

Hilfe ! Mein Kind macht <Leistungs-> Sport!

Teil 2



Ich war erst letzte Woche wieder als Coach auf einem Junioren-Turnier und es ist immer interessant zu sehen, was alles passiert und sich in der Halle, der Tribüne und in der Cafeteria abspielt. Vieles ist für uns Trainer altbekannt und seit vielen Jahren bewusst, aber wir stellen auch fest, dass manches doch neu ist. Und mit jeder neuen Elterngeneration wird's erneut anders und manches auch auffälliger.

Welche Rolle kommt den Eltern zu, die ihre Kinder zum Turnier begleiten? Sind sie die Fahrer, Taschenträger, rund-um-Versorger, Trainer – Coach, Co-Trainer, Masseur, taktische Ratgeber, Kritiker, Aufpasser für alles – was passiert, Material-Einkäufer beim Racket-shop, usw. - und welche Erwartung und Ansprüche an sie entstehen daraus?

Welche Rolle habe ich als Eltern am Turnier?

Oft fällt es den Eltern schwer, emotionslos – was wahrscheinlich auch gar nicht geht – das Spiel der eigenen Kinder zu beobachten. Jetzt ist es wichtig zu entscheiden, welche Rolle man auf einem Turnier hat, und was man ausstrahlen und widerspiegeln sollte.

Es bedeutet auf jeden Fall nicht, sich hinter dem Feld, oder möglichst nah am Spielfeldrand zu platzieren, um von dort, möglichst nah am Geschehen, seine guten Ratschläge für's Spiel seines Kindes zu erteilen. Man ist dort auch nicht der Ober-Linienrichter, der schaut, ob alle `line-calls` richtig getroffen werden, und mein Kind bloss nicht benachteiligt wird. Man redet auch nicht mit dem Trainer, der gerade das Spiel coacht und quatscht auch nicht dazwischen und sagt etwas auf's Feld, was eventuell gerade zur Spieltaktik überhaupt nicht passt. Ganz einfach: Eltern haben in der Halle, hinterm Feld oder daneben nichts verloren.

Von wo aus, schaue ich dem Spiel meines Kindes zu?

Setzen sie sich unter die Zuschauer und sagen sie ihrem Kind, wo sie sitzen werden. Es weiss dann, dass sie da sind. Von dort unterstützen sie ihr Kind, klatschen sie und gerne dürfen sie ihr Kind auch anfeuern. Aber bitte, stellen sie sich nicht in die erste Reihe und schlagen sie bei jedem Fehler die Hände über dem Kopf zusammen, oder tanzen sie bei jedem Punkt wie verrückt umher. Das empfindet nicht nur ihr Kind als peinlich. Denn, wenn sie dort stehen, wird ihr Kind immer zu ihnen schauen, bei Fehlern ihnen gegenüber entschuldigend die Schultern hochziehen oder bei einem Punktgewinn zu ihnen bestätigend hochschauen. So wird das für ihr Kind auf dem Spielfeld nichts. Es kann sich nicht oder nur sehr schlecht auf seine Spiel-Aufgabe konzentrieren.

Eltern sind auch nicht die Kritiker für das gerade gespielte Spiel. Meistens werden in diesem Gespräch nur vorwurfsvoll die Fehler aufgezählt, die gerade wieder gehäuft gemacht wurden und dass taktisch wieder alles falsch angegangen wurde. Alles ist ja nur gut gemeint – aber halt in der Situation nicht wirklich gut gemacht.

Also Eltern sind auf dem Turnier „nur Eltern“, die für das Kind da sind, es in dem Sinne helfen aufzubauen, dass sie Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein und eine eigene Identität bilden können. Es geht erstmal nicht um Gewinnen oder Verlieren, sondern um eine kleine Reflexion, eine Einordnung dessen, was auf dem Feld geschehen ist und einen Ausblick, was ich daraus für die Zukunft mitnehmen kann.

Also bitte nicht den Trainer spielen, den Kritiker usw. Die Kinder und Jugendlichen wissen oft selber ganz genau, was sie falsch gemacht haben., was besser hätte sein können. Und sie müssen lernen, es das nächste Mal anders und besser zu machen und die Schritte, die dazu führen selbst zu erkennen und im Training auszuführen. Dann sind sie automatisch Gewinner aus der gerade gemachten Erfahrung – egal ob sie gewonnen oder verloren haben.

Schaffen sie am Turnier eine entspannte Umgebung für ihr Kind. Sorgen sie für Pausen und Ruhe. Das Handy darf ruhig in der Tasche bleiben und achten sie darauf, dass ihr Kind etwas (richtiges) isst und trinkt und sich wieder gut auf das nächste Spiel vorbereiten kann. In den Pausen ist das vergangene Match bitte kein Gesprächsthema mehr.

Gewinnen ist nicht alles. Der Spass ist erst einmal wichtiger als der Erfolg. Natürlich macht Gewinnen mehr Spass als Verlieren, aber Niederlagen gehören im Sport dazu. Nicht nur zum Sport – sondern auch zum Leben.

Im Sport kann das Kind lernen mit Niederlagen umzugehen. Und auch mit der Erfahrung aus einer gerade gemachten Niederlage zu wachsen. Ebenso wichtig ist es aber auch zu lernen, mit Erfolgen umzugehen. Schlechte Gewinner sind fast noch unsympathischer und peinlicher als schlechte Verlierer. Hilf deinem Kind dabei, mit beiden Ergebnissen gut umzugehen. Tröste bei Niederlagen (ohne faule Ausreden) und suche mit deinem Kind gemeinsam nach Dingen, die trotzdem gut waren. Mach ihm klar, dass Niederlagen dazugehören. Denke daran, wenn Dein Kind gewinnt, verliert jemand anderes und umgekehrt. Das eine gibt es nicht ohne das andere. Aus dem Gefühl einer Niederlage kann auch ein besserer Gewinner werden, weil ich Empathie für den Verlierer empfinden lerne.

Kein Druck

Und bauen Sie bitte keinen zusätzlichen Druck auf, indem sie Forderungen aufstellen wie- „aber das nächste Spiel gewinnst Du sicher, der nächste Gegner ist sowieso nicht gut, und einfach zu schlagen. Sonst kannst Du das mit dem Turniergewinn vergessen und das mit der Nationalmannschaft sowieso gleich abschminken.“

Bauen sie auch zu Hause keinen Druck auf. Dein Kind muss doch kein Profi werden. Es muss nicht einmal Leistungssportler werden. Es soll vor allem Spass am Sport haben. Wenn es sich höhere Ziele setzt, dann ist das toll und dann solltest du es dabei unterstützen. Mach dann aber auch klar, was das bedeuten würde mit allen Konsequenzen und dem Aufwand, der dahinterstecken würde. Wer im Sport hohe Ziele erreichen möchte, muss mehr investieren an Zeit, Fleiss, Disziplin und Arbeit als jemand, dem ein niedrigeres Niveau ausreicht. Aber DU solltest diese Ziele deinem Kind nicht von aussen vorgeben. Versuche nicht, Deine Ansprüche an dich selbst oder deine verpassten Chancen im Sport auf dein Kind zu projizieren. Und wenn dein Kind merkt, dass es doch mit weniger zufrieden ist, oder mehr einfach nicht drin ist, dann ist das doch vollkommen okay, und du solltest keinen künstlichen Leistungsdruck aufbauen.

Keine faulen Ausreden

Sätze wie: „In der Halle kann man nicht spielen, das Licht ist unmöglich, die Felder zu nahe an der Wand und das Zuschauerverhalten krass daneben. Und der Gegner hat wieder total `beschissen` und der Schiedsrichter war wieder komplett gegen mich“. Alles schon gehört, oder selbst auch gedacht. Und? Hilft das für die Zukunft weiter? Natürlich nicht. Denn all das wird immer wieder passieren, und du kannst es nicht beeinflussen. Was ich dagegen beeinflussen kann, ist meine Leistung. In 99% der verlorenen Spiele war nicht das Licht, der Ball, die Linienentscheidung oder der Schiedsrichter verantwortlich. Solange man nicht seine beste Leistung abrufen kann, kann ich die Niederlage nicht auf andere Sachen schieben. Eine

Niederlage in den Fehlern anderer zu suchen oder auf Dinge zu schieben, die man selbst nicht kontrollieren kann, ist nie richtig, aber immer der einfachste Weg der Erklärung.

Vertraue dem Trainer

Der Trainer kennt seine Athleten, er kennt seine Schützlinge. Er ist Bezugsperson, wenn es um Sport geht und oft darüber hinaus. Er weiss, welche Stärken und Schwächen wer hat und er weiss, worum es in seinem Training und im Wettkampf geht, und wie er z.B. seine Mannschaft aufstellt. Er hat alle Kinder in der Trainingsgruppe zu beachten und zu berücksichtigen. Anders als die Eltern, für die steht ihr Kind ganz oben in der Priorität. In der Regel hat er in diesen Bereichen durchaus weit mehr Erfahrung, als die Eltern. Und gerade bei uns im BVN ist das TrainerTeam ein Experten-Team mit umfangreicher langjähriger Erfahrung und mit viel Sach- und Fachverstand.

Ihr Kind bekommt weniger Spielanteile im Team, oder spielt an Ranglistenplatz 3 und nicht an 2? Es soll in der Fussballmannschaft im nächsten Spiel mal in der Verteidigung anstatt im Sturm spielen. Ihr Kind soll schwerere oder leichtere Übungen im Training machen, als andere? All das wird in der Regel vorkommen und seinen Sinn haben, den sie als Eltern gar nicht sofort erkennen.

Aber vertraue doch erstmal dem Trainer, denn meistens weiss er genau, was er tut.

Und wenn Dinge nicht klar sind, dann rede mit den Beteiligten und fange nicht an selbständig Dinge für dein Kind zu ändern und zu entscheiden, nur weil Du meinst, dein Kind kommt hier zu kurz. Melde es nicht einfach von einem Training ab, weil Du mit den getroffenen Massnahmen im Training nicht einverstanden bist, und melde es dann vielleicht in einem anderen Training wieder an. Wechsle nicht den Verein, in dem dein Kind Freunde gefunden hat und trainiert hat, nur weil du der Meinung bist, im anderen Verein geht alles viel besser und Dein Kind kommt besser voran. Nicht DU wechselst den Verein, sondern dein Kind muss mit der Situation umgehen. Es muss mit der (deiner) Entscheidung leben, und auch weiterhin mit den alten Freunden und Team-Kollegen auskommen. Und es muss im neuen Verein und im Training erst seine „Position“ finden und sich im neuen Umfeld zurechtfinden, neue Trainingspartner finden und mit ihnen klarkommen. Das ist für Erwachsene keine einfache Aufgabe und für unerfahrene Jugendliche mit grossem Stress verbunden.

Und noch was dazu: Bitte stelle nicht den Trainer oder das Training vor deinem Kind in Frage, denn das ist kontraproduktiv, auch für dein Kind. Klar wird immer über das Training zu Hause geredet. Das ist wie mit der Schule und den Lehrern.

Sei nicht der Trainer

Ergänzend zu dem Punkt sei noch gesagt, dass DU selbst (normalerweise) nicht der Trainer bist. Gib also bitte während des Trainings oder während des Wettkampfes keine gutgemeinten Ratschläge und Anweisungen von aussen. Meistens ist dies auch wieder nur gut gemeint, aber ganz schlecht gemacht. Tolle Negativ-Beispiele dazu kannst Du bei jedem Fussballmatch zwischen Junioren-Teams erleben.

Auf wen soll das Kind denn jetzt hören? Auf seine Eltern oder auf den Trainer? Was passiert denn, wenn dein Kind auf den Trainer hört, und nicht auf Dich? Was passiert, wenn es auf Dich hört, aber nicht auf den Trainer – auf jeden Fall wird dein Kind dadurch nicht besser. Im Gegenteil.

*Günther Huber
BVN Trainer Team
Im Oktober 2024*