

Gemeinsam an die Spitze

Ein Leitfaden für Eltern im Klettersport

Eure Rolle ist das Fundament

Liebe Kletter-Eltern,

Euer Engagement ist die wichtigste Ressource für die sportlichen und persönlichen Träume eures Kindes. Ihr seid emotionaler Anker, Organisationstalent und "größter Fan" in einer Person. Dieser Leitfaden ist eine partnerschaftliche „Toolbox“, die euch hilft, diese entscheidende Rolle positiv zu gestalten und gemeinsam mit dem Verein und Verband ein Umfeld zu schaffen, in dem junge Athlet:innen zu starken Persönlichkeiten heranwachsen.

**Eure Rolle im Wandel: Eine Reise in drei Phasen**

Eure Unterstützung verändert sich mit der Entwicklung eures Kindes. Sie wird nicht weniger wichtig, sondern spezialisierter und wertvoller.

**Phase 1:
Entdecken und
Spaß haben**

Bewegungsräume schaffen, Begeisterung teilen, Anstrengung loben, bedingungslos lieben. Der Spaß steht absolut im Vordergrund.

**Phase 2: Lernen
und Wachsen**

Logistik managen, gesunde Lebensweise vorleben, bei Rückschlägen zuhören, eine Partnerschaft mit den Trainer:innen aufbauen.

**Phase 3: Meistern
und Reifen**

Emotionaler Anker sein, Vertrauen schenken, Erfolge als Mensch feiern, ein sportfreies Zuhause als sicheren Hafen bieten.

Die Kraft der Worte

Im Leistungssport, wo Emotionen hochkochen, hat eure Kommunikation eine immense Wirkung. Kinder und Jugendliche fühlen die emotionale Botschaft hinter dem, was ihr sagt. Ein elterlicher Fokus, der primär auf Resultaten liegt, kann nachweislich Angst und Versagensängste fördern.

Die Goldene Regel: Einsatz loben, nicht nur das Ergebnis

Die konsequente Fokussierung auf den Prozess ist eine der wirkungsvollsten Strategien. Wenn ihr Anstrengung, Mut und Lernfortschritte lobt, stärkt ihr Qualitäten, die das Kind selbst kontrollieren kann. Dies fördert eine intrinsische Motivation und ein stabiles Selbstwertgefühl.

Praxis-Box: Goldene Regel der Kommunikation

Statt: "Super, dass du gewonnen hast!"

Besser: "Ich bin unglaublich stolz, wie du bis zum letzten Griff gekämpft hast!"

Statt: "Warum bist du vom 5. auf den 8. Platz zurückgefallen?"

Besser: "Das war ein harter Wettkampf. Was hast du heute für dich gelernt?"

Die Fahrt nach Hause: Zuhören statt analysieren

Die Autofahrt nach einem Wettkampf ist ein psychologisch kritischer Moment. In bester Absicht neigen viele Eltern zur Sofort-Analyse. Euer Kind ist jedoch emotional noch involviert und braucht keine Analyse, sondern emotionale Sicherheit. Gebt eurem Kind den Raum, das Gespräch zu beginnen. Stellt offene Fragen wie:

- "Wie hat es sich für dich heute angefühlt?"
- "Was war dein Lieblingsmoment an der Wand?"

Umgang mit Niederlagen: Trösten, nicht bagatellisieren

Niederlagen sind wertvolle Lernchancen. Eure Aufgabe ist es, die Gefühle eures Kindes – Enttäuschung, Frust, Trauer – anzuerkennen. Sätze wie "Ist doch nicht so schlimm" können die Emotionen entwerten. Besser ist es, Trost zu spenden und zu helfen, den sportlichen Misserfolg vom persönlichen Wert zu trennen.

"Ich-Botschaften" nutzen

Eine wirksame Technik, um eigene Gefühle auszudrücken, ohne Druck auf euer Kind auszuüben, sind "Ich-Botschaften". Statt zu sagen: "Du machst mich mit deiner Unkonzentriertheit ganz nervös", was wie ein Vorwurf klingt, könnt ihr eure eigene Emotion benennen: "Ich bin ganz schön aufgeregt, wenn ich dir zuschaue, weil ich so mitfiebere." Dies trennt eure Gefühle von der Leistung des Kindes und fördert eine offene und ehrliche Kommunikation.

Das Team hinter dem Talent

Im Zentrum einer erfolgreichen sportlichen Entwicklung steht ein starkes Team. Ihr als Eltern und die Trainer:innen seid die wichtigsten Säulen dieses Teams. Eine klare Rollenverteilung und respektvolle Kommunikation sind der Schlüssel zu einer vertrauensvollen Partnerschaft.

Klare Rollen schaffen Vertrauen

Eine klare Aufgabenteilung verhindert, dass Kinder in Loyalitätskonflikte geraten.

- **Trainer:innen** sind die Expert:innen für die sportliche Entwicklung, Trainingsplanung und Wettkampfstrategie.
- **Als Eltern** seid ihr: Expert:innen für euer Kind, gebt emotionalen Halt, organisiert den Alltag und vermittelt Werte.

Verhalten am Fels und in der Halle: Stütze sein, nicht Co-Trainer

Vermeidet taktische Anweisungen

Zurufe von der Seite untergraben die Autorität der Trainer:innen und können das Kind massiv verunsichern. Euer Platz ist auf der emotionalen, nicht auf der technischen Ebene.

Feuert positiv an

Eure Unterstützung sollte ermutigend und positiv sein – und zwar für das gesamte Team, nicht nur für das eigene Kind. Damit lebt ihr Sportsgeist und Fairplay aktiv vor.

Respektiert Entscheidungen

Vertraut den Entscheidungen der Trainer:innen, auch wenn ihr sie nicht immer sofort nachvollziehen könnt. Jegliche Kritik an dem/der Trainer:in vor dem Kind ist schädlich für das Vertrauensverhältnis.

Praxis-Box: Kommunikation mit dem/der Trainer:in

- **Der richtige Zeitpunkt:** Bittet um einen festen Gesprächstermin für wichtige Themen.
- **Die 24-Stunden-Regel:** Wartet nach einem emotionalen Ereignis mindestens 24 Stunden, bevor ihr das Gespräch sucht.
- **Seid lösungsorientiert:** Formuliert euer Anliegen klar und mit einer offenen Haltung, statt mit Vorwürfen.

Emotionen im Griff

Der Leistungssport ist eine emotionale Achterbahnfahrt – auch für euch als Eltern. Eure Fähigkeit, mit den eigenen Emotionen umzugehen, ist eine der kraftvollsten Formen der Unterstützung. Ein emotional ruhiger Elternteil ist der beste Anker für ein Kind unter Wettkampfdruck.

Eigene Erwartungen reflektieren

Frage euch ehrlich: Wessen Traum wird hier verfolgt? Dies ist der erste Schritt, um zu vermeiden, eigene Ambitionen auf euer Kind zu projizieren. Ziel ist, dass euer Kind seine eigenen Träume mit Freude verfolgen kann.

Umgang mit eigener Nervosität

Eure Anspannung kann sich unbewusst auf euer Kind übertragen. Einfache Techniken helfen:

- **Tiefes Atmen:** Konzentriert euch auf eine langsame Bauchatmung.
- **Fokus auf die Rolle:** erinnert euch, dass ihr emotionaler Anker seid, nicht Leistungssteuerer.

Praxis-Box Resilienz: Die Superkraft des Wieder-Aufstehens

Die vielleicht wichtigste Fähigkeit, die Kinder im Sport lernen, ist Resilienz. Ihr könnt diese aktiv fördern:

- **Fehler als Information betrachten:** Vermittelt, dass Fehler wertvolle Chancen für den Lernprozess sind ("Growth Mindset").
- **Entwicklung aufzeigen:** Lenkt den Fokus auf langfristige Fortschritte. Eine Frage wie "Schau mal, wo du vor einem Jahr standest!" kann Wunder wirken.

Das große Ganze im Blick

Nachhaltiger Erfolg basiert auf einem gesunden, ausbalancierten Umfeld, das ihr als Eltern maßgeblich gestaltet. Dies ist eine entscheidende Maßnahme, um chronischen Stress zu vermeiden.

Architekten eines gesunden Umfelds



Schlaf



Ernährung



Erholung



Schule & Sport



Familienleben



Freizeit & Freunde

Säulen der Regeneration

- **Schlaf:** Mindestens neun Stunden sind für junge Athlet:innen essenziell. Etabliert feste Schlafenszeiten und Regeln für elektronische Geräte.
- **Ernährung:** Eine ausgewogene, sportgerechte Ernährung ist der Treibstoff für Leistung.
- **Erholung:** Plant bewusst sportfreie Tage ein und achtet auf Anzeichen von Übertraining.

Gleichgewicht im Alltag

- **Schule & Sport:** Kommuniziert proaktiv mit der Schule über die sportlichen Anforderungen.
- **Familienleben:** Achtet bewusst auf Geschwisterkinder. Schafft sportfreie Familienzeit und Rituale. Das Zuhause sollte ein Rückzugsort sein.
- **Freizeit mit Freunden:** Soziale Kontakte außerhalb des Sports fördern die Persönlichkeitsentwicklung und bieten einen wichtigen Ausgleich.

Euer Leitfaden auf einen Blick

Die 10 Goldenen Regeln für „Kletter-Eltern“

Dieser Leitfaden fasst die wichtigsten Prinzipien zusammen. Diese zehn Regeln können als Kompass für euren Alltag dienen.

1. Ich liebe dich, nicht deine Leistung.

Eure Zuneigung ist bedingungslos und hängt niemals von einem Ergebnis ab.

2. Ich bin dein Fan, nicht dein Coach.

Ihr seid für die emotionale Unterstützung zuständig, die Trainer:innen für Technik und Training.

3. Ich lobe deinen Einsatz, nicht nur das Ergebnis.

Ihr fördert Mut, Anstrengung und Lernbereitschaft – das, was wirklich zählt.

4. Ich höre dir nach dem Wettkampf zuerst zu.

Ihr gebt Raum für Emotionen, bevor analysiert wird.

5. Ich vertraue deinen Trainer:innen.

Ihr seid Partner im Team für die bestmögliche Entwicklung eures Kindes.

6. Ich weiß, dass Niederlagen zum Wachsen dazugehören.

Ihr helft eurem Kind, aus Rückschlägen zu lernen und gestärkt daraus hervorzugehen.

7. Ich achte auf deinen Schlaf und deine Erholung.

Ihr seht den ganzen Menschen und wisst, dass Regeneration die Grundlage für Leistung ist.

8. Ich bin dein emotionaler Anker.

Eure Rolle wandelt sich, aber eure emotionale Bedeutung wächst.

9. Ich lebe Respekt und Fairplay vor.

Euer Verhalten ist das stärkste Vorbild für euer Kind.

10. Ich helfe mit, den Sport für alle sicher zu machen.

Ihr seid wachsame und engagierte Partner im Kinderschutz.

Safe Sport – Unser gemeinsames Engagement

Ein sicheres, respektvolles und wertschätzendes Umfeld ist die absolute Grundlage für den Sport. **Austria Climbing verpflichtet sich uneingeschränkt dem Schutz der Athlet:innen.** Ihr als Eltern seid unsere wichtigsten Partner.

Was zeichnet einen sicheren Verein aus?

Ihr könnt die Sicherheitskultur aktiv bewerten und einfordern.

- **Transparenz:** Präventionsmaßnahmen werden offen kommuniziert.
- **Klare Verhaltensregeln:** Es existiert ein Ehrenkodex für alle Betreuer:innen.
- **Bekannte Ansprechpersonen:** Es gibt benannte, unabhängige Vertrauenspersonen.

Signale erkennen und richtig handeln

1. **Stärkt euer Kind:** Ermutigt euer Kind, "Stopp" zu sagen und auf die eigenen Gefühle zu hören. Schafft eine Atmosphäre, in der es sich traut, offen zu sprechen.
2. **Nehmt euer Kind immer ernst:** Wenn euer Kind von einer unangenehmen Situation berichtet, hört zu und glaubt ihm.
3. **Kennt die Anlaufstellen:** Im Verdachtsfall müsst ihr nicht alleine handeln. Zögert nicht, offizielle, unabhängige Stellen zu kontaktieren.

Fordert diese Strukturen aktiv ein und tragt so zur Prävention bei!

Alle wichtigen Informationen und Kontakte findet ihr unter:
www.austriaclimbing.com/safe-sport

Referenzen & Quellen

Dieser Leitfaden basiert auf sportwissenschaftlichen Erkenntnissen und bewährten Praktiken aus verschiedenen nationalen und internationalen Sportorganisationen.

- Amesberger, G. & Plessner, M. C. *Eltern im Leistungssport - ein Ressourcenratgeber*. Olympiazentrum Rif, Universität Salzburg.
- Trainerakademie Köln des DOSB e.V. (2022). *Erfolgreiches Webinar Eltern im Sport*.
- Anpfiff ins Leben e.V. (2024). *Gezielte Elternarbeit im Sportverein*.
- Swiss Olympic. *Familie und soziales Umfeld*.
- Kreissportbund Siegen-Wittgenstein e.V. *Sportvereine sicher gestalten - Tipps für Eltern*.
- Forschungsartikel. *Kinder im Leistungssport: Chronische Belastungen und protektive Ressourcen*.
- Sport Austria. *Broschüre Sporternährung - leicht gemacht*.