

## **Abstract**

Die vorliegende Masterthesis ist ein sportpsychologisches Konzept, das individuell für ALBA Berlin Basketball e.V. – dem mitgliederstärksten Basketball-Verein Deutschlands – erstellt (und auch schon umgesetzt) wurde. ALBA übernimmt damit eine Vorreiterrolle im Basketball, da sie in ihrer Arbeit bzw. Ausbildung mit/von Jugendlichen nicht nur athletische und technische Komponenten sieht, sondern die Spielerinnen und Spieler auch auf mentaler und damit verbunden auf persönlicher Stufe weiterentwickeln, um ihnen etwas mit auf ihren Lebensweg zu geben.

Das Konzept ist basierend auf mit Trainerinnen und Trainern geführten Interviews und auf Spielbeobachtungen und richtet sich an Trainerinnen und Trainer, Spielerinnen und Spieler sowie die Teams der Basketballer ab U14 bis zu den Profis.

Aufgrund der Interviews und den Spielwirkungsanalysen werden die Trainerinnen und Trainer in Workshops hinsichtlich ihrer persönlichen, sozialen sowie Führungs-Kompetenzen sensibilisiert, in Bezug auf die mentale Ausbildung der Spieler in Persönlichkeitsentwicklung, Kooperationsfähigkeit und mentalem Training ausgebildet und für die Teams in Teambildung stark gemacht. Die Trainerinnen und Trainer erhalten zusätzlich Einzelcoachings, um ihnen bei persönlichen Herausforderungen behilflich zu sein sowie ihnen individuelle Situationen aus dem Spiel und deren Wirkung aufzuzeigen. Des Weiteren werden pro Jahr mehrere Gruppenselbstreflexionen angeboten, in denen sich die Trainerinnen und Trainer untereinander austauschen und sich zeigende Schwierigkeiten diskutieren und gemeinsam Lösungsideen entwickeln können. Zudem bekommen die Teilnehmenden jeweils zu diversen (sport-) psychologischen Themen Inputs.

Spielerinnen und Spieler der Leistungsmannschaften JBBL, NBBL, Pro B und Spieler im Übergang zu den Profis werden darüber hinaus individuell in Einzelcoachings gefördert.

## Impressionen aus der täglichen Arbeit der Sportpsychologie bei ALBA Berlin

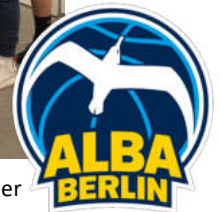
### TEAM - A R B E I T

Team-  
Interventionen  
Bei den  
Jugendlichen und  
Profis..

...nicht nur auf  
dem Platz ist  
Team – Work  
gefragt...



Bilder ALBA Berlin und Renate Eichenberger



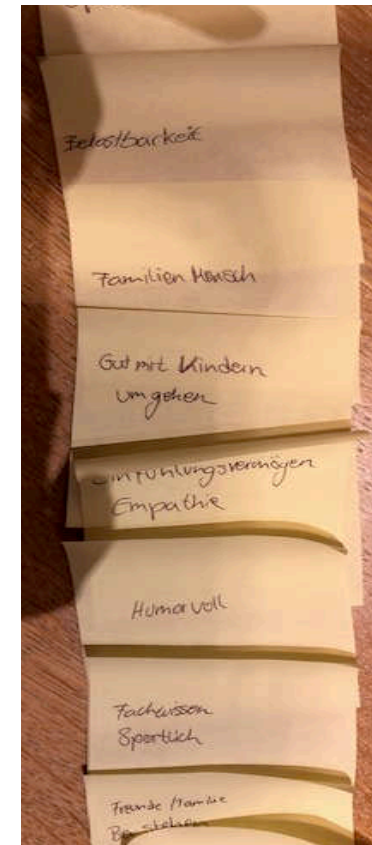
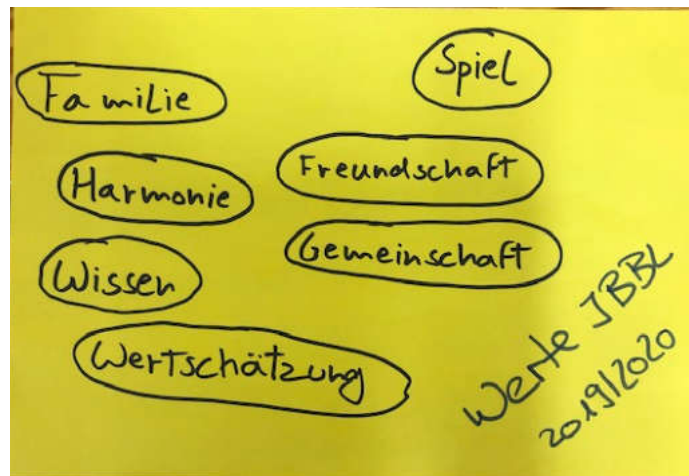
## Impressionen aus der täglichen Arbeit der Sportpsychologie bei ALBA Berlin Ausarbeitungen und Ergebnisse

### VERLAUF DER SAISON BILDLICH



WERTE -  
VOR-  
STELLUNG

SPIELER  
SICHT-  
WEISE



W  
E  
R  
T  
E  
  
C  
O  
A  
C  
H



Bilder Renate Eichenberger



Protokoll  
Sportpsychologie: Gruppenselbstreflexion für ALBA- Trainerinnen & Trainer  
25. – 27.09. 2019  
Thema: Eltern  
Verfasserin Protokoll: Marina Mösching  
Moderation: Renate Eichenberger

### Einstieg

Einstieg dieser Gruppenreflexion bildet die Aufgabe, aus «essbarer Knete» (Marzipan) zu formen, wie es jedem persönlich seit dem Saisonstart im Sommer ergangen ist. Im Anschluss daran beschreiben die Teilnehmenden was sie geformt haben und was es bedeutet.

### Herausforderung mit Eltern

Alle Teilnehmenden notieren für sich persönlich alles, was ihnen zum Thema «Eltern» einfällt. In Kleingruppen und anschl. im Plenum werden die Ergebnisse diskutiert.

Heraus sticht das Thema Eltern-Trainer Beziehung: Wo sind die Grenzen? Welche Rollenverteilung sollte vorherrschen? Angesprochen wird, dass ein ehrlicher Umgang mit Eltern von Beginn weg wichtig sei → Es soll so eine Vertrauensbasis mit den Eltern aufgebaut werden.

Als wichtig erscheint die Rollenverteilung – von Anfang an. Hilfestellung hierbei bieten die Dokumente, welche ALBA jedem Trainer zur Verfügung stellt. Dort ist festgehalten, welche Kultur der Verein lebt und welche Rollen die Trainer, resp. die Eltern einnehmen sollen. Der Elternabend, welcher zu Beginn der Saison stattfindet, bietet einen guten Rahmen, um diese Dokumente mit den Eltern vertraut zu machen oder in Erinnerung zu rufen.

Immer wieder steht im Raum das Thema Kommunikation. Eine klare, transparente Kommunikation den Eltern (und natürlich auch den Kindern) gegenüber ist ein unabdingbarer Weg, um das Vertrauen von Eltern zu gewinnen und den nötigen Handlungs- und Spielraum als Trainer zu sichern: *Die Eltern mitnehmen, ohne sie mitentscheiden zu lassen (Aussage eines Trainers).*

Im Austausch mit Eltern soll darauf geachtet werde, dass er ehrlich und authentisch ist. Einem Elternteil von einem 12-jährigen Spielers zuzusichern, dass das Kind einmal Profibasketballer wird, ist nicht förderlich für die Zusammenarbeit. Das Kind bei der Kommunikation mit einzubeziehen wird als (je nach Situation) sinnvoll erachtet und ist wünschenswert. Denn



schlussendlich geht es darum, was das Kind will. Oft haben übereifrige und besser-wissende Eltern das Gefühl, dass sie genau wissen, was ihr Kind will. Einfach mal das Kind fragen, kann hier weiterhelfen.

Eine gute Hilfe ist es zudem, wenn man die Eltern der Kinder 'kennen lernt' – nicht nur Namen und zu welchem Kind sie gehören. Damit ist nicht die private Lebensgeschichte gemeint, sondern «wie sie ticken». Dies kann extrem hilfreich sein, um einen Umgang mit ihnen zu finden.

Auch werden die Trainer dazu angehalten, nicht vor dem Ansprechen von Dingen zurückzuschrecken. Natürlich ist es hierbei wichtig, in welcher Art und Weise man dies tut. Die respektvollen und förderlichen Kommunikationstools sind jedem bekannt. Selbst wenn die Reaktion der Eltern in Widerstand mündet, hat man ein Ziel erreicht. Widerstand regt oft die sogenannte Nachwirkung an, in der auf die Situation nochmals zurückgeblickt wird.

Klar wird auch, dass jeder für sich einen eigenen Umgang finden muss. Es gibt keinen «one best way», und das ist auch gut so. Denn so individuell wie wir alle sind, so soll auch die Kommunikation zwischen Eltern und Trainer sein.

Wichtig dabei: Die Trainerin / der Trainer übt einen wichtigen Job aus und Ahnung in dem was er tut. Dazu darf und muss er stehen – egal wie alt die Trainerin oder Trainer ist bzw. wie viel Erfahrung er hat. In seinem Bereich weiß er mehr, als die Eltern und entsprechend darf er Dinge ansprechen und die Eltern «erziehen».

### Theorie-Input

Am Ende des Protokolls sind die PowerPoint Folien angehängt, welche einen Überblick über die verschiedenen Charaktere von Eltern geben. Ebenfalls wird immer ein möglicher Umgang mit ihnen aufgezeigt.

### In der Kürze liegt die Würze

Nachfolgend werden die wichtigsten Punkte nochmals zusammengefasst.

- Regeln / Rollen klar kommunizieren (Elternabend)
- Ehrlicher und authentischer Austausch mit Eltern
  - Keine hypothetischen Aussagen à la «Ja, dein Kind wird einmal Profibasketballer» machen



- Traut euch anzusprechen! Selbst bei Widerstand habt ihr etwas erreicht →  
Nachwirkung
  - Erziehung der Eltern
    - Sportlich
    - «Auch sonst»
  - Lernt die Eltern kennen. Das hilft extrem beim Finden von einem Umgang mit ihnen.
  - Redet mit anderen Trainern über Sachen, die euch beschäftigen! Dampf ablassen kann sehr hilfreich sein.
- ➔ Am Ende geht es um die Entwicklung des Kindes!

**Workshop**



Umgang mit Eltern



**Die Rolle der Eltern**


- Rückgrat & Rückhalt
- Balance zwischen sportlichem Ehrgeiz & zwischenmenschlichem Umgang
- „Das Zünglein an der Waage“
- ...

➔ „Richtiger Ton“ im Umgang mit Spielermüttern & Spielervätern



**Elterntypen**

- Die Förderer
- Die Unterstützer
- Die Zünder
- Die Experten
- Die Phantome/ Desinteressierten
- Die Interessierten
- Ehemalige Profis – die Ehrgeizigen
- Die Gegner
- Die Trainer
- ...



**Elterntypen**

*Die Ehrgeizigen*

Elternteil:  
Kritisiert während des Spiels lautstark die Aktionen seines Kindes oder den Schiedsrichter.

Umgang damit:

- Klar vor Augen führen, für was das beim Kind sorgen kann.
- Klare Verhaltensregeln aufstellen.

