

9.4 | GESELLSCHAFTLICH DEFINIERTE AUFGABENFELDER

Auch wenn Trainer und Athleten beim Sport ihre alltäglichen Sorgen ausblenden, der „schönsten Nebensache der Welt“ nachgehen wollen, ist der Sport kein abgeschotteter Bereich mit eigenen, hehren Regeln. Vielmehr reichen gesellschaftliche Strömungen und Probleme in den Sport hinein. Sie werden durch die Sportler und ihr Umfeld, durch die Trainer selber und das sich wandelnde Sportsystem in die konkrete Betreuungssituation hineingetragen. Dazu zählen der Umgang mit dem zivilisationsbedingten Bewegungsmangel, das Verhältnis zu Drogen und zum Doping, der besondere Schutz von Jugendlichen bzw. Schutzbefohlenen vor Gewalt und Diskriminierung sowie Möglichkeiten des Sports hinsichtlich Integration bzw. Inklusion. Diese Problemfelder müssen im Interesse eines geregelten Sportbetriebs von Trainer wahrgenommen und angemessen behandelt werden.

9.4.1 Zwischen Übergewicht und Magersucht

Schon zuvor (Kap. 2.3) wurde auf den Bewegungsmangel vieler Jugendlicher hingewiesen, der zu Übergewicht und eingeschränkter Sporttauglichkeit führt. Das betrifft Kinder und Jugendliche mit Behinderung in gleicher Weise. Ursachen sind der bis in den Nachmittag verlängerte Schulunterricht, ein verändertes Freizeitverhalten mit der täglich vielstündigen Nutzung digitaler Medien (Handy, Streaming, Internet, ...) zulasten der Bewegung im Freien, nicht zuletzt ein verändertes Essverhalten mit einem hohen Anteil von Süßigkeiten und fettreichem Fast-Food. Dadurch haben heutige Kinder im Durchschnitt ein höheres Körpergewicht und eine geringere Fitness als Kinder vor dreißig oder fünfzig Jahren. Bei der Aufnahme eines geregelten Trainings muss daher zunächst einmal für eine allgemeine Fitness und Belastbarkeit bei sinkendem Körpergewicht gesorgt werden. Das geht nur mit einem regelmäßigen, häufigen und erst allmählich intensiveren Training. Das ist nicht so einfach, da in einer Ganztagsschule mit Unterricht bis 16 Uhr nur wenig Zeit für Training bzw. bewegungsaktive Zeit im Freien bleibt, insbesondere in den Wintermonaten, wenn es früh dunkel wird. Daher müssen die Vereine bzw. die Trainer neue Formen der Zusammenarbeit mit den Schulen aufbauen, z. B., indem sie Sport- bzw. Leichtathletik-AGs innerhalb der Unterrichtszeit anbieten, insofern sie dafür selber Zeit haben. Ist das nicht möglich, kann bei entsprechendem Interesse von Sportlern und Eltern der Wechsel an eine sportbetonte Schule erwogen werden.

Die Sorge vor Übergewicht führt insbesondere bei einem Teil der Mädchen dazu, dass sie ihr Gewicht permanent kontrollieren, ihr Essverhalten deutlich verändern bzw. einschränken, auf bestimmte Nahrungsmittel verzichten, sich unterkalorisch ernähren und stark an Gewicht verlieren.

Nicht selten können sie diesen Prozess nicht mehr kontrollieren, so dass sie immer weiter abnehmen, Normal- und Idealgewicht deutlich unterschreiten und in die Magersucht, eine ernste, lebensbedrohende Krankheit, geraten. Dadurch ist (natürlich) auch das Sportengagement gefährdet, so dass die Trainer bei entsprechenden Anzeichen direkt mit den Eltern in Kontakt treten, um medizinische Maßnahmen und eine Ernährungsberatung einzuleiten. Sehr sorgfältig sollten die Trainer darauf achten, Essstörungen und Magersucht nicht durch unangemessene Kommentare zum Körpergewicht noch zu forcieren.

9.4.2 Anti-Drogen- und Anti-Doping-Haltung

Ein weiterer, für den Nachwuchsleistungssport äußerst sensibler Bereich ist der in Teilen der Gesellschaft verbreitete Umgang mit Medikamenten und Drogen, beginnend bei Alkohol und Nikotin über andere Rauschmittel bis hin zu Designerdrogen. Dazu zählen auch ohne medizinische Notwendigkeit und Indikation eingenommene Schmerz-, Aufweck- oder Beruhigungstabletten und Nahrungsergänzungsmittel. Die Gesetzeslage gibt klare Verhaltensmaßregeln vor, dass Drogen nicht an Jugendliche (Minderjährige unter 18 Jahren) abgegeben werden dürfen. Für Sportler, die aufgrund ihrer Behinderung auf die Einnahme von Medikamenten angewiesen sind, muss hier unter fachlich-medizinischer Anleitung eine klare Abgrenzung zu nicht erforderlichen Medikamenten vorgenommen werden.

Im Interesse eines nachhaltigen Leistungssports müssen die Trainer darüber hinaus für eine gesunde Lebensweise ohne Drogen eintreten, die jungen Sportler sensibilisieren und dies auch vorleben, indem sie im Training und auch bei gemeinsam verbrachter Freizeit auf den Konsum von Alkohol verzichten bzw. ihn stark einschränken. Gerade Wettkämpfe und Trainingslager sind Möglichkeiten für die Trainer, ihre Sportlern dahingehend zu beobachten, aber auch positiv zu beeinflussen. Hilfreich ist die Wahrnehmung von Aktionen der Ministerien und der Sportverbände, die mit ausgebildeten Teams in die Vereine kommen und für die Thematiken sensibilisieren (z. B. „Kinder stark machen“).

Das Verhältnis zu Drogen ist deshalb für die Sportvertreter so sensibel, weil es einen Überlappungsbereich zum Doping, also der unerlaubten Leistungssteigerung durch Medikamente oder Methoden gibt. Öffentlich diskutierte Dopingfälle (zumeist bei Spitzensportlern) bringen den gesamten Leistungssport in Verruf. Entsprechend ist jede Trainerin und jeder Trainer gehalten, für einen doping- und drogenfreien Sport gegenüber seiner Trainingsgruppe, aber auch öffentlich einzutreten.

9.4.3 Jugendschutz - Prävention gegen Gewalt jeglicher Art

Eigentlich selbstverständlich ist, dass sich Trainer für den Jugendschutz einsetzen. Doch haben zahlreiche Fälle von Missbrauch an Kindern, Jugendlichen und allgemein Schutzbefohlenen dafür sensibilisiert, dass gerade da, wo Jugendliche besonders gefördert und geschützt werden sollen, also in Schulen, Internaten, staatlichen und kirchlichen Betreuungseinrichtungen, nicht zuletzt in den Sportvereinen, sich potentielle Täter einfinden, um Jugendlichen nahe zu sein, sie sexuell zu belästigen, sie zu missbrauchen, körperliche oder seelische Gewalt gegen sie anzuwenden, nicht selten auch in Kombination von allem. Dies gilt verstärkt für junge Menschen mit Behinderung. Baumann et al. (2018, 218ff) weisen darauf hin, dass Kinder und Jugendliche mit Behinderung vier- bis fünfmal häufiger (!) Opfer von Gewalt und Missbrauch sind, dabei sind Mädchen noch einmal stärker betroffen (Kemper, 2015).

Erst einmal sensibilisiert sind alle Trainer wie auch anderen Betreuungspersonen gehalten, auf Anzeichen von Missbrauch und Gewalt in ihrem Verantwortungsbereich zu achten und unmittelbar Gegen- und Vorbeugemaßnahmen einzuleiten. Dafür gibt es mittlerweile qualifizierte Schulungen (Fortbildungen) und Anlaufstellen. Ein Übersehen übergriffigen Verhaltens bei anderen Trainern aus falsch verstandener Kollegialität kann bei den Jugendlichen zu nachhaltigen Schäden und Beeinträchtigungen, nicht zuletzt dem Abbruch der sportlichen Aktivitäten führen. Auch muss sich jeder Trainer selber kontrollieren, ob er nicht durch „leichtfertige Sprüche“ oder unangemessene körperliche Nähe die Sportler in für sie peinliche Situationen, gar Bedrängnis bringt. So sollte sich jeder Trainer dahingehend disziplinieren, bei Körperkontakt, z. B. Hilfestellungen wie dem Wechsel vom Roll- auf den Wurfstuhl oder bei gymnastischen Übungen, die Sportler vorher zu informieren und ihr Einverständnis einzuholen. Respektiert er so das Selbstbestimmungsrecht der Sportler und behält bei aller Wertschätzung eine gewisse Distanz zu ihnen, entstehen Vertrauen und die Basis für eine langfristige, nachhaltige Zusammenarbeit.

Eine heikle Thematik betrifft die Betreuung auf Reisen, insbesondere bei (teilweise) pflegerischem Bedarf und physiotherapeutischen Behandlungen. Diese sollten nur von ausgebildeten Physiotherapeuten bzw. den persönlichen Pflegern vorgenommen werden, damit die Trainer nicht in eine juristische Grauzone geraten und ihre Trainerrolle gefährden.

9.4.4 Integrationspotentiale des Sports nutzen

Bei allen inneren und äußeren Risiken hat der Sport ein enormes Aufforderungs- und Integrationspotential. Ähnlich der Musik ist der Sport nicht (allein) auf Sprache angewiesen, um verstanden zu werden. Gerade Kinder und Jugendliche lernen neue sportliche Bewegungen durch Beobachtung und Nachahmung. Selbst wenn sie die Anweisungen des Trainers (noch) nicht verstehen, sehen sie die Bewegungsausführung der anderen Sportler und imitieren sie. Indem sie die Bewegungen nachahmen, hören und lernen sie auch die zugehörigen Begriffe, verständigen sich darüber mit ihren Sportkameraden und verbessern ihre Sprachkompetenz. Mehr noch, die Neulinge bekommen auf diese Weise Kontakt zu anderen jugendlichen Sportlern, werden so schnell

in die Trainingsgruppe integriert und akzeptiert:

- Dies gilt zunächst einmal für alle Sportler, die erstmals einem Verein beitreten und sich zurecht finden müssen
- Es erleichtert den Sportlern, die umzugsbedingt oder aus anderen Gründen einen neuen Verein suchen, die schnelle Eingliederung
- Dies gilt für Sportler mit körperlicher oder geistiger Einschränkung, die sich durch das gemeinsame, inklusive Training als Teil der Gemeinschaft wertgeschätzt fühlen, dabei ihre besonderen Erfahrungen einbringen können
- Das trifft nicht zuletzt für Jugendliche zu, die aus anderen Ländern nach Deutschland kommen, sich in die Gesellschaft integrieren wollen und dazu einem Sportverein anschließen

So haben sich unzählige Jugendliche und Erwachsene, dabei auch eine Reihe späterer Spitzensportler, über ihr Sportengagement schnell und leicht in ihre neue Umgebung integriert. Durch persönliche Beziehungen und den Spracherwerb können sie dies auch auf andere Lebensbereiche wie Schule oder Freundeskreis übertragen. Bei den vielfältigen Integrationsprozessen haben die Trainer als Gruppenleiter eine zentrale Funktion, die sie erkennen und durch ihr Vorbild, nicht zuletzt ihr Kommunikationsverhalten, zum Ausdruck bringen. „Hilf mir, es selbst zu tun ...“ ist insbesondere für Kinder und Jugendliche mit Handicap eine wichtige Metapher für den Kompetenzerwerb im Bereich sportlicher Bewegungen und nicht zuletzt für das Selbstwertgefühl als umspannendes Motto des Trainings. Das Training ist dann ein Medium für eine fördernde, prägende Lebenserfahrung.