

Reagieren unter Druck

Rollenspiele mit Jugendlichen

Spielanleitung

Inhalt, Ziel und Zielgruppe

Die folgenden Karten enthalten Anleitungen für Rollenspiele. Bei allen Rollenspielen geht es um Situationen, in denen ein Athlet / eine Athletin, XY genannt, unter Druck gerät, sei es von Seiten der Kolleginnen/ Kollegen oder von Seiten der Trainerin / des Trainers.

Die Rollenspiele sind für verschiedene Gruppengrößen (zwischen 2 und 10 Teilnehmenden) und für verschiedene Alterskategorien geeignet.

Die Gruppengrößen für die Rollenspiele sind direkt auf den Karten vermerkt. Der Leiter / die Leiterin kann entscheiden, welches Thema den Interessen und dem Alter der Jugendlichen entspricht.

Hinweise zur Durchführung

Die Rollenspiele werden innerhalb der Gesamtgruppe auf verschiedene, unterschiedlich grosse Gruppen aufgeteilt.

Auf jeder Karte ist der Ablauf identisch vorgegeben: Die Jugendlichen ...

- lesen die Anleitung,
- besprechen mögliche Reaktionen,
- bereiten das Rollenspiel in der Gruppe vor und
- spielen es der Gesamtgruppe vor.

Wichtig

Im Spiel setzen die Kollegen/Kolleginnen und die Trainer/Trainerinnen XY zwar unter Druck, werden dabei jedoch weder aggressiv noch gemein.

Ablauf der Reflexion der Rollenspiele

- 1 Die Gruppe spielt die eingeübte Szene vor.
- 2 Der Leiter / die Leiterin lässt die Szene durch die Zuschauenden kommentieren und die Reaktion beurteilen:
 - Wie hat XY reagiert?
 - War sein Auftreten sicher?
 - Was ist euch bei XY aufgefallen?
 - Wie haben die Kollegen/Kolleginnen reagiert?
- 3 Gemäss den Kommentaren der Zuschauenden kann die Gruppe aufgefordert werden, die Szene nochmals, aber etwas angepasst zu spielen. Auch der Leiter / die Leiterin kann Hinweise für eine Anpassung der verschiedenen Rollen geben:
 - Wie könnte XY auch noch reagieren?
 - Hat jemand von euch eine andere oder bessere Idee?
 - Wie soll XY diese Szene nochmals spielen?
- 4 Allenfalls kann ein Zuschauer aufgefordert werden, die Rolle des Jugendlichen, der unter Druck geraten ist, zu übernehmen und seine Idee der Reaktion spontan spielen:
 - Möchte jemand von euch die Rolle von XY übernehmen?
- 5 Wiederholung der Punkte 1–4, bis die Szene keine neuen Aspekte mehr ergibt.

Wer unter Druck gesetzt wird, bleibt dann am besten standhaft, wenn er/sie nicht auf jedes erneute Drängen mit neuen Gegenargumenten eingeht. Eine bewährte Strategie ist es, das gewählte Verhalten, zum Beispiel den gewählten ablehnenden Satz, dezidiert mehrfach zu wiederholen. Damit werden die Kollegen am ehesten mit Drängen aufhören.