



## Anregungen und Empfehlungen für Eltern

Liebe Eltern,

Sie engagieren sich im Reit- und Pferdesport<sup>1</sup> und ermöglichen Ihren Kindern damit, dass diese ihr Hobby und ihre Leidenschaft zum Pferd verwirklichen können. Durch Ihre Unterstützung tragen Sie aktiv dazu bei, dass sich die Kinder in und mit ihrem Sport wohlfühlen und weiterentwickeln. Eine leistungssportliche Karriere ist ohne Sie als Eltern kaum realisierbar. Im Leistungssport werden viele positive Werte wie Zielorientierung, Fairness, Umgang mit Erfolg und Misserfolg vermittelt, die sich positiv auf die Persönlichkeitsentwicklung Ihrer Kinder auswirken können. Die „Ressource Eltern/Familie“ hat im Leistungssport dabei eine ganz zentrale Bedeutung. Ihr Einsatz ist vielfältig (wie Förderer, Forderer, Fan, Animateur, Fahrer, Koch, Ernährungsberater, Butler, Psychologe, Manager, Co-Trainer und Coach) und ändert sich mit dem Alter und mit dem Verlauf der leistungssportlichen Entwicklung Ihrer Kinder (Brandauer, 2009). Der Reit- und Pferdesport nimmt im Vergleich zu anderen Sportarten dabei eine ganz besondere Position ein, da es sich um einen interaktiven Sport zwischen Reiter/Pferdesportler und Pferd handelt. Die Kommunikation erfolgt über körperliche Signale und über gesprochene Worte. Das „Gewinnerteam“ entwickelt sich durch Harmonie bzw. Partnerschaft (Schinke & Schinke, 1999, S. 15).

Häufig betreuen und/oder trainieren Sie ihre Kinder auf Turnieren, sodass Sie einen aktiven Beitrag in der sportlichen Entwicklung und Sozialisierung Ihrer Kinder leisten. Doch welches Elternverhalten ist wirklich förderlich? Wie kann eine Kooperation zwischen Trainern, Sportlern und Eltern funktionieren? Und wie lassen sich mögliche Rollenkonflikte bereits im Vorfeld vermeiden? Jede Eltern-Kind Beziehung ist einzigartig, sodass es kein allgemeingültiges Rezept erfolgreicher Betreuung gibt. Mit den nachfolgenden Empfehlungen<sup>2</sup> möchten wir Ihnen aber einige Anregungen geben, wie Sie Ihre Kinder aus sportpsychologischer Sicht positiv betreuen und auf Ihrem Weg im Leistungssport begleiten können.

### Anregungen und Handlungsempfehlungen

Ziele:

- Realistische Zielsetzungen und differenzierte Aufgabenstellungen kombiniert mit objektiven Analysen machen Erfolgserlebnisse wahrscheinlicher.
- Die persönliche Leistung und die damit verbundene Zielsetzung sind wichtiger als eine Platzierung. Individuelle Handlungsziele, die Ihr Kind anstrebt, sollten im Vordergrund stehen.

<sup>1</sup>Alle erwähnten Ausführungen gelten für Pferde und Ponys. Ebenso sind alle Personen, Fahrer, Voltigierer oder andere Betroffene gemeint. Wenn die männliche Form verwendet wird, meint sie die Funktion und nicht die konkrete Person und spricht gleichberechtigt Angehörige jeden Geschlechts an.

<sup>2</sup> Baumann, 1993; Baumann 2002; Beckmann-Waldenmayer, 2012; Brandauer, 2009; Brandauer, 2010; Linz, 2004; Porter, 2003; Schliermann & Hülß, 2008; Schweer, 2011; Seiler, 2010



- Setzen Sie sich einheitliche Ziele mit Ihrem Kind und vermeiden Sie somit Zielkonflikte (alle Beteiligten sollen denselben Wettkampfausgang erwarten).

#### Leistung:

- Geben Sie Ihrem Kind die Chance einer Selbsteinschätzung.
- Verzichten Sie auf Vergleiche mit anderen Reitern/Pferdesportlern (soziale Bezugsnorm). Legen Sie den Fokus stattdessen auf die individuelle Leistungsentwicklung Ihres Kindes (individuelle Bezugsnorm). Beachten Sie die Leistungsentwicklung Ihres Kindes, wie hat sich Ihr Kind im Laufe der Zeit weiterentwickelt.
- Berücksichtigen Sie die Zickzack-Entwicklung, d.h. es gibt viele Fortschritte, aber zwischendurch kommt es auch zu kleineren Rückschritten. Diese sollten als Anregungen für mögliche Veränderungen genutzt werden können.

#### Erholung:

- Geben Sie Ihren Kindern Zeit für sich – gönnen Sie Ihren Kindern Pausen.
- Tolerieren Sie das Zuhause als Rückzugsraum vom Reit- und Pferdesport und Sport.
- Seien Sie sensibel gegenüber Über- und Unterforderungen bei Ihrem Kind. Der Spaß und die Freude am Reiten/Pferdesport sollten im Vordergrund stehen.

#### Feedback:

- Erhöhen Sie das Selbstvertrauen Ihres Kindes durch motivierendes und konstruktives Feedback sowohl im Training als auch im Wettkampf (Fokus auf individuelle Leistungsverbesserung).
- Vermeiden Sie unbedingt Ironie im Zusammenhang mit Kritik.
- Unterlassen Sie nach sportlichen Misserfolgen (s. u.) und Niederlagen Vorwürfe. Das Kind musste schon einen Dämpfer des Selbstvertrauens verkraften. Spenden Sie lieber Zuspruch und Mut.
- Stehen Sie zur Verfügung, indem Sie als unaufdringlicher Ansprechpartner da sind.
- Verschieben Sie zusätzliche belastende Ereignisse (z.B. private Dinge) auf das Turnierende bzw. den Tag danach.
- Legen Sie das Feedback zeitlich mit Ihrem Kind fest und geben Sie dem Kind Zeit das Ergebnis zunächst „zu verdauen“. Eine passende Zeit dafür könnte z.B. nach dem Verladen des Pferdes oder auf dem Rückweg sein.
- Überlassen Sie das technische Feedback dem Trainer.

### **Im Training und bei Turnieren/Qualifikationen**

Wenn Sie als Eltern Ihre Kinder trainieren, sollten Sie folgendes beachten:

- Coachen Sie sowohl rational (durch Anweisungen und Aufgabenstellungen) als auch emotional (durch Verstärkung und Lob).



- Vermeiden Sie kritische und längere Aussprachen, wenn Ihr Kind auf dem Pferd sitzt. Einerseits ist die Aufmerksamkeitsspanne der Kinder gering und andererseits könnten sich mögliche Verspannungen/Anspannungen auf das Pferd übertragen.
- Verzichten Sie beim Coachen auf das Wort „Nicht“ und verwenden Sie stattdessen ausschließlich positive und handlungsleitende Formulierungen (z. B. statt „Nicht nach unten schauen“ die konkrete Anweisung „Den Blick in Richtung ...“).
- Legen Sie Ihre Trainerrolle nach dem Training ab, danach sind Sie „nur“ noch Eltern.
- Vermeiden Sie Feedback, Kommentare zum Training oder zu den Turnieren während der Mahlzeiten etc.
- Sprechen Sie nicht nur über das Reiten/den Pferdesport mit Ihrem Kind, denn Sport ist nicht alles im Leben. Es gibt neben dem Reiten noch andere Dinge im Leben.
- Vorsicht Pubertät und Identitätsfindung: In dieser Phase der Entwicklung Ihres Kindes ist es normal, wenn es sich mehr und mehr von den Eltern ablöst und nach seiner Identität sucht.
- Es ist möglich, dass sich Ihr Kind im Zuge des Ablösungsprozesses einen anderen Trainer suchen möchte. Trauen Sie sich Verantwortung abzugeben.

#### Beteiligung:

- Die Konkurrenz hat Anerkennung und Respekt verdient. Sie hat intensiv für diesen Wettkampf trainiert. Verhalten Sie sich sportlich und fördern Sie sportliches Verhalten Ihres Kindes. Fairer Sport gilt auch und gerade beim Reit- und Pferdesport. Sie als Elternteil nehmen hier eine besondere Vorbildrolle ein.
- Lassen Sie den Trainer seine Arbeit machen. Vermeiden Sie Überengagement im Sinne von Einmischungen in den Trainingsablauf, häufigen Trainingsbesuchen oder den Drang ungefragt Ihre Kinder zu coachen bzw. zu unterrichten.
- Hier gilt die Faustregel: Unterstützung und Anteilnahme sind erwünscht, technisch-taktische Beratung überlassen Sie bitte dem Trainer (vgl. Schweer, 2011, S. 125).
- Beachten Sie die motivierende Wirkung von neuen Herausforderungen im Reit- und Pferdesport.
- Die Aufnahmefähigkeit der Kinder sollte durch ausreichende Konzentration und Entspannung gewährleistet sein.
- Je nach Alter und Grad der Selbständigkeit ist die Hilfe/Anwesenheit beim Training und Turnieren nicht immer erforderlich. Sprechen Sie mit Ihrem Kind über das passende Maß.

#### Kommunikation:

- Begrenzen Sie die Informationsmenge. Geben Sie kurze gebündelte Informationen, filtern sie Wichtiges von Unwichtigem und wiederholen Sie zentrale Punkte.
- Wählen Sie einfache Sprachformeln, denn diese können unter Stress besser aufgenommen werden.
- Verwenden Sie die Strategie des „aktiven Zuhörens“ (nach Carl Rogers). Fragen Sie immer wieder nach, ob die Information auch richtig angekommen ist.
- Klare Kommunikation verhindert Missverständnisse. Mimik und Gestik sollten mit dem Gesagten übereinstimmen.



- Geben Sie Ihren Kindern konkrete und einfache Handlungsaufträge! Liefern Sie praxisnahe Anweisungen.

Die „positive Schleuse“ auf dem Abreiteplatz/im Vorbereitungsbereich:

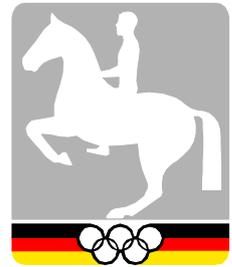
- Lassen Sie den Trainer und Ihr Kind ihre Arbeit verrichten.
- Die Auffassungsgabe ist in der Vorbereitung eingeschränkt. Versorgen Sie Ihr Kind nur noch mit den wichtigsten Informationen.
- Reduzieren Sie den unterstützenden Personenkreis in der unmittelbaren Vorbereitung auf ein Minimum. Alles andere stört die Konzentration.
- Es sollten keine verunsichernden Worte mehr fallen.
- Strahlen Sie Optimismus und Ruhe aus! Lächeln Sie! Achten Sie auf Ihre Körpersprache, die Zuversicht ausstrahlen sollte!

Pausengestaltung:

- Für die Pausen zwischen den Ritten/Prüfungen gilt das LEA-Prinzip: Lösen – Erholen – Aktivieren (vgl. Schliermann & Hülß, 2008, S. 100).
- Geben Sie Ihren Kindern in diesen Pausen nur die wesentlichen Informationen, denn zu viele Anweisungen führen zu einer mangelhaften und gestörten Erholung.
- Nach einer Pause sollte Ihr Kind mit einem positiven Gefühl an den Start gehen (emotionales Coachen, s. o.).
- Bewährte Abläufe und Routinen sollten beibehalten werden.

Umgang mit Misserfolg:

- Berücksichtigen Sie Ihre Vorbildfunktion. Machen Sie nicht das Urteil der Richter, das Wetter oder das Equipment etc. für den Misserfolg verantwortlich.
- Lassen Sie den Ritt/die Prüfung erst einmal „sacken“ bei Ihrem Kind. Sie sollten jederzeit ansprechbar sein, sich aber nicht aufdrängen.
- Verstehen Sie die Niederlage nicht als elterliches Versagen oder persönliche Enttäuschung. Fehler passieren, sie gehören zum Sport dazu.
- „*Failure is simply feedback and feedback is the breakfast of champions!*“ (Dr. Alan Goldberg). Fehler und Niederlagen akzeptieren und als Chance zur Veränderung sehen.
- Vermittlung von Optimismus und Annahme einer lösungsorientierten Perspektive: Helfen Sie Ihrem Kind aus den Fehlern zu lernen und den Blick in die Zukunft zu richten.
- Das Kind muss wissen, dass es trotz Niederlage Zuwendung Ihrerseits bekommen kann und Fehler nicht zu Verurteilungen führen.
- Mit steigendem Alter nehmen Jugendliche deutlicher die Ausgänge ihrer Wettkämpfe wahr. So setzt auch Misserfolgsangst ein. Besprechen Sie diese Angst, stellen Sie klar, dass die Konkurrenten der Altersklasse ebenso belastet sind. Verhelfen Sie Ihrem Kind zu Selbstregulationsstrategien und verhindern Sie ein Verdrängen der Thematik.
- Achten Sie auf sich selbst: Werden Sie nicht zum Sündenbock, indem man Ihnen die Ursachen für den Misserfolg vorwirft! Monotone Trainingsgestaltung, wenige Erfolgserlebnisse veranlassen die Betroffenen zur Sündenbocksuche.



- Bei Vorwürfen besprechen Sie zuhause detailreich, emotionsneutral und sachlich die angebliche Begründung für die Vorwürfe mit den frustrierten Sportlern. Stellen Sie in den Vordergrund, welche Rollen Sie zeitgleich vertreten (Sponsor, Fan, Coach,...).

Erkennen Sie die gemeinsame Leidenschaft für den Reit- und Pferdesport, die Freude und den Spaß, den Sie daran haben wollen.

Sie können zwar die Bedingungen eines Wettkampfes nicht verändern, aber Sie können Ihren Kindern bei der Sicht auf die Situation entscheidend helfen (psyGA, 2018, S. 60).

Wir wünschen Ihnen und den Reit- und Pferdesportlern viel Spaß beim Training und auf den Turnieren.

Mit freundlichen Grüßen

i. A.

Dr. Gaby Bußmann  
(Diplom-Psychologin/Sportpsychologin)

Lena Heinze  
(Diplom-Sportwissenschaftlerin/Fortbildungscurriculum Sportpsychologie im Leistungssport/asp)

Inga Eggert  
(Sportwissenschaftlerin Master of Ed./Fortbildungscurriculum Sportpsychologie im Leistungssport/asp)



## Literatur

- Baumann, S. (1993). *Psychologie im Sport*. Aachen: Meyer & Meyer.
- Baumann, S. (2002). *Mannschaftspsychologie – Methoden und Techniken*. Aachen: Meyer & Meyer.
- Beckmann-Waldenmayer, D. (2012). Ein systemisches Betreuungsmodell für den Nachwuchsleistungssport. In: D. Beckmann-Waldenmayer & J. Beckmann (Hrsg.), *Handbuch sportpsychologischer Praxis. Mentales Training in den olympischen Sportarten* (pp. 70-81). Balingen: Spitta.
- Brandauer, T. (2009). *Ein Leistungssportler/eine Leistungssportlerin in der Familie* [WWW Dokument]. Verfügbar unter <http://www.sslk.at/Ein%20Leistungssportler%20in%20der%20Familie.ppt> [Datum des Zugriffs: 16.05.11].
- Brandauer, T. (2010). Engagement im Leistungssport Golf – ein wichtiger Beitrag zur Persönlichkeitsentwicklung junger Menschen – die sportpsychologische Perspektive. In N. Zitny (Hrsg.), *ÖGV Elternhandbuch* (S. 30-45). Wien: Selbstverlag.
- Initiative Neue Qualität der Arbeit (Hrsg.) (2018). *Kein Stress mit dem Stress – Tipps und Lösungen für mentale Stärke und psychische Gesundheit im wettkampforientierten Leistungssport*. Kettler: Bönen.
- Linz, L. (2004). *Erfolgreiches Teamcoaching. Ein sportpsychologisches Handbuch für Trainer*. Aachen: Meyer & Meyer.
- Porter, K. (2003). *Do's and Don'ts for Parents of Young Athletes* [WWW Dokument]. Verfügbar unter: <http://www.appliedsportpsych.org/Resource-Center/Parents/articles/do-dont>. [Datum des Zugriffs: 03.11.12].
- Schinke, B., & Schinke, R. (1999). *Erfolgreicher reiten mit mentalem Training; praktische Anleitungen, Konzentrationsübungen, Entwicklung mentaler Fähigkeiten*. Warendorf: FN.
- Schliermann, R., & Hülß, H. (2008). *Mentaltraining im Fußball. Ein Handbuch für Trainer, Übungsleiter und Sportlehrer*. Hamburg: Czwalina.
- Schweer, M. K. W. (2011). *Kinder und Jugendliche im Leistungssport – eine Herausforderung für Eltern und Trainer: Ein pädagogisch-psychologischer Leitfaden (Sport und gesellschaftliche Perspektiven 3)*. Frankfurt am Main: Peter Lang.
- Seiler, R. (2010). Psychische Anforderungen im Nachwuchsleistungssport. In T. Wörz & J. Lecheler (Hrsg.), *Die Psyche des Leistungssportlers. Die komplexe Herausforderung, ein Talent zu begleiten* (pp. 36-39). Lengerich: Pabst Science Publishers.