

Kopf hoch – Es kommen auch wieder erfolgreiche Tage! Ein Beitrag über den Umgang mit Niederlagen. Trösten? Motivieren? Zuspruch?

Was tun wenn erhoffte oder erwartete Erfolge ausbleiben, wie mit den enttäuschten Kindern umgehen? Trösten? Motivieren? Zuspruch? Gut ist was gut tut!

[Alle Beiträge von Manuela Wehner anzeigen](#)



[Manuela Wehner](#) on 26. August 2019



Erwartung vs. Realität

Rückblick: Der Kapitän des FC Bayern München steht auf dem Siegerpodest der Münchner Allianz Arena und streckt den Champions League Pokal in die Luft. Vor wenigen Minuten hat er mit seinem Team, den FC Chelsea im Endspiel der Champions League besiegt. Tausende Fans jubeln der Siegermannschaft zu und feiern diesen großartigen Erfolg. So in etwa dürften es sich der FC Bayern sowie Millionen Fans der Münchner in den Wochen vor dem Finale vorgestellt haben.

Richtig – Es kam jedoch ganz anders! Statt den „Außenseiter“ zu besiegen, unterlagen die Münchner letzten Endes im Elfmeterschießen. Vor allem die Elfmeter-Schützen dürften noch lange an der Niederlage zu knabbern gehabt haben.

Nach dem Finale 2012 gab es zwei Möglichkeiten: Entweder man bricht als Mannschaft auseinander. Oder man wächst noch enger zusammen», sagte Lahm weiter. «Bei uns ist Letzteres eingetreten.

Nach dem verpassten Finale 2012 gab es zwei Möglichkeiten:
“Entweder man bricht als Mannschaft auseinander. Oder man wächst noch enger zusammen” sagte Lahm weiter. “ Bei uns ist Letzteres eingetreten.”

Niederlagen im Golf

Gewinnen kann immer nur einer. Diese Weisheiten hat jeder, auch Ihr Kind, schon oft gehört. Trotzdem sollte ihr Kind sich dies immer wieder vor Augen führen, bevor es an einer Niederlage zerbricht und die Begeisterung für den geliebten Sport verliert.

Allerdings gibt es Niederlagen, die schlimmer sind als andere. Die Niederlage bei einer Deutschen Meisterschaft ist sicherlich schwerer für Ihr Kind zu verarbeiten als ein schlechtes Ergebnis beim letzten Monatspreis. Ein zweiter Platz bei einem regionalen Turnier tut weniger weh als die

Silbermedaille und der damit verpasste Sieg bei einer Deutschen Meisterschaft.

Ein entscheidender Punkt im Umgang mit diesem Niederlagen ist die Ursache. Hat Ihr Kind die eigene Leistungsfähigkeit nicht abrufen können oder eine Fehlentscheidung getroffen welche zu einem schweren Fehler wurde, tut die Niederlage sehr weh. Waren andere Spielerinnen und Spieler einfach besser als Ihr Kind, ist die Niederlage meist leichter zu verkraften. Auch äußere Einflüsse wie ein auf der Runde kaputt gegangener Schläger, ein unglücklich versprungener Ball ins Wasser oder ein plötzlicher Wetterumschwung schmerzen bei Niederlagen zwar ebenfalls, sie hinterlassen jedoch im Normalfall weniger tiefe Wunden wie das eigene Versagen. Diese externen Faktoren werden gerne fälschlich auch als Entschuldigungen für das eigene Versagen genutzt.

Wie Ihr Kind mit Niederlagen umgehen wird, hängt vor allem von der Erwartungshaltung Ihres Kindes ab. Unnötige, sehr knappe und unerwartete Niederlagen sind dabei in der Regel schwerer zu verarbeiten als klare und verdiente Niederlagen. Je größer die Erwartungshaltung desto größer ist die Enttäuschung bei einer Niederlage. Versuchen Sie deshalb im Vorfeld eine realistische Erwartungshaltung mit Ihrem Kind zu erarbeiten. Hierfür ist es ratsam sich im Vorfeld mit dem Betreuersteam abzusprechen um gemeinsam die richtigen Ziele setzen zu können.

Ein Reflektionsgespräch sollte nach einer Niederlage auf jeden Fall zwischen dem Trainer und Ihrem Kind stattfinden um die tatsächlichen Gründen für die Niederlage zu identifizieren.

Stark sein bedeutet nach einer Niederlage stärker zurück zu kommen als je zuvor!

Kinder und der Umgang mit Niederlagen

Wie Ihr Kind mit einer Niederlage umgehen wird, hängt also in erster Linie

davon ab, um welche Niederlage es sich handelt und wie belastend es für Ihr Kind ist. Unmittelbar nach dem Turnier vermischen sich bei vielen Kindern Gefühle wie Wut und Zorn, Frust und Verzweiflung, ein Gefühl der Leere oder sogar Aggression. So kann es auch passieren dass Ihr Kind ungehalten weinen und starke Gefühlsausbrüche haben wird. Andere Kinder starren einfach nur ins Leere, verziehen sich in die Umkleidekabinen oder laufen ziellos umher. Andere beschimpfen den Platz, das Wetter, die Ruler oder gehen, je nach Gemütslage wortlaut gegen Sie, die Eltern, los. Vor allem aber macht sich die Enttäuschung breit. Eine Enttäuschung die lange anhalten kann.

Halten Sie ein bisschen Verständnis. Ihrem Kind ist der Golfplatz sehr

haben Sie ein bisschen Verständnis: Ihrem Kind ist der Golfsport sehr wichtig. Jedes Kind möchte in dieser Situation anders behandelt werden. Ein Erfolgsrezept kann ich Ihnen daher leider nicht mit an die Hand geben.

Ganz wichtig kann aber der Trost der Eltern sein! Versuchen Sie, wenn Ihr Kind es möchte, es aufzubauen. Ihm positiv zureden und ihm vor allem keine Vorwürfe zu machen ist wichtig. Reden Sie mit Ihrem Kind über all die Dinge die besonders „gut“ waren und versuchen Sie die „schlechten“ Ereignisse in den Hintergrund zu stellen.

Manchmal möchten Kinder nach Niederlagen auch einfach alleine sein. Nicht reden, nicht essen, einfach gar nichts machen. Bieten Sie Ihre Hilfe an und versuchen Sie, so schwer es auch fällt, ihr Kind einfach in Ruhe zu lassen. Andere Kinder möchten im Anschluss noch intensiv trainieren während andere Ablenkung suchen. Da darf auch mal ein Trip ins Shoppingcenter, ein Schwimmbadbesuch oder der spontane Besuch eines Fußballspiels auf der Tagesordnung stehen. Gut ist was gut tut!

Verlieren gehören zum Sport mit dazu! Daher ist es für Ihr Kind wichtig zu lernen, wie es mit Niederlagen umgehen muss. Nur wer Verlieren akzeptieren kann und aus den Niederlagen etwas lernt, kann in der Zukunft wieder erfolgreich sein und gewinnen.

Gefällt mir:

Wird geladen...

[Edit Post](#)

Veröffentlicht von Manuela Wehner

Fully Qualified PGA Golfprofessional, A-Trainerin DOSB