

Fallbeispiel: Ein junges Talent im Nachwuchsleistungssport

Ein junges Talent im Nachwuchsleistungssport bewegt sich in einem anspruchsvollen Umfeld. Training, Wettkämpfe und Schule müssen laufend koordiniert werden, gleichzeitig sind Erwartungen, Leistungsdruck und Selektion real. Im Team wird konzentriert gearbeitet, Rückmeldungen sind klar, und Fehler werden angesprochen. Gleichzeitig ist im Umgang spürbar, dass Fragen, Unsicherheit und Belastung nicht als Schwäche gelesen werden. Wenn etwas unklar ist, kann das offen gesagt werden, ohne dass abwertende Kommentare oder spöttische Reaktionen folgen. Nach Fehlern wird sachlich besprochen, was gelernt werden kann, statt die Person vor der Gruppe bloss zustellen.

Im Training gibt es kurze Momente, in denen Rückmeldungen in beide Richtungen möglich sind (positiv und negativ). Junge Athletinnen und Athleten können sagen, wenn sie etwas nicht verstanden haben, wenn ihnen etwas zu viel wird oder wenn sie in einer Situation unsicher sind. Wer Überforderung anspricht, wird nicht sofort als unmotiviert oder wenig belastbar eingeordnet. Stattdessen wird nachgefragt und gemeinsam überlegt, was gerade hilfreich ist. Auch im Team ist klar, dass abschätzige Sprüche über Schwäche, Druck oder Fehler keinen Platz haben. Unterschiede in Belastbarkeit oder Persönlichkeit werden nicht gegeneinander ausgespielt.

Auch ausserhalb des Trainings gibt es abgestimmte Bezugspersonen. In der Sportschule, im sportlichen Umfeld und in unterstützenden Funktionen ist grundsätzlich klar, wer bei Sorgen ansprechbar ist und wie Informationen verantwortungsvoll weitergegeben werden. Zuständigkeiten sind nicht perfekt, aber nachvollziehbar. Wer etwas wahrnimmt, wartet nicht einfach ab, sondern weiss, wie ein Thema angesprochen werden kann. Insgesamt entsteht so der Eindruck: Leistung ist wichtig, aber man muss nicht so tun, als wäre immer alles in Ordnung. Man kann Fragen stellen, Hilfe holen, Fehler zugeben, Unsicherheit äussern und Belastung ansprechen, ohne soziale Nachteile befürchten zu müssen.

Arbeitsauftrag für die Kleingruppen (ca. 4 Personen)

Besprecht den Fall anhand von diesen Fragen:

- Woran erkennt ihr in diesem Beispiel ein sicheres Umfeld?
- Welche konkreten Verhaltensweisen, Haltungen oder Routinen tragen dazu bei, dass Unsicherheit, Fehler oder Belastung ansprechbar sind?
- Was daran ist nicht nur „nett“, sondern für Prävention besonders wichtig?
- Nennt dabei möglichst konkrete Verhaltensweisen und nicht nur allgemeine Werte.

Transfer in den eigenen Kontext

Denkt nun an euren eigenen Kontext im Nachwuchsleistungssport, zum Beispiel im Training, in der Sportschule, im Team, im Verband oder in kantonalen Strukturen.

Nehmt euch 2–3 Minuten und reflektiert kurz für euch:

- Wo entspricht mein Arbeitsumfeld bereits einem sicheren Umfeld?
- Wo ist das aktuell noch nicht ganz der Fall?
- Was würde konkret helfen, näher an ein „sicheres Umfeld“ zu kommen?
- Welcher kleine, realistische Schritt ist in den nächsten 14 Tagen möglich?

Austausch zu zweit

Stellt euch eure Überlegungen kurz gegenseitig vor.

Schärft die Idee gemeinsam:

- Ist der Schritt konkret genug?
- Woran würden Jugendliche merken, dass sich tatsächlich etwas verändert?
- Was genau machst du anders – ab wann – in welcher Situation?