

# Sport

## Wie der Sport Kinderleben schädigt

**Missbrauch durch Trainer** Psychologin Katharina Albertin sagt: Kinder und Jugendliche sind im Schweizer Spitzensport oft zu wenig geschützt. Und was der Sport dringend von den Schulen lernen sollte.

Christian Brünger

Der Text im «Magazin» hat viele Leser verstört: Acht ehemalige Topathletinnen des Schweizerischen Turnverbandes erzählen darin, wie sie zwischen 2005 und 2020 von ihren Trainern systematisch erniedrigt wurden. Die Frauen berichten von Essstörungen, Depressionen und Suizidgedanken. Sportpsychologin Katharina Albertin liefert Lösungsansätze.

**Können Eltern ihr Kind noch mit gutem Gewissen ins leistungsorientierte Kunstturnen schicken?**

Als Eltern würde ich fortan explizit den entsprechenden Verband fragen, wie er das Kindeswohl sicherstellt.

**Was heisst das?**

Nehmen wir die Schule als Beispiel. Die verfügt über Sozialarbeiter, Lehrer, Schulleiter. Sie hat klar geregelte Abläufe, wenn es um eine Gefährdungsmeldung geht. Im Klassenraum herrscht ein Vier- oder gar Sechsaugenprinzip. Kurz: Die Schule hat eine Struktur, die es ihr erlaubt, sich selbst kritisch zu begleiten. Missstände können in diesem System erkannt und adressiert werden. Diesem Beispiel sollte der Nachwuchsleistungssport folgen.

**Der Sport und damit das Kunstturnen versagen diesbezüglich?**

Swiss Olympic, der Sportdachverband, kennt einen Code of Conduct. Die Mitglieder unterzeichnen ihn und garantieren etwa gesunden, respektvollen oder fairen Sport. Nur: Dieser Code muss auch umgesetzt werden – dafür aber braucht es gerade im Nachwuchsleistungssport ein auf die jeweilige Sportart angewandtes Umsetzungskonzept. Es muss konkret aufzeigen, wie auch unter Druck der Selbstwert und die Gesundheit der Athletinnen gestützt und gestärkt werden – und wie Kontrollen eingebaut werden.

**Versagt das Kunstturnen?**

Ja, das System des Kinder- und Jugendsportspitzensports im Kunstturnen, wie es jetzt besteht, hat versagt, ist zu gefährlich. Es braucht einen Systemwechsel. Das Paradoxe dabei: Das Wissen, wie man gesunde, selbstständige Sportler ausbildet und trainiert, ist vorhanden. Bloss wird es viel zu wenig genutzt.

**Beginnen wir mit den Kindern, also jungen, sehr verletzbaren Menschen. Was können sie zum Wandel beitragen?**

Die Frage ist falsch gestellt. Nicht die Kinder müssen etwas beitragen, die Erwachsenen sind gefordert, weil Kinder immer abhängig sind. Kinder und ihre Eltern müssen davon ausgehen können, dass man es gut mit den Kindern meint, dass sie professionell unterstützt werden.

**Wie steht es mit den Trainern?**

Sie müssen sich ihrer Machtposition bewusst sein – und zugleich, wie sie mit dem eigenen Druck umgehen. Sie unterschreiben mit einem Verband ja einen Vertrag, in dem die Leistungen und Erwartungen festgehalten sind. Da ist der Verband vorerst gefordert,



Neben physischen Spuren kann der Kunstturnsport auch psychische Narben hinterlassen: Blasen an den Händen eines Kindes. Foto: Keystone

**«Diese neusten Schlagzeilen rund ums Turnen zeigen, wie sehr sich die Trainer selber schaden.»**

einen Vertrag aufzusetzen, der zum Nachwuchssport passt. Ist der Druck, der auf dem Coach lastet, überhöht, steigt sofort das Risiko, dass dieser an die Athleten weitergegeben wird. Ergo braucht auch der Trainer einen gewissen Schutz. Und er muss sich selbst und seine Trainingspraxis mit einer unabhängigen Stelle reflektieren können. Diese neusten Schlagzeilen rund um Sportgymnastik und Kunstturnen zeigen, wie sehr sich diese Trainer selber schaden.

**Woran denken Sie?**

Im «Magazin»-Text wird beschrieben, wie stark sich die Athletinnen dem Essen entzogen – weil die Trainer ihre Figuren oder ihr Gewicht kritisierten. Dabei kann eine Athletin nur maximale Leistungen bringen, wenn sie ausreichend isst, trinkt und ein gesundes Selbstvertrauen hat. Wenn ein Trainer seine Athletinnen immer wieder hinsichtlich ihres Körpers kritisiert, verletzt er ihren Selbstwert und drängt sie zu ungesundem Essverhalten. Er wirkt in dreifacher Hinsicht dem Erfolg entgegen.

**In welcher dreifachen Hinsicht?**

Er schwächt ihr Selbstvertrauen. Wir Menschen wollen drei psychische Grundbedürfnisse gestillt haben, dann sind wir sesslich auf der sicheren Seite – das

gilt insbesondere für Spitzensportler im Wachstum. Erstens: Autonomie erleben. Das heisst, ich erlebe Selbstbestimmung, kann auch mal mitentscheiden und werde ernst genommen. Zweitens: Kompetenz erleben. Ich erhalte auch positive Feedbacks, spüre meine Stärken. Drittens: bedingungslose Zugehörigkeit erleben. Ich werde als Person in meinem Umfeld wertgeschätzt, wie ich bin. Wenn ein Trainer glaubt, er müsse seine Athleten einfach hart führen, zumal er früher als Athlet dieselben Erfahrungen durchmachte, irrt er.

**Wie sollte er vorgehen?**

Individuell auf jeden Athleten eingehen, immer wieder ehrliches Feedback geben – und egal, was passiert: die Sportlerin, den Sportler als Person würdigen und wertschätzen. Diesen Ansatz kann man trainieren, er verändert den gesamten Umgang.

**Warum versagt der Sport, wenn dieses Wissen eigentlich vorhanden ist?**

**Verband will handeln – «jetzt»**

Nach den Turbulenzen beim Turnverband hat sich der Zentralvorstand in einem offenen Brief an seine Mitglieder gewandt, eine umfassende Aufklärung und einen «Kulturwandel» angekündigt. «Es ist uns bewusst: Wir müssen über die Bücher. Jetzt», schreibt Präsident Erwin Grossenbacher. Man wolle mit ehemaligen wie aktiven Athletinnen den Dialog suchen. Auch sollen die Athletenvereinbarungen überarbeitet werden, die teilweise fragwürdige Punkte enthalten – etwa zu Gewichtsfragen bei Kaderturnerinnen der Rhythmischen Gymnastik. (wie)

**«Erfolg zu diesem Preis: Geistig und körperlich versehrte Menschen? Das kann doch nicht sein!»**

Weil die Überzeugungen, wie man zum Erfolg kommt, mit den Fakten oftmals überhaupt nicht übereinstimmen.

**Das müssen Sie ausführen.**

Menschen gehen instinktiv von ihren eigenen Erfahrungen aus. Nehmen wir ein Beispiel, das viele Eltern kennen: Wenn es schwierig wird mit dem eigenen Kind, fällt man oft in Verhaltensmuster zurück, die man selbst als Kind bei den eigenen Eltern erlebte. Setzt die Grenzen so, wie man es selbst erlebt hat – und ärgert sich zuweilen darüber. Will man etwas ändern, liest man Bücher, geht in Kurse, versucht, es anders zu machen, trainiert sich sozusagen selbst. Im Spitzensport kommt aber noch ein weiterer Faktor hinzu.

**Welcher?**

Dass viele Trainer in anderen Kulturen ihre eigene Sportlaufbahn durchliefen und andere Wertvorstellungen mitbringen, die mit unseren schweizerischen teilweise wenig gemeinsam haben. Wenn es also Trainer gewohnt waren, nur über Drill die gewünschten Resultate zu erreichen, dann werden sie diese Methoden weiterführen. Sie kennen nichts anderes.

**Drill-Trainer würden nun sagen: Meine Methode funktioniert doch, die Leistung stimmt.**

Ich frage: zu welchem Preis? Geistig und körperlich versehrte Menschen? Das kann doch nicht sein! Der Spitzensport produziert momentan schlicht zu viele Opfer. Dabei müssten diese Athleten nach dem Ende ihrer Karriere unversehrt leben können.

**Ist Spitzensport in seiner extremsten Form nicht immer brutal und auch menschenverachtend?**

Nein. Spitzensport ist zwar hochambivalent, das stimmt. Denken Sie etwa an das erhöhte Verletzungsrisiko. Aber es braucht mit Sicherheit keine Misshandlung von jungen Sportlern. Diese misshandelnde Trainingskultur überträgt sich von Generation zu Generation und rechtfertigt sich auch noch mit dieser gefährlichen Tradition. Diese muss aber durchbrochen und verändert werden.

**Wer muss eine solche Kultur durchbrechen?**

Die zentralen Figuren. In Bezug auf den Turnskandal sind es das Bundesamt für Sport, Swiss Olympic und der Turnverband. Sie könnten nun den Aufbruch in einen gesunden Nachwuchssport einläuten und für alle Sportarten Gutes tun. Die Schweiz ist gefordert, diesen Wandel nun einzuleiten. Denn die Basis fürs Sporttreiben ist die Leidenschaft. Jedes Kind beginnt einen Sport, weil es ihn mag oder gar liebt. Diese Passion muss erhalten bleiben, auch im Spitzensport.



**Katharina Albertin**

führt die Swiss Association of Sport Psychology, ist Psychologin und Psychotherapeutin.

**Den Rhythmus erst in der zweiten Hälfte gefunden**

**Handball** Die Schweizer starten mit einem 26:31 bei Weltmeister Dänemark in die EM-Qualifikation.

Es drohte ein unschönes Ende in Aarhus: Nach 35 Minuten lagen die Schweizer gegen Dänemark mit acht Toren in Rückstand. Die erste Hälfte war offensiv mit nur gerade acht Treffern ungenügend gewesen, die zweite begann ähnlich durchzogen. Doch die Schweizer wissen, dass in dieser Qualifikation jedes einzelne Tor zählt, sie kämpften sich langsam wieder in die Nähe des Gegners, der immerhin Olympiasieger und Weltmeister ist.

Sieben Minuten vor Ende lagen sie nur noch fünf Tore zurück, dann nur noch vier – und sie hatten gar die Chance, auf 26:29 zu verkürzen. Ausgerechnet Andy Schmid, mit zehn Treffern bester Torschütze, unterlief dann ein Fehler, das Schlussresultat: 26:31.

Die fünf Tore Differenz sind unter den aussergewöhnlichen Umständen ein ansprechendes Ergebnis. Die Schweizer absolvierten den ersten Ernstkampf seit Januar, sie konnten erst am Spieltag anreisen. Der Match in Dänemark, wo in dieser Gruppe sowieso kein Team punkten dürfte, war für sie vor allem auch ein perfekter Test für die wichtige Aufgabe vom Samstag: Dann treffen sie in Schaffhausen auf Nordmazedonien.

**Schmid braucht Hilfe**

In dieser Partie muss Schmid in der Offensive mehr Unterstützung von der rechten und der linken Rückraumseite erhalten. In Aarhus war er zu lange auf sich alleine gestellt, waren Luka Marros, Lenny Rubin und Dimitrij Küttel nicht in der Lage, genügend Druck auszuüben. Erst Roman Sidorowicz, der für die letzten zehn Minuten kam, brachte Selbstvertrauen und Entlastung mit drei Toren aus drei Versuchen.

Der Match wird im Kampf um Platz 2 hinter den Dänen vorentscheidend sein. Die Nordmazedonier schlugen bereits am Mittwoch in Helsinki die finnischen Aussenseiter 33:24. Kiril Lazarov, ihr mit Abstand bekanntester und bester Spieler, war einmal mehr überragend. Der Linkshänder erzielte zehn Treffer. Und das als bereits 40-jähriger. Martin Popovski, Rechtsausser von GC Amicitia Zürich, kam nicht zum Einsatz.

**Farce in Düsseldorf**

Der europäische Verband verschob wegen Covid-19 mehr als zehn Begegnungen, aber ein Geschick lehnte er ab: Die Bosnier, die wegen des Virus 14 Spieler nicht einsetzen konnten, baten vergeblich um neue Termine für ihre Auftritte gegen Deutschland und Österreich in dieser Woche. Bosnien-Herzegowina musste in Düsseldorf gegen die Deutschen antreten, obwohl bei ihnen beinahe schon amateurhafte Voraussetzungen herrschten. Nur elf Spieler waren dabei, das Ganze präsentierte sich eher als Farce denn als sportlicher Wettkampf.

Die Deutschen traten zum ersten Mal unter ihrem neuen Coach Alfred Gislason an – und lagen bei Halbzeit 9:13 zurück. Kurz nach der Pause schied mit Ivan Karadzic eine weitere Teamstütze des Gegners aus, Deutschland gewann doch noch 25:21.

**Roland Jauch**