

Infotagung Frauen-Verantwortliche 2010



Ressort Frauen

6. März in Winterthur
13. März in Horgen

**Acht Sachen,
die Erziehung stark machen**



Beni Bruggmann Gartenstrasse 23 9443 Widnau
benibruggmann@bluewin.ch

Acht Sachen, die Erziehung stark machen...



allgemein

im Fussball

Der Schweizerische Bund für Elternbildung SBE hat eine Kampagne übernommen, die in Nürnberg entwickelt wurde.

Der SBE hat eine Broschüre heraus gegeben, welche die Eltern beim Erziehen unterstützen will. Im Vorwort heisst es: „Diese Broschüre soll Eltern, aber auch allen anderen, die beruflich, ehrenamtlich oder privat mit Kindern und Jugendlichen zu tun haben, eine kleine Hilfe für den Alltag sein. Erziehung ist ein lebendiger und spannender Prozess. Mit starker Erziehung hat die Welt mehr von ihren Kindern und die Kinder mehr von ihrer Welt.“

Das weite Feld der Erziehung ist in dieser Kampagne in acht Kernpunkten zusammen gefasst. Weiter heisst es in der Broschüre: „Kinder haben in ihrem Umfeld viele Vorbilder: Eltern, Pädagogen und andere Menschen, denen sie im Alltag begegnen, aber auch Figuren aus den Medien.“ Andere Menschen? Damit bist neben anderen auch du gemeint als Trainerin und als Trainer.

Auf dieser linken Seite (und kursiv gedruckt) sind einige Gedanken aus dieser Broschüre zusammen gefasst.

Acht Sachen, die uns als Trainerin und als Trainer stark machen...

Natürlich, wir lehren unsere Spielerinnen zuerst einmal Fussball spielen: Den Ball annehmen, ihn führen, der Mitspielerin zuspielen oder ihn ins Tor schiessen. Aber als Trainerin und als Trainer sind wir immer, ob wir es wollen oder nicht, in der Erzieherrolle.

Rebekka erzählt vor dem Training, dass es ihr in der Schule gut gegangen ist (Zuhören können). Milena jubelt, denn sie hat ein Tor erzielt (Gefühle zeigen). Olivia sagt, die gegnerische Mannschaft sei viel zu stark (Mut machen). Isabelle und Denise sind nicht gleicher Meinung (Streiten dürfen). Sophie stösst und stupst ihre Mitspielerinnen (Grenzen setzen). Melanie möchte den Tor schuss nochmals versuchen (Zeit haben). Im Spiel darf Angela einmal nach Herzenslust dribbeln (Freiraum geben). Die „Acht Sachen“ kommen in unserem Fussballtraining stets vor.

Auch uns Trainerinnen und Trainer machen diese acht Sachen stark. Auf dieser rechten Seite habe ich Trainer-Gedanken formuliert. Ich freue mich, wenn ihr diese Gedanken lest...
benibruggmann@bluewin.ch

Liebe schenken

Achtung schenken



allgemein

im Fussball

Einem Kind Liebe zu schenken bedeutet, es anzunehmen wie es ist und ihm dies auch zu zeigen. Kinder und Jugendliche brauchen dieses Gefühl der Geborgenheit, um Selbstvertrauen zu entwickeln und angstfrei ihre Stärken und Schwächen kennen zu lernen. Manchmal fällt es Müttern oder Vätern schwer, ihre Liebe zu zeigen. Wie kann man Liebe schenken?

- Die unmittelbarste Form, Zuneigung zu schenken, ist körperliche Nähe, Wärme und Berührung. Eine Umarmung, ein zärtliches Rückenkraulen, ein netter Blickkontakt, ein zartes Anstupsen oder Schulterklopfen: Jedes Kind weiss sofort, was das bedeutet.
- Je älter die Kinder werden, umso wichtiger werden andere Formen der Zuwendung.
- Zeit zu haben, Interesse zu zeigen und zu trösten, beweist einem Kind, wie lieb es seine Eltern haben. Erzählen Sie Ihrem Nachwuchs, dass Sie ihn gern haben und stolz auf ihn sind.
- Liebe zu schenken bedeutet aber nicht, dass Erwachsene nicht auch einmal ihre Ruhe einfordern oder den Kindern etwas verbieten dürfen.

Unsere Kinder achten

„Liebe schenken“ und die körperliche Nähe möchten wir dem Bereich der Familie überlassen. Natürlich: Ein netter Blickkontakt oder ein zartes Anstupsen sind auch im Training möglich. Dennoch: Den nahen Körperkontakt meiden wir. Deshalb heisst es für uns: Achtung schenken.

Es ist nicht einfach eine Horde von wilden Mädchen, die da im Training vor uns steht, sondern es sind lauter kleine Persönlichkeiten, die wir sehen und hören und so achten, wie sie eben sind.

Für uns als Trainerin/als Trainer:

- Ich sehe und höre jede Spielerin.
- Ich versuche, in jedem Training jeder Spielerin ein Zeichen der Anerkennung zu geben: Ein gutes Wort, eine aufmunternde Geste, ein freundliches Lächeln.
- Grad weil ich die Spielerinnen achte, habe ich den Mut, auch einmal zu tadeln (nicht die Spielerin, sondern ihr Verhalten oder ihre Leistung)
- Weil ich die Spielerinnen achte, nehme ich meinen Auftrag ernst: Ich komme gut vorbereitet zum Training.

Zuhören können

Zuhören können



allgemein

im Fussball

Zuhören heisst, jemandem Aufmerksamkeit schenken und auf seine Anliegen eingehen. Heranwachsende, die täglich neue Erfahrungen machen und sich in der Welt zurechtfinden müssen, brauchen das offene Ohr Erwachsener ganz besonders. In jeder Familie sollte es im Alltag regelmässig Gelegenheiten für Gespräche geben. Zuhören kann schwierig sein. Dabei können folgende Dinge helfen:

- Manchmal folgen am Satzende Informationen, mit denen man gar nicht gerechnet hat. Also: Andere ausreden lassen!
- Vorschnelle Kommentare oder Ratschläge helfen nicht weiter. Kinder fühlen sich ernst genommen, wenn die Eltern gemeinsam mit ihnen Lösungen erarbeiten.
- Um Missverständnisse zu vermeiden, sollte man sich gegenseitig vergewissern, ob man sich richtig verstanden hat.
- Ein gutes Gespräch verträgt keine Ablenkung! Also Fernsehen aus, Telefon klingeln lassen.
- Wenn Kinder allzu ausführlich berichten, darf man sie auch einmal bremsen. Die eher ruhigen Kinder sollten wir gelegentlich zum Reden ermutigen.

Alle wollen etwas erzählen

Svenja hat gerade einen Gameboy bekommen, Marjana war am Nachmittag mit der Klasse auf einem Ausflug, Laura darf am Samstag mit dem Vater ein grosses Fussballspiel besuchen und Sabine hat heute eine Mathe-Prüfung ohne Fehler geschrieben. Sie alle wollen es der Trainerin, dem Trainer erzählen...

Zuhören kann schwierig sein. Es dürfen nicht alle gleichzeitig sprechen. Und wenn eine Spielerin spricht, dann hört die Trainerin auch wirklich zu, denkt mit und stellt vielleicht sogar eine Frage. Die Spielerin spürt: Ich werde gehört, die Trainerin mag mich.

Für uns als Trainerin/Trainer:

- Wirklich zuhören heisst die Spielerin ernst nehmen.
- Vor dem Training, nach dem Training gibt es gute Gelegenheiten für Gespräche (aber während des Trainings wird trainiert).
- Zuhören heisst ansprechen, was ist, mitdenken, nicht einfach Lösungen für Probleme haben.
- Vielleicht erzählt eine Spielerin etwas, das nicht für andere bestimmt ist. In diesem Fall verhalten wir uns diskret.

Grenzen setzen

Grenzen setzen



allgemein

im Fussball

Grenzen zu setzen und konsequent einzuhalten ist für viele Eltern die wichtigste Aufgabe, aber auch die grösste Herausforderung. Kinder und Jugendliche sind Meister, wenn es darum geht, Konsequenz und Geduld der Eltern zu prüfen. Kinder brauchen Grenzen aus zwei Gründen: Einmal zum Schutz vor Gefahren. Dann vermitteln sinnvolle und übersichtliche Regelungen dem Kind Sicherheit. Manchmal fällt es Erwachsenen schwer, gegen den Willen der Kinder zu handeln. Doch für Eltern und Kind ist es auf lange Sicht einfacher, wenn sie wissen, wo ihre Grenzen sind.

- Grundsatz: Manchmal sage ich nein, gerade weil ich dich gern habe.
- Grenzen müssen klar festgelegt werden (vorher genau überlegen).
- Wer Grenzen festlegt, sollte auch selber danach leben.
- Grenzen setzen und nicht einzuhalten macht keinen Sinn.
- Überschreitet ein Kind festgelegte Grenzen, sollten Erwachsene eindeutig reagieren. Manchmal genügt ein „Nein“ nicht. Sind Massnahmen nötig, sollten sie in direktem Zusammenhang zur Situation stehen.
- Keine Regel ohne Ausnahme: Man kann eine Regel aufgeben, weil sie nicht sinnvoll war.

Regeln sind notwendig

Wir sind ein Team. Es besteht aus der Trainerin und den Spielerinnen. Da sind Regeln zum Zusammenleben notwendig. Die Trainerin legt diese Regeln fest, vielleicht auch in Zusammenarbeit mit den Spielerinnen. Auf jeden Fall wird sie ihnen die Regeln erklären und auch begründen. So verstehen alle die Regeln besser.

Welche Bereiche brauchen Regeln?
Hier eine Auswahl:

- Wie begrüßen wir uns?
- Wie sprechen wir miteinander?
- Wie sieht es in der Garderobe aus?
- Wie benehmen wir uns im Training?
- Wie melde ich mich ab?
- Wie reisen wir zum Auswärtsspiel?

Für uns als Trainerin/Trainer:

- Ich überlege mir gut, welche Grenzen ich setzen will, welche Regeln ich aufstelle. Achtung: Nicht zu viele Regeln!
- Die Einhaltung überprüfen.
- Auf Grenzüberschreitungen vorbereitet sein und mit Geduld reagieren - nicht sofort poltern und strafen.
- Regelbeachtungen auch mal loben.
- Den Mut haben, deutlich „Nein“ zu sagen, auch wenn die Spielerin im Moment beleidigt ist.

Freiraum geben

Freiraum geben



allgemein

im Fussball

Die Kinder brauchen Räume, die sie alleine gestalten dürfen. Sie lernen zum Beispiel längere Zeit getrennt von den Eltern zu leben und mit eigenem Geld umzugehen. Freiräume sind wichtig, um verantwortungsvoll und selbständig das Leben zu meistern. Damit Eltern die Entscheidung zwischen Loslassen und Behüten nicht zu schwer fällt, sollten sie an Folgendes denken:

- Freiräume müssen ausgetestet werden. Kinder, die in den Familienalltag einbezogen werden, lernen eine Menge für ihr späteres Leben.
- Hilfestellungen geben Kindern Sicherheit beim Austesten neuer Freiräume. Mit einem Handy ist die Fahrt ganz alleine zu einem Freund in einem anderen Ort nicht mehr so bedrohlich.
- In Geschmacksfragen sind sich die verschiedenen Generationen nicht immer einig. Ob es um Hobbys, Frisuren oder Freunde geht, sollten Kinder grundsätzlich selber entscheiden dürfen - solange elterliche Regeln nicht überschritten werden.
- In der Pubertät verlangen Jugendliche grosse Freiräume. Damit sie nicht den Boden unter den Füßen verlieren, brauchen sie die Erfahrung: Keine Freiheit ohne Grenzen!

Der Fussballverein als Freiraum

Wir als Trainerin und Trainer bieten den Spielerinnen diesen Freiraum. Im Fussballverein können sie ihren Lieblingssport betreiben und sind mit Freundinnen zusammen.

Ein Training ist organisiert und hat eigentlich nicht viele Freiräume. Dennoch können wir immer wieder Möglichkeit zur freien Gestaltung einbauen:

- Beim Einlaufen eine bestimmte Zeit frei geben, um eigene Übungen zu machen.
- Die Spielerinnen einen Teil des Trainings selber gestalten lassen

Der grösste Freiraum ist das Spiel, sei es im Training oder beim Wettkampf. Muss die Trainerin jeden Schritt befehlen? Muss der Trainer dauernd kommandieren und dirigieren? Lassen wir die Spielerinnen doch spielen!

Für uns als Trainerin/Trainer:

- Lassen wir die Spielerinnen spielen!
- Lassen wir sie kreativ sein!
- Freuen wir uns an ihren Ideen!
- Ermutigen wir sie etwas auszutesten!
- Schenken wir ihnen Freiraum!

Streiten dürfen

Streiten dürfen



allgemein

im Fussball

Streit gibt es in jeder Familie. Dabei darf es ruhig auch etwas lauter zu und her gehen. Sich behaupten, „Nein“ sagen, Spannungen aushalten, Bedürfnisse anderer anerkennen, überzeugen, nachgeben, Kompromisse finden und sich wieder vertragen - beim Streiten üben Kinder wichtige soziale Fähigkeiten. Damit ein Konflikt gelöst werden kann, sollten Regeln beachtet werden:

- Alle Themen sind möglich. Kinder dürfen auch negative Gefühle (Abneigung, Wut) zeigen, ohne dafür bestraft zu werden.
- Erwachsene sitzen beim Streit am längeren Hebel. Sie sollten die Kinder nicht durch Worte oder Formen der Gewalt verletzen.
- Solange man dem anderen nicht böse ist, dürfen auch nach einem Streit zwei Meinungen nebeneinander stehen. Das ist Toleranz.
- Kinder dürfen miteinander zanken, ohne dass gleich Erwachsene einschreiten. Erst wenn es unfair wird, wird Rücksicht gefordert.
- Genau so wichtig wie streiten zu dürfen ist es auch, sich wieder zu vertragen. Bei Auseinandersetzungen in der Familie sollte man sich vor dem Schlafengehen wieder versöhnen.

**„Der Ball war drin!“
„Nein, der ging daneben!“**

Wie oft passiert es im Training, dass zwei Spielerinnen nicht gleicher Meinung sind: Tor oder nicht? Foul oder nicht? Out oder nicht? Ball für uns oder Ball für den Gegner?

Wir Trainerinnen und Trainer greifen bei Meinungsverschiedenheiten in der Regel rasch ein, sind sofort (Schieds-) Richter. Wenn wir aber den Gewinn sehen, der aus einer korrekten Streitkultur entstehen kann, so werden wir das nächste Mal vielleicht etwas später eingreifen - und die Spielerinnen einen Moment lang miteinander streiten lassen.

Für uns als Trainerin/Trainer:

- Ein Streit ist kein Unglück.
- Lassen wir unsere Spielerinnen auch einmal (anständig) streiten!
- Seien wir wachsam: Wenn die Fairness verletzt wird, greifen wir ein!
- Stärken wir die Schüchternen, die beim Streit sofort nachgeben: Setz dich auch einmal durch!
- Bremsen wir die „Frechen“, die andere tyrannisieren: Gib auch einmal nach!

Gefühle zeigen

Gefühle zeigen



allgemein

im Fussball

Liebe, Freude, Trauer, Schmerz und Wut - Gefühle gehören zum Leben in der Familie. Kinder zeigen ihre Gefühle unterschiedlich. Während die einen ihre Zuneigung durch Ankuseln unter Beweis stellen, malen andere lieber ein Bild für einen geliebten Menschen. Für Kinder ist es in ihrer Entwicklung wichtig, Gefühle als solche zu Erkennen und mit ihnen umzugehen. Dabei gilt:

- Erwachsene leben den Umgang mit Gefühlen vor.
- Kinder dürfen Gefühle zeigen, positive wie negative.
- Manchmal finden Erwachsene die Gefühlsausbrüche von Kindern unangebracht. Die Kleinen dürfen dann ruhig um Selbstbeherrschung gebeten werden. Sie sollen aber wissen, dass nicht ihre Gefühle, sondern ihr Verhalten unangemessen ist.
- Kinder wollen mit ihren Gefühlen ernst genommen werden. Bei kleineren oder grösseren Katastrophen stehen sie nicht so über den Dingen wie manche Erwachsene. Darauf reagiert man mit Gelassenheit.
- Manche Kinder behalten lieber für sich, was sie bewegt. Sind sie besonders bedrückt oder still, sollten die Eltern die Ursache suchen.

Gefühle im Training:

Die Freude, weil ein Torschuss gelungen ist; die Wut, weil die Mitspielerin mich ausgelacht hat; der Stolz, weil mich die Trainerin gelobt hat; die Enttäuschung, weil die anderen mich nicht ins Spiel einbeziehen.

Gefühle im Spiel:

Die Enttäuschung, weil ich nicht eingesetzt werde; der gemeinsame Jubel, weil wir das Spiel gewonnen haben; die Wut, weil die Trainerin mich kritisiert; die Freude, weil mich die Mitspielerinnen loben.

Für uns als Trainerin/Trainer:

- Wir wissen: Gefühlsäusserungen der Spielerinnen sind gut, gehören dazu.
- Wir teilen Freude und Stolz.
- Wir verstehen die Enttäuschung und auch die gelegentliche Wut.
- Wenn der Jubel zu stark ist (und für den Gegner beleidigend), greifen wir ein und mässigen oder beruhigen.
- Wir bleiben gelassen, trösten die Spielerinnen und machen ihnen Mut.
- Wir vergessen die Stillen und die Bedrückten nicht: Augenkontakt (und ein Lächeln), ein aufmunterndes Wort - und vielleicht später die ruhige Frage nach dem Befinden, das tut gut.

Mut machen

Mut machen



allgemein

im Fussball

Für alles Neue, das sie lernen, und für die Pflichten, die sie allmählich übernehmen, brauchen Heranwachsende eine Menge Mut und Selbstvertrauen. Damit sie Mut und Selbstvertrauen entwickeln, brauchen Kinder zweierlei: Zufriedenheit mit dem, was sie geschafft haben, und Anerkennung ihrer Leistung durch andere. Wie können Eltern ihre Kinder ermutigen?

- Kinder wollen als Person geliebt werden und nicht nur für ihre Leistungen. Genau so schnell wie sie sich ermutigen lassen, lassen sie sich auch verunsichern. Daher müssen Erwachsene achtsam mit ihnen umgehen.
- Wer Mut fassen will, braucht Erfolgserlebnisse. Durch die Übernahme von kleinen Aufgaben und Verantwortung werden Kinder ermutigt.
- Kinder brauchen Lob. Nicht immer verdient nur die Leistung Anerkennung, manchmal genügt allein schon die Anstrengung, etwas zu erreichen. Lob sollte aber genau dosiert werden, sonst ist es nichts mehr wert, wenn es einen Erfolg zu würdigen gilt.
- Auch hier gilt: Erwachsene, die Kindern Fehler zugestehen, dürfen selber auch mal etwas falsch machen.

Etwas probieren, etwas ausprobieren

„Julia, probier es!“ Und Julia schießt mit dem schwächeren Fuss ein Tor. Was wir im Training nicht alles versuchen: Geschickt mit dem Ball umzugehen, ihn lange zu jonglieren, ihn mit beiden Füßen zuzuspielen oder ihn genau aufs Tor zu schießen. Und erst beim Turnier: Wir versuchen, das nächste Spiel zu gewinnen. Die Trainerin macht uns Mut - und es gelingt. Wie vieles haben unsere Spielerinnen schon gelernt! Dieses Können gibt (Selbst-) Vertrauen.

Für uns als Trainerin/Trainer:

- Was lobenswert ist, lobe ich. Das muss nicht nur fussballerisch ausgezeichnet sein, das kann auch ein feines soziales Verhalten sein (fair gegenüber Kameradinnen, hilfsbereit, anständig, aufmunternd).
- Ich lobe auch den Versuch, etwas gut zu machen, auch wenn sich der Erfolg nicht einstellt.
- Achtung: Man kann zu oft loben!
- Wer lobt, darf auch tadeln.
- Ich gebe immer wieder kleine Aufgaben: Ein Feld abstecken, Bälle bereitlegen, eine Übung vormachen, einer Mitspielerin behilflich sein. Das ermutigt alle Spielerinnen.
- Ich kritisiere aufbauend (und nicht lähmend), also ressourcen-orientiert und nicht defizit-orientiert.

Zeit haben

Zeit haben



allgemein

im Fussball

Spielen, reden, lesen, die Welt entdecken - Kinder lernen bei gemeinsamen Aktivitäten in der Familie eine Menge für die Zukunft. Gemeinsam verbrachte Zeit festigt die Beziehung zwischen Eltern und Kindern. Viele Kinder und Jugendliche wünschen sich, dass ihre Eltern mehr Zeit mit ihnen verbringen. So kann es gelingen:

- *Zeit haben ist nicht mit teuren Aktivitäten verbunden. Ein Besuch im Schwimmbad, ein Ausflug in den Tierpark, eine Velotour stehen bei Kindern besonders hoch im Kurs.*
- *Gerade im Alltag brauchen Kinder die Aufmerksamkeit. „Zeitfresser“ wie Fernseher oder Playstation werden für eine Weile ausgeschaltet. Die frei gewordene Zeit kann man mit guten Ideen füllen.*
- *Eltern sollten ihren Kindern vor allem dann Zuwendung schenken, wenn sie diese brauchen: Die Hausaufgaben sind mal wieder besonders schwierig, oder das Fahrrad ist defekt.*
- *Eltern, die aus beruflichen Gründen wenig Zeit für die Familie haben, müssen kein schlechtes Gewissen haben, wenn sie die verfügbaren Stunden sinnvoll nutzen!*

Wer schenkt schon Zeit?

Manche Eltern schenken ihren Kindern so vieles: Das teure Dress des Lieblingsspielers (das sie dann beim Training stolz tragen), die schönen Kleider der teuren Labels, das neueste Computerspiel, das Ticket für das Konzert des Lieblingssängers. Nur eines schenken sie nicht: Zeit.

Wir vom Fussballverein können den Spielerinnen dieses Geschenk - nach dem sie sich unausgesprochen sehnen - ohne grosse Anstrengung machen.

Für uns als Trainerin/Trainer:

- Ich bin früh auf dem Platz, richte mich ein und bin nachher für meine Spielerinnen da.
- Ich lasse mich gern in ein Gespräch ein, das auch einmal ein bisschen länger dauern kann.
- Ich blicke den Spielerinnen in die Augen. Vielleicht spüre ich bei einer Spielerin schon bei der Begrüssung: Es geht ihr heute nicht so gut (oder sie ist völlig aufgekratzt).
- Ich kann auch einmal während des Trainings unterbrechen und mit den Spielerinnen kurz sprechen.
- Ich bin nach dem Training lange anwesend und gehe als Letzte weg. Das ist das Zeichen: Ich habe Zeit.

