

**MACHT**



## **ausbeutend**

Beispiel

### **Andrea, Pentathlon:**

Andrea, 15-jährige Athletin, investiert viel in ihr Training. Da sie erfolgreich ist, gelingt es dem Verband, viele Sponsorengelder zu bekommen. Die Verbandsfunktionäre lassen sich einen dicken Bonus auszahlen. Der Verbandsvorstand des Ressorts Finanzen meint dazu: «Du kannst dir stattdessen bei mir noch Geld dazu verdienen. Ich hätte da ein nettes Ferienhäuschen, in dem wir es uns gemütlich machen könnten. Sportlich und sexy bist du ja.»



## gewaltsam

Beispiel

### **Helena, Behindertensportlager:**

Helena braucht Hilfe beim Umziehen, da sie eine Behinderung hat. Ein Betreuer fasst ihr dabei jeweils an die Brust, an die Scheide und an den Po. Zunächst denkt Helena, dass das zufällig geschah. Als ihr der Betreuer jedoch gewaltsam einen Zungenkuss aufdrängt, weiss sie, dass auch die anderen Übergriffe nicht nur einfach so passierten.



## **Missbrauchend**

Beispiel

### **Annika, Radsport:**

Der Vereinspräsident, ehemaliger Profisportler und «Frauenheld», umgarnt die jungen Radsportlerinnen. Nun wird erzählt, dass er mit der 15-jährigen Radsportlerin Annika eine sexuelle «Beziehung» führt.



## Entmündigend

Beispiel

### **Antonietta, Schach:**

Eine 25-jährige Schachspielerin im Rollstuhl wird von einem Organisationsmitglied mit kindlicher Sprache angesprochen, obwohl sie erwachsen ist. Beim Entscheid, wer ins Schach-Weekend mitkommt, mischt sich dieses Organisationsmitglied ein und fällt den Entscheid für die Schachspielerin: «Sie kommt nicht mit, das ist viel zu mühsam mit ihr.»



## **mobbend**

Beispiel

### **Leo, Schwimmen:**

Leo «vergisst» ab und zu die Badehose und ist nach dem Training viel zu früh zuhause. Irgendwann möchte er gar nicht mehr hingehen. Es stellt sich im Gespräch heraus, dass er im Schwimmklub seit Monaten gemobbt wird, z.B. von den andern Jungs als «Tunte» oder mit «Leonie» angesprochen wird. Als sich Leo einmal beschwerte, meinte die Verantwortliche: «Sensibelchen haben im Schwimmen gar nichts verloren.»



# drohend

Beispiel

## **Mike, Motorradsport:**

Der junge Sportler Mike lebt für den Motorradsport. In den Kurven fährt er jeweils vorsichtig und konzentriert. Der Clubmanager, bekannt für seine cholerische Art, betont bei jeder Gelegenheit, dass er viel Geld in den erfolgreichen Nachwuchssport investiere. In seiner Wut über den Misserfolg, schreit er Mike an: "Gib in den Kurven doch mal endlich richtig Gas!" Er droht sogar mit dem Rausschmiss aus dem Club.



## **manipulierend**

Beispiel

### **Nando, Fussball:**

Der Trainer ist nach Einflussnahme (ihm wurde ein zukünftiger Posten in Aussicht gestellt) bereit, die gegnerische Mannschaft zu unterstützen, indem er bewusst schwächere Spieler\*innen einsetzt oder im Spielverlauf Anweisungen gibt, die die eigene Mannschaft schwächen. Nando, ein starker Spieler, bleibt überraschend auf der Ersatzbank für den Match.





## **sexistisch**

Beispiel

### **Rachel, Dart:**

Der Sportkommentator bemerkt, dass Frauen – so auch die talentierte Rachel – mit einer geschickten Klamottenwahl ihre männlichen Kollegen bei der WM im Dart schlagen können. Je mehr Sexappeal, desto mehr Chancen, weil sich die Männer dann nicht mehr gleich konzentrieren könnten.

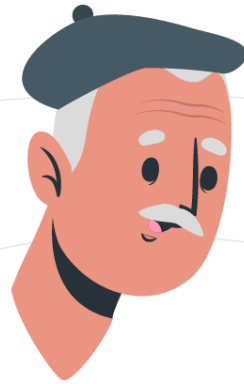


## **unterdrückend**

Beispiel

### **Carol, Cheerleaders:**

Die Kinder reihen sich ein und müssen jeweils in einer exakten Linie, im Gleichschritt und auf Kommando der Choreografin anmarschieren. Die Choreografin gibt dazu laute militärische Anweisungen. Die Kinder weinen regelmässig im Training, da sie der drohende Tonfall verängstigt. Carol verliert die Freude, sie fühlt sich nur noch klein und unterdrückt.

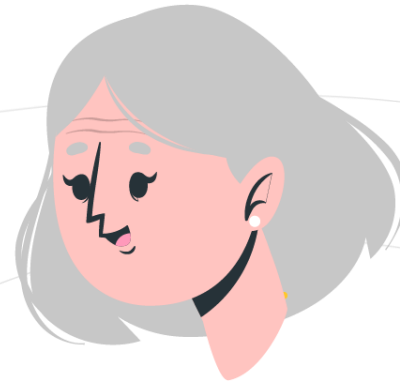


## **abwertend**

Beispiel

### **Jan, Lacrosse:**

Der mandatierte Verbandsarzt Jan wird äusserst schlecht bezahlt. Es heisst: «Andere Ärzt\*innen würden sonst den Job machen.» Der Arzt gibt diese Haltung an die Athlet\*innen weiter. Auch findet Jan: «Ihr seid nichts Besonderes.» Bei jeder Untersuchung lässt er seinen Frust über die schlechte Bezahlung an den Sportler\*innen aus.



## **bevormundend**

Beispiel

### **Hannah, Ballet:**

Die Kreativleiterin verbietet Hannah, einer erwachsenen Athletin, eine andere Sportart zu machen, weil das Risiko eines Unfalls viel zu hoch sei. Dies beinhaltet auch Fahrrad fahren. Der Athletin fällt dies schwer, da das Fahrrad ihr Transportmittel ist.



## gehorsam

Beispiel

### **Andraina, Reitsport:**

Andraina, eine 15-jährige Reitsportlerin, hat strenge Eltern. Die Kolleginnen gehen jeweils nach dem Training in den Ausgang. Das Mädchen hört jeweils die Stimme der Eltern in ihrem Kopf, die ihr sagt: «Lenk dich nicht mit Unnötigem ab. Fokussiere auf den Sport. Es gibt in der Saison nur den Sport, sonst nichts.»

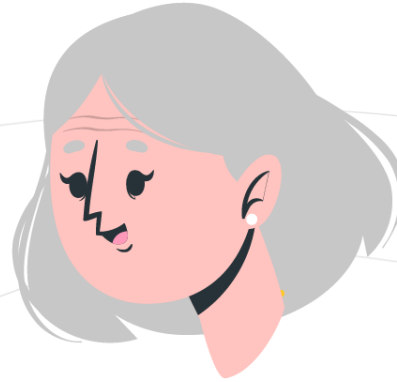


## **kontrollierend**

Beispiel

### **Dean, Biathlon:**

Im Sportinternat wird sogar das Rahmenprogramm in der Freizeit von der Schulleiterin bestimmt. Zudem ist sie ständig dabei und kontrolliert insbesondere, was die Athlet\*innen essen. Dean fühlt sich eingeeengt und hat grosses Heimweh.

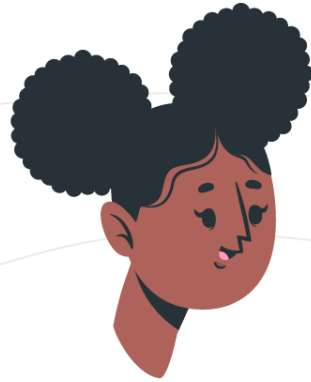


## **narzistisch**

Beispiel

### **Eike, Tauziehen:**

Eine Trainerin ist sehr dominant. Sie verbucht jeweils die Gruppensiege für sich selbst und brüstet sich, die Mannschaft wieder einmal gerettet zu haben. An den Sportanlässen tritt sie massiv in den Vordergrund und drängt alle anderen in den Hintergrund. Wird sie kritisiert oder verliert die Mannschaft, flippt sie jeweils aus und spricht tagelang nicht mehr mit den Athlet\*innen, insbesondere mit Eike, denn sie wird besonders dafür verantwortlich gemacht.



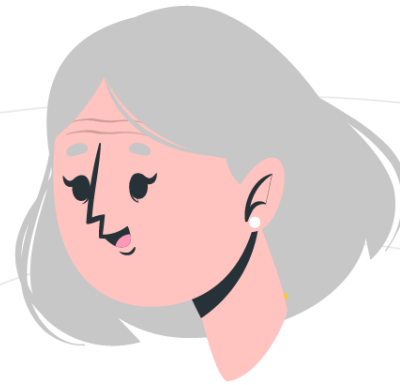
# überheblich

Beispiel

## Manon, Golf:

Nach dem Training ruft die Leistungschefin Manon zu sich. Manon erwartet einen erneuten «Zusammenschiss». Und so kommt es auch. Die Chefin Leistungssport wirft Manon vor, ihren Führungsstil zu sabotieren. «Du bist hier nicht die Chefin, ich bin es! Wenn ich etwas erwarte, auch ohne dies im Voraus angekündigt zu haben, dann hat das immer einen guten Grund. Ich erwarte, dass du dich fügst!»





## **beteiligtend**

Beispiel

### **Gina, Segeln:**

Im Club sollen auf Wunsch des ganzen Teams Geschlechter gleichermassen vertreten sein. Da einige Herren seit Jahren auf denselben Vorstandsposten sitzen und diese nur ungern abgeben, kommt es zu einer konstruktiven Aussprache. Der Club entscheidet, eine Amtszeitbeschränkung einzuführen. Gina interessiert sich bereits jetzt für eine aktive Mitarbeit und so wird sie in ihr Wunschressort eingebunden.



## **chancengleich**

Beispiel

### **Andrea, Hängegleiten:**

Der Verband setzt auf Job-Sharing auf Führungsebene, welches mehr Flexibilität gewährleistet. Damit können auch die vielen jungen Mütter und Väter ihre Familienarbeit gut mit einer Führungsaufgabe in Einklang bringen und Teilzeit arbeiten. Andrea erwartet ihr zweites Kind und ist nach wie vor topmotiviert, aber sehr froh um das flexible Arbeitszeitmodell.



## **ermächtigend**

Beispiel

### **Achmed, Sportkegeln:**

Im Verein werden explizit auch junge Menschen mit Migrationshintergrund angesprochen. Achmed ist neu dabei und begeistert und übersetzt die wesentlichen Informationen gleich in seine Muttersprache, damit sich noch weitere Menschen aus seinem Ursprungsland angesprochen fühlen.



# transparent

Beispiel

## **Timéo, Rugby:**

Der Club hat partizipativ einen Verhaltenskodex zu heiklen Situationen in Macht- und Abhängigkeitsbeziehungen erarbeitet. Der Kodex wird im Team oft besprochen, um Sicherheit z.B. in der Gestaltung von Nähe und Distanz zu erreichen. Timéo ist neuer Trainer und schätzt die Kultur der Offenheit, denn er fühlt sich unsicher und hat Angst, als Mann unter Generalverdacht zu stehen.

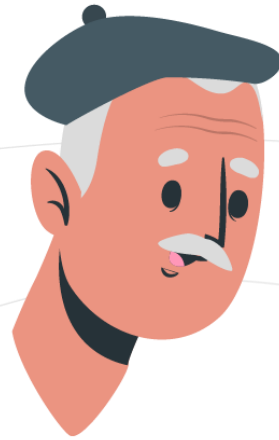


## **verantwortlich**

Beispiel

### **Louise, Billiard:**

Im Club wird ein Gotte-Götti-System aufgebaut, damit erfahrene Spieler\*innen den jüngeren ihre Kniffs weitergeben können. Diese Peers stehen auch bei Problemen zur Verfügung. So läuft nicht alles über die Trainer\*innen, sondern weitere Personen stehen in der Verantwortung..



## **bescheiden**

Beispiel

### **Allesio, Tennis:**

Obwohl der Trainer eine namhafte Karriere vorweisen kann, grüsst er in jedem Training alle Athlet\*innen mit einem Händeschütteln und fragt, wie es ihnen gehe. Er gibt allen viele Impulse und lernt auch immer wieder selbst von ihnen. Niemals überhöht er sich – trotz Erfolgen. Er zeichnet sich aus durch eine bescheidene Art.



## dezentral

Beispiel

### **Norin, Dachverband:**

Ein Teil der Mittel des Dachverbandes können in unterschiedliche Projekte fließen, damit in den Verbänden dezentralere Entscheidungen möglich werden. Norin, Leitungsperson des Dachverbandes, plädiert dafür, dass insbesondere Kollaborationsprojekte zwischen Verbänden gefördert werden.



## **zurückhaltend**

Beispiel

### **Ashi, Dachverband:**

Durch interne Sensibilisierung zur Klimastrategie ist sich das Team zunehmend der Macht und zugleich Verantwortung gegenüber der Natur und zukünftiger Generationen bewusst. Der Dachverband beschliesst deshalb, Flugreisen für den Sport zu reduzieren. Vieles ist ja auch per Zug erreichbar, die Stunden im Erstklasseabteil können als Arbeitszeit genutzt werden. Dies gilt auch für die Geschäftsführerin Ashi – auch setzt Sie Flüge sehr zurückhaltend ein und verzichtet ganz auf Kurzstreckenflüge.





## **chaotisch**

Beispiel

### **Lilou, Sportfest:**

Nach dem Sportfest sieht es auf dem Gelände aus wie auf einem Schlachtfeld – die Fastfood Packungen, Chipstüten und Getränkedosen liegen verstreut auf dem Feld und in den Räumlichkeiten. Die Vermieterin der Location sieht sich mit diesem Chaos konfrontiert.



## leichtsinnig

Beispiel

### **Hakim, Bergtouren:**

Der Tourenführer bespricht die Tour zur Vorbereitung mit den Teilnehmenden.

Dabei verschweigt er, dass ein Teil der Tour über eine Eisenleiter verläuft und absolute schwindelfrei notwendig ist. Hakim ist das erste Mal dabei und nicht ganz schwindelfrei. Vor der Leiter traut er sich das nicht mehr zu. Der Tourenführer schafft es knapp, ihn da raufzukriegen. Beinahe hätte die ganze Gruppe umkehren müssen.



## **sorglos**

Beispiel

### **Lia, Skisport:**

Die spärliche Schneemenge erfordert, dass die Pisten dauerbeschneit werden müssen und damit stark in den Naturraum eingegriffen wird. Die junge Sportlerin Lia ist engagiert in der Klimajugend, findet Dauerbeschneigung viel zu "sorglos" und kann sich nicht mehr mit dem eigenen Sport identifizieren, obwohl sie Skisport über alles liebt. Sie leidet darunter.

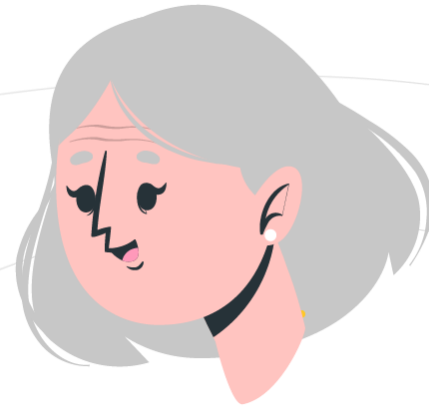


# unklar

Beispiel

## **Hannes, Schwingen:**

Hannes wurde nicht für den Wettkampf selektioniert. Er ist sehr enttäuscht, da er sich gute Chancen ausgerechnet hat und vom Trainer immer entsprechende Signale bekommen hat. Die Kriterien für die Selektion sind äusserst schwammig. Er weiss gar nicht so genau, weshalb er nicht teilnehmen kann. Hannes verliert an Motivation.



## **abhängig**

Beispiel

### **Jana, Tennis:**

Eine Trainerin ist abhängig von den Erfolgen des Athleten, da der Club bereits darauf hingewiesen hat, dass der Job nur gehalten werden könne, wenn sich Erfolg einstelle. Sie ist daher gestresst und überlegt sich, wie sie Jana zu noch besseren Leistungen bringen kann.



## prekär

Beispiel

### **Mia, Triathlon:**

Die Leistungssportverantwortlichen investieren viel in den Athleten Zeno. Er qualifiziert sich für die WM. Das Training ist äusserst intensiv, sodass die Physiotherapeutin Mia sich auf Zeno konzentriert und die anderen Mandate abgibt. Da Zeno überraschend verunfallt, muss er über längere Zeit pausieren. Mia verliert dabei ihren Job. Sie ist arbeitsrechtlich nicht abgesichert.



# willkürlich

Beispiel

## Jerome, Rudern:

Jerome und weitere Sportler\*innen haben genug vom Rudersport. Die Selektion sei willkürlich. Die Kriterien sind alles andere als transparent, der Cheftrainer und der Verband mauscheln und entscheiden wenig nachvollziehbar. Jerome schafft es nicht ins Viererboot, das für die Olympischen Spiele qualifiziert ist. Viele sprechen von unfairen und undurchsichtigen Ausscheidungen.



## **beeinflusst**

Beispiel

### **Lilly, Langlauf:**

Dem Trainer\*innen-Staff wird vorgeworfen, die Sportler\*innen beim Doping unterstützt zu haben und auch selbst unerlaubte Substanzen, darunter Wachstumshormone, Testosteron und Humanalbumin, an die Sportler\*innen weitergegeben zu haben. Lilly, eine Sportlerin, hat sich dem Druck gebeugt und dennoch schlechte Resultate erzeugt. Sie weiss nun gar nicht, wo sie wirklich leistungsmässig steht..



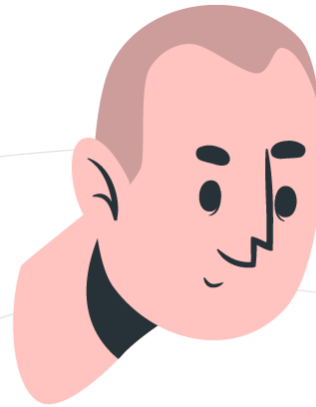


# missachtend

Beispiel

## Florian, Seilziehen:

Die Gesundheitsdaten des gesamten Teams wird im Teamchat ohne Zensurierung kommuniziert. Florian kritisiert, dass seine Persönlichkeitsrechte missachtet wurden, sowie gegen das Datenschutzgesetz verstossen worden sei. Zu Recht. Dennoch wird er daraufhin abgekanzelt und als kompliziert bezeichnet.



# ohnmächtig

Beispiel

## **Nico, Handball:**

Der Trainer Nico erhält Knall auf Fall eine Kündigung. Diese wird weder begründet, noch gibt es ein ordentliches Gespräch dazu. Auf Nachfrage teilt ihm der Vereinspräsident mit, dass er Mühe mit der kritischen Art des Trainers habe. Das Thema Kritik war jedoch in keinem bisherigen Mitarbeitendengespräch ein Thema. Der Trainer hat Familie und Existenzängste.



# bestechend

Beispiel

## Jasmin, Wasserspringen

:Eine Athletin erhält am Wettkampf eine sehr hohe Note. Die Trainer des anderen Clubs sind irritiert und verblüfft und finden, dies sei nicht verdient. Der Kampfrichter habe wohl nicht richtig hingeschaut. Der Kampfrichter und Trainer der Athletin kennen sich auch privat. Ein Vertrauter des Clubs spricht von Bestechung, da er Zeuge einer Geldübergabe vor dem Wettkampf wurde.



## illegal

Beispiel

### **Rolf, Fechten:**

Bei Rolf wurde eine Dopingprobe genommen, das Resultat ist positiv. Zudem wurden illegale Substanzen bei Rolf in der Umkleide gefunden. Die Verbandsleitung ist mit der Kommunikation überfordert und verfasst eine verharmlosende Stellungnahme: «Verbotene Substanzen sind ja überall möglich, nicht nur im Fechten.»

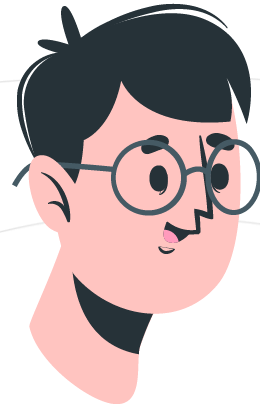


## **korrupt**

Beispiel

### **Ron, Fussball:**

Der Schiedsrichter macht mit vier Spieler\*innen ein abgekartetes Spiel, da sie eine Wette gewinnen wollen. Es geht um viel Geld. Die vier beschliessen, dass sie bewusst schlecht spielen, um die gegnerische Mannschaft gewinnen zu lassen. Der Rest der Mannschaft, darunter auch der ehrgeizige Ron, weiss von nichts.



## **verleumdend**

Beispiel

### **Ousmane, Boules:**

Im Club kursiert das Gerücht, Ousmane habe aus der Kasse Geld gestohlen. Ousmane ist ein Migrant aus dem Asylzentrum. Er hilft mit viel Engagement im Clubhaus mit, was dem Präsidenten ein Dorn im Auge ist, da er gegen das Asylzentrum in der Gegend war. Auf Nachfrage stellt sich heraus, dass in der Kasse lediglich 10 Franken fehlen und zudem der Präsident das Gerücht ohne Anhaltspunkte in Umlauf gebracht hat. Der Präsident findet: «Wehret den Anfängen!»

**IDEALE**



## **beschämend**

Beispiel

### **Ira, Schwimmen:**

Ira weiss, dass gewisse Schwimmer\*innen manchmal nach dem Wiegen während 20 Minuten die 14 Treppen der Publikumsarena auf und ab laufen müssen – als Strafe für zu viel Gewicht. Auch Bemerkungen fallen untereinander: «Oh je, du bist ja total unfit. Mit diesem Hintern kommt das nicht gut.» Manche bekommen sogar einen Klaps auf den Po.





## **extrem**

Beispiel

### **Madelaina, Langlauf:**

Im Langlauf belegt die äusserst dünne Athletin Madelaina den dritten Platz. Die Ernährungsberaterin meint darauf: «Stell dir vor, du wärst noch leichter gewesen.

Dann hättest du gewonnen.» Die beiden besprechen, dass Madelaina trotz massivem Untergewicht nochmals ein paar Kilos verliert. Madelaina nimmt dafür Abführmittel.



## **einschüchternd**

Beispiel

### **Sandra, Artistic Swimming:**

Die Gruppe trainiert das Luftanhalten beim 50 m unter Wasser schwimmen ohne Auftauchen. Sobald ein/e Athlet\*in zu früh auftaucht, muss die ganze Gruppe als Strafe und Einschüchterung von vorne anfangen. Sandra hat Angst vor dieser Übung. Sie will nicht schuld sein und auch, weil sie letztthin unter Wasser ohnmächtig wurde.



## **unantastbar**

Beispiel

### **Bente, Leichtathletik:**

Der Verbandsarzt meint zu Bente: "Eine Teilnahme an den Olympischen Spielen gilt als ultimatives Ziel und alle geben alles dafür." Er weiss zwar, dass Bente Herzprobleme hat, findet jedoch, er müsse nun halt alles «aufs Spiel setzen» um an Olympia teilnehmen zu können. Bente fühlt sich schlecht, aber diese Chance kommt nur einmal. Olympia steht über allem.



## **drohend**

Beispiel

### **Mike, Motorradsport:**

Der junge Sportler Mike lebt für den Motorradsport. In den Kurven fährt er jeweils vorsichtig und konzentriert. Der Clubmanager, bekannt für seine cholerische Art, betont bei jeder Gelegenheit, dass er viel Geld in den erfolgreichen Nachwuchssport investiere. In seiner Wut über den Misserfolg, schreit er Mike an: "Gib in den Kurven doch mal endlich richtig Gas!" Er droht sogar mit dem Rausschmiss aus dem Club.



# unmenschlich

Beispiel

## **Kay, Artistic Swimming:**

Um besondere Talente zu erkennen, werden die Kinder einzeln vom Coach vermessen. Besonderes Augenmerk wird auf den Abstand der gestreckten Ferse vom Boden und die Länge des Halses gelegt. Kay leidet sehr darunter, einen zu kurzen Hals zu haben und fühlt sich ohnmächtig. Sie findet es unfair, deshalb keine Talent Card zu erhalten.



## **zwanghaft**

Beispiel

### **Adamin, Skispringen:**

Der untergewichtige Adamin wägt sich täglich und hält Extremdiäten. Er trainiert zwanghaft. Von anderen Teammitgliedern erhält er den Tipp, mit einem Schwitzanzug seinen Körper noch fitter zu halten. Daraufhin wägt er sich sogar dreimal am Tag und erhöht das Trainingsvolumen. Die Trainerin unterstützt ihn dabei und will täglich sein Gewicht wissen.



## **diätverordnend**

Beispiel

### **Maximilian, Ju Jutsu:**

Maximilian wurde in der Sommerzeit ein Diätregime verordnet, damit er in einer anderen Gewichtsklasse starten kann. Er hält es durch - zwischendurch unterbrochen durch massive Essattacken. Dennoch nimmt er ab. Der Ernährungsberater ist begeistert darüber und überhäuft ihn mit Komplimenten.



## **unterernährt**

Beispiel

### **Henrice, Sportklettern:**

Im Trainingslager schiebt Henrice beim Essen wenige Reiskörner auf die Gabel, täuscht vor, sie zu essen und lässt sie stattdessen in der Serviette verschwinden.

Mehrere beobachten es, lästern hinter dem Rücken von Henrice über sein Essverhalten, reagieren jedoch nicht auf ihn. Henrice ist stark untergewichtig. Nach dem Lager erfahren die Clubmitglieder, dass er kurz danach in die Klinik für Essstörungen eingeliefert wurde und künstlich ernährt wird. Alle sind schockiert, dass niemand im Verein den Schweregrad erfasst hat.





## **vereinnahmend**

Beispiel

### **Anne-Sophie, Trampolin:**

Die 9-jährige Anne-Sophie hat eine Talent Card bekommen. Die Card ist jedoch verbunden mit zusätzlichen Trainings. Zeitlich wird das kaum bewältigbar, da das Kind noch andere Hobbys hat. Der Nachwuchsverantwortliche meint: «Was gibt man nicht alles gerne auf für den Sport!»



## **bagatellisierend**

Beispiel

### **Chloé, Freeride:**

Chloé stürzt in der Pipe. Schultern und Rücken schmerzen. Die Trainerin findet zu Chloé, es sei sicher nichts passiert und sie solle einfach weitertrainieren. Stürze würden zur Tagesordnung gehören. Wer dies nicht in Kauf nehme, sei wohl nicht für diesen Sport geeignet.



## **destruktiv**

Beispiel

### **Sam, Orientierungslauf:**

Man muss hart trainieren für den Erfolg, so die Devise. Deshalb getraut sich Sam nicht zu sagen, dass er seit dem letzten OL Schmerzen in der Hüfte hat. Er hält durch bis zum Ende des OL. Leider vergehen die Schmerzen auch in der Folgewoche nicht. Beim Arztbesuch erfährt er weshalb: Er hat einen Hüftschnupfen. Die Ärztin stellt fest, dass die Entzündung weit fortgeschritten ist.

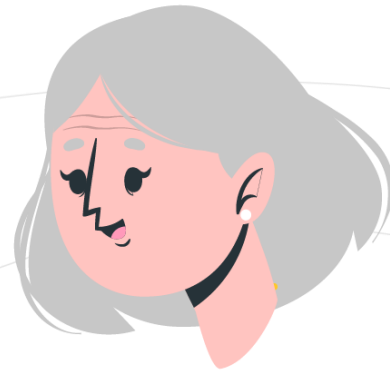


## **körperkritisch**

Beispiel

### **Miranda, Akrobatikrad:**

Die Physiotherapeutin weist die 9-jährige Miranda darauf hin, dass sie zu viel Gewicht habe. Sie fühlt sich danach «viel zu dick» und möchte abnehmen. Sie verzichtet seitdem auf Süßes. Wenn sie sich doch ein Dessert gönnt, weint sie danach und hat ein schlechtes Gewissen.



## **perfekt**

Beispiel

### **Franziska, Dancesport:**

Die Tänzer\*innen werden eingeladen, an einem Fest eine Vorführung zu machen. Die Gruppe ist äusserst altersgemischt. Kurz vor der Aufführung wird Franziska, eine ältere Tänzerin, angewiesen, sich ganz hinten zu platzieren, damit das «perfekte Bild» nicht gestört werde.



## **sportfixiert**

Beispiel

### **Kimuna, Leichtathletik:**

Die 15-jährige Kimuna hat Liebeskummer und erzählt zuhause, der Mentalcoach habe ihr geraten, ihre Liebschaft abubrechen, um sich besser auf den Sport konzentrieren zu können, sonst würde sich kein Erfolg einstellen.



## **akzeptierend**

Beispiel

### **Benja, Stabhochsprung:**

Im Verein werden Leistungsschwankungen akzeptiert und als normal betrachtet. Auch über Schwankungen rund um den Zyklus könnte gesprochen werden. Könnte – weil niemand dazu verpflichtet wird, solche intimen Informationen einfach so weiterzugeben. Benja ist froh, dass sie selbst entscheiden kann, ob sie mit dem Team über frauenspezifische Themen sprechen möchte.



## **divers**

Beispiel

### **Aisha, Boxen:**

Ein Mädchen mit Migrationshintergrund beginnt im Geheimen zu Boxen. Sie hat Angst vor einem Verbot ihrer Familie. Nach den ersten Erfolgen fliegt das Geheimnis auf. Die Familie kann sich nach ersten Vorbehalten und nach einem Einblick in das Training damit anfreunden. Einzige Bedingung: Das Mädchen boxt weiterhin mit Kopftuch. Alle freuen sich über Aishas Erfolge – Kopftuch hin oder her.





## **ganzheitlich**

Beispiel

### **Himo, Curling:**

Im Verband werden duale Karrieren gefördert. Wichtig ist der Trainerin zudem, dass nicht nur die Karriere dual ist, sondern der Workload der Sportler\*innen insgesamt ausgewogen bleibt. Duale Karrieren sollen damit nicht auf Kosten der Selbstfürsorge gehen und Doppelbelastung sein. Himo braucht auch Zeit für sein aussersportliches Netzwerk.

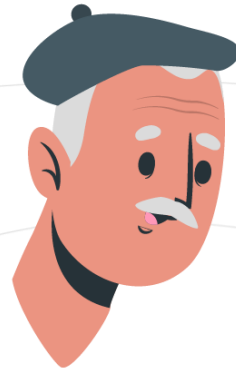


## gesund

Beispiel

### **Ramon, Ringen:**

Damit Athlet\*innen teils mehr Chancen haben, hungern sie kurz vor dem Wettkampf bis zu drei Kilos für eine tiefere Gewichtsklasse runter, was zu Essstörungen führen kann. Um dem vorzubeugen, wird das Antreten in einer höheren Gewichtsklasse gefördert, bei manchen Athlet\*innen auch als Auflage. Der Club fördert damit ein gesundes Essverhalten.



## **kultivierend**

Beispiel

### **Massimo, Laufsport:**

Das Laufsportteam ist eine altersgemischte Gruppe Erwachsener. Auffallend ist, dass auch der Laufstil äusserst variiert. Die Trainerin gibt ihrerseits auch nie Feedback zum Laufstil und feilt ganz bewusst nicht daran. Sie lässt alle gemäss eigenem Körpergefühl laufen. Die Athlet\*innen sind damit sehr erfolgreich. Massimo blüht darin sogar auf.

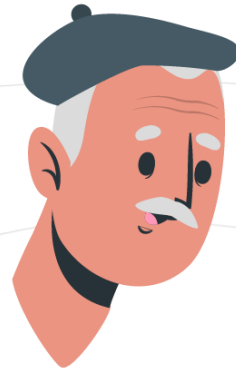


## **menschlich**

Beispiel

### **Philippe, Judo:**

Der Athlet hat eine Schwachstelle – die Schultern. Der Trainer unterstützt mit kreativen Methoden, damit dennoch die individuellen Ziele erreicht werden können. Die Wurftechniken können durch Kompensation über andere Körperteile erfolgreich ausgeführt werden.



## **demotivierend**

Beispiel

### **Mika, Schwimmen:**

Der 40-jährige ehemalige Schwimmer hat erneut Zeit für den Sport und möchte nochmals an einem Wettkampf teilnehmen. Die jüngeren Teamkollegen bemerken, dass ab einem gewissen Alter keine gute Leistung mehr erzielt werden könne, und raten ihm davon ab.



## **einseitig**

Beispiel

### **Helen, Eishockey:**

Helen, eine Jugendliche, setzt seit vielen Jahren auf ihr Hockey-Talent. Sie wurde bisher immer ermutigt, alles zu geben: Vom Trainer, von den Eltern, von ihrem Club. Sie setzt ganz auf die Karte «Profispielerin». Mit 18 Jahren wird sie ausselektioniert – mit dem Entscheid, in einem tiefer eingestuften Club zu spielen. Für sie bricht eine Welt zusammen.



## **klischeehaft**

Beispiel

### **Tony, American Football:**

Im American Football gelten klare Männlichkeitsideale. Ein richtiger Mann ist gross, muskulös und hart im Nehmen und Austeilen. Auch Sprüche klopfen gehört dazu, insbesondere "Blondinenwitze". Tony hat blonde Haare und fühlt sich zunehmend unwohl.



## **stereotyp**

Beispiel

### **Lionel, Handball:**

Im Club hat sich eine Sprache eingespielt, die enge Rollenbilder zementiert. So wird bei unpräzisem Ballwurf zum Beispiel von «Mädchenschuss» gesprochen. Lionel wirft oft unpräzis und nervt sich deshalb über seine Ballwürfe besonders.





## **stigmatisierend**

Beispiel

### **Suleyman, Apnoetauchen:**

Suleyman outet sich, dass er an einer psychischen Erkrankung – an Depressionen – leidet. Daraufhin wird sein Vertrag nicht mehr verlängert und er verliert Sponsorengelder. Es heisst, psychische Erkrankungen würden nicht zum Leistungssport passen.



## **verniedlichend**

Beispiel

### **Lea, Rhythmische Gymnastik:**

Die Turnerinnen werden auf ihr «Mädchen sein» mit enganliegendem Kleid, Zöpfchen Frisur, Dauerlächeln reduziert. Ungeachtet der biologischen Entwicklung wird möglichst lange versucht, das Kindliche und Mädchenhafte zu bewahren. Lea kommt früh in die Pubertät und ärgert sich, da ihr Aussehen nicht mehr ideal zu sein scheint.



## **ausgemustert**

Beispiel

### **Andrin, Volleyball:**

Andrin ist retardiert im Wachstum. Er werde – gemäss Clubleitung – trotz Talent bald ausselektioniert, wenn sich sein Wachstumsschub nicht bald einstelle. Der Junge ist zunehmend autoaggressiv. Er beginnt sich zu ritzen. Zudem googelt er dauernd nach Möglichkeiten, sein Wachstum zu beschleunigen.



## **diskriminierend**

Beispiel

### **Airin, Turnverein:**

Airin ist ein junger Transmann. Er möchte beim Plausch Turnier in der Männergruppe mitmachen. Der Trainer wettet lautstark über die «Genderideologie» und lässt es Airin spüren. Als Airin den Ball verfehlt, ruft er: «Siehst du, so viel Manpower kannst du eben doch nicht standhalten.»



## homophob

Beispiel

### **Kaya, Faustball:**

Der Trainer äussert in der Öffentlichkeit: «In meinem Team müssen echte Kerle sein. Homosexuelle können bei mir nicht spielen, höchstens gegen mich. Ich erkenne einen schwulen Spielstil innerhalb von 10 Sekunden.» Kaya ist homosexuell, aber nicht geoutet und schockiert über diese homophobe Haltung.



## **rassistisch**

Beispiel

### **Aldo, Eishockey:**

Der Goalie Aldo wird von einem Journalisten als «Bananenpflücker» bezeichnet und mit dem «N-Wort» beschimpft, weil er sich ärgert, dass seine favorisierte Mannschaft nicht gewonnen hat.



## **verleumdend**

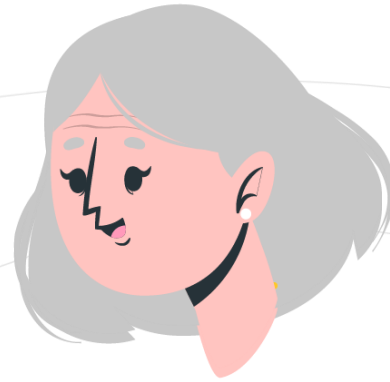
Beispiel

### **Ousmane, Boules:**

Im Club kursiert das Gerücht, Ousmane habe aus der Kasse Geld gestohlen. Ousmane ist ein Migrant aus dem Asylzentrum. Er hilft mit viel Engagement im Clubhaus mit, was dem Präsidenten ein Dorn im Auge ist, da er gegen das Asylzentrum in der Gegend war. Auf Nachfrage stellt sich heraus, dass in der Kasse lediglich 10 Franken fehlen und zudem der Präsident das Gerücht ohne Anhaltspunkte in Umlauf gebracht hat. Der Präsident findet: «Wehret den Anfängen!»

**NÄHE**





## ausbeutend

Beispiel

### **Andrea, Pentathlon:**

Andrea, 15-jährige Athletin, investiert viel in ihr Training. Da sie erfolgreich ist, gelingt es dem Verband, viele Sponsorengelder zu bekommen. Die Verbandsfunktionäre lassen sich einen dicken Bonus auszahlen. Der Verbandsvorstand des Ressorts Finanzen meint dazu: «Du kannst dir stattdessen bei mir noch Geld dazu verdienen. Ich hätte da ein nettes Ferienhäuschen, in dem wir es uns gemütlich machen könnten. Sportlich und sexy bist du ja.»



## **belästigend**

Beispiel

### **Medea, Fechten:**

Der Vereinsleiter (45-jährig) findet, die neue junge Trainerin Medea (25-jährig) ausgesprochen attraktiv. Er verteilt ihr Komplimente zu Körperform und Ausstrahlung – und lädt sie zum wiederholten Mal und schon wieder zum «Candle-Light-Dinner mit romantischem Folgeprogramm» zu sich nach Hause ein. Medea ist dies unangenehm. Sie fühlt sich an ihrem Arbeitsplatz belästigt.



## **beschämend**

Beispiel

### **Ira, Schwimmen:**

Ira weiss, dass gewisse Schwimmer\*innen manchmal nach dem Wiegen während 20 Minuten die 14 Treppen der Publikumsarena auf und ab laufen müssen – als Strafe für zu viel Gewicht. Auch Bemerkungen fallen untereinander: «Oh je, du bist ja total unfit. Mit diesem Hintern kommt das nicht gut.» Manche bekommen sogar einen Klaps auf den Po.



## **ehrverletzend**

Beispiel

### **Manfred, Landhockey:**

Manfred vertraut der Clubmanagerin, die sich immer Zeit für ihn nimmt – und erzählt ihr vertraulich, dass er früher Beziehungsprobleme hatte und fast mit dem Gesetz in Konflikt gekommen ist. Die Clubmanagerin erzählt dies danach der ganzen Trainercrew und fügt an, dass sie sich in Acht nehmen sollten vor ihm. Die Geschichte zieht im Dorf schnell Kreise. Bald heisst es, dass Manfred früher jemanden sexuell belästigt habe.



# gewaltsam

Beispiel

## **Helena, Behindertensportlager:**

Helena braucht Hilfe beim Umziehen, da sie eine Behinderung hat. Ein Betreuer fasst ihr dabei jeweils an die Brust, an die Scheide und an den Po. Zunächst denkt Helena, dass das zufällig geschah. Als ihr der Betreuer jedoch gewaltsam einen Zungenkuss aufdrängt, weiss sie, dass auch die anderen Übergriffe nicht nur einfach so passierten.



## **missbrauchend**

Beispiel

### **Annika, Radsport:**

Der Vereinspräsident, ehemaliger Profisportler und «Frauenheld», umgarnt die jungen Radsportlerinnen. Nun wird erzählt, dass er mit der 15-jährigen Radsportlerin Annika eine sexuelle «Beziehung» führt.



## **strafbar**

Beispiel

### **Ginevra, Eisschnelllauf:**

Die 16-jährige Athletin wird vom Trainer seit ihrem 9. Lebensjahr trainiert. Nach dem 16. Geburtstag gibt es vom Trainer nicht nur ermutigende Kommentare, sondern durchdringende Blicke, Händehalten und zudem immer wieder geheime Küsse, auch Zungenküsse und mehr.



## übergriffig

Beispiel

### **Stefano, Futsal:**

Eine Betreuerin fragt den schüchternen 17-jährigen Stefano, was er denn bereits über Sexualität wisse - und erzählt freizügig von ihrem «ersten Mal». Da ein Weekend ansteht, bucht sie ein Doppelzimmer mit Stefano und meint dazu: «Es wird Zeit, dass du zum Mann wirst.» Am Weekend selbst kommt es zu Sex. Stefano ist mit den Handlungen der Betreuerin überfordert.





## **befangen**

Beispiel

### **Reza, Mountainbike:**

Im Verband geht eine Beschwerde von Reza ein. Reza wurde gemäss seinen Angaben am Arbeitsplatz sexuell belästigt. Die Ansprechperson ist befreundet mit dem Beschuldigten und schlägt eine Gegenüberstellung vor. Zudem sagt sie: «Ich kenne den Beschuldigten schon seit Jahren. So was ist noch nie vorgekommen und ich lege die Hand für ihn ins Feuer.»



## **aufdringlich**

Beispiel

### **Raphaella, Unihockey:**

Der Trainer bietet den Athlet\*innen im Gemeinschaftsraum eine Nackenmassage an. So auch der Athletin Raphaella, damit «die Verspannung vor dem Wettkampf gelöst werden könne». Zudem schlägt er eine Fortsetzung im Hotelzimmer vor.



## fremdbestimmt

Beispiel

### Jan, Tennis:

Die Spieler\*innen müssen jeweils fragen, ob sie auf die Toilette gehen können oder ob sie trinken dürfen. Bei der Toilette gibt der Coach meistens nach. Beim Trinken kommt es auf die Laune an. Etwas essen kommt absolut nicht in Frage, auch bei den Jüngsten nicht. Jan leidet darunter.

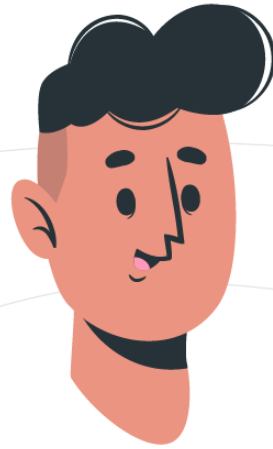


## **sexistisch**

Beispiel

### **Rachel, Dart:**

Der Sportkommentator bemerkt, dass Frauen – so auch die talentierte Rachel – mit einer geschickten Klamottenwahl ihre männlichen Kollegen bei der WM im Dart schlagen können. Je mehr Sexappeal, desto mehr Chancen, weil sich die Männer dann nicht mehr gleich konzentrieren könnten.



## **sexualisiert**

Beispiel

### **Harry, Baseball:**

Ein Teamkollege sagt zu Harry, der von seiner neuen Freundin erzählt: «Du bist ja so fett, dass du nicht mal deine Eier sehen kannst. Wie willst du denn deine Freundin befriedigen!» Alle lachen und doppeln nach: «Hier, übe schon mal mit dem Ball!» Er streichelt den Fussball, imitiert Stöhngeräusche und sexualisierte Wippbewegungen.



# beengend

Beispiel

## **Maria, Turnverein:**

Die 11-jährige Maria steht am Wochenende plötzlich vor der Tür des Platzwartes.

Dieser lädt sie in die Wohnung ein und führt sie herum. Beim Zeigen des Schlafzimmers stellt er sich «ganz eng» zu ihr. Im Verein kursieren danach Gerüchte, dass Maria sogar den Whirlpool im Garten des Platzwartes benutzen durfte. Maria durfte danach sogar den Whirlpool im Garten des Platzwartes benutzen.

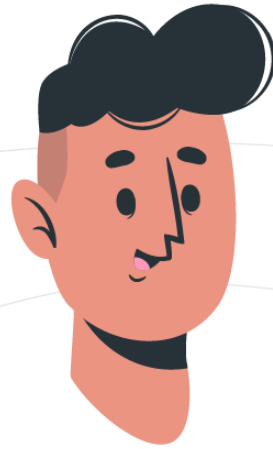


## **indiskret**

Beispiel

### **Nils, Einradhockey:**

Die Physiotherapeutin fragt Nils über sein Leben aus. Dabei interessiert sie sich für seine Vorlieben beim Essen, in seiner Freizeit, für seine Freunde und insbesondere für seinen Frauengeschmack. Neugierig fragt sie ihn auch über seine romantischen Dates aus. Als ihre Fragen immer indiskreter werden, bricht Nils die Physiotherapiestunde vorzeitig ab.



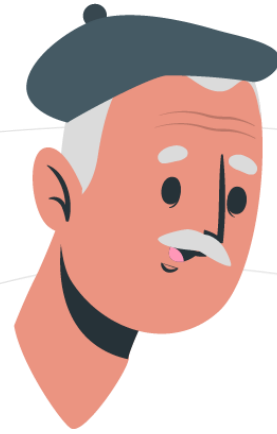
## **respektlos**

Beispiel

### **Louis, Quadball:**

Die Trainerin hat sich ein Ritual mit der Gruppe angewöhnt: Bei jedem Sieg umarmt sie am Schluss mehrmals die Spieler. Für die meisten, scheint es ok zu sein. Louis will das nicht und sagt: «Hör auf, ich möchte keine Umarmungen.» Die Trainerin wiederholt es dennoch mehrmals am nächsten Match und missachtet seine Abwehrreaktion.





## **zweideutig**

Beispiel

### **Ralph, Freeride:**

Die Sponsorin des Clubs lädt die Leitenden jeweils in ihr luxuriöses Appartement ein. Die meisten winken ab, Ralph ist dies unangenehm und er thematisiert es in einer Sitzung. Bei diesem Austausch fällt auf, dass die Sponsorin nur die männlichen Leitenden einlädt. Die Frauen haben noch nie eine Einladung erhalten.

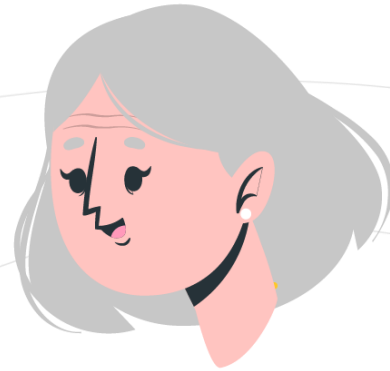


## **irritierend**

Beispiel

### **Lara, Sliding:**

Eine Begleitperson beugt sich von hinten über die 13-jährige Athletin Lara, um ihr eine Aufgabe zu erklären und berührt dabei kurz ihre Brust.



## **rollenunklar**

Beispiel

### **Mona, Tennis:**

Die Trainerin hat noch eine private Eventagentur und möchte die Kinder ständig zur Teilnahme von kostenpflichtigen erlebnispädagogischen Weekends bewegen. Der Vater von Mona bedankt sich, stellt jedoch fest: «Das ist eine Rollenvermischung. Die möchten wir so nicht.»



## spontan

Beispiel

### **Emily, Leichtathletik:**

Die 15-jährige Emily weint, weil sie erneut keine guten Resultate erzielt. Der Coach, selbst mehrfacher Vater und herzlicher Mensch, nimmt Emily von sich aus väterlich in den Arm und streicht ihr über den Kopf. Auf dem Heimweg ist er sich unsicher, ob er nicht zu reflexartig und zu spontan gehandelt hat.



# unangemessen

Beispiel

## **Agostino, Schulsportlager:**

Im Trainingslager dürfen die Kinder im Leiter\*innen Zimmer auf dem Sofa Videos schauen. An einem Abend übernachten zwei Kinder auf dem Sofa, da sie zu müde sind, ins eigene Bett zu gehen. Ein/e Leiter\*in schläft im Bett in der anderen Ecke. Die Clubleitung erfährt nach dem Lager vom besorgten Vater von Agostino davon.



# unprofessionell

Beispiel

## Kuno, Squash:

Der junge Aushilfs-Physiotherapeut (24-jährig) wird im Anschluss des Trainingslagers mit Social-Media-Anfragen überhäuft. Er nimmt alle an und kommentiert viele Bilder mit: «Nice!», «Wow!» etc.



# empathisch

Beispiel

## **Fabienne, Tischtennis:**

Fabienne, 18, ist unkonzentriert – sie hat Beziehungsprobleme. Auf Nachfrage des Mentalcoaches, was denn mit ihr los sei, erzählt Fabienne davon. Dieser hört ihr zu und fragt anschliessend, was ihr guttun würde. Die beiden beschliessen, kurz an der frischen Luft, eine Runde zu drehen.



## **fachlich**

Beispiel

### **Jules, Klettern:**

Die Trainerin erklärt den Kindern jede einzelne Sicherung und warum diese wichtig ist. Sie bespricht mit Ihnen, dass es Berührungen geben kann und diese vielleicht unangenehm sein könnten. Zudem ermutigt sie die Kinder, sich jederzeit zu melden, wenn etwas für sie unangenehm ist. Jules möchte noch mehr über Sicherungstechniken wissen.





## fürsorglich

Beispiel

### **Milena, Turmspringen:**

Die 10-jährige Milena schlägt neben dem Beckenrand das Knie auf und weint. Die Ausbilderin tröstet sie – und holt danach Verbandsmaterial, um die Wunde zu versorgen.



## **respektvoll**

Beispiel

### **Diego, Fussball:**

Diego, 8-jährig, ist ein grosser Fan des Trainers. Nach den Ferien freut er sich, ihn wiederzusehen, rennt auf den Trainer zu, um ihn direkt zu umarmen. Der Trainer ist überrumpelt, löst sich aber zeitnah aus der Umarmung und hält Diego stattdessen die Hand hin: «Hey, gib mir ein High Five!». Die Mutter steht daneben und freut sich mit den beiden.



## **rollenklar**

Beispiel

### **Simone, Schulschwimmen:**

Die Kinder brauchen ungewohnt lange in Garderobe und Dusche. Die Schwimmaufsicht hört Simone in der Garderobe laut schluchzen. Sie klopft an die Türe, kündigt sich verbal an und betritt dann die Garderobe, um zu sehen, was sich da abspielt.



## taktvoll

Beispiel

### **Lisa, Jugendverband:**

Die 12-jährige Lisa verliebt sich im Lager in den 18-jährigen Leiter und schreibt ihm nach dem Lager einen Liebesbrief. Der Leiter bedankt sich, teilt ihr mit, dass er ihre Offenheit und Ehrlichkeit schätzt, aber bereits eine Freundin hat und als Leiter und Erwachsener eindeutig zu alt für sie sei und darüber hinaus noch ihr Leiter. Lisa ist froh, dass es zu dieser Aussprache kam. Kurz darauf lernt sie den 13-jährigen Tim kennen.



# auswechselbar

Beispiel

## **Fanny, Volleyball:**

Die neue Nachwuchsverantwortliche stellt die Regel auf: «Wer auf dem Feld einen Fehler macht, wird ausgewechselt.» Ob sie diese auch umsetzt, ist noch unklar.

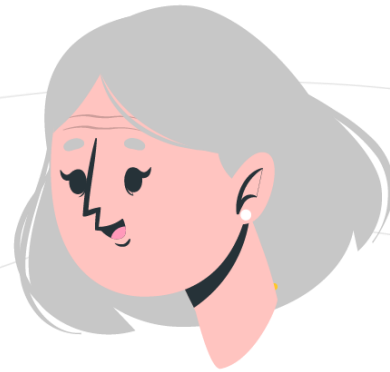


## **distanziert**

Beispiel

### **Rita, Verbandsfunktionärin:**

Der Sportfunktionärin wird mitgeteilt, dass nicht sicher ist, ob sie die Stelle mit reduzierten Stellenprozenten nach dem Urlaub antreten könne. Es seien nur Stellenprocente ab 60% vorgesehen. Die Sportfunktionärin will nach dem Mutterschaftsurlaub nur 50% arbeiten, da sie Zeit für ihr Kind haben möchte. Den/Die Arbeitgeber\*in interessiert das nicht.



## **kühl**

Beispiel

### **Helga, Wushu:**

Die neue Trainerin ist ganz im Gegensatz zur Vorgängerin recht kühl, spricht auch nicht viel Persönliches mit den Athlet\*innen. Im Training ist sie jedoch äusserst konzentriert und hat ein hervorragendes Gespür für gute Inputs. Sie gibt sachbezogene Feedbacks, die Atmosphäre bleibt jedoch kühl.



## **ablehnend**

Beispiel

### **Tim, Badminton:**

Der 8-jährige Tim möchte bei einer Übung nicht mitmachen, da er sich dabei unwohl fühlt. Er sitzt am Rand und schaut zu. Die Gruppen sind dadurch unausgeglichen und seine Gruppe verliert. Die Kinder aus seiner Gruppe sind wütend und meiden ihn nach Trainingsende.





## **ausgrenzend**

Beispiel

### **Mandy, Cricket:**

Mandy wird von der gesamten gleichaltrigen Gruppe wie Luft behandelt und ausgegrenzt – alle lästern hinter dem Rücken über sie. Das Vereinsteam macht nichts gegen dieses schlechte Gruppenklima, denn alle finden, dass Mandy ohnehin nicht in die Gruppe passe.



## **empathielos**

Beispiel

### **Laura, Radsport:**

Laura ist an der Uni und hat viele Prüfungen, grosse familiäre Belastungen, psychische Probleme und wenig Geld. Der Chef Leistungssport erlaubt keine Dispensationen und die Belastungsfaktoren der Athletin sind ihm völlig egal. Er interessiert sich kaum für den Menschen.



## gleichgültig

Beispiel

### **Stefanie, Snowboard:**

Stefanie, ein 10-jähriges Mädchen, verfehlt im Riesenslalom Rennen das zweitletzte Tor, was bedeutet, dass sie disqualifiziert ist. Im Ziel weint sie, aber niemand kümmert sich um sie. Auch nach einer halben Stunde sitzt sie alleine am Boden.



## **unbeachtet**

Beispiel

### **Fabiola, Eiskunstlauf:**

Ein Platzwart beobachtet, dass Fabiola ständig in einer Ecke trainiert, abseits von der Gruppe. Auf Nachfrage erklärt die Trainerin, Fabiola sei nicht beweglich genug, sie trainiere deshalb «anders» und gehöre nicht zur Gruppe.



## **ignorierend**

Beispiel

### **Nathan, Taekwondo:**

Ein Ausbilder beachtet den Athleten Nathan kaum. Er grüsst ihn nicht, nimmt keinen Anteil, ignoriert, wenn er sich meldet. Zudem werden Nathan systematisch Informationen vorenthalten. Der Ausbilder behandelt ihn wie Luft und weiss auch nach einem Jahr noch nicht, wie er heisst. Nathan nimmt seinen Mut zusammen und fragt nach – und erhält keine Antwort.



## **kalt**

Beispiel

### **Maria, Wasserski:**

Maria, 12-jährig, hat eine Magendarmgrippe und erbricht kurz nach dem Training vor der Garderobe. Die Trainerin kümmert sich nicht darum, lässt sie allein, denn die Trainingsstunde «sei ja nun vorbei». Maria wimmert in der Garderobe und hat Angst, dass sie es in diesem Zustand nicht nach Hause schafft. Zum Glück wird sie von einer Aufsichtsperson aufgefunden, die sofort die Mutter kontaktiert.



## **missachtend**

Beispiel

### **Florian, Seilziehen:**

Die Gesundheitsdaten des gesamten Teams wird im Teamchat ohne Zensurierung kommuniziert. Florian kritisiert, dass seine Persönlichkeitsrechte missachtet wurden, sowie gegen das Datenschutzgesetz verstossen worden sei. Zu Recht. Dennoch wird er daraufhin abgekanzelt und als kompliziert bezeichnet.



## demütigend

Beispiel

### **Kimea, Badminton:**

Der Verbandsarzt reibt der stark hustenden Kimea, 13-jährig, im Trainingscamp vor dem Schlafen die Brust mit Pulmex ein. Er bemerkt dabei, dass Kimea für ihr Alter noch nicht grad gut «ausgestattet sei» und damit wohl noch keinen Liebhaber abkriege.





## **grobfahrlässig**

Beispiel

### **Maël, Schulschwimmen:**

Die Kinder werden in der Garderobe weitestgehend sich selbst überlassen. Die Lehrpersonen hören von einigen Kindern, dass Maël (8-jährig) jeweils von einem Oberstufenschüler in der Garderobe bedrängt werde und die beiden in der Zweiergarderobe «Sexspiele» machen würden. Die Lehrpersonen reagieren nicht, da man ja nicht «jedem Gerücht» nachgehen könne.



## **vernachlässigend**

Beispiel

### **Mila, Tanzschule:**

Mila, 10-jährig, stürzt bei der Aufführung der Tanzschule und verletzt sich am Handgelenk. Die Tanzlehrerin lässt sie dennoch weitertanzen und zischt ihr zu: «Ein Aufhören kommt überhaupt nicht in Frage!» Mila tanzt eingeschüchtert und weinend auf der Bühne weiter. Auch nach der Aufführung kümmert sich die Tanzlehrerin nicht um Mila, die immer noch in der Garderobe weint. Leider sind auch ihre Eltern nicht da.

**DRUCK**



## **beschämend**

Beispiel

### **Ira, Schwimmen:**

Ira weiss, dass gewisse Schwimmer\*innen manchmal nach dem Wiegen während 20 Minuten die 14 Treppen der Publikumsarena auf und ab laufen müssen – als Strafe für zu viel Gewicht. Auch Bemerkungen fallen untereinander: «Oh je, du bist ja total unfit. Mit diesem Hintern kommt das nicht gut.» Manche bekommen sogar einen Klaps auf den Po.



## **extrem**

Beispiel

### **Madelaina, Langlauf:**

Im Langlauf belegt die äusserst dünne Athletin Madelaina den dritten Platz. Die Ernährungsberaterin meint darauf: «Stell dir vor, du wärst noch leichter gewesen.

Dann hättest du gewonnen.» Die beiden besprechen, dass Madelaina trotz massivem Untergewicht nochmals ein paar Kilos verliert. Madelaina nimmt dafür Abführmittel.



## **masslos**

Beispiel

### **Carla, Gehen:**

Im Trainingslager gehen die Athlet\*innen jeweils mehrere Stunden am Tag. Über den Mittag, trotz grosser Hitze, müssen die Athlet\*innen zusätzliche Runden auf dem Leichtathletik Track gehen. Carla erleidet mitten auf dem Feld einen Erschöpfungszusammenbruch.



## **blossstellend**

Beispiel

### **Ailin, Schwimmen:**

Ailin leidet unter Asthma. Das Kind ringt jeweils am Rand des Beckens nach Luft. Trotz Information über die Krankheit will der Trainer dies nicht wahrnehmen und schikaniert das Kind bei zuwenig Luft. «So blöd kann man sich doch nicht anstellen, du simulierst doch nur.»



## **fremdbestimmt**

Beispiel

### **Jan, Tennis:**

Die Spieler\*innen müssen jeweils fragen, ob sie auf die Toilette gehen können oder ob sie trinken dürfen. Bei der Toilette gibt der Coach meistens nach. Beim Trinken kommt es auf die Laune an. Etwas essen kommt absolut nicht in Frage, auch bei den Jüngsten nicht. Jan leidet darunter.





## hart

Beispiel

### **Alina, Skisport:**

Eine Nachwuchsverantwortliche ist seit langer Zeit in der Region tätig und bekannt dafür, dass sie gute Leistungen erzielt, wenn sie Kinder „auswählt“. Ihre Trainings sind hart. Sie schreit rum und bringt Alina und die anderen Kinder regelmässig zum Weinen. Niemand mischt sich ein, obwohl alle – auch die Vereinsleitung - davon wissen. Die Trainerin sei eben ein „Urgestein“.

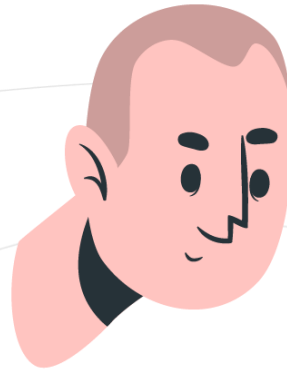


## leidend

Beispiel

### **Mattia, Turmspringen:**

Der 14-jährige Mattia leidet an offener Haut hinter den Ohren, weil er so oft im Wasser trainiert. Der Arzt empfiehlt dringend eine längere Trainingspause bzw. Sport ausserhalb des Wassers. Aber Alle – auch die Eltern - drücken die Augen zu, motivieren ihn, weiter zu trainieren und hoffen auf eine spontane Heilung.



## **geringschätzig**

Beispiel

### **Christian, American Football:**

Christian ist Schiedsrichter. Er erzählt welche Geringschätzung er jeweils zu hören bekommt: «Holzpfosten», «nur Mist gepfiffen», «vollkommen blind». Auch von Fangesängen kann er bald selbst ein Lied singen: Darin kommt nicht nur Geringschätzung, sondern auch Einschüchterung vor: «Wir wissen wo dein Auto steht.»



## **schädigend**

Beispiel

### **Johannes, Boccia:**

Johannes, ein Spieler im Boccia, hat dauernd Schmerzen in den Schultern, die sich zudem nach jedem Einsatz verstärken. Er nimmt täglich Schmerzmittel. Obwohl viele im Verein um seine Schmerzen wissen, reagiert niemand darauf. Der Trainer wiederholt immer wieder, dass erst Schmerzen zeigen, was Einsatz bedeutet.



# **schmerzvoll**

Beispiel

## **Natalie, Kunstturnen:**

Die 11-jährige Natalie ist am Fussgelenk verletzt. Ihre beiden Trainer\*innen üben Druck aus und möchten eine baldige Trainingsaufnahme: «Wenn du zu lange Pause machst, dann wird das nichts mit deiner Karriere.» Das Mädchen möchte unbedingt am bevorstehenden Wettkampf teilnehmen. Natalie beginnt mit Schmerzen wieder mit dem Training.

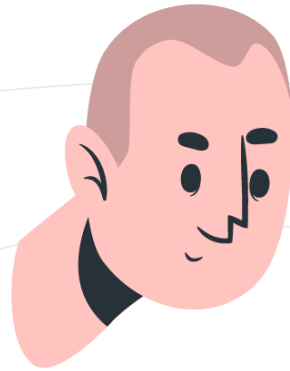


## **anstrengend**

Beispiel

### **Alex, Motorsport:**

Alex ist 17 und für die WM qualifiziert. Die Gelder des Verbandes u.a. von Sponsoren hängen vom Erfolg der Athlet\*innen ab. Der ganze Verband setzt auf den Erfolg von Alex. Alex spürt zunehmend Druck, findet es emotional sehr anstrengend und leidet unter Schlafstörungen.



## **belastend**

Beispiel

### **Jürg, Radfahren:**

Die Mehrfachbelastung von Schule, Sport und weiteren Freizeitaktivitäten stressen Jürg. Er entscheidet sich schweren Herzens, mit dem Radfahren aufzuhören, damit er mehr Zeit für die Schule, auch für seine Freunde und Hobbies hat.



# diszipliniert

Beispiel

## Lou, Golf:

Lou, erfolgreich im Golf, hat zunehmend Mühe, in der Schule mitzuhalten. Lou muss den Schulstoff, den sie durch ihre sportbedingten Abwesenheiten verpasst, selbstständig aufarbeiten. Die Eltern finden, mit mehr Disziplin auch in der Schule, würde das problemlos möglich sein.



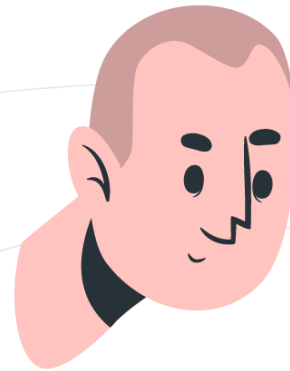


## **ehrgeizig**

Beispiel

### **Mirko, Skifahren:**

Für den 7-jährigen Mirko, der besonders talentiert zu sein scheint, entscheiden sich die Eltern, für bessere Trainingsmöglichkeiten in ein Skigebiet zu ziehen. Die neue Nachwuchstrainerin hört nach jedem Training von den Eltern, «Hoffentlich hat sich der Umzug gelohnt – du trägst dafür viel Verantwortung.» Die Nachwuchstrainerin wendet sich an die Clubleitung, da sie wenig Talent erkennt und sich unter Druck fühlt.



## **fordernd**

Beispiel

### **René, Wandern:**

Renés Gruppenleiter hat beim Wanderweekend zum Ziel, möglichst die vorgesehene Wanderzeit zu unterbieten. Er fordert ständig die ganze Gruppe auf, schneller zu marschieren – auch Trinkpausen lässt er wenig zu.



## **konsequent**

Beispiel

### **Nadal, Tourenski:**

Der Club legt viel Wert auf eine sorgfältige Tourenplanung. Genügend Reserven und das Respektieren von Routengebotes und Schutzzonen sind dabei zentral.

Das bedeutet für Nadal, dass er auf den Abfahrten auch mal einen verlockenden Pulverschnee hang auslässt, der in der Wildruhezone liegt. Er erklärt es den Teilnehmenden und lässt sich auch bei Widerstand nicht beirren.



## **selektierend**

Beispiel

### **Kevin, Fussball:**

Für die Selektion und Aufnahme in die U-Mannschaft vergleichen zwei Fussballer-Väter ihre 14-jährigen Kinder und berichten von den Erfolgen. Kevins Vater ist im Anschluss an die Selektionen unzufrieden, da sein Kind, nicht selektioniert wurde und wirft dem Verein Diskriminierung vor: «Kevin hat eindeutig mehr Talent als das andere Kind mit Selektion.»

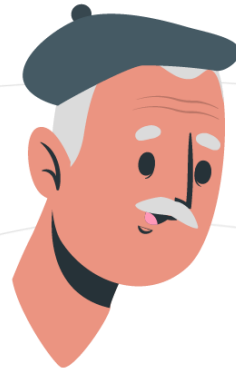


## **erholt**

Beispiel

### **Sophie, Wrestling:**

In der Wettkampfplanung wird berücksichtigt, dass die Athlet\*innen unterschiedliche Regenerationszeiten haben. Sophie braucht besonders lange, kommt danach jedoch auf Höchstleistungen. Sie schätzt die individuelle Wettkampfplanung, die ihr den nötigen Spielraum ermöglicht.



## fördernd

Beispiel

### **Gerry, Wakeboard:**

Der Wakeboardverband macht jeweils in einem kleinen Dorf am See einen Anlass, an dem alle Besucher\*innen, egal welchen Alters, gratis den Sport mitsamt der ganzen Ausrüstung ausprobieren können. Gerry, ein Pensionär, wagt sich ins Wasser und entpuppt sich als Talent.



# individualisiert

Beispiel

## **Marc, Gewichtheben:**

Marc absolviert neben dem Gewichtheben ein Studium. Rund um die Prüfungszeiten werden seine Trainingsziele im Team individualisiert abgesprochen und angepasst, damit er alles unter einen Hut bringt. Es wird detailliert auf seine Situation eingegangen, auch wenn es vorübergehende Abstriche in den Sportleistungen bedeutet.



## **motivierend**

Beispiel

### **Fernando, Basketball:**

Fernando ist im Vergleich zu den anderen im Basketballteam ausgesprochen klein und sein Wachstumsschub ist auch mit 17 Jahren noch nicht erfolgt. Die Trainer\*innen wissen jedoch um Fernandos Stärken: Schnelligkeit, Sprungkraft, Konzentration und Technik. Sie motivieren Fernando, diese Trümpfe immer wieder auszuspielen und sich ganz darauf zu konzentrieren. Zudem wird Fernando auf jenen Posten eingesetzt, an denen es auch kleinere Spieler braucht.



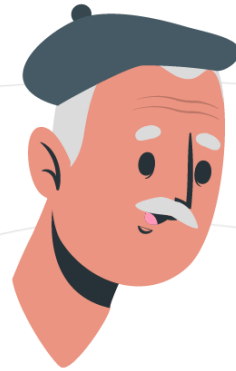


## **selbstbestimmt**

Beispiel

### **Désirée, Skate:**

Die Sportlerin merkt, dass sie den geplanten Wettkampf aufgrund eines bevorstehenden Familienfestes nicht machen kann. Sie bespricht ihr Anliegen mit dem Coach. Diese ist nicht glücklich darüber, findet jedoch, dass Désirées Selbsteinschätzung hier relevant ist und überlässt ihr den Entscheid. Der Coach sagt: «Egal wie du dich entscheidest, ich stehe hinter dir und trage deinen Entscheid mit.»



## wertschätzend

Beispiel

### **Sandro, Ultimate Frisbee:**

Der Seniorenspieler Sandro – eher untalentierte – erscheint in jedem Training, ist daneben auch sonst sehr engagiert und fühlt sich sehr wohl im Verein. Auch sein Enkel spielt bei den Junioren mit. Der Seniorenspieler wird aufgrund seines Engagements und seiner Präsenz vom Trainer eingesetzt – dieser entscheidet nicht bloss nach Leistung. Alle sind froh über Sandros Einsatz.

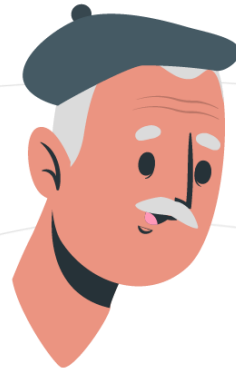


# leistungsschwankend

Beispiel

## **Sven, Ice Skating:**

Der 10-jährige Sven bringt nicht die gleiche Leistung wie zur Vorsaison und verliert an Motivation. Der Druck der Eltern auf die Trainerin steigt. Die Vereinsleitung kann jedoch die Eltern und Sven beruhigen, in dem sie und die Trainerin die Haltung vertreten, dass Leistungsschwankungen durchaus dazugehören. Bald gewinnt Sven an Motivation und Leistungsniveau zurück.



# unbeschwert

Beispiel

## **Dani, Volleyball:**

Das jährliche Plausch Turnier bereitet den Bewohner\*innen jeglichen Alters aus der Region die Möglichkeit, mitzumachen. Den Sportler\*innen des Clubs bietet es zudem den Vorteil, auch ohne Wettkampfstimmung unbeschwertem Sport zu erleben. Dani, langjährige Volleyballspieler\*in, blüht jeweils an diesem Plauschanlass richtig auf.

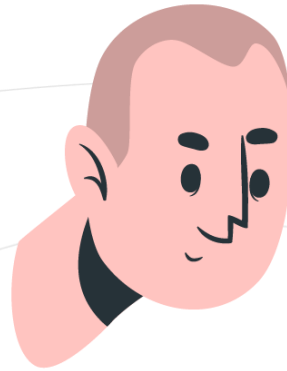


## **vielfältig**

Beispiel

### **Jury, Ballsport:**

Jury (8-jährig) ist ein Bewegungstalent und interessiert sich für mehrere Ballsportarten. Jury kann und möchte sich nicht für eine entscheiden. So beschliesst die Familie mit ihm, dass Jury vorläufig polysportiv bleiben kann, um die Freude an der breiten Bewegung aufrechtzuerhalten

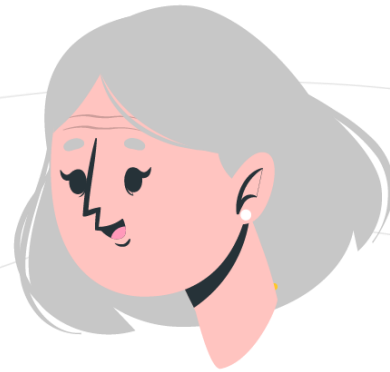


## **unbekümmert**

Beispiel

### **Berhard, Hornussen:**

Augenverletzungen nehmen im Hornussen zu. Dennoch besteht keine Helmpflicht und die meisten nehmen die Risiken in Kauf. Bernhard findet, er komme mit dem Plexiglas vor den Augen einfach nicht klar und würde damit keine gute Leistung erzielen.



# unkonzentriert

Beispiel

## **Fatima, Armbrustschiessen:**

Fatima, die Projektleiterin Events, ist in letzter Zeit meistens unkonzentriert und demotiviert. Sie versteht sich mit dem Präsidenten nicht. Fatima ärgert sich über die Situation. Sie würde gerne gute Projektergebnisse erzielen, merkt jedoch, dass sie in dieser angespannten Atmosphäre nicht weiterkommt.



## **unterfordernd**

Beispiel

### **Joshua, Rudern:**

Joshua wird trotz guten Leistungen beim Rudern einer Gruppe zugeteilt, in der alle anderen viel jünger und leistungsschwächer sind. Joshua verliert an Motivation und fühlt sich in dieser Peergruppe nicht wohl. Joshua freut sich nicht mehr auf die Trainings, und findet auch zur Gruppe keinen Zugang.





# unterschätzend

Beispiel

## **Eli, Unihockey:**

Eli, 10-jährig, sitzt die ganze Saison auf der Ersatzbank. Eli verliert zunehmend an Motivation, was der Vereinsleitung zu Ohren kommt. Auf deren Nachfrage beim Coach wehrt dieser ab mit den Worten: «Da muss Eli jetzt durch! Das gehört zum Sport!»



## **abwertend**

Beispiel

### **Giro, Karate:**

Giro ist begeistert von Karate und freut sich darüber, endlich einen Club in der Nähe gefunden zu haben. Nach jeder Trainingseinheit bemerkt der Cheftrainer: «Du taugst und bringst es hier zu gar nichts und hast kein Talent für Karate. Geh doch in den Schachclub. Das passt besser zu dir!» Giro leidet zunehmend an Angstattacken vor dem Training, möchte jedoch unbedingt im Karate bleiben.



## **ausgrenzend**

Beispiel

### **Mandy, Cricket:**

Mandy wird von der gesamten gleichaltrigen Gruppe wie Luft behandelt und ausgegrenzt – alle lästern hinter dem Rücken über sie. Das Vereinsteam macht nichts gegen dieses schlechte Gruppenklima, denn alle finden, dass Mandy ohnehin nicht in die Gruppe passe.



## prekär

Beispiel

### **Mia, Triathlon:**

Die Leistungssportverantwortlichen investieren viel in den Athleten Zeno. Er qualifiziert sich für die WM. Das Training ist äusserst intensiv, sodass die Physiotherapeutin Mia sich auf Zeno konzentriert und die anderen Mandate abgibt. Da Zeno überraschend verunfallt, muss er über längere Zeit pausieren. Mia verliert dabei ihren Job. Sie ist arbeitsrechtlich nicht abgesichert.



## **fahrlässig**

Beispiel

### **Frédérique, Stabhochsprung:**

Frédérique ist noch nicht reif für eine heikle Übung, das weiss der Trainer. Frédérique sträubt sich gegen eine Übung, da sie Angst hat. Trotzdem findet er, sie müsse endlich aus der Komfortzone und zwingt sie die Übung zu machen.

Frederique stürzt auf den Kopf und erleidet einen Schädelbruch.



## **verwahrlost**

Beispiel

### **Monique, Snowboard:**

Nach den Wettkämpfen wird jeweils viel gekifft und viel Alkohol getrunken. Monique, 15, gewöhnt sich durch die vielen Auftritte dran. Ohne Joint kann sie gar nicht mehr einschlafen und nun hat sie auch begonnen, sich bereits vor den Nachmittagstrainings mit Alkohol locker und wach zu machen. Sie hat zudem ihr Studium aufgegeben und sieht ihre Motivation und Zukunft ganz im Sport. Das Umfeld erfährt davon, lässt sie jedoch gewähren. «Sie ist genug alt, um zu wissen, was sie aus ihrem Leben macht.» Erst die neue Trainerin fragt sich, ob die Fürsorgepflicht genügend wahrgenommen wurde.