

JUGENDSPORT: DIE PSYCHE DES LEISTUNGSSPORTLERS

Talentförderung und Nachwuchs-Leistungssport sind längst Themen der Wissenschaft. Dabei geht es nicht nur um die Optimierung der physischen Ausbildung, auch die Psyche spielt eine immer bedeutendere Rolle. Damit beschäftigten sich Experten bei einem Symposium in Berchtesgaden

Gegen die Gier nach frühem Erfolg

Wäre Thomas Wörz damals dabei gewesen, vielleicht hätte er gehaut, was aus diesem Mädchen einmal werden würde. Nicht, weil die kleine Marlies ihre Konkurrenz in Grund und Boden gefahren hätte, nein, das war es nicht. „Bei den Kinderrennen hat sie während des Laufs immer gesungen, Mann, war das peinlich“, erinnert sich der ein Jahr ältere Bruder an die ersten Wettkämpfe seiner Schwester. Marlies war nicht die Beste in diesem Alter, aber die, die offensichtlich am meisten Freude hatte am Skifahren. So viel, dass sie dabei gesungen hat.

Heute ist die Österreicherin Marlies Schild 29, eine der erfolgreichsten Slalomläuferinnen der Welt, vielfache Medaillengewinnerin bei Olympischen Spielen und Weltmeisterschaften. Das hatte sich damals nicht abgezeichnet, nicht in den Ergebnislisten. Josef Schild, ihr Vater, erzählt, sie sei „bis 14 nur auf Plätze zwischen vier und fünfzehn“ gefahren. Für den Sportwissenschaftler Thomas Wörz aber, heute Mentaltrainer von Marlies Schild, ist es ein Beleg für seine These, dass es ein Trugschluss ist, 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 der Sportwissenschaftler. 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 Leistung definiert oder definiert wird, dem drohe ein früher Burnout, der geht dem Leistungssport eher verloren.

„Die Psyche des Leistungssportlers“ war zwei Tage lang



Stark unter Druck: Junge Basketballerin vor dem entscheidenden Freiwurf.

FOTO HÜBNER

Thema an den Christophorus-Schulen in Berchtesgaden. Hochrangige Referenten räumten dabei auf mit dem Irrglauben, 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 warnte: „Wer nur über den Sport Bestätigung bekommt, hat zu viel Druck, für den bricht alles zusammen, wenn er ihn nicht mehr ausüben kann.“

Nie, sagt Josef Schild, habe eines seiner vier Kinder befürchten müssen, dass ihm „der Kopf abgerissen wird, wenn es ohne Medaille nach Hause kommt“, die Familie habe ihnen das Gefühl vermittelt: „Wir lieben dich so wie du bist.“ Die Freude am Sport an sich wollte er fördern, genau so, wie es Jens Kleinert von der Sporthochschule Köln von Eltern, Trainern und Betreuern erwartet: „Zu hohe Leistungsansprüche sind ein Stressfaktor, sportliche Aktivität sollte intrinsische Anreize haben. Man tut es, weil es Spaß macht, Herausforderung ist

und Befriedigung verschafft.“ Humaner Leistungssport ist das Schlagwort, man will sie nicht mehr sehen, die traurigen, leeren Augen von Kindern, die, wie einst im Ostblock, mit gnadenlosem Drill zum Olympiasieger gemacht wurden. Der Sportwissenschaftler Jürgen Beckmann von der TU München fordert die Abkehr von zu früher Spezialisierung, „bis zu Pubertät sollte die Entwicklung durch spielerisches Engagement in mehreren, möglichst unterschiedlichen Sportarten gefördert werden.“ Und geht damit konform mit Josef Schild, der bis zum 14. Le-

bensjahr die Bewegungserziehung favorisiert, das Leistungstraining hinten gestellt sehen will: „Spaß in der Gruppe und Erlebnisse vermitteln, nicht Ergebnisse fordern.“ Druck, immer wieder kommt dieser Begriff. Viele 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 eingebet-

tet 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. Deshalb fordern Wörz wie auch Beckmann, neben dem Sport ein zweites Standbein aufzubauen, Ausbildung und Schule nur nicht zu vernachlässigen. Beckmann glaubt sogar: „Das ist keineswegs nur eine Doppelbelastung, sondern liefert die Chance für einen Systemwechsel, der Erholungsressourcen schafft.“ Aktive Regeneration durch die Konzentration auf einen ganz anderen Bereich. Nicht nur die körperlichen, gerade die psychischen Anforderungen im Nachwuchsleistungssport sind extrem hoch, betont der Sportwissenschaftler Roland Seiler von der Uni Bern und fordert: „Die Betreuungspersonen sollten sich der Verantwortung dafür bewusst sein, den jungen Menschen zu den Selbstregulationsstrategien zu verhelfen, die sie im Leistungssport, aber auch im Leben brauchen.“ Viel verlangt von Trainern, den jungen Sportlern nicht nur Technik und Taktik zu vermitteln, sondern auch deren Persönlichkeit zu entwickeln. Für Jens Kleinert funktioniert das, wenn man „Netzwerke zum Wohle des Athleten“ schafft, Hilfe sucht, auch bei der Sportpsychologie. Denn es reiche einfach nicht, das Leistungspotenzial von Talenten dadurch zu entwickeln, dass man die Trainings- und Wettkampftintensität immer weiter steigert. „Das führt zur Überbelastung und zum vorzeitigen Aus“, warnt Beckmann. Dabei sollen die jungen Menschen doch vom Wettkampf oder Training „mit leuchtenden Augen“ heimkommen, wie Josef Schild fordert. Man muss ja nicht gleich, wie damals die kleine Marlies, während des Rennens vor Freude ein Lied trällern.

TIPPS, TRENDS UND INFOS

Psyche des Sportlers

Gemeinsam mit dem Schul-Sport-Modell Salzburg (SSM) veranstalteten die CJD Christophorus-Schulen Berchtesgaden ein Symposium zum Thema „Die Psyche des Leistungssportlers“. Sportwissenschaftler aus Deutschland, Österreich und der Schweiz referierten dabei zu Themen wie Persönlichkeitsentwicklung, Selbstwert, Stress, Erholung und die Folgen für jugendliche Leistungssportler sowie psychische Anforderungen im Nachwuchsleistungssport. 170 Fachbesucher aus vier Ländern verfolgten die Veranstaltung.

Ski-Gymnasium

Seit 1970 bieten die CJD Christophorus-Schulen Berchtesgaden Nachwuchstalente der deutschen Wintersportverbände eine optimale Verbindung aus schulischer und sportlicher Betreuung. Während die Verbände die sportliche Ausbildung gewährleisten, stellt die Schule durch Förderunterricht und flexible Nachholfristen die schulische und pädagogische Betreuung der Athleten sicher. Die Schule ist anerkannt als „Eliteschule des Sports“. Infos: www.ski-gymnasium.de

SSM Salzburg

Das Schul-Sport-Modell Salzburg (SSM) hat das Ziel, jungen Sportlern den Schulabschluss mit der Matura zu ermöglichen und andererseits im Sport zumindest die nationale Spitze zu erreichen. Darüber hinaus sollen mündige Sportler ausgebildet werden, die über die Persönlichkeitsstruktur und die intellektuellen Fähigkeiten verfügen, um über den Sport hinaus erfolgreich sein zu können. Derzeit werden 109 Aktive aus 21 Sportarten ausgebildet. Infos unter www.ssm-salzburg.at

Familie Schild

Marlies Schild, 29, ist das bisher erfolgreichste Mitglied der Ski-Familie Schild aus Saalfelden. Sie gewann drei olympische und fünf WM-Medaillen. Im Weltcup vertreten ist inzwischen auch die 20-jährige Bernadette, Lukas, mit 18 Jahren jüngster Spross, gehört dem D-Kader an. Josef Schild jun., 30, einst schon im Europacup aktiv, musste nach diversen Verletzungen seine Karriere beenden und leitet heute eine Skirennschule. Die Eltern, Rosi und Josef Schild, haben die Skileidenschaft ihrer Kinder geweckt und gefördert, ohne aber Druck auszuüben. Vater Schild ist Landwirt, Trainer, Skilehrer und Unternehmer. Infos unter www.schildski-racing.at

HOHE BELASTUNG

JOSEF SCHILD ÜBER FEHLER, ERFAHRUNGEN UND KONSEQUENZEN

Durch Freude Stress abbauen

Gerade im Fußball, wo später viel Geld zu verdienen ist, sind die Erwartungen der Eltern ein großer Faktor. Doch nicht nur dadurch lastet viel Druck auf den Talenten. Bei den C-Junioren wurde gerade die Regionalliga eingeführt, die 14-, 15-jährigen Spieler müssen nun bis zu acht Stunden einfach im Bus durch Süddeutschland fahren. „Ein Wahnsinn“, sagt Peter Weninger, U15-Trainer des FC Bayern. Also versucht er, Stress dadurch abzubauen, indem er, wie auch von den Experten gefordert, „viel Spaß und Freude“ vermittelt. „Die Jungs sollen immer Lust aufs Training haben und das haben sie. Die würden am liebsten noch mehr trainieren, aber das steuern wir schon.“ Schließlich weiß auch Weninger, dass gerade in diesem Alter die Schule ganz wichtig ist und eine zusätzliche hohe Beanspruchung mit sich bringt: „Das aber bekommen die Jungs sensationell in Griff. Das ist schon beachtlich, was die leisten, oft lernen sie dann auch im Bus“, zeigt der Trainer großen Respekt.

„Auf Leistung trainieren führt in die Sackgasse“

■ *Josef Schild, Sie haben Ihre Kinder selbst zum Skileistungssport gebracht und sie als erster Trainer begleitet. Haben Sie Fehler bei der Ausbildung gemacht?*

Falsch haben wir sehr viel gemacht. Generell verfallt man immer dem Fehler, alles nach der Leistung zu bemessen. Ganz am Anfang haben wir der Gier nach Siegen bereits im Jugendalter viel zu sehr nachgegeben.

■ *Das heißt, besser wäre, weniger ergebnisorientiert als vielmehr prozessorientiert zu denken?*

Jeder Mensch, den ich getroffen habe, der im Beruf nur auf Erfolg und Geld geschaut hat, ist gescheitert. Genauso habe ich es auch im Sport erlebt. Das Tun sollte im Vordergrund stehen, die Freude, die Leidenschaft. Der Sportler kriecht dann seinen Schwung selbst. Es war unser größter Fehler, im Nachwuchsbereich zwei Jahre auf Leistung zu trainieren. Das führt in die Sackgasse. Sobald wir das erkannt haben, haben wir das geändert.

■ *Was genau?*

Wir haben eingesehen, weniger ist oft mehr. Also haben wir die Belastung verringert, dafür Qualität und Spaß gesteigert, den Leistungsdruck abgebaut.

■ *Ist das der Weg zum Erfolg?*

Da müsste man drüber reden, was Erfolg ist. . .

■ *Für einen Leistungssportler sind Medaillengewinne Erfolg.*

Ich glaube, bei einer prozessorientierten Entwicklung bleiben mehr Sportler übrig, die die Möglichkeit haben, eine Medaille zu gewinnen. Ob das dann tatsächlich gelingt, hängt noch von vielen anderen Faktoren ab. Glück gehört auch dazu.

■ *Ihnen wurde dennoch nachgesagt, Sie seien sehr streng mit Ihren Kindern gewesen. . .*

Mir ist persönliche Eitelkeit unterstellt worden, ich war aber nicht streng, sondern konsequent. Mit Antreiben würde das nicht funktionieren. Wir haben Marlies nie ge-



Marlies Schild: Freude am Sport als Basis für Erfolg.

FOTO DPA

drängt, es wäre eine Strafe für sie gewesen, hätten wir sie nicht zum Skifahren mitgenommen. Wir wollten unsere Kinder zu eigenverantwortlichen Menschen erziehen, je mehr Liebe der Sportler als Kind erfährt, ohne dafür Leistung bringen zu müssen, desto stärker ist sein Urvertrauen.

■ *Trainer aber müssen ans Ergebnis denken, sonst ist ihr Job weg.*

Genau das ist der wunde Punkt. Ich finde, da muss man umdenken. Es kann ja nicht sein, dass im Nachwuchsbereich der Job weg ist, wenn der Erfolg nicht da ist. In der Weltspitze ist es natürlich anders.

JUGENDSPORT

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