



MENTAL STARK!

Mit dem Projekt „DSV Mental Stark!“ möchte der Deutsche Skiverband die nachhaltige Persönlichkeitsentwicklung von Kindern durch Sport fördern. Sportpsychologe Dr. Tom-Nicolas Kossak erläutert im Interview, welche Möglichkeiten der Sport bietet, Kindern spielerisch Kompetenzen zu vermitteln, die ihnen auch im Umgang mit Anforderungen außerhalb des Sports helfen.

In Fortbildungen vermitteln Sie seit Oktober 2019 Trainern und Übungsleitern von Kindern im Alter ab sechs Jahren Methoden, mit deren Hilfe sie die Kinder im Bereich der Persönlichkeitsentwicklung unterstützen können.

Was können wir uns grundsätzlich unter Persönlichkeitsentwicklung vorstellen?

Tom-Nicolas Kossak: „Die Persönlichkeit eines Menschen entwickelt sich einerseits aufgrund von angeborenen, biologischen Faktoren, andererseits wird die Persönlichkeit aber auch durch die Eltern und

das familiäre und soziale Umfeld, also durch erworbene Faktoren, geprägt. In unserem Projekt stellen wir diese erworbenen Faktoren und hier insbesondere die Fähigkeit zur Selbststeuerung in den Mittelpunkt. Wie kann ich mich zu etwas motivieren? Wie kann ich an bestimmten Dingen dranbleiben, wie kann ich durchhalten, wenn es einmal schwierig wird? Persönlichkeitsentwicklung beinhaltet aber viel mehr, als sich zu motivieren, zu pushen und mehr Leistung zu bringen. Mindestens ebenso wichtig ist es, zu erlernen, mit den eigenen Emotionen und in der sozialen Interaktion gut mit anderen umgehen zu

Fotos: iStock/Adie Bush, privat

können. Wie kann ich mich beruhigen, wenn etwas Schlimmes oder Trauriges passiert ist? Wie kann ich andere so behandeln, wie ich selber behandelt werden möchte? Wie kann ich Konflikte lösen?“

Das Projekt zielt auf die Persönlichkeitsentwicklung von Kindern im Grundschulalter ab. Wie lernfähig sind Kinder in diesem Alter im Bereich der Persönlichkeitsentwicklung?

Tom-Nicolas Kossak: „Schon aus neurobiologischer Perspektive haben Kinder die besten Voraussetzungen zum Lernen. Kinder sind da noch sehr flexibel, mit zunehmendem Alter nimmt die neuronale Plastizität ab. Bei Kindern ist die Möglichkeit, positiv Einfluss zu nehmen, noch sehr groß – auch im Bereich der Persönlichkeit. Natürlich haben auch Sechsjährige schon etwas mitbekommen – genetisch und auch durch die Erziehung. Aber sie sind noch sehr offen, etwas zu lernen, etwas zu vertiefen. Mit dem Projekt

„DSV Mental Stark!“ möchten wir diese Möglichkeit nutzen – das Ziel ist es, die Persönlichkeitsentwicklung der Kinder im Sport spielerisch zu fördern. Wichtig ist in diesem Zusammenhang, zu betonen, dass sich „DSV Mental Stark!“ als primärpräventives Programm versteht. Wir wollen gesunde Kinder unterstützen und haben nicht den Anspruch, Kinder zu behandeln, die irgendwelche Auffälligkeiten oder Störungen haben.“

Als die heutigen Eltern und Großeltern selbst Kinder waren, sind spezielle Übungen zur Persönlichkeitsentwicklung wenig verbreitet gewesen. Haben sich die Rahmenbedingungen, in denen die Kinder heute aufwachsen, geändert? Ist gezielte Unterstützung in der Persönlichkeitsentwicklung notwendiger als früher? Oder ist nur das Bewusstsein dafür gestiegen, dass es sinnvoll ist, die Persönlichkeitsentwicklung aktiv zu fördern?

INFOS UND KONTAKT



IM GESPRÄCH
Dr. Tom-Nicolas
Kossak

Sportpsychologie
München

E-Mail:
tk@sportpsychologie-
muc.de



SPORT ALS MEDIUM ZUR FÖRDERUNG DER PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG.

Tom-Nicolas Kossak: „Wahrscheinlich ist beides der Fall. Tatsächlich verändern sich die Rahmenbedingungen. Das zeigt sich unter anderem auch daran, dass Stresssymptomatiken immer mehr zunehmen. Die Anforderungen an eine Person – auch an Kinder – werden immer mehr und größer. Daher macht es schon Sinn, dass bereits Kinder einen guten Umgang mit Stress und Belastung erlernen, dass sie gute Stressbewältigungsstrategien entwickeln. Um Depressionen oder Burnout vorzubeugen, ist es zudem wichtig, zu lernen, sich realistische Ziele zu setzen. Wir leben heute in einer sehr entgrenzten Welt: Uns wird suggeriert, wir könnten alles werden, uns stünde die ganze Welt offen. Die heute bestehen-

den, vielfältigen Möglichkeiten sind an sich natürlich positiv zu sehen. Sie geben dem einzelnen aber auch viel Verantwortung. Das baut meiner Meinung nach Druck auf. Die vielfältigen Optionen zwingen nämlich auch dazu, Antworten auf Fragen zu finden. Jeder muss also für sich selber Grenzen finden. Deswegen ist es aus meiner Sicht wichtig, Kindern die Fähigkeit zu vermitteln, mit den Anforderungen, die an sie gestellt werden, umzugehen. Und da Kinder noch über ein relativ großes Entwicklungspotenzial verfügen, haben sie bei entsprechender Förderung die besten Voraussetzungen, eine Persönlichkeit zu entwickeln, die diesen Anforderungen gewachsen ist.“

Sie setzen im Bereich der Persönlichkeitsentwicklung auf das Erlernen der emotionalen, sozialen und der Selbstkompetenz. Warum wird gerade diese Kombination von Fähigkeiten gefördert?

Tom-Nicolas Kossak: „Uns war es wichtig, kein sportpsychologisches Programm zur Leistungsoptimierung anzubieten – wir wollen Trainern und Übungsleitern Methoden vermitteln, mit deren Hilfe sie Kinder wirklich in ihrer Persönlichkeitsentwicklung unter-

stützen können. Natürlich spielt die Fähigkeit, Ziele zu verfolgen, im Sport eine wichtige Rolle. Aber wir wollten einen breiteren Ansatz verfolgen. Ein ganz zentraler Bereich für die Persönlichkeitsentwicklung ist die Selbstregulationsfähigkeit. Diese Fähigkeit basiert auf drei Säulen: der emotionalen, der sozialen und der Selbstkompetenz. Die emotionale Kompetenz bildet die Grundlage. Sie ist eng verknüpft mit der sozialen Kompetenz. In der Literatur wird daher auch oft von sozio-emotionaler Kompetenz, also einer Mischung aus sozialer und emotionaler Kompetenz gesprochen. Das heißt, wie gehe ich mit eigenen Emotionen um, und wie kann ich in sozialer Interaktion gut mit anderen umgehen? Die Fähigkeit, Emotionen zu regulieren, brauche ich in jeder Interaktion. Wenn jemand etwas sagt oder tut, was mich ärgert, muss ich mit meinen Emotionen umgehen. Ich muss auch die Emotionen des anderen erkennen – wie ist der drauf, ist er traurig, freut er sich über et-

was –, um entsprechend reagieren zu können. Ich muss empathisch sein. Auch in der Selbstkompetenz, also in der Fähigkeit, Ziele zu verfolgen, langfristig an etwas zu arbeiten, spielt emotionale Kompetenz eine Rolle. Stichwort Frustrationstoleranz: Ich habe einen Misserfolg gehabt, bin frustriert – da muss ich wieder rauskommen. Oder ich muss für etwas arbeiten, das anstrengend ist – da muss ich mich pushen, um dranzubleiben. Die Fähigkeit, Emotionen steuern zu können, ist dafür eine wichtige Grundlage. Aus diesem Grund bildet die emotionale Kompetenz die Basis in unserem Konzept. Darauf bauen als weitere Säulen die beiden anderen Fähigkeiten auf – die soziale Kompetenz auf die Interaktion mit anderen und die Selbstkompetenz auf die eigene Person gerichtet.“

Das Projekt nutzt den Sport als Medium, um die genannten Kompetenzen zu entwickeln. Welche Möglichkeiten bietet gerade der Sport, diese Fähigkeiten zu fördern?

Tom-Nicolas Kossak: „Da diese Kompetenzen im Sport stark gefordert sind, kann man diese Fähigkeiten im Sport auch gut fördern. Im Sport ist es zum Beispiel wichtig, sich Ziele zu setzen und diese Ziele langfristig zu verfolgen, dranzubleiben, einen langen Atem zu haben. Diese Anforderungen können die Trainer und Übungsleiter gezielt in kleine Trainingseinheiten integrieren, um die Kinder beim Erwerb der entsprechenden Fähigkeiten zu unterstützen. Auch im sozialen Bereich bietet der Sport gute Voraussetzungen, die entsprechenden Kompetenzen zu fördern. Ob in einer Individual- oder einer Teamsportart – Interaktion findet immer statt, ob mit der Gruppe oder dem Trainer. Es kommt auch immer zu Konflikten, die nur durch angemessene soziale Interaktion gelöst werden können. Dadurch, dass diese Anforderungen im Sport immer präsent sind, kann der Trainer auf eine ganz natürliche Art und Weise steuernd eingreifen, ohne dass eine künstliche Situation geschaffen werden muss, wie das zum Beispiel in einem Rollenspiel der Fall ist. Die Trainer können die Situationen nutzen, die sich bieten, und Inputs geben. Ein weiterer wichtiger Punkt, warum sich der Sport als Medium zur Förderung der Persönlichkeitsentwicklung besonders eignet, ist die Erlebnisbezogen-



DR. TOM-NICOLAS KOSSAK

Als Sportpsychologe im Leistungssport unterstützt Dr. Tom-Nicolas Kossak seine Klienten mit Vorträgen, in Workshops und Seminaren sowie im persönlichen Coaching dabei, mentale Stärke zu entwickeln und unter Druck leistungsfähig zu bleiben.



Fotos: iStock/Ingorhand, privat

**IM SPORT GEFORDERTE
KOMPETENZEN
KÖNNEN DURCH SPORT
GEFÖRDERT WERDEN.**



SPORT BIETET DIE MÖGLICHKEIT, LERNINHALTE MIT KONKRETEN ERFAHRUNGEN ZU VERKNÜPFEN.

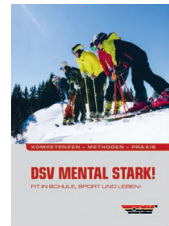
heit des Sports. Sport bietet die Möglichkeit, Lerninhalte mit konkreten Erfahrungen zu verknüpfen. Es ist kein theoretisches Wissen, sondern die Kinder erwerben das Wissen in einer realen Situation und können es konkret anwenden. Zudem sind Trainer und Übungsleiter nach den Eltern und Lehrern die erwachsenen Personen, die den größten Einfluss auf die Kinder haben. Deshalb ist es sinnvoll, dass diese Leute gut ausgebildet sind und eine Idee haben, was und wieso sie etwas machen. Trainer machen ja ganz viele Dinge richtig und gut. Es ist nicht so, dass wir den Trainern alles neu beibringen müssen. Vieles wird von den Trainern ja auch intuitiv vermittelt. Oft geht es nur darum, ein System, eine Idee, eine Struktur zu vermitteln, wann und warum es sinnvoll ist, bestimmte Methoden anzuwenden oder sie vielleicht in einer anderen Intensität einfließen zu lassen. Es geht also nicht darum, für die Trainer das Rad neu zu erfinden, sondern eine Struktur dafür zu geben, wie die Kompetenzen der Kinder gezielter geschult werden können."

Wie können Trainer und Übungsleiter die in der Fortbildung vermittelten Methoden und Übungen in den Trainingsalltag integrieren?

Tom-Nicolas Kossak: „Eine wichtige Grundidee von „Mental Stark!“ ist es, dass die Inhalte ins Training integrierbar sind. Je nachdem, wie viel Zeit dem Trainer oder Übungsleiter zur Verfügung steht, aber auch abhängig von den Inhalten, unterscheiden wir vier Bereiche. In sogenannten „Schwerpunkttrainings“ nimmt sich der Trainer eine komplette Übungseinheit Zeit, um bestimmte Inhalte zu vermitteln und mit den Kindern zu besprechen. Wenn weniger Zeit zur Verfügung steht, gibt es Übungen, die zu Beginn oder am Ende der Sporteinheit stattfinden. Wir nennen diese Einheiten „Klammertraining“. Das sind zum Beispiel kleine Rituale zur Begrüßung und zur Verabschiedung, die am Anfang und am Ende durchgeführt werden, um der Einheit einen klaren Anfang und ein klares Ende und damit auch Struktur zu geben. Oder kleine Entspannungsverfahren zur Selbstregulationsfähigkeit, die am Ende der Einheit eingesetzt werden und gleichzeitig die Regeneration anregen. Dann haben wir sogenannte „Pausentrainings“, also kleinere Übungen, die man auf Fahrten oder im Lift machen kann. Zum Beispiel stellt der



BUCHTIPP



**METHODEN-HANDBUCH
DSV MENTAL STARK!
–
Fit in Schule, Sport
und Leben!**

ISBN 978-3-938963-33-3

198 Seiten

19,90 €
(Preis inkl. MwSt.,
zzgl. Versand)

Methoden für die Praxis, theoretisches Hintergrundwissen zur emotionalen, sozialen und Selbstkompetenz, anschaulich dargestellt, mit ergänzenden Arbeitsblättern. Im DSV-Buchshop: www.dsvaktiv-shop.de



DSV MENTAL STARK! – FIT IN SCHULE, SPORT UND LEBEN!

Das Methodenhandbuch „DSV Mental Stark! – Fit in Schule, Sport und Leben!“ richtet sich an Übungsleiter, Lehrkräfte und alle Interessierten, die Kinder im Alter von sechs bis zehn Jahren im Bereich der Persönlichkeitsentwicklung unterstützen möchten.

Das Methodenhandbuch wurde zur eigenständigen Umsetzung der Inhalte des DSV-Nachwuchsprojekts „DSV Mental Stark!“ entwickelt. Neben theoretischen Grundlagen, die einen leichten Einstieg in sportpsychologische Wirkweisen ermöglichen, enthält das Handbuch hilfreiche Methoden und Tipps für die Praxis. Im Mittelpunkt stehen dabei Übungen zu den drei Themenblöcken emotionale Kompetenz, soziale Kompetenz und Selbstkompetenz.

Zu jedem der drei Themenblöcke enthält das Buch detailliert dargestellte Übungen, die in Trainingseinheiten integriert oder als eigenständige Einheiten durchgeführt werden können.

Das Methodenhandbuch ist im DSV-Buchshop erhältlich: www.dsvaktiv-shop.de



Fotos: Alfred Huber, Michael Mayer



IM SPORT ERWORBENE FÄHIGKEITEN WERDEN IN ANDEREN LEBENSBEREICHEN ANGEWENDET.

Trainer den Kindern kleine Wahrnehmungs- oder Beobachtungsaufgaben. Was hört ihr hier, was seht ihr hier? Das geht in den Bereich Achtsamkeit – bewusstes Wahrnehmen, die Konzentration steuern. Oder auch kleine Entspannungsverfahren wie eine kurze Atementspannung. Als vierten Bereich gibt es Übungen, die parallel zum Training laufen. Hierbei werden Inhalte, die zuvor in den „Schwerpunkttrainings“ erarbeitet wurden, im Training angewendet. Das kann beispielsweise ein ganz normales Stangentraining sein, bei dem vor dem Lauf ein Startritual durchgeführt wird, das vorher erarbeitet wurde. So lernen die Kinder, sich vor dem Lauf zu fokussieren, ein positives Anspannungsniveau aufzubauen. Das läuft parallel zum normalen Training, in dem an sportartspezifischen Inhalten gearbeitet wird. Aus diesen vier Bereichen kann sich der Trainer die Bereiche aussuchen, die in der zur Verfügung stehenden Zeit und zum sportartspezifischen Inhalt der Trainingseinheit passen und dort gut integriert werden können. Es muss also nicht immer eine komplette Trainingseinheit aufgewendet werden. Je nach Zielsetzung und Möglichkeit, können Inhalte am Anfang oder Ende der Stunde, parallel zum sportartspezifischen Training oder in schwerpunktmäßigen Einheiten vermittelt werden.“

In der Projektbeschreibung von „DSV Mental Stark!“ wird die Nachhaltigkeit der Persönlichkeitsentwicklung betont. Profitieren die Kinder auch im späteren Leben von den erworbenen Kompetenzen? Lassen sich die im Sport entwickelten Fähigkeiten auf andere Lebensbereiche übertragen und dort nutzen?

Tom-Nicolas Kossak: „Das Projekt nutzt den Sport als Medium zur Persönlichkeitsentwicklung. Ziel ist es natürlich, dass die Kinder die erworbenen Fähigkeiten auf andere Lebensbereiche übertragen und sie dort anwenden können. Wir arbeiten ja mit Kindern im Grundschulalter, die in diesem Alter zunehmend auch im Bereich der Schule mit Herausforderungen konfrontiert werden. Sie müssen zum Beispiel über einen gewissen Zeitraum selbstständig ihre Hausaufgaben bearbeiten oder bei einem kleinen Vortrag oder in einer Prüfungssituation mit Nervosität umgehen. Die Fähigkeiten und Techniken, die wir im Sport vermitteln, können auch in der Schule, aber natürlich auch in anderen Lebensbereichen, also im gesamten sozialen und familiären Umfeld angewendet werden. Insofern spielt der Nachhaltigkeitsgedanke in diesem Projekt eine große Rolle: Wir wollen nicht sportspezifisch ausbilden, sondern wir wollen Kompetenzen fördern, die bleiben – unabhängig davon, ob sie im Sport oder in anderen Lebensbereichen angewendet werden.“

Nachhaltig ist das Projekt auch deshalb, weil sich das Programm an Trainer und Übungsleiter richtet. Es ist eine Schulung für Trainer, die im alltäglichen Kontakt mit den Kindern stehen. Wir gehen nicht selber in die Vereine und arbeiten direkt mit den Kindern, sondern machen die Trainer zu Multiplikatoren. So ist es nicht nur mal eine Stunde, in der die Kinder in ihrer Persönlichkeitsentwicklung unterstützt werden – vielmehr fließen die Inhalte über einen langen Zeitraum immer wieder in die Arbeit mit den Kindern ein. Zudem kennen die Trainer und Übungsleiter die Kinder und die Rahmenbedingungen sehr gut und wissen so am besten, wann welche Inhalte sinnvoll sind.“

Das Projekt „DSV Mental Stark!“ startete im Herbst 2019. Wie ist die Resonanz? Welche Rückmeldungen geben Ihnen die Trainer und Übungsleiter, die bislang an den Fortbildungen teilgenommen haben?

Tom-Nicolas Kossak: „Im Herbst 2019 fand eine erste Pilotfortbildung statt, seitdem hatten wir vier Seminarblöcke mit insgesamt 60 Trainern und Übungsleitern. Die Teilnehmer waren überwiegend Vereinstrainer. Ansonsten war der Teilnehmerkreis bei den Fortbildungen sehr heterogen. Das Spektrum reichte von 16 bis zu 65 Jahren, von „Anfänger“ bis zu sehr erfahrenen Trainern und Übungsleitern. Interessant war für uns, dass viele sehr junge Trainer dabei waren, die sich in diesem Bereich fortbilden möchten.“

Trainer wollen also zur Persönlichkeitsentwicklung der Kinder beitragen. Dazu gibt es auch verschiedene Umfragen. Bislang gibt es aber keine oder wenige Angebote in diesem Bereich, die meisten Angebote für Trainer sind sportartspezifisch. Zwar beinhalten die Fortbildungsangebote im Leistungssport sportpsychologische Aspekte, aber im Breitensport gibt es bislang wenig Fortbildungsangebote in diesem Bereich. Dabei nehmen die Inhalte, in denen es um die Förderung der Persönlichkeitsentwicklung geht, im Breitensport vielleicht sogar mehr Raum ein, als die sportartspezifischen Inhalte. Deswegen ist „DSV Mental Stark!“ ein sinnvolles, hilfreiches Angebot, das es Trainern und Übungsleitern ermöglicht, diese Inhalte gezielter ins Training zu integrieren. Im Rahmen des Projekts tauschen wir uns auch regelmäßig mit den Trainern aus, und bekommen so gute und wichtige Rückmeldungen. Wir wollen alle voneinander lernen. In den Fortbildungen bringen sich die Trainer mit ihrer Sichtweise und interessanten Übungen ein. So fließen die von den Trainern mitgebrachten Erfahrungen auch in das Programm ein. Mithilfe dieses Feedbacks kann das Programm wachsen und sich weiterentwickeln. Über die nächsten Jahre ist auch eine wissenschaftliche Evaluierung geplant.“

ZUSAMMENFASSUNG
Sportpsychologe Dr. Tom-Nicolas Kossak erläutert im Interview, welche Möglichkeiten der Sport bietet, Kindern spielerisch Kompetenzen zu vermitteln, die ihnen auch im Umgang mit Anforderungen außerhalb des Sports helfen und stellt Ziele und Inhalte des Projekts „DSV Mental Stark!“ dar. Der Sportpsychologe beschreibt die auf der emotionalen, der sozialen und der Selbstkompetenz basierende Selbstregulationsfähigkeit als zentralen Bereich der Persönlichkeitsentwicklung. Darüber hinaus geht Kossak auf die Möglichkeiten des Sports als Medium zur Förderung der Persönlichkeitsentwicklung und die Übertragbarkeit der im Sport erworbenen Fähigkeiten auf andere Lebensbereiche ein.

ZUSAMMENFASSUNG

ABSTRACT
In his interview, the sport psychologist Dr. Tom-Nicolas Kossak explains the possibilities sport has in teaching children, in a playful way, skills that help in tackling demands outside of sport. In this context he also presents the contents of the project “DSV Mentally Strong” as well as the targets it has set. The sport psychologist describes the ability for self-regulation, based on the emotional, the social and self-competence, as the key area in character development. In addition, Kossak illustrates the potential sport has as a medium in encouraging character development and how the personal skills, acquired through sport, can be applied in other areas of life.

DAS GESPRÄCH FÜHRTE



Christian Bode
Redakteur
SKI & BERGE
Wissen
E-Mail:
sbw@deutscherski-
verband.de



Fotos: Alfred Huber, privat

TERMINE

FORTBILDUNG
25.-27.6.2021
Bad Tölz