

OLYMPIASTÜTZPUNKT SACHSEN

HILFE

MEIN KIND MACHT LEISTUNGSSPORT!

Ein Ratgeber für Eltern

Gefördert durch:

Bundesministerium des Innern und für Heimat

aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

STAATSMINISTERIUM DES INNERN | Freistaat SACHSEN

Diese Maßnahme wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des von den Abgeordneten des Sächsischen Landtags beschlossenen Haushaltes.

Grußwort

Liebe Eltern,
mit dieser Handreichung bieten wir Hilfe und Unterstützung an, wenn Ihr Kind den Weg in den Leistungssport wählt.
Der Olympiastützpunkt Sachsen als Serviceeinrichtung für Bundes- und ausgewählte Landeskader möchte damit frühzeitig auf die Erfordernisse im Leistungssport aufmerksam machen. Die Eltern als wichtigster Partner für das Kind spielen auch im sportlichen Alltag eine entscheidende Rolle. Es ergeben sich viele Fragen in einem komplett neuen Umfeld. Die Kinder bekommen viele neue Bezugspersonen und haben einen anstrengenden Tagesablauf zu bewältigen. Mit diesem Material erhalten Sie wertvolle Informationen auf dem Weg in eine sportliche Zukunft Ihres Kindes.
Dazu wünsche ich viel Freude und Erfolg. Auch im Leistungssport steht das Wohl des Kindes im Vordergrund. Nicht jeder wird es bis zum Olympiasieger und Weltmeister schaffen. Die Kinder werden aber wertvolle Erfahrungen sammeln, die im späteren Leben nützlich sein können.

Christian Pöhler
Leiter des Olympiastützpunktes Sachsen



YOUR
DREAM
YOUR
TEAM

Einleitung

Wir alle lieben unsere Kinder und wir möchten ihnen perfekte Eltern sein. Wir wollen, dass unsere Kinder in allen Bereichen – Sport, Schule, Sozialleben – nur großartige Erfahrungen machen. Wir möchten, dass die gemachten Erfahrungen und die Werte, nach denen wir leben, unsere Kinder stärken. Wir wünschen uns, dass unsere Kinder wichtige Lektionen für ihr gesamtes Leben lernen. Wir wollen, dass sie das leisten können, was in ihnen steckt und letztendlich, dass sie glückliche Menschen sind.
Ihr Kind hat den Weg in den Leistungssport gewählt. Wir möchten Ihnen mit dieser Broschüre helfen, das Richtige zu tun, um Ihr Kind in diesem Lebensumfeld bestmöglich zu unterstützen. Wir zeigen Ihnen auf, welche mentalen Prozesse im Kindes- und Jugendalter aus (sport-)psychologischer Sicht eine besondere Rolle spielen. Dabei können Schwierigkeiten auftreten. Wir geben Ihnen mit der Broschüre Tipps, wie Sie diese bewältigen können. Für den Fall, dass Sie unsicher sind oder Ihr Kind im Internat wohnt und damit ein enger Kontakt nicht möglich ist, wollen wir Sie außerdem in die Lage versetzen, zu erkennen, ob es Ihrem Kind gut geht. Wir wissen, dass Sie nicht allein die Verantwortung für das Wohl Ihres Kindes tragen. Dazu gehören alle Beteiligte (Trainer, Betreuer, Lehrer). Dieser Ratgeber ist jedoch ausschließlich für Sie als Eltern geschrieben. Und wir sind uns sicher, dass Sie vieles aus dieser Broschüre im Alltag mit Ihren Schützlingen hervorragend anwenden.
Wir wünschen Ihnen und Ihrem Kind, dass der Sport eine tolle Erfahrung ist, der ihnen Lebenslektionen lehrt. Auf dass Ihr Kind am Ende lebenslang aktiv bleibt.

Dr. Grit Reimann, Monique Grundig und Rutger Nagel



Inhaltsverzeichnis

Grußwort	2
Einleitung	3
Psychosoziale Entwicklungsstufen vom Kindes- bis zum frühen Erwachsenenalter	5
Die Rolle der Eltern im Leistungssport	7
Einfluss der Druckmacher auf das Stresserleben	9
Glaubenssätze	12
Kommunikation in der Familie	14
Kommunikation mit Trainer:innen	16
Umgang mit Emotionen	17
Leistungsbewertung	18
Leistungsfördernde vs. leistungshemmende elterliche Verhaltensweisen	20
Eltern raten Eltern	21
Geht es meinem Kind (noch) gut?	22
Ansprechpartner:innen am Olympiastützpunkt Sachsen e.V.	24
Impressum	26

Psychosoziale Entwicklungsstufen vom Kindes- bis zum frühen Erwachsenenalter

Eine zentrale Grundlage für eine altersgerechte Entwicklung von Kindern und Jugendlichen bildet die Befriedigung der Bedürfnisse nach Bindung, Autonomie und Kontrolle, Selbstwirksamkeit sowie das Erleben und Ausleben lustvoller Aktivitäten. Dabei hängt die Erfüllung dieser Bedürfnisse und damit die psychische Entwicklung im hohen Maß von der Unterstützung und Zuverlässigkeit der Bezugspersonen ab.

In der psychosozialen Entwicklung von Kindern und Jugendlichen stehen entsprechend der Altersstufe zentrale Motive und damit verbundene Entwicklungsaufgaben auf den Ebenen des Denkens, Fühlens, Miteinanders und Verhaltens im Mittelpunkt, welche die Heranwachsenden zu bewältigen haben. Die Bezugspersonen (Eltern, Trainer:innen, Lehrer:innen) können durch die Wahrnehmung und Befriedigung dieser Bedürfnisse entscheidend in der Entwicklung der Kinder und Jugendlichen positiven Einfluss nehmen.

Entsprechend führt eine dauerhafte Frustration der Bedürfnisse zu psychosozialen Folgen. Es kommt zu Minderwertigkeitsgefühlen, sozialem Rückzug, Essstörungen, Depressivität und Ängsten, sowie zu körperlichen Beschwerden, Substanzmissbrauch oder Selbstverletzungen. Werden die Bedürfnisse jedoch (zufriedenstellend) erfüllt, entwickeln die Kinder ein gesundes Selbstbewusstsein, sind bereit neue Herausforderungen anzunehmen, sich Ziele zu setzen. Sie erkennen eigene und Grenzen anderer an, entwickeln Fähigkeiten zur Initiierung und Aufrechterhaltung freundschaftlicher und romantischer Beziehungen sowie Strategien zur Lösung von Problemen und interpersonellen Konflikten.

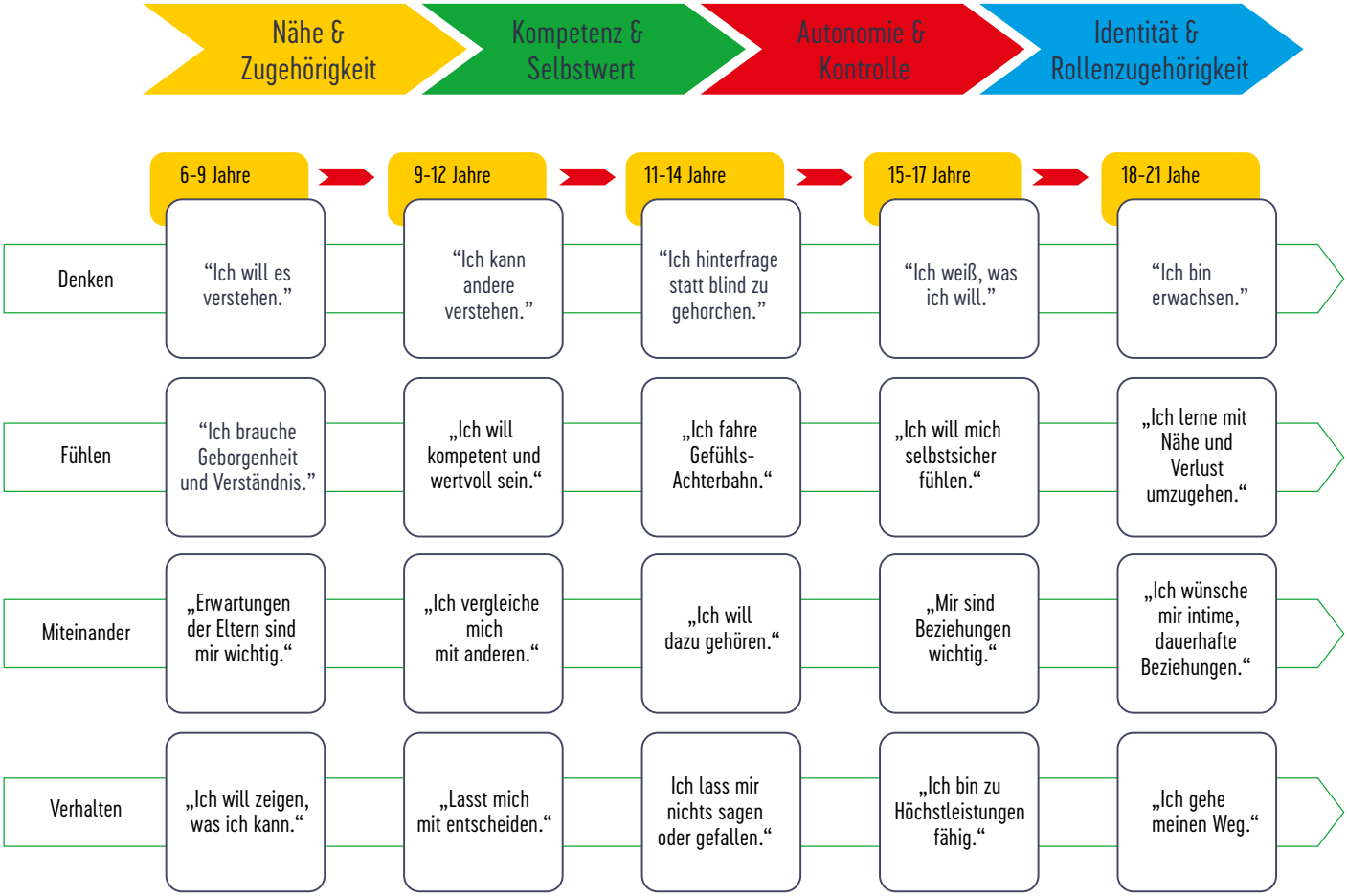


Abbildung 1: Psychosoziale Entwicklungsstufen vom Kindes- bis zum frühen Erwachsenenalter (Nagel, 2021)

Die Rolle der Eltern im Leistungssport

Gesellschaftlich ist allgemein anerkannt, dass Eltern für die Pflege, Betreuung und Erziehung der Kinder verantwortlich sind (Schneewind, 2002), um für die Befriedigung der Grundbedürfnisse zu sorgen.
Darüber hinaus haben Eltern noch weitaus mehr Einfluss auf die Entwicklung Ihres Kindes. Mit dem Einstieg des Kindes in den Leistungssport sind Eltern bereit, ihr elterliches Rollenmodell anzupassen. Dabei kann das Verhalten von überfürsorglich, sogenannte „Helikopter-Eltern", bis hin zu Desinteresse reichen. Eltern sind Vorbilder und beeinflussen die Einstellung sowie das Verhalten ihrer Kinder in Bezug auf den Sport maßgeblich. Durch ihre eigenen Interpretationen der wahrgenommenen Realität, haben sie außerdem Einfluss auf die Wahrnehmung ihres Kindes und damit wesentlichen Anteil an deren Gefühlsleben.
Eltern können ihr Kind bei Erfolg bejubeln und bei Misserfolg trösten, sich für eine gelungene Aktion begeistern und Fehler akzeptieren.
Sie nehmen Entscheidungen ernst und fördern Ideen. Sie agieren beratend aber nicht bestimmend.
Ausnahmen hingegen bilden alle Formen psychischer und physischer Grenzüberschreitungen, wie z.B. Mobbing, körperliche und sexualisierte Gewalt. Da müssen Eltern im Rahmen ihrer Rolle als Schutzbefohlene zum Wohle des Kindes eingreifen, um weiteren Schaden abzuwenden.



Im sportlichen Geschehen werden Eltern mit ihren eigenen Ansprüchen, Vorerfahrungen und Emotionen in der gegenwärtigen Situation (Training, Wettkampf) konfrontiert. Machen Sie sich aber bewusst: Eltern sind weder Kampfrichter:innen noch Trainer:innen. Sie sollten lieber in der Rolle des Fans agieren, wodurch sie mit ihrem Kind verbunden bleiben, ob bei Erfolg oder Misserfolg.



Abbildung 2: Sei Fan statt Wettkampfrichter:in oder Trainer:in

Einfluss der Druckmacher auf das Stresserleben

Sportler:innen sehen sich im Leistungssport mit Stressoren konfrontiert. Dies sind äußere (u.a. Kritik von Eltern und Trainer:innen, Konkurrenz, Zeitdruck) und innere (u.a. Müdigkeit, allgemeine körperliche Verfassung, Schmerzen) Bedingungen und Situationen im und vor dem sportlichen Geschehen. Diese haben Einfluss auf das Erleben und die Leistung der Sportler:innen. Grundsätzlich sind Stressoren neutral, wirken sich jedoch in Abhängigkeit der Motive, Einstellungen und Glaubenssätze des/r Sportlers:in in Form von „Druckmachern" (z.B. „Ich darf keine Fehler machen", „Ich muss das allein schaffen", „Sei stark" siehe auch Kapitel Glaubenssätze) entweder förderlich oder hinderlich auf die sportliche Leistung aus. Je stärker und länger Sportler:innen die Diskrepanz zwischen den Stressoren und dem „Druckmacher" wahrnehmen, desto intensiver erleben sie das Zusammenspiel mentaler, emotionaler, körperlicher und motorischer Prozesse - Stressspirale. Bleibt eine entsprechende Bewältigung der Stressreaktion aus, führt dies zu einer anhaltenden Überforderung von Sportler:innen und damit zu einer Reduktion der Leistungsfähigkeit.

Fallbeispiel: Lina, 13 Jahre, Wasserspringen

Ich hatte den ersten Sprung bereits vermasselt und hatte nun den zweiten Versuch (Stressor). Ich durfte mir keinen Fehler mehr erlauben (Druckmacher), um überhaupt noch eine Chance auf das Podest zu haben. Als ich nach dem Sprung aufgetaucht bin, habe ich an dem Gesichtsausdruck meines Vaters (Stressor) sofort erkannt, dass ich schlecht war (mental). Ich war enttäuscht und niedergeschlagen (emotional). Mir wurde gleich mulmig zumute. Ich spürte wieder den Druck in meinem Oberkörper und konnte meine Tränen nicht mehr zurückhalten (körperlich). Mir ging ständig durch den Kopf, dass ich jetzt keinen Fehler mehr machen darf (mental). Deshalb konnte ich mich nur noch schwer konzentrieren und machte schon beim Anlauf den ersten Schrittfehler (motorisch). Als ich erneut einen Blick auf die Tribüne warf, schaute mein Vater schon gar nicht mehr hin. Ich hätte in diesem Moment am liebsten die Schwimmhalle verlassen (Rückkopplungsprozess).

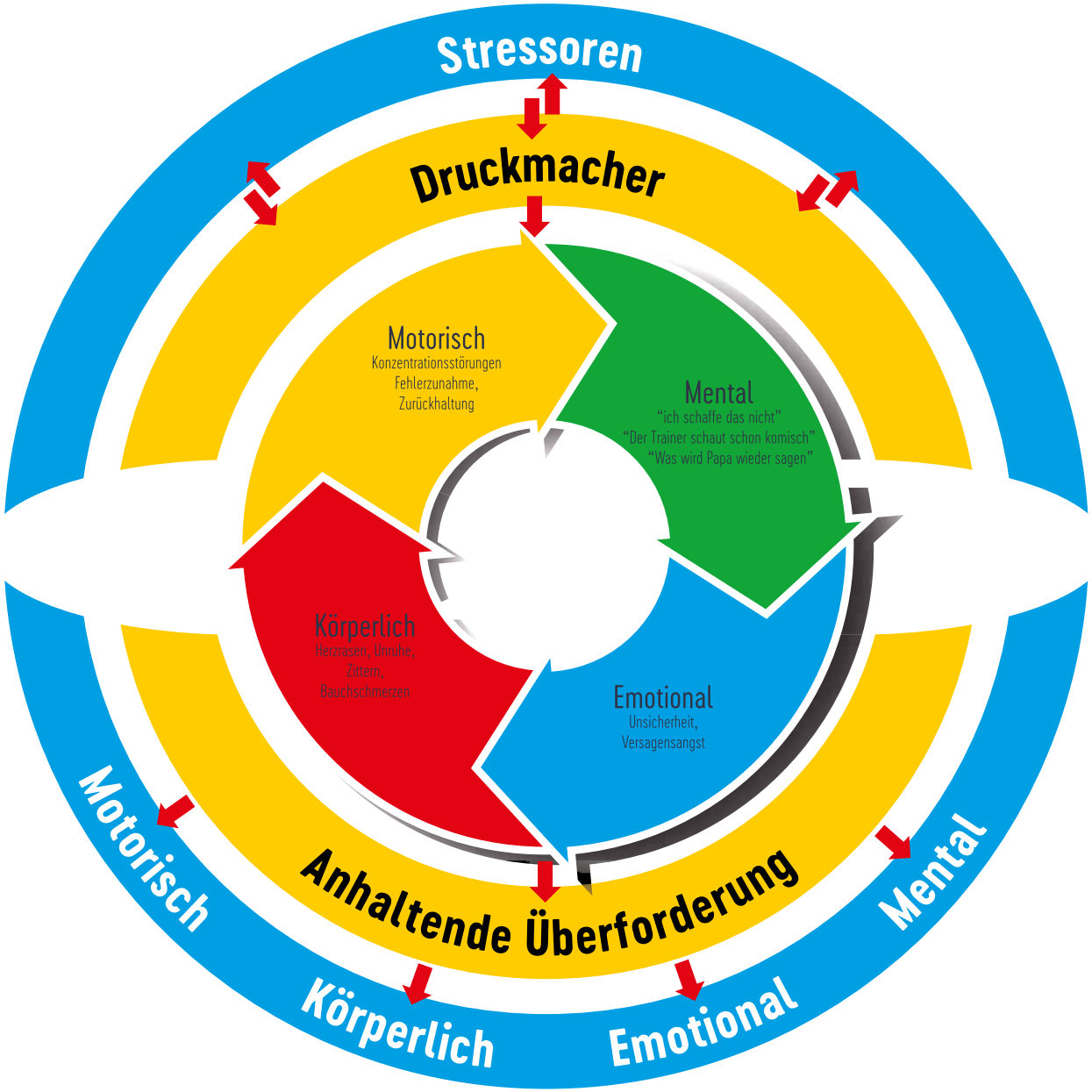


Abbildung 3: Stresskreislauf - Einfluss der Druckmacher auf das Wohlbefinden (Nagel, 2021)

Erwartungen

„Wir haben so viel investiert in deinen Sport. Da muss auch mal was rauskommen.“ Diese Aussage wird Kinder nicht zu erfolgreicheren Sportler:innen machen. Ganz im Gegenteil. Es erlebt den Druck, eine Gegenleistung erbringen zu müssen. Dies macht es schwer, optimal zu performen. Der wahre Zweck des Sports, nämlich Freude zu haben, geht verloren. Und diese Freude kommt nicht nur über das Gewinnen von Wettkämpfen, sondern vielmehr über das Erleben gesteigerter Kompetenz, Selbstvertrauen und Sinnhaftigkeit dessen, was man tut.

Geben Sie Ihren Kindern die Kontrolle über ihr sportliches Leben und dessen sportlichen Ziele.

Schauen Sie dabei genauer auf Ihre eigenen Erwartungen hinsichtlich Ihres Kindes im Sport. Wenn Sie (auch nur insgeheim) erwarten, dass Ihr Kind gewinnt oder bestimmte Leistungsziele erreicht, dann unterliegt das in der Regel nicht zu 100 Prozent Ihrer eigenen Kontrolle und auch nicht der Kontrolle des Kindes. Kinder geben vielleicht ihr Bestes und unterliegen doch. Wenn sie aber glauben, dass die elterliche Liebe gebunden ist an solche Erwartungen, glauben sie, dass sie weniger geliebt werden, weniger wert sind, wenn sie nicht gewinnen. Das erzeugt Angst und hemmt Leistung (vgl. Fallbeispiel Lina).

Selbstverständlich dürfen und sollen Sie sogar Erwartungen an Ihr Kind haben. Aber es sollte ausschließlich um das Verhalten Ihres Kindes gehen, denn nur dies liegt vollständig in der Kontrolle des Kindes. Dies umfasst beispielsweise Höflichkeit, Durchhaltevermögen, Verantwortungsbewusstsein, Ehrlichkeit und Fairness. Das können sie immer erfüllen, unabhängig vom Ausgang eines Wettkampfes.



Glaubenssätze

Die Arbeit mit Glaubenssätzen ist eines der häufigsten und komplexesten Themen in der (sport-)psychologischen Einzelberatung. Dabei sind Glaubenssätze vergleichbar mit einem inneren Kritiker, der unsere Gedanken und unser Verhalten beeinflusst, es sind innere Überzeugungen und Denkgewohnheiten (vgl. Kapitel Stresserleben). Sie entstehen zum Beispiel durch Aussagen, die man in der Kindheit oft gehört hat, etwa von Eltern, Trainern:innen, Erziehern:innen oder Gleichaltrigen und zwar sowohl bewusst als in unserem Unterbewusstsein.

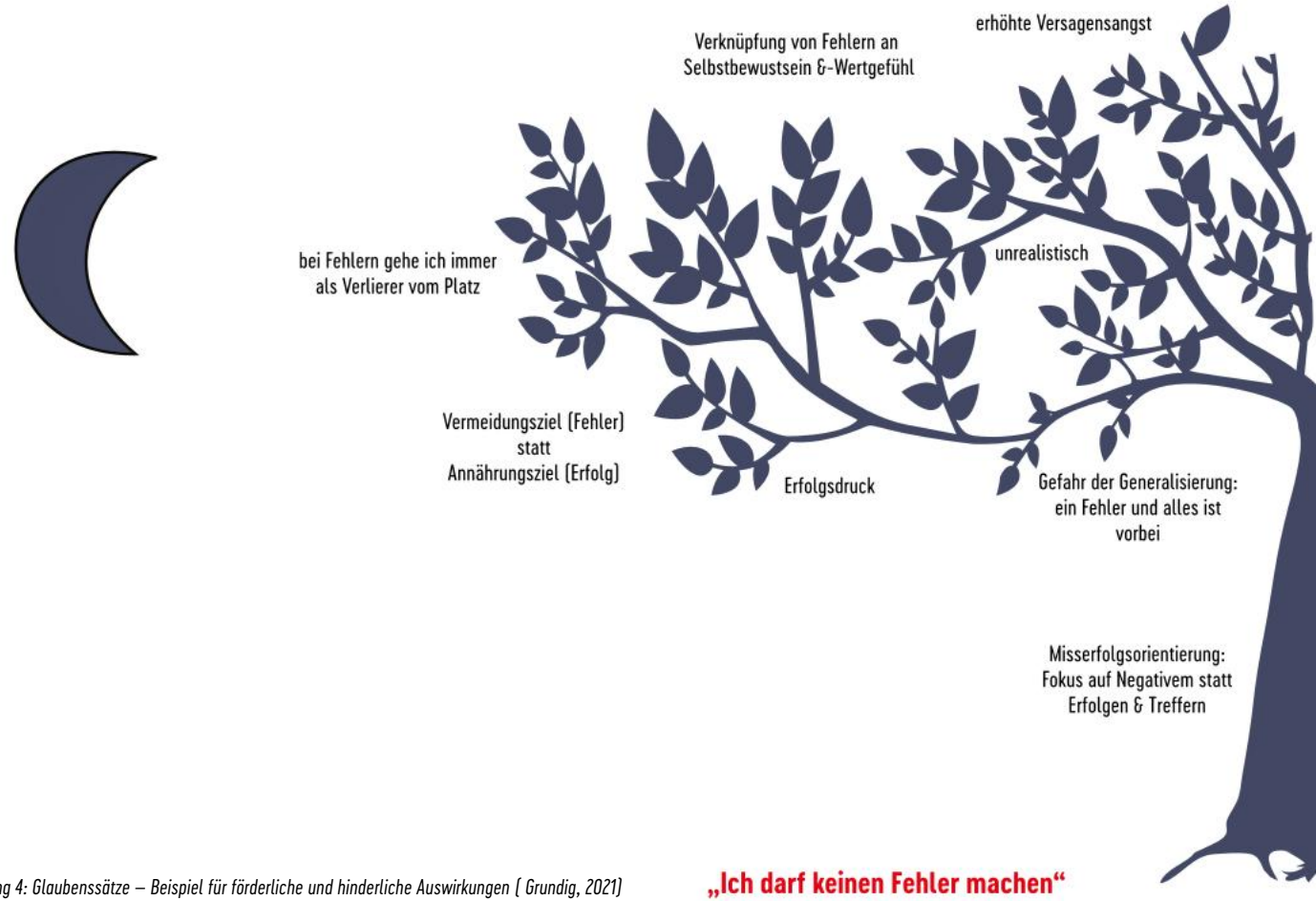
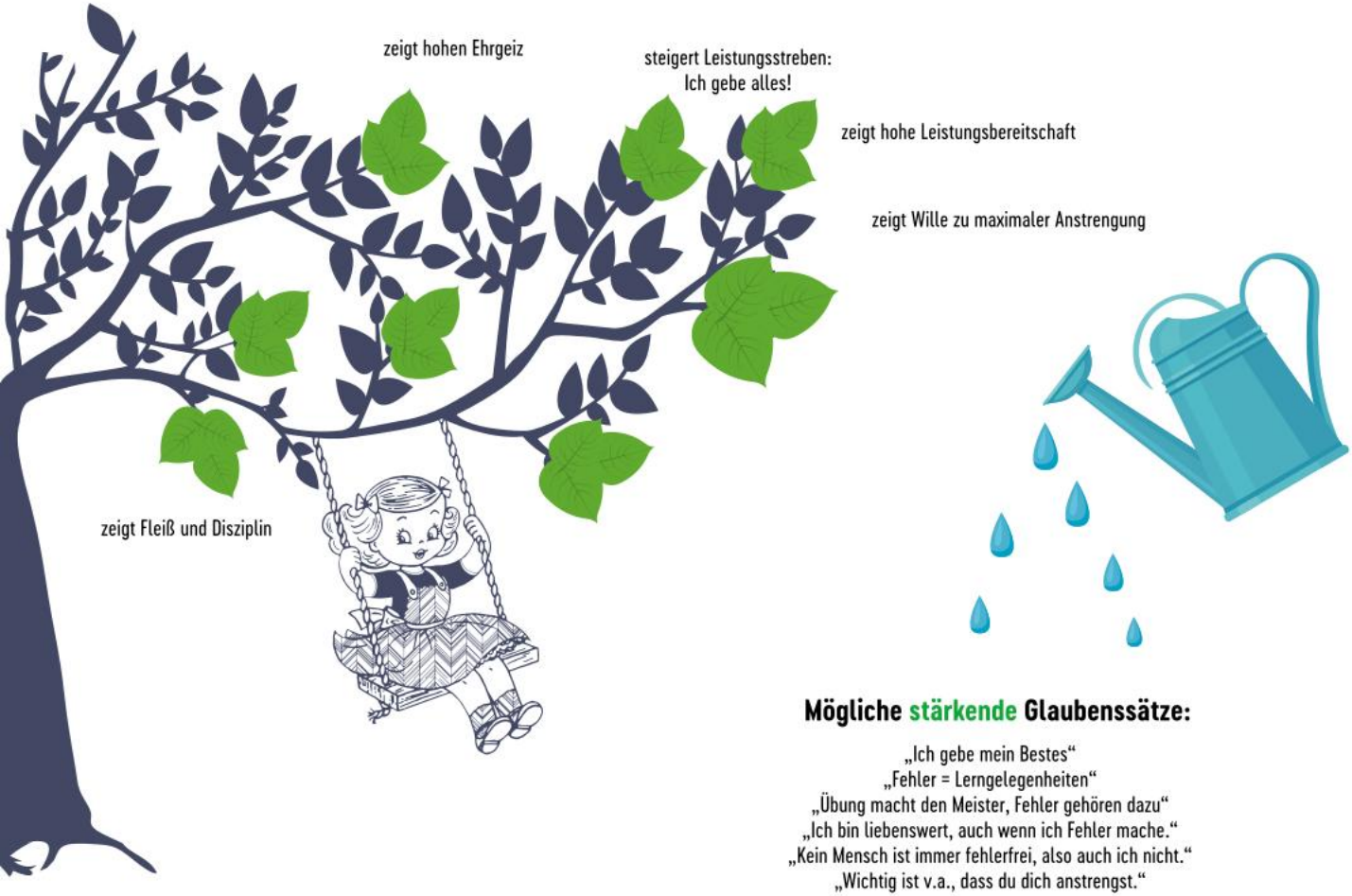


Abbildung 4: Glaubenssätze – Beispiel für förderliche und hinderliche Auswirkungen (Grundig, 2021)

Jeder hat solche „Druckmacher“, sie sind sehr individuell, doch sie sind nicht per se schlecht und man kann sie nicht einfach ignorieren. Hindern negative Glaubenssätze jedoch daran, das Leistungspotenzial auszuschöpfen oder psychisch gesund zu leben, sollte man überprüfen, inwieweit sie der Realität entsprechen, also was für oder gegen sie spricht. Anhand eines Beispiels werden förderliche (Sonnenseite) und hinderliche (Schattenseite) Aspekte näher beleuchtet und stärkende Alternativen aufgezeigt. Versuchen Sie als Eltern aktiv andere und stärkende Glaubenssätze anzubieten.



Mögliche stärkende Glaubenssätze:

„Ich gebe mein Bestes“
„Fehler = Lerngelegenheiten“
„Übung macht den Meister, Fehler gehören dazu“
„Ich bin liebenswert, auch wenn ich Fehler mache.“
„Kein Mensch ist immer fehlerfrei, also auch ich nicht.“
„Wichtig ist v.a., dass du dich anstrengst.“

Kommunikation in der Familie

Kommunikation in der Familie gehört zu den wichtigsten Dingen, die Sie als Eltern aktiv fördern können und was sich unmittelbar auf Ihr Kind auswirkt. Sie sollte sich nicht ausschließlich um den Sport drehen. Kinder sind mehr als „nur“ Sportler:innen. Beziehen Sie auch andere Themen mit ein, wenn Sie am Abendbrottisch sitzen. Das ist vor allem dann wichtig, wenn neben den Sportler:innen in Ihrer Familie auch Kinder dabei sind, die keinen Leistungssport betreiben. Geben Sie allen Kindern die Aufmerksamkeit, die sie benötigen und versuchen Sie auf folgende Aspekte zu achten:

Aktives Zuhören

Werden Sie ein aktiver Zuhörer, indem Sie sich bemühen, zu verstehen, welche Emotion Ihr Kind versucht auszudrücken. Gerade Heranwachsenden fällt es oft gar nicht leicht, diese zu benennen. Vermeiden Sie Fragen, die mit Ja oder Nein oder Einwortsätzen beantwortbar sind. Statt „Wie war dein Training?“ könnten Sie fragen „Woran hast du heute gearbeitet?“

Paraphrasieren

Wiederholen Sie die Aussagen Ihres Kindes mit Ihren eigenen Worten und fragen Sie nach, ob Sie es richtig verstanden haben. Das zeigt Ihrem Kind, dass Sie zuhören und interessiert sind. Wenn Ihr Kind sich über Dinge beschwert, fragen Sie nach. Geben Sie nicht gleich Antworten oder Lösungen vor. Was glaubt Ihr Kind, sind die Gründe für diese Situationen. So finden Sie leichter einen Zugang zu der inneren Erlebenswelt Ihres Kindes und können es lehren, schwierige Situationen zu ergründen und so selbst auf Lösungsideen zu kommen.

Emotionen respektieren

Versuchen Sie, die Emotionen Ihres Kindes, aber auch Ihre eigenen direkt anzusprechen. Die Aussage „Das scheint dich mächtig zu ärgern, dass du nicht zum Einsatz kamst.“ zeigt Kindern, dass Sie zuhören und wahrnehmen, was mit ihnen ist.
Bewerten Sie die Emotionen nicht – jede ist berechtigt. Lehren Sie eher, Emotionen zu benennen und mit ihnen umzugehen, statt diese zu verdrängen.

Ich Botschaften

Nutzen Sie „Ich Botschaften“, die Ihr Kind nicht in die Defensive bringen. Zum Beispiel: Statt „Immer liegen überall deine Sachen rum“ besser: „Es stört mich, wenn deine Kleider im Badezimmer auf dem Boden liegen.“
oder statt „Immer kommst du zu spät“ lieber „Ich habe mich geärgert, weil du zu spät gekommen bist.“

Vorbild sein

Wenn Sie mit Trainer:innen diskutieren, Wettkampfrichter:innen beleidigen oder deren Entscheidungen anzweifeln, dann wird Ihr Kind das ebenso machen. Gehen Sie mit den Coaches und Offiziellen respektvoll um, dann wird auch Ihr Kind dies übernehmen. Sie können zwar verlangen, dass sich Ihr Kind höflich verhält. Wenn Sie aber selbst nicht höflich sind, wird es das nicht tun. Denken Sie daran: Taten sind stärker als Worte.

Mit diesen beschriebenen Ansätzen schaffen Sie eine offene und ehrliche Kommunikation. Erfahren und respektieren Sie die Wünsche und Träume Ihres Kindes. Es geht nicht nur darum, das Kind beim Erreichen von Zielen zu unterstützen, sondern auch darum, eine gute Kommunikation und eine stabile Beziehung aufzubauen. Das hilft Ihrem Kind immer, egal in welcher Situation. Erlauben Sie ihm/ihr, eine eigene Meinung aufzubauen und zu äußern.
Dadurch können Kinder zu glücklichen und erfolgreichen Athlet:innen werden.

Kommunikation mit Trainer:innen

Ihr Kind verbringt je nach Alter und Sportart bis zu 30 Stunden pro Woche mit seinem:r Trainer:in. Sie sind die Bezugspersonen, wenn es um den Sport geht und meist darüber hinaus. Wichtig ist, zu unterscheiden, welche Rolle Sie als Eltern haben und welche Rolle Trainer:innen. Aus Sicht der Eltern steht das Kind und dessen Entwicklung ganz oben in ihrer Priorität. Auf der anderen Seite haben Trainer:innen alle Kinder in der Trainingsgruppe zu beachten. Das sind zwei unterschiedliche Standpunkte. Eine offene Kommunikation mit Trainer:innen hilft, Missverständnissen vorzubeugen. Erzählen Sie ihnen, wenn Ihr Kind mit besonderen Umständen kämpft (z.B. einen Tod in der Familie, persönliche oder schulische Probleme). Gerade in großen Trainingsgruppen und/oder wenn Ihr Kind nur zwei bis dreimal die Woche bei diesem:r Trainer:in trainiert, ist es eher unwahrscheinlich, dass die Betreuer die Bedürfnisse aller Kinder erkennen und darauf eingehen können.
Eltern, die einen eigenen Bezug zur Sportart haben, geraten manchmal in das Dilemma, dass Trainer:innen andere Ansätze verfolgen, als man selbst verfolgen würde. Bitte bleiben Sie in Ihrer Rolle als Eltern. Verschiedene Anweisungen von Trainer:innen und Eltern, beispielsweise hinsichtlich einer Taktik, bringen Ihr Kind in einen Loyalitätskonflikt. Im besten Fall versuchen Kinder dann, es allen recht zu machen, was jedoch zu geistiger und emotionaler Überforderung führt und keinesfalls zur Bestleistung. Ist Ihr Kind mit den Anweisungen von Trainer:innen überfordert oder unglücklich, besprechen Sie es offen mit den Coaches. So helfen Sie Trainer:innen Ihr Kind zu verstehen und adäquat zu handeln.
Und noch ein Tipp nebenbei: Ein unerwartetes Dankeschön an Trainer:innen zu einer unerwarteten Zeit (nicht zu Weihnachten oder am Saisonende) hilft, die emotionalen Energieressourcen auf deren Seite aufzufüllen. Dann lassen sich auch schwierige Zeiten mit einem Lächeln leichter bewältigen.
Fazit: Lassen Sie die Trainer:innen ihren Job als Coach machen und bleiben Sie stets in Ihrer Elternrolle, als „Fan“ Ihre Kinder.

Umgang mit Emotionen

Freude, Angst, Wut, Trauer, Ekel und Überraschung - das sind die sechs Grundemotionen (nach Paul Ekman) mit vielen möglichen Abstufungen. Im Sport sind zumeist die ersten vier ausschlaggebend. Den Umgang mit Emotionen lernt man bereits ab der frühen Kindheit. Emotionskontrolle ist eine Fähigkeit, die uns hilft mit Gefühlen adäquat umzugehen z.B. Frust bei Misserfolg oder (Wettkampf-)Angst. Diese Kompetenz ist daher nicht nur im alltäglichen Leben, sondern besonders im Leistungssport eine wichtige Säule mentaler Stärke. Gefühle beeinflussen unsere Leistung negativ oder positiv. Doch zu viel einer bestimmten Emotion ist gerade in Wettkampfsituationen eher nachteilig. Deshalb ist es wichtig, einen guten Umgang mit seinen Gefühlen zu finden, um in Drucksituationen gelassen, fokussiert und/oder konzentriert zu bleiben.

Als Eltern sind Sie Vorbild im Umgang mit Emotionen. Oft versucht man Kinder zu schützen, indem man eigene unangenehme oder negative Gefühle verbirgt, z.B. Frust auf Arbeit, Streit mit dem:r Partner:in oder eine ängstigende Aufgabe. Zeigen Sie hier ruhig ab und an, wie Sie in solchen Situationen konstruktiv mit diesen Gefühlen umgehen, sich Ihrer Stärken und Ziele bewusst sind. Ihre Kinder werden von Ihnen lernen. Auch wenn Sie konkrete Strategien anwenden wie Atem- & Entspannungstechniken (z.B. Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation), Yoga oder Meditation, machen Sie diese doch mit Ihren Kindern zusammen. So können Sie Strategien auch vorleben und zeigen, wie man sich kleine Regenerationszeiten gönnt. Benennen Sie Ihre Gefühle, z.B. in dem Sie sagen, „Ich ärgere mich gerade und muss erstmal tief durchatmen." Oder „Da schlafe ich noch eine Nacht drüber".

Unser Filmtipp: „Alles steht Kopf" Schauen Sie sich mit Ihren Kindern diesen Film an. Sprechen Sie danach gemeinsam über das Thema Gefühle. Woher wissen Sie, wer gerade am Schaltpult steht?



Leistungsbewertung

Um etwas richtig gut zu können, benötigen wir mehrere tausend Lerndurchgänge. Expert:innen eines bestimmten Faches haben in der Regel mehr als 10.000 Stunden geübt. Deshalb ist es wichtig, in der Entwicklung von jungen Athleten:innen vorrangig auf den Prozess selbst zu schauen. Erfolge und Niederlagen sind Nebenprodukte eines langen Weges. Leider sehen noch zu viele Eltern den Sport Ihres Kindes als einen Weg an, über den Sie Ihr Kind (und manchmal indirekt sich selbst) im Vergleich zu anderen Kindern (und manchmal auch deren Eltern) als erfolgreich(er) messen können. Vermeiden Sie jedwede Vergleiche. Ihr Kind ist einmalig.
Und denken Sie daran: Ihr Kind hat diesen Sport gewählt, weil es Freude und Spaß daran hat, weil es sich in seinem Können weiterentwickeln möchte. Haben Sie als Eltern Freude und Spaß daran, Ihr Kind hierbei zu begleiten und zu beobachten.
Wettkämpfe und Qualifikationen sind lange Zeit eher Nebenprodukte. Und selbst wenn der Wettkampf in den Fokus Ihres Kindes rückt – bleiben Sie geduldig und lehren Sie Ihrem Kind diese Geduld.
Echte Expertise zu erreichen, ist ein langer und nicht selten steiniger Weg. Der Wettkampf am Ende einer Woche und selbst am Ende der Saison ist zu kurzfristig gedacht. Achten Sie eher auf den Prozess und auf den Weg, den Ihr Kind macht und weniger auf konkrete Ergebnisse. Geben Sie das so auch Ihrem Kind weiter.

Fallbeispiel: Anne, 10 Jahre, Eiskunstlauf

Eltern kommen mit ihrer Tochter zum Erstgespräch in eine sportpsychologische Praxis. Ausschlaggebend war, dass das Mädchen nicht in der Lage zu sein schien, ihr Können bei Wettkämpfen tatsächlich auf das Eis zu bekommen. Ihre Leistungen waren i.d.R. im Training besser als im Wettkampf. Besprochen werden die verschiedensten Dinge, Zielsetzungen (meist möchten die Eltern, dass ihr Kind glücklich ist) und Vorgehensweisen. Das Mädchen ist sehr aufgeschlossen und wünscht sich eine Zusammenarbeit. Am Ende der Sitzung sagt der Vater: „Ja, das machen wir." und zu seiner Tochter gewandt: „Und dann wirst du Sachsenmeisterin."
Letzterer Satz zeigt, wie sehr der Vater sich in den Leistungen seiner Tochter sieht und dass hier (ungewollt) Druck aufgebaut wird. Sachsenmeisterin zu werden, liegt nicht allein in der Kontrolle der jungen Eiskunstläuferin. Viel besser wäre es gewesen, ihr zu sagen (und auch wirklich zu meinen): „Und dann kannst du mit Freude dein Programm im Wettkampf zeigen."



Leistungsfördernde vs. leistungshemmende elterliche Verhaltensweisen

Sie als Eltern können durch Verhaltensweisen leistungsfördernd oder auch leistungshemmend auf Ihr Kind einwirken.

Leistungsfördernde Eltern

Unterstützen den Trainer

Lassen ihr Kind entscheiden

Ermutigen ihr Kind

Lassen ihr Kind Spaß haben

Loben ihr Kind und unterstützen die anderen

Sind Vorbilder für ihr Kind

Respektieren die Kampfrichter und die Gegner

Stehen zu den Entscheidungen des Trainers

Geben ihrem Kind Spielraum

Schätzen die Werte des Sports

Sind der größte Fan ihres Kindes



Leistungshemmende Eltern

Stellen den Trainer in Frage

Wissen alles besser

Kritisieren ihr Kind

Üben Druck auf ihr Kind aus

Vergleichen ihr Kind mit anderen

Sind keine Vorbilder für Ihr Kind

Werten die Kampfrichter ab

Streiten sich mit den anderen Eltern oder Gegnern

Kritisieren die Entscheidungen des Trainers

Machen dem Kind Vorgaben

Wollen, dass ihr Kind um jeden Preis gewinnt

Eltern raten Eltern

Wir haben Eltern gefragt, was sie anderen Eltern mit auf den Weg geben würden. Hier einige Antworten für Sie von „erfahrenen“ Leistungssporteltern.



Geht es meinem Kind (noch) gut?

Bei anhaltendem Überforderungserleben, bei psychischer oder sexualisierter Gewalt zeigen Kinder verschiedene Verhaltensweisen, die Anlass sein können, den Kontakt zu Sportpsycholog:innen, Trainer:innen oder auch Ombudsstellen zu suchen.

Sollten Sie sich unsicher sein, ob es Ihrem Kind (noch) gut geht, können Sie nebenstehende Checkliste nutzen. Sie beruht auf dem Ampelbogen des Dresdner Kinderschutzordners und wird Ihnen helfen, Ihr Gespür für Ihr Kind zu stärken.

Es wird dabei jeweils ein Verhalten beschrieben. Sie können nun einschätzen, wie häufig oder wie intensiv dieses Verhalten bei Ihrem Kind auftritt, wenn Sie mit diesem Kontakt haben.

Können Sie das beschriebene Verhalten fast immer (also bei jedem Kontakt) im besonderen Maß beobachten, kreuzen Sie das rote Kästchen an. Tritt das beschriebene Verhalten nur gelegentlich auf und/oder ist schwach ausgeprägt, wird das gelbe Kästchen angekreuzt. Kann das beschriebene Verhalten von Ihnen gar nicht wahrgenommen werden, gibt es ein Kreuz im grünen Kästchen.

Sollten Sie mehrere Anhaltspunkte (rot oder mehrfach gelb) finden, bitten Sie auch andere Bezugspersonen (Partner:in, Trainer:in, Lehrer:in) diese kleine Checkliste zu auszufüllen. Bestätigen sich Verdachtsmomente, suchen Sie sich Hilfe, z.B. bei einem:r unserer Sportpsycholog:innen oder bei den Ansprechpartner:innen für Kinderschutz im Sport/Prävention sexualisierter Gewalt im Sport am OSP Sachsen oder im jeweiligen Landes- oder Spitzenverband.

Checkliste

Verhalten des Kindes (12-18 Jahre)	rot	gelb	grün
wirkt traurig, zurückgezogen, auffallend ruhig, teilnahmslos			
zeigt Antriebsarmut, mangelndes Interesse an der Umwelt			
sucht auffällig nach Kontakt und Aufmerksamkeit			
hat eine auffällig geringe Frustrationstoleranz			
verletzt sich selbst			
wirkt häufig orientierungslos, unaufmerksam, unkonzentriert			
zeigt mangelndes Selbstvertrauen			
zeigt auffälliges Kontaktverhalten zu Gleichaltrigen			
zeigt auffälliges Essverhalten			
berichtet von Gewalterfahrungen (Missbrauch, Misshandlung) oder deutet diese an			

Weitere Informationen finden Sie u.a. auch unter www.dsj.de/Kinderschutz.

Ansprechpartner:innen am Olympiastützpunkt Sachsen e.V.

Hier finden Sie Ansprechpartner:innen für Ihr Anliegen. Zögern Sie nicht Kontakt aufzunehmen, wenn Sie Fragen haben.
Für Nachwuchskader 1, Perspektivkader und Olympiakader sind die Angebote des OSP kostenfrei; werden jedoch **ausschließlich** über unsere Laufbahnberater:innen koordiniert und autorisiert.

Leipzig

Laufbahnberaterin Frau Dr. Marion Mendel
Email: marion.mendel@osp-sachsen.de
Tel.: 0341 9821624

Chemnitz / Oberwiesenthal / Klingenthal

Laufbahnberater Herr Ronny Kaiser
Email: ronny.kaiser@osp-sachsen.de
Tel.: 0371 53 33 913

Dresden / Altenberg

Laufbahnberaterin Carolin Aepfler
Ansprechpartnerin Kinderschutz im Sport und zur Prävention sexualisierter Gewalt im Sport
Email: carolin.aepfler@osp-sachsen.de
Tel.: 0351 49 40 115


Leipzig
Dresden
Chemnitz
Altenberg
Oberwiesental
Klingenthal

Impressum

Titel: Hilfe, mein Kind macht Leistungssport! Ein Ratgeber für Eltern von Leistungssportler:innen
2. Auflage (2023)

Herausgeber: Olympiastützpunkt Sachsen e.V., Reichenhainer Straße 154, 09125 Chemnitz
Email: info@osp-sachsen.de
Tel.: 0371 533 33 90
Fax: 0371 533 39 42

Texte: Dr. Grit Reimann, M.Sc. Rutger Nagel, Dipl.-Psych. Monique Grundig
Gestaltung: www.proshopwerbung.de

Literatur:

Brabant, M.; Brandner, C. & Urnik, S. (Hrsg.) (2011) Mein Kind im Sport. Alles, was Eltern wissen müssen. Wien: Lindeverlag
O'Sullivan, J. (2014). Changing the Game. The Parent's Guide to Raising Happy, High-Performing Athletes and Giving Youth Sports Back to our Kids. New York: Morgan James Publishing
Dresdner Kinderschutzordner. Stand Mai 2013. https://www.dresden.de/de/leben/kinder/kinderschutz/fachkraefte/kinderschutz-ordner.php aufgerufen am 12.03.2021
Schneewind, K. A. (2002). Familienentwicklung. In Oerter, R. & Montada, L. (Hrsg.), Entwicklungspsychologie, (S. 105-126). Weinheim: Beltz.
Stahl, S. (2015). Das Kind in dir muss Heimat finden. München: Kailash Verlag
Ekman, P. https://www.paulekman.com/ aufgerufen am 12.03.2021

OLYMPIASTÜTZPUNKT
SACHSEN

YOUR DREAM YOUR TEAM



Gefördert durch:

Bundesministerium
des Innern
und für Heimat

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

STAATSMINISTERIUM
DES INNERN

Freistaat
SACHSEN

Diese Maßnahme wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des von den Abgeordneten des Sächsischen Landtags beschlossenen Haushaltes.