Kanton Zürich
Sportamt
Sporteltern
Toolbox

News
Dezember 2025

Nachwuchsleistungssport lässt Kinder träumen, gibt ihnen Struktur, Selbstvertrauen und Orientierung. Gleichzeitig fordert er sie wie kaum ein anderer Lebensbereich. Eltern spüren oft als Erste, wenn die Balance zwischen Schule oder Ausbildung, Training und Alltag zu kippen droht. Das Gespräch mit Schulleiterin Regula Meili, Handball-Trainer Toni Kern und Sportvater Thomas Bosshard zeigt eindrücklich: Wenn alle Beteiligten miteinander im Dialog bleiben, kann Überbelastung rechtzeitig erkannt und Entwicklung positiv gestaltet werden. Und genau dieser Dialog ist lernbar.

Regula Meili
Schulleiterin
K+S Gymnasium
Rämibühl

Toni Kern
Leiter Nachwuchs-
leistungssport SHV
und Handball Akademie
Zürichsee

Thomas Bosshard
Vater von Handballer
Milos (17) und Fechter
Lionel (14)

Junge Sportlerinnen und Sportler richtig durch Belastungen begleiten

Wer ein Kind im Nachwuchsleistungssport hat, weiss, wie sich die Tage anfühlen können: Ein Wettkampf am Wochenende, Training bis spät am Abend, schulische Prüfungen, Erwartungen von Trainerinnen und Trainer, Lehrpersonen, Peers – und dazwischen soll ein junger Mensch sich auch noch weiterentwickeln.

Der Alltag auf dem schmalen Grat

Sportvater Thomas Bosshard beschreibt im Gespräch sehr anschaulich, wie subtil die Signale sein können, die auf Überlastung hindeuten. Nicht grosse Worte, nicht dramatische Szenen, sondern Nuancen. Ein verhaltener Gesichtsausdruck, kürzere Antworten als sonst, ein «passt schon», das eigentlich «nicht wirklich» bedeutet. «Man muss da sein, wenn die Kinder nach Hause kommen. Nur dann hat man die Chance zu merken, wie es ihnen tatsächlich geht», sagt er. Präsenz und nicht Kontrolle ist für ihn der Schlüssel. Seine Erfahrung dürfte vielen Eltern bekannt vorkommen. Es gibt keine klaren Muster. Jedes Kind reagiert anders. Und genau deshalb braucht es wache, zugewandte Erwachsene.

Belastung umfasst mehr als Training

Toni Kern, Verantwortlicher für den Nachwuchsleistungssport beim Handballverband, blickt naturgemäss stark auf die sportlichen Komponenten. Er betont, dass das Training nur ein Bruchteil des Belastungspuzzles ist.
Dazu kommen Schule, Pendelzeiten, sozialer Druck, Emotionen, Entwicklungsprozesse. Die echten Herausforderungen liegen oft zwischen den Trainingseinheiten. «Wir können Daten erfassen, Schlafzeiten abfragen und Intensitäten messen. Aber am Ende zählt das Gespräch. Erst im Austausch verstehe ich, wie es einem Athleten wirklich geht», erklärt er. Es sind Aussagen, die die Realität gut spiegeln: Professionelle Trainingsumfelder, digitale Tools, klare Strukturen. Und dennoch bleibt das menschliche Gespür der entscheidende Faktor.

Raum schaffen, ohne alles lösen zu wollen

Wie eng sich schulische und sportliche Belastungen verweben, weiss Regula Meili. Ein regulärer Stundenplan kombiniert mit bis zu 18 Trainingsstunden pro Woche bedeutet, dass die Jugendlichen im Hochleistungsmodus leben. Doch gerade deswegen ist die Schule für viele der Ort, an dem sie einmal durchatmen können. «Bei uns dürfen sie sagen: «Ich mag nicht mehr» und zwar ohne Angst vor sportlichen Konsequenzen», sagt Meili.

Damit das gelingt, braucht es feste und bewusst gepflegte Kommunikationsgefässe. Beim K+S Gymnasium Rämibühl sind das monatliche Einzelgespräche, Koordinatorinnen und Koordinatoren, die zwischen Schule und Vereinen vermitteln, sowie eine Kultur, die Wertungen aus den Gesprächen herausnimmt. Die Schule will nicht alles steuern. Regula Meili sieht ihre Rolle eher im Erkennen, Sortieren und Begleiten. «Wir können viel wahrnehmen, aber nur gemeinsam Lösungen finden.» Dieser Hinweis ist der erfahrenen chulleiterin wichtig. Die Sportschule ist ein Teil eines fein abgestimmten Netzwerks.

Zwischen Loslassen und Verantwortung

Für viele Eltern ist die Frage zentral: Wie viel Unterstützung ist gut und wo beginnt die Einmischung? Thomas Bosshard beschreibt, wie

sich seine Rolle über die Jahre verändert hat. Je älter seine Söhne wurden, desto mehr verlagerte sich die Verantwortung direkt zu ihnen. Ein wichtiger Lernschritt, wie der Sportvater meint. Aber auch einer, der nicht immer einfach ist.

Thomas Bosshard betont, dass die wichtigsten Impulse meist von den Kindern selbst kommen sollten. «Die Initiative für ein klärendes Gespräch mit dem Verein oder eine Lösungsfindung mit der Schule muss irgendwann bei ihnen liegen. Wir als Eltern können begleiten und unterstützen. Aber wir sollten nicht ihre Gespräche führen.» Dennoch gäbe es Situationen, in denen Eltern klar handeln müssten: Bei gesundheitlichen Risiken, bei emotionaler Überforderung, bei offensichtlichen Warnsignalen. Es ist ein ständiges Ausbalancieren.

Vertrauen – das Fundament jedes funktionierenden Netzwerks

Alle drei Stimmen im Gespräch – Trainer, Schulleiterin, Sportvater – führen immer wieder auf denselben Punkt zurück: Vertrauen entsteht durch Kommunikation. Es braucht für ein ambitioniertes Sporttalent die bestmögliche Organisation, angemessene Regeln und klare Leistungsaspekte. Aber es braucht zum Wohle dieser jungen Person die Bereitschaft, miteinander zu sprechen und dies eben auch dann, wenn es um heikle Themen geht: Müdigkeit, Zweifel, Konflikte, private Belastungen.

Toni Kern erzählt von Situationen, in denen Jugendliche ihm überraschend Persönliches anvertraut haben. Sie sprachen zu ihm über Trennungen, familiäre Schwierigkeiten, schulische Sorgen. Für den erfahrenen Handballtrainer waren diese Momente vor allem ein Zeichen grossen Vertrauens. Und zugleich ein Auftrag, behutsam damit umzugehen. «Wenn wir den Menschen sehen und nicht nur die Athletin oder den Athleten, dann können wir wirklich helfen.»

Resilienz und Selbstwirksamkeit – ein wertvoller Gewinn des Sports

Im Gespräch wird auch wieder einmal deutlich, welche enorme Entwicklungschancen Sport jungen Menschen bietet. Er hilft Rückschläge einzuordnen, Grenzen zu spüren, sich wieder aufzurappeln, Verantwortung zu übernehmen, mit Druck umzugehen, Prioritäten zu setzen. Das sind Kompetenzen fürs Leben weit über sportliche Erfolge hinaus. Doch sie entstehen nicht automatisch. Junge ambitionierte Menschen brauchen Erwachsene, die Halt geben, ohne zu dominieren, und Orientierung bieten, ohne zu übersteuern. «Am Ende geht es um mehr als Handball», fasst Toni Kern seine Haltung zusammen. «Es geht darum, dass ein junger Mensch gesund erwachsen werden kann.»

Belastung im Nachwuchsleistungssport entsteht nie isoliert, sondern immer im Zusammenspiel von Schule oder Ausbildung, Training, Familie und persönlicher Entwicklung. Niemand kann die Verantwortung alleine tragen. Aber alle müssen etwas beitragen. Die entscheidende Ressource dabei ist nicht Zeit, Geld oder Infrastruktur, sondern Kommunikation.

Wenn Eltern, Trainerinnen und Trainer, Schulen und Vereine offen miteinander sprechen, entsteht Vertrauen. Und dieses Vertrauen ermöglicht es, Belastungen rechtzeitig zu erkennen, Entscheidungen gemeinsam zu treffen und jungen Menschen ein Umfeld zu bieten, in dem sie sportlich und persönlich wachsen können.

Kurzinfos

Bewerbungsfrist neu bis 15. Januar
Bewerbungen für die Kunst- und Sportschule Zürich Oberland (Uster/Dürrbach), die Kunst- und Sportschule Zürich, die Sportschule Wädenswil und die Sporttalentklasse Kloten sind bis zum 15. Januar 2026 möglich.
> zh.ch/sportschulen

Informationsveranstaltung «Ausbildung und Spitzensport»
Am Samstag, 31. Januar 2026 organisiert das biz Oerlikon eine Informationsveranstaltung zum Thema «Ausbildung und Spitzensport». Sie richtet sich an Nachwuchsathletinnen und -athleten der ersten und zweiten Oberstufe und deren Eltern.
> zh.ch/berufsberatung

Podcast

Diese News gibt es auch als Podcast – mit weiteren Einblicken wie Eltern, Schule und Verein gemeinsam junge Talente gesund begleiten können. Alle Folgen der Reihe «sporteltern.zh» sind auf gängigen Podcast-Plattformen und unserer Website verfügbar:

zh.ch/sporteltern