

# Erfahrungsalltag junger Spitzenathleten

Vom Leidenschafts- zum Leistungssport

*Tägliches Training und sich früh mit den Grenzen des eigenen Körpers auseinandersetzen, ist für sie normal. Mädchen und Knaben treiben Spitzensport aus Leidenschaft. Einschränkungen in der Freizeit nehmen sie in Kauf. Doch nicht immer gelingt es, sich in dem von Lust-, Frust- und Pflichten besäten Alltag zurechtzufinden. Manchmal wird Support nötig. Warum ein sportpsychologisches Coaching mit jungen Athleten von einem entwicklungs- und systemtheoretischen Ansatz profitiert, wird im Folgenden beleuchtet.*

*Anja (9) spielt, schon seit sie sechsjährig ist, leidenschaftlich Tennis. Sie hat grossen Spass am Trainieren und am Besserwerden und will noch mehr trainieren. Die Eltern sehen keinen Grund, am Glück ihrer Tochter zu rütteln, und ermöglichen ihr dies. Auch die Trainer erkennen Anjas Talent. Noch hängt kein Poster von Roger oder Martina an der Wand in Anjas Zimmer. Allerdings müssen Stofftiger und Plüschbär auf dem Regal zusammengerückt werden, denn die Pokale brauchen immer mehr Platz.*

Die Sportmotivforschung zeigt klar: Kinder und Jugendliche suchen Spass im Sport. Und wenn der Spass bleibt, bleibt das Kind dem Sport treu.<sup>1</sup> Wenn ein Kind intrinsisch motiviert Sport treibt, wird es durch erfüllende Gefühle belohnt. Wer nicht bloss Spass, sondern auch Talent hat, wird gefördert, steigt auf in höhere Ligen, trainiert auf höherem Niveau, wird besser, und neben dem Spass steigt auch der Ehrgeiz, gut sein zu wollen.<sup>2</sup> *Anjas Wettkampflust wächst, und*

*die Eltern beginnen, weitere Strecken an Turniere zurückzulegen. Altersklassen werden übersprungen, Anjas Gegnerinnen schlagen härter auf, sind älter und kräftiger als sie. An Matches rechnen sie schneller als Anja die Punkte zusammen, zuweilen verhalten sie sich zickig und heblablassend. Anja sind solche Allüren noch fremd. Sie nimmt sie persönlich. Die Kraftmarkierungen der Teenagerinnen lösen bei ihr Stimmungseinbrüche aus. Anja beginnt, sich vor den Turniersamstagen zu fürchten. Sie verliert häufiger. Plötzlich scheint ihre Spielfreude wie weggepustet, es dominiert plötzlich die Angst. Irgendwann sagt Anja, sie wolle aufhören, Tennis zu spielen. Die Eltern sind sehr verunsichert. Sie haben viel in Anjas Karriere investiert. Alles umsonst? Doch sie wollen Anja auch nicht quälen. Die Eltern suchen Rat bei einer Sportpsychologin.*

## Identifikation des «Sport-Ichs»

Plötzliche Angst- und Weinattacken an Wettkämpfen oder der Wunsch des Kindes, die Karriere abzubrechen, sind häufige Gründe, warum Eltern sportpsychologische Hilfe suchen. Als Erstes gilt es herauszufinden, wo das Kind emotional steht. Ist die Leidenschaft für den Sport tatsächlich erloscht, oder steht ein Entwicklungsschritt an, der sich bei Wechseln in höhere Ligen oder stärkere Kader häufig ankündigt? Das sportliche Selbstvertrauen des Kindes gerät dann ins Wanken, die Selbsteinschätzung stimmt nicht mehr. «Ich bin nicht mehr die, die gewinnt. Wer bin ich dann?» Diese Phasen der Adaption sollten mit Verständnis des Umfelds durchgestanden werden. Hierfür sind Gespräche der Sportpsychologin mit allen Bezugspersonen angesagt, insbesondere die Eltern werden psychoedukativ beraten, wie sie das Kind selbstwertstärkend begleiten können. Es gilt also herauszufinden, wohin die Entwicklungskräfte des Kindes zielen. Dies wird in der Regel nach wenigen Interventionen deutlich. Nach einem auftragsklärenden Gespräch mit den Eltern geht es darum, das Kind ressourcenorientiert kennen zu lernen;



**Katharina Albertin**, Dr. phil., hat an der Universität Zürich Psychologie studiert und an der Universität Bern im Bereich Sportpsychologie promoviert. Sie ist systemische Beraterin IEF und angehende Psychotherapeutin FSP. Katharina Albertin war viele Jahre als Schulpsychologin im Kanton Zürich tätig. Zuletzt arbeitete sie für Marcolli Executive Excellence als Sportpsychologin und Führungsscoach. Heute arbeitet sie in eigener Praxis als (sport)psychologischer und systemtherapeutischer Coach für junge Leistungssportler, Schüler, Familien und Führungskräfte.

es von seinem Leben, seinen Erlebnissen und Interessen innerhalb und ausserhalb des Sports erzählen zu lassen.

Ein besonderes Augenmerk gilt es auf jene Geschichten und Themen zu legen, die vom Kind energievoll und leidenschaftlich berichtet werden. Auf spielerische Art werden die unterschiedlichen Gefühle des Kindes aufgenommen und mit jenen zuvor erfahrenen Symbolen und Bildern in Verbindung gebracht, die mit seinem Leben zu tun haben. Das Kind reagiert in der Regel entspannt und mit angeregter Phantasie auf diese ressourcenorientierte assoziative Geschichte, die im Gespräch entsteht und bei der es sich selbst als Hauptfigur erkennt. Es fühlt sich in seinem Selbst erkannt, bringt spontan eigene Lösungsansätze ein und bezieht daraus Gefühle der Autonomie und Zuversicht. Bald reagiert das Kind selbstsicherer und

<sup>1</sup> Schmid, J. (2004). Erlebniswelt Sport: Ein Blick aus einer psychologischen Perspektive auf die sportliche Aktivität von Kindern. In L. Zahner., U. Pühse, C. Stüssi, J. Schmid & A. Dössegger (Hrsg.): Aktive Kindheit – gesund durchs Leben, Handbuch für Fachpersonen. (S. 219–242). Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.

<sup>2</sup> Zur Forschung im Bereich Talententwicklung sei an dieser Stelle auf Prof. Dr. Achim Conzelmann, Institut für Sportwissenschaft an der Universität Bern, verwiesen: [http://www.ispw.unibe.ch/content/ueber\\_uns/mitarbeiter\\_innen/conzelmann/index\\_ger.html](http://www.ispw.unibe.ch/content/ueber_uns/mitarbeiter_innen/conzelmann/index_ger.html)

## Erfahrungsalltag junger Spitzenathleten

angstfreier im Sportalltag. Nun können mit dem Kind mentale Tricks ausgearbeitet werden, die ihm helfen, den nächsten schwierigen Erfahrungen im Sport- und Schulalltag kreativ zu begegnen.<sup>3</sup>

*Tiger und Bär sind nicht mehr nur Regalschmuck für Anja. Sie hat sie lebhaft in sich aufgenommen und nimmt sie im Geist mit auf den Tennisplatz. Sie werden zu ihren inneren Helfern, die sie in sich hervorrufen lernt. Zickereien der Teenagerinnen nimmt sie kaum mehr wahr, seit sie das Zähnefletschen ihres Tigers hört. Er hilft ihr, auch aufmerksam auf die «Beute» zu bleiben. Zu grosse Nervosität vor dem Spiel kann sie mit der Übung «die Faust presst meine Angst raus und gibt sie dem Bär zu fressen» kontrollieren.*

### Der «innere Erfahrungsmanager»

Bei Leistungssportlern im Jugendalter können unterschiedliche Gründe den Bedarf eines psychologischen Coachings auslösen. Ihre Entwicklungsphase, die Adoleszenz, muss immer mitgedacht werden: *Woher kommt die plötzliche Angst bei Timo (16) vor Sprüngen in der Halfpipe? Wieso sind der Volleyballerin Selma (17) ihre Schulleistungen egal, obwohl sie bei ausbleibendem Erfolg an der Sportschule ihre Sportkarriere riskiert? Wieso fürchtet sich Andrej (13) plötzlich vor dem Vortanzen, sodass er kaum mehr schläft?*

Jugendliche LeistungssportlerInnen müssen in ihrem ohnehin schon anforderungsreichen Alltag nun noch mit ihren hormonellen Veränderungen klarkommen. Die Eltern bleiben wichtig, ohne sie läuft der Alltag und dessen Finanzierung nicht; und doch will man Distanz zu ihnen. Freundschaften werden wichtiger. Aber die Zeit für sie fehlt. In diesem Punkt haben junge Athleten einen Nachteil: Die Ablösung von den Eltern wird erschwert. Die natürliche Rebellion des Heranwachsenden will sich auf die Eltern richten dürfen. Da dies als ausbleibende Dankbarkeit für den

elterlichen Grosseinsatz wahrgenommen werden könnte, entstehen häufig Loyalitätskonflikte. Hält sich der Widerstand Jugendlicher gegen die Eltern zu stark zurück, kann der sich schon mal einen Fluchtweg in Leistungsblockaden in Sport oder Schule oder in andere psychischen Symptome suchen.

Im sportpsychologischen Einzelcoaching wird mit dem Jugendlichen vorerst versucht, eine Auftragsklärung anzustreben. Kommt der Jugendliche nicht freiwillig, sind Humor und systemische Gesprächstechniken wie paradoxes und zirkuläres Fragen ratsam. Sie können das Eis zum Schmelzen bringen, und der Jugendliche beginnt für sich Sinn an einer Zusammenarbeit zu erkennen. Nun wird es möglich, mit ihm in eine übergeordnete Perspektive zu wechseln, im Gespräch eine «Ballonfahrt» über seine Sportbiographie zu starten. Dabei wird bei den ganz grossen Triumphen verweilt, um Bilder von damals und die damit verbundenen Gefühle im Raum entstehen zu lassen. Die wichtigsten Stationen werden charakterisiert und bildhaft visualisiert. Schwierige emotionale Zeiten können als geleistete psychische Arbeit gewürdigt und in ihrem Sinn erkannt werden.

Diese individualisiert-lösungsorientierte Sicht- und Denkweise hilft dem Athleten, sein viel leistendes «Sport-Ich» zu identifizieren. Neben diesem lernt er auch jene Anteile in sich respektvoll kennen, die mit Unangenehmem und Blockierendem in Zusammenhang stehen. Hier ist der «Ego States»-Ansatz sehr hilfreich.<sup>4</sup> Der Athlet lernt sein «inneres Team» kennen. All diese Überblicksarbeit dient der Aktivierung der Autonomieempfindung und der Entspannung des Jugendlichen. Damit wird ein wirksamer Coachingprozess möglich. Je nach Anliegen stehen klassische sportpsychologische Techniken im Vordergrund.<sup>5</sup>

Der bereits erwähnte 13-jährige Andrej lernt, wie er die wichtigsten Bewegungsabläufe beim Vortanzen mental trainieren kann. Und wie er sich mit mentalen Reisen zu seinem sicheren Ort vor dem Einschlafen entspannen kann. Oft bilden auch Zielsetzungskompetenzen den Schwerpunkt und stellen ein stärker auf die Persönlichkeit ausgerichtetes Coaching dar. Hier können gemeinsame Standortgespräche mit Eltern, Trainern und Lehrkräften hilfreich sein, damit der Jugendliche Umweltfeedbacks zu seiner Person erhält und damit an einer reiferen Selbstwahrnehmung arbeiten kann. *Davon profitiert die schulumüde Selma (17). Sie erlernt im sportpsychologischen Coaching Techniken, wie sie Überblick und Organisation im Alltag verbessern kann. Zudem helfen ihr Spiegelungen in Rollenspielen, sie beginnt die Sicht auf sich selbst zu differenzieren. Ist die sportpsychologische Fachkraft therapeutisch geschult, kann auch an tiefer liegenden blockierenden Erfahrungen gearbeitet werden. Dies hilft Timo (16) weiter, da sich in seiner «Angst vor dem Sprung» ein unverarbeitetes traumatisches Erlebnis bemerkbar machte.*

Für junge Athleten wird ein sportpsychologisches Coaching zu einer Instanz, die er oder sie nutzt, um die Erfahrungen im Alltag zu verarbeiten, Strategien zu überprüfen und zu bewerten und neue Handlungsoptionen auszuprobieren. Ziel ist, egal ob im Kindes- oder Jugendalter, dass es den jungen Athleten in nützlicher Frist gelingt, den eigenen Coach als inneren Erfahrungsmanager in sich aufzubauen und zur Verfügung zu haben.

Katharina Albertin

4 Fritzsche, K. (2013): Praxis der Ego-State-Therapie. Heidelberg: Carl Auer.

5 Wetzel, J. (2011): GOLD. Mental stark zur Bestleistung. Zürich: Orell Füssli Verlag AG.

3 Petermann, U. (2010): Entspannungstechniken für Kinder und Jugendliche. Ein Praxisbuch. Weinheim: Beltz.