

GUTE BERÜHRUNGEN

ATB
seit 1916 Schweiz

Kommission für Ethik & Konflikte (KEK)

ATB Schweiz

Postfach 1150
3000 Bern 23
031 352 83 95
info@a-t-b.ch
www.a-t-b.ch

WARUM DIESE BROSCHÜRE?

Hilfsgriffe sind ein wichtiger Bestandteil beim Lernen von neuen Übungen im Kunstrad-, Radball- und Einradsport.

Es geht dabei um verschiedene Ansätze, die auch in einem Hilfsgriff vereint werden können:

Einerseits will der Trainer den Sportler mit dem Hilfsgriff vor möglichen Stürzen und damit verbundenen Verletzungen schützen. Andererseits kann der Trainer bei einer schwierigen Übungsabfolge mit einer Hilfestellung die Übung erleichtern und somit den Lernprozess beschleunigen. Erscheinen gewisse Bewegungsabläufe dem Sportler nicht logisch, kann der Trainer mit einem Hilfsgriff den Sportler in die richtige Position bringen/drücken und ihm damit helfen.

All diese Hilfsgriffe erfordern Berührung.

Die meisten davon sind am effektivsten, wenn sie nahe dem Körperschwerpunkt erfolgen, also am Bauch, Rücken, Becken, an der Schulter oder am Oberarm. Oftmals wird hierbei ein Gurt zu Hilfe genommen. Damit hat der Trainer zusätzlichen Halt und kann den Sportler ziehen oder stossen und stützen, je nach Anforderung.

Die berührten Körperstellen gehören zu den Sozial- und Verletzbarkeitszonen und grenzen teilweise auch an die

Intimzonen. Unsere Sportler lernen den Nutzen dieser Hilfestellungen kontinuierlich kennen und auch schätzen.

Wenn der Trainer eine gute Beziehung zum Sportler hat und das Vertrauen gegenseitig stimmt, stellen diese Hilfsgriffe und die damit verbundenen Berührungen in der Regel kein Problem dar. Allerdings könnte bei Zuschauern oder auch Eltern der Eindruck entstehen, dass diese Berührungen zu weit gehen und damit Grenzüberschreitungen darstellen.

Deshalb möchten wir mit dieser Broschüre die wichtigsten Hilfsgriffe erklären, um Missverständnissen vorzubeugen.

Wenn du als Sportler oder Sie als Eltern ein ungutes Gefühl haben, schauen Sie doch in der Broschüre nach und sprechen Sie mit den Verantwortlichen im Verein.

Auch die Kommission Ethik und Konflikte des ATB steht Ihnen für Fragen gerne zur Verfügung.



GUTE BERÜHRUNGEN

In den Sportarten des ATB – Radball, Kunstrad, Einrad – kommen wir bei jedem Training mit den Sportlern in Kontakt, beziehungsweise in Berührung.

Ich als Trainer oder Sportler muss also lernen mit körperlichem Kontakt umzugehen; denn ich kann

«nicht berühren ohne berührt zu werden».

Wenn ich mir dieser Definition bewusst bin und danach handle, dabei eine äusserliche Sicherheit ausstrahle, habe ich in der Regel keine Probleme, mit Menschen auf eine gute Art in Berührung zu kommen.

DIE RICHTIGE NÄHE UND DISTANZ

Das Verhältnis zwischen Trainern und den Sportlern ist anders als das zu Freunden, Familienangehörigen oder Nachbarn. Dieses Anderssein muss deutlich gelebt werden. Zu viel emotionale Nähe beeinträchtigt die Objektivität von beiden Seiten her. Die richtige Mischung aus Nähe, Einfühlungsvermögen und Distanz zum Gegenüber zu finden, ist ein Kennzeichen des richtigen Handelns.

Zum richtigen Handeln gehört auch, mir immer wieder bewusst zu werden, dass ich in die Privatsphäre des Gegenübers eingreife. Dabei gehört es zu meinen Aufgaben, dass ich dies klar kommuniziere und immer um Erlaubnis frage. Das Kennen der Berührungszonen kann dabei sehr hilfreich sein.

UMGEHEN MIT TABUZONEN

Zonenübergreifende Körperkontakte und Berührungen sind im Sport unumgänglich.

Die Trainer nehmen an Körperbereichen Kontakt auf, die normalerweise auch für Eltern und intime Freunde tabu sind.



UNTERTEILUNG DER ZONEN



Sozialzonen: Hände, Arme, Schulter, Rücken

Die Berührung ist allgemein gestattet.



Übereinstimmungszonen: Mund, Handgelenk

Der Berührung soll die Frage «Darf ich?» vorausgehen.



Verletzbarkeitszonen:

Gesicht, Hals, Körperfront (bei liegenden Personen)

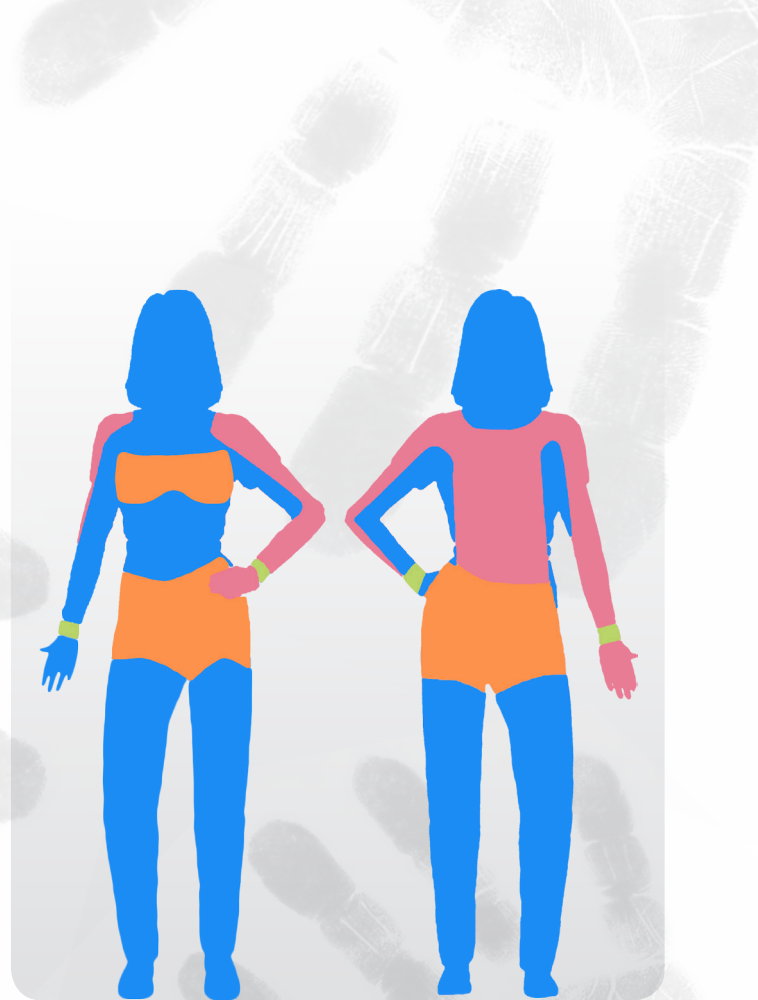
Hier sollte nicht ohne Erlaubnis berührt werden. Der Betroffene fühlt sich leicht «überfordert», «in Besitz genommen», abhängig gemacht wie ein Kind oder bedroht.



Intimzone: Genitalbereich

Hier bedarf es der grössten Behutsamkeit, Einfühlung und letztlich des Vertrauens.

Die Berührungszonen sind nicht als fix anzusehen. Jede Person hat ein eigenes Empfinden, was bedeutet, dass zum Beispiel für jemand eine Schulter schon eine Intimzone sein kann.



WAS HEISST DAS NUN FÜR DEN SPORTLER?

Berührungen sind notwendig!

Durch Berührung begreifen und verstehen
wir Gegenstände und Menschen

Durch Menschen werden wir berührt

Berührung ist die erste Sprache, die wir lernen

Berührung bleibt unser Leben lang die beste Art,
Gefühle auszudrücken

Häufig gelingt das besser als mit Worten oder Gesten

Als Trainer muss ich mir bewusst sein, dass ich mich bei meiner Aufgabe, Jugendliche in ihrem Training zu begleiten, zu unterstützen und zu fördern, in einem Bereich bewege, der eigentlich in die Privatsphäre gehört. Wenn ich mich aber professionell verhalte, können Missverständnisse beseitigt werden und eine «schlechte» Berührung kann auch mal als «gute» Berührung angesehen werden.

Aus diesem Grunde sollten spezifische Regeln für solche Berührungen aufgestellt werden, damit...

Missverständnisse vermieden werden
der Sportler die Berührung nicht missdeutet
Sportler und Trainer sich auf die Regeln berufen können
Transparenz und Offenheit möglich wird
Sexuelle Übergriffe thematisiert werden

**Aber: Wer sexuelle Übergriffe beabsichtigt, wird
diese auch trotz Regeln tun.**

Trainer wissen, dass Kinder und Jugendliche...

Nähe und Distanz lernen müssen
oft ungeschickt im Umgang mit ihrer eigenen Sexualität sind
manchmal sehr schnell und heftig Körperkontakt aufnehmen
z.T. ängstlich auf Körperkontakt und Nähe reagieren
die Grenzen der Trainer übungshalber testen

ETHIK CHARTA

Die Verantwortung für das Mass an Nähe und Distanz und den Beziehungsverlauf tragen die Trainer.

Der richtige Abstand ist keine absolute Grösse.
Er entsteht aus dem Zusammenspiel von...

geltenden Regeln (Verein)
Toleranz und Wohlbefinden der Trainer
Grenzen und Wohlbefinden der Sportler

...und wird immer neu verhandelt.

Laufende Auseinandersetzung mit dem Thema, Besuchen von Fortbildungen und der Austausch mit Trainerkollegen, auch aus anderen Sportarten, helfen dir, eine Professionalität zu erlangen, die dir im Traineramt hilfreich sein wird.



Gemeinsam für einen gesunden, respektvollen und fairen Sport!

Die sieben Prinzipien der Ethik-Charta im Sport

1 Gleichbehandlung für alle!

Nationalität, Alter, Geschlecht, sexuelle Orientierung, soziale Herkunft, religiöse und politische Ausrichtung führen nicht zu Benachteiligungen.

2 Sport und soziales Umfeld im Einklang!

Die Anforderungen in Training und Wettkampf sind mit Ausbildung, Beruf und Familie vereinbar.

3 Förderung der Selbst- und Mitverantwortung!

Sportler werden an Entscheidungen, die sie betreffen, beteiligt.

4 Respektvolle Förderung statt Überforderung!

Die Massnahmen zur Erreichung der sportlichen Ziele verletzen weder die physische noch die psychische Integrität der Sportler.

5 Erziehung zu Fairness und Umweltverantwortung!

Das Verhalten untereinander und gegenüber der Natur ist von Respekt geprägt.

6 Gegen Gewalt, Ausbeutung und sexuelle Übergriffe!

Prävention erfolgt ohne falsche Tabus: Wachsam sein, sensibilisieren und konsequent eingreifen.

7 Absage an Doping und Suchtmittel!

Nachhaltig aufklären und im Falle des Konsums sofort einschreiten.

www.spiritofsport.ch



rAd bALI

HILFESTELLUNGEN



Ein rAd

HILFSTELLUNGEN





HILFSTELLUNGEN

KuNsT
rAd

KuNsT rAd

HILFSTELLUNGEN

Berührungen sind etwas Gutes und unterstützen die Sportler bei ihren Aktivitäten.

Wenn ein ungutes Gefühl entsteht, spricht es an und meldet euch!

www.a-t-b.ch (siehe Ethik und Konflikte)





Der besseren Lesbarkeit halber wird im vorliegenden Werk hauptsächlich die männliche Form verwendet. Dies dient ausschliesslich der sprachlichen Vereinfachung. Selbstredend sind immer Angehörige beider Geschlechter gemeint. Dies gilt auch für alle weiteren Publikationen des ATB.



ATB
seit 1916 Schweiz