

■ Soziale Kompetenz

Regeln und Konsequenzen

Regeln für Regeln

1. Wenige wichtige und gerechte Regeln genügen.

Eine Sportgruppe benötigt meist zwischen drei und sechs Regeln. Die Anzahl muss für die jungen Sportler überschaubar bleiben. Außerdem sollten Regeln nur für wirklich relevante Situationen eingeführt werden und niemanden benachteiligen - sondern vielmehr allen aus der Gruppe gleiche Chancen eröffnen.

2. Regeln sollten verständlich, nachvollziehbar und logisch sein.

Eine Regel sollte aus Einsicht befolgt werden. Trainer sollten jederzeit begründen können, warum eine bestimmte Regel wichtig ist. Sie muss einfach formuliert sein. Sie sollte tatsächlich das regeln, was sie regeln soll.

3. Regeln sollten am besten unter echter Mitwirkung der jungen Sportler aufgestellt werden.

Oftmals haben Kinder und Jugendliche gute Ideen, wie eine Situation im Sport geregelt werden könnte. Wenn sie an der Entstehung der Regel beteiligt sind, dann befolgen sie sie später leichter, weil Widerstände unwahrscheinlicher werden. Außerdem wird dadurch die Beziehung zwischen Trainer und Sportlern verbessert.

4. Regeln sollten immer gelten und durchsetzbar sein.

Bevor eine Regel ausgesetzt wird, sollte dies vom Trainer sehr deutlich markiert werden. Andernfalls erhalten die Sportler den Eindruck, dass die Regeln keine hohe Verbindlichkeit haben. Außerdem sollte sich die Regel auf das Training (oder eine andere umrissene Zeitspanne) beschränken, weil hier der Trainer die Regeleinhaltung kontrollieren kann. Logische Konsequenzen bei Regelverstößen sollten allen Beteiligten vorher deutlich sein. Es werden nur Konsequenzen vereinbart oder angekündigt, die wirklich umsetzbar sind.

5. Regeln sollten positiv formuliert sein.

Regeln sollten eine unmissverständliche Aussage darüber treffen, was die Kinder und Jugendlichen tun sollen - und nicht darüber was sie nicht tun sollen. Also nicht: „Nicht trinken im Training“ oder „Nicht rennen am Beckenrand“. Besser: „Vor und nach dem Training trinken!“ und „Langsam gehen am Beckenrand!“

6. Regeln sind veränderbar

Regeln müssen von Zeit zu Zeit auf den Prüfstand. Wenn sie ihre Funktion nicht mehr erfüllen, aus welchem Grund auch immer, dann gehören sie verändert oder abgeschafft.

7. Die Kinder und Jugendlichen öfter beim Einhalten der Regeln erwischen.

Alle diejenigen, die sich an die Vorgaben halten sollten öfter gelobt werden. Damit wird auch deutlich: das positive Verhalten wird bemerkt. Es lohnt sich, sich an die Regeln zu halten.



Konsequent sein mit Konsequenzen

1. Die Konsequenz ist angekündigt.

Konsequenzen sollten einschätzbar und erwartet sein. Spontan ausgesprochene „Strafen“ sind manchmal wenig hilfreich. Wenn dem Trainer spontan keine gute Konsequenz einfällt, kann er auch sagen: „Dein Verhalten wird Konsequenzen haben, ich werde später in Ruhe darüber nachdenken“. Aber Achtung: danach muss auch unbedingt etwas kommen!

2. Konsequenzen sollten die Achtung vor den Kindern und Jugendlichen wahren.

Logische Konsequenzen sind fair. Es gibt auch Trainer, die Sportler mit demütigenden Konsequenzen begegnen. Harte Strafen wie Herabsetzungen, Anschreien und Bloßstellungen sind zu unterlassen! Gute Manieren sind gerade in Konfliktsituationen hilfreich und ein gutes Vorbild für die jungen Sportler.

3. Die Konsequenz sollte unangenehm sein.

Unangenehme Konsequenzen sind entweder der Verlust von etwas Bedeutsamen wie z.B. das Kind darf bei einem beliebten Spiel nicht mitmachen. Oder aber sie fordern etwas Unangenehmes ein wie z.B. der Sportler muss alle Sportgeräte alleine wegräumen. Doch aufgepasst: Was für den einen Sportler unangenehm ist, ist für den nächsten vielleicht völlig in Ordnung. Unter Umständen braucht es deshalb für verschiedene Personen auch unterschiedliche Konsequenzen, um eine Regel durchzusetzen.

4. Die Konsequenz sollte immer eintreten.

Kinder und Jugendliche können am besten geleitet werden, wenn angekündigte Konsequenzen immer zum Einsatz kommen. Geschieht dies nicht, lernen die Sportler, dass weder auf den Trainer noch auf die Absprachen und Regeln Verlass ist.

5. Konsequenzen sollten logisch sein.

Logische Konsequenzen beziehen sich direkt auf die verletzte Regel. Unlogische Konsequenzen werden am ehesten als unfair empfunden und führen schnell in Machtkämpfe hinein, die es zu vermeiden gilt.

Beispiele für logische Konsequenzen:

- ✓ Wer bei einer Erklärung nicht, wie gefordert, zuhört, wird von der betreffenden Übung ausgeschlossen (z.B. auf die Bank setzen)
- ✓ Wer Bälle achtlos herumliegen lässt, muss alle wegräumen.

6. Regelverstöße direkt ansprechen und schnell handeln.

Umso länger mit einer Konsequenz gezögert wird, desto länger zieht sich das problematische Verhalten der Kinder und Jugendlichen hin.

Hilfreich bei der Durchsetzung von Konsequenzen ist:

- ✓ Innerlich die Ruhe bewahren und eigenen Ärger kontrollieren
- ✓ Klare Sprache, kurze Sätze, ruhige Anweisung, nicht zu laut, nicht zu leise
- ✓ Energisch aber nicht verletzend
- ✓ Deutliches Anschauen (aber nicht Augenkontakt einfordern!)

