

Mit den Tipps für Sporteltern steht neu ein Merkblatt zur Verfügung, das Sie bei der Begleitung ihres Kindes unterstützt.



Was braucht es, um eine Spitzensportkarriere einzuschlagen? Die Präsidentin der Schweizer Sportpsychologen, Katharina Albertin, beleuchtet die Lust-, Frust- und Pflichterfahrungen von Nachwuchstalenten und zeigt auf, wie sie auf ihrem Weg begleitet werden können.

Joana Heidrich ist Beachvolleyball-Europameisterin. Ihr Traum einer Teilnahme an den Olympischen Spielen ist in Erfüllung gegangen. Auf der zweiten Seite gibt sie einen Einblick, worauf ihre Motivation beruht, weiterhin ihr Leben nach dem Sport zu richten und welche Rolle ihre Eltern bei ihrem sportlichen Weg spielen.

## Vom Leidenschafts- zum Leistungssport

Damit Sport, und explizit der Leistungssport, seine positiven Effekte auf die Persönlichkeitsentwicklung von jungen Menschen entfalten kann, braucht es einige Voraussetzungen. In einem spannenden Referat zeigte Katharina Albertin, Präsidentin der Swiss Association of Sport Psychology, im Rahmen des Symposium Nachwuchsförderung auf, wie der Weg vom Leidenschafts- zum Leistungssport gelingen kann.

«Leistungssport tut Jugendlichen gut, weil es eine optimale Möglichkeit für sie ist, ihre Leidenschaft auszuleben, ihrer Berufung nachzugehen und ihre Stärken zu entfalten», erklärt Katharina Albertin. Über den Sport sei eine Identitätsentwicklung möglich, die das Selbstbewusstsein der Jugendlichen fördere. Sie würden ihre Stärken spüren, sich darin bestätigt fühlen und sich etwas zutrauen. Im Normalfall startet dieser Weg beim Sport als Hobby und nimmt im Alltag stetig mehr Raum ein. Drucksituationen häufen sich. Die Athletin oder der Athlet sieht sich vielleicht auch falschen Erwartungshaltungen aus dem Umfeld gegenübergestellt. «Klassischer Fall: Eltern erwarten von ihren Kindern, dass sie nicht nur erfolgreich im Sport sind. Auch in der Schule muss mindestens die Durchschnittsnote 5 her.» Es herrsche oft die Meinung, dass Sportlerinnen und Sportler in allen Bereichen Aussergewöhnliches leisten können und sollten. Das Frustrationpotential sei dann hoch und steigere sich, sollte auch der sportliche Weg holprig werden. Psychische und physische Schwächungen oder gar Verletzungen können die Folge sein. Fachlicher Rat zum richtigen Zeitpunkt könne dann helfen.

Die Kernfrage stellt sich, was mit Jugendlichen in dieser Phase auf psychologischer Ebene passiert. Katharina Albertin weist in ihrer Erklärung auf drei psychische Grundbedürfnisse hin, die gestillt werden wollen: Die Bedürfnisse nach Autonomie- und Kompetenzerleben und bedingungsloser Wertschätzung. Die grösste Knacknuss bei Jugendlichen ist die richtige Dosis von Autonomie zu bekommen. «Nachwuchssportlerinnen und -sportler verspüren – wie alle Jugendlichen – ein erhöhtes Autonomiebedürfnis. Sie brauchen mehr Freiraum und Selbstbestimmung, sollten sich von den Eltern ablösen können, sind aber dennoch auf deren Unterstützung angewiesen. Und ihr Alltag bietet kaum entsprechenden Freiraum und Freizeit. Hier den optimalen Mix zu finden, ist die wahrscheinlich grösste Herausforderung in der Beziehung zwischen Eltern, Trainer und Kind.»

Und was ist nun das Patentrezept, wie Eltern ihre Kinder im Leistungssport optimal begleiten sollten? Katharina Albertin spricht – gerade im Jugendalter – von einer gesunden Distanz: «Man muss gemeinsam ein Gefühl entwickeln, wie viel Autonomie sein Kind braucht, muss aushalten, dass sich im Lauf der Pubertät einiges verändert. Auch Streit und Rückzug von Tochter oder Sohn können Zeichen von gelebter Autonomie sein. Zentral sind eine positive und wohlwollende Kommunikationskultur und das Bewusstsein der Eltern, dass sich ihr Kind in einer herausfordernden Entwicklungsphase befindet.»



Katharina Albertin  
Präsidentin der Swiss Association of Sport Psychology (SASP)

## Athletin aus Leidenschaft

Joana Heidrich ist eine der erfolgreichsten Beachvolleyballerinnen der Schweiz. Im vergangenen September gewann sie an der Seite von Anouk Vergé-Dépré den Europameistertitel. Die 29-jährige Zürcherin verfolgt ihre Ziele konsequent. Sie erzählt von ihren Erfahrungen auf dem Weg zur Spitzenathletin.



Joana Heidrich,  
Beachvolleyball-Europameisterin  
2020, 5. Olympische Spiele 2016

### **Wann hast du erkannt, dass Beachvolleyball deine grosse Leidenschaft ist?**

Ich habe mit 13 Jahren mit Volleyball angefangen. Mir hat es von Anfang an Spass gemacht, auch wenn ich technisch zu Beginn eher Mühe hatte. Als ich 2004 das Bronzemedailenspiel von Patrick Heuscher und Stefan Kobel beim Beachvolley-Turnier bei Olympia sah, wusste ich schlagartig, dorthin möchte ich auch. Ich verfolgte dieses Ziel sehr konsequent, denn wenn ich mir etwas in den Kopf gesetzt habe, dann will ich das auch erreichen. Ich hatte schon früh sehr viel investiert und habe meinen Alltag rund um den Sport organisiert.

### **Das innere Feuer, also die intrinsische Motivation, ist gemäss Katharina Albertin die wichtigste Voraussetzung, dass ein junges Talent es in den Spitzensport schafft. Wie behält man dieses innere Feuer auch in Momenten, in denen es einmal nicht läuft?**

Ich verspüre eine riesengrosse Leidenschaft für diesen Sport. Das ist sicherlich die wichtigste Voraussetzung. Und dann hatte ich immer den Traum, an Olympischen Spielen teilzunehmen, was mir 2016 gelungen ist. Und ich möchte alles dafür investieren auch in Zukunft. Natürlich war es auch für mich eine Challenge neben dem Sport die Schule zu meistern. Die anderen Schulkolleginnen hatten andere Bedürfnisse, gingen am Wochenende gemeinsam weg. Aber für mich war das nie wichtig, da ich immer wusste, was ich will.

### **Welchen Effekt hatte der Leistungssport in Jugendjahren auf deine persönliche Entwicklung? In welchen Belangen hat dich der Sport gestärkt?**

Ich konnte vom Sport vor allem in mentaler Hinsicht profitieren. Ich habe mich seit meinen Jugendjahren extrem weiterentwickelt. Wichtiger Punkt dabei betrifft die Selbständigkeit. Man lernt früh, das Leben selbst zu organisieren, alles auf die Beine zu stellen, von den Reisen über das Privatleben bis zu den Finanzen.

### **Wenn Jugendliche auf den Leistungssport setzen, tun sie dies meist in einer ganz herausfordernden persönlichen Lebensphase, nämlich während der Pubertät. Der Ablösungsprozess von den Eltern ist eine der grössten Herausforderungen. Wie ist dir und deiner Familie dieser Spagat gelungen?**

Wichtig war seit Beginn an immer, dass mich meine Eltern unterstützt hatten. Sie hatten mich nie zu irgendetwas gezwungen, standen mir aber immer bei jedem Schritt zur Seite. Wenn ich sie fragte, teilten sie mir ihre Meinung mit. Aber entscheiden konnte und musste ich immer selbst. Wichtig ist, dass man stets gegenseitig Positivität für die Sache zeigt, auch wenn man unterschiedlicher Meinung ist. Ich habe mich von meinen Eltern nie zu etwas gedrängt gefühlt. Und dafür bin ich ihnen heute enorm dankbar.

## Kurzinfos

### **Anmeldung Kunst- und Sportschulen**

Die Anmeldeplattform für die Kunst- und Sportschule Zürich Oberland in Uster, die Kunst- und Sportschule Zürich und die Sporttalentklasse in Wädenswil ist Mitte November online.

> [www.zh.ch/Sportschulen](http://www.zh.ch/Sportschulen)

### **Elterncoaching-Gruppen**

Die Swiss Association of Sport Psychology (SASP) ist daran, schweizweit regionale sportpsychologische Elterncoaching-Gruppen anzubieten. Ziel ist, Eltern aus sport- und entwicklungspsychologischer Sicht Orientierung zu geben, wie sie mit typischen Problematiken im Alltag als Sporteltern umgehen könnten.

> [www.sportpsychologie.ch/elterncoaching](http://www.sportpsychologie.ch/elterncoaching)

[www.sporteltern.zh.ch](http://www.sporteltern.zh.ch)