

GEWINNEN, VERLIEREN, WEITERMACHEN



Von Teamgeist bis zur Frustrationstoleranz: Was Kinder bei einer Fußball-WM lernen, warum sie Niederlagen brauchen und wie Eltern sie dabei unterstützen können.

REDAKTION: Nicole Madlmayr | FOTOS: Shutterstock, beigestellt

Wenn Kinder Fußball spielen, lernen sie weit mehr als Tore zu schießen. Sie lernen, mit Enttäuschungen umzugehen, Verantwortung zu übernehmen und Teil eines Teams zu sein. Christa Schirl, Kinder- und Jugendpsychologin in Linz, erklärt, warum gerade Niederlagen für die Entwicklung genauso wichtig sind wie Siege und warum sie manchmal am liebsten „zwei Mal wöchentlich Fußball“ auf Rezept verschreiben würde.

Österreich ist nach 28 Jahren wieder bei der Fußball-WM dabei und große wie kleine Fans sind begeistert. Ist es in Ordnung, wenn Kinder wegen der Spiele länger aufbleiben und dadurch weniger schlafen?

Mag. Christa Schirl: WM-Fieber ist ein kollektives Erlebnis. Kinder erleben, dass sie Teil von etwas Größerem sind – ihrer Familie, einer Gemeinschaft oder sogar eines ganzen Landes. Das ist emotional wertvoll. Sie lernen, gemeinsam zu hoffen, zu jubeln und auch Enttäuschungen auszuhalten. Das sind wichtige Bausteine sozialer Kompetenz. Und ja: Eine Stunde länger aufzubleiben, weil Österreich zum Beispiel im Viertelfinale steht, wird kein Kind nachhaltig schädigen. Denn solche Momente bleiben oft ein Leben lang in Erinnerung.

Welche besonderen Fähigkeiten können Kinder durch das Fußballspielen entwickeln?

Der Fußballplatz ist einer der wenigen Orte, an denen Kinder regelmäßig mit unmittelbaren Konsequenzen ihres Handelns konfrontiert werden. Schießt man ein Tor, freut sich das ganze Team. Verschießt man einen Elfmeter, muss man mit der Enttäuschung umgehen und trotzdem weiterspielen. Das



MAG. CHRISTA SCHIRL,
Kinder- und Jugendpsychologin

kann herausfordernd sein, ist aber eine wertvolle Lernerfahrung. Dazu kommt: Fußball ist komplex. Kinder müssen gleichzeitig den Ball kontrollieren, Mitspieler wahrnehmen, Gegner einschätzen und innerhalb von Sekundenbruchteilen Entscheidungen treffen. Das fordert Aufmerksamkeit, Wahrnehmung und schnelles Denken und macht den meisten Kindern deutlich mehr Spaß als jedes Gehirntraining am Bildschirm.

Im Kinderfußball spielen oft auch Erwartungen von Eltern und Trainern eine Rolle. Wann wird Förderung aus Ihrer Sicht zum Problem?

Der Fußball selbst ist selten das Problem. Das Problem sitzt häufig auf der Tribüne. Wenn ein Achtjähriger nach dem Spiel nicht zum Auto seines Vaters gehen möchte, weil er die anschließende Analyse auf der Heimfahrt fürchtet, dann geht es nicht mehr um Sport, sondern um Druck. Solche Situationen sehe ich in der Praxis leider regelmäßig. Kinder, die Fußball eigentlich lieben, verlieren die Freude daran, weil Erwartungen von außen das Spielerlebnis überlagern.

Warum ist es wichtig, dass Kinder lernen, auch mit Niederlagen umzugehen?

Niederlagen sind entwicklungspsychologisch sehr wertvoll. Ein Kind, das nie verliert, hat kaum Gelegenheit zu lernen, wie man mit Enttäuschungen umgeht. Dennoch begegnen mir immer wieder Eltern, die ihre Kinder vor jeder Frustration schützen möchten. Dabei sind Herausforderungen und Rückschläge wichtige Lerngelegenheiten. Kinder, die lernen, nach einer Niederlage weiterzumachen, entwickeln Frustrationstoleranz, Selbstregulation und die Kompetenz, Probleme zu lösen. Jede

”
Große Turniere wie eine Fußball-WM haben einen besonderen Effekt: Sie machen Scheitern sichtbar und normalisieren es.

Mag. Christa Schirl



- bewältigte Enttäuschung stärkt das Vertrauen in die eigene Fähigkeit, schwierige Situationen auszuhalten und zu meistern.

Wie können Eltern ihre Kinder nach einer Niederlage sinnvoll begleiten und unterstützen?

Die wichtigste Frage nach einem verlorenen Spiel lautet nicht: „Warum habt ihr verloren?“, sondern: „Wie war es für dich?“ Das ist ein kleiner, aber entscheidender Unterschied. Die erste Frage richtet den Blick auf das Ergebnis. Die zweite interessiert sich für die Erfahrung des Kindes. Wichtig ist auch, Gefühle zunächst zuzulassen. Trauer, Wut oder Enttäuschung sind normale Reaktionen. Kinder brauchen dann keinen Erwachsenen, der das Problem sofort löst, sondern jemanden, der ihre Gefühle ernst nimmt. Wenn die erste Enttäuschung abgeklungen ist, kann Neugier helfen: „Was denkst du, warum es heute nicht geklappt hat?“ Eine solche Frage fördert Reflexion, ohne zu bewerten. Sie vermittelt dem Kind, dass es Einfluss auf sein Handeln hat und aus Erfahrungen lernen kann.

Welche Rolle spielt das Verhalten der Eltern als Vorbild im Umgang mit Erfolg und Misserfolg?

Das ist ein sehr wichtiger Punkt. Kinder beobachten sehr genau, wie Erwachsene selbst mit Niederlagen umgehen. Wer bei Kritik sofort in die Defensive geht oder nach einer Enttäuschung lange schmolzt, vermittelt ungewollt entsprechende Strategien. Große Turniere wie eine Fußball-WM haben dabei einen besonderen Effekt: Sie machen Scheitern sichtbar und normalisieren es. Ein ganzes Team verliert. Profis weinen auf dem Rasen. Weltklasse-Spieler verschießen Elfmeter. Kinder erleben dadurch, dass selbst die Besten Rückschläge erleiden und trotzdem weitermachen. Das ist eine Botschaft, die lange nachwirken kann.

KOLLEKTIVES WM-FIEBER. Das gemeinsame Erleben von Großereignissen wie der Fußball-Weltmeisterschaft bleibt Kindern oft ein Leben lang in Erinnerung.

Fußball ist grundsätzlich ein Team sport. Aber lernen Kinder wirklich Teamgeist oder kämpft am Ende jeder für sich?

Beides ist möglich. Entscheidend ist oft die Kultur innerhalb der Mannschaft. Wenn ausschließlich individuelle Leistungen belohnt werden, entsteht schnell Konkurrenz statt Zusammenhalt. Wenn aber auch ein kluger Pass, gegenseitige Unterstützung oder gemeinsames Verteidigen Anerkennung finden, wird Fußball zu einem starken Lernfeld für Teamgeist. Kinder lernen dabei etwas, das in der Psychologie Perspektivenübernahme genannt wird: Sie müssen verstehen, wo ihre Mitspieler stehen, was sie brauchen und wie sie reagieren könnten. Das fördert soziale Kompetenzen und Empathie.

Bei großen Turnieren erleben Kinder Profis in sehr emotionalen Momenten – von großem Jubel bis zu Tränen. Welche Wirkung kann das auf Kinder haben?

Die Emotionen von Spielern und Trainern sind oft authentisch und genau das macht sie wertvoll. Kinder sehen, dass selbst Spitzensportler traurig sind, wenn sie verlieren, und dass Tränen kein Zeichen von Schwäche sein müssen. Gleichzeitig bieten problematische Szenen wichtige Gesprächsanlässe. Wenn Spieler Schiedsrichter beschimpfen oder Aggressionen überhandnehmen, können Eltern mit ihren Kindern über Fairness, Respekt und den Umgang mit Frust sprechen. Solche Gespräche wirken oft stärker als abstrakte Regeln.

Was wäre Ihr Rat an alle Eltern, deren Kind jetzt durch die WM selbst Lust aufs Fußballspielen bekommt?

Anmelden. Sofort. Und dann: loslassen. Das ist oft der schwierigste Teil. Kinder brauchen die Möglichkeit, den Sport selbst zu erleben und eigene Erfahrungen zu machen. Mitfiebern ja, mitcoachen nein. Fußball kann Kindern viel vermitteln: Teamgeist, Selbstvertrauen, den Umgang mit Niederlagen, schnelle Entscheidungen und emotionale Selbstregulation. Und das alles auf dem Rasen, gemeinsam mit anderen Kindern, ohne dass es sich nach Lernen anfühlt. Als Kinder- und Jugendpsychologin wünsche ich mir manchmal, ich könnte „zwei Mal wöchentlich Fußball“ auf Rezept verschreiben. ●