

Stark begleiten statt Druck machen - Wie Eltern ihre Kinder im Leistungssport positiv und nachhaltig unterstützen können

Ihr Kind steht am Start. Die Ski sind angeschnallt, der Blick geht nach vorne. Das Herz klopft – nicht nur bei Ihrem Kind, sondern auch bei Ihnen. Sie wollen nur das Beste. Und gleichzeitig tauchen Fragen auf:

- Was ist „das Beste“ eigentlich?
- Wie kann ich mein Kind stärken, ohne es zu überfordern?
- Wie bleibe ich unterstützend, auch dann, wenn es einmal nicht läuft?

Eltern von Kindern im Leistungssport kennen diese innere Zerrissenheit gut. Zwischen Freude und Stolz auf der einen Seite und Zeitdruck, Sorgen, finanziellen Belastungen oder der Angst vor Verletzungen auf der anderen.

Oft hören Eltern Schlagworte wie „Erfolg ist Elternsache – Eltern ermöglichen oder verhindern Karrieren, Du als Mutter oder Vater bist der Gamechanger für den Erfolg Deines Sohnes oder Deiner Tochter.“

Das macht auf Eltern immensen Druck und es suggeriert, Eltern hätten es alleine in der Hand und dass es nur an ihnen liegen würde – und außerdem sorgt es auch dafür, dass Kinder dieses Engagement als Belastung, Druck wahrnehmen.

Zu viel Engagement kann genauso belastend sein wie zu wenig.“

Eltern sind im Nachwuchsleistungssport unverzichtbar. Sie organisieren, motivieren, trösten, bringen und holen ab, warten, fiebern mit. Und genau deshalb ist eines entscheidend:

Die größte Ressource für Ihr Kind ist nicht Ihr Fachwissen – sondern Ihr Rückhalt.

Studien aus der Positiven Psychologie zeigen klar: Menschen und natürlich Kinder und Jugendliche entfalten ihr Potenzial dann am besten, wenn sie sich sicher, gesehen und wertgeschätzt fühlen. Leistung entsteht nicht durch Druck, sondern durch ein Umfeld, das stärkt.

Eine hilfreiche Orientierung bietet das sogenannte **PERMA-Modell** des Psychologen Martin Seligman. Es beschreibt fünf Faktoren, die nachweislich zu mehr Wohlbefinden – und damit auch zu höherer Leistungsfähigkeit – führen: **Positive Emotionen, Engagement, Beziehungen, Sinn (Meaning) und Zielerleben (Accomplishments).**

Positive Parents heißt nicht rosarot und konfliktfrei, nicht dass alles immer super ist.

Positiv zu begleiten bedeutet nicht, Konflikte zu vermeiden oder Probleme schönzureden. Es heißt auch nicht, Kinder „weichzuspülen“. Positive Parents begleiten klar, ehrlich und zugewandt – unabhängig von Platzierungen oder Erfolgen.

Gerade im Sport gehören Niederlagen, Fehler und Enttäuschungen dazu. Sie sind kein Zeichen von Schwäche, sondern eine wichtige Lernquelle.

Wenn Tränen fließen, oder der Frust gross ist , braucht es Nähe – keine Analyse

Ist Ihr Kind nach einem Rennen enttäuscht oder wütend, braucht es zuerst eines: einen sicheren Hafen.

Keine technischen Erklärungen. Keine schnellen Lösungen. Hilfreich ist es, Gefühle anzuerkennen:

„Ich sehe, dass du traurig bist. Das ist okay.“

Präsent bleiben. Nähe anbieten. Abwarten. Denn erst, wenn die Emotionen abgeklungen sind, ist der Kopf wieder offen für Reflexion und Entwicklung.

Die wichtigste Botschaft in diesen Momenten lautet immer: **„Du bist wertvoll – unabhängig vom Ergebnis.“**

PERMA Faktoren

1) Positive Emotionen: Freude ist kein Nebenprodukt – sie ist ein Leistungstreiber

Positive Emotionen wie Freude, Stolz oder Neugier sind kein „Nice to have“. Sie erweitern die Wahrnehmung, fördern Lernprozesse und stärken langfristig sogar die Gesundheit.

Eltern können hier viel bewirken, indem sie nicht nur Siege loben, sondern vor allem:

- Einsatz und Mut
- Entwicklung und Fortschritt
- sichtbare Freude am Sport

Ein Satz wie *„Ich liebe es, dir zuzuschauen und zu sehen, wie viel Freude du auf der Piste hast“* wirkt oft stärker als jede Analyse.

2) Engagement entsteht, wenn Kinder ihre Stärken leben dürfen

Kinder bleiben dann langfristig motiviert, wenn sie ihre eigenen Stärken entdecken und einsetzen können. Flow entsteht, wenn sie gestalten dürfen, wenn sie spüren: *Das bin ich.*

Fragen wie

„Was gibt dir der Sport – unabhängig von Platzierungen?“ helfen, den Fokus weg vom Ergebnis und hin zur inneren Motivation zu lenken.

3) Relationship - Beziehung geht vor

Ob im Einzel- oder Teamsport: Gute Beziehungen sind ein zentraler Erfolgsfaktor. Kinder brauchen ihre Eltern nicht als zusätzliche Coaches, sondern als verlässliche Bezugspersonen.

Seien Sie Gesprächspartner:in – auch nach Niederlagen. Pflegen Sie eine offene, wertschätzende Kommunikation.

Suchen Sie den Austausch mit Trainer:innen, respektieren Sie deren Rolle – und stehen Sie für Ihr Kind ein, wenn aus Ihrer Sicht rote Linien überschritten werden.

Gleichzeitig gilt:

Nicht jede Schwierigkeit muss von Eltern gelöst werden. Kinder dürfen eigene Erfahrungen machen.

Besonders herausfordernd ist die Doppelrolle als Elternteil und Trainer:in. Eine klare Trennung gelingt selten perfekt – umso wichtiger sind Transparenz, Feedback und die bewusste Entscheidung:

Feedback, das stärkt

Nach Wettkämpfen oder Trainings bewährt sich eine einfache Struktur:

1. Selbstreflexion des Kindes:

Was ist dir gut gelungen? → 3 x

Worauf wirst Du achten im nächsten Lauf? → 1 x

2. Elternfeedback – wenn gewünscht:

Drei positive Beobachtungen, ein Impuls für die Zukunft

So entsteht ein Dialog, der Entwicklung ermöglicht – statt Druck erzeugt.

4) Meaning – das WARUM der Kinder - Mehr als Medaillen

Sport ist mehr als Medaillen. Er vermittelt Werte, Gemeinschaft, Durchhaltevermögen, Selbstvertrauen und vieles mehr.

Und sie brauchen Raum für ein Leben außerhalb des Sports.

Denn Erfolg ist mehr als eine Platzierung. Erfolg ist, wenn Kinder den Sport als Bereicherung erleben – und daran wachsen, als Athlet:innen und als Menschen.

5) Accomplishments - Leistung sichtbar machen – aber richtig

Kinder sollten ihre Ziele selbst mitgestalten dürfen: Ergebnisziele **und** Entwicklungsziele. Feiern Sie Erfolge – und begreifen Sie sogenannte Misserfolge als Lernchancen.

Feiern Sie Fortschritt, nicht nur Podestplätze.

Vergleichen Sie Ihr Kind nicht mit anderen, sondern mit sich selbst.

Und ermutigen Sie Ihr Kind, das ebenso zu tun.

Was am Ende bleibt

Ihr Kind wird sich vielleicht nicht an jede Platzierung erinnern. Aber es wird sich erinnern an:

- Ihr Lächeln nach dem Rennen
- Ihre Umarmung nach einer Niederlage
- Ihre ehrliche Freude über kleine Fortschritte

Sie sind der sicherste Rückhalt Ihres Kindes. Wenn Sie neugierig, offen und zugewandt bleiben, wächst Ihr Kind nicht nur im Sport – sondern fürs Leben.