

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport  
**Herausgeber:** Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule  
**Band:** 12 (2010)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Gut gemeint, aber...  
**Autor:** Mühlenstädt, Lina  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-992347>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 30.12.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# Gut gemeint, aber...

Das Ziel der Eltern sollte es nicht sein, aus ihrem sporttreibenden Kind einen jungen Superstar zu machen, sondern einen gesunden Erwachsenen. Denn als Eltern hat man die wichtige Aufgabe, das zu tun, was für das eigene Kind am besten ist. Für das eigene Kind als Mensch – und nicht als Athlet.

Text: Linda Mühlenstädt; Fotos: Ueli Känzig

**A**ngst und Depressionen sind mögliche Folgen von hohen physischen und psychischen Anforderungen, die der Sport an Kinder und Jugendliche stellt. Untersuchungen haben gezeigt, dass diese extremen Belastungen zu einem beschädigten Selbstwert und zu affektiven Störungen führen können. Diese negativen Folgen treten vor allem zu Tage, wenn sich junge Athleten von Trainern oder Eltern unter Druck gesetzt fühlen und nicht auf ihre eigenen Bedürfnisse hören oder hören können. Alle Menschen streben nach der Befriedigung dreier psychologischer Bedürfnisse (Deci und Ryan, 1985): Autonomie (inwieweit sich Personen selbst verantwortlich für ihr Verhalten fühlen), Kompetenz (inwieweit sich Personen in der Lage fühlen, ihre Ziele zu erreichen) und Verbundenheit (inwieweit sich Personen sicher und zu anderen zugehörig fühlen). Das Bereitstellen von Wahlmöglichkeiten trägt beispielsweise zur Befriedigung des Bedürfnisses nach Autonomie bei. Wenn Eltern ihre Kinder also selbst wählen lassen, welche Sportart sie ausüben möchten, tragen sie deren Autonomiebedürfnis Rechnung. Überlassen sie ihren Kindern die Organisation des Trainings, indem jene den Tennisplatz reservieren und sich mit ihren Trainingskollegen verabreden, entsprechen sie deren Kompetenzbedürfnis. Diese merken nämlich so, wozu sie selbständig fähig sind. In den nun folgenden Beispielen werden Verhaltensweisen von Eltern

aufgezeigt, die der Bedürfnisbefriedigung ihrer sporttreibenden Kinder entgegenwirken.

## Je Tor einen Franken

Eltern versprechen beispielsweise ihrem fussballspielenden Sohn für jedes erzielte Tor einen Franken Belohnung. Diese gut gemeinte Idee stellt sich jedoch bald als Fehlschlag heraus. Denn ihr Sohn spielt vom Moment des Versprechens an keinen Pass an seine Mitspieler mehr, sobald er in die Nähe des gegnerischen Tors kommt. Sein Ziel ist es, das Tor selbst zu machen, damit er möglichst viel Geld von seinen Eltern erhält. Diese materielle Belohnung von Seiten der Eltern bewirkt also, dass ihr Sohn nicht mehr Fussball spielt, weil es ihm einfach Spass macht (intrinsische Motivation), sondern weil er damit sein Sackgeld aufbessern kann (extrinsische Motivation). Um die intrinsische Motivation nicht zu untergraben, sollten die Eltern beispielsweise den gezeigten Einsatz während des ganzen Spiels loben.

## Du bist so talentiert!

Lob ist zwar eine positive Rückmeldung, kann aber auch einen negativen Einfluss auf den Athleten haben. Ein allgemeines Lob («Das hast du toll gemacht!»), das nicht mit der Leistung übereinstimmt, wird häufig als unehrlich wahrgenommen. Solches Lob kann der in-



trinsischen Motivation schaden und die Bedürfnisse des Athleten nach Autonomie und Kompetenz untergraben. Wird das Lob hingegen auf die Leistung bezogen, kann es sein, dass Athleten lernen nur jene Verhaltensweisen zu zeigen, die zuvor durch Trainer oder Eltern gelobt wurden, um ihnen eine Freude zu bereiten. Mit diesem Verhalten wird abermals das Bedürfnis der Athleten nach Autonomie und ihre intrinsische Motivation untergraben. Als Eltern oder Trainer sollte man versuchen, eine positive Rückmeldung auf eine bestimmte Verhaltensweise in einer konkreten Situation zu beziehen.

### Wie eine Marionette

Für Jugendliche in der Pubertät ist es eine entscheidende Aufgabe, autonomer zu werden und gleichzeitig eine positive Beziehung mit ihren Eltern beizubehalten. Für Eltern ist diese Zeit ebenfalls schwierig, denn nicht wenige haben Angst davor, ihre Kinder loszulassen. Deshalb stülpen kontrollierende Eltern den pubertierenden Kindern oft ihre eigenen Werte über. Das führt dazu, dass die Jugendlichen sich nach den elterlichen Werten richten, obwohl diese nicht mit ihren eigenen übereinstimmen. Mit diesem Verhalten versuchen Jugendliche, Konflikte und Ablehnung zu vermeiden, wodurch sie aber ihr Autonomiebedürfnis unterwandern. Damit dies nicht geschieht, sollten Eltern ihren Kindern erlauben, eigene Meinungen und Individualität auszudrücken.

### Eiserne Disziplin

Einschüchterndes Verhalten findet man leider nicht selten im Sport, weil es oftmals als notwendig betrachtet wird, um Disziplin zu erzwingen oder um den Charakter zu stärken. Und dies obwohl solche Verhaltensweisen die langfristige emotionale Gesundheit der Athleten schädigen können. Einschüchterndes Verhalten kann dazu benutzt werden, um Athleten zu kontrollieren, indem ihnen Druck aufgesetzt wird, sich in einer bestimmter Art und Weise zu verhalten, um einer Bestrafung zu entgehen. Verhaltensweisen, die durch diese Fügsamkeitstechniken zustande kommen, sind sehr problematisch, weil sie ohne die intrinsische Motivation der Athleten geschehen. Eltern und Trainer sollten daran denken, dass es zwar Disziplin braucht, um im Sport etwas zu erreichen. Doch (Selbst-)Disziplin sollte gelernt und nicht erzwungen werden.

### Liebe ja, aber ...

Bedingte Liebe bezieht sich auf die Entsendung von Liebe, Aufmerksamkeit und Zuneigung, wenn gewünschte Eigenschaften oder Verhaltensweisen gezeigt werden. Oder aber deren Vorenthaltung wenn die gewünschten Eigenschaften und Verhaltensweisen fehlen. Manche Eltern benutzen die bedingte Beachtung, indem sie sich gegenüber ihres Kindes komplett gleichgültig zeigen, nachdem es einen Wettkampf verloren hat. Sie versuchen so, künftige Anstrengungen ihres Kindes zu erhöhen und es zu besserer Leistung anzustacheln. Infolge dieser bedingten Beachtung unterdrückt das Kind seine eigene Meinung und gibt seine Autonomie auf, um eine befriedigende Beziehung mit seinen Eltern aufrechtzuerhalten. Um die emotionale und damit auch sportliche Entwicklung jedoch zu fördern, sollten Eltern ihr Kind lieben und unterstützen, egal, ob es einen Wettkampf gewonnen oder verloren hat.

### Mutter und Trainerin

Es ist möglich, sowohl Mutter als auch Trainerin des eigenen Kindes zu sein. In dieser Doppelrolle muss man sehr klar unterscheiden, wann man Trainerin und wann man Mutter ist. Wenn Mutter und Tochter zum Beispiel zusammen auf den Tennisplatz gehen, schlüpft

## Was Athleten von ihren Eltern wollen ...

Athleten möchten, dass Eltern ihnen ein unterstützendes und «sorgenfreies» Umfeld bieten und sie emotional unterstützen. Folgende Verhaltensweisen wünschen sich Athleten von ihren Eltern:

- Sie sollen ihre Kinder mit Aufmunterungen und positiven Rückmeldungen vor, während und nach einem Wettkampf unterstützen.
- Sie sollen ihre Rolle verstehen (Athleten möchten von ihren Eltern zwar emotionale Unterstützung, aber nicht taktische Anweisungen).
- Sie sollen ihre emotionalen Reaktionen infolge eines Trainer- oder Schiedsrichterentscheids kontrollieren können.

Mannschaftssportler möchten ausserdem, dass ihre Eltern eine enge Beziehung mit anderen Eltern, dem Trainer und den Mitspielern haben.

die Mutter in die Rolle der Trainerin. Sie erwartet dann von ihrer Tochter, sie zu respektieren und ihr zuzuhören, als wäre sie eine Lehrerin in der Schule. Ausserhalb des Tennisplatzes schlüpft die Trainerin wieder in die Rolle der Mutter und geht mit ihrer Tochter beispielsweise auf dem Heimweg im Streichelzoo vorbei. Da es manchmal schwierig ist, diese beiden Rollen voneinander zu trennen, kann es helfen, wenn man dem Kind ankündigt, «welchen Hut man gerade trägt». Nach einem verlorenen Match sagt die Mutter beispielsweise: «Also, ich werde nun für ein paar Minuten meinen Trainer-Hut überziehen. Lass uns darüber sprechen, was auf dem Platz passiert ist.» Nachdem sie erklärt hat, was auf dem Platz geschehen ist, und wie sie glaubt, das nächste Mal die Fehler korrigieren zu können, setzt sie den «Trainer-Hut» wieder ab und umarmt ihre Tochter. Denn: Kinder, die ihr Bestes geben und trotzdem verlieren, brauchen nichts mehr als ihre Eltern, die sie in den Arm nehmen und stolz auf sie sind.

### Gewinnen oder sich verbessern?

Durch die Reaktion der Eltern auf das Verhalten ihrer Kinder lernen diese, welche Verhaltensweisen von ihnen geschätzt werden und welche nicht. Kinder setzen sich auch oftmals Ziele, von denen sie glauben, dass sie denjenigen ihrer Eltern entsprechen. Wenn Eltern zum Beispiel ihr Kind nach dem Training fragen, ob es Spass hatte und etwas Neues gelernt habe, dann wird das Kind motiviert sein, im nächsten Training etwas Neues zu lernen und Spass zu haben. Es entwickelt eine aufgabenorientierte Motivation, weil es glaubt, dass seinen Eltern diese Einstellung im Sport wichtig ist. Fragen Eltern ihr Kind jedoch nach einem Wettkampf, ob es aufs Podest gereicht hat, setzt sich das Kind für den nächsten Wettkampf das Ziel, aufs Treppchen steigen zu können. Es entwickelt eine wettbewerbsorientierte Motivation, weil es glaubt, dass seinen Eltern nicht die persönliche Anstrengung und Leistung, sondern das Resultat wichtig ist.

Im Sport ist ein aufgabenorientiertes Klima einem wettbewerbsorientierten vorzuziehen. Die Aufgabenorientierung wird zum Beispiel gefördert, wenn die Trainings abwechslungsreich und kreativ sind. Als Eltern kann man dies unterstützen, indem man die Kinder mehrere Sportarten gleichzeitig ausüben lässt. Auch die Anerkennung von individuellen Fortschritten begünstigt und verstärkt die Aufgabenorientierung. Für die Entwicklung einer Aufgabenorientierung ist es ausserdem wichtig, Kinder nach ihrer Meinung zu fragen und zur Diskussion zu ermutigen. Eltern sollten sich davor hü-





ten, den Kindern eigene Ziele und Werte überzustülpen. Es ist zudem empfehlenswert den Glauben zu fördern, dass Anstrengungen zum Erfolg führen und dass die Qualität der eigenen Leistung wichtiger ist als das Resultat. Spornen Eltern ihre Kinder an, wenn diese sich anstrengen und verbessern, fördern sie ebenfalls deren Aufgabenorientierung.

### Im Training top, im Wettkampf flop ...

Ein Unterschied vom Training zum Wettkampf besteht darin, dass am Wettkampf Zuschauer anwesend sind. Die Anwesenheit von Zuschauern erhöht bei den meisten Athleten die körperliche Erregung und führt zu Nervosität. Wie viele Trainer vermuten, beeinflusst also die Anwesenheit der Eltern an einem Wettkampf die emotionale Reaktion der Athleten. Fühlen sich Athleten von ihren Eltern unter Druck gesetzt oder bevormundet, wächst die Wettkampfnervosität zu einer Wettkampfangst an, was schliesslich die Wahrscheinlichkeit einer nicht optimalen Leistung erhöht. Diese übermässige Einmischung der Eltern kann negative Konsequenzen mit sich ziehen, wie das Nachlassen der Motivation, was dazu führen kann, dass das Kind mit dem Sport aufhört.

Andere Verhaltensweisen von Eltern können zu positiven Erfahrungen im Sport führen. So zum Beispiel, wenn Eltern ihre Kinder nach einer Niederlage weiter unterstützen und sie ermutigen, nicht aufzugeben. Oder wenn sie gegenüber ihren Kindern Interesse zeigen, indem sie nachfragen, wie es im Training gerade läuft. Solche Verhaltensweisen haben einen positiven Einfluss auf die Freude und die Motivation im Sport. Im Bezug auf den Wettkampf können lobende Worte und Ermutigungen der Eltern die Nervosität der Kinder vermindern und ihr Selbstvertrauen stärken. Sind die Eltern entspannt und ruhig, kann dies aufgrund ihrer Vorbildfunktion, ebenfalls auf die Sprösslinge abfärben, wodurch deren Nervosität vor einem Wettkampf sinkt. ■

#### Literatur

Deci, E.L., & Ryan, R.M. *Intrinsic motivation and self-determination in human behaviour*. New York: Plenum, 1985

### Do's für Eltern von Sportlern bis 5 Jahre

- Helfen Sie mit, dass Sport Spass macht.
- Loben Sie Ihr Kind, wenn es etwas richtig macht.
- Loben Sie Ihr Kind für faires Verhalten und seine Anstrengungen.
- Gehen Sie mit Ihrem Kind gleich um, egal, ob es gewonnen oder verloren hat.
- Betrachten Sie Ihr Kind in erster Linie als Tochter/Sohn und nicht als Sportler/-in.
- Schenken Sie Ihrem Kind Lob und Anerkennung.
- Vertrauen Sie dem Coach/Trainer und kritisieren Sie ihn nicht vor ihrem Kind.
- Zeigen Sie Ihrem Kind, dass es wichtig ist, immer sein Bestes zu geben.

### Do's für Eltern von Sportlern von 5 bis 10 Jahren

- Lassen Sie Ihr Kind möglichst viele verschiedene Sportarten und Aktivitäten entdecken.
- Feuern Sie Ihr Kind an und applaudieren sie ihm.
- Ermutigen Sie Ihr Kind, seine Sportart weiter auszuüben, auch wenn es keinen direkten Erfolg hat.
- Achten Sie darauf, dass Ihr Kind ein interessantes Leben neben dem Sport führt.
- Betonen Sie gegenüber Ihrem Kind, dass es wichtig ist, sich immer wieder zu verbessern.
- Haben Sie realistische Erwartungen und seien Sie stolz, wenn Ihr Kind sein Bestes gibt.
- Ermuntern Sie Ihr Kind, Herausforderungen aufzusuchen.

### Do's für Eltern von Sportlern ab 10 Jahren

- Übertragen Sie Ihrem Kind die Verantwortung für die Vorbereitung auf seine Sportart (Material, Hinfahren, Telefonate etc.).
- Akzeptieren Sie die Autorität des Schieds- oder Kampfrichters.
- Geben Sie keine Anweisungen vom Spielfeld- oder Streckenrand aus.
- Anerkennen Sie die Wichtigkeit des Trainingsprozesses.
- Betonen Sie, dass es wichtig ist, dass Ihr Kind sich für die von ihm ausgewählte Sportart einsetzt.
- Konzentrieren Sie sich auf die längerfristige Entwicklung Ihres Kindes statt auf Ranglisten und Resultate.

Die meisten Do's haben auch für die jeweils höhere Altersstufe Gültigkeit.