

# Handbuch

# DEMOKRATIETRAINING IM BASKETBALL

Spielend Demokratie erleben



## **Impressum**

© anDemos - Institut für angewandte Demokratie- und Sozialforschung e.V.

2. Auflage

Dresden 2022

Web: https://andemos.eu/ball-inclusive

Kontakt: ballinclusive@andemos.eu

Autor:innen: Dr. Julia Schulze Wessel • Steve Bittner, M.A.

Diese Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des vom Sächsischen Landtag

Gefördert durch







## **Inhaltsverzeichnis**

vorw	/ort	I
b:all	inclusive kurz erklärt	2
1.	Die Bedeutung des (Vereins-)Sports für die Demokratie	3
1.1	Sportvereine als ,Schulen der Demokratie'	3
1.2	Ist der Sport neutral? Haltungsfragen bei b:all inclusive	6
1.3	Bewegung und Demokratie	7
2.	Die vier Grundpfeiler der Demokratie	9
2.1	Freiheit	10
2.2	Gleichheit	13
2.3	Pluralität	15
2.4	Solidarität	20
3.	Bewegtes Lernen im Raum	23
3.1	Erfahrungsbasiertes Lernen in Bewegung	23
3.2	Kollektive Lernsituationen im Raum	25
4.	Das Demokratietraining von b:all inclusive	27
4.1	Aufgaben der und Herausforderungen für Coaches	27
4.2	Anforderungen an die Basketballübungen	29
4.3	Grundübung mit Modifikationen	30
4.4	Reflexionsrunden	30
5.	Die Basketballübungen für Demokratietrainings	33
5.1	Eine Leseanleitung für den Übungskatalog	33
5.2	Allgemeine Reflexionsfragen	35
5.3	Methoden der Zusammenstellung von Teams	39
5.4	Übungen aus zwei Projektjahren b:all inclusive	40
	00 Runden • Modifikation 1	
	Halbfeld	
	:1 Halbfeld • Modifikation 1	44



Bälleklau	46
Bälleklau • Modifikation 1	47
Bälleklau • Modifikation 2	48
Bälleklau • Modifikation 3	
Bälleklau • Modifikation 4	50
Bälleklau • Modifikation 5	52
Balljagd	54
Balljagd • Modifikation 1	55
Balljagd • Modifikation 2	57
Chaos-Ball	59
Fuñino	60
Fuß-Basketball	61
Fuß-Basketball • Modifikation 1	62
Fuß-Basketball • Modifikation 2	63
Fuß-Basketball • Modifikation 3	65
Goldener Schatz	66
Goldener Schatz • Modifikation 1	
Goldener Schatz • Modifikation 2	
Ich bin stark, du bist stark	69
Königsfangen	70
Königsfangen • Modifikation 1	
Krake	
Krake • Modifikation 1	
Levelbump	75
Liniendribbling	77
Liniendribbling • Modifikation 1	
Liniendribbling • Modifikation 2	80
Liniendribbling • Modifikation 3	81
Liniendribbling • Modifikation 4	82
Mirror Dribbling	83
Parteiball	84
Parteiball • Modifikation 1	85
Parteiball • Modifikation 2	
Parteiball • Modifikation 3	89
Pit-Bull-Drill	90
Pit-Bull-Drill • Modifikation 1	
Pit-Bull-Drill • Modifikation 2	
Pit-Bull-Drill • Modifikation 3	
Schattendribbling	96
Schattendribbling • Modifikation 1	97



Schr	nuggler und Zöllner	98
Sc	chmuggler und Zöllner • Modifikation 1	99
Torw	vart-Basketball	100
To	orwart-Basketball • Modifikation 1	101
Zahl	en-Basketball	103
Za	hlen-Basketball • Modifikation 1	104
6.	Poioniolo fiir Domokratiotroiningo	105
0.	Beispiele für Demokratietrainings	105
6.1	Demokratietraining ,Solidarität' 1	107
6.2	Demokratietraining ,Gleichheit' (,Ausschluss & Inklusion')	112
6.3	Demokratietraining ,Freiheit' (,Regelsetzung')	117
6.4	Demokratietraining ,Solidarität & Pluralität'	123
6.5	Demokratietraining ,Pluralität'	128
6.6	Demokratietraining ,Solidarität' 2	133
l itera	tur	138





#### Vorwort

Das vorliegende Handbuch ist im Rahmen des Projekts ( Statt Branden und richtet sich in erster Linie an Basketballcoaches und Demokratiedidaktiker:innen, die im Teamsport arbeiten.

Gemeinsam mit Coaches aus den Basketballvereinen Leipzig Lakers, Görlitzer BC Squirrels, Basketballclub Dresden, Bautzen Tigers und Basketball Club Zwickau haben Politikwissenschaftler:innen des Instituts für angewandte Demokratie- und Sozialforschung anDemos Basketballübungen entwickelt, die demokratische Werte für Kinder und Jugendliche im Training erlebbar machen.

Dieses Handbuch beruht auf den Erkenntnissen, der normativen Ausrichtung und den Erfahrungen der ersten beiden Projektjahre. Die in diesem Zeitraum vom Projektteam entwickelten Basketballübungen und *Demokratietrainings* sind am Ende dieses Handbuchs zusammengestellt und können für das Basketballtraining verwendet werden. Im Laufe der weiteren Projektjahre wird das Handbuch laufend aktualisiert und um weitere Übungen, *Demokratietrainings*, praktische und wissenschaftliche Erkenntnisse (Kapitel 1 bis 3) ergänzt.

Die Projektarbeit ist von den Prinzipien einer *Aufsuchenden Wissenschaft* geleitet, die von *anDemos* entwickelt worden ist. Sie beruht auf einer engen Zusammenarbeit zwischen Wissenschaftler:innen und Praxispartner:innen. Wissenschaftliche Methoden, Erkenntnisse, Analysen sowie demokratietheoretische Auseinandersetzungen und konkretes Praxiswissen leiten die Projekte gleichberechtigt an. Wissenschaft und Praxis stehen so in einem wechselseitig sich bereichernden Austausch.

Die ersten beiden Auflagen des Handbuchs sind durch die Arbeit und das Engagement Vieler entstanden: Wir danken ganz herzlich den beteiligten Basketballcoaches Lukas Gröger, Rico Mauksch, Philipp Schmidt, Sebastian Fischer (2021) und Michaela Abelova, Sabine Scholz, Jakob Räbiger (2022) für die engagierte und zuverlässige Zusammenarbeit. Ebenso wertvoll waren die Rückmeldungen der Kinder und Jugendlichen aus den Basketballvereinen, die zu vielen neuen Erkenntnissen, neuen Perspektiven im Projekt und zu notwendigen Anpassungen geführt haben. Durch die intensiven fachlichen Beratungen des Kulturbüros Sachsen, des ARGO-Teams Berlin, der John-Dewey-Forschungsstelle für die Didaktik der Demokratie an der TU Dresden und von Ana Kirschner vom Netzwerk Demokratie und Courage Thüringen konnte das Projekt auf eine solide, tragfähige und nachhaltige Grundlage gestellt werden.

Für die Förderung im Rahmen des Programms "Weltoffenes Sachsen für Demokratie und Toleranz" des Sächsischen Staatsministerium für Soziales und Gesellschaftlichen Zusammenhalt möchten wir unseren herzlichen Dank ausdrücken. Dem Basketball Spielbetrieb Dresden und Basketball Spielbetrieb Leipzig danken wir für die Kofinanzierung (2021). Ebenso haben wir uns über die Unterstützung durch den Basketballverband Sachsen, seinen Präsidenten Manfred Haupt und der Jugendkommission sowie durch den Präsidenten des Deutschen Basketball Bundes Ingo Weiss sehr gefreut.





#### b:all inclusive kurz erklärt



b:all inclusive setzt ,Demokratieimpulse' unmittelbar im Basketballtraining und zielt auf die Initiierung und Stärkung eines solidarischen Empowerments von Kindern und Jugendlichen. In kollektiven Lernprozessen regt es dazu an, sich im (Vereins-)Sport mit demokratischen Grundfragen auseinanderzusetzen, das Wissen um geteilte Werte im demokratischen Miteinander zu erweitern und das Verständnis über die Bedeutung der eigenen Haltung für das gemeinsame demokratische Zusammenleben zu reflektieren und vertiefen.



b:all inclusive nutzt die Ressourcen, die dem Basketball, den klassischen Basketballübungen und der Trainingssituation selbst zugrunde liegen. Auf der Grundlage eines differenzierten und anwendungsorientierten Demokratiebegriffs sind Demokratietrainings entwickelt worden, die im regulären Basketballtraining von den Coaches selbst durchgeführt werden können. Ausgangspunkt des Demokratietrainings ist immer eine reguläre, sportlich machbare Basketballübung. Kinder und Jugendliche bleiben in den ihnen bekannten und vertrauten Trainingssituationen gemeinsam mit ihren Coaches. b:all inclusive setzt damit an den Ressourcen und Kompetenzen aller Beteiligten an.



Durch spezifisch entwickelte Übungen erleben Kinder und Jugendliche vielfältige Facetten demokratischen Zusammenlebens auf spielerische Weise. Reguläre Basketballübungen werden so modifiziert, dass eine erlebnisbasierte Reflexion möglich wird. b:all inclusive setzt damit unmittelbar an den Interessen und Kompetenzen der Kinder und Jugendlichen an und beugt so Defizit-erfahrungen vor. Auf diese Weise wird das Setzen von 'Demokratieimpulsen' mit den Stärken und Interessen der Kinder und Jugendlichen verbunden.



Basketballcoaches können die Demokratietrainings von b:all inclusive in ihrem regulären Basketballtraining durchführen. Zuvor erwerben sie in mehreren, aufeinander aufbauenden Workshops die spezifischen Kompetenzen, die für die Teilnahme am Projekt b:all inclusive notwendig sind. Die Workshops beinhalten sowohl eine theoretische Auseinandersetzung mit den verschiedenen Grundpfeilern der Demokratie (Kapitel 2) als auch die praktische Durchführung von Demokratietrainings (Kapitel 3 und 4).





## 1. Die Bedeutung des (Vereins-)Sports für die Demokratie

## 1.1 Sportvereine als ,Schulen der Demokratie'

Die Bedeutung von Vereinen für die Demokratie wird seit dem 19. Jahrhundert bis heute intensiv wissenschaftlich untersucht: Die Betrachtungen gehen auf Erkenntnisse über die Relevanz von freiwilligen Assoziationen für die US-amerikanischen Demokratie zurück. Mitte der 1960er-Jahre fand man etwa heraus, dass demokratische Entscheidungsprozesse bei Vereinsmitgliedern informierter und aufgeklärter ablaufen, da sie im Verein das Beurteilen von politischen Sachverhalten einüben.<sup>1</sup> Anfang der 2000er-Jahre wurden mit dem Konzept des Sozialkapitals die Voraussetzungen und positiven Effekte von Beziehungsnetzwerken, wie Vereine, für die Demokratie beschrieben. Darüber hinaus ist die Diskussion eng mit dem Begriff des demokratischen Erfahrungslernens des amerikanischen Philosophen und Pädagogen John Dewey verknüpft (s. Kapitel 3.1).<sup>2</sup>

Die freiwillige und aktive Beteiligung von Menschen in lokalen Vereinigungen und ihr Engagement für öffentliche Angelegenheiten sind wichtige Bausteine für eine lebendige Demokratie. Ehrenamtliche, an Menschenrechten und demokratischen Werten ausgerichtete Tätigkeiten stärken Verantwortungsbewusstsein und Zuverlässigkeit, Gemeinsinn und gemeinsames Interesse an einer Sache sowie Offenheit für neue Erfahrungen und Perspektiven. Diese Werte sind für eine demokratische Gesellschaft unerlässlich.

Vereine vermitteln Werte und Urteils- und Handlungskompetenzen, die für das Vereinsleben und das demokratische Zusammenleben gleichermaßen relevant sind.

Vereine als soziale Beziehungsnetzwerke zivilgesellschaftlichen Engagements benötigen für ihr Funktionieren in einer Gesellschaft sogenanntes *Sozialkapital*.<sup>3</sup> Darunter versteht man zwischenmenschliches Vertrauen, handlungsleitende Normen und gegenseitige (immaterielle) Unterstützung sowie informelle Beziehungen in einer Gesellschaft, die gemeinsames Handeln ermöglichen.<sup>4</sup> Ist viel Sozialkapital in einer Gruppe vorhanden, herrscht ein hohes Maß an Verlässlichkeit. Vereine sind institutionalisierte Beispiele für Sozialkapital.

Indem Vereine in der Lebenswelt der Menschen verankert und in den Sozialraum eingebunden sind, ermöglichen sie unmittelbare demokratische Erfahrungen. Das gewährleisten sie durch die Vereinsprinzipien: Freiwilligkeit, Mitgliedschaft und damit einhergehende Partizipationsrechte, Ehrenamt und Engagement, lokale und sozialräumliche Anbindung sowie Öffentlichkeit und Transparenz.<sup>5</sup> Vereine eröffnen ihren Mitgliedern Handlungsspielräume und schaffen kollektive Lern- und Gemeinschaftserfahrungen. Hinsichtlich des Sozialkapitals einer Gemeinschaft können diese Erfahrungen in der alltäglichen Praxis das "Bonding" - das Schaffen von Vertrauen und eines Gefühls der Verbundenheit innerhalb der Gruppe - verstärken. Da Vereine in den lokalen Sozialraum eingebunden sind und in das Vereinsumfeld hineinwirken, können sie ebenso Brücken zu anderen

<sup>&</sup>lt;sup>1</sup> Almond/Verba 1963, S. 300ff.

<sup>&</sup>lt;sup>2</sup> de Tocqueville 1984 [1835]; Dewey 2004 [1916].

<sup>&</sup>lt;sup>3</sup> Putnam 1993.

<sup>&</sup>lt;sup>4</sup> Putnam 1993: 167.

<sup>&</sup>lt;sup>5</sup> Richter et. al 2016a; Richter et. al 2016b.





Gruppen im demokratischen Gemeinwesen bauen ("Bridging").<sup>6</sup> Dadurch können den Menschenrechten verpflichtete Vereine einen Beitrag zur Demokratiebildung leisten, indem sie Demokratie "im Kleinen" und "im Großen" stärken.

#### Vereine sind Institutionen des Sozialkapitals

Sie basieren auf zwischenmenschlichem Vertrauen, handlungsleitenden Normen und gegenseitiger Unterstützung sowie informelle Beziehungen.

Sport ist Teil einer engagierten, aktiven, "bewegten" Zivilgesellschaft und in gesellschaftliche Debatten eingebunden, die im Verein verhandelt werden. Der Sportverein wirkt in einer demokratischen Gesellschaft integrativ, teils inklusiv, vermittelt den Fair-Play-Gedanken, die Rücksicht auf Mitmenschen und das Spielen nach allgemeinverbindlichen Regeln, wirken gewaltpräventiv und gesundheitsfördernd.

Zudem schaffen Sportvereine Gelegenheiten für Selbstwirksamkeitserfahrungen, indem sie die demokratische Partizipation ihrer Mitglieder in folgenden Bereichen sicherstellen:<sup>7</sup>

- Mitbestimmung und Entscheidung: in institutionellen Strukturen, in denen Mitglieder gleichberechtigt mitwirken können, bspw. in Mitgliederversammlungen, Arbeitskreisen, bei der Organisation des nächsten Vereinsfests oder die Fahrt ins Trainingslager sowie in der Sportpraxis (Auf- und Abbau von Sportgeräten, Ablauf des Trainings, Auswahl und Setting von Übungen und Spielen, Zeitpunkt und Dauer von Pausen...)
- Mitsprache und Aushandlung: im Sportalltag und in Vereinsgremien, die eigene Meinung artikulieren und die der anderen hören, Verfahren zur Entscheidungsfindung und Regeln des Miteinanders klären, verschiedene Optionen und Sichtweisen miteinander abwägen und einen Konsens oder Kompromiss aushandeln
- **Mitgestaltung und Engagement:** aktives Handeln bei der Gestaltung des Trainings, internen und externen Aktivitäten des Vereins, Verantwortungsübernahme in den Vereinsstrukturen/-gremien, Förderung von Selbstorganisation von Teams, Gruppen, Abteilungen.

Sportvereine ermöglichen Selbstwirksamkeitserfahrungen durch demokratische Partizipation, indem sie im formellen und informellen Vereinsleben sowie in der Sportpraxis gleichberechtigt bei Angelegenheiten mitsprechen und mitentscheiden können, die sie betreffen. Darüber hinaus können sie das Vereinsleben und -umfeld aktiv durch ihr Engagement mitgestalten.

Sportvereine unterstützen vor allem bei Kindern und Jugendlichen Persönlichkeitsentwicklungs- und Sozialisationsprozesse, vermitteln sportliche Spielregeln, die sie auf die Regelhaftigkeit von Demokratie übertragen können. Neben normgerechtem Verhalten wird auch das Ausprobieren innerhalb von Spielregeln sowie das Austesten von Grenzen im Sport vermittelt. Diese Aspekte fördern die (politische) Urteilsfähigkeit und kritisches Denken in jungen Jahren. Konflikthafte Aushandlungsprozesse und das Leben in einer Gemeinschaft

-

<sup>&</sup>lt;sup>6</sup> Putnam 2000.

<sup>&</sup>lt;sup>7</sup> Deutsche Sportjugend 2018a; Deutsche Sportjugend 2018b.





unter demokratischen Grundsätzen, die meist gemeinsam aufgestellt wurden, können ebenso im Sportverein und in der Sportpraxis erlebt und erlernt werden.8

Kurzum, Sportvereine sind "Schulen der Demokratie"9.

Wissenschaftliche Befunde deuten jedoch darauf hin, dass der Vereinssport den demokratischen Ansprüchen, die in Richtlinien, Leitbilder, Ordnungen, Satzungen, Positionspapieren und Programmen verschriftlicht sind, in der Realität (noch) nicht (immer) gerecht wird und deutliche Entwicklungspotenziale aufweist. Oft verstehen sich Sportvereine zwar als Sozialisationsinstanzen, jedoch (noch) nicht als Orte der Demokratiebildung für junge Menschen. Darüber hinaus wird teilweise eine



unterdurchschnittliche demokratische Kultur in Sportvereinen und Inkonsistenzen zwischen verordnetem Sollen, freiwillig gewähltem Wollen und umgesetzten Sein attestiert. 10

b:all inclusive setzt an diesem Punkt an, nutzt, erweitert und vertieft die demokratischen Ressourcen, die der Vereinssport ohnehin zur Verfügung stellt. b:all inclusive schafft für Kinder- und Jugendteams im Breitensport durch die Demokratietrainings ein Medium, um kollektive Lernprozesse in vertrauter Umgebung zu initiieren, in denen die Basketballer:innen Demokratieerfahrungen in der sportlichen Praxis machen können und diesen ein Reflexionsraum gegeben wird. 11



## B:ALL INCLUSIVE nutzt die demokratiestabilisierenden Ressourcen des Vereinssports

Sportvereine sind "Schulen der Demokratie" (Almond/Verba 1963, Jaitner 2017), da sie Erfahrungen von Demokratie als Lebensform durch Mitbestimmung und -entscheidung, Mitsprache, Aushandlung und Mitgestaltung ermöglichen. In Sportvereinen ist gemeinsames Handeln zentral. Es wird ein über das Individuum hinausgehende Interesse verfolgt und sich für das Gemeinwohl engagiert. b:all inclusive nutzt diese demokratischen Ressourcen des Vereinsteamsports und stärkt, erweitert und vertieft sie durch spezifisch konzipierte Demokratietrainings.

<sup>8</sup> Jaitner 2017: 26-27.

<sup>&</sup>lt;sup>9</sup> Jaitner 2017: 5.

<sup>&</sup>lt;sup>10</sup> Preuß 2015.

<sup>&</sup>lt;sup>11</sup> Derecik/Menze 2021: 80-81.





## 1.2 Ist der Sport neutral? Haltungsfragen bei b:all inclusive

Demokratietrainer:innen müssen, um mit Kindern und Jugendlichen arbeiten zu können, auf einen differenzierten Demokratiebegriff zurückgreifen. Rolf Ahlrichs hat für die Demokratiebildung in Jugendverbänden festgestellt, dass in verschiedenen Demokratiebildungsprogrammen der Demokratiebegriff höchst unbestimmt sei. <sup>12</sup> Eine solche Unterbestimmung und Vagheit kann die demokratische Qualität von *b:all inclusive* gefährden. Nur ein klarer normativer Rahmen trägt zum Gelingen des Projektes bei, um zum einen mit einer eigenen Klarheit Kindern und Jugendlichen gegenübertreten zu können und zum anderen, um in den Reflexionsrunden (s. Kapitel 4.3) gezielt und pointiert nachfragen zu können. So gelingt es, mit Kindern und Jugendlichen sowohl in der Breite als auch in der Tiefe über demokratische Grundlagen zu sprechen.

b:all inclusive ist auf die Aufgeschlossenheit der Coaches dem Projekt gegenüber angewiesen (Prinzip Freiwilligkeit). Darüber hinaus gilt für die Demokratiebildung bei b:all inclusive auch, was die Politikdidaktikerin Anja Besand für die politische Bildung insgesamt festgestellt hat: "Für eine gelingende politische Bildung können sich die Bildungsverantwortlichen nicht auf die Moderation vorhandener Meinungen und Einstellungen zurückziehen."<sup>13</sup> Sie hebt hervor, dass eine indifferente Haltung bei antidemokratischen Äußerungen, Haltungen und Handlungen fatal in der politischen Bildungsarbeit sei. <sup>14</sup> Coaches können eine große Bedeutung für die Sozialisation der Kinder und Jugendlichen haben. Deswegen ist es wichtig, dass sie sich über ihren Einfluss und ihre Wirkung bewusst sind. Die Basketballcoaches der ersten Projektjahre von b:all inclusive haben hervorgehoben, dass es ihnen im Vereinssport nicht nur um das Training, sondern auch zugleich um Wertevermittlung geht. Sie und ihre Vereine legen Wert auf den Respekt gegenüber jeder und jedem. Die Vermittlung, einander anzuerkennen und "Grenzen in den Köpfen" abzubauen, sind als wichtig erachtet worden. Diese Haltung der Coaches ist elementar für das Gelingen des Projektes. Auch hier gelten die Grundlagen des Beutelsbacher Konsenses. Kontroversitätsgebot und Überwältigungsverbot sind auf die "Wahrung politischer Zurückhaltung" ausgerichtet. <sup>15</sup> Auch im Demokratietraining von b:all inclusive wird keine direkte und einseitige Beeinflussung von Kindern und Jugendlichen vorgenommen, sondern sich fragend den Themen genähert.

<sup>&</sup>lt;sup>12</sup> Ahlrichs 2019a: 17; Ahlrichs 2019b.

<sup>&</sup>lt;sup>13</sup> Besand 2022.

<sup>&</sup>lt;sup>14</sup> Besand 2020: 9.

<sup>&</sup>lt;sup>15</sup> Wrase 2020: 10-11.





## 1.3 Bewegung und Demokratie

Verschiedene Demokratiemodelle verstehen unter 'Demokratie' mehr als nur ein institutionelles Gefüge (Regierungsform), das in der Verfahrenslogik aufgeht. Demokratie ist auch eine Gesellschaftsform<sup>16</sup> und Lebensform<sup>17</sup>, d.h. sie ist sichtbar und erfahrbar in der Alltagskultur. Jede Demokratie beruht auf beiden Bestandteilen: Sie braucht ein festes institutionelles Gefüge und ist gleichzeitig auf eine bewegliche, demokratische Alltagskultur angewiesen. Idealerweise durchdringen und stärken sie sich wechselseitig.

Die bewegenden Momente von Demokratien sind eingebettet in einen Ordnungsrahmen, der die notwendige Stabilität schafft. Verfassungsrechtlich verbriefte Rechte sind immer sowohl Ermöglichungsbedingung als auch Begrenzung zivilgesellschaftlicher Bewegung. Auf dieser Grundlage beruht der Demokratiebegriff, der b:all inclusive anleitet. Wir rekurrieren im Projekt auf einen Demokratiebegriff, der Bewegung und Offenheit als konstitutive Elemente aufweist. Das Projekt b:all inclusive konzentriert sich also weniger auf die institutionelle Ordnung der Demokratie, sondern vielmehr auf deren Bewegungsmomente. Demokratien stehen in diesem Sinne nie still. Sie sind Demokratien in Bewegung. Der Ort der Bewegung ist die demokratische Zivilgesellschaft, die immer wieder Veränderungen anstößt: "Natürlich kann das Recht Veränderungen, wenn sie einmal vollzogen sind, stabilisieren und legalisieren, doch die Veränderungen an sich sind immer das Ergebnis von Handlungen außerrechtlicher Natur."19

Die dynamischen, beweglichen Momente von Demokratien kommen damit "von unten", von handelnden Bürger:innen. Sie sind es, die elementare Veränderungen von Demokratien im gemeinsamen politischen Handeln erkämpft haben: "Many rights have been won in democratic societies by means of courageous activism". <sup>20</sup> Diese Impulse gehen kaum von etablierten Institutionen aus. Die Zivilgesellschaft stellt also "der Gesellschaft [...] Ressourcen zur Verfügung, die keine andere Arena – also weder Staat noch Markt – bereitstellen kann. "<sup>21</sup> Allein und isoliert von anderen kann jedoch kaum eine Veränderung bewirkt werden. Das gemeinsame Handeln mit anderen macht erst die Ermächtigung eines "Wirs" aus. Dieses "Wir" entsteht in spontanen Zusammenschlüssen, <sup>22</sup> wird konstituiert in Protesten, Demonstrationen oder entsteht in Bürger:inneninitiativen. Dieses Zusammen hat immer wieder dazu beigetragen, dass Grenzziehungen hinterfragt und neu justiert worden sind. *Empowerment* braucht also ein *solidarisches* Miteinander, um politisch handeln zu können.

Im Folgenden wird ein Demokratiebegriff entfaltet, der die institutionalisierten, verfassungsrechtlichen Grundlagen von Demokratien ebenso wie Mitgestaltung, Partizipation sowie die Grenzen der Begriffe mitdenkt.

Der Demokratiebegriff wird anhand der vier Grundpfeiler der Demokratie - Freiheit, Gleichheit, Pluralität und Solidarität - aufgefächert. Alle Begriffe werden als Bezugsbegriffe entwickelt.

<sup>&</sup>lt;sup>16</sup> Dewey 2004 [1916]; Berkessel et al. 2020; Weiß 2020.

<sup>&</sup>lt;sup>17</sup> Negt 2010.

<sup>&</sup>lt;sup>18</sup> Schulze Wessel 2018.

<sup>&</sup>lt;sup>19</sup> Arendt: 1989: 141.

<sup>&</sup>lt;sup>20</sup> Young 2001: 670.

<sup>&</sup>lt;sup>21</sup> Strachwitz u.a. 2020: 245.

<sup>&</sup>lt;sup>22</sup> Lorey 2020: 18-23.





# Team-Begriffe bei ( B:ALL INCLUSIVE

Alle Begriffe sind als Bezugsbegriffe aufgearbeitet, da dieses Projekt auf Teamsportarten ausgerichtet ist. In den Demokratietrainings werden Übungen entwickelt, in denen immer mindestens zwei Kinder/Jugendliche miteinander agieren.

Das bedeutet, dass in jedem Begriff Menschen als Aufeinander-Bezogene, nicht als Isolierte, gedacht werden. In allen vier grundlegenden Begriffen der Demokratie schauen wir also vor allem auf die Qualität der Beziehungen untereinander, was nicht bedeutet, dass sie als spannungs- und konfliktfrei verstanden werden.

Die folgenden zentralen Begriffe sollen b:all inclusive begleiten und als normative Richtschnur des Projekts dienen.

# Grundlagen des Demokratiebegriffs von (B:ALL INCLUSIVE



- 1. Anwendungsorientierter Demokratiebegriff
- Prozessualer Begriff von Demokratie: Demokratien als bewegte Ordnungen
- Hervorhebung der grundsätzlichen Umstrittenheit des Begriffs selbst sowie der Grundpfeiler der Demokratie
- Umstrittenheit der Demokratie prägt auch die didaktische Methode von b:all inclusive





## 2. Die vier Grundpfeiler der Demokratie

*b:all inclusive* ist sich der Grenzen der Übertragbarkeit von Teamsport und Demokratie bewusst.<sup>23</sup> Auch wenn sich (Vereins-)Sport in seiner Ausrichtung und Logik nicht direkt auf demokratische Ordnungen übertragen lässt, so kann kaum ein Zweifel daran bestehen, dass im Sport viele Grundlagen vermittelt werden, die auch in Demokratien wichtig sind (s. Kapitel 1.1). *b:all inclusive* nutzt diese Ressourcen, die der Teamsport zur Verfügung stellt, um demokratische Handlungskompetenzen von Kindern und Jugendlichen zu stärken. Das Ziel des *b:all inclusive Demokratietrainings* ist damit jenseits der sportlichen Logik zu verorten.



In den folgenden Kapiteln werden die Grundlagen demokratischen Zusammenlebens anhand von vier zentralen Grundpfeilern – **Freiheit, Gleichheit, Pluralität und Solidarität** – beschrieben. Der hier entwickelte Demokratiebegriff dient zum einen der normativen Grundorientierung des Projektes, das er leitet, aber nicht determinieren soll. Zum anderen gehört zur Lebendigkeit auch, dass er sich selbst immer wieder neu befragen lässt – durch die Kinder und Jugendlichen, aber auch durch die Coaches.

Der Demokratiebegriff ist demokratietheoretisch inspiriert, aber gleichzeitig in zwei Weisen befragt:

- 1. Welche Ressourcen stellt der Teamsport und das Basketballtraining im Speziellen zur Verfügung, die sich für die Auseinandersetzung mit den Grundlagen der Demokratie nutzen lassen?
- 2. Wie lassen sich Demokratieerzählungen in den Teamsport übersetzen?

#### Wechselseitige Befragung bei



Die demokratietheoretischen Ausführungen werden immer auch begrenzt durch die Übertragbarkeit auf den Teamsport. Demokratiebegriff und praktische Anwendbarkeit sind in wechselseitiger Befragung aufeinander entwickelt worden.

Die folgenden Ausführungen sind also nicht als reine demokratietheoretische Abhandlung zu lesen, sondern sie bereiten auf die anschließenden Basketballübungen und die Reflexionsrunden vor. Da das Projekt auf die Stärkung solidarischer Empowerment-Erfahrungen ausgerichtet ist, werden vor allem Demokratietheorien herangezogen, die dem gemeinsamen zivilgesellschaftlichen Handeln einen hohen Stellenwert einräumen.

<sup>&</sup>lt;sup>23</sup> Die Politikdidaktikerin Anja Besand warnt vor einer unterkomplexen Übertragung demokratischer Grundwerte auf Alltagssituationen, die sie als "Parallelisierungsfalle" in der politischen Bildung bezeichnet: Besand 2022.







Aufgezeigt wird ein anwendungsorientierter Demokratiebegriff, der auf das Erleben in der (sportlichen) Alltagswelt der Kinder und Jugendlichen trifft, den Coaches einen Leitfaden an die Hand gibt, um mit Kindern und Jugendlichen über demokratische Grundlagen zu sprechen. So werden bei allen Beteiligten demokratische Handlungskompetenzen gestärkt.

Die im Folgenden vorgestellten vier Grundpfeiler der Demokratie sind in Anlehnung an verschiedene Demokratietheorien entwickelt worden. Sie sind mit dem Ziel formuliert, theoretische Grundlagen zu schaffen, die in erlebte Situationen übersetzt werden können. Die vier Grundpfeiler der Demokratie werden hier in ihrer Eigenständigkeit vorgestellt. Gleichzeitig – auch das wird in den konkreten Basketballübungen immer wieder deutlich - können sie in Demokratien kaum für sich bestehen, sondern alle vier Grundpfeiler hängen voneinander ab und durchdringen sich wechselseitig.24

#### Freiheit 2.1

Freiheit von Fremdherrschaft und Fremdbestimmung gehört zu den zentralen Versprechen von Demokratien. Für b:all inclusive wird vor allem auf die Tradition des Freiheitsbegriffs zurückgegriffen, die Bezüge der Beteiligten untereinander stark macht: Freiheit entsteht erst im gemeinsamen Handeln.<sup>25</sup> Die anderen werden in dieser Freiheitsperspektive nicht als mögliche Begrenzungen der eigenen Freiheit gesehen, sondern vielmehr wird das "Zusammen-mit-Anderen", in das ich meine Stärken und Fähigkeiten einbringen kann, zum Merkmal und zur Voraussetzung von Freiheit. Dieser stärker auf den individuellen Möglichkeitsraum abzielende Freiheitsbegriff wird im Projekt nur eine untergeordnete Rolle spielen.

Freiheit im Sinne eines gemeinsamen Handelns begegnet uns dann vor allem in der gemeinsamen Partizipation, die ihre rechtlichen Grundlagen in den Partizipationsrechten findet: Als Beteiligungsrechte (wie z.B. Versammlungsfreiheit, Meinungsfreiheit) gehen sie über das Individuum hinaus, schaffen Bezüge unter den Handelnden und zur Welt: "Fast alles Handeln und Reden betrifft diesen Zwischenraum" und bedarf einer "Mitwelt".<sup>26</sup> Das wechselseitige Vertrauen zwischen den handelnden Bürger:innen wird dabei als wichtige Voraussetzung kooperativen Handelns in der Zivilgesellschaft angesehen.<sup>27</sup>



Da im Projekt vor allem die Stärkung demokratischer Handlungskompetenzen von Kindern und Jugendlichen im Mittelpunkt steht, soll die Tradition des Freiheitsdenken stark gemacht werden, die die gemeinsame Gestaltung der sie umgebenden Welt hervorhebt.

<sup>&</sup>lt;sup>24</sup> Siehe dazu auch: Schulze Wessel 2022; Hark 2021: 180.

<sup>&</sup>lt;sup>25</sup> Arendt 1994 [1958]: 201-226.

<sup>&</sup>lt;sup>26</sup> Arendt 1997 [1967]: 224, 234.

<sup>&</sup>lt;sup>27</sup> Frevert 2014: 40-42; Schaal 2004: 153. Schaal macht auf die Spannungen des Verhältnisses von Demokratie und Vertrauen deutlich. Siehe dazu auch: Shklar 2014: 203-212. Konkret auf Protestbewegungen bezogen: Bock 2020.





Der Bezug auf eine Mitwelt macht bereits deutlich, dass Freiheit auch Verantwortung für andere einschließt. Diese Verantwortung bezieht das Denken an die anderen, wenn ich politisch handele, bereits immer schon mit ein. Niemand handelt in einer (menschen-)leere Welt.

Freiheit und Verantwortung bedeuten in Demokratien ebenso, dass die allgemein verbindlichen Regelungen auch von allen mitgetragen werden. Deswegen gehört der blinde Gehorsam nicht zur Demokratie: "Das demokratische Ideal, sich wechselseitig als Freie und Gleiche zu behandeln, lebt von der Selbstverpflichtung, einander von der Vernünftigkeit allgemein verbindlicher politischer Entscheidungen zu überzeugen, und dieses Ideal verkümmert, wenn wir uns gegenseitig schlicht zum Gehorsam nötigen."28 Allerdings ist es auch offensichtlich, dass alle repräsentativen Demokratien von ihren Bürger:innen verlangen, dass sie sich den politischen Entscheidungen anderer fügen – jedoch darf niemand zu "blindem Gehorsam"<sup>29</sup> gezwungen werden. Sich blind zu fügen, bedeutet, sich nicht zu identifizieren, sich nicht auseinanderzusetzen und schafft die Gefahr der Entfremdung von Gesetzen, die Demokratien destabilisieren kann.

Gegen den blinden Gehorsam steht die Idee der Freiheit als Gestaltungsmacht: dass ich also am Zustandekommen der Gesetze, denen ich unterworfen bin, selbst Anteil hatte bzw. dass ich die Gesetze, denen ich mich füge, nach Abwägung aller Argumente befürworten, also als vernünftig anerkennen kann: "Nur ein demokratisches politisches System, in dem Bürgerinnen an der Gestaltung der Gesetze und Regelungen, denen sie unterliegen, mitwirken können, kann [...] gewährleisten, dass diese Gesetze und Regelungen mit ihren Gerechtigkeitsurteilen übereinstimmen."30 Deswegen reicht es nicht aus, nur die Qualität des öffentlichen Sprechens zu verbessern, "wenn keine Möglichkeit besteht, auch ihren Einfluss auf die politischen Entscheidungsprozesse zu vergrößern"31. Dies ist das zentrale Versprechen demokratischer Freiheit und wird mit dem Begriff der Selbstbestimmung gefasst.

Das bürgerschaftliche Engagement benötigt einen institutionellen Rahmen, der die freien Assoziationen und die politische Teilhabe sichert. So verweist Hannah Arendt z.B. auf den "Zaun des Gesetzes [...], dessen relative Stabilität den Raum der Freiheit schafft und behütet, in welchem menschliche Bewegungen und Handlungen stattfinden und sich abspielen". 32 Gesetze, Verfassung, Institutionen und demokratische Verfahren gehören zu den Bedingungen, dass Freiheit nicht zur Willkürfreiheit wird.

## Hinweise zum Demokratietraining von (B:ALL INCLUSIVE



Es gibt einige Basketballübungen, mit denen der antidemokratische blinde Gehorsam und die Gefahr des einfachen "Mitmachens" gezeigt werden können. Modifikationen können deutlich machen, was es bedeutet, mitverantwortlich für die Bedingungen zu sein, unter denen wir leben. Es kann hervorgehoben werden, dass in Demokratien immer wieder aufs Neue um die Ausgestaltung ihrer Regeln gerungen werden muss.

<sup>&</sup>lt;sup>28</sup> Lafont 2021: 41.

<sup>&</sup>lt;sup>29</sup> Lafont 2021: 40.

<sup>30</sup> Lafont 2021: 47.

<sup>31</sup> Lafont 2021: 63.

<sup>32</sup> Arendt 1953: 234.





#### Grenzen der Freiheit

Freiheit als Selbstbestimmung mit anderen ist keine Willkürfreiheit. Sie ist an Prinzipien und Regeln gebunden, innerhalb derer sie entsteht. So gehören z.B. die Grundrechte sowohl zu den Grundbedingungen von Freiheit als auch zur Begrenzung von (individueller) Freiheit.

Eine andere Grenze der Freiheit liegt in der möglichen Überhöhung der aktiven, teilnehmenden Bürger:in. Die Kulturtheoretikerin Kathrin Busch schreibt über ihre Skepsis gegenüber der "Entgrenzung von Kompetenzanforderungen, von Eigeninitiative und Motivation" (Busch 2012: 7), Handlung, Hervorbringung und Produktion (Busch 2012: 19) oder auch dem "Effektivitätsgebot der Moderne" (Busch 2012: 24). Deswegen setzt sie dem aktiven Handeln die Passivität an die Seite, die bei ihr produktiv verstanden wird. Passivität ist verbunden mit der Möglichkeit des Rückzugs, der Unterbrechung und der Reflexion und damit unabdingbare Voraussetzung der Freiheit (s. Pluralität).

Wenn Freiheit als eine Form gemeinsamer Weltgestaltung verstanden wird, dann folgen zudem die Begrenzungen aus den weiteren Begriffen: Gleichheit, Pluralität und Solidarität.



#### Bezüge zum Grundgesetz

Art. 8 GG Abs. 1

(1) Alle Deutschen haben das Recht, sich ohne Anmeldung oder Erlaubnis friedlich und ohne Waffen zu versammeln.

Art. 9 GG Abs. 1

(1) Alle Deutschen haben das Recht, Vereine und Gesellschaften zu bilden.

#### Themenfeld FREIHEIT

#### Facetten und Verständnisse von Freiheit

- Freiheit als Selbstbestimmung vs. Fremdbestimmung
- Freiheit: Leben unter den Bedingungen, an deren Zustandekommen ich selbst Anteil hatte

#### Gemeinschaft/Zusammenhalt und Freiheit

- Freiheit als gemeinsames Handeln
- Freiheit als gemeinsames Gestalten
- Versammlungsfreiheit, Vereinigungsfreiheit
- Recht auf freie Assoziation

#### Grenzen der Freiheit

- Grenzen der Freiheit durch die Gleichheit der anderen
- Grenzen der Freiheit durch die Würde der anderen (Meinungsfreiheit)
- Verantwortung setzt der Freiheit Grenzen





#### **Gleichheit**

Idealerweise setzt jede Teamsportart die Gleichwertigkeit aller Spieler:innen des Teams voraus. Für Demokratien gehört dies zu den unantastbaren Grundsätzen.

Gleichheit wurde seit Beginn des Nachdenkens über moderne Demokratien als das zentrale dynamische Prinzip angesehen<sup>33</sup> und die Überwindung von nicht-legitimer Ungleichheit als "Wesenskern" von Demokratien bezeichnet. Eine als illegitim erachtete Ungleichheit hat von jeher Proteste hervorgerufen, die Demokratien stetig verändert haben.34

Wer wird gehört? Wessen Stimme zählt? Wer gehört dazu? Diese Fragen sind grundlegend für jede demokratische Ordnung. Es liegt auf der Hand, dass über diese Fragen weder Machtpositionen noch (Handlungs-)Ressourcen der Einzelnen entscheiden dürfen. Gleichheit kann als Chancengleichheit gefasst werden. Dass also alle, unabhängig von Gruppenzugehörigkeiten die gleichen Chancen haben, die demokratische Gesellschaft mitzugestalten sowie Einfluss auf ihre Ausgestaltung und ihre politischen Wege nehmen zu können. Alle Bürgerinnen und Bürger entscheiden idealerweise gleichberechtigt über die für Demokratien zentrale Frage, wie wir miteinander leben wollen.

# Das Verständnis von Gleichheit bei (B:ALL INCLUSIVE



Der Gleichheitsbegriff bezieht sich auf die rechtliche und politische Gleichheit der Menschen in einer Gesellschaft. Von ihm unterschieden werden muss ein Gleichheitsbegriff, der auf Angleichung und Homogenisierung ausgerichtet ist.

In dieser Auseinandersetzung zählen alle Stimmen gleich und die Beteiligten agieren als rechtlich Gleichgestellte.35 Gleichheit meint die Gleichheit vor dem Gesetz und die Gleichwertigkeit aller. Gleichheit ist ein relationaler Begriff. Er verbindet nicht nur die Bürger:innen mit dem Staat, der die Gleichheit aller institutionell absichert, sondern stellt auch ein reziprokes Wechselverhältnis zwischen den Bürger:innen her: Ich erkenne dich als genauso frei und gleich an, wie du mich als frei und gleich anerkennst - das sind die Grundvoraussetzungen gelingender, gleichberechtigter Kommunikation und politischer Teilhabe. Denn für die Legitimation jeder Ordnung ist diese Form der Gleichheit elementar.

<sup>33</sup> de Tocqueville 1984 [1835].

<sup>34</sup> Young 2001: 670. Siehe dazu auch: Sänger 2005.

<sup>35</sup> Benhabib 2008: 129-134.





# Hinweise zum Demokratietraining von B:ALL INCLUSIVE



Gleichheit wird auch als eine Idee verstanden, die mit Herrschaftsstrukturen einhergehenden Grenzziehungen hinterfragt und sie in ihrer Legitimation auf den Prüfstand stellt. Hier bieten sich Sportübungen zu legitimen und illegitimen Grenzziehungen an. Grenzziehungen einzubeziehen, bedeutet, marginalisierte Stimmen als Quelle der Selbstreflexion zuzulassen. Es schließt Zuhören und Reflexion ein, auf deren Grundlagen Grenzziehungen immer wieder neu überdacht werden.<sup>37</sup>

Allerdings kann eine einseitige Fokussierung auf Gleichheit auch Unterschiede negieren, die zwischen den Menschen und zwischen den Gruppen bestehen bzw. entstanden sind. Sie betreffen z.B. "[u]nterdrückte oder benachteiligte Gruppen".<sup>37</sup> Somit ist es legitim, diese Differenzen auszugleichen, damit alle als Gleiche im demokratischen Gemeinwesen handeln können. Politische Gleichheit ist bis heute noch nicht erreicht. Um sie wird immer wieder vor allem von denjenigen gekämpft, denen der gleiche Anteil an Handlungsmacht verwehrt wird. Die Kämpfe drücken sich im Grundgesetz aus und zeigen sich bereits in den ersten Diskussionen um den Gleichheitsartikel. Er reagiert auf die reale Ungleichheit und nimmt, vor allem durch den Einsatz einer der "Mütter des Grundgesetzes' Elisabeth Selbert, die Gleichberechtigung der Frauen explizit mit auf.



#### Bezüge zum Grundgesetz

Art. 3 GG Abs. 1 & 2

- (1) Alle Menschen sind vor dem Gesetz gleich.
- (2) Frauen und Männer sind gleichberechtigt.

#### Grenzen der Gleichheit

Es gibt Grenzen der Gleichheit auf verschiedenen Ebenen. Zum einen bezieht sich die Anerkennung von Gleichheit auf ein reziprokes Wechselverhältnis zwischen den Bürger:innen auf politischer und rechtlicher Ebene, wie oben beschrieben. Fehlt diese Anerkennung (z.B. durch rechte Ideologien), ist ein demokratisches Miteinander nicht möglich. Insofern müssen Grenzen zu Ungleichheitsideologien gezogen werden, weil das Abstreiten der Gleichheit aller den demokratischen Prozess beendet.

# Hinweis zum Demokratietraining von (B:ALL INCLUSIVE



Wichtig ist hier die Beschränkung des Gleichheitsbegriffs auf die rechtliche und politische Ebene.

14 | 140

<sup>36</sup> Crenshaw 2020: 149, 161, 184; Schulze Wessel 2021

<sup>37</sup> Young 1993; 283.





Zum anderen meint Gleichheit im politischen Sinne Gleichwertigkeit und nicht Angleichung oder 'Gleichmacherei': "Das Prinzip der Gleichheit, das den öffentlichen Bereich beherrscht, kann überhaupt nur von Ungleichen realisiert werden". <sup>38</sup> So impliziert z.B. die Meinungsfreiheit, dass es unterschiedliche Meinungen geben muss, ansonsten könnte es Freiheit zu einer eigenen Meinung - Meinungsfreiheit - gar nicht geben. Aber alle, die sich beteiligen, müssen die gleichen Chancen auf den Zugang zur Öffentlichkeit haben.

#### Themenfeld GLEICHHEIT

#### Facetten und Verständnisse von Gleichheit

- Gleichwertigkeit
- Gleichheit aller vor dem Gesetz
- Jede Stimme zählt gleich viel
- Homogenisierung, Anpassung

#### Gemeinschaft/Zusammenhalt und Gleichheit

- Gleichheit trotz Ungleichheit (siehe auch ,Pluralität')
- Gleichheit ist immer ein relativer Begriff

#### Grenzen der Gleichheit

- Grenzziehungen z.B. durch Staatsbürger:innenschaft
- Grenzen müssen zu Ungleichheitsideologien gezogen werden
- Gleichheit vs. Gleichartigkeit und Homogenität

#### 2.3 Pluralität

Pluralität gehört zum Lebenselixier von Demokratien. Sie ist die Voraussetzung dafür, dass Freiheit überhaupt möglich ist: "Demokratische Freiheiten gründen sich zwar auf der Gleichheit aller Bürger vor dem Gesetz; aber […] [g]erade Gleichheit vor dem Gesetz kann es nur für Ungleiche geben". <sup>39</sup> Ungleiche umfasst hier die Verschiedenheit, die Pluralität der Menschen: Das Wort "Volk" verstanden die Gründer der USA, so die politische Theoretikerin Hannah Arendt, "niemals als ein Singular, sie verstanden es vielmehr als eine *Vielheit* und stellten sich darunter die unendlichen Verschiedenheiten und Unterschiede einer Menge vor, die gerade in ihrer Diversität ehrfurchtgebietend war."<sup>40</sup>

Pluralität wahrzunehmen, zu akzeptieren, zu respektieren und vor allem auszuhalten, ist grundlegend - nicht nur für Demokratien: "Denn genau dies ist unsere Welt: uneindeutig. Menschen sind ständig Eindrücken ausgesetzt, die unterschiedliche Interpretationen zulassen, unklar erscheinen, keinen eindeutigen Sinn ergeben, sich zu widersprechen scheinen, widersprüchliche Gefühle auslösen, widersprüchliche Handlungen nahezulegen scheinen. Kurz: Die Welt ist voll von Ambiguität."<sup>41</sup> Pluralität kann ebenfalls symbolisch für die wichtige

<sup>38</sup> Arendt 1997 [1967]): 272.

<sup>&</sup>lt;sup>39</sup> Arendt 1991 [1955]: 505; siehe auch dazu: Emcke 2020: 193.

<sup>&</sup>lt;sup>40</sup> Arendt 1994 [1963]: 118. Herv. durch die Verf.

<sup>&</sup>lt;sup>41</sup> Bauer 2018: 12.





Kunst des Fragestellens stehen. Weil alle Menschen unterschiedlich sind, unterschiedliche Perspektiven auf die Welt mitbringen und unterschiedliche Erfahrungen machen, stellen sie jegliche Absolutheitsbehauptung in Frage. Es kann alles auch immer anders sein. Deswegen passt die Frage besser zu Demokratien als die Antwort. 42 Die Frage verzögert das Urteil, "ohne gleichgültig zu sein. "43

# Das Verständnis von Pluralität bei B:ALL INCLUSIVE



Demokratien leben von den verschiedenen Erfahrungen und dem unterschiedlichen Weltwissen. Pluralität macht deutlich, dass die Welt aus verschiedenen Perspektiven betrachtet werden kann. Keine davon kann einen Absolutheitsanspruch begründen. Pluralität spiegelt sich auch darin wider, dass Grenzziehungen immer wieder neu auf ihre Legitimation hin befragt werden müssen.

Pluralität bedeutet auch, dass Demokratien von wechselnden Zugehörigkeiten geprägt sind. Das gilt auch für Mehrheiten und Minderheiten, die nicht dauerhaft feststehen dürfen. Die vielen "Wirs" in einer inklusiven, offenen demokratischen Gesellschaft sind immer in Bewegung, werden angefochten und bestritten: "Dieses Wir ist immer ein Potential und nicht etwas Unveränderliches, Messbares, Verlässliches. Das Wir definiert niemand allein. Es entsteht, wenn Menschen zusammen handeln, und es verschwindet, wenn sie sich aufspalten."44 Ein demokratisches "Wir' muss deswegen immer änderbar sein, seine Grenzen sind so gestaltet, dass sie verändert, verschoben und überschritten werden können. Dagegen sind statische Grenzziehungen und nicht revidierbare Exklusionen undemokratisch. Die offen gehaltenen Grenzen und die Veränderbarkeit des "Wir' bedeutet auch, dass alte Regeln und Gesetze revidiert werden können. Für Demokratien ist elementar, dass Veränderbarkeit und Bewegung nicht die Abschaffung von Grundprinzipien (z.B. Grundrechten) bedeuten (s.a. Freiheit). Sie bilden den Rahmen, innerhalb dessen etwas Neues entstehen kann. Die verschiedenen "Wirs" demokratischer Gesellschaften sind wiederum zusammengesetzt aus vielen Verschiedenen.



Pluralität kann als eine demokratiestabilisierende Form der Ungleichheit im Sinne der Einzigartigkeit von Menschen gefasst werden. "Das Gewicht der Anderen"<sup>45</sup> spielerisch abzubilden, ist das Ziel dieses demokratischen Grundpfeilers.

Die verschiedenen "Wirs" demokratischer Gesellschaften, die aus vielen Verschiedenen zusammengesetzt sind, kann im Demokratietraining spielerisch erfahren werden, wenn beispielsweise Stärken, Schwächen und besondere Fähigkeiten der Kinder und Jugendlichen deutlich gemacht werden, die alle zusammen das Team ausmachen.

Pluralität steht mit den Begriffen von Freiheit und Gleichheit in einem engen Wechselverhältnis. Ohne Pluralität ist Freiheit bedeutungslos und ohne Wert, da ohne die Pluralität alle dasselbe wollen würden. Grundrechte wie

<sup>&</sup>lt;sup>42</sup> Siehe dazu auch Pörksen 2020 über die inspirierende Macht der Frage.

<sup>43</sup> Hark/Villa 2018: 27.

<sup>&</sup>lt;sup>44</sup> Emcke 2020: 218.





Versammlungs- und Meinungsfreiheit wären überflüssig, weil es nur noch eines einzigen Menschen bedürfte, um die Welt einzurichten. Pluralität ohne Gleichheit würde zu illegitimen Grenzziehungen und Machtungleichgewicht führen. Verbunden mit den anderen beiden Grundpfeilern Gleichheit und Freiheit kann die Pluralität mit Danielle Allen als "Differenz ohne Herrschaft" bezeichnet werden (s. dazu auch: Hark 2021: 184):

"Wenn man anfängt, Grundrechte wie die Vereinigungsfreiheit zu schützen, führt dies unweigerlich zu sozialen Differenzen. Dies ist eine großartige und wunderbare Folge der Freiheit, aber soziale Differenzen gehen auch leicht eine Verbindung mit Herrschaft [...] ein [...]." Daraus ergibt sich die Frage "wie man Rechte schützen und das Auftreten von sozialen Differenzen begünstigen kann, ohne dass diese Unterschiede sich mit Herrschaftsstrukturen verbinden."<sup>45</sup>

Wir werden in Demokratien immer mit Gruppendifferenzen zu rechnen haben. Mehrheiten und Minderheiten sind eine Folge öffentlicher Auseinandersetzung. Elementar für Demokratien ist jedoch, dass Gruppengrenzen niemals statisch und undurchlässig und niemals mit Herrschaftsansprüchen verknüpft sein dürfen.

# Hinweise zum Demokratietraining von B:ALL INCLUSIVE



Das Mitdenken von Pluralität macht b:all inclusive zu einem Projekt, in dem das Nachdenken, Hinterfragen und der Austausch verschiedener Perspektiven elementar sind. b:all inclusive schafft damit nicht nur Orte der Diskussion, der Rede und Gegenrede: Sie sind vielmehr Orte, an denen Zweifel und (Neu-) Nachdenken Platz haben, an denen heterogene Perspektiven angeboten werden und die Bereitschaft zum Hinterfragen eigener Überzeugungen angesiedelt ist.

Pluralität setzt Offenheit voraus und bezieht sich auf ein Miteinander-Sprechen und -Handeln, das nicht als "autoritäre[...] Stillstellung, [...] Bedeutungsschließung und Pauschalisierung"<sup>46</sup> auftritt. Pluralität bedeutet, Irritationen zuzulassen und "im Zweifel für den Zweifel"<sup>47</sup> einzustehen. Das schließt auch die kritische Distanz zu eigenen Positionen mit ein. Zu dieser Bereitschaft, eigene Positionen zu hinterfragen, das "Gewicht der Anderen"48 zuzulassen, gehört die "Kunst des Zuhörens". 49 Dieses Zuhören ist alles andere als ein passives Zuhören, das eine einfache Übernahme einer anderen Position bedeuten würde. "Zuhören heißt ja nicht: allem zuzustimmen, was da zu hören ist. Es bedeutet lediglich, verstehen zu wollen".50 Es ist ein Zuhören, das als eine wichtige Qualität inklusiver Demokratien nicht lediglich Toleranz gegenüber anderen Stimmen meint. Denn diese schlägt schnell in Gleichgültigkeit und in einfaches Nebeneinander von Stimmen um. Es ist ein Zuhören, das die Erfahrungen des Gegenübers als (Selbst-)Reflexion und Infragestellung eigener Selbstverständlichkeiten, politischer Überzeugungen, tradierter Ordnungsvorstellungen und Legitimationsgrundlagen ernst nimmt. Insofern ist es immer responsiv und, wie der Politikwissenschaftler Benjamin Barber so treffend ausgedrückt

<sup>&</sup>lt;sup>45</sup> Allen 2020: 25 (Herv. durch die Verf.); siehe dazu auch: Prengel 1990: 131.

<sup>46</sup> Hark/Villa 2018: 11.

<sup>&</sup>lt;sup>47</sup> Hark/Villa 2018: 27.

<sup>48</sup> Sennett 2019: 151.

<sup>&</sup>lt;sup>49</sup> Barber 1994: 170.

<sup>&</sup>lt;sup>50</sup> Emcke 2016: 203.





hat, mit dem "kostbare[n] Medium"<sup>51</sup> des aufmerksamen Schweigens verbunden. Dieser Einbezug der anderen in die eigene Perspektive macht eine Verabsolutierung der eigenen Überzeugung unmöglich und sieht sie eher als eine mögliche unter anderen an. Die eigene Überzeugung wird verhandelbar.



#### Bezüge zum Grundgesetz

#### Art. 3 GG Abs. 2 & 3

- (2) Männer und Frauen sind gleichberechtigt. Der Staat fördert die tatsächliche Durchsetzung der Gleichberechtigung von Frauen und Männern und wirkt auf die Beseitigung bestehender Nachteile hin.
- (3) Niemand darf wegen seines Geschlechtes, seiner Abstammung, seiner Rasse, seiner Sprache, seiner Heimat und Herkunft, seines Glaubens, seiner religiösen oder politischen Anschauungen benachteiligt oder bevorzugt werden. Niemand darf wegen seiner Behinderung benachteiligt werden.

#### Art. 5 GG Abs. 1

(1) Jeder hat das Recht, seine Meinung in Wort, Schrift und Bild frei zu äußern und zu verbreiten und sich aus allgemein zugänglichen Quellen ungehindert zu unterrichten. Die Pressefreiheit und die Freiheit der Berichterstattung durch Rundfunk und Film werden gewährleistet. Eine Zensur findet nicht statt.

#### Grenzen der Pluralität

Pluralität kann nicht alles einschließen. Demokratien leben davon, dass die Beteiligten nicht ihre eigene Perspektive als die einzig Richtige anerkennen und alle bereit sind, ihren Absolutheitsanspruch abzulegen. <sup>52</sup> Geschlossene Weltbilder und Absolutheitsbehauptungen entziehen sich demokratischen Deliberationsprozessen: Das Absolute gehört zu den "axiomatischen Wahrheiten, die als solche keiner Übereinstimmung bedürfen, da sie zwingend evident sind, unabhängig von Beweisführungen der politischen Überzeugungskraft. Auf Grund ihrer axiomatischen Evidenz sind diese Wahrheiten vor aller Vernunft [...]. [D]urch solche Verabsolutierung" wird "eine Art despotischer Gewalt in den politischen Raum eingeführt". <sup>53</sup> Unverrückbare Überzeugungen, Ideologien und unhinterfragbare Weltbilder sind Demokratien fremd.

<sup>&</sup>lt;sup>51</sup> Barber 1994: 171.

<sup>&</sup>lt;sup>52</sup> Gümüsay 2020: 6:00-8:30 Min.

<sup>53</sup> Arendt 1994 [1963]: 248.





# Hinweise zum Demokratietraining von (B:ALL INCLUSIVE



Es gibt Grenzen der Pluralität. Sie schließt nicht alles ein, sonst würde sie zur Willkür werden. Durch die Basketballübungen werden Perspektiven 'angeboten'. Es darf keine Überwältigung durch Absolutheitsansprüche stattfinden. Die Verhandelbarkeit von Aussagen kann als der Kern demokratischen Miteinander-Sprechens bezeichnet werden. Schließende, ideologische und mit einem absoluten Wahrheitsanspruch auftretende Meinungen machen den Zweifel zunichte und jede Diskussion überflüssig. Für alle, die das Demokratietraining mit Kindern und Jugendlichen durchführen, sollte diese Überzeugung zur Grundhaltung gehören.

Ebenso darf Pluralität nicht mit der Verteilung von Machtressourcen einhergehen und insofern keine Verbindung mit Macht eingehen. In den Basketballübungen sollte darum die Reflexion von destabilisierenden Formen der Ungleichheit (d.h. Ungleichheiten, die durch Herrschaftsstrukturen entstehen) systematisch eingebaut werden. Das ist vor allem im Hinblick auf marginalisierte Gruppen von großer Bedeutung und hoher Dringlichkeit.

Demokratien bedeuten also mehr als "im Plural zu existieren"54. Es bedarf einer Verbindung zwischen den Verschiedenen, auf die Demokratien angewiesen sind. Dieses Verbindende soll nachfolgend unter dem Begriff der Solidarität aufgezeigt werden.

#### Themenfeld PLURALITÄT

#### Facetten und Verständnisse von Pluralität

Vielheit, Differenz, Pluralität

#### Gemeinschaft/Zusammenhalt und Pluralität

- das Gewicht der Anderen54
- Vielfalt an Erfahrungen
- Meinungsfreiheit als Vielfalt an Perspektiven
- "Ohne egalitär gelebte Pluralität keine gemeinsame Welt"55

#### Grenzen der Pluralität

- wenn sie sich mit Herrschaftsstrukturen verbindet
- wenn sie mit Ungleichgewichtung der Stimmen einhergeht
- wenn sie in Form von Hierarchien auftaucht
- Form der Wahrnehmung von 'Anders-Sein', 'Andersartigkeit' othering
- wir brauchen eine Grundlage, die alle miteinander teilen

55 Sennett 2019: 151.

<sup>&</sup>lt;sup>54</sup> Emcke 2020: 196.

<sup>56</sup> Hark 2021: 185.





#### Solidarität

Der Solidaritätsbegriff ist in den Demokratietheorien bislang, im Gegensatz zu den Begriffen von Freiheit und Gleichheit, nur am Rande berücksichtigt worden.<sup>57</sup> Aber vor allem in Zeiten, in denen viel auf dem Spiel steht,<sup>58</sup> wird er auch im öffentlichen Diskurs als elementar für die Überwindung missliebiger Zustände oder auch die Stabilität von Demokratien angesehen. Solidarität entsteht von unten und kann nicht von oben verordnet werden. Sie lässt sich kaum institutionalisieren, sondern lebt vom gemeinsamen Handeln und der gemeinsamen Erfahrung. Insofern setzt sie auch voraus, dass für das solidarische Miteinander Ressourcen vorhanden sind und wechselseitig Vertrauen entgegengebracht wird. Sie hat also "keinen festen Grund", <sup>59</sup> sondern zeichnet sich vielmehr durch ihren "brüchigen Charakter"60 aus.

Freiheit, Gleichheit und Pluralität sind bereits Begriffe, die immer den Bezug zu anderen einschließen. Jedoch kann mit dem Solidaritätsbegriff genauer und spezifischer die Qualität von Beziehungen gefasst werden. Mehr als die anderen Begriffe drückt Solidarität eine Hinwendung zum anderen aus. Sie beruht damit auf dem Grundgedanken der Verbundenheit.<sup>61</sup> Solidarität meint zunächst ganz allgemein das Aufeinander-Bezogen-Sein, das jede Form des menschlichen Zusammenlebens mit sich bringt. Der Begriff der Solidarität betont die gemeinsamen Bezüge untereinander: dass wir die Welt mit anderen bewohnen. Damit zielt sie auf die gemeinschaftlichen Verbindungen<sup>62</sup> und auf einen Zusammenhalt von mindestens zweien: "Solidarisch ist, wer sagt und es auch meint: Du bist nicht allein!"63 Dabei ist es wichtig, dass Solidarität nicht nur in Gruppen entsteht, sondern Gruppen entstehen lassen kann (s. dazu bspw. die Basketballübung "Liniendribbling"). Sie gehört zu den konstitutiven Voraussetzungen der Gruppenbildung.64



Begriffe wie Gleichheit, Freiheit, Pluralität benötigen einen weiteren Begriff, der wie kein anderer das Aufeinander-Bezogen-Sein der Menschen hervorhebt: Solidarität steht für eine weitere substanzielle Dimension innerhalb der Begriffe und beinhaltet die Frage nach der Qualität der sozialen Beziehungen, der Verbundenheit der Menschen untereinander. Ohne diese Bezüge mitzudenken, werden die anderen Grundpfeiler der Demokratie nachhaltig beschädigt. Solidarität verweist über die einzelnen Individuen hinaus. Sie verbindet Gruppen und Menschen jenseits eines reinen Interessenbündnisses miteinander.

Damit drückt nicht bereits jedes 'Wir-Sagen', jedes Aufeinander-Bezogen-Sein auch eine Form der Solidarität aus. Solidarität beschreibt nicht einfach eine allgemeine Form der Beziehung, sondern sie fragt nach der Qualität der Beziehungen. Zu einer dieser Qualitäten gehört, dass Solidarität eine horizontale Beziehung,

<sup>57</sup> Sperfeld 2012: 215.

<sup>58</sup> Derpmann 2013: 209.

<sup>&</sup>lt;sup>59</sup> Bude 2019: 33.

<sup>60</sup> Jaeggi 2021: 49.

<sup>61</sup> Bargetz/Scheele/Schneider 2021: 136.

<sup>62</sup> Derpmann 2013: 211.

<sup>63</sup> Pollmann 2013; siehe dazu auch: Sperfeld 2012: 215; Bude 2019: 21.

<sup>64</sup> Günther 2021: 144.





idealerweise machtfreier Formen des Zusammenstehens und der Kooperation beschreibt. 65 Darüber hinaus meint Solidarität mehr als ein reines Zweckbündnis, das auf der Durchsetzung von gemeinsamen Interessen beruht. In diesem Sinne liegt im solidarischen Verhalten immer auch etwas Uneigennütziges,66 das auch mit persönlichem Risiko, Verlust und individuellen Einschränkungen einhergehen kann. Ein gemeinsames Interesse ist nicht ausgeschlossen, jedoch impliziert ein solidarisches Miteinander eine tiefere Beziehung, die über lediglich strategische Partnerschaften hinausgeht. Es zielt vielmehr auf ein 'Füreinander-Aktiv-Werden, also auf den Prozess kooperativen Verhaltens, dem ein eigenständiger Wert beigemessen wird. Solidarität entsteht aus der Gewissheit, dass mich das Schicksal der anderen "signifikant betrifft", z.B. indem ich mein eigenes Schicksal im Schicksal der anderen erkenne.<sup>67</sup> Solidarisches Verhalten sagt deswegen etwas über die Identität einer Person aus, beschreibt also nicht nur das Verhältnis nach außen, sondern auch das Selbstverhältnis der solidarischen Person.<sup>68</sup> Diejenigen, die in Solidarität zueinander halten, können sich fremd sein und in Distanz zum persönlichen Alltag und Umfeld stehen. Elementar ist damit nicht die persönliche Nähe zueinander, sondern Solidarität lässt sich besser als spezifische Form gemeinsamer Übereinstimmungen, geteilten Wissens und/oder geteilter Erfahrungsbestände verstehen. Deswegen ist sie – anders als Freiheit und Gleichheit – nicht in dem Sinne universalisierbar. Solidarisches Verhalten kann sich nicht auf alle Menschen gleichermaßen beziehen, sondern immer nur auf spezifische Gruppen. 69

Solidarität setzt Differenz voraus: "Radikale Solidarität basiert auf Differenzen. Sie setzt voraus, dass es *gerade nicht* geteilte – ökonomische, kulturelle, politische – Grundlagen gibt und dass dieses Trennende überwunden werden kann. Sie besteht nicht in erster Linie in der Parteinahme für die Gleichen und Ähnlichen, sondern darin, sich mit Menschen zu solidarisieren, mit denen man eben nicht die Fabrik und das Milieu, das Geschlecht weder die ethnische Zuschreibung teilt."<sup>70</sup> Solidarität unter Verschiedenen kann sich dabei auf horizontale und vertikale Verbindungen beziehen: innerhalb der bestehenden Gesellschaft, aber auch zwischen den nachfolgenden Generationen.

Der Begriff des solidarischen Empowerments kann als zentraler Begriff von b:all inclusive gelten. Mit ihm soll das notwendige Ineinandergreifen individuellen Empowerments als das Versprechen, die Welt mitgestalten zu können, im und durch gemeinschaftliches, solidarisches Handeln von verschiedenen Gleichen deutlich gemacht werden. Olga Shparaga hat es für das solidarische Handeln in der revolutionären Situation in Belarus folgendermaßen beschrieben: "Der Idee des empowerment folgte die Idee eines solidarischen und konzertierten Wiederstands gegen die Gewalt."<sup>71</sup>

b:all inclusive ist also auf das gemeinsame Erleben, Handeln und Reflektieren sowie das Entdecken eigener Fähigkeiten ausgerichtet. Es konzentriert sich so auf die kollektiven Lernprozesse (s. Kapitel 3) bei gleichzeitiger Stärkung individueller Fähigkeiten, die in Gruppenprozesse eingebracht werden können und sollen.

<sup>65</sup> Shparaga 2021: 42; Jaeggi 2021: 49-53.

<sup>66</sup> Sperfeld 2012: 223; 226; 23.

<sup>67</sup> Jaeggi 2021: 52-55, 57, 59.

<sup>68</sup> Derpmann 2013: 34, 56.

<sup>&</sup>lt;sup>69</sup> Sperfeld 2012: 219-221; Derpmann 2013: 205.

<sup>70</sup> Susemichel / Kastner 2021: 7.

<sup>&</sup>lt;sup>71</sup> Shparaga 2021: 73.





Deswegen werden alle zentralen Begriffe als Bezugsbegriffe beschrieben. Solidarisches Empowerment soll weder auf das individuelle Funktionieren<sup>72</sup> in vorgegebenen Strukturen noch die Logik der Selbstoptimierung reduziert werden. Vielmehr steht das Gemeinsame im Vordergrund. Die Konzentration auf die Qualität der Bezüge untereinander beugt zudem maßgeblich struktureller Gewalt vor, da sich Machtgefüge verschieben, sie Ohnmachtspositionen entgegengewirkt und damit vormalige Schwächen nicht mehr ausgenutzt werden können.

# Hinweise zum Demokratietraining von B:ALL



Vor allem im Mannschaftssport ist die Stärkung des Teamgeists elementar. Damit kann der Solidaritätsbegriff eine besondere Bedeutung erlangen. Gleichzeitig steht seine Übersetzung in den Teamsport vor einer großen Herausforderung, da das Team ein gemeinsames Interesse verfolgt. Da es im Sport immer auch um Wettkampf geht, ist es eine Herausforderung, ihn in allen Facetten in die Basketballübungen zu übersetzen.

#### Grenzen der Solidarität

Solidarität kann nicht bedingungslos und endlos sein. Sie findet gegenüber denjenigen ihr Ende, die sie anderen verweigern. Sie löst sich selbst auf, wenn sie von Gruppen instrumentalisiert wird, um andere auszuschließen.

#### Themenfeld SOLIDARITÄT

#### Facetten und Verständnisse von Solidarität

- Füreinander-Einstehen, Füreinander-Aktivwerden
- horizontales Verhältnis zwischen Menschen

#### Gemeinschaft/Zusammenhalt und Solidarität

- ist immer auf die anderen bezogen
- solidarisches Empowerment
- gemeinsames Handeln

#### Grenzen der Solidarität

wer Solidarität anderen verweigert

<sup>72</sup> Siehe dazu: Kronauer 2015: 18; Busch 2012: 7-24.





## 3. Bewegtes Lernen im Raum

b:all inclusive versteht sich als eine konstruktive Intervention in das reguläre Training und schafft so neue Lernsituationen in der vertrauten, gewohnten Umgebung der Basketballer:innen. Es werden keine womöglich als "fremd" empfundenen Lernräume künstlich erzeugt. b:all inclusive geht an die Orte, an denen die "Zielgruppe" ohnehin ist. Durch die Anwesenheit Dritter und die Umgestaltung des Trainings wird die Trainingsroutine jedoch unterbrochen. Bereits an dieser Stelle fängt Lernen, der Umgang mit Neuem und das "Einsortieren" in Bekanntes an. Der große Vorteil, Demokratiebildung mit Vereinssport zu verknüpfen, liegt in der Verbindung aus Lernen durch Erfahrung in Bewegung: es geht bei b:all inclusive um bewegtes Demokratielernen.

## 3.1 Erfahrungsbasiertes Lernen in Bewegung

*b:all inclusiv*e orientiert sich an den theoretischen Grundlagen und demokratiedidaktischen Praxiserkenntnissen des erfahrungsbasierten Lernens, kurz Erfahrungslernen. Unter "Erfahrung" versteht man subjektives Erleben, das im Wechselspiel von Menschen mit ihrer Umwelt – Mitmenschen und dem Raum, in dem die Erfahrung gemacht wird – entsteht. Mensch und Umwelt sind wechselseitig verschränkt und verändern einander. Das Individuum ist im Ansatz des erfahrungsbasierten Lernens immer in mitmenschliche Bezüge eingebettet. *Piall inclusive* geht von der Annahme aus, dass Demokratie mehr als eine Regierungsform ist (s. Kapitel 2). Sie ist auch eine Form des Zusammenlebens, die auf der "gemeinsam und miteinander geteilten Erfahrung" basiert. Im Sport können Demokratie und ihre Grundpfeiler unmittelbar erlebbar gemacht werden. Dieses Erleben kann anschließend von Kindern und Jugendlichen reflektiert werden (s. Kapitel 4.3).

Die Grundannahme des Erfahrungslernens ist, dass das Individuum seine Umgebung und deren Bedingungen, seine *Mitwelt* (s. Kapitel 2.1), beobachtet, mit ähnlichen vergangenen Situationen "abgleicht", sich ein Urteil auf Basis der Kombination von Beobachtung und Erinnerung bildet und die Erfahrung in bestehende Konzepte von der Welt "einsortiert". Lernen setzt ein, wenn Erwartungen und Ideen von der Welt, die durch vorherige Erfahrungen entstanden sind, mit neuen Erfahrungen abgeglichen werden.<sup>75</sup> Neue Ideen werden durch die konkrete Erfahrung aufgenommen. Wenn neue Ideen inkonsistent mit bestehenden Ideen von der Welt sind, werden diese entweder abgelehnt, integriert oder bisherige durch neue Ideen ersetzt. In letzterem Fall werden bisherige "Glaubenssätze" aufgegeben. Bei diesem Prozess kann es zu inneren Widerständen durch "kognitive Dissonanz"<sup>76</sup> kommen. (Erfahrungsbasiertes) Lernen kann somit ein spannungs-, gar konfliktreicher Prozess sein.

<sup>&</sup>lt;sup>73</sup> Kolb 2015: 16.

<sup>&</sup>lt;sup>74</sup> Dewey 2004 [1916]: 121.

<sup>&</sup>lt;sup>75</sup> Kolb 2015: 10.

<sup>&</sup>lt;sup>76</sup> Kognitive Dissonanz bezeichnet einen psychologischen Effekt, in der ein unangenehmer Gefühlszustand dadurch ausgelöst wird, dass Entscheidungen, Handlungen Informationen/Wahrnehmungen von Menschen unvereinbar konfliktreich zu Überzeugungen, Gedanken, Meinungen, Einstellungen und Gefühlen sind. Wenn man sich zum Jahreswechsel vornimmt, mehr Sport zu treiben (Einstellung), am Ende des Jahres jedoch feststellt, dass man kein einziges Mal auf dem Basketballfreiplatz war (Verhalten), entsteht kognitive Dissonanz.





Dieser Prozess kann in dem Erfahrungsbasierten Lernzyklus<sup>77</sup> zusammengefasst werden:

- 1. Der Mensch macht eine Erfahrung in einer konkreten Situation.
- 2. Diese Situation und sein Verhalten beobachtet und reflektiert der Mensch, gleicht sie mit Vorerfahrungen und mit seinen Erwartungen ab.
- 3. Anschließend bildet er abstrakte Begriffe, verallgemeinert und bildet Prinzipien. So werden aus der Erfahrung gewonnene Einsichten übertragbar. Die konkrete Erfahrung fließt in die bestehende Wissensstruktur ein (Integration, Substitution).
- 4. Auf Grundlage des erworbenen Wissens, dass durch die Erfahrung, Reflexion und Abstraktion (Verallgemeinerung) entstanden ist, handelt der Mensch und probiert dieses in der Praxis aus er experimentiert aktiv.
- 5. Auf Basis dieses Ausprobierens und Experimentierens werden neue Erfahrungen gemacht und der Lernzyklus setzt von vorn ein.<sup>78</sup>

Eine Lernerfahrung ist eine soziale Interaktion, in der durch gemeinsames Handeln neue individuelle und kollektive Erfahrungen gemacht werden, indem die Basketballer:innen sich über ihre unterschiedlichen Perspektiven austauschen. Lernen findet durch Ich-Wir-Erfahrungen statt. Erfahrungslernen ist damit immer mit zwischenmenschlichen Aushandlungsprozessen verbunden.

Wissenschaftliche Erkenntnisse aus der Lernforschung und Sportpädagogik stützen die These, dass es einen engen Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und kognitiver Leistungsfähigkeit gibt. <sup>79</sup> Bewegung fördert Lernen, indem Kinder und Jugendliche, aber auch Erwachsene ihre Umgebung über Bewegung erkunden. Diese Bewegungserfahrungen ermöglichen die sinnliche Wahrnehmung der Umwelt. Die stärkere Durchblutung des Körpers durch Bewegung ermöglicht zudem, dass Lernprozesse dynamischer ablaufen und die Informationsverarbeitung im Gehirn verbessert wird. Bewegung baut auch Stress ab und schafft dadurch eine Bereitschaft zum Lernen. Je mehr Sinne während der Bewegung angesprochen werden, desto größer und vor allem nachhaltiger kann der Lernerfolg sein. Bewegung, sportliche Betätigung ermöglicht auditive (Was hörst du?), visuelle (Was siehst du?) und kinästhetische (Was fühlst du körperlich?) Sinnes*erfahrungen*, die den Lernprozess unterstützen. <sup>80</sup>

Zentral für *b:all inclusive* sind diese theoretischen Erkenntnisse dergestalt, dass Lernumgebungen geschaffen werden müssen, die erfahrungsbasiertes Lernen ermöglichen. Das Projekt *b:all inclusive* schafft Situationen, in denen Kinder und Jugendliche demokratische Grundwerte "am eigenen Leib" miterleben. Es soll keine abstrakte, keine rein auf das kognitive Lernen reduzierte Wertevermittlung stattfinden. Dabei kommt es darauf an, Situationen zu schaffen, die Konkurrenz, Konflikte, Dilemmata erzeugen und Entscheidungen erfordern. Die

<sup>&</sup>lt;sup>77</sup> Kolb 2015: 12, bezugnehmend auf John Dewey und Kurt Lewin.

<sup>&</sup>lt;sup>78</sup> Kolb geht davon aus, dass es unterschiedliche Lerntypen gibt, die an unterschiedlichen Stellen des Lernzyklus einsteigen können bzw. in bestimmten Schritten des Zyklus am besten lernen.

<sup>79</sup> Siehe dazu: Breuer/Joisten/Schmidt 2020.

<sup>80</sup> Siehe dazu: Andrä/Macedonia 2020.





(politische) Urteils- und Handlungsfähigkeit der Basketballer:innen müssen "getriggert" werden, sie werden zum aktiven Verhalten in der Situation angeregt. Dieses kann anschließend reflektiert werden.

Die Basketballübungen dienen als Ausgangspunkt des Lernprozesses. Durch Modifikationen werden verschiedenen Situationen hergestellt, in denen sich die Sportler:innen verhalten müssen. In einem zweiten Schritt beobachten sie durch moderierte Reflexionsrunden das, was sie gerade in den Basketballübungen erlebt haben. Die Situation wird zunächst aufgerufen und dann reflektiert. Welche Erfahrungen sind gemacht worden? Wie habe ich mich selbst in der jeweiligen Situation erlebt? Dann wird das aus den Erfahrungen gewonnene Wissen in Alltagssituationen und ggf. auf demokratische Prozesse übertragen. Durch die Abstraktion von der konkreten Erfahrung lassen sich Prinzipien gemeinsamen Handelns und Entscheidens herausarbeiten, die etwa in einer "Teamcharta" (s. Kapitel 4) verschriftlicht werden können. Diese Erkenntnisse können dann auf andere Situationen übertragen werden.



# B:ALL INCLUSIVE setzt auf bewegtes Demokratielernen durch Erfahrung und Reflexion

Wir nutzen den direkten Zusammenhang zwischen Bewegung und Lernen: Bewegung fördert Lernen, kann Lernprozesse initiieren und begleiten. Je mehr Sinne angesprochen werden, desto größer und nachhaltiger ist der Lernerfolg. Es werden Situationen geschaffen, in denen Konkurrenz, Konflikte, Dilemmata entstehen und Entscheidungen erforderlich werden - die Basketballer:innen müssen sich zur Situation verhalten und sich mit ihr aktiv auseinandersetzen.

#### Kollektive Lernsituationen im Raum 3.2

Zentral für b:all inclusive ist der Raum, in dem das erfahrungsbasierte Demokratielernen stattfindet. Anders als bei klassischen politischen Bildungsangeboten, die der Demokratieförderung verpflichtet sind, wählt b:all inclusive den Raum der Turnhalle, des Sportplatzes. An diesem Ort werden Interaktionen ermöglicht, die erfahrungsbasierte Lernprozesse anstoßen sollen. Dabei bewegen sich die Basketballer:innen in einem gewohnten, alltäglichen Umfeld, dass keine (zusätzliche) Irritation auslöst. Der Fokus des Erfahrungslernens liegt auf dem Erleben der durch die modifizierten Übungen erzeugten Situationen. In der Sporthalle wird das Lernsetting geschafft, das Erfahrungssituationen und deren Reflexion und Transfer auf demokratische Urteils- und Handlungssituationen ermöglicht und so Demokratiekompetenzen der Basketballer:innen fördert.

Durch Bewegungslernen soll bei b:all inclusive ein Setting geschaffen werden, dass Sich-Bewegen mit Demokratieerfahrungen und Demokratiereflexionen, also Demokratielernen, verknüpft. Demokratie soll im konkreten zwischenmenschlichen Bewegungsdialog erlebt und verstanden werden. Dabei spielen die sozialen Interaktionen bei Bewegungs- und Spielhandlungen im Raum eine entscheidende Rolle.81

<sup>81</sup> Prohl/Ratzmann 2018: 144.





Zudem lässt sich neben der Situation, die durch die modifizierten Übungen erzeugt wird, auch der Raum, also die Sporthalle aktiv gestalten. Niedrigschwellige Partizipationsmöglichkeiten wie die individuelle Positionierung im Raum je nach Fragestellung (soziometrische Aufstellung) und räumliche Abstimmungsmöglichkeiten ("Wirf auf diesen Korb oder lege deinen Ball dort ab, wenn du dieser oder jener Meinung bist.") erleichtern den Einstieg in verbale Reflexionsprozesse und bieten allen Kindern und Jugendlichen die Möglichkeit, sich auch nonverbal zu beteiligen.

Die Sporthalle als gewohnte Umgebung für die Basketballer:innen wird bei *b:all inclusive* zum demokratischen Lernort, an dem Demokratieerfahrungen in Bewegung gemacht und reflektiert werden können. Die Nutzung des Raumes "Sporthalle" als Ort der Demokratiebildung bietet eine niedrigschwellige Beteiligungsmöglichkeit für alle Kinder und Jugendlichen.





## 4. Das Demokratietraining von b:all inclusive

Im Mittelpunkt des *Demokratietrainings* von *b:all inclusive* stehen das Erleben von, die Auseinandersetzung mit demokratischen Grundwerten und die Reflexion des Erlebten. Die persönliche und im Team gemeinsame Beschäftigung mit Grundfragen der Demokratie kann zur demokratischen Persönlichkeitsentwicklung beitragen. Es sollen keine abstrakten Ideen mit Kindern und Jugendlichen diskutiert werden. Stattdessen sollen sie im *Demokratietraining* in die Lage versetzt werden, Demokratie spielerisch zu erleben (s. Kapitel 3). Daher wurden gemeinsam mit Basketballcoaches Übungen und Modifikationen (s. Kapitel 4.3) entwickelt, die Demokratieerfahrungen ermöglichen.

Zum besseren Verständnis unterscheiden wir einerseits *Grundübungen mit Modifikationen* (s. Kapitel 4.3 und Kapitel 5) und andererseits *Demokratietrainings* (s. Kapitel 6), die ein ganzes Training, in der Regel 90 Minuten, benötigen. Ein *Demokratietraining* setzt sich in der Regel aus drei Übungen zusammen. Jeder Übungsblock besteht jeweils aus drei Komponenten: die Grundübung, die zu den klassischen Basketballübungen gehört, eine oder mehrere Modifikationen (s. Kapitel 4.2) und die anschließende Auswertungs- und Reflexionsrunde (s. Kapitel 4.3). Das *Demokratietraining* endet mit einer kurzen Gesamtreflexion.

Das *Demokratietraining* ist meist an einem bestimmten übergeordneten Thema der vier Grundpfeiler der Demokratie ausgerichtet (z.B. das Thema "Mehrheit/Minderheit' des Grundpfeilers "Gleichheit'). Es baut durch die einzelnen Übungen mit Modifikationen und den anschließenden Reflexionsrunden systematisch aufeinander auf und vertieft mit jeder Übung das zentrale Thema. Die Übungen können auch einzeln durchgeführt werden, um gezielt ein bestimmtes Thema aufzugreifen (z.B. Regelsetzung) und im Team die Auseinandersetzung darüber zu initiieren. In manchen Modifikationen lassen sich Aspekte verschiedener Grundpfeiler der Demokratie ("Demokratieerzählung") finden. Generell ist zu empfehlen, pro *Demokratietraining* einen Schwerpunkt (z.B. Solidarität) zu setzen und ihn, wie oben beschrieben, durch den Aufbau verschiedener Übungen zu vertiefen. Die Kombination aus verschiedenen Grundpfeilern in einem *Demokratietraining* kann Kinder und Jugendliche überfordern.

Den Basketballcoaches kommt sowohl in der Vorbereitung als auch in der Durchführung des *Demokratietrainings* eine zentrale Rolle zu.

## 4.1 Aufgaben der und Herausforderungen für Coaches

Das Demokratietraining von b:all inclusive weicht von der regulären Trainingslogik ab und kann daher zunächst eine Herausforderung für Coaches darstellen. Basketballtraining wird systematisch mit Demokratiebildung (Erleben und Reflexion) verbunden. Coaches, die ein Demokratietraining durchführen, sollten die Bereitschaft mitbringen, sich auf die veränderte Logik und den Fokus auf Demokratiebildung einzulassen, da die Übungen nicht unbedingt sportlich, sondern vor allem hinsichtlich der Demokratieerzählung inhaltlich aufeinander aufbauen. Eine empfundene Spannung zwischen "Demokratielernen" und "Basketballlernen" ist dabei normal und Teil des Prozesses, weil man die Coachperspektive verlassen muss, dies womöglich aber nicht immer ohne Weiteres kann. Ebenso ist selbstverständlich, dass es unterschiedliche Trainer:innentypen gibt und das Demokratietraining je nach "Führungsstil" angepasst werden kann. Spannend und womöglich individuell herausfordernd sind die Momente, in denen eher introvertierte Coaches mit weniger Steuerungs- und Kontrollwillen





"mehr führen" bzw. extrovertierte Coaches mit mehr Steuerungs- und Kontrollwillen das Team "machen lassen" müssen, wenn sie sich auf das unbekannte Terrain des *Demokratietrainings* wagen.

Um sich auf die Logik des *Demokratietrainings* einlassen zu können, ist eine wichtige Grundvoraussetzung, dass sich die Coaches mit den vier Grundpfeilern Freiheit, Gleichheit, Pluralität und Solidarität auseinandergesetzt haben, die verschiedenen Facetten kennen und mit den durchgeführten Übungen verbinden können. Idealerweise haben die Coaches im Rahmen des Projekts *b:all inclusive* an mehreren Workshops teilgenommen, gemeinsam mit Politikwissenschaftler:innen und anderen Coaches Modifikationen von Basketballübungen konzipiert und sind mit dem projektleitenden Demokratiebegriff (s. Kapitel 2) vertraut.

Vor einem jeden *Demokratietraining* kennen die Coaches die durchzuführenden Übungen und können so die sportliche Eignung und Machbarkeit in ihrer Trainingsgruppe überprüfen, indem sie die Grundübungen im regulären Basketballtraining ausprobieren. So kann auch die Zeit für Erklärungen während des folgenden *Demokratietrainings* reduziert werden.

Zudem ist eine frühzeitige, transparente Kommunikation mit den Erziehungsberechtigten der Kinder und Jugendlichen wichtig. Sie werden über Form, Inhalt und Ziel des *Demokratietrainings* informiert und ihr Einverständnis wird eingeholt.

Vor jedem *Demokratietraining* wird ein "Trainingsplan" erstellt, in dem das Lernziel und der zeitliche Ablauf der Einheit festgehalten werden. Er beinhaltet ebenso die durchzuführenden Übungen und die Auswertungsfragen. Einige der im Rahmen der ersten zwei Projektjahre von *b:all inclusive* erprobte Trainingspläne finden sich in Kapitel 6. Für die bessere Planung des *Demokratietrainings* ist es hilfreich, wenn bereits in der Vorwoche dem Coach bekannt ist, wie viele Sportler:innen anwesend sein werden, da sich einige Übungen für eher kleine, andere Übungen für eher größere Teams eignen.



Während des *Demokratietrainings* erklären die Coaches die Übungen und achten auf die sportliche Qualität des Trainings - dass die Übungen als "fordernd" genug für die jeweilige Gruppe sind. Ein vertrauensvolles Verhältnis zwischen den Sportler:innen und ihren Coaches ist dabei wichtige Gelingensbedingung des *Demokratietrainings*. Coaches dürfen in das *Demokratietraining* sportlich eingreifen, sollten jedoch das "Demokratieerleben" nicht durch Hinweise beeinflussen. Für die erfolgreiche Durchführung der *Demokratietrainings* ist enorm wichtig, dass die Übungen exakt so erklärt werden, wie sie in diesem Handbuch beschrieben sind.





Abweichende Erklärungen und Spielweisen können das "Demokratieerleben" erschweren oder verunmöglichen – die Übung "funktioniert" dann schlichtweg nicht.

Werden *Demokratietrainings* über einen längeren Zeitraum durchgeführt, bietet es sich an, sie mit einem konkreten Vorhaben, z.B. mit dem Erstellen einer "Teamcharta", zu verbinden. Mit ihr wird das *Demokratietraining* konkret, indem sie Schlagworte oder Regeln enthält, die das Team für sich in den Reflexionsrunden aus den Übungen abgeleitet und als verbindlich festgelegt hat (s. Kapitel 4.4).

Durch die Auseinandersetzung mit den Grundpfeilern der Demokratie, der Vorbereitung in Workshops und die Durchführung der *Demokratietrainings* kann sich die Haltung und das Verhalten der Coaches generell verändern. Spieler:innen werden stärker in die Trainingsgestaltung einbezogen und ihnen wird mehr Verantwortung gegeben. Coaches achten im Umgang mit ihrem Team auf die im *Demokratietraining* erspielten Grundregeln und sorgen selbst und unter Einbindung ihres Teams für die "Durchsetzung" der Teamcharta. Zudem kann das *Demokratietraining* die Möglichkeit bieten, Spieler:innen von einer anderen Seite zu sehen, ihre Perspektiven auf sich selbst, das Team und "die Welt" besser zu verstehen. Reflexionsrunden können ebenso systematisch ins reguläre Training integriert werden, indem Momente des Nachdenkens und Besprechens geschaffen werden. Das *Demokratietraining* kann Kommunikationsräume öffnen, die das reguläre Basketballtraining nicht so leicht zu schaffen vermag.

Coaches sollten mit einer offenen, interessierten, experimentierfreudigen und wertschätzenden Haltung in das *Demokratietraining* gehen. Sie können sportlich eingreifen, ohne in den Übungen das Verhalten der Kinder und Jugendlichen zu beeinflussen. Der Fokus jeden *Demokratietrainings* liegt auf dem Erleben und Reflektieren, insofern gibt es kein 'richtiges' oder 'falsches' Verhalten der Teams. Selbst aus Übungen, die hinsichtlich der "Demokratieerzählung" nicht funktioniert haben, kann sich eine für die einzelne Spielerin und das Team relevante und interessante Reflexion ergeben.

#### Die Rolle des Coaches im Demokratietraining

- 1. Coaches sollten mit Offenheit und der Bereitschaft, etwas Neues auszuprobieren, in das Demokratietraining gehen sowie sich auf die veränderte Logik ("Demokratielernen" statt "Basketballlernen") einlassen
- 2. Coaches sind mit den vier Grundpfeilern der Demokratie vertraut und können sie mit den Basketballübungen verbinden.
- 3. Ein vertrauensvolles Verhältnis zum und eine gute Kenntnis des Basketballteams sind von Vorteil, um einen demokratischen Lernraum und eine Atmosphäre offener Kommunikation zu schaffen.
- 4. Die Coaches sichern die sportliche Machbarkeit und Qualität des Trainings.

## 4.2 Anforderungen an die Basketballübungen

Grundlegend für das *Demokratietraining* ist die Frage: Wie lassen sich die Grundlagen demokratischen Zusammenlebens und die verschiedenen Facetten der Grundpfeiler der Demokratie in Basketballübungen übersetzen, also Übungen so konzipieren, dass sie Demokratieerzählungen erlebbar machen? Die Basketballübungen müssen also das Potenzial enthalten, Dilemma-, Konkurrenz- oder Konfliktsituationen für die Kinder und





Jugendlichen hervorzurufen, Entscheidungen herauszufordern und/oder die zum Sich-Verhalten gegenüber den anderen Mitspieler:innen anregen. Die Übung muss den sportlichen Anforderungen genügen, darf auch sportlich und technisch herausfordernd, aber nicht überfordernd sein und sollte den Basketballer:innen Spaß machen. Das *Demokratietraining* sollte auch reguläre Highlights, z.B. ein Basketballspiel am Ende des Trainings, beachten, die vor allem bei jüngeren Kindern beibehalten werden sollten.

Als vorteilhaft hat sich erwiesen, pro *Demokratietraining* höchstens eine unbekannte Übung zu spielen, damit der Erklärungs- und Nachfragebedarf nicht zu hoch wird. Die Grundübungen sind idealerweise dem Team bekannt. Sie kann in sportlicher Hinsicht bereits ausprobiert worden sein (s. Kapitel 4.1). Insgesamt sollte darauf geachtet werden, dass der Aufwand der Erklärung für Übungen möglichst niedrig gehalten wird. Durch die Reflexionsrunden wird die sportliche Bewegungszeit im Training ohnehin schon reduziert.

## 4.3 Grundübung mit Modifikationen

Ausgangspunkt ist immer eine reguläre Basketballübung. Bei *b:all inclusive* beachten wir sowohl die sportliche Qualität der Übung als auch die Fragestellung, welche Demokratieerzählung sich in ihr finden lässt. Es kann durchaus sein, dass sich mehrere Erzählungen zentraler Begriffe (s. Kapitel 2), verschiedene demokratisch relevante Fragen mit ihr verhandeln lassen. Anhand der Modifikationen kann dann ein Thema vertieft oder erweitert werden. Zum Teil können auch in die Grundübung bereits neue Elemente aufgenommen werden, die dann in den Modifikationen aufgegriffen werden. Die Grundübungen sind dem Fundus von Basketballübungen des regulären Basketballtrainings aller am Projekt beteiligten Coaches sowie weiterer Internetquellen entnommen (s. Kapitel 5).

Grundübung und Modifikationen sind so entworfen, dass sie rund um ein bestimmtes Thema Konflikt-, Konkurrenzsituationen oder Dilemmata erzeugen, die Entscheidungssituationen und/oder ein Sich-Verhalten gegenüber den Mitspieler:innen hervorrufen. Methodische Grundlage des Projektes ist damit das eigene Erleben von Situationen, das in anschließenden Reflexionsrunden durch eine *b:all inclusive* Demokratietrainer:in ausgewertet wird.

#### 4.4 Reflexionsrunden

Die *Demokratietrainings* erzeugen für die Kinder und Jugendliche emotional bedeutsame Situationen, die sie Grundwerte von Demokratie (als Lebensform) erleben und lernen lassen. Die Reflexion der Demokratieerfahrungen (Demokratiereflexionen) wird direkt an die jeweiligen Übungen angeschlossen, damit die unmittelbaren Erfahrungen verbalisiert, in der Gruppe abgeglichen und die Wahrnehmungen und Folgerungen ausgehandelt werden können.

Die Reflexionsrunden haben die Funktion, die Wahrnehmung zu schärfen, das Erlebte zu reflektieren und es auf das Team, den Alltag sowie auf das demokratische Zusammenleben zu übertragen. Sie bieten Kindern und Jugendlichen die Möglichkeit, "ihre emotionalen und intellektuellen Einstellungen zu den verschiedenen Bedeutungen" der erspielten "Begriffe und der Konsequenzen, die diese für das eigene und das Leben ihrer





Mitmenschen haben", zu klären.<sup>82</sup> Durch die enge Verzahnung von Erlebtem und der Reflexion des eigenen Verhaltens und des Verhaltens der Mitspieler:innen werden die Kinder und Jugendlichen zu aktiv Teilhabenden in der Auseinandersetzung um die Grundlagen der Demokratie.



Die Reflexionsrunden öffnen Kommunikationsräume, bieten die Möglichkeit, dass sich das jeweilige Team über sich selbst austauscht und für sich eine "Teamcharta" erstellt. Mit den Übungen und den *Demokratietrainings* insgesamt kann ein Basketballteam und damit eine Gruppe von Kindern und Jugendlichen Regeln sich für selbst festlegen. Dadurch wird das *Demokratietraining* für die Sportler:innen konkret. Gewissermaßen wird mit dem Spielen um Regeln und dem Erstellen der Teamcharta verhandelt, wie die Gruppe miteinander umgehen möchte (s. Kapitel 2.2). Die Teamcharta wird systematischer Teil des *Demokratietrainings*. Im Rahmen des Erspielens der Teamcharta werden Fragen verhandelt wie "Was war für dich persönlich wichtig?", "Gibt es etwas aus dem Spiel, was für euch als Basketballteam wichtig ist?" und "Kann man aus dem Spiel eine Regel für euer Team ableiten?".

Ähnlich wie bei der *Betzavta*-Methode wird im *Demokratietraining* von *b:all inclusive* den Kindern und Jugendlichen nicht moralisierend vorgehalten, inkonsequent oder undemokratisch zu handeln. Vielmehr soll in den Reflexionen das Bewusstsein für die Komplexität von Konflikt-, Konkurrenz-, Entscheidungs- und Dilemmasituationen geschärft und gestärkt werden.<sup>83</sup>

Thema der Reflexionsrunden sind die konkreten Erfahrungen, die die Kinder und Jugendlichen in der Übung gemacht haben. Wichtig ist, den Sportler:innen vor Beginn des *Demokratietrainings* zu vermitteln, dass es auf die Reflexionsfragen keine richtigen oder falschen Antworten gibt. Alle Wahrnehmungen haben Gültigkeit, unterschiedliche Einschätzungen und Wertungen der erlebten Situationen zeigen, dass die Welt aus vielen Per-

spektiven besteht (s. Kapitel 2.3.).



<sup>82</sup> Maroshek-Klarman/Saber 2021: 17-18.

<sup>83</sup> s.a. Maroshek-Klarman/Saber 2021: 22.





In den Reflexionsrunden geht es immer zunächst darum, Wahrnehmungen zu erfragen, um diese danach bewusst zu beobachten und zu reflektieren. Im Regelfall nehmen die Fragen während des *Demokratietrainings* mit jeder weiteren Übung an Komplexität zu, weil auch Vergleiche zwischen den Übungen möglich sind. Erst durch die Reflexion können die Erfahrungen aus den Übungen zu lehrreichen Erfahrungen werden, die langfristig das Wissen um demokratische Grundwerte und demokratische Handlungskompetenzen stärken können (s. Kapitel 3).

## Vorgehen im Demokratietraining

- 1. Die Übung wird passend für das betreffende Team ausgewählt, auch hinsichtlich der sportlichen Qualität und Machbarkeit.
- 2. Frage: Welche Demokratieerzählung findet sich in der Übung?
- **3.** Wie lässt sich die Übung so modifizieren, dass durch Konkurrenz-, Konflikt-, Dilemma- und Entscheidungssituationen diese Demokratieerzählung erlebbar gemacht werden kann?
- 4. Wie lassen sich die individuellen und gemeinsamen Erfahrungen in der Gruppe reflektieren?





# 5. Die Basketballübungen für Demokratietrainings

# 5.1 Eine Leseanleitung für den Übungskatalog

Der Katalog enthält Basketballübungen, die vielen Coaches bekannt sein dürften. Sie sind vor allem für Kinderund Jugendteams im Alter zwischen 12 und 18 Jahren aller Geschlechter geeignet.



Zunächst werden die **Grundübung** und zum Teil mögliche Varianten, leichte Abwandlungen, beschrieben. Die Übung ist zum besseren Verständnis grafisch dargestellt.



Anschließend werden **Modifikationen**, demokratietheoretisch inspirierte Abwandlungen, der Grundübung beschrieben und jeweils grafisch dargestellt.

Zu jeder Grundübung und Modifikation gibt es eine **Hinweisbox**, in der das für die Durchführung benötige Material, die vorgeschlagene Dauer der Übung, die Altersklasse, ab der die Übung geeignet ist, sowie die Mindestanzahl von Spieler:innen aufgeführt ist. Zudem sind Hinweise zur konkreten Übung oder zur Kombination mit anderen Übungen aufgeführt. Im Feld "Grundpfeiler der Demokratie" findet sich die entsprechende Zuordnung der Übung zu den Begriffen *Freiheit, Gleichheit, Pluralität, Solidarität*.



Die Grundübungen und Modifikationen werden zum besseren Verständnis **grafisch** dargestellt. Diese Legende hilft beim Verstehen der Grafiken.

	Basketball	<b>12</b>	Ball wird gepasst
1	Angreifer:in	1)	Angreifer:in dribbelt den Ball
1	Angreifer:in mit Basketball	1	Spieler:in bewegt sich ohne Ball
1	Verteidiger:in		Spieler:in wirft auf den Basket- ballkorb
<u>©</u>	Coach	1×-2	Spieler:in 2 fängt Spieler:in 1
	Kegel	1 2	Pass zwischen Angreifer:innen wird von Verteidiger:in abgefan- gen
5"	Zeitbegrenzung, hier bei- spielsweise <mark>5 Sekunden</mark>		





Zu jeder Modifikation der Grundübung gibt es **Auswertungsfragen**, die je nach Ziel und thematischer Schwerpunktsetzung des *Demokratietrainings* ausgewählt werden können. Die Fragen stellen Vorschläge dar, die je nach Alter, Zusammensetzung und "tagesaktueller Gruppendynamik" ausgewählt bzw. weggelassen werden können.

Die Positionierungen, Aussagen und Fragen der Kinder und Jugendlichen sollten in den Auswertungsrunden, die sich an die Übungsdurchführung anschließen, aufgegriffen werden.

Außerdem kann die anleitende Person ihre eigenen Wahrnehmungen schildern, die Basketballer:innen damit konfrontieren und so zum Gespräch anregen.

Die Auswertungsfragen gliedern sich in vier Bereiche, die in dieser Reihenfolge gestellt werden sollten: Wahrnehmung → Reflexion → Transfer aufs Team → Alltagstransfer → Demokratietransfer.

# Auswertungsfragen Fragen zu der Wahrnehmung Erfahrung, des Erlebten Fragen, die zur Reflexion der Wahrnehmung anregen − was wird nachträglich durch Fragen erkannt Fragen zum Transfer in den Alltag (Schule, Freundeskreis, Familie, ...) Fragen zum Transfer der Erkenntnisse in den demokratischen Alltag (Demokratie), Politik, Zivilgesellschaft Fragen zum Transfer der Erkenntnisse auf das (Basketball-)Team, die Gruppe der Kinder/Jugendlichen − was ist individuell, für das Team wichtig, kann eine allgemeine Regel abgeleitet werden Demokratieerzählung Kurzfassung der Demokratieerzählung, deren Grundlagen ausführlich im Demokratiekonzept (Kapitel 2) erläutert werden, welches zur vertieften Lektüre konsultiert werden kann

Den übungsspezifischen Reflexionsfragen können **allgemeine Reflexionsfragen** vorangestellt werden, die zum Einstieg in das Auswertungsgespräch bzw. als gleichwertige Fragen zur Reflexion der Übung verwendet werden können. Sie sind unter "allgemeine Reflexionsfragen" zusammengefasst, da sie auf nahezu alle der im Katalog enthaltenen Übungen passen, etwa wie Fragen "Hat die Übung Spaß gemacht?" oder "Hat dich etwas überrascht / irritiert / gestört? Hattest du während der Übung ein Aha-Erlebnis?"





# 5.2 Allgemeine Reflexionsfragen

# Für Basketballübungen (Grundübungen & Modifikationen)

## Wahrnehmung

- Hat die Übung Spaß gemacht?
- · Was hat dir an dem Spiel gut gefallen? Was weniger?
- Gibt es etwas, das dir während der Übung besonders leichtgefallen / schwergefallen ist?
- Hat dich etwas überrascht / irritiert / gestört? Hattest du während der Übung ein Aha-Erlebnis?
- Wie hast du dich während der Übung gefühlt?
- Hat dein Verhalten / das Verhalten anderer dich überrascht? Warum (nicht)?
- Gab es Momente im Spiel, in denen ihr euch besonders sicher (stark) oder besonders unsicher (hilflos) gefühlt habt?
- Wie war die Stimmung in der Gruppe?
- Gibt es in der Gruppe unterschiedliche Meinungen zu der Übung?



## Reflexion

- Gibt es für diese Situation / für den Prozess / bei der Wahl / in der Übung eine (eindeutig) richtige und eine falsche Lösung?
- Wie kamt ihr zur Lösung? Was hat geholfen und was nicht?
- Was h\u00e4ttet ihr euch anders / genauso gew\u00fcnscht, (als) wie es verlaufen ist?



#### Transfer in den Alltag

- Wenn du an deinen Alltag denkst: Erinnert dich die Übung / die erlebte Situation an etwas?
- Kam dir bei der Übung ein bestimmtes Bild aus deinem Alltag in den Kopf? Woran hast du als erstes gedacht?
- Erlebst du das, was du gerade in der Übung erfahren hast, auch in deinem Alltag?



## Transfer in die Politik / Demokratie / Zivilgesellschaft

- Wenn du an die Gesellschaft / Politik / Demokratie denkst: Erinnert dich die Übung / die erlebte Situation an etwas?
- Gibt es ähnliche Situationen wie in der Übung in unserer Gesellschaft / in der Politik / in der Demokratie?
- Erlebst du das, was du gerade in der Übung erfahren hast, auch in unserer Gesellschaft / in der Politik / in der Demokratie?





## Für die Auswertung des gesamten Demokratietrainings



#### Beschreibung im Vergleich zu sonstigem Basketballtraining

- Wie hast du das heutige Training erlebt? War etwas anders als sonst? Wenn ja, was?
- Hast du heute etwas erlebt, was du vorher im Training noch nicht erlebt hast?
- Wenn ihr heute nach Hause geht und jemandem erzählt, was ihr heute beim Basketballtraining gemacht habt: Was wäre das?
- Was bleibt vom heutigen Training bei euch hängen? Was war einprägsam?
- Wenn ihr heute nach Hause geht und jemandem erzählt, was ihr heute beim Basketballtraining gemacht habt: Was wäre das in einem Satz?
- Was hat dich heute überrascht / irritiert / gestört / besonders beeindruckt?
- Welche Übung sollte anders sein, als wir sie heute gespielt haben? (Kinder sind Mitentwickler)
- Wenn du an das heutige Training zurückdenkst: Welche drei Begriffe fallen dir spontan ein?



## Übungen im Vergleich (Reflexion)

- Gibt es etwas für dich, das alle Übungen gemeinsam hatten? Was war für dich gleich bzw. unterschiedlich?
- Gab es etwas, das alle Übungen miteinander verbunden hat? Gab es ein Thema, das sich durch das Training durchgezogen hat?
- Welche Unterschiede gab es zwischen den Übungen? Gab es etwas, das nicht zusammengepasst hat?



## Übungen im Vergleich (Transfer)

- Ist das ein Thema, was dich auch im Alltag begleitet / beschäftigt?
- Gab es heute eine Übung, in der du dich besonders sicher (stark) oder besonders unsicher (hilflos) gefühlt habt?
- Gab es Situationen, in denen du dich wohl und in denen du dich unwohl gefühlt hast?
- Fandest du alle Spielregeln heute fair / gerecht?



# Gleichbehandlung, Chancengleichheit im Vergleich

- Wurden heute alle Spieler:innen gleichbehandelt?
- Galten heute bei den Übungen unterschiedliche Regeln für die Spieler:innen / Teams? Fandet ihr das fair oder unfair? Warum?
- Konnten sich alle gleichwertig / mit gleichem Gewicht einbringen? Wieso (nicht)?
- Hatten heute alle Spieler:innen tatsächlich die gleichen Chancen gehabt, mitzusprechen / mitzuentscheiden?







#### **Abschluss**

- Nehmt ihr etwas aus dem heutigen Training für euer Team / euren Alltag mit?
- Gibt es ein Motto oder eine Regel für euer Team, die ihr aus einer Übung ableitet und die für euch auch in Zukunft gelten soll?

# Reflexionsfragen zu thematischem Schwerpunkt



## Übungen zum Thema Mitsprechen / Mitentscheiden

- Konnten alle Spieler mitentscheiden / mitsprechen, wie das Spiel abläuft bzw. welche Regeln gelten?
- Wer hat über eure Vorgehensweise / Taktik / Strategie entschieden?
- Wer hat die Initiative ergriffen? Wer hat sich zurückgehalten?
- Gibt es Vorteile / Nachteile von Mitsprache / Mitbestimmung bzw. wenn alle mitsprechen / mitscheiden (können / sollen)?



## Regelsetzung<sup>84</sup> (Reflexion)

- Wie habt ihr den Prozess der Regelfestlegung wahrgenommen?
- Wer soll die Regeln, die für alle gelten, festlegen: Die Trainerin / jedes Team seine eigenen Regeln / das jeweils andere Team / die Mehrheit / die Minderheit?
- Konnten alle bei der Festlegung der Regel mitsprechen / mitentscheiden?
- Ist dir wichtiger, dass alle beteiligt sind / alle Anteil an der Lösung haben oder dass ihr das Spiel gewinnt?
- Wie habt ihr die unterschiedlichen Meinungen und die Auseinandersetzung wahrgenommen, als ihr die Regeln festsetzen musstet?
- Welche neue Regel würdest du erfinden, wenn die Übung nochmal gespielt wird?
- Welche neuen Regeln würdest du erfinden, damit das Spiel fairer abläuft?
- War(en) die Regel(n) fair / gerecht? Warum?



## Regelsetzung (Transfer in den Alltag)

- Würdet ihr etwas aus den heutigen Übungen für euer Basketballteam ableiten als Regel oder Motto?
- Was würde passieren, wenn immer nur die Mehrheit / Minderheit / alle gemeinsam die Regeln festlegen?
- Gibt es Situationen (im Training, Alltag, Schule), in denen du das Gefühl hast, dass sich niemand dafür interessiert, was du sagst?
- In welchen Situationen ist das anders? Wann hast du eher das Gefühl, dass deine Wünsche und Vorstellungen gehört werden?

<sup>84 ,</sup>Regelsetzungen' können in viele Übungen integriert werden. Daher sind hier allgemeine Fragen zur Regelsetzung aufgeführt – unabhängig davon, dass es im Katalog einzelne Übungen zur ,Regelsetzung' gibt.







# Regelsetzung (Transfer in Politik / Demokratie / Zivilgesellschaft)

- Sollten immer alle Regeln für alle Menschen gelten?
- Gibt es Situationen, in denen unterschiedliche Regeln für Menschen gelten sollten?
- Gibt es eine Regel, die ihr heute aufgestellt habt, die in der Gesellschaft gelten sollte?
- Wenn du dich jetzt in die Gegenposition / in sie/ihn hineinversetzt: Was spricht für die andere Seite?
- Erlebst du das, was du gerade in der Übung erfahren hast, auch in unserer Gesellschaft / in der Politik / in der Demokratie?





# 5.3 Methoden der Zusammenstellung von Teams

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, wie Teams für die Übungen zusammengestellt werden können. Diese Methoden sind meist flexibel einsetzbar. Für einige Übungen ist die Auswahl eines bestimmten Modus notwendig, damit das Funktionieren der Übung sichergestellt ist. Selbstverständlich gibt es viele Möglichkeiten für die Teamzusammenstellung. Die folgende Auswahl stellt lediglich eine kleine Auswahl dar.



Modus der Team-Zusammenstellung	Demokratieerzählung	Auswertungsfragen
Coach legt die Teams fest	Fremdbestimmung, Freiheit von Entscheidung (Passivität, Entlastung), (angenommene) Fairness, Legitimität von Ent- scheidungen	<ul> <li>Wie hast du die Zusammensetzung der Teams empfunden?</li> <li>Wie findest du es, wenn die Trainerin die Teams festlegt? Warum?</li> </ul>
Wahl durch festlegte Personen	Wahlfreiheit, politische Ungleichheit Kriterien der Auswahl müssen begründet werden. Wie kommen Entscheidungen zustande?	<ul> <li>Wie habt ihr gewählt?</li> <li>Welche Kriterien waren für eure Auswahl entscheidend?</li> <li>Wie haben sich die Wählenden gefühlt?</li> <li>Wie haben sich diejenige gefühlt, die gewählt wurden und nicht wählen durften?</li> <li>Habt ihr euch mit anderen beraten, wer als nächstes ins Team gewählt wird?</li> </ul>
Gruppe wählt eine Person	Passives Wahlrecht / Wahlfreiheit, Politische Gleichheit	<ul> <li>Hatten alle den gleichen Anteil an der Entscheidung?</li> <li>Konnten alle mitsprechen und mitentscheiden?</li> <li>Hat jemand nichts zur Wahl beigetragen?</li> </ul>
Losverfahren	Politische Gleichheit und Zufall	<ul> <li>Empfindet ihr es als fair, wenn keine Person entscheidet, sondern das Los?</li> <li>Was sind Vor- und Nachteilen vom Losen?</li> </ul>





# 5.4 Übungen aus zwei Projektjahren b:all inclusive



Auf den nächsten Seiten folgen ausgewählte Übungen, die im Rahmen der beiden Projektjahre von *b:all inclusive* konzipiert und in *Demokratietrainings* durchgeführt wurden.

Die grafischen Darstellungen wurden selbst mit der Anwendung "Basketball Coaching" von "FIBA Europe" erstellt.

Die Anwendung ist als <u>Web-Version</u> und App für alle Smartphones und Tablets verfügbar.









- So viele Basketbälle wie Spielerinnen
- 4 Hütchen
- 2 Soft-Spielwürfel
- 2 Turnbänke

**1**0′

**MM** U12

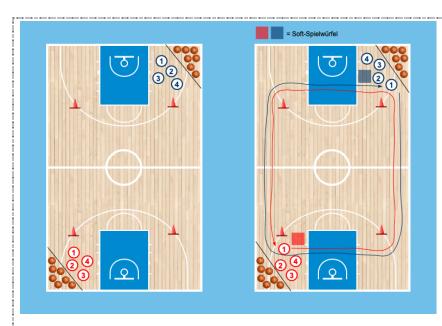
**#** 6+



Keine Hinweise

**Grundpfeiler der Demokratie** 

Pluralität



- Das Spielfeld besteht aus einem großen Viereck, dessen Ecken mit Hütchen markiert werden.
- 2. An zwei gegenüberliegenden Ecken steht jeweils eine Turnbank. Hinter der Turnbank liegen Basketbälle.
- **3.** Ziel des Spiels ist, schnellstmöglich als Team 100 Runden zu laufen.
- **4.** Jede Spielerin würfelt eine Zahl mit einem Soft-Spielwürfel und dribbelt dann die entsprechende Zahl Runden.
- **5.** Ist die Spielerin die Runden gelaufen, kreuzt sie die Anzahl auf dem "Runden-Zettel" ab und würfelt erneut.

# Mögliche Varianten:

- Veränderung der Rundenanzahl (50, 200 ...) je nach Gruppengröße und verfügbarer Zeit
- Variation des Dribblings (schwache Hand, Handwechsel, ...)
- Dribbling mit 2 Bällen für doppelte Punktzahl
- Teams laufen in entgegengesetzte Richtungen







# 100 Runden • Modifikation 1



- So viele Basketbälle wie Spieler
- 4 Hütchen
- Soft-Spielwürfel
- 2 Turnbänke



10´



U12

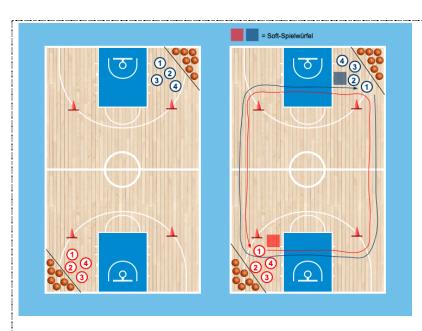




Keine Hinweise

**Grundpfeiler der Demokratie** 

Pluralität



- Die Grundübung wird dahingehend modifiziert, dass die Anzahl der Spieler bestimmt, wie oft als Team pro Runde gewürfelt wird.
- 2. Anschließend wird gemeinsam entschieden, wer wie viele Runden dribbelt.
- **3.** Ist der Spieler die Runden gelaufen, kreuzt er die Anzahl auf dem "Runden-Zettel" ab.
- 4. Wenn ein Spieler mit dem Dribbeln seiner Runden (in diesem Durchgang) fertig ist, kann er auf den Korb werfen. Jeder Treffer zählt 1 Punkt und kann auf dem "Runden-Zettel" auch abgekreuzt werden.
- **5.** Wenn alle Spieler mit dem Durchgang fertig sind, hören sie auf zu werfen, würfeln erneut und teilen die Runden im Team auf.

#### Auswertungsfragen



- Wer ist wie viele Runden gelaufen?
- Zeigt mit euren Händen (Spanne): Wie viel Anteil hattet ihr am Erfolg des Teams?



- Wie habt ihr entschieden, wer wie viele Runden läuft?
- Konnten dabei alle mitentscheiden?
- Was war wichtig bei euren Entscheidungen? Was hat bei euren Entscheidungen eine Rolle gespielt?



- Wenn ihr an die Übung zurückdenkt: Was war für euch persönlich wichtig?
- Gibt es etwas aus dem Spiel, was für euch als Basketballteam wichtig ist?
- Kann man daraus eine Regel für euer Team ableiten?

- Alle verfügen über unterschiedliche Fähigkeiten, die sie für das "Wir" einbringen können
- Kommunikation in einer Gruppe , Unterschiedlichkeit der Stimmen können ein 'Wir' entstehen lassen
- Wahrnehmung der anderen, das Gewicht der anderen









- 1 Basketball
- 1 Basketballkorb
- 4 Hütchen

• ggf. Leibchen



10´





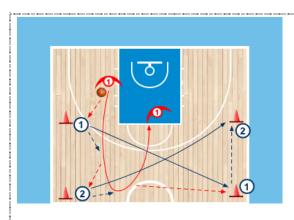
3+



Die Übung kann gleichzeitig auf mehrere Körbe gespielt werden.

Grundpfeiler der Demokratie

**Freiheit** 



- 1. Eine Verteidigerin startet mit Ball an der Grundlinie.
- 2. Eine Angreiferin steht an der Seitenlinie Verlängerung Freiwurflinie (1), ein zweiter auf Höhe der Mittellinie (2).
- 3. Die Verteidigerin passt den Ball zur ersten Angreiferin, läuft in Richtung Mittellinie los, bekommt den Ball zurück und passt ihn weiter zur zweiten Angreiferin.
- **4.** In der Zeit läuft die erste Angreiferin (1) diagonal zu einem markierten Punkt auf Höhe der Mittel-/Seitenlinie.
- Die Verteidigerin bekommt den Ball nochmals zurückgepasst und passt ihn ein letztes Mal zur Angreiferin

   (1), die diagonal zur Mittellinie / Seitenlinie gelaufen ist, bevor sie dann verteidigen muss.
- **6.** Nachdem die zweite Angreiferin (2) den Ball gepasst hat, sprintet sie diagonal zur verlängerten Freiwurflinie (Seitenlinie) und wartet auf den Pass von der anderen Angreiferin (1), damit 2 gegen 1 gespielt werden kann.







# 2:1 Halbfeld · Modifikation 1



- 1 Basketball
- 1 Basketballkorb
- 4 Hütchen
- ggf. Leibchen



10´





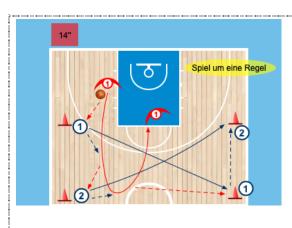
3+



Die Übung kann gleichzeitig auf mehrere Körbe gespielt werden.

**Grundpfeiler der Demokratie** 

**Freiheit** 



- Die Grundübung wird dahingehend modifiziert, dass Angreifer und Verteidiger um eine Regel spielen (z.B. Verteidiger muss 5 Liegestütze pro Korb machen, kein Dribbling für Angreifer, nur drei Pässe bei 2:1 erlaubt), die nur für den Gegner gilt.
- 2. Wer das Eröffnungsspiel 2:1 gewinnt (erfolgreiche Verteidigungsaktion bzw. Korbtreffer), legt die Regel fest, die für den anderen drei Runden lang gilt.
- **3.** Für die Regelfindung bleiben nur 14 Sekunden Zeit. Wird innerhalb der Zeit keine neue Regel aufgestellt, gilt die alte Regel weiter.
- **4.** Wer nach drei Runden die meisten Punkte hat (je 1 Punkt für Korbtreffer oder Verhinderung eines Korbs), legt die nächste Regel fest, die für das andere Team in den nächsten drei Runden gilt.

#### Auswertungsfragen



- Welche Regeln wurden aufgestellt?
- Wie fandet ihr die aufgestellten Regeln?
- Wie habt ihr den Prozess des Regeln-Ausdenkens/-Festlegens erlebt?
- Wie war es für euch, dass die Regeln nur für einige galten?



- Fiel es euch leicht, Regeln aufzustellen?
- Konntest du deine Ideen mit einbringen?
- Konnte jeder mitreden und mitentscheiden, welche Regel aufgestellt wurde?



- Gibt es Regeln, die für eine bestimmte Zeit oder welche, die immer gelten?
- Was findet ihr am besten?



- Kennt ihr Regeln, die in Demokratien aufgestellt sind? Wie sind sie zustande gekommen?
- Gelten sie dauerhaft oder können sie verändert werden?



- Wenn ihr an die Übung zurückdenkt: Was war für euch persönlich wichtig?
- Gibt es etwas aus dem Spiel, was für euch als Basketballteam wichtig ist?
- Kann man daraus eine Regel für euer Team ableiten?

- Leben unter den Bedingungen (Regeln), an deren Zustandekommen ich selbst Anteil hatte
- Selbstbestimmung vs. Fremdbestimmung
- Freiheit als gemeinsames Gestalten







# 2:1 Halbfeld · Modifikation 2



- 1 Basketball
- 1 Basketballkorb
- 4 Hütchen
- ggf. Leibchen



10<sup>′</sup>

**11** U14



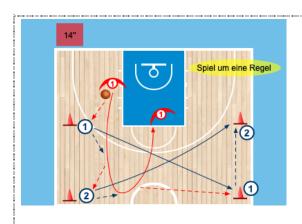
3+



Die Übung kann gleichzeitig auf mehrere Körbe gespielt werden.

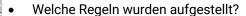
**Grundpfeiler der Demokratie** 

**Freiheit** 



- Die Grundübung wird dahingehend modifiziert, dass Angreifer und Verteidiger um eine Regel spielen, die für beide Teams gilt.
- Wer das Eröffnungsspiel 2:1 gewinnt (erfolgreiche Verteidigungsaktion bzw. Korbtreffer), legt die Regel fest, die für alle Spieler drei Runden lang gilt.
- **3.** Für die Regelfindung bleiben nur 14 Sekunden Zeit. Wird innerhalb der Zeit keine neue Regel aufgestellt, gilt die alte Regel fort.
- 4. Wer nach drei Runden die meisten Punkte hat (Es gibt je einen Punkt für Korbtreffer oder Verhinderung eines Korbs), legt die nächste Regel fest, die für die nächsten drei Runden gilt.

## Auswertungsfragen





- Wie fandet ihr die aufgestellten Regeln?
- Wie habt ihr den Prozess des Regeln-Ausdenkens/-Festlegens erlebt?
- Wie war es für euch, dass die Regeln für alle galten?



- Fiel es euch leicht, Regeln aufzustellen?
- Konntest du deine Ideen mit einbringen?
- Konnte jeder mitreden und mitentscheiden, welche Regel aufgestellt wurde?
- Gab es Regeln, über die ihr nicht gesprochen habt, die aber galten?



- Gibt es Regeln, die für eine bestimmte Zeit oder welche, die immer gelten?
- Was findet ihr am besten?
- Gibt es Regeln, die für alle Menschen gelten?



- Wenn ihr an die Übung zurückdenkt: Was war für euch persönlich wichtig?
- Gibt es etwas aus dem Spiel, was für euch als Basketballteam wichtig ist?
- Kann man daraus eine Regel f
  ür euer Team ableiten?

- Leben unter den Bedingungen (Regeln), an deren Zustandekommen ich selbst Anteil hatte
- Selbstbestimmung vs. Fremdbestimmung
- Freiheit als gemeinsames Gestalten









(viele) Basketbälle

Turmkasten o.ä.

15<sup>′</sup>

**ATAT** 

U10

**H** 8+

 $oldsymbol{\Lambda}$ 

Spielfeld muss ausreichend groß sein Nicht mit "Krake" kombinieren – sportlich ähnliche Übungen

**Grundpfeiler der Demokratie** 

Freiheit · Solidarität







- 1. Es werden zwei gleich große Teams gebildet.
- Jedes Team hat eine eigene Spielfeldhälfte. Darin steht ein (Turn-)Kasten mit der Öffnung nach oben.
- **3.** Ausreichend viele Bälle liegen kreuz und quer in der Halle verteilt.
- 4. Ziel des Spiels ist es, Bälle einzusammeln und die Bälle des gegnerischen Teams zu klauen, indem man auf die andere Spielfeldhälfte läuft, einen Ball aus dem Kasten nimmt und zum eigenen Kasten bringt.
- Es ist nur 1 Ball pro Transport erlaubt. Auf dem Rückweg ins eigene Feld muss gedribbelt werden
- In der gegnerischen Hälfte kann man gefangen werden und muss an der Position stehenbleiben.
- **7.** Mitspieler können durch "Abtippen" oder eine gemeinsame Aufgabe Gefangene befreien.
- **8.** Gestohlene Bälle müssen "zurückgegeben" werden, wenn man gefangen wird.
- Spieler dürfen sich nicht in die eigenen (Basketball-)Zone bewegen und Bälle "bewachen".
- 10. Das Ende des Spiels ist erreicht, wenn ein Team keinen Ball mehr im eigenen Kasten oder keine freilaufenden Spieler mehr hat.

## Mögliche Varianten:

- Man darf nur ohne Ball abgetippt / gefangen werden. Dribbelnd ist man "geschützt".
- Wenn man gefangen wird, muss man stehenbleiben, darf aber den gestohlenen Ball behalten.
- Zwei Bälle dürfen gleichzeitig geklaut werden, wenn damit gedribbelt wird. Wenn ein Ball verloren geht, müssen beide zurückgebracht werden.
- Verschiedene Dribbelarten (schwache Hand, rückwärts, Handwechsel etc.)
- Variation der Ballgröße, -arten, -anzahl
- Mehr als zwei Teams, die gegeneinander spielen







# Bälleklau · Modifikation 1



- (viele) Basketbälle
- Turmkasten o.ä.
- 2 Turnmatten o.ä.



5′ bis

**ATAT** 

U12

HT 8+



Spielfeld muss ausreichend groß sein Nicht mit "Krake" kombinieren – sportlich ähnliche Übungen

**Grundpfeiler der Demokratie** 

Freiheit · Solidarität



- **1.** Die Grundübung wird dahingehend modifiziert, dass es je ein Gefängnis pro Spielfeldhälfte gibt.
- **2.** Gefangene müssen von der Fängerin in das Gefängnis (Turnmatte o.ä.) gebracht werden.
- 3. Das Gefängnis befindet sich in der Nähe des Ballkastens.
- **4.** Aus dem Gefängnis kann man sich selbst nicht befreien und nicht befreit werden.

#### Auswertungsfragen



- Wie war es für dich im Gefängnis (und nicht befreit werden zu können)?
- Wie hast du dich gefühlt, jemanden zu fangen und ins Gefängnis zu bringen?
- Mit welchen Worten würdest du das Gefängnis beschreiben?



- Symbolisiert das Gefängnis etwas für dich?
- Wie war es für dich, dass du nicht aus dem Gefängnis befreit werden oder dich selbst befreien konntest?



- Fühlst du dich in deinem Alltag manchmal wie in dem Spiel?
- Erinnert dich die Situation im Gefängnis an eine Situation in deinem Alltag?



- Wenn ihr an die Übung zurückdenkt: Was war für euch persönlich wichtig?
- Gibt es etwas aus dem Spiel, was für euch als Basketballteam wichtig ist?
- Kann man daraus eine Regel für euer Team ableiten?

- Freiheit:
  - o Entzug der Handlungs- und Bewegungsfreiheit
  - Ohnmachtserfahrungen
- Solidarität: Solidarisches Verhalten und gemeinsames Handeln sind nicht möglich







# Bälleklau • Modifikation 2



- (viele) Basketbälle
- Turmkasten o.ä.
- 2 Turnmatten o.ä.



5′ bis

**112** 

**##** 8

 $oldsymbol{\Lambda}$ 

Spielfeld muss ausreichend groß sein Nicht mit "Krake" kombinieren – sportlich ähnliche Übungen

**Grundpfeiler der Demokratie** 

Freiheit · Solidarität



- 1. Der Grundaufbau entspricht der Modifikation 1.
- 2. Gefangene können sich gemeinsam mit einer einfachen Aufgabe aus dem Gefängnis befreien.
- **3.** Einzelne Gefangene können sich selbst durch die Erfüllung einer schwierigeren Aufgabe befreien.
- Nach der Befreiung muss man allein bzw. müssen die zwei Befreiten zurück in die eigene Spielfeldhälfte und dürfen keinen Ball klauen.

## Auswertungsfragen

Wie hast du dich im Gefängnis gefühlt?



- Wie hast du dich gefühlt, als du dich aus dem Gefängnis befreien konntest / befreit hast?
- Wie hast du dich gefühlt, jemanden zu fangen und ins Gefängnis zu bringen?
- Hast du dich eher selbst oder eher mit jemandem zusammen befreit?



- Warum hast du dich selbst (durch schwierige Aufgabe) bzw. mit jemand anderem zusammen (durch leichtere Aufgabe) befreit?
- Hast du dich von anderen abhängig gefühlt? War das gut, neutral oder schlecht?



- Fühlst du dich in deinem Alltag manchmal wie in dem Spiel?
- Erinnert dich die Situation im und die Befreiung aus dem Gefängnis an eine Situation in deinem Alltag?



- Wenn ihr an die Übung zurückdenkt: Was war für euch persönlich wichtig?
- Gibt es etwas aus dem Spiel, was für euch als Basketballteam wichtig ist?
- Kann man daraus eine Regel für euer Team ableiten?

- Freiheit: Entzug von Handlungs- und Bewegungsfreiheit
- · Solidarität: Erfahrung von Ohnmacht und solidarischer Selbstwirksamkeit







# Bälleklau · Modifikation 3



- (viele) Basketbälle
- Turmkasten o.ä.
- 2 Turnmatten o.ä.



10<sup>2</sup>

**ATAT** 

U12

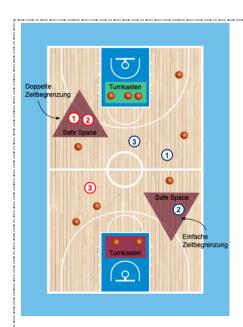
8+



Spielfeld muss ausreichend groß sein Nicht mit "Krake" kombinieren – sportlich ähnliche Übungen

**Grundpfeiler der Demokratie** 

**Freiheit** 



- Die Grundübung wird dahingehend modifiziert, dass es Zonen (Hula-Hoop-Reifen, Turnmatten, ...) gibt, in die sich Spielerinnen retten können. Dort können sie nicht gefangen werden. "Hundewache" ist nicht erlaubt.
- 2. Teil 1: Für die Zonen ("safe spaces") gilt eine Zeitbegrenzung (z.B. 3 oder 5 Sekunden). Anschließend muss man die sichere Zone wieder verlassen. Ist bereits eine Spielerin im "safe space", kann niemand anderes hinein.
- 3. Teil 2 (nach 5 Minuten): Man kann allein oder zu zweit in den "safe space". Ist man zu zweit im "safe space", verdoppelt sich die Zeitbegrenzung für beide Spielerinnen, die in der Zone bleiben können. Währenddessen kann niemand anderes, weder eigene Mitspielerin noch Gegenspielerin in die Zone.

#### Auswertungsfragen





- Gab es für dich einen Unterschied zwischen Teil 1 und 2 des Spiels?
- Wie hast du es empfunden, als du nicht in den "safe space" konntest, da er belegt war?



Mit welchen Worten würdest du die "safe spaces" beschreiben?



• Gibt es "safe spaces" - (Rückzugs-)Orte oder Situationen - in deinem Alltag?



- Wenn ihr an die Übung zurückdenkt: Was war für euch persönlich wichtig?
- Gibt es etwas aus dem Spiel, was für euch als Basketballteam wichtig ist?
- Kann man daraus eine Regel für euer Team ableiten?

- "Safe space" als Rückzugsort, Ort der Passivität und Sicherheit
- Macht entsteht im Zusammenschluss mit anderen







# Bälleklau • Modifikation 4



- (viele) Basketbälle
- Turmkasten o.ä.
- 2 Turnmatten o.ä.



5' bis

**11** U12

##

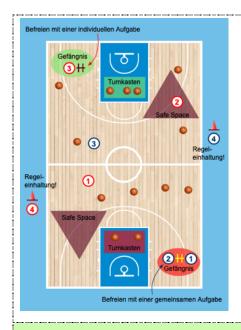
8+



Spielfeld muss ausreichend groß sein Nicht mit "Krake" kombinieren – sportlich ähnliche Übungen

**Grundpfeiler der Demokratie** 

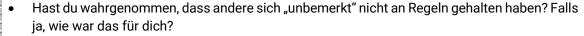
Gleichheit



- Die Grundübung wird bzw. die Modifikationen 1-3 werden dahingehend modifiziert, dass pro Runde eine Spielerin gewählt oder bestimmt wird, die dafür verantwortlich ist, dass alle sich an die Regeln halten (keine Hundewache, Zeitbegrenzung, Gefängnis, Fang- und Befrei-Regeln, etc.).
- **2.** Bei "Verstoß" wird 1 Ball "abgezogen" und dem gegnerischen Team zugeteilt *oder* wieder frei ins Spielfeld gelegt.

#### Auswertungsfragen

- Hast du dich persönlich immer an die Regeln gehalten?



- An "Aufpasserin": Wie war es für dich, die Einhaltung der Regeln zu überwachen?
- Wie haben die anderen die "Aufpasserin" erlebt?



- Ist es für dich wichtig, dass sich bei dem Spiel alle an die Regeln halten?
- Ist es dir wichtig, dass sich immer alle an Regeln halten?



- Ist es dir wichtig, dass du dich persönlich an Regeln hältst?
- Wie gehst du im Alltag damit um, wenn sich jemand mal nicht an Regeln hält?
- Braucht es im Training oder Alltag immer eine Dritte (Trainerin, Lehrerin, Eltern), die darauf achtet, dass Regeln eingehalten werden?



- Wann / wo sind Regeln in unserer Gesellschaft wichtig?
- Gibt es auch "überflüssige" oder sinnlose Regeln?



- Wenn ihr an die Übung zurückdenkt: Was war für euch persönlich wichtig?
- Gibt es etwas aus dem Spiel, was für euch als Basketballteam wichtig ist?
- Kann man daraus eine Regel f
  ür euer Team ableiten?





- Regelsetzung und Durchsetzung allgemein verbindlicher Regeln, die für alle gleichermaßen gelten
- Gleichheit vor dem Gesetz (rechtliche Gleichheit)
- · Fairness gegenüber anderen, Gerechtigkeit







# Bälleklau · Modifikation 5



- (viele) Basketbälle
- Turmkasten o.ä.



5′ bis

**U**12

## 8+

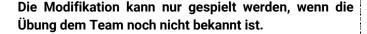
A

Spielfeld muss ausreichend groß sein Nicht mit "Krake" kombinieren – sportlich ähnliche Übungen

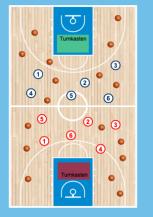
**Grundpfeiler der Demokratie** 

**Freiheit** 





- 1. Der Grundaufbau ist dem der Grundübung gleich.
- **2.** Der Name des Spiels wird nicht genannt. Es werden keine Hinweise gegeben.
- **3.** Es wird eine Zeitvorgabe gesetzt, in der Bälle eingesammelt werden.
- **4.** Es müssen zu wenig Bälle für die Zeitspanne in der Halle liegen, damit die Teams in die "Verlegenheit" kommen können, Bälle vom gegnerischen Team zu klauen.
- Innerhalb der kurzen Zeitspanne (z.B. 30 Sekunden) werden nur Bälle eingesammelt. Niemand darf abgeschlagen / gefangen werden.
- **6.** Ansage vom Coach: "Ihr habt jetzt 30 Sekunden Zeit, so viele Bälle wie möglich in euren eigenen Kasten zu bringen."
- **7.** Die Zeit wird laut heruntergezählt. Nach der Zeitspanne startet das Spiel mit der jeweils eingesammelten Ballanzahl.



# Auswertungsfragen

#### Bei Bälleklau:

• Ab wann habt ihr Bälle auf der gegnerischen Spielfeldhälfte geholt?



# Bei keinem Bälleklau:

• Warum habt ihr keine Bälle aus der gegnerischen Hälfte "geklaut"? Hat jemand eine Regel aufgestellt, die das verboten hat?

#### Bei Bälleklau:



 War es für euch selbstverständlich, dass ihr die Bälle von den anderen klauen könnt? Oder hattet ihr Bedenken?

#### Bei keinem Bälleklau:

Warum haltet ihr euch an Regeln, die gar nicht ausdrücklich genannt wurden?







- Gibt es Regeln in eurem Alltag, die niemand ausspricht, an die ihr euch dennoch haltet?
- Gab es Situationen, in denen ihr euch nicht an solche Regeln gehalten habt? Und was ist dann passiert?



• Gibt es in unserer Gesellschaft Regeln, an die sich alle / viele halten, die keiner / kaum einer hinterfragt?



- Wenn ihr an die Übung zurückdenkt: Was war für euch persönlich wichtig?
- Gibt es etwas aus dem Spiel, was für euch als Basketballteam wichtig ist?
- Kann man daraus eine Regel für euer Team ableiten?

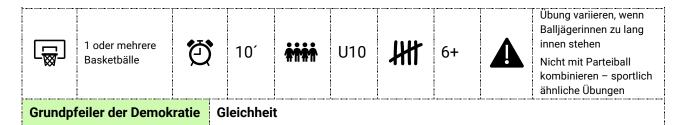
- Gehorsam vs. Freiheit als Gestaltungsmacht
- Akzeptanz und Hinterfragen von antizipierten Regeln
- Hinterfragung stillschweigender Zustimmung















- Spielerinnen stellen sich in einem Kreis auf und passen sich den Ball zu.
- 2. Pässe zur direkten Nachbarin und zur Vorgängerin (Doppelpass) sind nicht erlaubt.
- **3.** Eine Spielerin, die Balljägerin, steht innerhalb des Kreises und versuchen, die Pässe zwischen den anderen Spielerinnen im Kreis abzufangen.
- **4.** Je nach Spielerinnenanzahl ist es einfacher oder schwieriger, Pässe zu antizipieren.
- 5. Die Spielerin, die den Pass abfängt, darf in den "Außenkreis" wechseln. Die Spielerin, die den Ball gepasst hat bzw. zuletzt berührt hat, wechselt in die Mitte des Kreises und ist neue "Balljägerin".



## Mögliche Varianten:

- Passarten variieren: nur mit der schwachen Hand, Bodenpässe, "Bogenlampen" etc.
- Zwei oder mehr Bälle
- Verschieden große / schwere Bälle
- Größe des Kreises variieren
- Zeitlimit für den Pass (wenige Sekunden) setzen







# **Balljagd • Modifikation 1**

1 oder mehrere Basketbälle



10<sup>′</sup>

**ATAN** 

U12

HH

A

Übung variieren, wenn Balljägerinnen zu lang innen stehen

Nicht mit Parteiball kombinieren – sportlich ähnliche Übungen

**Grundpfeiler der Demokratie** 

Gleichheit · Solidarität





- Die Grundübung wird dahingehend modifiziert, dass mehrere Balljägerinnen innerhalb des Kreises stehen und versuchen, die Pässe zwischen den Kreisspielerinnen abzufangen.
- 2. Die Modifikation wird in dieser Reihenfolge gespielt:
  - (1) Wenn eine Balljägerin den Ball abfängt, dürfen alle Balljägerinnen aus der Mitte in den Kreis wechseln. Je nach Anzahl, wechseln die letzten x Kreisspielerinnen in die Mitte des Kreises und werden neue Ballfängerinnen.
  - (2) Wenn eine Balljägerin den Ball abfängt, darf nur sie von der Mitte in den Kreis wechseln.
  - (3) Wenn eine Balljägerin den Ball abfängt, darf eine andere Balljägerin (außer sie selbst) aus der Mitte in den Kreis wechseln. Die Trainerin entscheidet, wer das ist (auf Ausgewogenheit achten).
- 3. Spielerinnen, die den Ball im Kreis gepasst haben, laufen ihrem Pass hinterher und füllen die Position der Passempfängerin auf, die wiederrum ihrem Pass hinterherläuft. Alternativ kann um den Kreis herumgelaufen werden und die Position der Passempfängerin aufgefüllt werden.







#### Auswertungsfragen

Hast du einen Unterschied während der verschiedenen Phasen des Spiels wahrgenommen?



- Wie fandest du es, als nur diejenige aus dem Ballfängerinnen-Team, die den Ball gefangen hat, in den Kreis wechseln durfte?
- Wie hast du es empfunden, als alle Ballfängerinnen in den Kreis wechseln durften?



• Ist ein Teamgefühl als Ballfängerinnen entstanden? Falls ja, gab es einen Unterschied während der verschiedenen Phasen des Spiels?



• Was braucht es, damit du dich im Alltag einer Gruppe zugehörig fühlst bzw. mit anderen Menschen solidarisch bist (dass ihr euch im Alltag gegenseitig unterstützt)?







- Wenn ihr an die Übung zurückdenkt: Was war für euch persönlich wichtig?
- Gibt es etwas aus dem Spiel, was für euch als Basketballteam wichtig ist?
- Kann man daraus eine Regel für euer Team ableiten?

- Bedingungen für Solidarität
- Zugehörigkeiten
- Gerechtigkeitsempfinden







# **Balljagd** • Modifikation 2



1 oder mehrere Basketbälle



10′

anan

W U10

## 6

A

Übung variieren, wenn Balljägerinnen zu lang innen stehen

Nicht mit Parteiball kombinieren – sportlich ähnliche Übungen

**Grundpfeiler der Demokratie** 

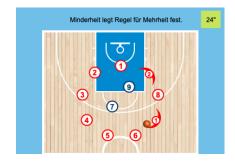
Freiheit · Gleichheit







- **1.** Spielerinnen bilden einen Kreis, einige wenige Spielerinnen gehen in die Mitte des Kreises.
- 2. Die Kreisspielerinnen passen sich den Ball zu.
- **3.** Pässe zur direkten Nachbarin und zur Vorgängerin (Doppelpass) sind nicht erlaubt.
- **4.** Die Balljäger innerhalb des Kreises versuchen, die Pässe zwischen den Spielerinnen abzufangen.
- 5. Der Balljäger, der den Ball abfängt, wechselt in den "Außenkreis".
- **6.** Die Spielerin, die den Ball gepasst hat bzw. zuletzt berührt hat, wechselt in die Mitte des Kreises und ist neue "Balljägerin".
- 7. Die Minderheit (Balljäger) legen bei jedem Rollenwechsel eine Regel für die Mehrheit fest (Bsp. nur mit der schwachen Hand passen, im Sitzen passen, ...)
- 8. Für das Festlegen der Regel bleiben nur 24 Sekunden.
- **9.** Die Minderheit kann die Regel ändern, muss aber nicht. Wenn nach 24 Sekunden keine Entscheidung getroffen ist, bleibt die bisherige Regel bestehen.



# Auswertungsfragen



- Welche Regeln wurden festgelegt?
- Wurden die Regeln selten oder oft geändert?
- War es fair, dass (nur) die Minderheit Regeln festgelegt konnte? Warum (nicht)?



- Waren die Regeln fair, die festgelegt wurden?
- Habt ihr als Ballfängerin beim Regeln-Festlegen, daran gedacht, wie es der Mehrheit geht?
   (Habt ihr als Ballfängerin beim Regeln-Festlegen die Mehrheit mitgedacht?)







- Gibt es in deinem Alltag Situationen, in denen die Minderheit Regeln für die Mehrheit festlegt oder Situationen, in denen die Mehrheit Regeln für die Minderheit festlegt?
- Ausgehend von dem Spiel: Wie sollte die Regel idealerweise zustande kommen?



- Wenn ihr an die Übung zurückdenkt: Was war für euch persönlich wichtig?
- Gibt es etwas aus dem Spiel, was für euch als Basketballteam wichtig ist?
- Kann man daraus eine Regel für euer Team ableiten?

## Demokratieerzählung

#### Freiheit:

- Selbst- und Fremdbestimmung bei Regelsetzung Leben unter den Bedingungen (Regeln), an deren Zustandekommen ich selbst Anteil hatte
- Mitdenken und Einbeziehen der Position des Gegenübers bei Regelsetzung
- **Gleichheit:** Die Minderheit kann nicht willkürlich "alle möglichen", die Ungleichheit ausgleichende Regeln festlegen. Diese müssen fair sein und als legitim erachtet werden.









- 1 Basketball
- 1 Softball
- 2 bis 4 Basketballkörbe
- 2 Hockeytore oder Turnmatten



15

**ATAT** 

U12

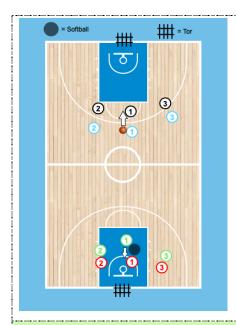




Verletzungsgefahr durch mögliche "Zusammenstöße"

**Grundpfeiler der Demokratie** 

Solidarität



- 1. Es werden vier gleich große Teams gebildet.
- **2.** Zwei Teams spielen Fuñino auf 2, 3 oder 4 Basketballkörbe. Die zwei anderen Teams spielen "Kopfball" mit einem Softball (ohne Dribbeln) im gleichen Spielfeld.
- **3.** Ziel beim Kopfball ist es, den Ball zu passen und Tore per Kopfball zu erzielen (Hockeytore oder Turnmatten). Mit dem Ball in der Hand darf nicht gelaufen werden.
- **4.** Wenn die Trainerin "Wechsel" ansagt, spielen die Teams das jeweils andere Spiel.

#### Auswertungsfragen



- Fiel es euch leicht oder schwer, das Spiel zu spielen?
- Was war schwer/leicht?



• Wie war es für euch, sich auf neuen Situationen einzustellen?



- Wenn ihr an die Übung zurückdenkt: Was war für euch persönlich wichtig?
- Gibt es etwas aus dem Spiel, was für euch als Basketballteam wichtig ist?
- Kann man daraus eine Regel für euer Team ableiten?

- Relevanz/Gewicht der anderen
- Unterschiedliche F\u00e4higkeiten und Perspektiven
- Das ,Wir' kann in Demokratien immer wieder neu zusammengesetzt werden
- Pluralität bedeutet auch Bedarf von Absprachen und Kommunikation









- 1 Basketball
- 4 Basketballkörbe

• Leibchen

15′

U12

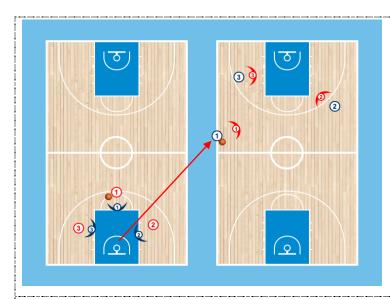
HH

A

Ist Teil von "Chaos-Ball"

**Grundpfeiler der Demokratie** 

Pluralität



- **1.** Es werden zwei (oder mehr) gleich große Teams gebildet.
- 2. Es wird 3 gegen 3 oder 4 gegen 4 auf vier Basketballkörbe (zwei Querfelder) gespielt.
- 3. Die Teams greifen auf je zwei gegnerische Körbe (auf der gleichen Seite der zwei Querfelder) an und verteidigen die zwei eigenen Körbe.
- **4.** Das Team mit den meisten Punkten gewinnt.

#### Mögliche Varianten:

- Fuñino mit wachsenden Teams: Anfangs wird 1 gegen 1 gespielt. Nach jedem erzielten Korb kommt pro Team 1 Spieler dazu.
- · Spielen mit 3 Teams
- Spielen mit 2 Basketbällen oder mit Nicht-Basketbällen
- Spielen mit "Farben-Chaos": Bälle liegen auf 4 unterschiedlich farbigen Hütchen. Die Trainerin nennt eine Farbe. Alle rennen zu dem farbigen Hütchen. Mit diesem Ball wird gespielt.







1 Fußball



 2 Tore
 So viele Basketbälle wie Spielerinnen

10´

U12

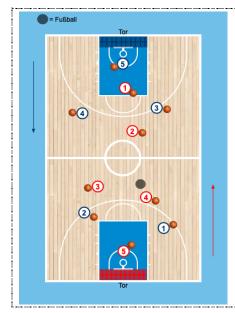
##

nax. I **0** 

Keine Hinweise

Grundpfeiler der Demokratie

Gleichheit • Pluralität



- 1. Das Spiel wird in zwei gleich großen Teams gespielt.
- **2.** Jede Spielerin dribbelt einen Basketball, mit dem sie sich frei durch die Sporthalle bewegen kann.
- **3.** Zudem ist ein Fußball im Spiel. Es gibt zwei Fußballtore (je auf die zwei Spielfeldhälften verteilt) und keinen Torwart.
- 4. Spielerinnen, die den Basketball dribbeln, dürfen den Fußball spielen. Keine darf, ohne einen Basketball zu dribbeln (z.B. wenn der Ball einmal wegrollt), den Fußball spielen.
- **5.** Die Spielerinnen versuchen, den Basketball dribbelnd, als Team Tore zu erzielen.
- **6.** Das Spiel endet, wenn eine bestimmte Tortrefferanzahl erzielt wurde oder ein Zeitlimit erreicht ist. Wer dann die meisten Treffer erzielt hat, gewinnt das Spiel.









# Fuß-Basketball · Modifikation 1



- 1 Fußball
- 2 Tore
- 4 Basketbälle



10



U12



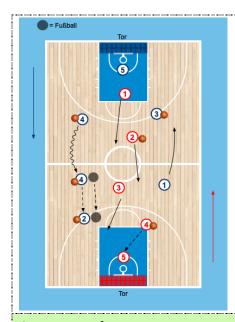
max.



Keine Hinweise

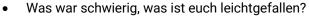
**Grundpfeiler der Demokratie** 

Gleichheit · Pluralität



- Die Grundübung wird dahingehend modifiziert, dass nur je zwei Spielerinnen aus jedem Team einen Basketball haben und dribbeln müssen. Alle anderen können sich frei bewegen.
- 2. Nur wer den Ball dribbelt, darf den Fußball spielen. Der Basketball muss dementsprechend weitergepasst und dann gedribbelt werden.

#### Auswertungsfragen





- Hat etwas Verwirrung oder Irritation verursacht?
- Hast du etwas dafür getan, dass alle am Spiel teilnehmen konnten?
- Gab es etwas, das für alle Spielerinnen (nicht) gleich war?



- Habt ihr als Team oder jeder für sich gespielt? Wie habt ihr euch abgestimmt?
- Habt ihr das Dribbling als Einschränkung oder als "Chance" erlebt?
- Waren alle Spielerinnen gleichermaßen von vom "Dribbeln müssen" betroffen?
- Waren die Spielregeln eher fair oder eher unfair?



- Erlebst du in deinem Alltag solche Situationen, in denen du dich eingeschränkt fühlst?
- Was könnten andere dafür tun, um diese Einschränkungen zu verringern oder ganz aufzuheben?



- Wenn ihr an die Übung zurückdenkt: Was war für euch persönlich wichtig?
- Gibt es etwas aus dem Spiel, was für euch als Basketballteam wichtig ist?
- Kann man daraus eine Regel für euer Team ableiten?

- **Gleichheit:** Ungleichheit und damit verbundene Macht (durch Regeln/Struktur), demokratiedestabilisierende Ungleichheit
- **Pluralität:** Benachteiligung durch Ungleichheit/Ungleichbehandlung (Art. 3 GG: Niemand darf wegen seiner Behinderung benachteiligt werden.)







# Fuß-Basketball • Modifikation 2



- 1 Fußball
- 2 Tore
- 4-6 Basketbälle



15<sup>′</sup>

U12



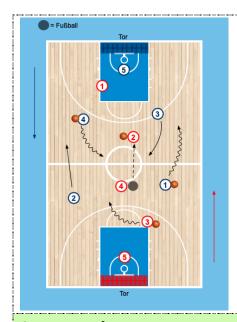
max.



Keine Hinweise

**Grundpfeiler der Demokratie** 

Gleichheit · Pluralität



- 1. Die Grundübung wird dahingehend modifiziert, dass einige wenige Spielerinnen aus jedem Team einen Basketball haben und dribbeln müssen. Sie dürfen den Basketball nicht abgeben.
- **2.** Die Position (Dribblerin oder nicht) wird zugelost und ist damit zufällig.
- 3. Alle dürfen den Fußball spielen unabhängig davon, ob sie einen Basketball haben oder nicht.

#### Auswertungsfragen

- Was war schwierig, was ist euch leichtgefallen?
- Hat etwas Verwirrung oder Irritation verursacht?



- Hatten alle Spielerinnen die gleichen Voraussetzungen, das Spiel zu spielen?
- (Wie hast du die unterschiedlichen Voraussetzungen für das Spiel wahrgenommen?)
- Wurden die dribbelnden Spielerinnen gleichermaßen ins Fußballspiel eingebunden?
- Inwiefern waren die Spielerinnen gleich, inwiefern ungleich?



- Hast du etwas dafür getan, um die Einschränkungen der anderen auszugleichen?
- Warum hast du etwas/nichts dafür getan, dass alle gleichberechtigt am Spiel teilnehmen konnten?
- An die Dribblerinnen: Habt ihr das Dribbling als Einschränkung oder als Chance erlebt?



- Gibt es in deinem Alltag Situationen, in denen du dich dauerhaft eingeschränkt fühlst?
- Sind im Alltag Menschen von Einschränkungen auch so zufällig betroffen wie in dem Spiel?



- Wenn ihr an die Übung zurückdenkt: Was war für euch persönlich wichtig?
- Gibt es etwas aus dem Spiel, was für euch als Basketballteam wichtig ist?
- Kann man daraus eine Regel für euer Team ableiten?





- **Gleichheit**: Ungleichheit und damit verbundene Macht (durch Regeln/Struktur), demokratiedestabilisierende Ungleichheit
- **Pluralität:** Benachteiligung durch Ungleichheit/Ungleichbehandlung (Art. 3 GG: Niemand darf wegen seiner Behinderung benachteiligt werden.)









# Fuß-Basketball · Modifikation 3



- 1 Fußball
- 2 Tore
- 4 Basketbälle



15<sup>°</sup>

U12

##

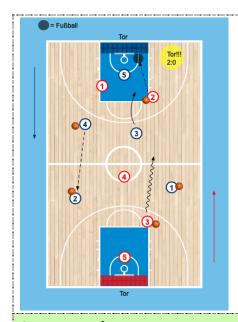
max. 10



Keine Hinweise

**Grundpfeiler der Demokratie** 

Gleichheit • Pluralität?



- Die Grundübung wird dahingehend modifiziert, dass je zwei Spielerinnen aus jedem Team einen Basketball haben und dribbeln müssen. Alle anderen können sich frei bewegen.
- **2.** Alle dürfen den Fußball spielen. Der Basketball darf weitergepasst werden.
- **3.** Tore von Spielerinnen, die den Basketball dribbeln, zählen doppelt.

#### Auswertungsfragen



- Was war schwierig, was ist euch leichtgefallen?
- Hat etwas Verwirrung oder Irritation verursacht?



- Wann waren die Spielerinnen gleich, wann ungleich?
- Habt ihr das Dribbling als Einschränkung oder als Chance erlebt?
- Wie findet ihr es, wenn Tore von dribbelnden Spielerinnen doppelt z\u00e4hlen? Warum?



- Gibt es Situationen im Alltag, in denen unterschiedliche Regeln für Menschen / Gruppen gelten sollten?
- Gibt es Regeln oder Maßnahmen in deinem Alltag, die Ungleichheit und Einschränkungen ausgleichen?



- Gibt es Regeln oder Maßnahmen in unserer Gesellschaft, die Ungleichheit und Einschränkungen ausgleichen?
- Wann sind solche "Sonderrechte" sinnvoll?



- Wenn ihr an die Übung zurückdenkt: Was war für euch persönlich wichtig?
- Gibt es etwas aus dem Spiel, was für euch als Basketballteam wichtig ist?
- Kann man daraus eine Regel für euer Team ableiten?

- Gleichheit: Ungleichheit und damit verbundene Macht (durch Regeln/Struktur)
- **Pluralität:** Benachteiligung durch Ungleichheit/Ungleichbehandlung (Art. 3 GG: Niemand darf wegen seiner Behinderung benachteiligt werden.)









- 2 Basketbälle
- 2 Basketballkörbe

 1 weiterer Ball (Softball etc.)



10´





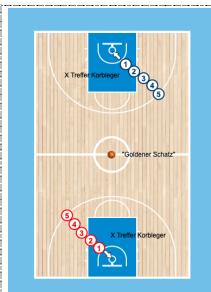
8+

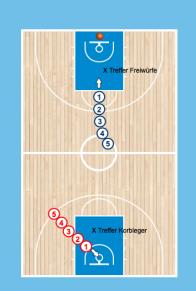


Übung für besseres Verständnis ggf. demonstrieren

Grundpfeiler der Demokratie

Pluralität





- **1.** Es werden zwei gleichgroße Teams gebildet. Jedes Team spielt auf einen eigenen Korb.
- 2. In der Mitte der zwei Teams (auf der Kreuzung von Mittelinie und Korb-Korb-Linie) liegt ein Softball der "goldene Schatz".
- 3. Jedes Team muss zunächst fünf Korbleger, anschließend fünf Freiwürfe treffen.
- **4.** Wenn ein Team die erste Aufgabe, fünf Korbleger zu treffen, geschafft hat, darf es sich so schnell wie möglich den "goldenen Schatz" holen und unter den eigenen Korb legen.
- **5.** Wenn das andere Team fünf Korbleger getroffen hat, kann es sich den "goldenen Schatz" vom anderen Team holen.
- 6. Mit dem Werfen von Freiwürfen darf nur begonnen werden, wenn man den "goldenen Schatz" als Team erobert hat und er unter dem eigenen Korb liegt.
- 7. Dasjenige Team hat gewonnen, das fünf Korbleger getroffen, den "goldenen Schatz" erobert hat und anschließend, ohne dass ihm vorher der "goldene Schatz" wieder abgenommen wurde, fünf Freiwürfe trifft.
- **8.** Wenn ein Team bereits den "goldenen Schatz" erobert hat (fünf Korbleger getroffen), gerade Freiwürfe wirft und ihm der "goldene Schatz" abgenommen wird (anderes Team hat fünf Korbleger getroffen), muss es wieder mit dem Treffen von fünf Korblegern beginnen.

#### Mögliche Varianten:

- Anzahl der Treffer variieren, Treffer müssen ohne Fehlwürfe hintereinander erzielt werden
- Spiel auf mehr als zwei Basketballkörbe mit mehr als zwei Teams
- Mehr als zwei Wurfaufgaben (Korbleger, Freiwürfe, Dreipunktwürfe) und/oder mehr 1 Goldenen Schatz







# Goldener Schatz · Modifikation 1



- 2 Basketbälle
- 2 Basketballkörbe
- 1 weiterer Ball (Softball etc.)



15<sup>′</sup>



U12



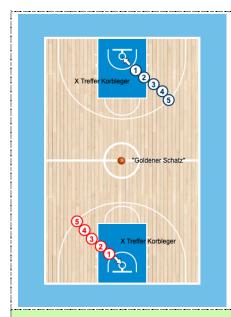
8+



Übung für besseres Verständnis kurz demonstrieren

**Grundpfeiler der Demokratie** 

Pluralität



Die Grundübung wird dahingehend modifiziert, dass die Spielerin, die nicht trifft, automatisch ins andere Team wechselt.

#### Auswertungsfragen



Wie war es für dich, nach deinem Fehlwurf das Team wechseln zu müssen?



- Kam bei dem Spiel ein Teamgefühl auf?
- Habt ihr als Team zusammengespielt? Woran macht ihr das fest?



- Wenn ihr an die Übung zurückdenkt: Was war für euch persönlich wichtig?
- Gibt es etwas aus dem Spiel, was für euch als Basketballteam wichtig ist?
- Kann man daraus eine Regel für euer Team ableiten?

- Ein demokratisches 'Wir' kann sich immer wieder neu zusammensetzen
- Es gibt keine festen, unverrückbaren Grenzen für ein demokratisches "Wir"







# Goldener Schatz · Modifikation 2



- 2 Basketbälle
- 2 Basketballkörbe
- 1 weiterer Ball (Softball etc.)

Viele Leibchen



15<sup>°</sup>





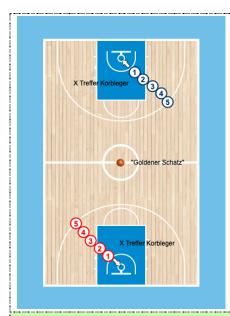




Übung für besseres Verständnis kurz demonstrieren

Grundpfeiler der Demokratie

Solidarität



- Die Grundübung wird gespielt (je 5 Treffer Korbleger / Freiwürfe) und dahingehend modifiziert, dass die Spielerin, die trifft, ein Leibchen erhält.
- 2. Jede Spielerin mit Leibchen hat einen Fehlwurf frei.
- 3. Wer nicht trifft, muss entweder...
  - sein Leibchen abgeben falls sie eins anhat oder
  - von seinen Mitspielerinnen ein Leibchen erhalten und ist "sicher" (muss Team nicht wechseln) oder
  - ins andere Team wechseln, wenn sie kein Leibchen von ihren Mitspielerinnen erhält.
- **4.** Wichtig ist, dass die Trainerin keine Vorschläge macht, sondern lediglich die Regeln des Spiels erklärt. An den jeweiligen Körben müssen ausreichend viele Leibchen liegen.

### Auswertungsfragen





- Wer hätte ein Leibchen gebraucht, es aber nicht bekommen?
- Hättest du etwas dafür tun können, ein Leibchen zu bekommen?
- Warum habt ihr euer Leibchen (nicht) weitergegeben?



- Fandet ihr es fair, dass ihr nach einem Fehlwurf ein Leibchen von einer Mitspielerin bekommen habt?
- Kam bei dem Spiel ein Teamgefühl auf?
- Habt ihr als Team zusammengespielt? Woran macht ihr das fest?



- Wenn ihr an die Übung zurückdenkt: Was war für euch persönlich wichtig?
- Gibt es etwas aus dem Spiel, was für euch als Basketballteam wichtig ist?
- Kann man daraus eine Regel für euer Team ableiten?

- Einsatz für andere kann auch mit Risiko/Nachteil für einen selbst verbunden sein
- Das ,Wir' setzt sich immer wieder neu zusammen und ist nicht/nicht nur an konkrete Personen gebunden







# Ich bin stark, du bist stark



- So viele Basketbälle wie Spielerinnen
- ggf. weiteres Material



15

U10

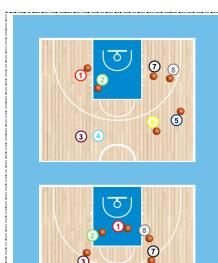




Als Trainerin ggf. Unterstützung bei der Kreativität

**Grundpfeiler der Demokratie** 

Pluralität



- 1. Zwei Spielerinnen, die sich noch nicht kennen, bilden ein Paar.
- Jede Spielerin denkt kurz individuell nach, was sie wirklich gut kann, und denkt sich eine Übung dazu aus.
- 3. Die eine Spielerin macht der anderen vor, was sie gut kann. Die Partnerin macht die Übung nach.
- 4. Anschließend ist die andere Spielerin dran.
- 5. Jede Spielerin denkt sich insgesamt drei Übungen zu ihren Stärken aus, macht sie vor, lässt sie nachmachen.
- 6. Anschließend stellen sich alle Spielerinnen im großen Kreis auf und jede macht eine Übung vor, die sie gut kann (Stärke), alle anderen machen nach.

#### Auswertungsfragen



- War es einfach, sich Übungen auszudenken?
- War es einfach für dich, die Übung vor anderen zu zeigen? War es einfach, den anderen zu zeigen, was du gut kannst? Wenn nein, warum nicht?



- Konntest du gut nachmachen, was deine Partnerin vorgemacht hat?
- Fandet ihr, dass die Unterschiede in eurem Team groß waren, was ihr gut könnt?
- Findet ihr, es gab viele verschiedene Stärken in eurem Team oder können alle dasselbe gut?



Denkst du allgemein darüber nach, was du gut kannst (oder nur, was du nicht gut kannst / wie du dich verbessern möchtest)?



- Wenn ihr an die Übung zurückdenkt: Was war für euch persönlich wichtig?
- Gibt es etwas aus dem Spiel, was für euch als Basketballteam wichtig ist?
- Kann man daraus eine Regel für euer Team ableiten?

- Empowerment: eigene Stärken kennenlernen / reflektieren und anderen zeigen
- Vielfalt an Wissen und Können werden gezeigt / gesehen: Gegenüber und alle in der Gruppe haben Stärken, die die "Schwächen" anderer sein können









1 BasketballLeibchen

 $(\bar{c})$ 

10'

U12

# 8-

A

Keine Hinweise

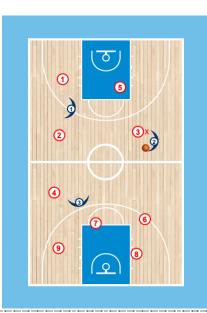
**Grundpfeiler der Demokratie** 

**Freiheit** 



- 1. Es gibt einige wenige Fängerinnen.
- **2.** Alle anderen Spielerinnen bewegen sich frei durch die Halle (keine Beschränkung der Spielfeldgröße).
- **3.** Die Fängerinnen passen sich den Ball zu und dürfen sich nur bewegen, wenn sie den Ball nicht besitzen.
- 4. Der Ball muss durch Passen so nah wie möglich an Freilaufende gebracht werden. Aus dem Stand werden freilaufende Spielerinnen abgetippt.
- **5.** Alle abgetippten Spielerinnen wechseln in das Fängerinnen-Team und ziehen sich ein Leibchen an. Die letzte freie Spielerin gewinnt das Spiel.











# Königsfangen • Modifikation 1



- 1 Basketball
- So viele Leibchen wie Spielerinnen



10´



U12



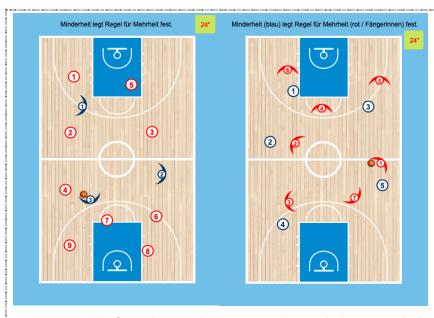
"unbegrenzt"



Keine Hinweise

**Grundpfeiler der Demokratie** 

**Freiheit** 



- Die Grundübung wird dahingehend modifiziert, dass die jeweilige Minderheit eine Regel für die Mehrheit festlegt.
- Für das Festlegen der Regel hat die Minderheit nur 24 Sekunden.
- Anfangs sind die Minderheit die Fängerinnen (in deutlicher Unterzahl), nach genügend erfolgreichen Fangaktionen sind es die freilaufenden Spielerinnen.
- **4.** Gefangene Spielerinnen ziehen sich ein am Spielfeldrand liegendes Leibchen an.
- **5.** Die Regel darf von der jeweiligen Gruppe der Minderheit einmal, also maximal viermal insgesamt, geändert werden.

#### Auswertungsfragen



• Fiel es euch leicht oder schwer, Regeln aufzustellen?



- Wie war es für euch, dass die jeweilige Minderheit Regeln festlegen durfte und die Mehrheit nicht?
- Gab es in dem Spiel Vorteile / Nachteile, wenn ihr in der Mehrheit wart?
- Gab es in dem Spiel Vorteile / Nachteile, wenn ihr in der Minderheit wart?



 Habt ihr es schon mal erlebt, dass ihr mal zu einer Mehrheit, mal zu einer Minderheit gehört habt?



- Wenn ihr an die Übung zurückdenkt: Was war für euch persönlich wichtig?
- Gibt es etwas aus dem Spiel, was für euch als Basketballteam wichtig ist?
- Kann man daraus eine Regel für euer Team ableiten?

- Mehrheit-Minderheit: In Demokratien müssen Minderheiten zu Mehrheiten werden können
- Regeln können die Minderheit so stärken, dass sie teilhaben kann









So viele Basketbälle wie Spielerinnen



10'

\*\*\*

U12

卌

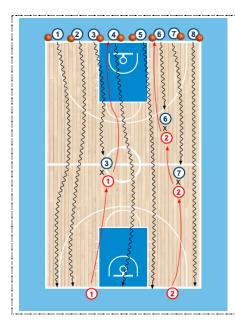
"unbegrenzt"



Nicht mit "Bälleklau" kombinieren – sportlich ähnliche Spiele

**Grundpfeiler der Demokratie** 

**Freiheit** 



- 1. Ein oder mehrere Personen ("Krake") stehen an einem Hallenende bzw. an der Grundlinie des Basketballfeldes.
- **2.** Alle übrigen Spieler stehen auf der anderen Hallenseite bzw. an der gegenüberliegenden Grundlinie mit jeweils einem Ball.
- **3.** Auf ein Startsignal versuchen die Spieler dribbelnd auf die andere Seite zu gelangen, ohne von der "Krake" gefangen zu werden.
- **4.** Der "Krake" versucht so viele Spieler wie möglich abzutippen.
- **5.** Alle Spieler, die gefangen wurden, bleiben an dieser Stelle stehen, klemmen sich den Ball zwischen die Beine und sind im nächsten Durchgang die Fangarme der "Krake".
- **6.** Es wird so lang gespielt, bis alle Spieler gefangen sind.







# Krake · Modifikation 1



So viele Basketbälle wie Spieler



10<sup>′</sup>

**ATAT** 

U12

卌

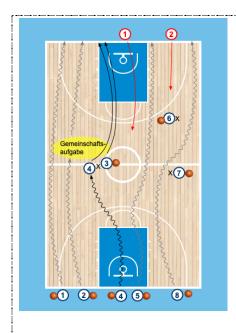
"unbegrenzt"



Nicht mit "Bälleklau" kombinieren – sportlich ähnliche Spiele

Grundpfeiler der Demokratie

Freiheit



- Die Grundübung wird dahingehend modifiziert, dass die "Krakenarme" die Möglichkeit haben, von freien Spielern befreit zu werden.
- Die freien Spieler k\u00f6nnen die "Krakenarme" durch eine Gemeinschaftsaufgabe befreien (z.B. R\u00fccken an R\u00fccken stellen und einen der B\u00e4lle \u00fcber den Kopf und durch die Beine geben).
- **3.** Die "Krakenarme" müssen sich entscheiden: gefangen bleiben und andere fangen (Unfreiheit und Sicherheit) oder befreit werden und wieder gefangen werden können (Freiheit und Risiko).
- 4. Die freien Spieler müssen entscheiden, ob sie die "Krakenarme" befreien (Vertrauen, Unsicherheit und Risiko, ob sie gefangen werden) oder freilaufen, aber von der "Krake" und ihren "Armen" gefangen werden (Unsicherheit, Risiko).
- Wer einmal befreit und ein zweites Mal gefangen wurde, ist für diesen Durchgang aus dem Spiel (sodass der Krake auch gewinnen kann).
- **6.** Die Rollen wechseln nach jedem Durchgang. Jeder kann jede Rolle annehmen.

#### Auswertungsfragen

Wie hast du dich als Krake / als Krakenarm gefühlt?



Gab es Momente im Spiel in denen ihr euch besonde

- Gab es Momente im Spiel, in denen ihr euch besonders sicher (stark) oder besonders unsicher (hilflos) gefühlt habt?
- In welcher Rolle oder Situation habt ihr euch wohler gefühlt?
- Habt ihr als freie Spielerinnen den "Krakenarmen" vertraut?
- Welche Rollen gab es? Gab es einen Unterschied zwischen den Rollen?



- Welche Rolle hat dir am besten gefallen und welche nicht? Oder fühlst du dich in allen Rollen gleich wohl? Warum?
- War immer beiden Seiten klar, was gemacht wird (fangen, befreien)? Wie habt ihr euch abgestimmt?
- Du hast (k)einen Krakenarm befreit: Warum (nicht)?
- Gibt es in eurem Alltag auch solche Rollen? (Fänger, Gefangene, Befreier)



- Gibt es in eurem Alltag Situationen, in denen ihr auch entscheiden müsst zwischen Freiheit/Risiko und Unfreiheit/Sicherheit? ... zwischen Vertrauen / Nicht-Vertrauen?
- Wie geht ihr damit um?







- Wenn ihr an die Übung zurückdenkt: Was war für euch persönlich wichtig?
- Gibt es etwas aus dem Spiel, was für euch als Basketballteam wichtig ist?
- Kann man daraus eine Regel f
  ür euer Team ableiten?

- Gegenseitiges Vertrauen und solidarische Selbstwirksamkeit
- Freiheit (unter schwierigen Bedingungen) und Verantwortung
- Aufeinander-angewiesen-sein
- Zivilcourage, Unterstützung und Hilfe leisten kann Gefahr, Untersicherheit bedeuten







# Levelbump

Basketbälle verschiedener Größen
 Mind. 3 Basketballkörbe

bälle o.ä.)

Andere Bälle (Tennis-



15<sup>′</sup>

**ATAT** 

U12 #

8 bis

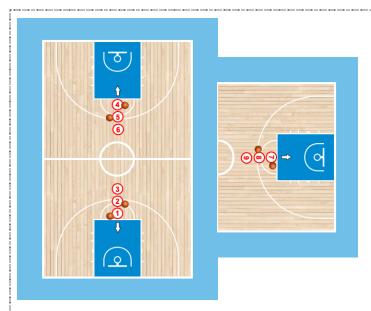
A

Platz für mind. 3 Level sollte vorhanden sein (3 Körbe)

Turnhocker

Grundpfeiler der Demokratie

**Gleichheit** 



- **1.** Es gibt drei Level an drei verschiedenen Körben.
- 2. Sie unterscheiden sich anhand von Entfernung der Wurfposition, Ballgrößen/-gewichten (je nach Altersklassen) usw.
- Es kann eine Auswahl je nach Hallengröße und Verfügbarkeit der Körbe getroffen werden.
- 4. Level 1: zwei altersadäquate Bälle mit regulärer Wurfentfernung (Freiwurflinie)
   Besonderheit: Es steht ein Turnhocker bereit, auf den Kinder, die schlechter werfen, gehen und von dort werfen können.
- 5. Level 2: Drei altersadäquate Bälle mit regulärer Wurfentfernung (Freiwurflinie) der dritte Spieler kann die beiden davor "rauswerfen".

- **6.** Level 3 (Trainerentscheidung):
  - Reguläre Bälle mit größerer Wurfentfernung (Dreierlinie o.ä.)
  - Nicht-altersgerechte, größere / schwerere Bälle werden verwendet
- 7. Level 4: Kleinere Bälle (z.B. kleine Softbälle oder Tischtennisbälle) mit regulärer Wurfentfernung
- **8.** Level 5: Kleinere Bälle (z.B. kleine Softbälle oder Tischtennisbälle) mit größerer Wurfentfernung (Dreierlinie o.ä.)
- 9. Wer in einem Level gewinnt (seinen Vorgänger hinauswirft), steigt ins nächsthöhere Level auf.
- 10. Wer aus einem Level herausfliegt, wechselt ins niedrigere Level.
- **11.** Wer aus Level 1 herausfliegt: Es gibt eine Wiedereinstiegsaufgabe: Wurf- oder Dribbelübung, Koordinationsübung o.ä.
- 12. Wer vor seinem Nachfolger trifft, sichert seinen Platz und stellt sich im gleichen Level hinten in der Reihe
- **13.** Bei unfairem Verhalten (Ball des Gegenspielers wegtreten, Schubsen, absichtliches Verzögern etc.), steigt man ins Level "Wiedereinstiegsaufgabe" ab.





## Auswertungsfragen



- Warst du in allen Levels? In welchem warst du am längsten?
- Was war bei dem Spiel anders als sonst?
- Hatten alle die gleichen Startbedingungen?



- Wie fandest du es, dass man nie aus dem Spiel komplett ausscheiden konnte und es keinen eindeutigen Sieger gibt?
- Hatten alle die gleichen Chancen, in den Levels aufzusteigen?
- Wie fandest du den Turnhocker in Level 1? Hast du ihn oder haben andere ihn genutzt?



- Wenn ihr an die Übung zurückdenkt: Was war für euch persönlich wichtig?
- Gibt es etwas aus dem Spiel, was für euch als Basketballteam wichtig ist?
- Kann man daraus eine Regel für euer Team ableiten?

- Chancengleichheit
- Es gibt keine festen, unverrückbaren Grenzen für ein demokratisches "Wir", deswegen sind endgültige Ausschlüsse mit demokratischen Ordnungen nicht vereinbar











- So viele Basketbälle wie Spieler
- Spielfeld mit Linien

• ggf. Leibchen

10´

**U10** 

**HH** 

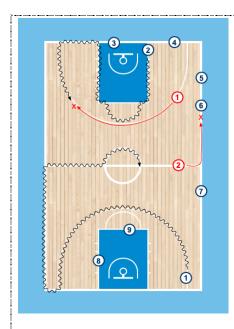
8+



Ein Basketballkorb oder eine Ecke in der Halle muss frei sein

Grundpfeiler der Demokratie

Solidarität



- Es gibt zwei Gruppen: Jäger und Hasen. Das Verhältnis sollte ca.
   1:5 sein (bspw. 2 Jäger, 10 Hasen).
- Sowohl Hasen als auch Jäger laufen auf vorab festgelegten Linien (z.B. Basketballfeldlinien).
- 3. Alle Hasen besitzen einen Ball und dribbeln auf den Linien (z.B. Basketballfeldlinien).
- Die Jäger haben keinen Ball, tragen Leibchen als "Markierung" und laufen auf den Linien.
- 5. Kein Hase und kein Jäger dürfen die Linien verlassen.
- **6.** Die Jäger müssen den Hasen den Ball abnehmen (wegtippen) oder die Hasen abtippen.
- Schafft es der Jäger, den Ball wegzutippen oder den Hasen abzuschlagen, wechseln sie die Rollen (Hase erhält Leibchen vom Jäger und Hase übergibt den Ball dem Jäger).
- **8.** Wer selbstverschuldet von den Linien gerät, muss eine Wiedereinstiegsaufgabe (z.B. Treffer auf Nebenkorb) erfüllen bzw. wird Jäger, wenn der Hase in diesem Moment vom Jäger gejagt wurde.

## Mögliche Varianten:

- Hasen können mit der starken und schwachen Hand dribbeln, rückwärts bewegen, durch die Beine und hinter dem Rücken Handwechsel machen, sich im Hopserlauf fortbewegen etc.
- Jäger können ebenfalls einen Ball haben und bewegen sich dribbelnd auf den Linien (erhöhter Schwierigkeitsgrad)
- Es dürfen nur auf Linien mit bestimmter Farbe gelaufen werden
- Spielfeld wird vergrößert / verkleinert. Begehbare Linien werden mehr / weniger







So viele Basketbälle wie Spieler



 3-4 Tennisbälle, Softball o.ä.

10′

**\*\*\*\*** U12

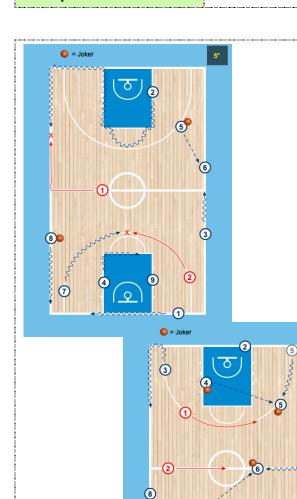
## 8

A

Das Spiel wird für die Modifikationsschritte (4.) nicht unterbrochen

**Grundpfeiler der Demokratie** 

Solidarität



- Die Grundübung wird gespielt und Joker werden eingeführt.
- Es gibt "Joker" (Tennisball, Softball o.ä.), die von den Hasen getragen und benutzt werden können.
- **3.** Wer einen "Joker" besitzt, kann nicht abgetippt werden und ist "sicher".
- 4. Die folgenden Modifikationsschritte werden aufeinander folgend gespielt. Nur der erste Modifikationsschritt wird vor dem Spiel erklärt. Alle weiteren Veränderungen werden zwischengerufen.
  - Es gibt zwei Joker, die nicht länger als 5 Sekunden gehalten werden dürfen.
  - Die Jokeranzahl innerhalb von zwei Minuten auf bis zu 4 erhöht. Das Zeitlimit bleibt.
  - Die Jokeranzahl bleibt gleich. Das Zeitlimit entfällt.
  - Die Jokeranzahl bleibt gleich. Das Zeitlimit von 5 Sekunden wird wieder eingeführt.

#### Auswertungsfragen

• Wart ihr lieber Jäger oder Hase? Was macht mehr Spaß? Warum?



Wie habt ihr die "Joker" wahrgenommen?

• Wann / wie habt ihr die Joker genutzt?





- Habt ihr als Hase / Jäger im Team gespielt? Warum (nicht)?
- (Ab wann habt ihr als Team gespielt?)
- (Wie ist das Team(gefühl) zustande gekommen?)
- Gab es für euch einen Unterschied zwischen den verschiedenen Phasen des Spiels?



- Warum habt ihr den Joker (nicht) an andere weitergegeben?
- Kann es Gründe geben, dass man den Joker nicht weiterpasst bzw. bekommt?
- Gab es jemanden, der den Joker weitergegeben hat und selbst, als er in Gefahr war, den Joker nicht erhalten hat? Wie hast du dich dabei gefühlt?
- Gab es Phasen im Spiel, in denen du dich stärker oder in denen du dich schwächer gefühlt hast?
- Gab es Phasen, in denen du dich als Teil eines Teams gefühlt hast? (Jäger und Hasen)



- Kannst du die Funktion des Jokers auf etwas Ähnliches in deinem Alltag übertragen? Steht er für etwas?
- Gibt es Situationen in deinem Alltag oder im Basketballteam, in denen es solche "Joker" wie im Spiel gibt oder geben sollte?



- Wenn ihr an die Übung zurückdenkt: Was war für euch persönlich wichtig?
- Gibt es etwas aus dem Spiel, was für euch als Basketballteam wichtig ist?
- Kann man daraus eine Regel für euer Team ableiten?

- Entstehen von Solidarität ist an Ressourcen gebunden
- Konstitution eines Gruppengefühls und Zugehörigkeit durch solidarisches Verhalten
- Solidarische Beziehungen zeichnen sich durch ihren brüchigen Charakter aus. Wenn Leistungsdruck, Konkurrenz, Ressourcenknappheit, Existenzbedrohung herrschen, kann Solidarität abnehmen bzw. nur erschwert entstehen.













- So viele Basketbälle wie Spieler
- Spielfeld mit Linien
- Leibchen
- Medizinbälle



10´



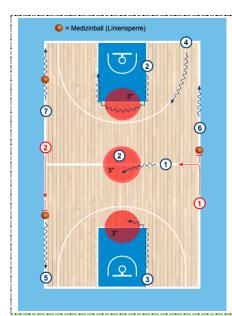
U12



Keine Hinweise

**Grundpfeiler der Demokratie** 

Freiheit



Die Grundübung wird gespielt und es werden "safe spaces" und Liniensperren eingeführt.

### "Safe spaces"

- Der Mittel- und die Freiwurfkreise sind "safe spaces", in denen sich die Hasen für eine begrenzte Zeit aufhalten dürfen, ohne gefangen zu werden.
- Wichtig sind eine klare zeitliche Beschränkung und dass keine "Hundewache" / "Katzenlauer" erlaubt ist.

#### Liniensperren

- Medizinbälle o.ä. können von Hasen zu zweit getragen werden und als "Liniensperre" für die Jäger genutzt werden.
- Hasen können durch den Medizinball gesperrte Linien betreten.
   Für Jäger ist der Durchgang gesperrt.

#### Auswertungsfragen



- Wie habt ihr die "safe spaces" und die "Liniensperren" wahrgenommen?
- Hast du einen Unterschied wahrgenommen?



- Habt ihr euch durch die Liniensperren / Medizinbälle eigene "safe spaces" geschaffen?
- Gibt es für euch einen Unterschied zwischen feststehenden "safe spaces", die ihr allein nutzen könnt und "safe spaces", die ihr gemeinsam selbst erschaffen habt?



• Gibt es Situationen in deinem Alltag oder im Basketballteam, in denen es "safe spaces" / Stoppschilder gibt oder geben sollte?



• Kann man sich selbst Rückzugsorte, Orte der Sicherheit schaffen?



- Wenn ihr an die Übung zurückdenkt: Was war für euch persönlich wichtig?
- · Gibt es etwas aus dem Spiel, was für euch als Basketballteam wichtig ist?
- Kann man daraus eine Regel für euer Team ableiten?

## Demokratieerzählung

Möglichkeit des Rück- und Entzugs, Passivität als Form von Freiheit









- So viele Basketbälle wie Spieler
- Spielfeld mit Linien



10



U12



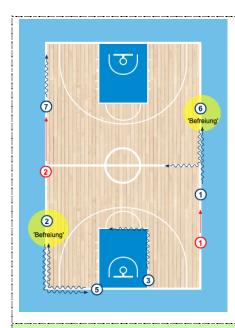
8+



Für das Spiel sollte ein Zeitlimit gesetzt werden

Grundpfeiler der Demokratie

Solidarität



- 1. Die Grundübung wird dahingehend modifiziert, dass die Jäger dauerhaft fangen (Rollen wechseln nicht) und die gefangenen Hasen sich hinsetzen müssen.
- 2. Freilaufende Hasen können durch Antippen die gefangenen Hasen befreien.
- **3.** Es wird so lange gespielt, bis nur noch ein freilaufender Hase übrig ist.
- **4.** Der letzte Hase ist Gewinner des Spiels.

# Auswertungsfragen



- Wurdet ihr als gefangener Hase von anderen Hasen befreit?
- Habt ihr andere gefangene Hasen befreit?



- Warum habt ihr andere Hasen befreit?
- War für euch klar, dass, wenn ihr andere befreit, eure eigenen Gewinnchancen geringer sind? Hat das eure Entscheidungen beeinflusst?



- Erlebt ihr solche Situationen in eurem Alltag, bei denen ihr Hilfe von anderen benötigt bzw. in denen ihr anderen helft?
- Gibt es Situationen in eurem Alltag, in denen ihr vor der Wahl steht, anderen zu helfen oder selbst sicher zu sein?



- Wenn ihr an die Übung zurückdenkt: Was war für euch persönlich wichtig?
- Gibt es etwas aus dem Spiel, was für euch als Basketballteam wichtig ist?
- Kann man daraus eine Regel für euer Team ableiten?

- Solidarische Selbstwirksamkeit
- Solidarität vs. Eigeninteresse









- So viele Basketbälle wie Spieler
- Spielfeld mit Linien



10´



U12

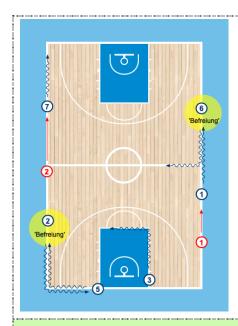




Für das Spiel sollte ein Zeitlimit gesetzt werden

**Grundpfeiler der Demokratie** 

Solidarität



- Die Grundübung wird dahingehend modifiziert, dass so lange gespielt wird, bis alle Hasen getippt sind, die sich nach dem Abtippen auf den Boden setzen müssen.
- **2.** Die Hasen können sich selbst durch das Erfüllen einer (Dribbel-)Aufgabe befreien.
- **3.** Alle Linien, auf denen ein (getippter) Hase sitzt, sind für die anderen Hasen blockiert. Sie dürfen dort nicht entlanglaufen.

### Auswertungsfragen



- Wie war es für euch, als ihr euch selbst befreien konntet?
- · Habt ihr als Hasen euch als Team empfunden?



- Warum habt ihr euch als Team gefühlt/nicht gefühlt?
- Wie es für euch, gefangen zu sein?



- Gibt es Momente in deinem Alltag, in denen du dich aus einer (unangenehmen) Situation selbst befreien kannst?
- Wodurch kannst du das (nicht)? Was hindert dich ggf. daran?



- Wenn ihr an die Übung zurückdenkt: Was war für euch persönlich wichtig?
- Gibt es etwas aus dem Spiel, was für euch als Basketballteam wichtig ist?
- Kann man daraus eine Regel für euer Team ableiten?

- (Solidarische) Selbstermächtigung
- Einschränkung der Bewegungsfreiheit









So viele Basketbälle wie Spielerinnen



10



U10



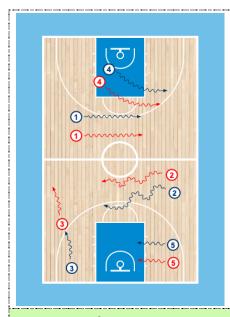
unbegrenzt



Auf ausreichend Platz achten In Kombination mit "Schattendribbling" spielen

Grundpfeiler der Demokratie

Solidarität



- **1.** Es werden (sportlich gleichstarke) Paare gebildet. Jeder Spieler besitzt einen Ball.
- 2. Die jeweiligen Spieler stehen sich direkt gegenüber und schauen sich an.
- **3.** Einer der Spieler macht verschiedene Dribbelübungen (rechts, links, verschiedene Handwechsel, Drehung, rückwärtslaufen, ...) vor. Der andere Spieler muss die Bewegungen exakt spiegeln.
- **4.** Die Spielerpaare bewegen sich frei durch die Halle und stehen sich Gesicht-zu-Gesicht gegenüber.
- 5. Die Rollen wechseln nach kurzer Zeit.

#### Auswertungsfragen



- Habt ihr gut nachmachen können, was eure Partner vorgemacht haben?
- Hat euer Partner gut nachmachen können, was ihr gemacht habt?



- War euch wichtig, dass eure Partnerin das nachmachen konnte, was ihr vormacht?
- Habt ihr Übungen verändert, wenn ihr gemerkt habt, dass der Partner Schwierigkeiten hat, sie nachzumachen?
- Was könnt ihr tun, wenn euer "Spiegelbild" die Übung nicht nachmachen kann?



- Wenn ihr an die Übung zurückdenkt: Was war für euch persönlich wichtig?
- · Gibt es etwas aus dem Spiel, was für euch als Basketballteam wichtig ist?
- Kann man daraus eine Regel für euer Team ableiten?

#### Demokratieerzählung

Vertrauen und Sicherheit









- 1 Basketball
- ggf. Leibchen



10'



U10



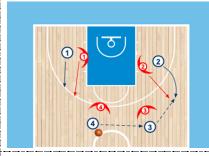
3+



Nicht mit "Balljagd" kombinieren – sportlich ähnliche Übungen

**Grundpfeiler der Demokratie** 

**Gleichheit** 



- 1. Zwei Teams spielen gegeneinander.
- 2. Die Teams sind gleich groß.
- **3.** Die Größe des Spielfeldes kann je nach Anzahl der Spielerinnen anpassen werden.
- 4. Ein Team versucht eine bestimmte Anzahl an Pässen zu spielen.
- 5. Das andere Team versucht den Ball (legal) abzufangen.

## Mögliche Varianten:

- Mit mehr als 2 Bällen spielen (dann verdoppelt sich die Anzahl der zu erreichenden Pässe)
- Mehr Punkte bei Doppelpass









# Parteiball · Modifikation 1



- 1 Basketball
- ggf. Leibchen



10



U10



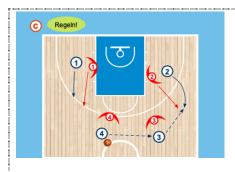
8+



Nicht mit "Balljagd" kombinieren – sportlich ähnliche Übungen

**Grundpfeiler der Demokratie** 

Gleichheit · Freiheit



- Die Grundübung wird mit ungleich großen Teams gespielt und dahingehend modifiziert, dass die Trainerin für das jeweils angreifende Team verbindliche Regeln festlegt.
- 2. Beispiele für verbindliche Regeln sind:
  - Dribbeln nicht erlaubt
  - Dribbeln / Passen mit der starken Hand nicht erlaubt
  - Passarten variieren
- **3.** Verstößt das angreifende Team gegen die Regel, wechselt es in die Verteidigung.

Kombinierbar mit Modifikation 2 und 3, indem die Minderheit (und nicht der Coach) die Einschränkung für die Mehrheit festlegt

#### Auswertungsfragen



- Wie habt ihr euch in der Mehrheit bzw. Minderheit gefühlt? Wie war es, dauerhaft in der Mehrheit bzw. Minderheit zu sein?
- Wie habt ihr es erlebt, dass der Trainer die Regeln festgelegt hat (und ihr nicht mitentscheiden konntet)?



- Haben manche Regeln ein Team aufgrund der Zusammensetzung begünstigt?
- Habt ihr die Regeln ausgleichend empfunden oder haben sie das Spiel unfair(er) gemacht?
- Hättet ihr euch gewünscht, dass für die Minderheit andere Regeln gelten als für Mehrheit?



- Wo legen in eurem Alltag andere Menschen Regeln fest, die für euch gelten, ohne dass ihr mitsprechen könnt?
- Gibt es in eurem Alltag Situationen, in denen ihr dauerhaft in der Mehrheit / Minderheit seid?
- Wie empfindet ihr die Festlegung von Regeln, ohne dass Betroffene dabei mitsprechen können?



- Wo und wann kommt das vor?
- Ist das immer (un)problematisch?
- Wie sollten Regeln bestenfalls zustande kommen?



- Wenn ihr an die Übung zurückdenkt: Was war für euch persönlich wichtig?
- Gibt es etwas aus dem Spiel, was für euch als Basketballteam wichtig ist?
- Kann man daraus eine Regel für euer Team ableiten?





# Demokratieerzählung

#### • Freiheit:

- o Verantwortung: allgemein verbindliche Regelungen werden von allen mitgetragen
- o Selbstbestimmung vs. Fremdbestimmung
- o Leben unter den Bedingungen (Regeln), an deren Zustandekommen ich selbst Anteil hatte

## Gleichheit:

- o Minderheit kann durch Gleichbehandlung mit Mehrheit schlechter gestellt sein
- o Gleichheit: Ausgleich durch Sonderrechte, Chancengleichheit







# Parteiball • Modifikation 2



- 1 Basketball
- ggf. Leibchen



10´



U10





Nicht mit "Balljagd" kombinieren – sportlich ähnliche Übungen

**Grundpfeiler der Demokratie** 

Gleichheit





- 1. Die Grundübung wird in zwei ungleich großen Teams gespielt.
- 2. Das größere Team A versucht, 10 (oder mehr) Pässe zu spielen.
- 3. Das kleinere Team B versucht, die Pässe zu unterbinden.
- **4.** Wenn eine Spielerin aus Team B einen Pass abfängt, wechselt das gesamte Team B (Minderheit) in den 'Passmodus'.
- **5.** Die Minderheit (Team B) hat bei jedem Rollenwechsel die Möglichkeit, eine Regel für die Mehrheit festzulegen.
- **6.** Für das Festlegen der Regel hat die Minderheit nur 24 Sekunden Zeit.
- **7.** Die Minderheit kann die bisher geltende Regel beibehalten oder eine neue festlegen.



# Auswertungsfragen

- Welche Regeln wurden festgelegt?
- Wie war es, dauerhaft in der Mehrheit bzw. Minderheit zu sein?
- Haben alle beim Regeln-Festlegen mitentscheiden?
- Haben alle beim Regeln-Festlegen ihre Ideen gleichermaßen einbringen können?
- Frage an die Mehrheit: War es fair, dass nur die Minderheit Regeln festgelegt konnte?
   Warum (nicht)?



- Frage an die Minderheit: Waren die Regeln, die ihr als Minderheit festgelegt habt, fair?
   Warum (nicht)?
- Frage an die Mehrheit: Waren die Regeln, die für euch festgelegt wurden, fair?
   Warum (nicht)?
- Frage an die Minderheit: Habt ihr an die gedacht, die von den Regeln betroffen waren?



- Gibt es in deinem Alltag Situationen, in denen du dauerhaft in der Mehr- oder Minderheit bist? Wenn ja, welche?
- Findest du das gut oder schlecht? Warum?



Kennst du Regeln, die für Minderheiten anders sind als für die Mehrheit?







- Wenn ihr an die Übung zurückdenkt: Was war für euch persönlich wichtig?
- Gibt es etwas aus dem Spiel, was für euch als Basketballteam wichtig ist?
- Kann man daraus eine Regel für euer Team ableiten?

# Demokratieerzählung

#### Freiheit:

- Verantwortung: allgemein verbindliche Regelungen werden von allen mitgetragen
- Selbstbestimmung vs. Fremdbestimmung
- o Leben unter den Bedingungen (Regeln), an deren Zustandekommen ich selbst Anteil hatte

#### Gleichheit:

- o Ungleichheit kann durch Sonderrechte ausgeglichen werden, Chancengleichheit
- Es ist mit der Demokratie nicht vereinbar, wenn Minderheiten keine Chance haben, zur Mehrheit zu werden









# Parteiball • Modifikation 3



- 1 Basketball
- ggf. Leibchen



10´



U10



8+



Nicht mit "Balljagd" kombinieren – sportlich ähnliche Übungen

**Grundpfeiler der Demokratie** 

**Gleichheit** 





- Die Grundübung wird in zwei ungleich großen Teams gespielt.
- **2.** Das größere Team A versucht, eine bestimmte Anzahl an Pässen zu spielen.
- **3.** Das kleinere Team B versucht, die Pässe zu unterbinden und den Ball abzufangen.
- 4. Wenn eine Spielerin aus Team B einen Pass abfängt, wechselt sie und die letzten X erfolgreichen Passgeberinnen aus Team A in Team B, sodass sich das gleiche Mehrheit-Minderheit-Verhältnis ergibt.
- **5.** Die übrigen Spieler aus Team A sind nun Verteidigerinnen und in der Minderheit.

Kombinierbar mit Modifikation 1 und 2

## Auswertungsfragen



- Wie war es für dich, mal in der Mehr-, mal in der Minderheit zu sein?
- Hast du einen Unterschied für dich persönlich bemerkt?



 Macht es für euch einen Unterschied, wenn nur einige aus dem Team nach einer erfolgreichen Aktion wechseln?



• Gibt es im Basketballteam oder in deinem Alltag Situationen, in denen du mal in der Mehr-, mal in der Minderheit bist? Wie ist das für dich?



Gibt es in unserer Gesellschaft ähnliche Situationen, die dir einfallen?



- Wenn ihr an die Übung zurückdenkt: Was war für euch persönlich wichtig?
- Gibt es etwas aus dem Spiel, was für euch als Basketballteam wichtig ist?
- Kann man daraus eine Regel für euer Team ableiten?

- Es ist undemokratisch, wenn die Minderheit keine Chance hat, zur Mehrheit zu werden
- Temporäre Minderheiten: Minderheit kann zur Mehrheit werden









 So viele Basketbälle wie Spielerinnen

 Spielfeld mit 4 oder mehr Feldern

15´

**\*\*\*** U12

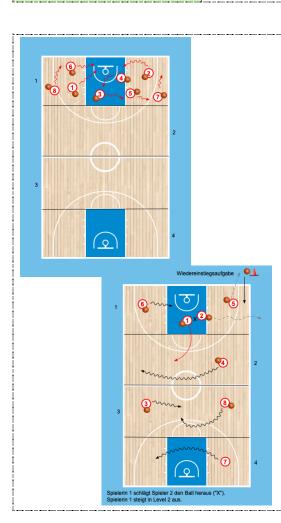
**#** 10+



Keine "Fouls" erlauben

**Grundpfeiler der Demokratie** 

Pluralität



- 1. Jede Spielerin besitzt einen Ball.
- 2. Es gibt vier (oder mehr) Felder, die verschiedene Levels darstellen.
- Die Größe der Felder kann variieren.
- **4.** Die Vorgabe, was in dem jeweiligen Feld geübt werden soll (z.B. Dribbling mit schwacher Hand, verschiedene Handwechsel, Dribbling mit größerem Ball / Tennisball), variiert. Der Schwierigkeitsgrad steigt pro Level.
- **5.** Alle Spielerinnen starten im gleichen Level (Feld 1).
- 6. Spielerinnen im gleichen Level müssen sich gegenseitig den Ball heraustippen, ohne den eigenen Ball zu verlieren und so, dass sie weiterhin die Vorgabe des Levels erfüllen.
- 7. Wer es schafft, einen Ball herauszutippen, steigt ein Level auf, der andere ein Level ab.
- **8.** Wer aus Level 1 ausscheidet, kann durch das Erfüllen einer Wiedereinstiegsaufgabe (Werfen, Kraft- oder Koordinationsübung, ...) zurückkommen.







# Pit-Bull-Drill • Modifikation 1



 So viele Basketbälle wie Spielerinnen

 Spielfeld mit 4 oder mehr Feldern

10

U12

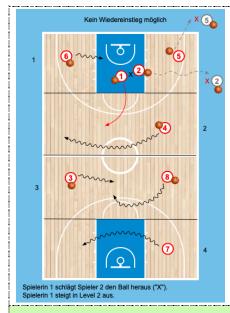
**#** 10+

A

Keine "Fouls" erlauben

Grundpfeiler der Demokratie

Pluralität



Die Grundübung wird modifiziert: die Wiedereinstiegsaufgabe entfällt.

#### Auswertungsfragen



Wie war es für dich, als es keine Möglichkeit gab, wieder ins Spiel einzusteigen?



- Kann es Gründe geben, dass Spielerinnen dauerhaft ausgeschlossen sind und nicht mehr mitspielen können?
- In dem Spiel, sollte jeder eine zweite Chance oder sogar noch mehr bekommen und wiedereinsteigen können?



 Gibt es in deinem Alltag Momente, in denen du oder andere von etwas ausgeschlossen werden – weil sie etwas nicht so gut oder gar nicht können / ohne, dass du oder sie etwas dagegen tun können?



- Gibt es Situationen in unserer Gesellschaft Momente, in denen Menschen komplett ausgeschlossen sind?
- Kann es Gründe dafür geben? Welche sprechen dagegen?



- Wenn ihr an die Übung zurückdenkt: Was war für euch persönlich wichtig?
- Gibt es etwas aus dem Spiel, was für euch als Basketballteam wichtig ist?
- Kann man daraus eine Regel für euer Team ableiten?

- Ein demokratisches "Wir" kann sich immer wieder neu zusammensetzen und muss deswegen seine Grenzen offenhalten
- Es gibt keine festen, unverrückbaren Grenzen für ein demokratisches "Wir", deswegen sind endgültige Ausschlüsse mit demokratischen Ordnungen nicht vereinbar







# Pit-Bull-Drill • Modifikation 2



- So viele Basketbälle wie Spielerinnen
- Spielfeld mit 4 oder mehr Feldern



10

U12



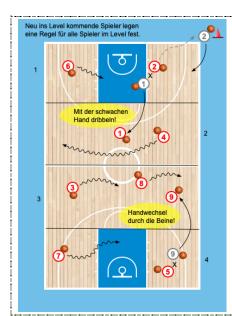
10+



Keine "Fouls" erlauben

**Grundpfeiler der Demokratie** 

Freiheit • Pluralität



- Die Grundübung wird dahingehend modifiziert, dass neu ins Level kommende Spielerinnen – ganz gleich, ob von oben oder unten – die Regeln des Levels ändern müssen.
- 2. Der neue Spieler bestimmt eine Regel, die ab sofort für alle im Level befindlichen Spieler gilt, bis der nächste Spieler neu ins Level kommt.
- 3. Wie in der Grundübung: Wer aus Level 1 ausscheidet, kann durch das Erfüllen einer Wiedereinstiegsaufgabe zurückkommen.

#### Auswertungsfragen



Wie war es für dich, als die Regeln für das Level von denjenigen, die neu ins Level kamen, festgelegt / geändert wurden?



- Konntest du dich leicht auf Regeländerungen einstellen oder fiel es dir schwer?
- Fiel es dir leicht oder schwer, eine Regel aufzustellen?



- Bist du sicher, dass du jede Regeländerung mitbekommen hast?
- Wie hast du mitbekommen, welche Regel gerade in dem Level gilt, in dem du warst?
- Die neuen Spieler waren selbst von der aufgestellten Regel betroffen: Ist das wichtig / richtig so?



Gibt es das in eurem Alltag, dass Menschen, die zu einer bestehenden Gruppe dazukommen, etwas für die Gruppe ändern? Ist das gut oder schlecht? Warum?



Sollten "Neulinge" bei geltenden Regeln, die für bestehende Gruppen gelten, mitsprechen und diese vielleicht auch verändern dürfen?



- Wenn ihr an die Übung zurückdenkt: Was war für euch persönlich wichtig?
- Gibt es etwas aus dem Spiel, was für euch als Basketballteam wichtig ist?
- Kann man daraus eine Regel für euer Team ableiten?





- Freiheit:
  - o Leben unter den Bedingungen (Regeln), an deren Zustandekommen ich selbst Anteil hatte
  - o Selbst- und Fremdbestimmung mitsprechen und mitentscheiden
  - Ö Änderbarkeit von Regeln, auch durch neue Zusammensetzungen
- Pluralität: Demokratisches ,Wir' setzt sich immer wieder neu zusammen







# Pit-Bull-Drill • Modifikation 3



- So viele Basketbälle wie Spielerinnen
- Spielfeld mit 4 oder mehr Feldern

10′

**112** 

HH

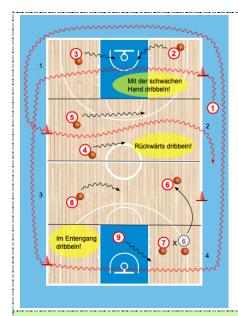
10+



Keine "Fouls" erlauben

Grundpfeiler der Demokratie

**Freiheit** 



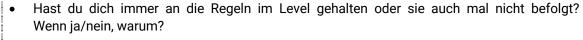
- Die Grundübung wird dahingehend modifiziert, dass ein Spieler bestimmt wird, der um das Spielfeld dribbelt und an bestimmten "Einstiegspunkten" in die Level eintritt, die Regel für das Level neu festlegt und wieder hinausdribbelt.
- **2.** Dieser Spieler muss sich selbst nicht an die geltende und neu aufgestellte Regel im jeweiligen Level halten.

#### Auswertungsfragen





- Wie hast du dich als Externer gefühlt?
- Fiel es dir als Externer leicht oder schwer, eine Regel aufzustellen?

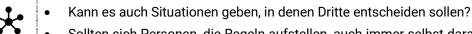




- Wie hast du mitbekommen, welche Regel gerade in dem Level gilt, in dem du warst?
- Der Externe war selbst nicht von geltenden bzw. von ihm neu aufgestellten Regeln betroffen: Wie fandest du das?



• Gibt es Situationen in deinem Alltag, in denen Externe bzw. Dritte (die nicht von den Regeln betroffen sind) Regeln für dich und euch ändern?



- Sollten von Regeln Betroffene immer ein Mitsprache- und Mitentscheidungsrecht haben?
- Sollten sich Personen, die Regeln aufstellen, auch immer selbst daran halten bzw. davon betroffen sein?



- Wenn ihr an die Übung zurückdenkt: Was war für euch persönlich wichtig?
- Gibt es etwas aus dem Spiel, was für euch als Basketballteam wichtig ist?
- Kann man daraus eine Regel f
  ür euer Team ableiten?





# Demokratieerzählung

• Fremdbestimmung vs. Selbstbestimmung: Leben unter den Bedingungen (Regeln), an deren Zustandekommen ich selbst Anteil hatte











So viele Basketbälle wie Spieler



10´

\*\*\*

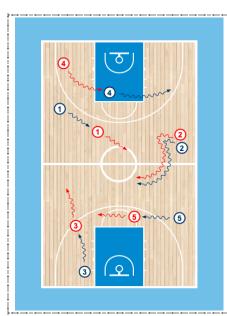
U10

H unbegrenz A

Auf ausreichend Platz achten Kann mit "Mirror Dribbling" kombiniert werden

**Grundpfeiler der Demokratie** 

**Pluralität** 



- 1. Es werden (sportlich gleichstarke) Paare gebildet. Jeder Spieler besitzt einen Ball.
- **2.** Es gibt einen vorderen und einen hinteren Spieler. Der hintere Spieler schaut auf den Rücken des vorderen Spielers.
- 3. Der vordere Spieler gibt die Dribbelart und Richtung vor.
- **4.** Der hintere Spieler, sein "Schatten", muss exakt genau das Gleiche machen.
- 5. Die Rollen wechseln nach kurzer Zeit.

## Mögliche Varianten:

- Dribbling mit 2 Bällen pro Spieler
- Laufen ist nur auf bestimmten Linien erlaubt

## Auswertungsfragen



- Hat dein Partner gut nachmachen können, was du vorgemacht hast?
- War es dir wichtig, dass dein Partner nachmachen konnte, was du vorgemacht hast?



- Habt ihr Übungen verändert, wenn ihr gemerkt habt, dass der Partner Schwierigkeiten hat, sie nachzumachen?
- Was könnt ihr tun, wenn euer "Schatten" die Übung nicht nachmachen kann?



- Wenn ihr an die Übung zurückdenkt: Was war für euch persönlich wichtig?
- Gibt es etwas aus dem Spiel, was für euch als Basketballteam wichtig ist?
- Kann man daraus eine Regel für euer Team ableiten?

- Die anderen mitdenken
- Mit Verschiedenheiten umgehen
- Verantwortung f
   ür andere 
   übernehmen







# Schattendribbling • Modifikation 1



So viele Basketbälle wie Spieler



10´



U10



unbegrenzt

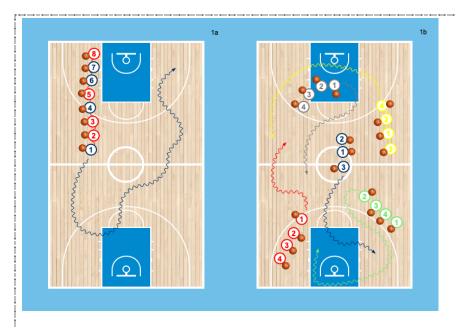


Auf ausreichend Platz achten

Kann mit "Mirror Dribbling" kombiniert werden

**Grundpfeiler der Demokratie** 

Solidarität



- Die Grundübung wird dahingehend modifiziert, dass
  - **1a)** eine lange Schlange gebildet wird. Es gibt einen vorderen Spieler, der etwas vormacht der Schlangenkopf. Alle folgenden Spieler müssen es im "Schattendribbling" nachmachen.
  - **1b)** mehrere Schlangen gebildet werden.
- 2. Wenn jemand aus der Schlange den Ball verliert (Aufgabe zu schwer) oder jemand mit einer anderen Schlange kollidiert, wechselt der "Schlangenkopf" nach hinten.

### Auswertungsfragen



- Wie habt ihr euch als "Schlangenkopf" gefühlt?
- Habt ihr darauf geachtet, dass alle Spieler eure Übung gut nachmachen konnten?



• Ist es euch leicht- oder schwergefallen, Verantwortung für eine ganze Gruppe zu übernehmen?



- Wenn ihr an die Übung zurückdenkt: Was war für euch persönlich wichtig?
- Gibt es etwas aus dem Spiel, was für euch als Basketballteam wichtig ist?
- Kann man daraus eine Regel für euer Team ableiten?

- Die anderen mitdenken
- Mit Verschiedenheiten umgehen
- Verantwortung f
  ür andere übernehmen







# Schmuggler und Zöllner



- Viele Basketbälle
- Hütchen
- 2 Turnbänke



10<sup>′</sup>

**ATAN** 

U12

HH

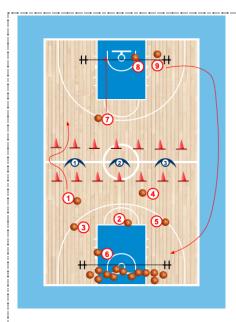
A.

10+

Es sollten mind. 3 Schmuggler mehr als Zöllner sein.

**Grundpfeiler der Demokratie** 

Solidarität



- 1. Das Basketballfeld ist das Spielfeld.
- **2.** An der Mittellinie gibt es einen ca. 2 Meter breiten Korridor, der durch Hütchen markiert ist. Der Korridor kann nach Bedarf vergrößert oder verkleinert werden.
- 3. An den Enden des Spielfeldes stehen jeweils umgekippte Turnhänke
- **4.** Es gibt 3 bis 4 Zöllner, die sich im Korridor befinden, diesen nicht verlassen dürfen und die "Grenze" bewachen.
- 5. Alle anderen Spieler sind die "Schmuggler" und versuchen, die "Ware" (Basketbälle hinter der Turnbank) über die "Grenze" (Korridor) hinter die andere Turnbank zu bringen.
- **6.** Die Schmuggler dribbeln den Ball. Pässe über die Grenze hinweg sind nicht erlaubt.
- 7. Wenn ein Zöllner einen Ball heraustippt oder einen Schmuggler abtippt, muss der Schmuggler mit Ball zurück zur Ausgangsposition
- **8.** Kommt ein Schmuggler über die Grenze, ohne abgetippt zu werden, legt er den Ball hinter die Turnbank und läuft am Spielfeldrand zurück auf die andere Seite.
- **9.** Pässe zwischen den Schmugglern sind grundsätzlich erlaubt. Schmuggler sollten selbst auf die Idee kommen.
- 10. Das Spiel ist zu Ende, wenn alle Bälle über die Grenze gebracht wurden.

#### Auswertungsfragen



- Frage an die Schmuggler: Wie hat das Schmuggeln am besten funktioniert?
- Frage an die Zöllner: Wie hat das Fangen am besten funktioniert?



• Frage an Zöllner und Schmuggler: Würdet ihr sagen, dass ihr als Team zusammengespielt habt?



- Wenn ihr an die Übung zurückdenkt: Was war für euch persönlich wichtig?
- Gibt es etwas aus dem Spiel, was für euch als Basketballteam wichtig ist?
- Kann man daraus eine Regel für euer Team ableiten?

- Solidarische Selbstwirksamkeit
- Aufeinander-angewiesen-sein
- Einstehen für andere kann mit persönlichem Risiko verbunden sein







# Schmuggler und Zöllner • Modifikation 1

U12



- Viele Basketbälle
- Hütchen
- 2 Turnbänke
- 2 Turnmatten



10´

\*\*\*



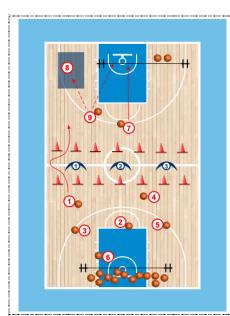
10+



Es sollten mind. 3 Schmuggler mehr als Zöllner sein.

**Grundpfeiler der Demokratie** 

Solidarität



- Die Grundübung wird dahingehend modifiziert, dass von Zöllnern gefangene Schmuggler ins Gefängnis (auf der anderen Seite der Grenze) müssen.
- 2. Andere Schmuggler, die es auf die andere Seite der Grenze schaffen, müssen sich entscheiden: Entweder legen sie die "Ware" (den Ball) ab <u>oder</u> befreien einen Mitspieler (Schmuggler) aus dem Gefängnis. Dann dürfen sie keinen Ball ablegen.
- **3.** Das Spiel ist beendet, wenn alle Bälle auf der anderen Seite sind oder wenn alle Schmuggler im Gefängnis sind.

### Mögliche Varianten:

 Schmuggler, die abgetippt wurden oder deren Ball herausgetippt wurde, müssen den Ball an die Zöllner abgeben. Der Ball ist aus dem Spiel. Das Spiel ist beendet, wenn alle Bälle auf der anderen Seite sind, alle Schmuggler im Gefängnis sind oder die Zöllner die gesamte "Ware" (alle Bälle) "konfisziert" haben.

# Auswertungsfragen



- Frage an die Schmuggler: Wie hat das Schmuggeln am besten funktioniert?
- Frage an die Zöllner: Wie hat das Fangen am besten funktioniert?
- Frage an Zöllner und Schmuggler: Würdet ihr sagen, dass ihr als Team zusammengespielt habt?



- Habt ihr eher Ware geschmuggelt oder andere Schmuggler aus dem Gefängnis befreit? Warum?
- Wie war es für euch im Gefängnis?
- Können die anderen nachvollziehen, dass die Gefangenen befreit werden wollten?



- Wenn ihr an die Übung zurückdenkt: Was war für euch persönlich wichtig?
- Gibt es etwas aus dem Spiel, was für euch als Basketballteam wichtig ist?
- Kann man daraus eine Regel für euer Team ableiten?

- Solidarische Selbstwirksamkeit
- Aufeinander-angewiesen-sein,
- Einstehen für Andere kann mit persönlichem Risiko verbunden sein







# Torwart-Basketball



- 1 Basketball
- 2 Basketballkörbe
- 2 Turnkästen

• ggf. Leibchen



15´

**112** 



8+



Verletzungsgefahr auf dem Turnkasten beachten

**Grundpfeiler der Demokratie** 

Pluralität



- 1. Zwei Teams spielen gegeneinander Basketball. Die Trainerin legt einen Torwart fest.
- 2. Jedes Team versucht den eigenen Torwart, der auf einen kleinen Kasten in Korbnähe steht, so anzuspielen, dass er den Ball fangen kann, ohne den Kasten zu verlassen.
- **3.** Danach darf der Torwart ohne Behinderung (auf dem Kasten stehend) auf den Korb werfen.
- **4.** Nach Korberfolg (= 2 Punkte) erhält das andere Team den Ball, bei Fehlwurf ist der Ball zum Spielen frei.



# Mögliche Varianten:

- Spielen ohne Dribbling
- Dribbling nur mit schwacher Hand etc.







# Torwart-Basketball · Modifikation 1



- 1 Basketball
- 2 Basketballkörbe
- 2 Turnkästen
- ggf. Leibchen

15<sup>′</sup>

**U**12

卌

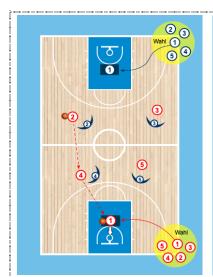
8+

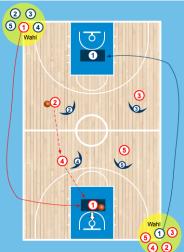
A

Verletzungsgefahr auf dem Turnkasten beachten

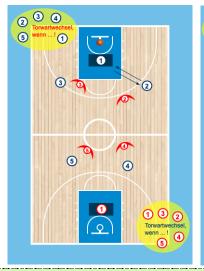
**Grundpfeiler der Demokratie** 

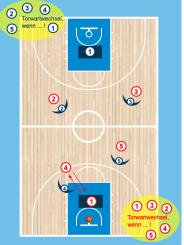
**Freiheit** 





- Die Grundübung wird dahingehend modifiziert, dass jedes Team ihren Torwart selbst wählt.
- Im n\u00e4chsten Durchgang bestimmt das jeweils gegnerische Team den Torwart.
- Im darauffolgenden Durchgang legt die Gruppe Regeln (nicht die Person) für den Torwartwechsel fest (Zeitpunkt, Kriterium, wann der Torwart gewechselt wird).
- Anschließend legt das gegnerische Team die Regeln für den Torwartwechsel fest.





#### Auswertungsfragen

Wer von euch war Torwart? Wer nicht?



- Wie habt ihr euch in der Position des Torwarts gefühlt?
- Gab es Momente im Spiel, in denen ihr euch stark, schwach, mächtig, ohnmächtig gefühlt habt?
- Wie habt ihr die Entscheidung für einen Torwart getroffen?



- Konnten alle mitentscheiden / mitsprechen?
- Wie war es für euch, als die andere Gruppe den Torwart bestimmt hat?
- Wie war es für euch, als die andere Gruppe die Regel für den Torwartwechsel aufgestellt hat?





• Gibt es Situationen in eurem Alltag, in denen ihr die Regeln bestimmt?



- Gibt es in eurem Alltag Situationen, in denen Andere Regeln aufstellen, die für euch gelten? Habt ihr dabei ein Mitspracherecht?
- Ist es wichtig, dass immer alle mitsprechen und mitentscheiden können?
- Wünscht ihr euch manchmal, Regeln selbst festzulegen? In welchen Situationen?



- Wenn ihr an die Übung zurückdenkt: Was war für euch persönlich wichtig?
- Gibt es etwas aus dem Spiel, was für euch als Basketballteam wichtig ist?
- Kann man daraus eine Regel für euer Team ableiten?

- Leben unter den Bedingungen (Regeln), an deren Zustandekommen ich selbst Anteil hatte
- Freiheit als gemeinsames Gestalten
- Freiheit als Selbstbestimmung vs. Fremdbestimmung











- 1 Basketball
- 2 Basketballkörbe

15

U12

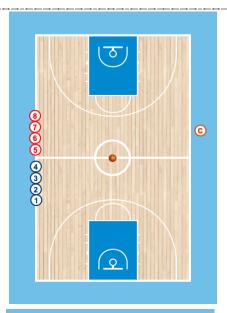
Ш

A

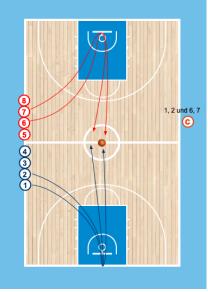
Keine Hinweise

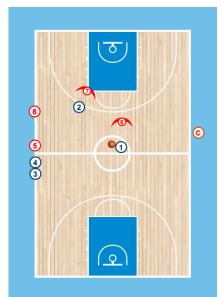
Grundpfeiler der Demokratie

Pluralität



- 1. Spielerinnen werden in zwei Teams aufgeteilt und stellen sich auf die jeweiligen Seitenauslinien (in der Nähe der Mittelline).
- 2. Jede Spielerin bekommt eine Nummer zugewiesen.
- 3. Der Ball wird in der Mitte des Spielfeldes platziert.
- **4.** Der Trainer sagt Nummern an. Bevor die Spielerinnen den Ball holen dürfen, müssen sie die Wand (oder die Grundlinie) unter dem eigenen Korb berühren.
- **5.** Wer zuerst am Ball ist, wird angreifendes Team und es wird Basketball gespielt.
- 6. Nach einem Korberfolg wird der Ball wieder in der Spielfeldmitte abgelegt und alle Spielerinnen gehen wieder auf die Seitenauslinien. Der Trainer nennt erneut Nummern und das Spiel wird fortgesetzt (siehe 4.)





### Mögliche Varianten:

• Pro Runde erhalten die Teams unterschiedliche Aufgaben (Dribbling nur mit schwacher Hand, nur Passen, kein Dribbling, maximale Anzahl Pässe, Wurf nur mit schwacher Hand, ...)







## Zahlen-Basketball • Modifikation 1



- 1 Basketball
- 2 Basketballkörbe



15´





8+



Keine Hinweise

**Grundpfeiler der Demokratie** 

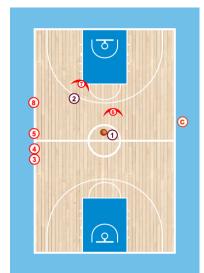
Pluralität



- 1. Die Grundübung wird dahingehend modifiziert, dass es keine vorab eingeteilten Teams gibt.
- 2. Jede Spielerin bekommt eine Zahl zugewiesen.
- 3. Die Trainerin sagt an, ob 1:1, 2:2, 3:3 oder 4:4 gespielt wird.
- **4.** Je nachdem wie groß die Teams sind (z.B. 2 gegen 2), sind die z.B. zwei erstgenannten und die zwei letztgenannten Zahlen in einem Team.

Beispiel: "1,2 und 6,7" – es wird 2 gegen 2 gespielt und Spielerin 1 und 2 bilden ein, Spielerin 6 und 7 das andere Team.





#### Auswertungsfragen



• Fandest du das Spiel einfach oder schwierig? Warum?



- Wie war es für dich, dass du in jeder Runde mit anderen zusammengespielt hast?
- Fiel es dir leicht oder schwer, dich in jeder Runde auf ein neues Team einzustellen?



- Wenn ihr an die Übung zurückdenkt: Was war für euch persönlich wichtig?
- Gibt es etwas aus dem Spiel, was für euch als Basketballteam wichtig ist?
- Kann man daraus eine Regel für euer Team ableiten?

#### Demokratieerzählung

• Das "Wir' kann immer wieder zusammengesetzt sein.





### 6. Beispiele für Demokratietrainings

Die folgenden *Demokratietrainings* enthalten jeweils drei unterschiedliche, aufeinander abgestimmte Übungen. Sie vertiefen einen Grundpfeiler der Demokratie und beleuchten ihn von verschiedenen Perspektiven. Die *Demokratietrainings* bilden idealerweise auch verschiedene sportliche Elemente des Basketballsports ab (Drib-

beln, Passen, Werfen, Laufen, Verteidigen).

Die Reflexionsrunden sind so aufgebaut, dass sie erst vor allem auf der Wahrnehmungsebene die Übung einbeziehen. Die folgenden Reflexionsrunden erweitern und vertiefen den jeweiligen Grundpfeiler. Am Ende wird eine Reflexionsrunde durchgeführt, die die Zusammenhänge der einzelnen Übungen aufzeigt.





### Lernziele



### **Projektziel**

Was wollen wir mit dem gesamten Projekt erreichen?

- Die b:all inclusive-Trainings sollen Demokratie erlebbar machen.
- In den *b:all inclusive*-Trainings sollen den Kindern und Jugendlichen demokratische Werte (**Freiheit, Gleichheit, Diversität, Solidarität**) spielerisch vermitteln werden.
- Die b:all inclusive-Trainings soll die **demokratische Handlungskompetenz\*** der Kinder und Jugendlichen fördern.
- TN kommen in den *b:all inclusive*-Trainings auf spielerische Art und Weise mit demokratischen Werten (Freiheit, Gleichheit, Diversität, Solidarität) in Berührung.
- TN sind durch die *b:all inclusive*-Trainings darin motiviert, sich demokratisch zu verhalten.

#### \*Förderung demokratischer Handlungskompetenz

umfasst die kognitive Fähigkeit, die Reflexion und soziale Bereitschaft, an demokratischen Gesellschafts- und Lebensformen teilzuhaben und diese in Gemeinschaft mit anderen aktiv zu gestalten.

TN sind motiviert, an demokratischen Gesellschafts- und Lebensformen teilzuhaben und diese in Gemeinschaft mit anderen aktiv zu gestalten.





## ,Solidarität' 1

### **Ziel des Demokratietrainings**

Was wollen wir mit dem Demokratietraining erreichen?

Welche Ziele haben alle Basketballübungen aus dieser Einheit gemeinsam?

**Grundpfeiler: Solidarität** 

- Solidarisches Verhalten und gegenseitige, uneigennützige Unterstützung
- Solidarische Selbstwirksamkeit und Vertrauen

TN verstehen, dass Solidarität brüchig ist und nicht unter allen Umständen entsteht. Sie erleben sich durch den Zusammenschluss mit anderen als selbstwirksam und verstehen, dass sie selbst Verantwortung für andere tragen. Sie erfahren, dass Solidarität auf Vertrauen aufbaut.





	Liniendribbling • Modifikation 1	
<b>Lernziel der Übung</b> Was wollen wir mit der Basketballübung erreichen?	<ul> <li>TN erleben sich durch den Zusammenschluss mit anderen als selbstwirksam.</li> <li>TN erleben solidarisches und ggf. unsolidarisches Verhalten, indem ihnen (nicht) geholfen wird, obwohl/wenn sie es benötigen.</li> <li>TN erkennen, dass über Eigennutz hinausgehende gegenseitige Unterstützung beide "Seiten" stärkt.</li> <li>TN erleben sich als Verantwortung für andere bzw. die Gruppe übernehmende Akteurinnen.</li> <li>TN erkennen, dass die Entstehung und das Bestehenbleiben von Solidarität Zeit, Vertrauen, Ressourcen (Abwesenheit von Existenzbedrohung, Konkurrenz und Leistungsdruck) braucht.</li> </ul>	
Reflexionsrunde	<ul> <li>Wart ihr lieber Jäger oder Hase? Was macht mehr Spaß? Warum?</li> <li>Wie habt ihr die "Joker" in den unterschiedlichen Phasen wahrgenommen? Gab es Unterschiede?</li> <li>Wann / wie habt ihr die Joker genutzt?</li> <li>Gab es Phasen im Spiel, in denen du dich stärker oder in denen du dich schwächer gefühlt hast?</li> <li>Gab es Phasen, in denen du dich als Teil eines Teams gefühlt hast? (Jäger und Hasen)</li> <li>Habt ihr als Team zusammengespielt? Wenn ja, ab wann?</li> <li>Wie ist das Team(gefühl) zustande gekommen?</li> <li>Warum habt ihr den Joker (nicht) an andere weitergegeben?</li> <li>Gab es jemanden, der den Joker weitergegeben hat und selbst, als er in Gefahr war, den Joker nicht erhalten hat? Wie hast du dich dabei gefühlt?</li> <li>Kannst du die Funktion des "Jokers" auf etwas Ähnliches in deinem Alltag übertragen? Steht er für etwas?</li> </ul>	
	Gibt es Situationen in deinem Alltag oder im Basketballteam, in denen es solche "Joker" wie im Spiel gibt oder geben sollte?	





	Balljagd • Modifikation 1	
<b>Lernziel der Übung</b> Was wollen wir mit der Basketballübung erreichen?	TN erleben sich als Teil einer Gruppe, handelnde Akteurinnen und übernehmen Verantwortung für andere. TN erleben Solidarität gefährdende Regeln und werden zur Auseinandersetzung damit angeregt.	
Reflexionsrunde	<ul> <li>Welche Phase des Spiels fandest du am besten und am schlechtesten? Warum?</li> <li>Wie hast du es empfunden, als nur diejenige aus dem Balljägerinnen-Team, die den Ball gefangen hat, in den Kreis wechseln durfte?</li> <li>Wie hast du es empfunden, als alle Ballfängerinnen in den Kreis wechseln durften?</li> <li>Wie hast du es empfunden, als diejenige nicht in den Kreis wechseln durfte, die den Ball abgefangen hat?</li> </ul>	
	<ul> <li>Was würdet ihr sagen: Ist ein Teamgefühl als Ballfängerinnen entstanden? Falls ja, gab es einen Unterschied zwischen Teil 1 und 2 der Übung?</li> <li>Was hat dich motiviert, in der dritten Phase des Spiels, den Ball (nicht) abzufangen?</li> </ul>	





	Krake • Modifikation 1	
<b>Lernziel der Übung</b> Was wollen wir mit der Basketballübung erreichen?	<ul> <li>TN erleben eine Entscheidungssituation, anderen helfen zu können, es aber nicht zu müssen und reflektieren ihr Verhalten in der Situation und die dahinterliegenden Gründe.</li> <li>TN verstehen, dass sie für ihr eigenes (freies) Handeln verantwortlich sind.</li> <li>TN verstehen, dass es auf sie ankommt (solidarische Selbstwirksamkeit) und bringen sich aktiv ein.</li> <li>TN erleben, dass Solidarität auch Unsicherheit und "Risiko" mit sich bringen kann.</li> </ul>	
Reflexionsrunde	<ul> <li>Wie hast du dich als Krake / als Krakenarm gefühlt?</li> <li>Gab es Momente im Spiel, in denen ihr euch besonders sicher (stark) oder besonders unsicher (hilflos) gefühlt habt? Wie seid ihr damit umgegangen?</li> <li>Habt ihr als freie Spielerinnen den "Krakenarmen" vertraut?</li> <li>Du hast (k)einen Krakenarm befreit: Warum (nicht)?</li> </ul>	





Reflexion des Demokratietrainings	
	<ul> <li>Gibt es ein Thema, was alle heutigen Übungen miteinander verbindet?</li> <li>Gab es heute Übungen, in denen du dich als Einzelspieler und Übungen, in denen du dich als Teamspieler wahrgenommen hast?</li> </ul>
Gesamtreflexion	<ul> <li>Wie hat es sich angefühlt, Teil eines Teams zu sein oder allein zu spielen?</li> <li>Was macht für dich persönlich ein Team und das Teamgefühl aus?</li> <li>Hat euch heute etwas geholfen, als Team zu spielen? (Gab es bestimmte Bedingungen, dass ihr dann erst als Team zusammengespielt habt?)</li> <li>Hast du in den Übungen anderen geholfen, obwohl du selbst nicht direkt etwas davon hattest?</li> </ul>
	<ul> <li>Wenn du an die Übungen zurückdenkst: Gibt es Situationen in deinem Alltag, in denen du dich ähnlich fühlst? Wie gehst du damit um?</li> <li>Ihr wart heute solidarisch mit Spielerinnen, ohne dass ihr direkt etwas selbst davon hattet: Gibt es Situationen in deinem Alltag, in denen das auch so ist oder so sein sollte?</li> <li>Bezug Liniendribbling: Ihr habt vorhin gesagt, dass [xyz erfüllt sein müssen, damit ihr solidarisch mit anderen seid]: Erlebt ihr das so auch im Alltag? (Bedingungen für Solidarität)</li> </ul>
	• Fallen euch Beispiele für Solidarität (gegenseitiges Helfen, Unterstützen ohne Eigennutz) in unserer Gesellschaft ein?
Zusammenfassung	Im Demokratietraining 'Solidarität' erleben die TN, dass solidarisches Verhalten keine Selbstverständlichkeit ist, weil sie stärker als alle anderen Grundpfeiler 'von unten' entsteht. Es kommt also auf die Verantwortung jedes Einzelnen an.



### Demokratietraining ,Gleichheit' ,Ausschluss & Inklusion'



## Demokratietraining , Gleichheit'

,Ausschluss & Inklusion'

### **Ziel des Demokratietrainings**

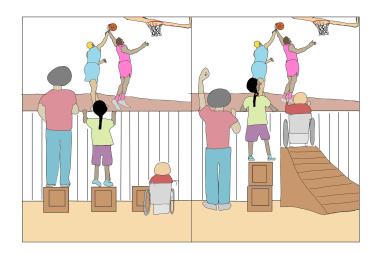
Was wollen wir mit dem Demokratietraining erreichen?

Welche Ziele haben alle Basketballübungen aus dieser Einheit gemeinsam?

**Grundpfeiler: Gleichheit** 

- Facetten von Gleichheit und Ungleichheit
- Ausschluss und Inklusion

TN verstehen, was Gleichheit und Ungleichheit bedeutet. Sie erkennen, dass diese in unterschiedlichen Facetten auftreten können. Sie entwickeln eine Sensibilität für (demokratiedestabilisierenden) Ungleichheiten und Ideen für deren inklusiven Ausgleich, der zur Gleichberechtigung beiträgt.



© Ana Kirschner



### Demokratietraining ,Gleichheit' ,Ausschluss & Inklusion'



	Pit-Bull-Drill • Grundübung Pit-Bull-Drill • Modifikation 1 Pit-Bull-Drill • Modifikation 3	
<b>Lernziel der Übung</b> Was wollen wir mit der Basketballübung erreichen?	<ul> <li>Die TN erleben, dass endgültige, unbegründete Ausschlüsse in Demokratien illegitim sind.</li> <li>Die TN erleben und verstehen, dass unterschiedliche Regeln in unterschiedlichen Situationen für Menschen gelten können.</li> <li>Die TN erkennen, dass alle gleichermaßen Regeln unterliegen, sich diese aber unterschiedlich auswirken können. Sie verstehen, dass es einigen leichter fällt, sich an Regeln und Umstände anzupassen.</li> <li>Die TN erleben, reflektieren und verstehen, dass von Regeln betroffene Menschen Anteil an deren Zustandekommen haben sollten und damit ihre Stimme gewichtig einbringen können.</li> </ul>	
Reflexionsrunde	<ul> <li>Wie war es für euch, als es keine Möglichkeit gab, wieder ins Spiel einzusteigen?</li> <li>Wie fandet ihr im Vergleich die Wiedereinstiegsaufgabe?</li> <li>Fiel es allen gleich leicht / schwer in den jeweiligen Levels?</li> <li>Kann es Gründe geben, dass Spielerinnen dauerhaft ausgeschlossen sind und nicht mehr mitspielen können?</li> </ul>	
	• In dem Spiel, sollte jeder eine zweite Chance oder sogar noch mehr bekommen und wiedereinsteigen können?	



# Demokratietraining ,Gleichheit' ,Ausschluss & Inklusion'



	Level Bump	
<b>Lernziel der Übung</b> Was wollen wir mit der Basketballübung erreichen?	<ul> <li>Die TN erleben, dass sie nach unterschiedlichen Fähigkeiten in unterschiedliche – für sie passende – sie fordernde Situationen kommen.</li> <li>Die TN erleben, dass Ungleichheit ausgleichende Elemente (Turnhocker, Level mit Schwierigkeitsgrad) mehr Gleichheit herstellen und niemand "per so" ausgeschlossen wird.</li> </ul>	
	Die TN erfahren, dass die Ungleichbehandlung von Ungleichen zu mehr Gleichheit (im Level) führen kann.	
	<ul> <li>Hat dich etwas überrascht / irritiert / gestört?</li> <li>Warst du in allen Levels? In welchem warst du am längsten?</li> <li>Konntest du in alle Level kommen? Wenn ja, was hat dir dabei geholfen?</li> </ul>	
Reflexionsrunde	<ul> <li>• Wie fandest du es, dass man nie aus dem Spiel komplett ausscheiden konnte und es keinen eindeutigen Sieger gibt?</li> <li>• Hatten alle die gleichen Chancen, in den Levels aufzusteigen?</li> <li>• Wie fandest du den Turnhocker in Level 1? Hast du ihn oder haben andere ihn genutzt?</li> </ul>	



# Demokratietraining ,Gleichheit' ,Ausschluss & Inklusion'



Fuß-Basketball • Grundübung			
	Fuß-Basketball • Modifikation 1		
	Fuß-Basketball • Modifikation 2		
	Fuß-Basketball • Modifikation 3		
	Die TN erkennen, dass Einschränkungen eine Benachteiligung bedeuten und Ungleichheit hervorrufen können.		
Lernziel der Übung	• Die TN erleben und verstehen den Unterschied und die Folgen von temporären und dauerhaften Einschränkungen und Benachteiligungen.		
Was wollen wir mit der Basketballübung erreichen?	• Die TN erleben, verstehen und reflektieren den Unterschied von temporären Einschränkungen, von denen potenziell alle und nur einige betroffen sein können.		
	Die TN entwickeln eine Sensibilität für (illegitime) Ungleichheit und Ideen für ihren Ausgleich.		
	<ul><li>Was war schwierig, was ist euch leichtgefallen?</li><li>Hat euch etwas gestört, irritiert oder überrascht?</li></ul>		
	Habt ihr einen Unterschied zwischen den Teilen der Übung wahrgenommen? Falls ja, welchen?		
	• Wie habt ihr den vorletzten Teil der Übung wahrgenommen, als die dribbelnden Spielerinnen den Ball nicht passen durften?		
Reflexionsrunde	• Wie habt ihr den letzten Teil der Übung wahrgenommen, als dribbelnde Spielerinnen mehr Punkte für ihre Tore erhalten haben?		
	Habt ihr das Dribbling (je nach Phase) als Einschränkung oder als Chance / Möglichkeit erlebt?		
	<ul> <li>In den unterschiedlichen Phasen des Spiels: Waren alle Spielerinnen gleichermaßen von Einschränkungen betroffen?</li> <li>Habt ihr die Spielregeln generell als fair erlebt?</li> </ul>		
	<ul> <li>Habt ihr etwas oder nichts dafür getan, dass alle gleichberechtigt am Spiel teilnehmen konnten? Warum (nicht)?</li> <li>Gab es wie im ersten Spiel Momente, in denen jemand vollkommen ausgeschlossen wurde?</li> </ul>		
	- Oab es wie intersten spier womente, in denen jemand vonkommen ausgeschlossen wurde:		



# Demokratietraining ,Gleichheit' ,Ausschluss & Inklusion'



Reflexion des Demokratietrainings		
Gesamtreflexion	<ul> <li>Was würdet ihr sagen: Mit welchen Themen oder mit welchem Thema hatten die heutigen Übungen zu tun?</li> <li>Ist dir heute in einer der Übungen etwas klar geworden, worüber du vorher noch nicht nachgedacht hast?</li> <li>Hättest du oder hätte die Gruppe etwas tun können, damit Ungleichheit bzw. Einschränkungen in den Übungen geringer gewesen wären?</li> </ul>	
	<ul> <li>Gibt es etwas in deinem Alltag, das wie in den heutigen Übungen ist?</li> <li>Gibt es in deinem Alltag Momente, in denen du oder andere von etwas ausgeschlossen werden – weil sie etwas nicht so gut oder gar nicht können / ohne, dass du oder sie etwas dagegen tun können?</li> <li>Kannst du etwas in diesen Situationen tun?</li> <li>Erlebst du in deinem Alltag Situationen, in denen Menschen zeitlich begrenzt oder dauerhaft eingeschränkt sind und dadurch Nachteile haben?</li> <li>Ist dieser aus deiner Sicht fair oder unfair?</li> <li>Sind im Alltag Menschen von Einschränkungen auch so zufällig betroffen wie in dem Spiel?</li> </ul>	
	<ul> <li>Gibt es in unserer Gesellschaft solche Situationen, die du heute im Training erlebt hast?</li> <li>Gibt es Regeln oder Maßnahmen in unserer Gesellschaft, die Ungleichheit und Einschränkungen ausgleichen? Sind solche "Sonderrechte" sinnvoll?</li> <li>Wenn wir jetzt mal an unsere Gesellschaft denken: Gibt es da Situationen, in denen Menschen</li> <li>ausgeschlossen werden – weil sie etwas nicht so gut oder gar nicht können / ohne, dass du oder sie etwas dagegen tun können?</li> </ul>	
Zusammenfassung	Die verschiedenen Facetten von Gleichheit (rechtliche Gleichheit, Chancengleichheit, Benachteiligung) werden durch das Demokra tietraining 'Ausschluss und Inklusion' spielend erlebt und reflektiert sowie eine Sensibilität für (demokratiedestabilisierenden) Un gleichheiten und Ideen für deren Ausgleich entwickelt.	





### Demokratietraining ,Freiheit'

,Regelsetzung'

### **Ziel des Demokratietrainings**

Was wollen wir mit dem Demokratietraining erreichen?

Welche Ziele haben alle Basketballübungen aus dieser Einheit gemeinsam?

**Grundpfeiler: Freiheit** 

- Selbst- und Fremdbestimmung
- (Relevanter) Anteil am Zustandekommen von Regeln, denen man unterworfen ist

TN erleben den Unterschied zwischen einer selbstbestimmten und einer fremdbestimmten Regelsetzung. Sie werden zum Nachdenken angeregt, was es bedeutet, Regeln zu befolgen, an deren Zustandekommen sie Anteil hatten bzw. keinen Anteil hatten. Sie erleben, dass Regelsetzung mit der gesellschaftlichen / demokratischen Frage "Wie wollen wir (zusammen) leben?" zusammenhängt und können eine Übertragung vom Demokratietraining auf ihren Alltag und die demokratische Gesellschaft vornehmen.





	2-1 Halbfeld • Modifikation 1		
	2-1 Halbfeld • Modifikation 2		
<b>Lernziel der Übung</b> Was wollen wir mit der Basketballübung erreichen?	<ul> <li>Die TN erleben, dass sie Akteure von Regelsetzung sein können.</li> <li>Die TN erleben den Unterschied, wenn Regeln für einige und für alle gelten.</li> <li>Die TN erleben den Unterschied zwischen Regeln, die sie selbst setzen und die von anderen gesetzt werden und denen sie jeweils unterliegen.</li> </ul>		
	<ul> <li>Wie hast du die aufgestellten Regeln empfunden?</li> <li>Wie hast du den Prozess des Regeln-Ausdenkens/-Festlegens erlebt?</li> <li>Wie war es für dich, als die Regeln nur für einige galten?</li> <li>Wie war es für dich, als die Regeln für alle, d.h. auch für dich, galten?</li> </ul>		
Reflexionsrunde	<ul> <li>Fiel es euch leicht, Regeln aufzustellen?</li> <li>Hatten beide Teams die gleichen Chancen, die Regel festlegen zu dürfen?</li> <li>Konnte jeder beim Regelaufstellen mitentscheiden?</li> <li>Wie viel Einfluss hattest du auf die Regel, die dann galt?</li> </ul>		





	Pit-Bull-Drill • Modifikation 2
	Pit-Bull-Drill • Modifikation 3
<b>Lernziel der Übung</b> Was wollen wir mit der Basketballübung erreichen?	<ul> <li>Die TN erleben, dass es einen Unterschied macht, wenn sie selbst Akteur:innen der Regelsetzung sind (Selbstbestimmung) oder wenn sie keinen Anteil an der Regelsetzung haben (Fremdbestimmung).</li> <li>Die TN verstehen, dass Regeln Bestand haben, aber auch durch Menschen selbstbestimmt verändert werden können.</li> <li>Die TN verstehen, dass sich Regeln verändern können, wenn sich die Zusammensetzung der Gruppe verändert.</li> <li>Die TN übertragen die erlebte Situation ("Neuankömmlinge" verändern Bestehendes) auf ihren Alltag und die Demokratie.</li> </ul>
Reflexionsrunde	<ul> <li>Was war für euch der wichtigste Unterschied zwischen den zwei Teilen der Übung?</li> <li>Wie war es für dich, als die Regeln für das Level von denjenigen, die neu ins Level kamen, festgelegt / geändert wurder (Mod1)</li> <li>Konntest du dich leicht auf Regeländerungen einstellen oder fiel es dir schwer?</li> <li>Fiel es dir leicht oder schwer, eine Regel aufzustellen? (Mod1)</li> <li>Wie war es für dich, als die Regeln für das Level von jemandem festgelegt wurden, für den die Regel selbst nicht galt (Mod2)</li> <li>Wie hast du dich als Externer gefühlt? (Mod2)</li> <li>Fiel es dir als Externer leicht oder schwer, eine Regel aufzustellen? (Mod2)</li> <li>Bist du sicher, dass du jede Regeländerung mitbekommen hast?</li> <li>Wie hast du mitbekommen, welche Regel gerade in dem Level gilt, in dem du warst?</li> </ul>





Torwart-Basketball • Grundübung  Torwart-Basketball • Modifikation 1		
<b>Lernziel der Übung</b> Was wollen wir mit der Basketballübung erreichen?	<ul> <li>Die TN erkennen, dass Aushandlungsprozesse Teil von Regelsetzungen sind.</li> <li>Die TN verstehen den Unterschied zwischen der Festlegung von Personen und Festlegung von Regeln für den Personenwechsel (in Institutionen).</li> <li>Die TN erleben den Unterschied zwischen Selbst- und Fremdbestimmung.</li> <li>Die TN erleben, dass es entlastend sein kann, wenn andere für sie entscheiden.</li> <li>Die TN stellen eine Verbindung zwischen dem Erlebten und der Regelsetzung in Demokratien her und erkennen, dass Anteil an der Regelsetzung Selbstbestimmung und Freiheit bedeuten kann.</li> </ul>	
	<ul> <li>Wer von euch war Torwart? Wer nicht?</li> <li>Gab es Momente, in denen ihr euch stark, schwach, mächtig, ohnmächtig gefühlt habt?</li> <li>Wie habt ihr das Regeln-Festlegen in den unterschiedlichen Teilen des Spiels wahrgenommen?</li> </ul>	
Reflexionsrunde	<ul> <li>Wie habt ihr die Entscheidung für einen Torwart getroffen?</li> <li>Konnten alle mitentscheiden / mitsprechen?</li> <li>Wenn ihr vergleicht: Wie war es für euch, als der Trainer / die andere Gruppe den Torwart bestimmt hat?</li> <li>Wie war es für euch, als die andere Gruppe die Regel für den Torwart-Wechsel aufgestellt hat?</li> </ul>	





Parteiball • Modifikation 1*		
	*kann alternativ zu einer anderen Übung gespielt werden	
<b>Lernziel der Übung</b> Was wollen wir mit der Basketballübung erreichen?	<ul> <li>Die TN erleben im Vergleich zur Übung "Pit-Bull-Drill Mod2" den Unterschied zwischen Selbst- und Fremdbestimmung.</li> <li>Die TN erkennen im Vergleich zur Übung "2:1-Halbfeld Mod1, Mod2" und "Pit-Bull-Drill Mod1", was es heißt, selbst Akteur:innen der Regelsetzung zu sein.</li> <li>Die TN erleben, dass es entlastend sein <i>kann</i>, wenn andere, hier eine Vertrauensperson, für sie entscheiden. (Repräsentative Demokratie)</li> <li>Die TN stellen eine Verbindung zwischen dem Erlebten und der Regelsetzung in Demokratien her.</li> </ul>	
Reflexionsrunde	<ul> <li>Wie habt ihr das Regeln-Festlegen in den unterschiedlichen Teilen des Spiels wahrgenommen?</li> <li>Gab es Momente, in denen ihr euch stark, schwach, mächtig, ohnmächtig gefühlt habt?</li> <li>Wie habt ihr es erlebt, dass der Trainer die Regeln festgelegt hat (und ihr nicht mitentscheiden konntet)?</li> </ul>	
	<ul> <li>Fandet ihr es gut oder schlecht, dass unterschiedliche Regeln für die (ungleich großen) Teams galten?</li> <li>Habt ihr eurem Trainer vertraut, dass er gute Regeln aufstellt?</li> <li>Hättet ihr gern die Regeln (mit)bestimmt? Hättet ihr euch andere Regeln / Aufgaben gewünscht?</li> </ul>	





	Reflexion des Demokratietrainings		
	• Wir haben heute verschiedene Übungen gespielt, die sich mit Regeln beschäftigt haben: Welche Form der Regelsetzung fandet ihr am besten?		
Gesamtreflexion	<ul> <li>Ist es wichtig für dich, dass immer alle mitsprechen und mitentscheiden können?</li> <li>Gibt es Situationen in deinem Alltag, in denen du die Regeln – für dich und/oder für andere – bestimmst?</li> <li>Gibt es Situationen in deinem Alltag, in denen du gern Regeln mitbestimmen würdest? Welche sind das?</li> <li>Kommt es vor, dass andere Regeln für dich festlegen und du hast keinen Einfluss darauf?</li> <li>Kennst du Regeln, die in unserer Demokratie gelten?</li> <li>Wie sind sie zustande gekommen?</li> <li>Könnt ihr darüber mitentscheiden? Wie findet ihr das?</li> </ul>		
Zusammenfassung	Im Demokratietraining 'Regelsetzung' erleben sich die TN als Akteur:innen von Regelsetzung. Sie erkennen, dass sie einen – nicht immer den gleichen – Anteil am Zustandekommen von Regeln haben können, denen sie unterworfen sind. Sie erleben Momente von Mitsprache und Mitscheiden und können ihre Erkenntnisse auf ihren Alltag und die Demokratie übertragen.		





### ,Solidarität & Pluralität'

#### **Grundpfeiler: Solidarität**

- Solidarisches Verhalten und gegenseitige, uneigennützige Unterstützung
- Solidarische Selbstwirksamkeit und Vertrauen des Gegenübers
- Mitdenken und Einbeziehung der Position des Gegenübers

#### **Ziel des Demokratietrainings**

Was wollen wir mit dem
Demokratietraining erreichen?

Welche Ziele haben alle Basketballübungen aus dieser Einheit gemeinsam?

TN verstehen, dass Solidarität brüchig ist und nicht unter allen Umständen entsteht. Sie erleben sich durch den Zusammenschluss mit anderen als selbstwirksam und verstehen, dass sie selbst Verantwortung für andere tragen. Sie erfahren, dass Solidarität auf Vertrauen aufbaut.

#### **Grundpfeiler: Pluralität**

- Wahrnehmung, Beachtung und Wertschätzung von anderen und ihren Fähigkeiten
- Mitdenken und Einbeziehung der Position des Gegenübers
- Rücksichtnahme auf andere und Einstellung auf neue Situationen / Menschen

TN nehmen andere mit ihren Meinungen und Fähigkeiten wahr. Sie beziehen diese in ihr Handeln mit ein, nehmen Rücksicht auf die verschiedenen Anderen und lernen, sich auf neue Situationen und andere Menschen einzustellen.

TN erleben, dass sich das "Wir" in der Demokratie immer wieder neu zusammensetzen kann und Pluralität Absprache und Kommunikation bedarf.





Dauer	Inhalt			
10'	Einführung in das Dem	okratietraini	ng und kurze Erwärmung durch Coach	
			Zahlen-Basketball • Modifikation 1	
V	Lernziel der Übung  Was wollen wir mit der Basketballübung erreichen?  Die TN erleben, dass sich das 'Wir' in Demokratien immer wieder neu zusammensetzen kann.			
15'	Zahlen-Basketball • M	len-Basketball • Modifikation 1		
	Reflexionsrunde	••	<ul><li>Hat das Spiel Spaß gemacht?</li><li>Fandest du das Spiel einfach oder schwierig? Warum?</li></ul>	
10'		<b>P</b> Q	<ul> <li>Wie war es für dich, dass du in jeder Runde mit anderen zusammengespielt hast?</li> <li>Fiel es dir leicht oder schwer, dich in jeder Runde auf ein neues Team einzustellen?</li> </ul>	
			<ul> <li>Wenn ihr an die Übung zurückdenkt: Was war für euch persönlich wichtig?</li> <li>Gibt es etwas aus dem Spiel, was für euch als Basketballteam wichtig ist?</li> <li>Kann man daraus eine Regel für euer Team ableiten?</li> </ul>	





Dauer	Dauer Inhalt				
			Schmuggler und Zöllner • Grundübung		
	ernziel der Übung Was wollen wir mit der sketballübung erreichen?	• Die T	N erleben sich als selbstwirksam im solidarischen Zusammenschluss mit anderen. N lernen, dass sie aufeinander angewiesen sind und das Einstehen für andere mit einem persönlichen Risiko verbun- ein kann.		
15'	Schmuggler und Zöllne	r • Grundüb	• Grundübung		
10'	Reflexionsrunde	<b>◆◆</b>	<ul> <li>Hat das Spiel Spaß gemacht?</li> <li>Frage an die Schmuggler: Wie hat das Schmuggeln am besten funktioniert?</li> <li>Frage an die Zöllner: Wie hat das Fangen am besten funktioniert?</li> <li>Frage an Zöllner und Schmuggler: Würdet ihr sagen, dass ihr als Team zusammengespielt habt?</li> </ul>		
			<ul> <li>Wenn ihr an die Übung zurückdenkt: Was war für euch persönlich wichtig?</li> <li>Gibt es etwas aus dem Spiel, was für euch als Basketballteam wichtig ist?</li> <li>Kann man daraus eine Regel für euer Team ableiten?</li> </ul>		





Dauer	Dauer Inhalt		
		Chaos-Ball • Grundübung	
<ul> <li>Die TN erkennen die Relevanz und das 'Gewicht' der anderen.</li> <li>Die TN lernen unterschiedliche Perspektiven und Fähigkeiten schätzen.</li> <li>Die TN erleben, dass sich das 'Wir' in Demokratien immer wieder neu zusammensetzen kann.</li> <li>Die TN erkennen, dass Pluralität auch Bedarf von Absprachen und Kommunikation bedarf.</li> </ul>			
15'	Chaos-Ball		
5'	Reflexionsrunde	<ul> <li>Hat das Spiel Spaß gemacht?</li> <li>Fiel es euch leicht oder schwer, das Spiel zu spielen?</li> <li>Was war schwer/leicht?</li> <li>Wie war es für euch, sich auf neuen Situationen einzustellen?</li> <li>Wenn ihr an die Übung zurückdenkt: Was war für euch persönlich wichtig?</li> <li>Gibt es etwas aus dem Spiel, was für euch als Basketballteam wichtig ist?</li> <li>Kann man daraus eine Regel für euer Team ableiten?</li> </ul>	





Dauer			Inhalt
			Gesamtreflexion des Demokratietrainings
		<b>◆</b> ◆	<ul> <li>Welche Übung hat dir heute am besten gefallen? Warum?</li> <li>Hatten die heutigen Übungen etwas für euch gemeinsam? Falls ja, inwiefern?</li> </ul>
10'	Reflexionsrunde	₽0	<ul> <li>Welche Spiele waren heute leicht, welche schwer zu spielen?</li> <li>Woran lag das?</li> <li>Fiel es euch leicht oder schwer, dass ihr in vielen verschiedenen Konstellationen zusammengespielt habt?</li> <li>Warum war es leicht/schwer? (Was hat geholfen?)</li> </ul>
			<ul> <li>Gibt es in eurem Alltag ähnliche Situationen wie in den Übungen heute?</li> <li>Erlebt ihr im Alltag, dass ihr euch mit anderen zusammenschließt (wie in der Übung 'Schmuggler und Zöllner')?</li> <li>Erlebt ihr "Vielfalt" (Pluralität) in eurem Alltag? Wenn ja, wo? Wie beurteilt ihr das?</li> </ul>
			<ul> <li>Das habt ihr heute erspielt und haben wir besprochen: Ist das alles so okay oder soll noch etwas ergänzt oder gestrichen werden?</li> </ul>





### ,Pluralität<sup>4</sup>

### **Ziel des Demokratietrainings**

Was wollen wir mit dem
Demokratietraining erreichen?

Welche Ziele haben alle Basketballübungen aus dieser Einheit gemeinsam?

#### **Grundpfeiler: Pluralität**

- Wahrnehmung, Beachtung und Wertschätzung von Anderen und ihren Fähigkeiten
- Mitdenken und Einbeziehung der Position des Gegenübers
- Rücksichtnahme auf andere und Einstellung auf neue Situationen / Menschen

Die TN nehmen andere mit ihren Meinungen und Fähigkeiten wahr. Sie beziehen diese in ihr Handeln mit ein, nehmen Rücksicht auf die verschiedenen Anderen und lernen, sich auf neue Situationen und andere Menschen einzustellen.

Die TN erleben, dass sich das "Wir" in der Demokratie immer wieder neu zusammensetzen kann und Pluralität Absprache und Kommunikation bedarf.





Dauer		Inhalt	
10'	Einführung in das Demo	atietraining und kurze Erwärmung durch Coach	
		100 Runden • Modifikation 1	
V	Lernziel der Übung  Was wollen wir mit der  Basketballübung erreichen?  Die TN nehmen andere aktiv wahr und erkennen, dass alle über unterschiedliche Fähigkeiten verfügen, die sie für das "Wir" einbringen können.  Die TN nehmen andere aktiv wahr und erkennen, dass alle über unterschiedliche Fähigkeiten verfügen, die sie für das "Wir" einbringen können.  Die TN nehmen andere aktiv wahr und erkennen, dass alle über unterschiedliche Fähigkeiten verfügen, die sie für das "Wir" einbringen können.  Die TN verstehen, dass Kommunikation in einer Gruppe und die Unterschiedlichkeit der Stimmen zur Entstehung eines "Wirs' führen kann.		
15'	100 Runden • Modifika	n 1	
	Reflexionsrunde	<ul> <li>Hat das Spiel Spaß gemacht?</li> <li>Wer ist wie viele Runden gelaufen?</li> </ul>	
10'		<ul> <li>Zeigt mit euren Händen (Spanne): Wie viel Anteil hattet ihr am Erfolg des Teams?</li> <li>Wie habt ihr entschieden, wer wie viele Runden läuft?</li> <li>Konnten dabei alle mitentscheiden?</li> <li>Was war wichtig bei euren Entscheidungen? Was hat bei euren Entscheidungen eine Rolle gespielt?</li> </ul>	
		<ul> <li>Wenn ihr an die Übung zurückdenkt: Was war für euch persönlich wichtig?</li> <li>Gibt es etwas aus dem Spiel, was für euch als Basketballteam wichtig ist?</li> <li>Kann man daraus eine Regel für euer Team ableiten?</li> </ul>	





Dauer			Inhalt
			Ich bin stark, du bist stark • Grundübung
<b>Lernziel der Übung</b> Was wollen wir mit der  Basketballübung erreichen?  Wert  Die		wertg • Die TI	N lernen ihre eigenen und die Stärken der anderen bewusst kennen. Sie können sie in der Gruppe zeigen und werden eschätzt (solidarisches Empowerment). N erleben eine Vielfalt an Wissen und Können. Der Gegenüber und alle in der Gruppe haben Stärken, die die "Schwä- anderer sein können.
15'	Ich bin stark, du bist st	ark	
		•••	<ul><li>Hat das Spiel Spaß gemacht?</li><li>War es einfach, sich Übungen auszudenken?</li></ul>
			War es einfach für dich, die Übung vor anderen zu zeigen? War es einfach, den anderen zu zeigen, was du gut kannst? Wenn nein, warum nicht?
		PÇ	Konntest du gut nachmachen, was deine Partnerin vorgemacht hat?  The state of
10'	Reflexionsrunde		<ul> <li>Fandet ihr, dass die Unterschiede in eurem Team groß waren, was ihr gut könnt?</li> <li>Findet ihr, es gab viele verschiedene Stärken in eurem Team oder können alle dasselbe gut?</li> </ul>
			Denkst du allgemein darüber nach, was du gut kannst (oder nur, was du nicht gut kannst / wie du dich verbessern möchtest)?
		<b>a</b>	Wenn ihr an die Übung zurückdenkt: Was war für euch persönlich wichtig?
			Gibt es etwas aus dem Spiel, was für euch als Basketballteam wichtig ist?
			Kann man daraus eine Regel für euer Team ableiten?





Dauer	Dauer Inhalt				
			Zahlen-Basketball • Modifikation 1		
Lernziel der Übung  Was wollen wir mit der  Basketballübung erreichen?  Die TN erleben, dass sich das 'Wir' in Demokratien immer wieder neu zusammensetzen kann.		leben, dass sich das 'Wir' in Demokratien immer wieder neu zusammensetzen kann.			
15'	Zahlen-Basketball • Mo	odifikation 1	difikation 1		
	Reflexionsrunde	◆◆	<ul><li>Hat das Spiel Spaß gemacht?</li><li>Fandest du das Spiel einfach oder schwierig? Warum?</li></ul>		
5'		₽0	<ul> <li>Wie war es für dich, dass du in jeder Runde mit anderen zusammengespielt hast?</li> <li>Fiel es dir leicht oder schwer, dich in jeder Runde auf ein neues Team einzustellen?</li> </ul>		
			<ul> <li>Wenn ihr an die Übung zurückdenkt: Was war für euch persönlich wichtig?</li> <li>Gibt es etwas aus dem Spiel, was für euch als Basketballteam wichtig ist?</li> <li>Kann man daraus eine Regel für euer Team ableiten?</li> </ul>		





Dauer	Inhalt		
	Gesamtreflexion des Demokratietrainings		
10' Reflexionsrunde	<ul> <li>Welche Übung hat dir heute am besten gefallen? Warum?</li> <li>Hatten die heutigen Übungen etwas für euch gemeinsam? Falls ja, inwiefern?</li> <li>Welche Spiele waren heute leicht, welche schwer zu spielen?</li> <li>Woran lag das?</li> <li>Fiel es euch leicht oder schwer, dass ihr in vielen verschiedenen Konstellationen zusammengespielt habt?</li> <li>Warum war es leicht/schwer? (Was hat geholfen?)</li> <li>Hast du heute etwas Neues über dich selbst oder über die anderen erfahren?</li> </ul>		
	<ul> <li>Gibt es in eurem Alltag ähnliche Situationen wie in den Übungen heute?</li> <li>Erlebt ihr "Vielfalt" (Pluralität) in eurem Alltag? Wenn ja, wo? Wie beurteilt ihr das?</li> <li>Das habt ihr heute erspielt und haben wir besprochen: Ist das alles so okay oder soll noch etwas ergänzt oder</li> </ul>		





## ,Solidarität' 2

### **Ziel des Demokratietrainings**

Was wollen wir mit dem
Demokratietraining erreichen?

Welche Ziele haben alle Basketballübungen aus dieser Einheit gemeinsam?

**Grundpfeiler: Solidarität** 

- Solidarisches Verhalten und gegenseitige, uneigennützige Unterstützung
- Solidarische Selbstwirksamkeit und Vertrauen

TN verstehen, dass Solidarität brüchig ist und nicht unter allen Umständen entsteht. Sie erleben sich durch den Zusammenschluss mit anderen als selbstwirksam und verstehen, dass sie selbst Verantwortung für andere tragen. Sie erfahren, dass Solidarität auf Vertrauen aufbaut.





Dauer		Inhalt	
10'	Einführung in das Demokratietraining und kurze Erwärmung durch Coach		
		Schattendribbling • Grundübung	
		Mirror Dribbling • Grundübung	
		Schattendribbling • Modifikation 1a	
١	<ul> <li>Lernziel der Übung         Was wollen wir mit der         Basketballübung erreichen?</li> <li>Die TN denken andere mit.         <ul> <li>Die TN übernehmen für die Gruppe / andere Verantwortung.</li> <li>Die TN lernen, Verschiedenheiten wahrzunehmen, damit umzugehen und nehmen Rücksicht auf andere und ihre Fähigk ten.</li> </ul> </li> </ul>		
5'	Schattendribbling • G	rundübung	
5'	Mirror Dribbling • Gru	ndübung	
5'	Schattendribbling • M	odifikation 1a	
		<ul> <li>Hat die Übung Spaß gemacht?</li> <li>Hat eure Partnerin gut nachmachen können, was ihr vorgemacht habt?</li> <li>Habt ihr gut nachmachen können, was eure Partner vorgemacht haben?</li> <li>Wie habt ihr euch als "Schlangenkopf" gefühlt?</li> </ul>	
10'	Reflexionsrunde	<ul> <li>War es dir wichtig, dass dein Partner nachmachen konnte, was du vorgemacht hast?</li> <li>Habt ihr darauf geachtet, dass alle eure Übung gut nachmachen konnten?</li> <li>Habt ihr Übungen verändert, wenn ihr gemerkt habt, dass der Partner Schwierigkeiten hat, sie nachzumachen?</li> <li>Ist es euch leicht- oder schwergefallen, Verantwortung für eine ganze Gruppe zu übernehmen?</li> </ul>	
		<ul> <li>Wenn ihr an die Übung zurückdenkt: Was war für euch persönlich wichtig?</li> <li>Gibt es etwas aus dem Spiel, was für euch als Basketballteam wichtig ist?</li> <li>Kann man daraus eine Regel für euer Team ableiten?</li> </ul>	





Dauer		Inhalt
		Goldener Schatz • Modifikation 1 Goldener Schatz • Modifikation 2
V	ernziel der Übung Vas wollen wir mit der sketballübung erreichen?	<ul> <li>Die TN erleben, dass ein demokratisches "Wir' sich immer wieder neu zusammensetzen kann und nicht bzw. nicht nur an konkrete Personen gebunden ist.</li> <li>Die TN lernen, dass der Einsatz für Andere auch mit einem Risiko und Nachteil für einen selbst verbunden sein kann.</li> </ul>
5'	Goldener Schatz • Mod	lifikation 1
10'	Goldener Schatz • Mod	lifikation 2
	Reflexionsrunde	<ul> <li>Hat die Übung Spaß gemacht?</li> <li>Habt ihr Leibchen weitergegeben, als ihr es konntet?</li> <li>Wer hätte ein Leibchen gebraucht, es aber nicht bekommen?</li> <li>Fandet ihr es fair, dass ihr nach einem Fehlwurf ein Leibchen von einer Mitspielerin bekommen habt?</li> </ul>
10'		<ul> <li>Warum habt ihr euer Leibchen (nicht) weitergegeben?</li> <li>Kam bei dem Spiel ein Teamgefühl auf? Woran macht ihr das fest?</li> <li>Es gab 2 Teile des Spiels: Einmal habt ihr automatisch gewechselt, wenn ihr nicht getroffen habt und einmal gab es die Leibchen und ihr musstet nicht automatisch wechseln: Habt ihr euch in einem der Teile mehr als Team gespielt gefühlt?</li> </ul>
		<ul> <li>Wenn ihr an die Übung zurückdenkt: Was war für euch persönlich wichtig?</li> <li>Gibt es etwas aus dem Spiel, was für euch als Basketballteam wichtig ist?</li> <li>Kann man daraus eine Regel für euer Team ableiten?</li> </ul>





Dauer		Inhalt
		Liniendribbling • Modifikation 1
		Die TN erleben sich durch den Zusammenschluss mit anderen als selbstwirksam.  Die TN erleben sich durch den Zusammenschluss mit anderen als selbstwirksam.
L	ernziel der Übung	<ul> <li>Die TN erleben solidarisches und ggf. unsolidarisches Verhalten, indem ihnen (nicht) geholfen wird, obwohl/wenn sie es benötigen.</li> </ul>
	Was wollen wir mit der sketballübung erreichen?	Die TN lernen, dass der Einsatz für Andere auch mit einem Risiko und Nachteil für einen selbst verbunden sein kann und dass über Eigennutz hinausgehende gegenseitige Unterstützung beide "Seiten" stärkt.
		Die TN erkennen, dass die Entstehung und das Bestehenbleiben von Solidarität Zeit, Vertrauen, Ressourcen (Abwesenheit von Existenzbedrohung, Konkurrenz und Leistungsdruck) braucht.
10'	Liniendribbling • Modif	ikation 1
	Reflexionsrunde	<ul> <li>Hat die Übung Spaß gemacht?</li> <li>Wart ihr lieber Jäger oder Hase? (Was macht mehr Spaß? Warum?)</li> <li>Wie fandet ihr es, als die Joker dazu kamen? (gut / schlecht)</li> <li>Habt ihr als Team zusammengespielt? (ja / nein) Wenn ja, ab wann?</li> </ul>
10'		<ul> <li>Warum habt ihr den Joker (nicht) an andere weitergegeben?</li> <li>Gab es jemanden, der den Joker mal gebraucht hätte, ihn aber nicht bekommen hat?</li> <li>Welche Gründe kann es geben, dass man den Joker nicht weiterpasst?</li> </ul>
		Ihr konntet mit dem Joker euch selbst schützen, aber durchs Weiterpassen auch andere – also euch gegenseitig helfen: Gibt es Situationen im Team bzw. in eurem Alltag, in denen ihr euch gegenseitig unterstützt oder es euch wünschen würdet?
		<ul> <li>Wenn ihr an die Übung zurückdenkt: Was war für euch persönlich wichtig?</li> <li>Gibt es etwas aus dem Spiel, was für euch als Basketballteam wichtig ist?</li> <li>Kann man daraus eine Regel für euer Team ableiten?</li> </ul>





Dauer		Inhalt		
Gesamtreflexion des Demokratietrainings				
10'	Reflexionsrunde	•••	Welche Übung hat dir heute am besten gefallen? Warum?  Hatten die heutigen Übungen etwas für euch gemeinsam? Falls ja, inwiefern?  Gab es heute Übungen, in denen du für dich allein gespielt und Übungen, in denen du dich als Teamspieler wahrgenommen hast?	
		<b>PQ</b> :	Was macht für dich persönlich ein Team und das Teamgefühl aus? Hast du in den Übungen anderen geholfen, obwohl du selbst nicht direkt etwas davon hattest?	
		· .	Wenn du an die Übungen zurückdenkst: Gibt es Situationen in deinem Alltag, in denen du dich ähnlich fühlst? Wie gehst du damit um? Ihr wart heute solidarisch mit anderen Spielerinnen, ohne dass ihr direkt etwas selbst davon hattet: Gibt es Situationen in deinem Alltag, in denen das auch so ist oder so sein sollte?	
		* .	Fallen euch Beispiele für Solidarität (gegenseitiges Helfen, Unterstützen ohne Eigennutz) in unserer Gesellschaft ein?	
		•	Das habt ihr heute erspielt und haben wir besprochen: Ist das alles so okay oder soll noch etwas ergänzt oder gestrichen werden?	





#### Literatur

- Ahlrichs, Rolf. 2019a: Demokratiebildung im Jugendverband. Grundlagen empirische Befunde Entwicklungsperspektiven. Weinheim und Basel.
- Ahlrichs, Rolf. 2019b: Gegen die Gefährdungen der Demokratie. Chancen einer partizipativen Demokratiebildung im Verein. In: *Amos International Zeitschrift für Sozialphilosophie*.13 (2): 15-21.
- Ahlrichs, Rolf; Fritz, Fabian. 2021: Mehr als nur Sport? Demokratiebildung in und um den Sportverein. In: standpunkt:sozial: 46-56.
- Ahlrichs, Rolf; Fritz, Fabian. 2021: Sportvereine als Orte von politischer Bildung und Demokratiebildung Ergebnisse ausgewählter Evaluations- und Forschungsprojekte im Spiegel des 16. Kinder- und Jugendberichts. In: Forum Kind Jugend Sport: 6-14.
- Allen, Danielle. 2020: *Politische Gleichheit*. Frankfurter Adorno Vorlesung 2017. Aus dem Amerikanischen von Christine Pries. Frankfurt a.M.
- Almond, Gabriel A.; Verba, Sidney. 1963: *The Civic Culture. Political Attitudes and Democracy in Five Nations*. Princeton.
- Andrä, Christian; Macedonia, Manuela. 2020: Bewegtes Lernen. Handbuch für Forschung und Praxis. Berlin.
- Arendt, Hannah. 1953: *Ideologie und Terror*. In: *Offener Horizont*. Festschrift für Karl Jaspers. Hg. von Klaus Piper. München: 229-254.
- Arendt, Hannah. 1989 [1970]: Ziviler Ungehorsam. In: dies: Zur Zeit. Politische Essays. Berlin: 119-160.
- Arendt, Hannah. 1991 [1955]: Elemente und Ursprünge totaler Herrschaft. Antisemitismus, Imperialismus, totale Herrschaft. München.
- Arendt, Hannah. 1997 [1967]: Vita activa oder Vom tätigen Leben. München.
- Barber, Benjamin R. 1994: Starke Demokratie. Über die Teilhabe am Politischen. Hamburg.
- Bargetz, Brigitte; Scheele, Alexandra; Schneider, Silke (2021): Solidarität in Differenz oder: Mit Feminismen lernen. In: Susemichel, Lea; Kastner, Jens (Hg.) (2021): *Unbedingte Solidarität*. Münster: 129-131.
- Bauer, Thomas 2018: Die Vereindeutigung der Welt. Über den Verlust an Mehrdeutigkeit und Vielfalt. Stuttgart.
- Benhabib, Seyla. 2008: *Die Rechte der Anderen. Ausländer, Migranten, Bürger.* Aus dem Englischen von Frank Jakubzik. Frankfurt a.M.
- Berkessel, Hans; Beutel, Wolfgang; Frank, Susanne; Gloe, Markus; Grammes, Tilman; Welniak, Christian (Hg.). 2020: *Demokratie als Gesellschaftsform*. 7. Jahrbuch Demokratiepädagogik. Frankfurt a.M.
- Besand, Anja. 2020: In: Courage Werkstatt für demokratische Bildungsarbeit e.V. (Hg.): #nichtneutral Schule unter Druck. Wertebildung am Pranger? Impulse einer Tagung. Dresden: 8-9.
- Besand, Anja. 2022: Typische Fehler vermeiden. URL (13.6.2022): https://t1p.de/Parallelisierung
- Bock, Jessica. 2020: Frauenbewegung in Ostdeutschland. Aufbruch, Revolte und Transformation in Leipzig 1980-2000. Halle.
- Breuer, Christoph; Joisten, Christine; Schmidt, Werner (Hg.). 2020: *Vierter Deutscher Kinder- und Jugendsport- bericht. Gesundheit, Leistung und Gesellschaft.* Schorndorf.
- Bude, Heinz. 2019: Solidarität. Die Zukunft einer großen Idee. München.
- Busch, Kathrin. 2012: P-Passivität. Hamburg.





- Crenshaw, Kimberlé. 2020 [1989]: Das Zusammenwirken von Race und Gender ins Zentrum rücken. Eine Schwarze feministische Kritik des Antidiskriminierungsdogmas, der feministischen Theorie und antirassistischer Politiken. In: Kelly, Natasha A. (Hg.): *Schwarzer Feminismus. Grundlagentexte*. Münster: 143-184.
- Derecik, Ahmet; Menze, Lorena. 2021: Demokratieerziehung durch Partizipation im Kinder- und Jugendsport. In: Neuber, Nils (Hg.): *Kinder- und Jugendsportforschung in Deutschland Bilanz und Perspektive, Bildung und Sport 26.* Wiesbaden: 61-88.
- Derpmann, Simon. 2013: Gründe der Solidarität. Münster.
- Deutsche Sportjugend. 2018a: Der vielschichtige Partizipationsbegriff. Teilnahme und demokratische Partizipation im gemeinnützigen organisierten Kinder- und Jugendsport. Frankfurt am Main.
- Deutsche Sportjugend. 2018b: Gelingende demokratische Partizipation in der Sportpraxis. Erforderliche Kompetenzen und Prozesse. Frankfurt am Main.
- Dewey, John. 2004 [1916]: Democracy and Education. Delhi.
- Emcke, Carolin. 2020: Gegen den Hass. Frankfurt a.M.
- Frevert, Ute, 2014: Über Vertrauen reden. Historisch-kritische Beobachtungen, in: Baberowski, Jürgen (Hg.): Was ist Vertrauen. Ein interdisziplinäres Gespräch. Frankfurt am Main: 31-47.
- Gümüsay, Kübra. 2020: 'Eine Welt, in der öffentliches Zweifeln möglich ist.' Interview in *Deutschlandfunk Kultur*, Sendung Kulturfragen. 22.11.2020.
- Günther, Jana. 2021: Fragile Solidaritäten und kollektive Identität in der frühen Frauenbewegung. In: Susemichel, Lea; Kastner, Jens (Hg.): *Unbedingte Solidarität*. Münster: 143-158.
- Hark, Sabine. 2021: Gemeinschaft der Ungewählten. Umrisse eines politischen Ethos der Kohabitation. Berlin.
- Hark, Sabine; Villa, Paula-Irene. 2018: Unterscheiden und herrschen: ein Essay zu den ambivalenten Verflechtungen von Rassismus, Sexismus und Feminismus in der Gegenwart. Bielefeld 2017
- Jaeggi, Rahel. 2021: Solidarität und Gleichgültigkeit. In: Susemichel, Lea; Kastner, Jens (Hg.): *Unbedingte Solidarität*. Münster: 49-66.
- Jaitner, David. 2017: Sportvereine als "Schulen der Demokratie"? Eine pragmatistische Perspektive. Berlin.
- Kolb, David A. 2015: Experiential Learning. Experience as the Source of Learning and Development. London.
- Lorey, Isabel. 2020: Demokratie im Präsens. Eine Theorie der politischen Gegenwart. Berlin.
- Maroshek-Klarman, Uki; Rabi, Saber. 2019: Sieben verschiedene Demokratieformen verstehen und erleben 73 Übungen nach der 'Betzavta'-Methode. Gütersloh.
- Negt, Oskar. 2010: Der Politische Mensch. Demokratie als Lebensform. Göttingen.
- Pörksen, Bernhard. 2020: Es gibt nichts Machtvolleres als eine offene Frage. In: Die Zeit. 20.8.2020: 50-51.
- Pollmann, Arnd. 2013: Solidarität. In: *Polar*. Online-Magazin zur Zeitschrift. URL (17.6.2022): <a href="http://www.polar-zeitschrift.de/polar\_01.php?id=37#37">http://www.polar-zeitschrift.de/polar\_01.php?id=37#37</a>
- Prengel, Annedore. 1990: Annäherungen an eine egalitäre Politik der Differenz. Gedanken gegen Sexismus und Rassismus. In: *Beiträge zur feministischen Theorie und Praxis. Geteilter Feminismus,* 13 (27): 127-134.
- Preuß, Madlen. 2015: Demokratische Kulturen in Sportvereinen. Zu den Herausforderungen und Chancen des Vereinssports. Eine Pilotstudie in niedersächsischen Sportvereinen. Bielefeld.
- Prohl, Robert; Ratzmann, Alexander. 2018: Bewegungsbildung im Horizont allgemeiner Bildung. In: Laging, Ralf; Kuhn, Peter (Hg.): *Bildungstheorie und Sportdidaktik. Ein Diskurs zwischen kategorialer und transformatorischer Bildung.* Wiesbaden: 133-154.





- Putnam, Robert D. 1993: Making Democracy Work. Civic Traditions in Modern Italy. Princeton.
- Putnam, Robert D. 2000: Bowling Alone. The Collapse and Revival of American Community, New York.
- Richter, Elisabeth; Richter, Helmut; Sturzenhecker, Benedikt; Lehmann, Teresa; Schwerthelm, Moritz. 2016a: Bildung zur Demokratie. Operationalisierung des Demokratiebegriffs für pädagogische Institutionen. In: Knauer, Reingard; Sturzenhecker, Benedikt (Hg.): *Demokratische Partizipation von Kindern*. Weinheim: 106–129.
- Richter, Helmut.; Sturzenhecker, Benedikt; Maykus, Stephan. 2016b: Wo wird Mensch Demokrat? Anfragen zur Demokratiebildung in (Sport-)Vereinen. Neue Praxis. 6. 603–611.
- Riekmann, Wibke. 2011: *Demokratie und Verein. Potenziale demokratischer Bildung in der Jugendarbeit.* Wiesbaden.
- Sänger, Eva. 2005: Begrenzte Teilhabe: ostdeutsche Frauenbewegung und Zentraler Runder Tisch in der DDR. Reihe: Politik der Geschlechterverhältnisse. Frankfurt a.M./New York.
- Schaal, Gary. 2004: Vertrauen, Verfassung und Demokratie: über den Einfluss konstitutioneller Prozesse und Prozeduren auf die Genese von Vertrauensbeziehungen in modernen Demokratien. Wiesbaden.
- Schulze Wessel, Julia. 2018: Demokratien in Bewegung. Bonnie Honig und Julia Kristeva über die Ährenleserin Ruth. In: Hidalgo, Oliver; Pickel, Gert (Hg.): *Parteien, Kirchen und Religionsgemeinschaften vor den Herausforderungen von Flucht und Migration in Europa*. Wiesbaden: 49-67.
- Schulze Wessel, Julia. 2021: Politik des Zuhörens: Über Ausschluss, Exil und Marginalisierung bei Judith Shklar, Hannah Arendt und Iris Marion Young. In: *MIKOWA Working Papers*. URL (3.6.2022): https://t1p.de/PoldZ
- Schulze Wessel, Julia. 2022: Wissenschaftliche Begleitung für das Förderprogramm 'Orte der Demokratie'. Studie im Auftrag des Sächsischen Staatsministeriums der Justiz und für Demokratie, Europa und Gleichstellung. URL (23.1.2023): https://www.demokratie.sachsen.de/vorstudien-5363.html
- Shklar, Judith N. 2014: Ganz normale Laster. 1. Aufl. Berlin.
- Shparaga, Olga. 2021: Die Revolution hat ein weibliches Gesicht. Der Fall Belarus. Berlin.
- Scherb, Armin. 2012: Erfahrungsorientierter Politikunterricht in Theorie und Praxis. Der Pragmatismus als Grundlage politischen Lernens. Kassel.
- Sennett, Richard. 2019: Die offene Stadt. Eine Ethik des Bauens und Bewohnens. Bonn.
- Sperfeld, Enrico. 2012: Arbeit als Gespräch. Józef Tischners Ethik der Solidarność. Freiburg i.Br.
- Strachwitz, Rupert Graf; Priller, Eckhard; Triebe, Benjamin. 2020: Handbuch Zivilgesellschaft. Bonn.
- Susemichel, Lea; Kastner, Jens. 2021: Einleitung. In: dies. (Hg.): Unbedingte Solidarität. Münster: 7-48.
- Tocqueville, Alexis de. 1984 [1835]: Über die Demokratie in Amerika. München.
- Wrase, Michael. 2020: Wie politisch dürfen Lehrkräfte sein? In: Aus Politik und Zeitgeschichte. Politische Bildung. 70 (14-15): 10-15.
- Young, Iris Marion. 1993: Das politische Gemeinwesen und die Gruppendifferenz. Eine Kritik am Ideal des universalen Staatsbürgerstatus. In: Nagl-Docekal, Herta; Pauer-Studer, Herlinde (Hg.): *Jenseits der Geschlechtermoral*. Frankfurt a. M.: 267-304.