
Chronische Belastungen und protektive Ressourcen im Kinderleistungssport. Pädagogische Diagnostik und Unterstützungsansätze

Alfred Richartz (Projektleiter), Karen Hoffmann & Jeffrey Sallen

Universität Leipzig

Sportwissenschaftliche Fakultät, FG Sportpädagogik

1 Einleitung

Für den Leistungssport im Kindesalter fehlen bislang empirische Studien, die Umfang und Qualität der Belastungen einerseits, Bewältigungsressourcen und Unterstützungsmöglichkeiten andererseits explorieren. Die Untersuchungen zur Belastungsbewältigung jugendlicher Leistungssportler haben sich darüber hinaus vor allem auf akute Belastungen bezogen, zum Problem chronischer Belastungen liegen bislang nur rein deskriptive Daten vor (Hoffmann & Richartz, 2006). In Deutschland fehlen sowohl Studien als auch geeignete Messinstrumente zur Erfassung von chronischen Belastungen im Kindesalter. Untersuchungen im Erwachsenenalter zeigen, dass chronischer Stress – meist bedingt durch Alltagsanforderungen – stärkere Auswirkungen auf das psychische und physische Wohlbefinden haben kann als akuter Stress, der durch kritische Lebensereignisse ausgelöst wird (Schulz, Schlotz & Becker, 2004).

Das vorliegende Projekt zielt einerseits auf Belastungen von Kindern im Leistungssport, dabei besonders auf die chronischen, und andererseits auf personale und soziale Schutzfaktoren, die helfen, diese Belastungen zu meistern. Der folgende Beitrag gibt einen Einblick in das gesamte Projekt und sein komplexes Untersuchungsdesign exemplarisch an einem ausgewählten Einzelfall. Im Anschluss werden Nutzungsperspektiven der Ergebnisse erörtert.

2 Forschungsdesign

Das Forschungsdesign kombiniert qualitative und quantitative Teiluntersuchungen, deren Ergebnisse im Auswertungsprozess miteinander verschränkt werden (Triangulierung).

Chronische Belastungen und protektive Ressourcen wurden mit einem *standardisierten Fragebogen* erhoben. Die Stichprobe bezieht sich regional auf die Bundesländer Sachsen und Berlin. Berücksichtigt werden die für einen frühen Leistungssporteinstieg einschlägigen Sportarten Turnen, Schwimmen, Wasserspringen und Rhythmische Sportgymnastik (RSG). Befragt wurden die leistungsorientiert trainierenden Kinder im Alter von sieben

bis elf Jahren (Vollerhebung). Dieser Projektteil ist im Follow-up-Design angelegt: Die Probanden wurden in den Jahren 2004 und 2005 befragt (vgl. Abb. 1). Der eingesetzte Fragebogen besteht aus zwei Teilen (Richartz, Hoffmann & Bernardt, 2005, 2006). Der erste zielt auf *chronische Belastungen*. Chronischer Stress wird in neun allgemeinen und zwei sportspezifischen Bereichen erfasst: 1) Schulische Überforderung/Leistungsdruck, 2) Sorgen/soziale Überlastung, 3) Sozialer Druck, 4) Unzufriedenheit Schule, 5) Soziale Spannungen, 6) Soziale Isolation in der Familie, 7) Geschwister-Konflikte, 8) Soziale Isolation unter Gleichaltrigen und 9) Zeitliche Überlastung; als sportspezifische Bereiche haben sich in Vorstudien als relevant erwiesen: 1) Sportliche Überforderung/Leistungsdruck und 2) Unzufriedenheit Training. Der zweite Teil des Instruments erhebt *soziale und personale* Ressourcen. Als soziale Ressource wurde das erwartete Fürsorglichkeitsverhalten für die Kinder bedeutsamer Bezugspersonen erhoben, also das der Eltern und das der Trainer. Verschiedene Facetten des Selbstkonzepts wurden als personale Ressourcen erfasst.

Die *qualitative Teiluntersuchung* beinhaltet offene, teilstandardisierte und standardisierte Verfahren. Die Stichprobe wurde aus dem quantitativen Sample ausgewählt, sie besteht aus unterschiedlich belasteten Kindern und ihren Trainern (vgl. Abb. 1). Bei den *Kindern* steht die Exploration von protektiven Ressourcen im Mittelpunkt. Dabei spielten das Konstrukt der Bindungssicherheit und Methoden der Bindungsforschung eine zentrale Rolle.

Die Bindungsforschung thematisiert Stresssituationen, insbesondere solche, in denen eine schwächere Person auf den Rückhalt, die Unterstützung und den Schutz von Stärkeren vertraut – oder eben durch einen Mangel an solchem Vertrauen verunsichert wird. Diese Ausgangslage wird man im Leistungssport von Kindern sowohl für das Training wie den Wettkampf in vieler Hinsicht voraussetzen können. Die Bindungspersonen, die als Rückhalt in Frage kommen, sind in erster Linie die Eltern und die Trainer. Bindungssicherheit kann, um es auf eine knappe Formel zu bringen, verstanden werden als die „Fähigkeit, Lösungen für emotional belastende Situationen zu finden und, wenn ein Kind dies nicht aus eigener Kraft schafft, offen darüber zu kommunizieren und Hilfe zu erbitten und anzunehmen“ (Grossmann & Grossmann 2004, 300).

Die Kinder und ihre Trainer wurden mit einem problemzentrierten Interview befragt. Die Bindungssicherheit der Kinder wurde mit dem „Geschichtenergänzungsverfahren zur Bindung“ (GEV-B) erhoben (Gloger-Tippelt & König, 2002).

Ein immer wieder replizierter Befund der Bindungsforschung zeigt, dass fehlende Bindungssicherheit kein einheitliches Bild der Gefühls- und Verhaltensregulation ergibt. Unsichere Bindungsrepräsentationen können drei Haupttypen zugeordnet werden: unsicher-vermeidende, unsicher-ambivalente und desorganisierte. Kinder mit sicherer Bindungs-

repräsentation zeigen adaptive Bewältigungsmechanismen in herausfordernden Situationen. Wenn sie diese aber nicht allein bewältigen können, ersuchen sie klar um Hilfe und können diese auch annehmen. Kinder mit unsicher-vermeidender Bindungsrepräsentation dagegen versuchen, ihre Gefühle so lange wie möglich herunterzuspielen sowie ihre Schutz- und Hilfebedürfnisse zu verbergen. Gleichzeitig steigt ihre innere Anspannung, so dass die Flexibilität ihrer Handlungssteuerung eingeschränkt wird, z. B. auch in der motorischen Koordination (Grossmann & Grossmann, 2004, S. 272ff.). Je höher die Belastung durch äußere oder emotionale Anforderungen, desto stärker ziehen sich diese Kinder zurück. Dies führt dazu, dass diese Kinder von Erwachsenen fälschlicherweise als besonders selbstständig und belastbar wahrgenommen werden. Da sie ihre hohe Anspannung verbergen, erhalten sie weniger Unterstützung, ihr tatsächliches Belastungserleben wird erst sichtbar, wenn die Verhaltensregulation versagt.

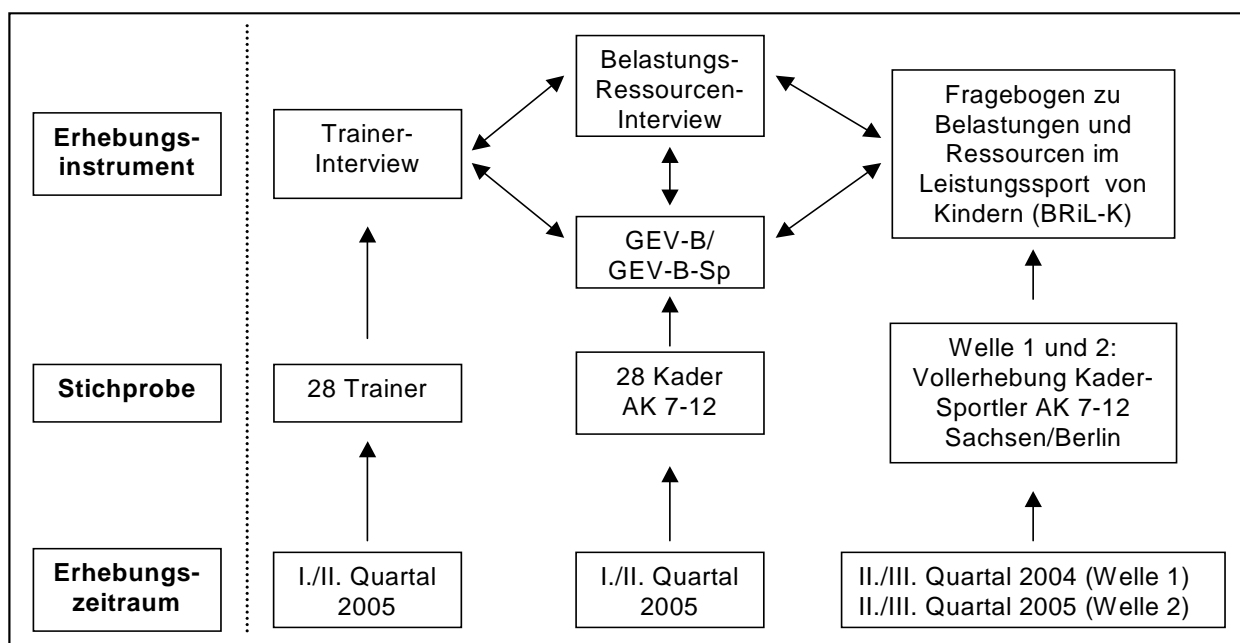


Abb. 1: Untersuchungsdesign

3 Exemplarische Fallskizze: Felix

Die folgende Fallskizze ist aus Platzgründen auf das Nötigste kondensiert. Felix war bei der ersten schriftlichen Befragung im Sommer 2004 gerade neun Jahre alt geworden, das Interview mit ihm fand im Frühjahr 2005 statt, ebenso das Geschichtenergänzungsverfahren sowie das Interview mit seiner Trainerin. Zur zweiten schriftlichen Befragung im Sommer 2005 war er gerade zehn Jahre alt geworden.

Felix wurde von seiner Trainerin vor vier Jahren für eine technisch-akrobatische Sportart entdeckt. Sie hat sich sehr um ihn bemüht – dies war auch nötig, weil Felix sich anfangs sträubte: Die Trennung von den Eltern zu Trainingsbeginn war ein herzerreißendes Drama. Wenn die Eltern gegangen waren, habe Felix aber normal und problemlos am Training teilgenommen.

Die Trainerin beschreibt Felix als lebendiges und offenes Kind; vom sportlichen Talent schätzt sie ihn als einen der besten in ihrer Gruppe ein. Er teile ihr mit, wenn er Angst habe, etwa vor herausfordernden technischen Übungsteilen oder Wettkämpfen. Er könne seine Angst aber auch schnell überwinden. Er sei ein stabiles Kind, er nehme es sich nicht zu Herzen, wenn man auch einmal „poltere“. Er finde sich auch ohne die Eltern in neuen Situationen gut zurecht und habe zahlreiche Freundschaften in der Trainingsgruppe. Wenn er bei einem Wettkampf Misserfolge erlebe, ziehe er sich heulend vor Wut zurück, suche aber nicht die Nähe der Eltern, um sich trösten zu lassen. Felix sei vor Wettkämpfen sehr aufgeregt, er könne dies weniger kontrollieren als andere Kinder.

Felix ist im Interview zunächst sehr einsilbig, vertraut dem Interviewer aber dann doch einige Informationen an. Er sei vor Wettkämpfen besonders aufgeregt, lese dann abends noch in Büchern, um einschlafen zu können. Er habe auch Angst, wenn für den nächsten Trainingstermin ein schwieriges Element angekündigt sei. Es könne ihm misslingen, fürchtet er, oder auch, dass er sich wehtun könne. Es widerstrebt ihm dann, zum Training zu gehen, er lasse es sich aber nicht anmerken. Er verrate auch seine Angst lieber niemand. Zwar sprächen die Jungen in der Umkleide manchmal über Angst vor schwierigen Elementen, aber in der Regel behalte er es für sich, besonders seine Angst vor den Wettkämpfen. Im Gegensatz zur Trainerin sagt er, es mache ihm nichts aus, wenn er im Wettkampf einen Misserfolg erlebe. Wenn er traurig sei, dann gehe er zu seinem Bruder und schaue mit ihm fern oder spiele mit dem Hund. Anderen verrate er seine Gefühle nicht.

Während die Trainerin ihn als einen der Besten beschreibt und gleichzeitig meint, Felix überschätze seine Leistungen gelegentlich, schreibt sich Felix mittlere Leistungen zu. Sein sportliches Selbstkonzept liegt deutlich unterhalb des Mittelwertes. Die Trainerin kann sich nicht erinnern, dass er sich Schmerzen im Training zugezogen hat, Felix berichtet von mehreren ängstigen und schmerzhaften Erfahrungen.

Wie Felix im Interview seine Enttäuschung bei Misserfolgen zu erwähnen „vergisst“, so schwächt er auch andere Bereiche des Belastungserlebens ab. Er habe nicht übermäßig viel zu tun, das Training mache ihm immer Spaß. In der standardisierten Befragung zeigen sich allerdings überdurchschnittlich hohe Werte bei der zeitlichen Belastung und beim sozialen Druck, seine Zufriedenheit mit dem Training ist geringer als der Mittelwert. Die Trainerin glaubt, Felix werde von den Eltern sehr gut unterstützt, Felix selbst schätzt

Eltern und Trainer als weniger fürsorglich ein, als dies seine Altersgenossen durchschnittlich tun.

Mittels des GEV-B wird Felix' Bindungsrepräsentation als unsicher-vermeidend beurteilt. Tatsächlich zeigen sich auch im Interview und für die Beobachtungen der Trainerin typische Merkmale dieses Bindungstyps. Felix verbirgt seine Unterstützungsbedürfnisse besonders in belastenden Situationen. Er wirkt dadurch selbstständig und stabil. Er kann seine tatsächlichen Ängste nicht immer verbergen, aber sie sind in der Regel viel höher, als die Umwelt sie wahrnimmt. Die Trainerin unterschätzt die Unsicherheit, die Felix im Training hat, wenn er neue, herausfordernde Elemente lernen soll. Im Wettkampf bemerkt sie seine Aufregung, glaubt aber, man müsse ihn vor allem in Ruhe lassen. Es kann hier nicht festgestellt werden, ob die „Aussetzer“, die er im Wettkampf gelegentlich hat, daher rühren, dass seine Emotionsregulation durch die mangelnde soziale Unterstützung überfordert ist. Riskant an der Kommunikations- und Beziehungsstruktur zwischen Trainerin und Kind erscheint jedoch, dass gerade in belastenden Situationen die Hilfsbereitschaft der Trainerin vom Athleten nicht aktiviert wird, die Trainerin möglicherweise sogar abweisend reagiert, weil sie das Verhalten von Felix selbst als robust und abweisend interpretiert. So berichtet sie, dass sie ihn bei Misserfolgen im Wettkampf zunächst zurechtweist, dann allein lässt und erst später tröstet. Felix' Erwartungsmuster, dass sozialer Rückhalt und Schutz besser nicht durch offene Kommunikation von Hilfsbedürftigkeit auf die Probe gestellt werden sollten, wird durch diese zirkulären Kommunikationsmuster weiter gefestigt. Dabei spielt eine Rolle, wie die Trainerin generell auf Hilfe- und Unterstützungsbedürfnisse von Kindern eingeht – auch dies wurde in diesem Projekt untersucht, muss hier aus Platzgründen aber undiskutiert bleiben.

4 Ausblick

Die knappe exemplarische Fallskizze sollte einerseits zeigen, wie in diesem Projekt versucht wurde, durch Triangulation von Daten zu einem besseren Verständnis von deskriptiven Befunden zu gelangen. Die Integration in das von der Stress- und Bindungsforschung inspirierte heuristische Rahmenmodell erlaubt, tiefer gehende qualitative Interpretationen stärker als gewöhnlich abzusichern. Die umfassendere Deutung der Kommunikations- und Beziehungsstrukturen von Kindern und Trainern im Leistungssport sollte dazu führen, die Wahrnehmungsfähigkeit für die Belastungslagen der Kinder zu verbessern und die Kommunikations- und Arbeitsstile von Trainerinnen und Trainern besser auf den spezifischen Unterstützungsbedarf abzustimmen. Einen stärkeren Rückhalt durch die Trainer werden Kinder dann erwarten, wenn dies mit in ihren Erfahrungen korrespondiert. Es ist wahrscheinlicher, dass Trainer empathisch-unterstützend und gleichzeitig herausfordernd mit Kindern umgehen, wenn sie die emotionale Lage des jeweiligen Kindes realistischer wahrnehmen. Der ausführliche Bericht soll dazu beitragen.

5 Literatur

- Gloger-Tippelt, G. & König, L. (2002), *Geschichtenergänzungsverfahren zur Bindung (GEV-B) für 5- bis 8-jährige Kinder. Manual zur Durchführung und Auswertung* (5. Fassung). Düsseldorf: Heinrich-Heine-Universität.
- Grossmann, K. & Grossmann, K. E. (2004), *Bindungen. Das Gefüge psychischer Sicherheit*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Hoffmann, K. & Richartz, A. (2006). Chronische Belastungen im Kinderleistungssport. Eine Analyse protektiver Ressourcen. *Leipziger Sportwissenschaftliche Beiträge*, 47 (2), 93-106.
- Richartz, A., Hoffmann, K. & Bernardt, J. (2005), Chronische Belastungen und protektive Ressourcen im Kinderleistungssport. Pädagogische Diagnostik und Unterstützungsansätze. In Bundesinstitut für Sportwissenschaft (Hrsg.), *BISp Jahrbuch 2004*. Bonn.
- Richartz, A., Hoffmann, K. & Bernardt, J. (2006). Chronische Belastungen und protektive Ressourcen im Kinderleistungssport. Pädagogische Diagnostik und Unterstützungsansätze. In Bundesinstitut für Sportwissenschaft (Hrsg.), *BISp Jahrbuch Forschungsförderung 2005/06*. Bonn.
- Schulz, P., Schlotz, W. & Becker, P. (2004). *Das Trierer Inventar zum chronischen Stress (TICS, Version 3) - Manual*. Göttingen: Hogrefe.