



Inhalt

Haltung zeigen, Verantwortung übernehmen	2
Der Swiss Olympic Ethik-Kompass	3
Die vier Kernthemen des Ethik-Kompasses	4
Macht und Beteiligung in der Sportpraxis	6
Good Practice	
Befähigend oder bevormundend?	8
Transparent oder unberechenbar?	9
Empathisch oder rücksichtslos?	10
Chancengleich oder unfair?	11
Selbstbestimmt oder fremdbestimmt?	12
Getragen oder alleine?	13
Gerecht oder manipulativ?	14
Unterstützend oder egoistisch?	15
Nachvollziehbar oder willkürlich?	16
Hinweise	17

Kategorien

Alter: ab 8 Jahren

Schulstufe: ab 3. Klasse

Wertvoller Sport praktisch umgesetzt

Sport bewegt. Sport berührt. Sport vereint. Sport fordert. Sport unterstützt. Diese kraftvollen Aspekte sind nicht nur Worte, sondern eine Einladung. Wenn Fairness, Respekt, Beteiligung und Verantwortungsbewusstsein im Zentrum stehen, kann Sport mehr sein als Wettkampf und Leistung – er wird zum Lern- und Erfahrungsraum für ethische Werte. Dieses Dossier liefert praktische Werkzeuge für die sportliche Aktivität.

Ethik im Sport ist nicht nur ein Thema für Richtlinien oder Reglemente, sondern eine pädagogische Querschnittsaufgabe. Sie zeigt sich im Umgang mit Macht, Idealen, Nähe, Druck (MIND) und in der Art und Weise, wie in Trainingsgruppen Entscheidungen getroffen, Rollen verteilt und Verhaltensweisen eingeübt werden.

Das vorliegende Dossier fokussiert auf zentrale Aspekte im sportlichen Alltag: Machtverhältnisse, Selbst- und Fremdbestimmung, Fairness, Beteiligung und Verantwortung. Im Zentrum steht die Frage, wie ethische Haltungen nicht nur thematisiert, sondern konkret erlebt und reflektiert werden können – im Schul- und Vereinssport ebenso wie in der Aus- und Weiterbildung.

Das Material richtet sich an Lehrpersonen, Trainerinnen und Trainer, Ausbildungsverantwortliche sowie Fachpersonen im Bereich Sportpädagogik. Es ist als Anregung gedacht, um ethische Fragen dort zu verhandeln, wo sie entstehen: in Bewegung, im Spiel, in der Auseinandersetzung mit sich selbst und mit anderen.

Bewegung als Zugang zur Reflexion

Neun spielerische Settings – die Good Practices – bilden den Kern des Dossiers. Jede Übung ist mit einem klaren Fokus verbunden, etwa auf Verantwortung, Transparenz, Zugehörigkeit oder Fairness. Die Aktivitäten fördern Bewegung und Gruppenerleben, zugleich eröffnen sie Räume für Beobachtung, Diskussion und Reflexion.

Ergänzt werden die Übungen durch konkrete Impulse für die Gesprächsführung, sicherheitsrelevante Hinweise und didaktische Überlegungen. Ziel ist es, ethische Fragen im Sportalltag erlebbar zu machen und strukturiert zu bearbeiten – unabhängig von Alter, Niveau oder Sportart.

Ein wertvoller Sport entsteht dort, wo Leistung und Menschlichkeit zusammen gedacht werden. Dieses Dossier versteht sich als Einladung, ethische Aspekte des Sports systematisch, aber niederschwellig zu thematisieren – über Bewegung, Dialog und bewusste Gestaltung von Gruppenprozessen.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

Haltung zeigen, Verantwortung übernehmen

Was es für einen wertvollen Sport braucht, zeigt das Universum «wertvoller Schweizer Sport» auf. Wer genauer hinschaut, findet wertvolle Impulse für den eigenen Sportalltag.

Wertvoller Sport bedeutet beispielsweise, den Teilnehmenden auf Augenhöhe zu begegnen (**Beteiligung**), das Potential von Menschen mit unterschiedlichen Voraussetzungen zu wecken (**Vielfalt**), Freude zu ermöglichen (**Freude**), Hilfestellungen zu bieten und (dabei) eine offene Kommunikation zu zeigen (**Fürsorge**). Die Begriffe Beteiligung, Vielfalt, Fürsorge und Freude auf der blauen Fahne sind für den wertvollen Sport leitend.

Der Sport bietet ein enormes Potential und Lernfeld, wenn er entsprechend gestaltet ist und die Werte des Sports gelebt und eingefordert werden. Das heisst, wenn die Würde der Menschen im Sport gewahrt wird und in Training und Wettkampf die faire sportliche Leistung im Zentrum steht. Die Umwelt und die Grundsätze guter Führung (Good Governance) werden dabei respektiert.



Abb.: Swiss Olympic

«Wege entstehen dadurch, dass man sie geht»

(Franz Kafka)

Ein gemeinsames Engagement für einen wertvollen Sport lohnt sich!

Ein wertvoller Sport ist auf das Engagement aller angewiesen. Ein wichtiger Hebel, um ihn zu stärken, ist die Aus- und Weiterbildung. Denn hier werden Wissen und Können entwickelt und gefördert sowie Haltungen und Verhalten reflektiert und geprägt. Das Bundesamt für Sport BASPO und Swiss Olympic haben verschiedene Schulungsmaterialien zum Thema Ethik erstellt.

Eine vielfältige Palette an öffentlich verfügbaren Materialien – entwickelt für Ausbildungsverantwortliche in Bildungsinstitutionen, Sportverbänden und -vereinen – gibt es auf mobilesport.ch. Ein [methodischer Leitfaden](#) zeigt auf, wie das Material genutzt und der Prozess angestoßen werden kann, um die Haltung und das Verhalten in Bezug auf ethische Situationen zu reflektieren. Dabei ist der Swiss Olympic Ethik-Kompass wertvolle Hilfe.



Abb.: Swiss Olympic

Das System «Wertvoller Schweizer Sport»

Swiss Olympic hat zusammen mit dem Bundesamt für Sport BASPO das System «Wertvoller Schweizer Sport» entwickelt. Für einen ethisch wertvollen Sport ist die aktive Beteiligung aller Handelnden im Schweizer Sport notwendig. Es sind Massnahmen auf individueller sowie auf organisationaler Ebene erforderlich.

[Zum Video](#)

Pierina Schreyer, Co-Autorin dieses Dokuments, erklärt im Video-Statement, was es für einen wertvollen Sport braucht.

[Zum Video](#)

Der Swiss Olympic Ethik-Kompass

Mit dem Swiss Olympic Ethik-Kompass lassen sich Situationen im Sportalltag einschätzen, reflektieren und die richtigen Entscheidungen treffen. Er arbeitet mit vier Farbbereichen: grün, grau, orange und rot.

Im Zentrum steht die Frage: «Was schützt die Würde des Menschen, was verletzt sie?». Dabei greift der Ethik-Kompass vier Kernthemen auf: Macht, Ideale, Nähe und Druck. Er steuert durch die Farben grün, grau, orange und rot. Die Farbverläufe helfen dabei zu verstehen, ob eine Situation ok ist, ob sie weitere Überlegungen erfordert oder sogar gemeldet werden muss.

Um einen wertvollen Sport zu gewährleisten ist es wichtig, die guten Praktiken im grünen Bereich zu verstärken, Risiken zu analysieren und irritierende Situationen zeitnah zu besprechen. Wachsamkeit und frühzeitiges Reagieren auf klärungsbedürftige Situationen sind zentral.

Die Farbverläufe

- **Menschen stärken:** Grün bedeutet, dass alles in Ordnung ist: Die Würde ist darin gewahrt, der Sport ist wert- und würdevoll – das darf gerne auch so, als wertschätzendes Feedback kommuniziert werden.
- **Situationen besprechen:** Grau bedeutet, dass eine Situation irritierend wirkt oder Risiken birgt. Risiken gehören zum Sportalltag, müssen jedoch zeitnah besprochen sowie umsichtig und reflektiert gestaltet werden.
- **Gefährdung melden:** Orange zeigt an, wo Ethikverstösse gemäss [Ethik-Statut](#) beginnen. Alle Menschen im Sport haben das Recht, dass diese orange Linie nicht überschritten wird.
- **Straftaten anzeigen:** Rot umfasst Straftaten und Missbrauch (oder den Verdacht darauf). Sie sind per Strafgesetz verboten.



Abb.: Swiss Olympic

Der «Ethik-Kompass»

Der Swiss Olympic Ethik-Kompass ist Orientierungshilfe, Handlungs-Wegweiser und Sensibilisierungstool und schützt die Würde der Menschen im Schweizer Sport. Er ermutigt zu ethischem Handeln und verbessert so die Qualität im Sport.

[Zum Video](#)

Die vier Kernthemen des Ethik-Kompasses

Im sportlichen Alltag begegnest du immer wieder Situationen rund um Macht, Ideale, Nähe und Druck. Oft greifen verschiedene Faktoren ineinander und Situationen lassen sich nicht immer eindeutig zuordnen. Kurz: Macht, Ideale, Nähe und Druck sind oftmals nicht trennscharf.

Macht hat beispielsweise oft mit Druck zu tun und Nähe mit Abhängigkeit und Macht. In solchen Situationen sind kritisches Denken und das Finden eines guten Masses zentral.

Denn das gute Mass an Macht, Idealen, Nähe und Druck motiviert. Es kann inspirieren, positive Veränderungen bewirken, zur persönlichen Weiterentwicklung beitragen, Beziehungen stärken und eine gute Zusammenarbeit fördern.

Beteiligung, Vielfalt, Fürsorge und Freude sind wichtige «Begleiter» von Macht, Idealen, Nähe und Druck. Es braucht sie für das gute Mass. Sie sind das Herzstück des wertvollen Sports.

Macht und Beteiligung

Macht kann positiv genutzt werden, um Menschen zu stärken und zu ermächtigen. Macht birgt aber auch das Risiko von Grenzverletzungen und Missbrauch, kann bevormundend sein oder gar demütigend wirken. Macht bedeutet immer auch Verantwortung und erfordert bewusstes Handeln. Mit Macht kann Einfluss auf Situationen genommen, Entscheidungen getroffen und etwa bei einem Wettkampf die Spieldauer einzelner Spieler/-innen gezielt festgelegt oder durch Auswehlungen das Resultat beeinflusst werden.

Macht ermöglicht es, andere in ihrem Denken, Fühlen und Handeln zu beeinflussen. Deshalb braucht Macht Beteiligung. Beteiligung im Sport meint, dass Menschen eingebunden und gehört werden, sie ihre Bedürfnisse, Erwartungen, Gedanken und Gefühle einbringen können, sie mitgestalten sowie mitbestimmen können (z.B. beim Festlegen von Teamregeln). Selbstbestimmung und individuelle Wege sind immer zentrale Anliegen.

Ideale und Vielfalt

Ideale sind allgegenwärtig und spielen im Sport eine grosse Rolle: Sie inspirieren dazu, nach Verbesserungen zu streben und sein Bestes zu geben. Einige Ideale fördern den Teamgeist und eine gesunde Entwicklung. Andere können zu extremen Ansichten führen – etwa das Motto «No pain, no gain».

Manche Ideale sind so weit verbreitet, dass sie nicht (mehr) bewusst wahrgenommen werden, zum Beispiel der «Diätwahn» in gewichtsklassengebundenen Sportarten. Das einseitige Streben nach einem einzigen Ideal ist einschneidend und kann einseitige Bewertungen und Ideologien nach sich ziehen. Deshalb brauchen Ideale Platz für Vielfalt und Individualität. Jeder Mensch ist auf seine Art einzigartig und strebt nach Akzeptanz und Wertschätzung.

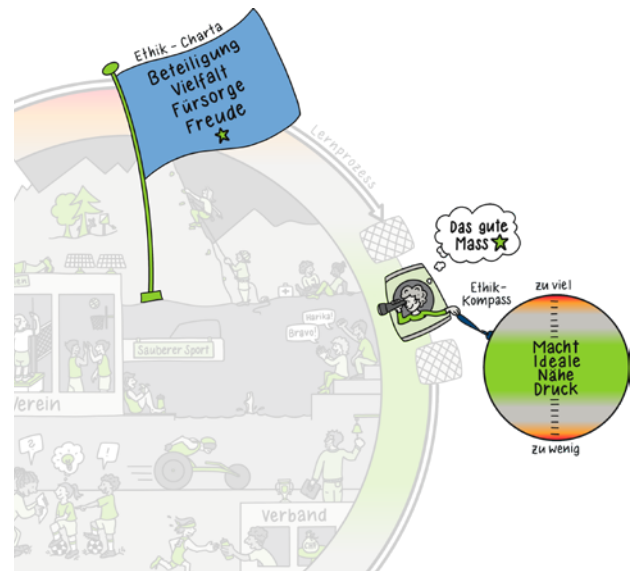


Abb.: Swiss Olympic

Nähe und Fürsorge

Im Sport sind Beziehungen untereinander wichtig. Empathie innerhalb einer Trainingsgruppe schafft Vertrauen. Persönliche Gespräche und aktives Zuhören stärken die Beziehung. Diese Beziehungen benötigen eine angemessene Nähe, sowohl körperlich als auch emotional. Ebenso wichtig ist eine schützende Distanz, welche individuelle Grenzen respektiert. Gerade in Macht- und Abhängigkeitsbeziehungen ist diese von zentraler Bedeutung. Jede Person hat das Recht auf Wahrung der Privat- und Intimsphäre.

Damit Nähe keine Grenzen überschreitet und Schutz und Entwicklung bedeutet, braucht sie ein gutes Mass an Fürsorge. Fürsorge umfasst dabei Sorge, Mitgefühl, Wohlwollen, Umsicht und schützende Distanz. Sei es im Zusammenhang mit einer Verletzung, einer Niederlage oder einer allgemein schwierigen Lebenssituation.

Druck und Freude

Sport ist wettbewerbsorientiert und oft mit Druck verbunden. Gewinnen und Verlieren gehören zum Sportalltag. Ein angemessener Druck kann förderlich wirken und zur Weiterentwicklung motivieren. Zu viel Druck kann hingegen Stress auslösen. Nicht nur Sportler/-innen, sondern auch Trainer/-innen, Erziehungsberechtigte, Vereine und Verbände stehen unter Leistungsdruck – und mitunter üben sie selbst Druck aus.

Auch Umwelt und Natur stehen durch sportliche Aktivitäten unter Druck.

Druck kann viele Formen annehmen. Gemeinsam mit Freude wird Druck tragbar. Freude ist der Motivator schlechthin und hilft, auch langfristig engagiert zu bleiben. Meistens stellt sich durch die Freude am Sport eine positive Entwicklung und dadurch auch Erfolg ein – sowohl auf individueller als auch auf Teamebene. Sport braucht ab und zu Druck. Doch ohne freies Spiel und Spass lässt sich das gute Mass an Druck kaum finden.

Macht und Beteiligung in der Sportpraxis

Lehrpersonen können Macht und Beteiligung im Unterricht gezielt thematisieren – theoretisch wie praktisch. Das Modell RISK bietet eine klare Struktur zur Reflexion von Risikosituationen und unterstützt einen verantwortungsvollen Umgang mit Macht im Sport.

Menschen im Sport können mit ihrem Verhalten und ihrer Haltung viel zum wertvollen Sport beitragen. Auch im (Theorie-)Unterricht lässt sich die Auseinandersetzung mit Macht, Idealen, Nähe oder Druck gezielt anstossen. Der zuvor erwähnte Leitfaden (siehe S. 2) zeigt, wie das gelingen kann. Diese Themen lassen sich gut in die Sportpraxis integrieren, erlebbar machen und können zur Förderung kritischen Denkens beitragen. Der folgende Beitrag bietet dazu Anregungen – mit Fokus auf Macht und Beteiligung.

«Lernen ist wie Rudern gegen den Strom. Hört man damit auf, treibt man zurück.»

(Laozi)

Ein Reflexionsschema für Risikosituationen

Für die Reflexion von Risiken rund um Macht und dem guten Mass von Macht gibt es ein hilfreiches Schema: **RISK**. Es dient dazu, Diskussionen in konkreten Situationen besser zu lenken und einen Orientierungsrahmen zu geben. Es zeigt auf, was in einer Risikosituation zu beachten ist. Dabei liegt die Verantwortung immer bei der Person in der mächtigeren Position. Deshalb ist es wichtig, in allen Überlegungen zu Risiken auf diese Person zu fokussieren.

Eine Situation aus dem Sportalltag regt folgende Fragen an:

Was	Fragestellung
Rollenklarheit (R)	Handelt die mächtige Person rollenklar und auftragsbezogen?
Information (I)	Handelt die mächtige Person fachlich korrekt? Verfügt sie über die notwendigen Informationen?
Selbstbestimmung (S)	Beachtet die mächtige Person die Selbstbestimmung der begleiteten Person? Ermöglicht sie ihr Mitsprache-, Wahl- oder Rückzugsmöglichkeiten?
Kommunikation (K)	Kommuniziert die mächtige Person vorausschauend, umsichtig und transparent?

Risiken im Zusammenhang mit Macht können begrenzt und entschärft werden, wenn Personen in einer Machtposition Selbstbestimmung ermöglichen und sich rollenklar, informiert und kommunikativ verhalten.

Dabei ist es wichtig, eine Sprache für Macht zu finden. Die Begriffe in der Abbildung rechts geben der Macht ein konkreteres Gesicht. Sie sind teilweise auch im Swiss Olympic Ethik-Kompass zu finden. Dabei gilt: Wenn Macht in einem guten Mass eingesetzt wird, ist die Würde des Menschen gewahrt und dadurch der wertvolle Sport gestärkt.

Good Practice

Mit nachfolgenden Übungen kannst du in deinem sportpraktischen Unterricht die Dynamik von Macht und die Wichtigkeit von Beteiligung und Mitsprache erlebbar machen. Die Übungen sind einem Begriff der obenstehenden Abbildung zugeordnet.

Eine gemeinsame Reflexion der Erfahrungen nach einer Übung ist zentral. Abschliessend erhalten die Teilnehmenden Impulse zum Thema sowie für den Transfer in ihren (Sport-)Alltag. Wo notwendig, kann eine klare Haltung zum Schutz von Personen in schwächeren Positionen eingenommen werden. Das Reflexionsschema RISK bietet dabei Unterstützung. Einige passende Impulse sind direkt bei den Übungen zu finden.

Wichtig: Die Übungen können (unangenehme) Erinnerungen an eigene Erlebnisse wecken. Es gilt, auf das Wohlbefinden aller Beteiligten zu achten. Teilnehmende sollen jederzeit die Möglichkeit haben, eine Übung oder Diskussion abubrechen, eine Pause einzulegen oder sich nicht zu äussern. Diese Möglichkeit sollte bereits bei der Einführung der Übung deutlich gemacht werden.

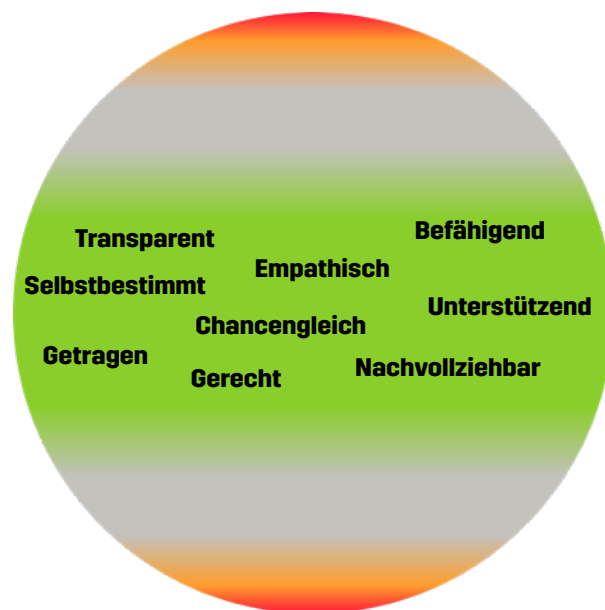


Abb.: Swiss Olympic

Good Practice – **Befähigend oder bevormundend?**

Diese Übung thematisiert Abhängigkeit, Selbst- und Fremdbestimmung und fördert Verantwortungsübernahme.

Blindenführung

Es werden Zweierteams gebildet. Eine Person (P1) schliesst oder verbindet ihre Augen. Die andere Person («Guide») gibt Anweisungen, in welche Richtung P1 gehen soll. Der «Guide» lotst P1 zu einem unbekannten Ziel. Der «Guide» ist für die Sicherheit von P1 verantwortlich. Alle Personen mit geschlossenen oder verbundenen Augen sollen ohne Zusammenstösse im Raum ans Ziel gelangen. Nach ca. zwei Minuten erfolgt ein Rollentausch.

Wichtig: Keine Infos geben, wie der «Guide» lotsen soll. Die Teilnehmenden probieren selbst aus (z. B. taktil, nur mit der Sprache, vor der Durchführung Vorabsprache zu zweit).

Variationen

- Ein «Guide» ist für zwei Personen zuständig, die in unterschiedliche Richtungen oder unterschiedlicher Reihenfolge loslaufen.
- Der «Guide» lotst P1 durch einen Parcours von Hindernissen.
- P1 dribbelt einen Ball.
- Alle P1 versammeln sich auf einer Hallenseite. Die «Guides» sind auf der gegenüberliegenden Hallenseite und lotsen P1 zu sich.



Reflexionsfragen

- Für P1: Wie war es für euch? Wie habt ihr euch gefühlt? Was war hilfreich? Was schwierig? Konntet ihr Vertrauen aufbauen? Wie?
- Für «Guides»: Wie war es für euch? Wie habt ihr euch gefühlt? Was war hilfreich? Was schwierig?
- Für alle: Wie habt ihr euch verstanden? Welche Formen der Verständigung haben gut funktioniert? Warum? Wie habt ihr Schwierigkeiten gelöst? Wo braucht es beim gemeinsamen Trainieren Vertrauen? Welche Schlüsse zieht ihr für Situationen, in welchen ihr Abhängigkeiten oder Macht erlebt?



Impulse

- Es ist Aufgabe der mächtigeren Person («Guide»), die eigene Position nicht auszunutzen. Sie bringt P1 sicher und ohne Umwege ans Ziel. Die Anweisungen sind transparent.
- Es ist Aufgabe der mächtigeren Person (hier «Guide»), Unterstützung anzubieten (z. B. Berührung an der Schulter oder am Arm). P1 kann dabei möglichst viel mitbestimmen (wählt z. B. eigenständig, wo sie mit ihrer Hand andockt). P1 entscheidet auch eigenständig, wann sie loslassen möchte.
- Ein gemeinsam vereinbartes Stoppsignal und eine Rückzugsmöglichkeit schaffen Sicherheit – auch wenn sie nicht beansprucht werden.
- Verbale Begleitung, Ankündigungen und kurze Erklärungen schaffen Sicherheit und Vertrauen.
- Alle haben das Recht darauf, befähigt und nicht geschwächt oder bevormundet zu werden – auch in einem Machtgefälle.

Good Practice – **Transparent oder unberechenbar?**

Dieses Reaktionsspiel thematisiert Kontrolle und Transparenz. Es fördert die Wahrnehmungsfähigkeit und Aufmerksamkeit.

Reaktionsspiel

Es werden Zweierteams gebildet. Eine Person (P1) kniet mit gestreckter Hüfte auf dem Boden und hält die Hände hinter dem Rücken. Vor P1 steht eine zweite Person (P2). Sie hält einen Schaumstoffball mit gestreckten Armen vor P1. P2 lässt den Ball plötzlich (ohne Ankündigung) fallen und variiert dabei die Höhe des freien Falls.

P1 hat fünf Versuche, um den Ball zu fangen, bevor er den Boden berührt. Ab dem sechsten Versuch begleitet P2 mit Worten und Gesten (z. B. Takt vorgeben, mitzählen), um die Erfolgsquote von P1 zu erhöhen. Rollentausch nach 10 Versuchen.

Bemerkungen

- Nur geeignete, leichte Bälle verwenden (z. B. Softbälle), keine harten oder schweren Gegenstände.
- Nicht aus grosser Höhe fallen lassen.



Reflexionsfragen

- Für P1: Wie war das Hinknien vor P2 für euch? Wie habt ihr euch dabei gefühlt? Wie war die Kombination des Hinkniens mit Misserfolgen? Wie war die Kombination des Hinkniens mit Erfolgen (Fangen des Balls)?
- Für P2: Wie hat es sich angefühlt, die Kontrolle über das Spiel zu haben? Wie haben sich Misserfolge von P1 angefühlt? Wie Erfolge?
- Für alle: Welches Verhalten von P2 hat den Erfolg des Fangens gesteigert? Wie hat sich Kooperation im Verlauf der Versuche eingestellt? Was folgert ihr daraus für den Sportalltag?



Impulse

- Es ist Aufgabe der mächtigeren Person (hier P2), die Trainingsanlage so zu gestalten, damit sich Erfolg einstellen kann. Die Verantwortung darf nicht allein den «schwächeren» Personen delegiert werden.
- Der Erfolg von P1 hängt stark davon ab, wie P2 die Übung durchführt. Ein gemeinsamer Rhythmus (z. B. zählen) kann Berechenbarkeit schaffen. Auch klare Signale (z. B. «Jetzt») erhöhen die Erfolgschancen.
- Täuschungen oder willkürliche Abläufe mindern die Erfolgschancen.
- Erst Transparenz und Berechenbarkeit ermöglichen Kooperation und Sicherheit.
- Alle haben das Recht auf transparente Abläufe und Kommunikation – auch in einem Machtgefälle.

Good Practice – Empathisch oder rücksichtslos?

Das Spiel thematisiert Verlässlichkeit. Es fördert die Fähigkeit der Perspektivenübernahme.

Steifer Stock

Es werden Dreierteams gebildet. Zwei Personen (P1 und P2) stehen ca. 1 Meter auseinander. In der Mitte steht eine weitere Person (P3). P3 schliesst die Augen und spannt den eigenen Körper an («Steifer Stock»). P3 lässt sich völlig gestreckt in die Arme von P1 fallen. P1 fängt P3 auf, richtet P3 wieder auf und schiebt P3 zu P2 (gegenüberstehende Person).

Auf diese Weise pendelt der steife Stock hin und her. Zu Beginn sollte die Pendelstrecke sehr gering sein. Mit zunehmender Spieldauer kann diese dann vergrössert werden.

- P1 und P2 verhalten sich nach verdeckter Anweisung unterschiedlich.
- P1 ist möglichst empathisch, rücksichtsvoll, sanft, langsam, kommunikativ.
- P2 ist eher forsch, rücksichtslos, grob, abrupt, schnell und kommuniziert nichts dazu.

Bemerkung: Die Sicherheit von P3 muss jederzeit gewährleistet sein – auch bei forschem Verhalten.



Reflexionsfragen

- Für P3: Wie habt ihr euch in der «passiven» Rolle gefühlt? Ist es euch leicht oder schwergefallen, euch nur von anderen bewegen zu lassen? Was hat geholfen, die Körperspannung zu halten? Welchen Unterschied gab es bei der Führung durch P1 und P2? *Hinweis: Erst hier folgt die Erklärung, dass P1 und P2 unterschiedliche Anweisungen hatten.* Welches Verhalten war vertrauenswürdig, welches unangenehm?
- Für P1: Wie habt ihr eure «empathische» Führungsrolle ausgefüllt? Worauf habt ihr dabei geachtet? Wie ging es euch in dieser Rolle? Wie hat das Zusammenspiel mit P2 funktioniert?
- Für P2: Wie habt ihr eure «rücksichtslose» Führungsrolle ausgefüllt? Worauf habt ihr dabei geachtet? Wie ging es euch in dieser Rolle? Wie hat das Zusammenspiel mit P1 funktioniert?
- Für alle: Welcher «Führungsstil» erleichtert das Wohlbefinden? Welche «Führungsstile» erlebt ihr im Sportalltag? Welche Erkenntnisse zieht ihr daraus für euren Sportalltag?



Impulse

- Es ist Aufgabe der mächtigeren Personen (hier P1 und P2), sich in die Lage der schwächeren Positionen (hier P3) zu versetzen. Empathie, Rücksichtnahme und die Fähigkeit des Perspektivenwechsels sind entscheidend für Personen in einer Machtposition. Diese Fähigkeiten bestimmen das Verhalten und wie die «Führungsrolle» ausgefüllt wird (z. B. sanft, langsam, kommunikativ, grob, stumm)
- Wenn mehrere Personen mächtig sind (hier P1 und P2), ist es hilfreich, einen gemeinsamen Führungsstil zu definieren. Besteht Klarheit, muss die eine Person nicht auffangen oder kompensieren (hier P1), was die andere Person verursacht (hier P2).
- Auf eine Person einzugehen (hier P3) bedeutet nicht nur Mitsprache zu ermöglichen, sondern auch nonverbale Signale wahrzunehmen (z. B. sackt in sich zusammen, hält die Körperspannung)
- Unsere Haltungen beeinflussen unser Verhalten – oft auch nur subtil und unbewusst. Wenn wir unsere Haltungen reflektieren und besprechen, können wir auch unser Verhalten sorgsamer ausrichten.
- Alle haben das Recht auf Empathie der mächtigeren Person – auch in einem Machtgefälle.

Good Practice – Chancengleich oder unfair?

Das Spiel provoziert ein Ungleichgewicht und thematisiert unterschiedliche Voraussetzungen und Fairness im Sport.

Standhalten

Es werden Zweierteams gebildet. Die Spielleitung setzt die Zweierteams möglichst ungleich punkto Körpergrösse, Kraft und Alter zusammen, sodass ungleiche Voraussetzungen entstehen.

Die beiden Personen (P1 = grössere oder kräftigere Person; P2 = kleinere oder schwächere Person) stellen sich gegenüber und halten ihre Handflächen gegeneinander. Es wird versucht, die andere Person aus dem Gleichgewicht zu bringen und dem Druck standzuhalten. Es dürfen sich nur die Handflächen berühren. Die Füsse bleiben fest auf der gleichen Stelle. Wer es schafft, sein Gegenüber aus dem Gleichgewicht zu bringen, indem die Füsse bewegt werden, erhält einen Punkt.



Reflexionsfragen

- Für P1: Wie habt ihr den Vorteil eurer Körpergrösse / Kraft ausgenutzt? Habt ihr Punkte gesammelt? Wie habt ihr euch dabei gefühlt?
- Für P2: Wie habt ihr den Nachteil eurer Körpergrösse / Kraft kompensiert? Habt ihr Punkte gesammelt? Wie habt ihr euch dabei gefühlt?
- Für alle: Was ging in euch vor, als die Spielleitung die Zweierteams kommuniziert hat? Fandet ihr die Zusammensetzung fair? Wie geht ihr im Sport mit unterschiedlichen, nicht beeinflussbaren Voraussetzungen um? Kann es Chancengleichheit überhaupt geben? Welche Kriterien gibt es, um den Wettbewerb im Sport möglichst fair auszurichten?



Impulse

- Es ist die Aufgabe der Spielleitung (mächtigeren Person), alle Teammitglieder möglichst nach ihren individuellen Stärken einzusetzen. Die Schaffung von unterschiedlichen, polysportiven Spielanlagen unterstützen dabei.
- Im erlebten Spiel sind die Voraussetzungen von P1 und P2 unterschiedlich. Unterschiedliche Voraussetzungen gehören im Sport dazu. Manchmal führt dies zu unfairen Situationen. Es ist wichtig, diese anzusprechen und nicht wiederholt erleben zu lassen.
- Neben einem Fokus auf die Stärken, ist es hilfreich Strategien zu entwickeln, wie Nachteile kompensiert werden können (hier für P2).
- Es ist wichtig bei der Bildung von Teams auch Selbstbestimmung zu ermöglichen z.B. «Bildet Zweierteams, mit Menschen in der gleichen Grösse [Chancengleichheit].»
- Alle haben das Recht auf faire Chancen – auch im Machtgefälle.

Good Practice – Selbstbestimmt oder fremdbestimmt?

Diese Übung thematisiert Verantwortungsübernahme und Selbst- und Fremdbestimmung. Sie löst Gruppenprozesse aus und fördert Vertrauen und Zusammenarbeit.

Rückwärtsfall

Ein Schwedenkasten (ca. 1 m hoch) wird bereitgestellt. Um die «Fall-zone» abzusichern, werden vor dem Kasten zwingend Matten ausgelegt. Nach Aufbau des Kastens und Sicherung der Fläche wird die Gruppe aufgestellt. Mindestens acht Personen stehen sich in zwei Reihen gegenüber (je vier Personen pro Reihe), im Abstand von ca. 60-80 cm. Sie halten sich im Reissverschlussystem gegenseitig die ausgestreckten Arme. Eine Person (P1) kann sich nach einem festgelegten Ritual vom Schwedenkasten rückwärts in die Arme der acht Personen (Fangenden) fallen lassen.

Ritual: Nach einer Konzentrationsphase sagt P1 «Fertig». Die fangende Gruppe antwortet: «Bereit!». Vor dem Fall sagt P1 «Ich falle» oder «Ich steige hinunter». P1 darf auch ihre Position verändern, z. B. sich sitzend nach hinten fallen lassen und die Personen bitten deshalb näher zusammenzurücken.



Reflexionsfragen

- Für P1: Was hat euch bei eurem selbstbestimmten Entscheid (fallen lassen oder runtersteigen) unterstützt? Hat eure Handlung Mut gebraucht? Warum? Was gab euch Vertrauen, euch selbstbestimmt zu entscheiden? Habt ihr euch unter Druck gefühlt, euch fallen zu lassen und der wartenden Gruppe (d.h. allfälligen Erwartungen) zu entsprechen? Wie habt ihr euch danach gefühlt?
- Für die Fangenden: Wie ging es euch mit der Verantwortung, P1 aufzufangen? Was gab euch Sicherheit, dass ihr P1 gemeinsam auffangen könnt? Hättet ihr die fallende Person auch zu zweit aufgefangen?
- Für alle: Wie gelingt möglichst viel Selbstbestimmung in risikoreichen Situationen? Wie entsteht Vertrauen?



Impulse

- In risikoreichen Situationen braucht es besonders klare Aufgaben und Verbindlichkeiten. Dies schafft Vertrauen, Risiken überhaupt einzugehen. Gemeinsame Standards und Verhaltensanweisungen sind dabei unterstützend (hier z. B. mind. 8 Personen fangen auf).
- In risikoreichen Situationen hilft eine klare Mitsprache-, Wahl- oder Ausstiegsmöglichkeit. Solche Möglichkeiten erhöhen die Wahrscheinlichkeit der Selbstfürsorge und Selbstbestimmung.
- Die Abgabe von Kontrolle ist nicht immer hilfreich.
- Vertrauen in eine Gruppe meint auch, entgegen der Erwartungen entscheiden zu dürfen.
- Auch wenn die Möglichkeit eines Ausstiegs gewählt wird (hier das «Runtersteigen»), braucht es Wertschätzung und Verständnis. Begründungen sollen vom Team akzeptiert und nicht hinterfragt werden.
- Auch für die verantwortlichen Personen bzw. für die Personen in der Machtposition ist es wichtig, eigene Grenzen zu erkennen (z. B. kein Auffangen nur zu zweit).
- Alle haben das Recht auf möglichst viel Selbstbestimmung – auch im Machtgefälle.

Good Practice – **Getragen oder alleine?**

Diese Übung schafft ein Bewusstsein für Gemeinschaft und Kooperation. Sie fördert Vertrauen und löst Gruppenprozesse aus.

Schweben

10 bis 12 Personen stehen sich in zwei Reihen gegenüber («Tragende»). Jede Reihe besteht aus 5 bis 6 Personen. Eine Person (P1) legt sich zwischen die beiden Reihen auf den Boden und schliesst die Augen. Während der Übung wird nicht gesprochen. Das Spiel besteht aus zwei Teilen.

Bemerkungen

- Diese Übung nur mit Gruppen durchführen, in denen bereits ein gegenseitiges Vertrauen vorhanden ist.
- Die leitende Person sorgt für klare Ansagen, ruhige Atmosphäre und kontrollierten Ablauf.
- Vor Beginn der Übung werden ausreichend Matten ausgelegt und störende Gegenstände entfernt.

1. Teil: «Schweben»: Die stehenden Personen gehen gemeinsam in die Knie und legen ihre Hände unter P1. Auf ein nonverbales Zeichen hin wird P1 langsam hochgehoben. Zuerst auf Hüfthöhe, dann allmählich höher bis über die Köpfe der hebenden Personen. P1 versucht dabei aktiv ihre Körperspannung zu halten. Das Heben und Tragen ist sanft, nicht heftig.

2. Teil: «Erden»: P1 wird wieder sanft zu Boden gelassen. Alle Gruppenmitglieder legen eine Hand auf P1 (Berührung an Armen und Beinen) und geben relativ starken Druck. P1 spürt eine deutliche Kraft und wird so für ca. 5 Sekunden «geerdet». Auf ein nonverbales Zeichen hin lassen alle Personen gleichzeitig los. Erst dann öffnet P1 die Augen und kehrt in die Gruppe zurück.



Reflexionsfragen

- Für P1: Wie war euer Gefühl in der «passiven» Rolle? Ist es leicht- oder schwergefallen, euch von anderen bewegen zu lassen? Konntet ihr dabei entspannen? Wie habt ihr die «Erdung» erlebt?
- Für die «Tragenden»: Wie hat das Zusammenspiel in der Gruppe funktioniert? Wie ging es euch mit der Verantwortung für P1? Wie habt ihr euch als Teil der Gruppe gefühlt?
- Für alle: Was trägt dazu bei, damit sich in einer Gruppe ein «Safe Space» einstellt – ein Ort wo man sich getragen und aufgehoben fühlt? Was kann ich zu diesem «Safe Space» beitragen?



Impulse

- Sich getragen fühlen, heisst Vertrauen zu haben und Zugehörigkeit zu spüren.
- Zugehörigkeit und Gemeinschaftsgefühl sind verbunden mit einem Gefühl der Akzeptanz.
- Akzeptanz in einer Gruppe bedeutet auch, sich mit den eigenen Fehlern und der eigenen Verletzlichkeit getragen zu fühlen.
- Die Erfahrung, durch eine Gruppe geführt und gestützt zu werden, schafft Verbundenheit unter den beteiligten Personen und mit der «schwächeren Person». Dadurch kann die Macht der Gruppe und das Gefühl der Abhängigkeit von der Gruppe positiv erlebt werden.
- Zugleich ist es wichtig, den Boden unter den Füßen (in dieser Übung «unter dem Körper») zu spüren und zur Autonomie zurückzukehren.
- Es braucht für das eigene Wohlbefinden meist ein Abwechseln zwischen Verbundenheit (in dieser Übung das «Schweben») und Autonomie (in dieser Übung das «Erden»).
- Alle haben das Recht auf Zugehörigkeit und Autonomie – auch in einem Machtgefälle.

Good Practice – Gerecht oder manipulativ?

Das Spiel «Zeitungslesen» thematisiert Benachteiligungen, Fairness und Regeln und fördert die Reaktion.

Zeitungslesen

Eine Person (P1) steht mit dem Gesicht zur Wand im Raum und liest Zeitung. Alle anderen Personen starten auf der gegenüberliegenden Seite des Raums und versuchen, sich unbemerkt an P1 anzuschleichen. Wenn sich P1 umdreht und «Stopp» ruft, müssen alle sofort regungslos stehen bleiben. P1 entscheidet über den Zeitpunkt des Umdrehens, über das Ausscheiden und Weitermachen. Entdeckt P1 jemanden, der sich noch bewegt, geht es zurück an den Start. Wer P1 als Erstes auf den Rücken tippt, übernimmt die Rolle als Zeitungsleser/-in.

Für die Übung werden einige Personen (P2) benachteiligt, z. B.

- offensichtlich: durch zu grosse Schuhe, das Zusammenbinden beider Hände oder die Fortbewegung nur auf einem Bein (Hüpfen)
- subtil: durch die verdeckte Anweisung an P1, bestimmte Personen strenger zu bewerten als andere und dadurch unfair zu behandeln (z. B. beim dritten Entdeckt-Werden werden diese Personen nicht zum Start zurückgeschickt, sondern aus dem Spiel genommen, ohne erkennbaren Grund)



Reflexionsfragen

- Für P1: Wie reagiert ihr, wenn ihr Entscheidungsmacht habt? Wie fühlt es sich an, andere zu benachteiligen bzw. unfair und parteiisch zu beurteilen?
- Für alle anderen: Wie reagiert ihr, wenn ihr zurückgeschickt oder ausgeschieden werdet? Was fühlt ihr dabei? Wie reagiert ihr, wenn andere benachteiligt werden?
- Für P2 (benachteiligte Personen): Wie reagiert ihr, wenn ihr benachteiligt werdet? War euch euer Nachteil bewusst (z. B. Schuhe) oder nicht bewusst (z. B. unfaire Behandlung)? Was war einfacher, der offensichtliche oder der subtile Nachteil? Warum?
- Für alle: welche Schlüsse zieht ihr für Ungleichbehandlungen oder Manipulationen im Sport?



Impulse

- Es ist wichtig, dass die mächtigere Person sich an abgemachte und für alle transparente Spielregeln hält und alle gerecht behandelt.
- Im vorliegenden Spiel gilt die Regel, dass der/die Zeitungsleser/-in die Entscheidungsmacht hat. Diese muss akzeptiert werden. Ein aufgedrückter Rhythmus von «Stopp» und «Go» ohne Mitsprache ist anspruchsvoll. Wenn Ungerechtigkeiten dazukommen, kann es die Spielfreude verderben.
- Am schwierigsten sind subtile Benachteiligungen (wie z. B. unpassende Kommentare aufgrund Zugehörigkeit zu einer bestimmten Gruppe oder immer als Letzte/-r in ein Team gewählt zu werden). Sie sind nicht einzuordnen, generieren Nachteile und Ohnmachtsgefühle.
- Durch Manipulation der Regeln oder ein Ausscheiden aus dem Spiel ohne Transparenz, kann ein Klima der Angst entstehen. Es braucht dann umso mehr Mut, Schritte zu wagen. Wer keinen Schritt mehr wagt, kommt nicht vom Fleck und dadurch nicht ans Ziel. Auch das generiert Ohnmacht.
- Alle haben das Recht auf gerechte Behandlung – auch in einem Machtgefälle.

Good Practice – **Unterstützend oder egoistisch?**

Das Spiel thematisiert Einflussnahme und Kooperationsfähigkeit. Es löst durch Rollenzuschreibung Gruppenprozesse aus.

Performer, Verweigerer, Supporter

Gespielt wird ein klassisches Ballspiel wie Handball, Fussball oder Basketball. Die Teamgrösse richtet sich nach der Anzahl Teilnehmenden. Gebildet werden drei Teams (A / B / C). 1-3 Spieler/-innen pro Team (je nach Teamgrösse) erhalten von der Spielleitung gesonderte Informationen zu ihrem Spielverhalten. Die anderen Teammitglieder werden nicht informiert. Anschliessend treten die Teams gegeneinander an (A – B; B – C; C – A). Es wird um Punkte gespielt.

Pro Team werden folgende Instruktionen gegeben:

- **Team A: Performer (Leistungserbringer/-innen):** In der Rolle des Performers geht es nur um dich. Profilieren dich, stelle dich in den Vordergrund – total offensiv. Kritisiere Fehler deiner Mitspieler/-innen – gute Aktionen hingegen lobst du nicht. Stehe anderen bewusst im Weg und schmälere ihre Performance (z. B. indem du sie aktiv störst).
- **Team B: Refuser (Verweigerer/-innen):** Heute ergreifst du keine Initiative und übernimmst keine Verantwortung im Spiel. Lass deine Mitspieler/-innen für dich arbeiten. Ziehe dich demotiviert zurück und unternimm keine Anstrengung. Verweigere dich, z. B. indem du ungenaue Pässe gibst oder kurz vor Erfolgen daneben zielst.
- **Team C: Supporter (Unterstützer/-innen):** Übernimm Führungsaufgaben. Du denkst im Sinne des Teams und nicht als Einzelperson. Unterstütze andere aus deinem Team (anfeuern, loben, aufmuntern etc.). Zeige positive Emotionen und Begeisterung.



Reflexionsfragen

- Für alle: Wie habt ihr das Spiel und eure Mitspieler/-innen wahrgenommen? Welchen Einfluss hatte das Verhalten eurer Mitspieler/-innen auf das Spiel? Was hat funktioniert? Was nicht? Warum? Wie hat das Verhalten der anderen Teams auf euch gewirkt? Hattet ihr ein Gefühl der Stärke / Überlegenheit?
- Für Performer: Was war eure Aufgabe? Wie habt ihr diese umgesetzt? Wie habt ihr das Spiel erlebt? Wie habt ihr euch gefühlt? Welche Macht gibt euch gutes Performing?
- Für Refuser: Was war eure Aufgabe? Wie habt ihr diese umgesetzt? Wie habt ihr das Spiel erlebt? Wie habt ihr euch gefühlt? Welche Macht gibt euch Verweigerung?
- Für Supporter: Was war eure Aufgabe? Wie habt ihr diese umgesetzt? Wie habt ihr das Spiel erlebt? Wie habt ihr euch gefühlt? Welche Macht gibt euch die Rolle als Supporter?



Impulse

- Im Alltag wird Macht oft nicht nur aktiv ausgeübt (durch dominieren, bestimmen, prägen oder verdrängen). Macht kann auch ein passives Gesicht haben.
- Passive Macht zeigt sich im Alltag im Unterlassen. Konkret heisst das z. B. sich enthalten, vernachlässigen, streiken, zögern, wegschauen, inaktiv bleiben, nur das Nötigste tun, ignorieren, schweigen, weder zu- noch absagen, Ausreden bringen, Informationen vorenthalten. Passive Macht ist oft unsichtbar, sie kann jedoch genauso verantwortungslos sein und Ohnmacht verursachen.
- Positiv erlebte Macht entsteht bspw. durch aktives Handeln: Unterstützen, supporten, anfeuern, motivieren, ermächtigen u. a.
- Alle haben das Recht auf aktive Unterstützung – auch in einem Machtgefälle.

Good Practice – **Nachvollziehbar oder willkürlich?**

Diese Übung thematisiert Selektionsprozesse und das Erleben von Fairness. Sie fördert ein Bewusstsein für die Bedeutung transparenter Entscheidungsgrundlagen.

Raus und Rein

Es werden zwei Teams gebildet (A /B) und je ein Captain bestimmt. Das Spielfeld ist in zwei Hälften geteilt – für jedes Team eine Hälfte. In der Mitte jedes Spielfelds wird ein Kreis mit Hütchen ausgelegt (Durchmesser ca. 5 bis 6 Meter). Innerhalb dieses Kreises verteilen die beiden Teams je ca. 15 Bälle.

Auf ein Startzeichen versucht jedes Team beim anderen die Bälle aus dem Kreis zu stehlen und in das eigene Depot zu bringen, ohne vor dem Überqueren der Mittellinie vom Gegner team berührt zu werden. Wer berührt wird, muss den Ball wieder zurücklegen und im eigenen Depot neu starten. Gelingt das Überqueren, wird der Ball ins eigene Depot gelegt. Die Teams spielen ca. 3-5min gegeneinander. Welches Team hat am meisten Bälle?

Am Ende des Spiels wählt jeder Captain drei Personen aus seinem Team aus. Die Auswahl wird mit einem Satz pro Person begründet. Alle hören zu. Der Captain des Siegerteams wählt von den sechs genannten Personen drei aus und nimmt diese in sein Team auf. Der Captain begründet seine/ihre Entscheidung kurz.

- Dabei soll er/sie bei einer Person Willkür walten lassen, z. B.: «Ich wähle XY aus, weil ich eben auswählen kann.»
 - Bei einer zweiten Person nutzt der Captain sachfremde Kriterien, z. B.: «Ich wähle XY aus, weil sie ein rotes T-Shirt hat.»
 - Nur bei einer Person stehen die Kriterien mit Bezug zum Spiel.
- Die restlichen drei Personen schliessen sich dem Verliererteam an. Die neu zusammengestellten Teams spielen eine weitere Runde.

Variation

- Der Captain wählt drei Personen aus, die er/sie mit seinen Begründungen aktiv aus seinem Team ausschliesst. Z.B. «Du gehst zum Verliererteam, weil ich es will.» «Du gehst zum Verliererteam, weil du ein gelbes T-Shirt hast.»



Reflexionsfragen

- Für Captains: Wie seid ihr bei der «Selektion» vorgegangen? Wie ging es euch dabei? Welche Argumente waren schwierig bzw. einfach auszusprechen? Warum?
- Für Spieler/-innen: Wie habt ihr die Selektion erlebt? Welche Auswahlkriterien wurden gut, welche weniger gut akzeptiert? Welches Gefühl stellt sich bei Willkür auf der Seite der Gewinner/-innen bzw. der Verlierer/-innen ein?
- Für alle: Nach welchen Kriterien sollten Spieler/-innen ein- und ausgewechselt werden?



Impulse

- Es gehört zur Aufgabe von Personen in der Machtposition, fair zu selektionieren. Sachbezogenheit und Nachvollziehbarkeit sind dabei zentral, wenn auch nicht immer einfach umsetzbar.
- Zur Entlastung aller ist es hilfreich, klare (Selektions-)Kriterien im Vorfeld zu definieren. Unterscheidungen müssen nachvollziehbar sein.
- Fehlende Nachvollziehbarkeit und Willkür verursachen Ohnmachtsgefühle, insbesondere wenn daraus ein Nachteil entsteht.
- Auch bei bevorteilten Menschen bewirkt Willkür oft ein Unbehagen.
- Alle haben das Recht auf nachvollziehbare Entscheidungen – auch in einem Machtgefälle.

Hinweise

Links

- Swiss Olympic | [System «Wertvoller Schweizer Sport»](#)
- Swiss Olympic | [Projekt «Ethik im Schweizer Sport»](#)
- Bundesamt für Sport | [Ethik im Sport](#)
- Bundesamt für Sport | [Integration und Prävention](#)

Quellen Good Practice

- Getragen oder alleine? (S. 13): Inspiriert von «[Erlebnispädagogische Lernfelder im Sport](#)», S. 1-2 (pdf)
- Unterstützend oder egoistisch? (S. 15): Quelle: Angelehnt an «[Persönlichkeits- & Teamentwicklung. Eine Frage der Qualität: Förderung psychosozialer Ressourcen im Basketball. Arbeitshilfe für Trainer*innen und Übungsleiter*innen](#)», Kap. 5.2.2, «Mitten ins Ziel»
- Nachvollziehbar oder willkürlich? (S. 16): Angelehnt an «[Persönlichkeits- & Teamentwicklung. Eine Frage der Qualität: Förderung psychosozialer Ressourcen im Basketball. Arbeitshilfe für Trainer*innen und Übungsleiter*innen](#)», Kap. 5.4.5, «Raus und Rein»

Schulungsunterlagen

Der Schweizer Sport ist dann wertvoll, wenn die Würde der Menschen im Sport gewahrt wird, in Training und Wettkampf die faire sportliche Leistung im Zentrum steht sowie die Umwelt und die Grundsätze guter Führung (Good Governance) respektiert werden. Im Folgenden eine Übersicht der Schulungsunterlagen **zur Förderung der Kompetenzen in Bezug auf Ethik** für Aus- und Weiterbildungsverantwortliche in Bildungsinstitutionen, Sportverbänden und -vereinen.

- [Zur Webseite](#)

Partner



Impressum

Herausgeber: Bundesamt für Sport BASPO,
2532 Magglingen

Autor/-innen

Pierina Schreyer, Leiterin Fachstelle Integration und Prävention, BASPO

Miriam Fournier, Mitarbeiterin Fachstelle Integration und Prävention, BASPO

Benoît Guyot, Mitarbeiter Fachstelle Integration und Prävention, BASPO

Karin Iten, Fachexpertin, Fachstelle MachtRaum

Redaktion: Raphael Donzel, Francesco Di Potenza,
mobilesport.ch BASPO

Titelbild und Zeichnungen «Good Practice»: Debora Wüthrich, Lernmedien BASPO (basierend auf Vorlagen von [Storyset](#))

Grafiken: Swiss Olympic

Layout: Franziska Küffer, Kommunikation BASPO