

**SIGURD BAUMANN**

PUBERTÄT ENTWICKLUNG IDENTITÄT KONFLIKTE  
VORBILD TRAINERVERHALTEN GRUPPENDRUCK  
ROLLENVERSTÄNDNIS SPIELFREUDE IGNORANZ  
KRITIK KÖRPERSPRACHE LOB BEWEGUNGSLUST  
COACH SELBSTERGÄNZUNG AGGRESSIONSMOTIV  
BETREUERVERHALTEN HILFEN REALITÄTSBEZUG



# PSYCHOLOGIE IM JUGENDSPORT

DER EINFLUSS DER PUBERTÄT  
DIE AUSWIRKUNGEN AUF DAS LERNEN  
DIE ROLLE DES TRAINERS

MEYER  
& MEYER  
VERLAG

# INHALT

|                                                                   |           |
|-------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Vorwort</b>                                                    | <b>8</b>  |
| <b>1 Die Pubertät und der Sport</b>                               | <b>12</b> |
| 1.1 Die körperliche Entwicklung bei Jungen und Mädchen            | 14        |
| 1.2 Spätentwickler und Frühentwickler                             | 15        |
| <b>2 Die Suche nach einer neuen Identität</b>                     | <b>20</b> |
| 2.1 Die Suche nach dem Kick und dem Risiko                        | 21        |
| 2.2 Baustelle Gehirn                                              | 21        |
| 2.3 Sport muss herausfordern                                      | 24        |
| 2.4 Die Jugend braucht „Urhebererlebnisse“                        | 25        |
| <b>3 Konflikte in der Pubertät</b>                                | <b>30</b> |
| 3.1 Der eigene Körper – das Körperschema                          | 31        |
| 3.2 Veränderung des Körperschemas in der Pubertät                 | 31        |
| 3.3 Ambivalenz – „hin oder her?“                                  | 33        |
| 3.4 Zum Trainerverhalten                                          | 34        |
| 3.5 Veränderung der Muskelspannung                                | 35        |
| <b>4 Die Eltern – Zuwendung gegen Ablösung</b>                    | <b>40</b> |
| 4.1 Kinder und Jugendliche brauchen freie Zeit                    | 45        |
| 4.2 Gleichaltrige – eine Hilfe bei der Identitätsfindung          | 47        |
| 4.3 Warum schaffen Jugendliche einen eigenen Sprachstil?          | 48        |
| 4.4 Der Gruppendruck                                              | 49        |
| 4.5 Der Einfluss sportlicher Eltern auf die Identitätsentwicklung | 50        |
| <b>5 Erwachsen werden – Ziel und Widerspruch</b>                  | <b>54</b> |
| 5.1 Die Theorie der symbolischen Selbstergänzung                  | 55        |
| 5.2 Identifikation                                                | 56        |
| 5.3 Wohin führt der Weg nach der Pubertät?                        | 59        |
| 5.4 Die übernommene Identität                                     | 59        |
| 5.5 Die erarbeitete Identität                                     | 61        |
| 5.6 Die diffuse Identität                                         | 63        |

|          |                                                            |            |
|----------|------------------------------------------------------------|------------|
| <b>6</b> | <b>Der Trainer ist mehr als nur Könnensvermittler.....</b> | <b>68</b>  |
| 6.1      | Der Trainer als Erwachsener .....                          | 69         |
| 6.2      | Der Trainer als Vertrauensperson.....                      | 71         |
| 6.3      | Zuwendung.....                                             | 72         |
| 6.3.1    | Positive Zuwendung.....                                    | 73         |
| 6.3.2    | Abwendung – Ignoranz.....                                  | 75         |
| 6.3.3    | Negative Zuwendung .....                                   | 76         |
| 6.3.4    | Zu viel Zuwendung.....                                     | 78         |
| 6.4      | Hinweise zum Betreuerverhalten .....                       | 78         |
| 6.5      | Hilfen.....                                                | 79         |
| 6.5.1    | Schlechte Hilfen .....                                     | 81         |
| 6.6      | Der Trainer als Vorbild.....                               | 81         |
| 6.7      | Der Trainer als Fachmann .....                             | 84         |
| 6.8      | Der Trainer als Sportler .....                             | 85         |
| 6.9      | Der Trainer als Coach .....                                | 85         |
| 6.9.1    | Maßnahmen des Coachs.....                                  | 86         |
| <b>7</b> | <b>Motivieren – wozu?.....</b>                             | <b>92</b>  |
| 7.1      | Grundsätzliches .....                                      | 92         |
| 7.2      | Was macht Jugendlichen Spaß?.....                          | 93         |
| 7.3      | Basismotive.....                                           | 93         |
| 7.3.1    | Bewegungslust – Spielfreude.....                           | 94         |
| 7.3.2    | Das Neugiermotiv – Basis für Herausforderungen.....        | 95         |
| 7.3.3    | Das Aggressionsmotiv – Motor für Leistung .....            | 97         |
| 7.3.4    | Wozu Anerkennung? .....                                    | 98         |
| 7.3.5    | Formen der Anerkennung .....                               | 100        |
| 7.4      | Gewalt .....                                               | 102        |
| 7.5      | Das Gemeinschaftsmotiv .....                               | 104        |
| 7.5.1    | Was der Trainer tun kann .....                             | 104        |
| 7.5.2    | Sich gegenseitig Anerkennung aussprechen .....             | 105        |
| 7.6      | Motive bedingen einander.....                              | 108        |
| 7.6.1    | Wann sind Jugendliche bereit, sich anzustrengen? .....     | 108        |
| 7.6.2    | Verschiedene Zielsetzungen .....                           | 110        |
| <b>8</b> | <b>Sprache und Körpersprache .....</b>                     | <b>114</b> |
| 8.1      | Die Körpersprache.....                                     | 114        |
| 8.2      | Der Trainer als Schauspieler .....                         | 116        |
| 8.3      | Der Gesichtsausdruck.....                                  | 117        |

|           |                                                                                |            |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 8.4       | Die Stimme .....                                                               | 118        |
| 8.5       | Blick und Blickkontakt.....                                                    | 119        |
| 8.6       | Die Sprache .....                                                              | 120        |
| 8.6.1     | Vermeiden Sie Vermeidungsanweisungen! .....                                    | 121        |
| 8.6.2     | Die Beeinflussung der Handlung .....                                           | 122        |
| 8.6.3     | Das Lob .....                                                                  | 123        |
| 8.6.4     | Die Entwertung des Lobs .....                                                  | 124        |
| 8.6.5     | Korrektur an der Handlung – Kritik an der Person.....                          | 126        |
| 8.6.6     | „Ich“, „du“, „man“, oder „wir“? .....                                          | 127        |
| <b>9</b>  | <b>Lernen im Sport .....</b>                                                   | <b>136</b> |
| 9.1       | Gedächtnisstufen und Lernen.....                                               | 137        |
| 9.1.1     | Das Ultrakurzzeitgedächtnis (UKG).....                                         | 138        |
| 9.1.2     | Das Kurzzeitgedächtnis .....                                                   | 138        |
| 9.1.3     | Das Langzeitgedächtnis .....                                                   | 142        |
| <b>10</b> | <b>Biologisch begründete Lernregeln (nach Vester, 1998) – Grundlagen .....</b> | <b>146</b> |
| 10.1      | Lernziele setzen .....                                                         | 146        |
| 10.2      | Sinn und Zweck erkennen .....                                                  | 147        |
| 10.3      | Neues alt verpacken.....                                                       | 148        |
| 10.4      | Realitätsbezug herstellen.....                                                 | 149        |
| 10.5      | Skelett vor Detail.....                                                        | 149        |
| 10.6      | Interferenz vermeiden .....                                                    | 150        |
| 10.7      | Zusätzliche Assoziationen schaffen.....                                        | 152        |
| 10.8      | Mehrere Eingangskanäle nutzen .....                                            | 154        |
| 10.9      | Lernspaß.....                                                                  | 154        |
| 10.10     | Wiederholen .....                                                              | 155        |
| <b>11</b> | <b>Warum Jugendliche nicht immer das tun, was der Trainer verlangt.....</b>    | <b>158</b> |
| 11.1      | Diskrepanzen im Rollenverständnis.....                                         | 158        |
| 11.2      | Position und Rolle .....                                                       | 159        |
| 11.3      | Das Rollenverständnis des Trainers und des Spielers.....                       | 160        |
| 11.4      | Die Rückmeldung des Spielers .....                                             | 162        |
| 11.5      | Das Rollenverständnis aus der Sicht des Trainers.....                          | 163        |
| 11.6      | Das Rollenverständnis des jugendlichen Spielers .....                          | 163        |
| 11.7      | Die Aufgaben des Trainers.....                                                 | 164        |
| 11.8      | Das Rollenverständnis der Mitspieler.....                                      | 165        |
|           | Literatur.....                                                                 | 167        |
|           | Bildnachweis.....                                                              | 168        |

# VORWORT

Ein bekannter Fußballtrainer hat in einem Interview beklagt, dass von den Sportverbänden zu viele „Laptoptrainer“ ausgebildet werden. Aus seiner Sicht werde zu viel Wert auf taktische Schwerpunkte gelegt.

Inhalte wie individuelles Lernen, persönliche Voraussetzungen oder psychologische Verhaltensbedingungen kämen zu kurz. Er erntete von mehreren Seiten entschiedenen Widerspruch, da eine pauschale Kritik an der Trainerausbildung nicht gerechtfertigt sei.

Unstrittig ist, dass gerade bei jugendlichen Sportlern die individuelle Lebenssituation und die persönlichen Voraussetzungen eine wesentliche Rolle spielen für die Art, die Intensität und die Richtung sportlichen Handelns.

In diesem Buch geht es im Wesentlichen um die spezifischen Entwicklungsmerkmale in der Pubertät, um ihre Bedeutung für sportliches Lernen und Leisten und um die Rolle der Trainer und Betreuer für die sportliche und personale Entwicklung Jugendlicher.

Grundkenntnisse über körperliche und psychische Veränderungen in der Pubertät und ihre gegenseitigen Wechselwirkungen gehören heute zum Rüstzeug eines erfolgreichen Trainers und Jugendbetreuers.

Das Buch erhebt nicht den Anspruch, eine erschöpfende Jugendpsychologie anzubieten. Es soll wesentliche Aspekte aufzeigen, die für eine erfolgreiche und zufriedenstellende Kommunikation zwischen Erwachsenen und Jugendlichen notwendig sind.

Dazu gehören u. a. die psychischen Veränderungen im Verlauf der Pubertät, ihre Auswirkungen auf sportliches Lernen und Leisten, die verschiedenen Funktionen des Trainers als Fachmann und Coach oder neue Erkenntnisse über Gedächtnis, Wahrnehmung und Lernen.

Nur wenn es dem Trainer gelingt, sportliche Anreize zu schaffen, die zum aktiven Handeln motivieren, kann es gelingen, die Jugendlichen vom passiven Konsum digitaler Medien wegzulocken. Hierzu möchte dieses Buch einen Beitrag liefern.

*Prof. Dr. Sigurd Baumann*



# 6

## DER TRAINER IST MEHR ALS NUR KÖNNENSVERMITTLER

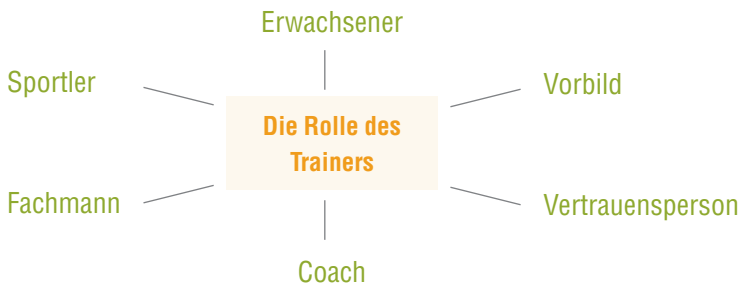
---

Ein Trainer ist, ob er sich dessen bewusst ist oder nicht, stets auch Pädagoge.

---

Der Trainer greift in die Lebenswelt junger Menschen aktiv ein. Als Lehrender und als Vorbild beeinflusst er deren Sozialverhalten, deren Interessen und deren Wertebewusstsein. Als Pädagoge und Psychologe muss der Trainer erkennen, dass der Sport einen Teil der Lebenswelt jugendlicher Menschen bildet, der mit anderen Lebensfeldern wie Beruf, Schule und Familie eng verknüpft ist. Deshalb kann kein Trainer sagen: „Mich interessiert nur die Arbeit in der Halle.“ „Meine Aufgabe als Trainer ist es, meine Sportart zu vermitteln.“ „Was die Jugendlichen außerhalb machen, interessiert mich nicht!“

Wenn junge Sportler Schul- oder Beziehungsprobleme haben, wenn berufliche Ängste oder existenzielle Unsicherheiten außerhalb des Sports entstehen, dann werden diese Probleme nicht an der Hallentür abgelegt. Fachspezifische Kompetenz reicht deshalb nicht aus, um ein erfolgreicher Trainer zu sein. Zwischen Trainer und Spieler muss ein positives Beziehungsgefüge herrschen, wenn beide erfolgreich sein sollen. Der Trainer nimmt gegenüber den Jugendlichen aus psychologischer Sicht mehrere Rollen wahr.



## 6.1 DER TRAINER ALS ERWACHSENER

Das ambivalente Verhältnis zu den Erwachsenen – Ablehnung und gleichzeitige Zuwendung – verlangt vom Trainer besonderes Einfühlungsvermögen. Viele Jugendliche reagieren sehr sensibel, wenn sich Erwachsene dominant und überlegen verhalten. Sie protestieren innerlich gegen Anweisungen, wollen sich nicht herumkommandieren lassen und lehnen sich gegen Anforderungen auf, die nicht ihren eigenen Vorstellungen entsprechen. Grundsätzlich ist Sporttreiben ein freiwilliges Tun. Die Jugendlichen kommen freiwillig zum Training und erhoffen sich dort Spaß und freudvolle Erlebnisse und eine Bestätigung ihrer sportlichen Leistungsfähigkeit.

---

**Niemand geht zum Sport, um kritisiert, diffamiert oder in seinem Selbstwertgefühl verletzt zu werden.**

---

Der Trainer sollte sich deshalb bemühen, bevormundende Verhaltensweisen zu vermeiden, die der Jugendliche aus der Schule, aus seiner beruflichen Ausbildung oder aus der Erfahrung mit dominanten Eltern in unangenehmer Erinnerung hat.

---

Die Aufgaben des Trainers sollen auf **klare Zielstellungen** bezogen, auf das **Verständnis** der Jugendlichen abgestimmt und **zu bewältigen** sein.

---

### Beispiel

- 】 Der Trainer: „Ihr hattet jetzt vier Wochen Pause. Wir werden deshalb zunächst wieder etwas für unser Ballgefühl tun. Anschließend werden wir in den nächsten 14 Tagen unsere Ausdauer- und Kraftrückstände wieder aufholen. Das heißt: Zähne zusammenbeißen und durchhalten. Der Lohn wird sein, dass ihr mehr Spaß am Spiel und an eurer Leistung haben werdet. Ist das auch in eurem Sinn?“
- 】 Ein Spieler: „O. k., wir sehen ein, dass es sein muss. Wir hängen uns rein!“



### Hinweise zum Betreuerverhalten

- › Vermeiden Sie Bevormundungen und kommandierende Anweisungen.
- › Bleiben Sie freundlich. Auch positive Gefühle übertragen sich!
- › Lassen Sie sich nicht durch negative Gefühle der Jugendlichen, wie Ärger, Aggressionen oder Unlust, anstecken.
- › Überzeugen Sie sich, dass die Jugendlichen die Aufgabe verstanden haben und bereit sind, sie auszuführen.
- › Gehen Sie auf Fehler und Schwächen sachlich ein. Vermeiden Sie persönliche Verallgemeinerungen, z. B.: falsch: „Du hast schwer nachgelassen!“ besser: „Deine Schläge wurden im Verlauf des Spiels ungenauer!“
- › Zeigen Sie den Jugendlichen, dass Sie auf ihre Bemerkungen und Kommentare eingehen.
- › Stellen Sie Ihren eigenen Standpunkt dar.
- › Begründen Sie die Aufgaben, besonders wenn es sich um belastende Konditionsaufgaben handelt oder wenn es um monotone, wenig motivierende Übungen zur Stabilisierung und Präzisierung von Techniken geht.

Die Basis dafür, dass die Jugendlichen die Informationen bereitwillig aufnehmen und die Fachkompetenz und die Persönlichkeit des Trainers akzeptieren, besteht in erster Linie in der Vertrauensbeziehung zwischen Trainer und jugendlichen Sportlern.

## 6.2 DER TRAINER ALS VERTRAUENSPERSON

### WARUM IST VERTRAUEN ZUM TRAINER SO WICHTIG?

Sportler, die zu ihrem Trainer eine gute Vertrauensbeziehung haben, nehmen seine Korrekturen und seine Ratschläge offen auf. Sie gehen bereitwillig auf seine Anforderungen ein und akzeptieren auch kritische Äußerungen ohne inneren Widerspruch.

---

Für den Trainer sollte gelten:

Erst kommt der jugendliche Mensch, dann der jugendliche Sportler.

---



Vertrauen entwickelt sich in menschlicher und in fachlicher Hinsicht. Dabei ist zu beobachten, dass für jüngere, unsichere oder ängstliche Jugendliche die menschliche Beziehung eine größere Bedeutung hat, als für ältere Sportler.

Das menschliche Vertrauen beruht auf Zuwendung, Gerechtigkeit, Zuverlässigkeit und Sicherheit.

Der Trainer sollte deshalb die Wertschätzung des jugendlichen Sportlers nicht nur von dessen sportlicher Leistung abhängig machen. Wenn der Sportler spürt, dass er die Zuwendung des Trainers nur erhält,

wenn er gewinnt, führt dies zu gesteigerter Versagensangst. Damit einher geht die Verminderung der Vertrauensbeziehung und der Leistungsabfall. Der Jugendliche setzt sich unter gesteigerten Druck, der ihm die Konzentration auf seine Aufgabe nimmt. Aus Angst, Fehler zu begehen, vermeidet er Risiko und Einfallsreichtum.

## 6.3 ZUWENDUNG

### WIE VIEL ZUWENDUNG BRAUCHT DER JUGENDLICHE SPORTLER?

Kinder und Jugendliche brauchen Zuwendung und Anerkennung. Sie stellen existenzielle Grundbedürfnisse dar, die schon in frühester Kindheit maßgeblich die Entwicklung der Persönlichkeit prägen.

Die Erfahrung, dass Erwachsene auf Zuwendungssignale positiv reagieren, verleiht Kindern das Vertrauen in die soziale Umwelt, das Urvertrauen als Vorläufer späteren Selbstvertrauens bildet sich aus.

---

**Kinder und Jugendliche können verlieren – aber nicht die Zuwendung.**

---

Die Belohnung durch Anerkennung und soziale Zuwendung bewirkt vor allem bei Kindern eine Wiederholung der Handlungen. Aus der Verknüpfung der positiven emotionalen Reaktion der Erwachsenen mit ihren eigenen Handlungen und Verhaltensweisen können bei Kindern dauerhafte Einstellungsmuster entstehen, die für späteres Sozialverhalten, wie Einfühlungsvermögen, Verständnis oder Hilfsbereitschaft, eine wesentliche Grundlage bilden.

---

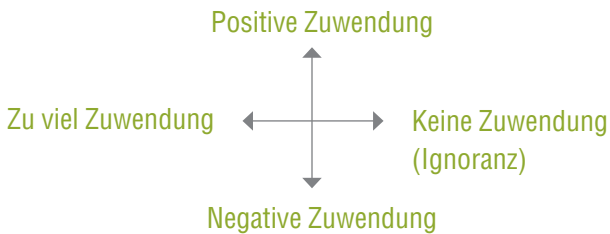
**Für die Arbeit im Sport mit Kindern und Jugendlichen bedeutet das, dass emotionale Zuwendung und Anerkennung als wichtige und dauerhafte Verstärker beim Erlernen technischer Fertigkeiten wirken.**

---

Es gehört auch zu den empathischen Fähigkeiten des Trainers, zu wissen, wann und wie viel Zuwendung ein jugendlicher Spieler braucht und, wann es besser ist, sich zurückzuhalten und den Jugendlichen selbst entscheiden zu lassen.

Unter **Zuwendung** wird jede positive Aktion oder Reaktion des Trainers verstanden, die sich auf das Verhalten und die Handlungen von Spielern beziehen.

Um die Wirkung und die Anwendung verschiedener Zuwendungsformen sowohl in quantitativer als auch qualitativer Hinsicht beurteilen zu können, werden folgende Dimensionen zugrunde gelegt.



### 6.3.1 POSITIVE ZUWENDUNG

#### Beispiel

Ein Spieler äußert sich über seine aktuelle Formkrise:

„Im vergangenen Jahr war ich so gut, nun klappt nichts mehr!“

**Trainer** (wendet sich ihm zu): „Es ist menschlich, dass Leistungen schwanken. Du bist doch kein Roboter!“

**Spieler**: „Ich überlege dauernd, woran es liegen könnte!“

**Trainer** (freundlich): „Ich bin überzeugt davon, dass es bald wieder klappt! Wenn du möchtest, versuchen wir, gemeinsam die Ursachen zu finden!“

**Spieler**: „Das wäre wichtig für mich!“

**Trainer:** „Zu welchem Zeitpunkt, glaubst du, begann deine Formkrise?“

**Spieler:** „Weiß ich nicht genau.“

**Trainer:** „Wenn du willst, lasse uns gemeinsam über die möglichen Ursachen sprechen, dann finden wir auch eine Lösung.“

Der Trainer geht immer wieder auf die Aussagen des Jugendlichen ein, er wendet sich ihm zu, sein Ton ist ruhig und verständnisvoll. Daraus entsteht ein gutes und längeres Gespräch.

### Formen positiver Zuwendung

Zuwendung kann sich in folgenden Verhaltensweisen äußern:

- › den Spieler anblicken,
- › mit dem Kopf nicken,
- › lächeln,
- › zuhören,
- › Hilfen anbieten,
- › ermutigen.

### Wirkung positiver Zuwendung

Positive Zuwendung kann sich beim Spieler in mehrfacher Hinsicht auswirken:

- › Er fühlt sich anerkannt.
- › Er fühlt sich ernst genommen und akzeptiert.
- › Er ist zufrieden.
- › Er wird mitteilnehmend.
- › Er zeigt das Verhalten gern.
- › Er wiederholt das Verhalten.

Zuwendung und Aufmerksamkeit richtig dosiert, verstärken also beim Jugendlichen das spezifische Verhalten. Seine Gesprächsbereitschaft steigt, Selbstsicherheit und Selbstvertrauen werden stabiler, der Spieler versucht, zu lernen und sein Verhalten positiv zu verändern. Zuwendung schafft Freude, Zufriedenheit, Selbstvertrauen und Lernbereitschaft.

Eine Niederlage, die mit dem Verlust der Zuwendung durch Eltern oder Trainer verknüpft ist, kann das Kind oder den Jugendlichen in einen Zustand verzweifelter Hilflosigkeit stürzen. Die Jugendlichen sollen erkennen, dass man aus Niederlagen lernt. Leistung im Sport ist etwas Instabiles, mal verliert man, mal gewinnt man. Wenn der Jugendliche erlebt,



dass die Niederlage keinen Einfluss auf die persönliche Beziehung zu seinen Vertrauenspersonen hat, wird auch die Versagensangst ausbleiben und die Leistungsbereitschaft in offensivem Geist erhalten bleiben.

### 6.3.2 ABWENDUNG – IGNORANZ

Das eingangs angeführte Beispiel könnte auch folgendermaßen aussehen:

**Sportler:** „Im vergangenen Jahr war ich so gut, nun klappt nichts mehr!“

**Trainer,** schaut mürrisch: „So ist das eben!“

**Sportler.** „Ich überlege dauernd, woran das liegen könnte!“

**Trainer:** Sagt nichts.

**Sportler:** „Es wäre wichtig für mich, die Gründe dafür zu kennen!“

**Trainer:** „Das wird schon wieder!“

**Sportler:** „Wir könnten doch mal darüber reden?“

**Trainer,** etwas abwesend: „Was meintest du?“

**Sportler,** schweigt und denkt sich: „Mein Problem interessiert ihn nicht.“

### Formen der Abwendung und Ignoranz

- › keinerlei Blickkontakt,
- › sich zur Seite wenden,
- › keine Miene verziehen,
- › keine Antwort geben,
- › sich mit etwas anderem beschäftigen.

### Wirkung von Abwendung

Abwendung und Ignoranz können sich in verschiedener Weise auswirken:

Der Jugendliche

- › wird unsicher,
- › wird passiv,
- › fühlt sich minderwertig,
- › ist verletzt,
- › verliert die Lernbereitschaft.

Keinerlei Zuwendung und keinerlei Aufmerksamkeit verunsichern den Spieler, sie schaffen Passivität, verstärken Minderwertigkeitsgefühle und Verletzlichkeit oder rufen Trotzreaktionen hervor.

## 6.3.3 NEGATIVE ZUWENDUNG

Vor allem Kinder erleben, dass sie durch unerwünschtes Verhalten Aufmerksamkeit und Zuwendung erhalten können.

### Beispiel

Der Trainer stellt eine Aufgabe, um das parallele Spiel im Tischtennis zu üben. Mehrere Schüler spielen nebeneinander. Peter spielt den Ball entgegen der Trainingsvorgabe diagonal.

**Trainer:** „Peter, halte dich an meine Anweisung!“

**Peter:** „Ja“, spielt aber trotzdem diagonal!

**Trainer:** „Peter! Jedes Mal dasselbe Theater mit dir!“

**Peter:** „Ja, aber diagonal kann ich es besser!“

**Trainer**, unterbricht das Training: „Peter, wenn du nicht anständig trainierst, darfst du am Wochenende nicht mitspielen!“

**Peter**: „Ich mag diese Übung nicht! Aber gut, ich versuch's!“

**Trainer**: „Das ist jetzt das letzte Mal. Ich zeige dir noch einmal, wie es geht!“

Dieses Beispiel soll zeigen, dass negative Zuwendung auch eine Zuwendung bedeutet. Deshalb nehmen Kinder auch die negative Form der Zuwendung in Kauf, da sie in erster Linie Zuwendung wünschen.

### **Negative Zuwendung kann sein:**

- › mehrmaliges Auffordern,
- › mahnen,
- › tadeln,
- › belehren,
- › drohen,
- › Vorwürfe machen,
- › strenge Stimme.

Hier wird deutlich, warum zum Beispiel Eltern, Trainer und Lehrer durch Schimpfen, Tadeln und Drohen auf Dauer kein erwünschtes Verhalten bei Kindern erreichen. Ohne dass es beabsichtigt ist, wird gerade jenes Verhalten, das beseitigt werden soll, verstärkt.

---

**Negative Zuwendung ist eben auch eine Art der Zuwendung und für Kinder immer noch besser als gar keine Zuwendung.**

---

### **Fazit**

Jede Verhaltensänderung im positiven Sinne muss unmittelbar verstärkt werden. Der Umweg, über oppositionelles Verhalten Zuwendung zu bekommen, wird dann aufgegeben und stattdessen versucht, Zuwendung durch Entgegenkommen zu gewinnen. Im vorliegenden Beispiel besteht die Möglichkeit, dass Peter sein Verhalten ändert, wenn er erlebt, dass er auch durch Befolgen der Aufgabe die Aufmerksamkeit des Trainers erhält.

### 6.3.4 ZU VIEL ZUWENDUNG

Freundlichkeit, Zuwendung und Güte sind zwar wichtige Verstärker, sie reichen jedoch nicht aus.

---

Erlebt der Jugendliche, dass unzweckmäßige Hilfen mit besonderer Freundlichkeit erteilt werden, kommt es zu einem emotionalen Konflikt.

---

Er ist folgendermaßen zu erklären:

Freundlichkeit bewirkt Lernbereitschaft und positive Motivation, die unnütze Hilfe verhindert den erwünschten Lernfortschritt. Frustration darüber und Freundlichkeit des Trainers sind unvereinbar, sodass ambivalente, widersprüchliche Emotionen entstehen, mit denen der Jugendliche nur schwer zurechtkommt.

## 6.4 HINWEISE ZUM BETREUERVERHALTEN

- › Zeigen Sie, dass Sie für die Jugendlichen da sind.  
„Wenn ihr Probleme habt, könnt ihr jederzeit zu mir kommen!“
- › Gehen Sie auf Unsicherheiten ein und nehmen Sie ihre Befürchtungen ernst.  
Ignorieren schafft die Ängste nicht aus der Welt!
- › Interessieren Sie sich auch für persönliche, schulische oder berufliche Angelegenheiten, z. B. für die Geburtstage, Schulnoten, berufliche Situation.
- › Zeigen Sie den Jugendlichen, dass Ihre Zuneigung und Wertschätzung nicht von Sieg und Niederlage abhängt.
- › Bleiben Sie konsequent und halten Sie Zusagen und Regeln zuverlässig ein.
- › Begründen Sie persönlichen Ärger durch Verwendung der „Ich“-Form, z. B.:  
„Ich habe mich über euch geärgert, weil ihr unsere Vereinbarungen nicht eingehalten habt!“
- › Schenken Sie den Jugendlichen Vertrauen, indem Sie lösbare Aufgaben selbstverantwortlich bewältigen lassen.

Freundlichkeit bewirkt Lernbereitschaft und positive Motivation, die unnütze Hilfe verhindert den erwünschten Lernfortschritt. Die Reaktionen auf **unzweckmäßige Hilfe** sind meist negativ. Die Jugendlichen werden aggressiv, unwillig, unsicher, vorwurfsvoll oder ärgerlich. Hilfen, die gut gemeint sind, aber wirkungslos bleiben, weil sie unnütz sind, provozieren Ärger, Aggression oder Frustrationen.

### Es entsteht eine paradoxe Situation:

Die Aggression des Spielers richtet sich gegen den Trainer, d. h. gegen den Menschen, dem er eigentlich zugetan ist, dessen Wohlwollen und dessen Hilfe er sich wünscht.

## 6.5 HILFEN

**Positive Hilfen** bestehen aus Hinweisen und Maßnahmen, die dem Jugendlichen helfen, die gestellte Aufgabe zu bewältigen bzw. zu erleichtern. Sie werden vor der Ausführung gegeben.

**Negative Hilfen** sind gut gemeinte Ratschläge und Maßnahmen, die jedoch ineffektiv sind und letztlich die Ausführung der Aufgabe stören oder gar verhindern.

### Zweckmäßige und unzweckmäßige Hilfen

Der Trainer muss sich fragen, ob der Jugendliche mit einer Hilfe etwas anfangen kann, ob die Hilfe die Aufgabe tatsächlich erleichtert oder ob sie ihn nur ablenkt, oder ob sie gar verhindert, dass die richtige Lösung gelingt.



Was ist eine gute Hilfe und warum ist sie gut?

Was ist eine schlechte Hilfe und warum ist sie schlecht?

Was bewirkt gute bzw. schlechte Hilfe?

---

