

## JUGENDSPORT: DIE PSYCHE ALS ENTSCHEIDENDER ERFOLGSFAKTOR?

Es ist ein langer Weg vom Talent zum Star. Der von vielen Unwägbarkeiten begleitet ist, von Höhen und Tiefen. Wobei gerade der Kopf eine wichtige Rolle spielt. Die Sportpsychologie kann helfen, fließt aber noch immer zu wenig in die tägliche Trainingsarbeit ein, wie Thomas Ritthaler kritisiert.

# „Eltern können viel kaputt machen“

■ **Thomas Ritthaler, als Sportpsychologe arbeiten Sie viel mit Nachwuchsleistungssportlern. Was sind die häufigsten Probleme, die Sie zu lösen haben?**  
Das muss ich gleich klarstellen: Es geht nicht darum, Probleme zu beheben, sondern jungen Menschen zu helfen, ihren Weg gehen und ihr Potential abrufen zu können. Sportpsychologische Aspekte sollten zu den Trainings- und Ausbildungsinhalten gehören, wobei ganz stark der jeweilige Trainer involviert sein muss. Er ist näher dran am Athleten und damit quasi ein Multiplikator.

■ **Das heißt, ein Nachwuchstrainer muss auch Psychologe sein?**

Nicht Psychologe, aber er braucht Grundwerkzeug für den mentalen Bereich. Dieses sollte in den Trainerausbildungen vermittelt werden.

■ **Im Spitzensport werden die Leistungsunterschiede immer minimaler, oft entscheiden Nuancen, letztlich wohl die mentale Stärke. Wie arbeitet die Sportpsychologie mit den Athleten?**

Wir schauen erst einmal, was ein Athlet kann, was er schon gut macht. Sportler in Nachwuchskadern machen schon vieles richtig. Wir wollen die positiven Dinge stärken, dem Athleten helfen, sich selbstständig und selbstbewusst zu entwickeln, zu lernen, in außergewöhnlichen Situationen die richtige Entscheidung zu treffen, sein Handeln kritisch zu hinterfragen und mit positivem Denken an Herausforderungen heranzugehen. Grundlagen hierfür sollten schon in frühen Jahren gelegt werden.

■ **Ab welchem Alter macht sportpsychologische Begleitung Sinn?**

Das ist sehr unterschiedlich, zu uns kommt auch schon mal die Mutter einer zwölf-, 13-jährigen Tennisspielerin, die in entscheidenden Momenten zu aufgeregt ist. Im Normalfall beginnt es ab meiner Sicht bei 14-, 15-Jährigen, Sinn zu machen.

■ **Also in der Phase, wo es in den meisten Sportarten darum geht, sich für Auswahlteams oder Leistungskader zu qualifizieren?**

Ja, vorher treibt das Talent mit Spaß und Freude seinen Sport, ohne viel über den weiteren Weg nachzudenken. Plötzlich kommt man dann in einen Kreis, wo man sieht, okay, andere sind genauso



Im entscheidenden Moment ist mentale Stärke gefragt: Junge Biathleten am Schießstand. FOTOS: HÜBNER

gut wie ich, vielleicht sogar besser, da bekommt man den ersten Dämpfer. Was vorher automatisch ging, erfordert nun einen höheren Aufwand. Dazu kommt die Pubertät. Da kann es hilfreich sein, Unterstützung anzubieten.

■ **In welcher Form?**

Durch intensive Gespräche und praktisch anwendbares Handwerkszeug. Wir unterliegen ja der Schweigepflicht, sind also ein spezieller Gesprächspartner. Bei uns darf der junge Athlet alles loswerden. Das kann entlastend sein. Meist befindet er sich ja in einem Spannungsfeld zwischen Trainer, Eltern und Schule, alle wollen was von ihm. Wir geben ihm als Beispiel Werkzeuge an die Hand für besseres Zeit- und Ressourcenmanagement, oder auch Möglichkeiten, seine Aufregung zu regulieren.

■ **Gerade der schulische Druck wird immer stärker.**

Das G8 halte ich für eine der größten Gefahren für den Nachwuchssport, die Jugendlichen haben nachmittags keine Zeit mehr, zum Sport zu gehen. Da wurde künstlich zusätzlicher Druck erzeugt, wobei es nicht nur um Leistungssportler geht, Sport ist generell wichtig für die Entwicklung junger Menschen.

■ **Leistungssportlern bleibt als Ausweg eine Eliteschule, wo sich die Schulzeit strecken lässt. Aber ist es aus psychologischer Sicht empfehlenswert, schon in jungen Jahren das Elternhaus zu verlassen?**

Das kommt auf den Einzelnen an. Wobei ein junger Skispringer meist keine andere Möglichkeit hat, wenn er optimale Trainingsbedingungen sucht. Ein Fußballer dagegen hat mehrere Möglichkeiten, sich gut zu entwickeln.

■ **Manchmal schadet es wohl gar nicht, wenn ein talentiertes Kind von den Eltern weggemittelt, die oft zu großen Ehrgeiz entwickeln und Druck ausüben.**

Eltern betreiben meist einen großen Aufwand, zeitlich wie finanziell, da besteht die Gefahr, dass sie überziehen. Aber ohne die Unterstützung der Eltern geht gleich gar nichts, sie muss halt ausgewogen sein.

■ **Kann man Eltern das vermitteln?**

In Tirol zum Beispiel gibt es ein breit angelegtes Coaching für Eltern talentierter Sportler, bei uns funktioniert das noch nicht so. Die Initiative muss auch von den Eltern kommen, es macht im Endeffekt nur Sinn, mit Menschen zu arbeiten, die selbst an sich arbeiten wollen. In den allermeisten Fällen werden keine positiven Veränderungen erreicht, wenn man zu etwas getrieben wird, hinter dem man nicht steht.

■ **Aber sinnvoll wäre es?**

Eltern können auch viel kaputt machen. Sie können Kindern, die mit viel Spaß und Begeisterung ihren Sport treiben, durch zu hohe Erwartungen die Motivation nehmen. Das Selbstwertgefühl eines Kindes darf nicht von der Leistung abhängen, Anerkennung und Liebe darf es nicht nur bekommen,

wenn es etwas geschafft hat, ein gesundes Selbstwertgefühl muss völlig leistungsunabhängig sein. Ein sensibles, sehr spannendes Thema.

■ **Eltern bewegen sich auf einem schmalen Grat: Was ist noch Unterstützung, was schon überzogene Erwartung? Viele Erwachsene sind da unsicher. Wie macht man es richtig?**

Das ist nicht leicht, aber auch nicht so schwer: Man muss sich das Kind genau anschauen, wie reagiert es, verändert es sich, wird aus Spaß Pflicht, zieht sich das Kind in sich zurück, ist es öfter krank? Der Antrieb muss intrinsisch sein, also vom Kind selbst kommen, sonst wird es langfristig sowieso nichts.

■ **Es gibt große Talente, die nie oben ankommen. Weil ihnen der absolute Wille fehlt, Selbstbewusstsein, vielleicht das Durchsetzungsvermögen. Können man denen helfen?**

Gegenfrage: Ist das dann wirklich ein Talent? Diese Eigenschaften gehören dazu, wenn einer nach oben will. Wenn ein junger Fußballer zum FC Bayern kommt, darf er damit nicht zufrieden sein. Er muss dann erst recht brennen, Vollgas geben. Sonst hat er ohnehin keine Chance.

■ **Das ist auch eine Sache des Charakters, der lässt**

sich schwer ändern. Aber kann man mentale Stärke trainieren?

Die ist genauso trainierbar wie körperliche Stärke. Das ist im Nachwuchs-Leistungssport noch nicht so angekommen, gehört aber zur Trainingsarbeit. Das muss weiter ausgebaut, entwickelt und verfeinert werden. Entscheidend aber ist, dass der junge Sportler das will. Wenn er die Notwendigkeit nicht erkennt, bringt es nichts.

■ **Da ist dann auch der Trainer gefragt, das zu vermitteln?**

Das muss ganz früh beginnen, die Jugendtrainer müssen in dieser Hinsicht geschult werden, das muss rein in die Trainerausbildung. Ich weiß nicht im Detail, wie das im Fußball passiert, im Biathlon zum Beispiel wird versucht, diese Grundlagen zu legen.

■ **Sind frühe Erfolge eher kontraproduktiv für die Entwicklung?**

Wenn man ein gestecktes Ziel erreicht, kann das nur gut sein. Die Frage ist, wie das Umfeld reagiert, wichtig ist, bei Erfolgen im Jugendbereich die Kirche schön im Dorf zu lassen. Es ist förderlich, wenn Erfolge erarbeitet und einem nicht geschenkt wurden.

■ **Ist die Versuchung nicht groß, bei Erfolgen in der Jugend von Ruhm und Geld zu träumen und das konzentrierte Weiterarbeiten zu vernachlässigen?**

Erfolgreich werden die sein, denen der Sport wichtig ist, nicht das, was sie mit dem Sport erreichen können.

■ **Und wie lässt sich verhindern, dass Misserfolge die Motivation nehmen? Niederlagen sind für die Entwicklung sogar sehr förder-**

lich, wenn man richtig damit umgeht und die notwendigen Schlüsse daraus zieht. Da ist der Trainer gefordert, dafür muss er gut geschult sein.

■ **Sind das die Nachwuchstrainer in Deutschland?**

Die Qualität der Ausbildung ist sehr hoch, etwa durch die Sporthochschule und die Trainerakademie in Köln, oder auch bei den Verbänden wie dem DFB. Trotzdem gibt es noch viele Möglichkeiten der Weiterentwicklung, die Anforderungen steigen auch ständig. Die Gesellschaft hat sich verändert, Jugendliche nehmen nicht mehr alles kritiklos an. Trainer müssen ihnen auch einen gewissen Freiraum geben, der Sportler soll selbstständiges Tun lernen, frei in seinen Entscheidungen sein. Grundprinzip muss sein: Der Athlet ist ein Partner, der auch seine Meinung vertreten darf. Auch wenn es anstrengend ist für Trainer.

■ **Was können Eltern tun, wenn sie viel in die sportliche Ausbildung investiert haben, das Kind aber plötzlich nicht mehr will?**

Vor allem müssen sie es ernst nehmen, die Gründe und auch sich selbst hinterfragen. Ein Kind soll seine eigenen Interessen haben dürfen. Ist die Sache wohl überlegt und kein Schnellschuss, muss man es akzeptieren.

■ **Sie haben mit vielen Spitzensportlern gearbeitet. Haben Ihnen diese den Eindruck vermittelt, wegen des Sports in ihrer Jugend viel verpasst zu haben?**

Im Gegenteil, wer oben angekommen ist, hat viel mehr erlebt als andere. Aber auch die, die viel investiert, doch ihr Ziel nicht erreicht haben, vermissen eigentlich nichts.



Dr. Thomas Ritthaler

### Thomas Ritthaler

Dr. Thomas Ritthaler ist promovierter Diplom-Psychologe und Sportwissenschaftler. Als zertifizierter Sportpsychologe arbeitet er seit 2010 mit Sportlern aus verschiedenen Mannschafts- und Einzelsportarten zusammen, unter anderem im Golf und im Kanuslalom.

## NICHT AUF DAS ERGEBNIS, SONDERN AUF DAS TUN FOKUSSIEREN

# Liebe zum Sport wichtiger als früher Ruhm

Gescheitert. Ein hartes Wort. Es wird im Sport den Menschen angehängt, die in der Jugend viel versprochen, später aber wenig davon gehalten haben. Es gibt viele große Fußballtalente, die nie oben angekommen sind, Skifahrer, die im Schülerbereich spätere Medaillengewinner abgehängt, selbst aber nie ein Weltcuprennen bestritten hat. Der Tennisspieler Daniel Elsener gewann 1996 die US Open der Junioren, wurde als Nachfolger von Boris Becker gefeiert, beste Platzierung in der Weltrangliste blieb schließlich ein 92. Platz. Für den Salzburger Sportwissenschaftler Thomas Wörz ein Beleg für die These, es sei ein Trugschluss, die Entwicklung

von Nachwuchssportlern an Ergebnissen zu messen: „Erfolgreicher ist der Sportler, der prozessorientiert, nicht ergebnisorientiert an seinen Sport herangeht.“

Prozessorientiert? Wörz will damit sagen, die Einstellung, die Liebe zum Sport ist viel wichtiger als früher Ruhm. Das Tun an sich, nicht die Gier nach Siegen muss Antriebsfeder sein beim Nachwuchs, der Spaß an der Sache. „Wer nicht auf das Ergebnis, sondern auf die Tätigkeit fokussiert ist, wird langfristig erfolgreicher sein“, glaubt Wörz. Der Skifahrer müsse sich aufs Rennen freuen, nicht an die Medaille denken, der Fußballer aufs Spiel, nicht auf den Titel fixiert sein.

Wer sich nur über seine Erfolge definiert oder definiert wird, dem drohe ein früher Burnout, der geht dem Leistungssport eher verloren.

Es ist ein Irrglaube, sportliche Erfolge erreiche man nur durch viel Schweiß, unglaublichen Fleiß, hartes Training und Druck. Gerade Druck, ausgeübt von Eltern, Trainern oder vom Sportler selbst, sei kontraproduktiv, wichtig sei die Befindlichkeit, das Selbstwertgefühl, letztlich eben der Mensch. Und Wörz warnt: „Wer nur über den Sport Bestätigung bekommt, hat zu viel Druck, für den bricht alles zusammen, wenn er ihn nicht mehr ausüben kann.“ Manche Spitzensportler betonen, dass sie Druck brauchen,

manche können nur unter Druck das Optimum aus sich herausholen. Vielleicht auch deshalb, weil sie gelernt haben, mit Druck umzugehen.

Leichter, viel leichter wird das, wenn man sich nicht ausschließlich auf einen Bereich fokussiert, in ein soziales Netz eingebettet ist, Geborgenheit findet und das Gefühl hat, angenommen und gebraucht zu werden. Unabhängig vom Erfolg. Thomas Wörz spricht von der „Selbstwert-Balance“, davon, „sich auf mehreren Ebenen zu entwickeln und nicht von einem Bereich abhängig zu sein“, Selbstbewusstsein nicht nur aus dem Sport zu ziehen. Denn sonst wird der Druck zu groß.



Zu früher Erfolg? Athleten bei Olympischen Jugendspielen.

Gefördert von

Sparkasse

## TIPPS, TRENDS UND INFOS

### Sportpsychologie

Sportpsychologie untersucht, beschreibt und erklärt menschliches Verhalten und Erleben im Kontext des Sports. Dafür greift sie auf Grundlagen und Erkenntnisse aus den Bereichen der Entwicklungs-, Motivations-, Lern- und Sozialpsychologie zurück und wendet diese auf das Praxisfeld Sport an. Die Sportpsychologie ist nicht nur ein Teilgebiet der Psychologie, sondern auch der Sportwissenschaften. Sie ist eine noch relativ junge Disziplin, die sowohl wissenschaftlich und in der praktischen Anwendung arbeitet. So haben inzwischen fast alle Fußball-Bundesligisten eigenen Sportpsychologen installiert, viele Verbände nutzen auch bei der Talentförderung die Hilfe der Sportpsychologie.

### DFB-Handbuch

„Sportpsychologie im Nachwuchsfußball – Mentale Fertigkeiten entwickeln und trainieren“ heißt ein Handbuch für Nachwuchstrainer, das Jan Mayer und Hans-Dieter Hermann, als Sportpsychologen unter anderem für den DFB tätig, im Philippka-Sportverlag veröffentlicht haben. Dieses Buch bringt auch psychologisch nicht vorgebildeten Lesern den Nutzen der Berücksichtigung sportpsychologischer Aspekte im (Nachwuchs-)Training näher. Praxisnah zeigen zahlreiche Übungen und bewährte Vorgehensweisen, wie die Persönlichkeitsentwicklung gerade junger Spieler nachhaltig positiv beeinflusst werden kann. Das Buch ist 2014 (ISBN-Nummer 978-3-89417-233-6) erschienen und kostet 19,80 Euro.

### Eliteschulen

In der Bundesrepublik gibt es derzeit 43 Eliteschulen des Sports mit zirka 108 Haupt-, Real- und Gesamtschulen sowie Gymnasien. Dort werden mehr als 11 500 Talente gefördert. Eliteschulen des Sports haben ein Internat und sind an Olympiastützpunkten gebunden. Auf Sommersportarten sind 29 Eliteschulen fokussiert, auf Wintersportarten sieben, weitere sieben setzen übergreifende Schwerpunkte. Von den 392 Mitgliedern der deutschen Olympiamannschaft 2012 sind 104 an Eliteschulen gefördert worden. Bei den Winterspielen vor drei Jahren in Vancouver stellten sie 82 der 153 deutschen Starter und 36 der 43 deutschen Medaillengewinner. Bayerische Standorte der Eliteschulen des Sports sind München, Nürnberg (Sommer), Berchtesgaden und Oberstdorf (Winter).

### JUGENDSPORT

Die Jugendsportseite erscheint alle drei Wochen am Freitag. Autor ist Reinhard Hübner, für Tipps, Infos und Anregungen erreichbar unter 08031/42657 oder Huebner-Rosenheim@t-online.de.