

ELTERNCOACHING

„Lassen Sie das Kind spielen und lehnen Sie sich zurück“

Seit 2010 berät der ehemalige WTB-Verbandstrainer Uli Welebny Eltern von Tennisspieler:innen

Wenn das Kind Tennis spielt, sind dessen Eltern im Dauereinsatz. Die Wochenenden sind oft verplant, nicht selten artet das Hobby, das eigentlich in erster Linie Spaß machen sollte, dann in Stress aus. Uli Welebny war bis 2018 Verbandstrainer beim WTB und coacht nun Eltern von Tenniskindern. Welche Fehler sie nicht machen sollten und was die größten Probleme sind, verrät er im Interview.

Uli, wie bist du dazu gekommen, Eltern von Tenniskindern zu coachen?

Ich habe mit dem Elterncoaching schon 2010, während meiner Zeit als Verbandstrainer, angefangen, weil wir gemerkt haben, dass viele Eltern unsicher sind, wie sie ihre Kinder bei der Ausübung ihres Sports begleiten sollen. Bei der ersten Versuchsveranstaltung war das Interesse dann riesengroß. Das hat uns selbst überrascht, aber es hat gezeigt, dass der Bedarf da ist.

War diese Art der Schulung für Eltern damals etwas Neues?

Ja, das gab es meines Wissens in ganz Deutschland noch nicht. Bis dahin haben die Trainer diese Arbeit quasi nebenher

erledigt, in der alltäglichen Ansprache mit den Eltern. Gezielt Eltern zu schulen war etwas Neues. Ich habe damit dann bei den Jüngstenmeisterschaften angefangen, indem ich mir die Eltern geschnappt habe. Im Schnelldurchgang gab es dann einige Tipps, damit die Kinder in Ruhe spielen können. Und als ich die Eltern später auf der Anlage beobachtet habe, hatte ich das Gefühl, dass sie die Tipps beherzigt haben. Sie waren eingestimmt auf den Turniertag.

Am Anfang profitierten hauptsächlich die Kadereltern. Wie ging es weiter?

In die Vereine bin ich erst später, nach meiner Zeit als Verbandstrainer. Aber auch dort war das Interesse groß. Letztlich betrifft es ja alle Eltern – ob die Kinder nun auf großen Turnieren oder in der Verbandsrunde spielen, die Verhaltensmuster gleichen sich. Auch dort gibt es Stress mit anderen Eltern oder Kindern und es hilft, wenn man weiß, wie man reagieren kann. Je früher man Tipps bekommt, umso besser, dann schleichen sich Verhaltensmuster erst gar nicht ein.

Auf der anderen Seite sollte auch jeder Coach wissen, wie er mit Eltern umgeht und ihnen Tipps geben können, oder?

Deshalb bin ich in der DTB-Trainerausbildung aktiv, da ich der Meinung bin, dass Trainer auch eine Schulung brauchen, um Kommunikationsstrategien im Umgang mit den Eltern zu entwickeln und ihnen wichtige Tipps im Umgang mit ihren Kindern zu geben. Wenn Eltern, Trainer und Kinder wissen, wie sie miteinander umgehen sollten, dann können viele Konflikte vermieden werden.

Kann man die Elternschulung auch auf andere Sportarten übertragen oder ist das ein tennisspezifisches Thema?

In gewissem Maße sind Elterncoachings natürlich auch in anderen Sportarten nützlich. Aber Tennis hat im Vergleich zu Mannschaftssportarten andere Herausforderungen. Beim Tennis sind die Kinder auf sich alleine gestellt, da erwacht bei vielen Eltern der Beschützerinstinkt. Wenn dann auf dem



Uli Welebny als Trainer

Platz Konflikte entstehen, will man dem Kind helfen und verliert auch mal die Fassung. Das Besondere am Tennis ist auch, dass die Eltern einen großen Teil der Betreuung bei Turnieren selbst übernehmen.

Und dort sind sie wie die Kinder oft auf sich alleine gestellt...

Ja, sie müssen schauen, wie sie klarkommen. Sie fahren in der Regel alleine mit ihrem Kind zum Turnier, schauen sich das Match alleine an und fahren wieder alleine mit dem Kind nach Hause, das verleitet zu einer größeren Einflussnahme. Es ist hilfreich, Verhaltensweisen an der Hand zu haben. Gerade für die Eltern, die mit den ganz Kleinen zu Turnieren fahren und selbst keine Tenniserfahrung haben. Manche haben keine Vorstellung, wie es auf einem Turnier abgeht. Da entstehen Situationen, auf die Eltern nicht vorbereitet sind. Vielleicht ist dies auch ein Anreiz für Trainer, ihre Kinder häufiger selbst zu begleiten und zu beobachten.

Hast du es als Trainer oft erlebt, dass Eltern ihre Kinder unter Druck setzen?

Das passiert schon häufig und ist meistens gar nicht böse gemeint. Wir sprechen hier nicht von dem, was man früher als Eiskunstlaufmutter bezeichnet hat, es geht nicht in erster Linie um verbissene Eltern, die ihre Kinder zum Erfolg zwingen wollen. Vielmehr entsteht solch ein Druck aus einer gewissen Hilflosigkeit heraus.



Uli Welebny mit seinem früheren Schützling Laura Siegemund.

Inwiefern?

Da reichen ein, zwei überehrgeizige Eltern, die scheuchen alle anderen auf. Und dann willst du deinem Kind helfen, aber meistens hilft das nicht, sondern die Situation eskaliert. Gerade bei den kleinen, mit neun, zehn Jahren, das ist sehr stressig für die Eltern. Andererseits hilft Wettkampfsport sehr bei der Entwicklung der Persönlichkeitsstruktur. Daher appelliere ich an alle Eltern, ihren Kindern Wettkämpfe zu ermöglichen.

Wie sehen das die Kinder?

In diesem Alter wollen sie in erster Linie Tennis spielen. Zu gewinnen ist noch nicht entscheidend – das ist für die Eltern oft wichtiger. Aber deren Unruhe überträgt sich auf die Kinder und setzt sie unter Druck.

Bekommen Kinder während des Matches überhaupt etwas mit?

Nicht viel. Und das ist ein praktischer Tipp, den ich in meinen Seminaren gebe: Sparen Sie sich Ihre Energie. Sie brauchen den Kindern während des Matches keine technischen Hinweise geben. Es wird sie nämlich entweder nicht hören oder nicht umsetzen können, weil es aus dem Konzept kommt. Lassen Sie das Kind spielen und lehnen Sie sich zurück. Die wichtigste Zeit für die Einflussnahme ist vor dem Match und nach dem Match. Während des Matches geht gar nichts.

Wie sollten sich Eltern vor einem Match verhalten?

Das Wichtigste ist, dass man ein Match, nicht schon vorher bewertet. Das ist nicht so einfach. Denn schon Kinder haben die Ranglisten im Kopf. Dann spielt man gegen die Nummer eins, jammert im Vorfeld schon über das Pech bei der Auslosung und gibt sich schon fast auf. Oder aber der Vater sagt: „Schau, gegen den hast du ja schon vier Mal gewonnen! Da kann nichts schief gehen!“ Was nett gemeint ist, erzeugt beim Kind aber Druck. Wenn Papa sagt, ich gewinne locker, dann muss ich gewinnen. Das ist völlig unnötig, und solche Niederlagen sind für Kinder besonders bitter.

Wie sollte man stattdessen agieren?

Indem man sich gemeinsam mit dem Kind auf das Match, auf das Turnier freut. Ihm sagen, dass man dorthin fährt, um Spaß zu haben, dass es ein schöner Tag wird. Das ist die beste Vorbereitung, die es gibt.

Und was gilt nach dem Match?

Entscheidend ist, dass man das Kind nach einer Niederlage nicht gleich ins Auto packt

und heimfährt. Diesen Fehler machen Eltern oft. Nur schnell weg vom „Ort der Schande“. Und dann wird das verlorene Match im Auto schlimmstenfalls gleich analysiert.

Wie macht man es besser?

Man gibt dem Kind Zeit, bleibt auf der Anlage und wartet ab, bis die erste Enttäuschung abgeklungen ist. Bei einem Turnier geht alle paar Minuten ein Kind als Verlierer vom Platz. Man glaubt gar nicht, wie schnell das geht, da stehen diese Kinder schon zusammen und bauen sich gegenseitig auf. Sie merken, das passiert anderen auch und es ist kein Drama, ein Spiel zu verlieren.

Sollte man über das Spiel sprechen?

Das kann man schon tun, aber erst dann, wenn es das Kind möchte. Und es empfiehlt sich, eigene Bewertungskriterien zu haben, die über Sieg oder Niederlage hinausgehen. Du hast alles gegeben, du warst sehr fair, du hast gekämpft bis zum Schluss! Wenn ich als Elternteil das Spiel so gesehen habe, dann war es kein schlechtes Spiel. Dann kann man trotzdem zufrieden nach Hause fahren.

Und wie geht man mit Erfolgen um?

Nicht viel anders: Lassen Sie das Kind den Sieg auskosten. Analysieren Sie nicht gleich à la: „Du hast das gemacht, was wir besprochen haben!“ So nimmt man dem Kind seine Leistung weg. Viele sprechen unbedacht von „wir“ haben das Turnier gewonnen, aber es ist das Kind, das spielt. Und diese Emotionen muss man ihm lassen.

Aber mitfreuen darf man sich schon, oder?

Natürlich. Aber das Kind soll sich nicht nur freuen, weil die Eltern sich freuen. Sonst

entsteht schnell wieder Druck. Ganz furchtbar finde ich, wenn Väter nach einem Sieg den Platz abziehen. Für viele Kinder ist es nämlich das Schönste, nach einem Sieg den Platz selbst abziehen. Da haben sie Ruhe auf dem Platz, auf dem sie gewonnen haben. Das sind mit die schönsten Momente.

Wäre es für manche Eltern besser, die Matches ihrer Kinder aus Entfernung oder überhaupt nicht anzuschauen?

Für manche tatsächlich. Es ist eine Typsache und das versuche ich den Eltern klarzumachen. Das ist nicht böse gemeint. Die Kinder spüren es aber, welches Elternteil besser für die Turnierbetreuung geeignet ist, daher suchen sie sich oft jemand aus der Familie aus, der gar nicht viel Ahnung vom Tennis hat, dafür aber die Ruhe in Person ist.

Nimmt die Einflussnahme ab, wenn die Kinder älter sind?

Das sollte man meinen und meistens ist das auch so. Wenn die Eltern schlau sind, dann lassen sie es zu, dass das Kind selbstständig wird. Dass es seine Tasche selbst packt und auch mal nur mit dem Trainer oder anderen Eltern zum Turnier fährt. Ich weiß, dass das ein schwieriger Zeitpunkt für Eltern ist. Aber man muss auch das Positive sehen. Die gewonnene Freizeit, zum Beispiel.

Das Fazit lautet also: Die Spiele der Kinder genießen und sie selbstständig werden lassen?

Die Eltern könnten sich – und ihren Kindern – das Leben schöner und einfacher machen, indem sie nur ein paar Tipps beherzigen und einfach den Druck etwas herausnehmen.

Fragen von Julia Klassen

ZUR PERSON

Uli Welebny

Ralph-Ulrich Welebny wurde am 14. Juli 1952 geboren

Nach dem absolvierten Studium für das Höhere Lehramt an Gymnasien entschied er sich für den Beruf des Tennislehrers.

Von 1992 bis Januar 2018 war Welebny als Verbandstrainer im WTB angestellt. Als Trainer führte er mehrere Spieler zu Deutschen Meisterschaften und ist seit 1986 als Ausbilder im Lehrwesen des WTB tätig. Als Coach betreute er Jugendteams des DTB auf TE-Turnieren und zahlreiche Jugendliche



Uli Welebny als Referent

des WTB auf nationalen und internationalen Turnieren und moderierte Veranstaltungen für den DTB und WTB.

Im Jahr 2010 initiierte er das Programm Elterncoaching, zunächst auf Bezirksebene, seit 2013 auf Verbandsebene mit mehreren Veranstaltungen im Jahr.

Im Mai 2018 wurde Uli Welebny mit dem erstmals durch den DTB verliehen Award „Ehrenpreis für außergewöhnliche Leistungen für den deutschen Tennissport“ ausgezeichnet. Uli Welebny bietet Elterncoaching-Seminare für Vereine und Verbände an. Informationen gibt es unter Tel. 0174 / 193 10 30, per Mail an info@welebny-coaching.de oder im Internet unter <https://welebny-coaching.de>