

■ Soziale Kompetenz

10 Vorschläge für einen positiven Umgang mit Kindern und Jugendlichen im Sport

1. Positive Haltung!

Darunter versteht man die zugewandte und interessierte Haltung des Trainers gegenüber den jungen Sportlern und seine Freude am Umgang mit ihnen. Die Botschaft an die Kinder und Jugendlichen lautet: „Ich bin gerne mit Dir zusammen!“

2. Motivierendes Sportangebot!

Ein interessantes und motivierendes Sportangebot ist abwechslungsreich, hält Überraschungen bereit, fordert und fördert die Kinder und Jugendlichen, orientiert sich an gemeinsam getragenen Zielen und fördert Gruppenerlebnisse.

3. Loben!

Lob ist eine bestätigende Rückmeldung des Trainers auf positive Leistungen oder erwünschte Verhaltensweisen. Lob hat mehrere Folgen:

- Der Gelobte fühlt sich positiv bestärkt.
- Die Wahrscheinlichkeit, dass die gelobte Leistung erneut auftritt, wird größer.
- Erwünschtes Verhalten wird gefördert.
- Der Trainer zeigt, was ihm wichtig ist.

4. Beteiligung!

Einbindung und Anerkennung in der Gruppe über gemeinsame sportliche und außersportliche Aktivitäten kann zu einer weitgehend emotionalen Verbundenheit führen. Freundschaftliche Beziehungen und soziale Kontakte sind für Kinder und Jugendliche ein wesentlicher Bestandteil ihres sportlichen Engagements. Oft bleiben junge Sportler der Sportart und dem Sportverein vor allem deshalb verbunden. Spaß macht, was Gemeinsamkeit herstellt. Die Erfahrung, mit anderen ein Ziel festzulegen, es im Kollektiv zu verfolgen und schlussendlich das Ergebnis zusammen zu erleben, ist für fast alle jungen Leute ein ausschlaggebendes Kriterium für ein Engagement im Sportverein. Gruppenerlebnisse und Beteiligung sind eine Bedingung für eine positive Leistungsmotivation.



5. Grenzen setzen!

Trainer in der sportlichen Kinder- und Jugendarbeit sollten ihre Erwartungen an das Verhalten der jungen Sportler klarstellen. In der Pädagogik wird dies „Grenzen setzen“ genannt. Grenzen sind eine positive Resonanz der Erwachsenen gegenüber den Kindern und Jugendlichen und drücken Wertschätzung aus: „Du bist mir etwas Wert und darum schaue ich nicht nur zu oder über dich hinweg, sondern kümmere mich um dich!“ Dafür stehen drei verschiedene Instrumente zur Verfügung: Absprachen (mündliche Vereinbarungen über einzelne Situationen, z.B. den Treffpunkt zur Abfahrt), Regeln (selbst auferlegte „Gesetze“, die deshalb aufgestellt werden, weil eine allgemeine feste Regelung notwendig ist; sie gelten dauerhaft) und Anordnungen (Vorgaben, die aus Sicherheitsgründen o.ä. notwendig sind).

6. Konsequenz sein mit Konsequenzen!

Wenn sich Kinder und Jugendliche nicht an vereinbarte Regeln oder vorgegebene Anordnungen halten, kann dies viele Gründe haben. Falls keiner der angegebenen Erklärungsmöglichkeiten greift und sich auch keine andere Abhilfe anbietet, dann sollten Konsequenzen eingesetzt werden.

Konsequenzen sind angekündigt, d.h. vor dem Regelverstoß bekannt. Sie sind vernünftig, d.h. eine logische Folge des Regelverstoßes. Aus diesen Gründen haben Konsequenzen eine verhaltenssteuernde Funktion, obwohl sie aus Sicht der Kinder oder Jugendlichen auch als Strafe wahrgenommen werden. Kein Wunder, denn Konsequenzen durchzusetzen, ist eine Form der Machtausübung.

7. Positive Kommunikation!

In der Art und Weise wie ein Trainer mit seinen jungen Sportlern kommuniziert, zeigt sich auch seine innere Haltung. Denn das sichtbare Verhalten im Kontakt mit den Kindern und Jugendlichen ist Ausdruck der eigenen Werte, der eigenen Motivation und auch der eigenen Gestaltung der Beziehung. Alle nichtsprachlichen und sprachlichen Äußerungen des Trainers gegenüber den jungen Sportlern sind ein Interaktionsverhalten. Drei zentrale Elemente eines sozial kompetenten und positiven Interaktionsverhaltens sind:

- Bewusstes Zuhören: Der Trainer stellt das eigene Mitteilungsbedürfnis zurück und lässt sich ganz auf die Erlebniswelt oder Wahrnehmung der Sportler ein. Gleichzeitig verzichtet er nicht darauf, das Gespräch behutsam zu lenken.
- Freundliches und effektives Sprechen: Der Trainer achtet darauf, nicht-verletzend, persönlich, kurz, präzise und nachvollziehbar zu sprechen.
- Vermittlung zwischen Sportlern: Es kommt immer wieder zu Auseinandersetzungen zwischen Sportlern, die sie nicht selbst bewältigen können. Der Trainer schaltet sich nur als Vermittler ein und sorgt dafür, dass jeder beteiligte Sportler zu Wort kommt. Er bleibt möglichst neutral und unterstützt die Suche nach unmissverständlichen Lösungen, die beide Konfliktpartner tragen können, ohne ihr Gesicht zu verlieren.



8. Ärger kontrollieren!

Kinder und Jugendliche können sehr provokante Verhaltensweisen entwickeln, die die Geduld ihrer Trainer auf die Probe stellen. Manchmal löst das unangemessene Verhalten der Sportler Ärger oder Zorn aus. Dies sind Gefühle, die aus verschiedenen Gründen vorkommen können: Der Trainer fühlt sich möglicherweise missachtet, unwürdig behandelt oder hilflos. Es kommt evtl. zu „Racheakten“ gegenüber den Kindern und Jugendlichen, in dem sie angeschrien, gedemütigt oder bloßgestellt werden. Vorschnelle „Überreaktionen“ führen meist zu Situationen, die für alle Beteiligten problematisch sind. Dieses Leitungsverhalten ist zwar unmittelbar authentisch und auch verständlich, führt aber nicht aus dem Konflikt heraus. Viele Trainer ärgern sich hinterher über sich selbst, weil sie merken, dass alles viel schlimmer geworden ist.

Hilfreich kann es sein, den eigenen Ärger zu kontrollieren. Es geht nicht darum, das Gefühl des Ärgers „nicht haben zu wollen“! Ziel eines kontrollierten Umgangs ist es, dem Gefühl einen adäquaten Ausdruck zu verleihen.

Insbesondere ältere Kinder und Jugendliche laden Erwachsene hin und wieder zu Machtspielen ein. Sozial kompetente Trainer versuchen, diesen Machtspielen aus dem Weg zu gehen, weil damit oft unproduktive Eskalationen von (Autoritäts-) Konflikten verbunden sind.

9. Erst beobachten und nachdenken, dann handeln!

Die Voraussetzung eines respektvollen Umgangs mit den jungen Sportlern umfasst einen bewussten Umgang mit der Beobachtung auffälligen Verhaltens (Störungen, problematische Verhaltensweisen, Irritationen, etc.). Beobachtung setzt sich aus Wahrnehmung und Bewertung der Wahrnehmung zusammen.

Die Wahrnehmung ist ein aktiver Prozess, bei dem alle Sinne beteiligt sind. Bei der Fülle von einströmenden Reizen entscheidet ein Mensch meistens automatisch, welche Wahrnehmungen wichtig und welche unwichtig sind: Er selektiert. Diese Auswahl geschieht vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und Motive und ist deshalb ein sehr persönlicher „WahrnehmungsfILTER“. So kommt es dazu, dass unterschiedliche Personen das gleiche Ereignis unterschiedlich wahrnehmen können. Wahrnehmungen sind deshalb niemals objektiv!

Dies bedeutet auch, dass der Wahrnehmungsprozess eines Trainers unmittelbar mit seiner persönlichen Bewertung der Wahrnehmung verknüpft ist. Trainer bewerten also, gewollt oder ungewollt, das Verhalten und die sportliche Leistungen der Kinder und Jugendlichen (z.B. als erwünscht oder unerwünscht). Manchmal geschieht es sogar, dass einzelne Kinder und Jugendliche in eine „Schublade“ gesteckt werden (Etikettierung): „Susanne ist halt schüchtern“ oder „Peter ist im Wettkampf nervös“. Das hilft den Sportlern nicht, ihr Verhalten zu verändern – im Gegenteil: Umso größer die Erwartungshaltung eines Trainers ist, dass ein bestimmtes Kind ein bestimmtes Verhalten zeigen wird, desto wahrscheinlicher wird dieses Kind auch das erwartete Verhalten an den Tag legen,



unabhängig ob das als positiv oder negativ eingeschätzt wird (sich selbst erfüllende Prophezeiung).

Bewertungen sind darüber hinaus abhängig von der sogenannten „Bezugsnorm“: Umso mehr ein Verhalten oder eine Leistung dem erwünschten Endzustand entspricht, desto positiver ist die Bewertung. In der Trainingsrealität stellt sich also die Frage „Wer legt die Bezugsnorm fest und wer bewertet das Erreichen?“ Bewertungen im Sport sind deshalb auch niemals objektiv!

10. Eigene Motivation kennen, erhalten und beweglich damit umgehen!

Der Trainer kann konkret sagen, welche Ziele er mit seinem Engagement verfolgt und was sie ihm bedeuten. So kann er seine Position in vielerlei Gesprächen und Sitzungen deutlich machen und an Profil gewinnen.

Er weiß, dass die Kinder, Jugendlichen, Eltern und andere Personen im Sport durchaus andere Beweggründe haben können, sich zu engagieren. Und er findet das weder bedrohlich noch dramatisch. Konflikte, die auf unterschiedlichen Motivationen oder Werten beruhen, lassen sich besser verstehen und somit auch lösen. Durch die entstehende Klarheit werden Alltagskonflikte unwahrscheinlicher.

Der Trainer bleibt neugierig, bildet sich fort und nimmt neue Impulse in seine Tätigkeit auf. Durch regelmäßige Fortbildung oder Auseinandersetzung mit anderen Trainern bleibt er beweglich und offen für Veränderungen.

Er kennt seine eigenen Kraftreserven und weiß, wann er sich selbst begrenzen muss, um sich nicht zu verschleißen. Durch eine realistische Selbsteinschätzung eigener Kräfte ist es möglich, langfristig „am Ball“ zu bleiben.

Der Trainer kann am besten seine Sportler motivieren, wenn seine eigene Motivation deutlich ist.

Auszug aus: „Positiver Umgang mit Kindern und Jugendlichen im Sport: Leitfaden für Trainer/innen, Übungsleiter/innen und Jugendleiter/innen – Erziehung, Kompetenzförderung und Verringerung störenden Verhaltens“ (Tipps 13) der Sportjugend Hessen im Landessportbund Hessen e.V. (ISBN: 978-3-89280-031-6)

