



Erst loben und dann das Defizit ansprechen

Erfolge und Misserfolge: Wie Kinder, Jugendliche und ihr Umfeld besser damit umgehen können

Von Franziska Lange, Fabienne Staiger, Melanie Parys und Lilian Leyhausen

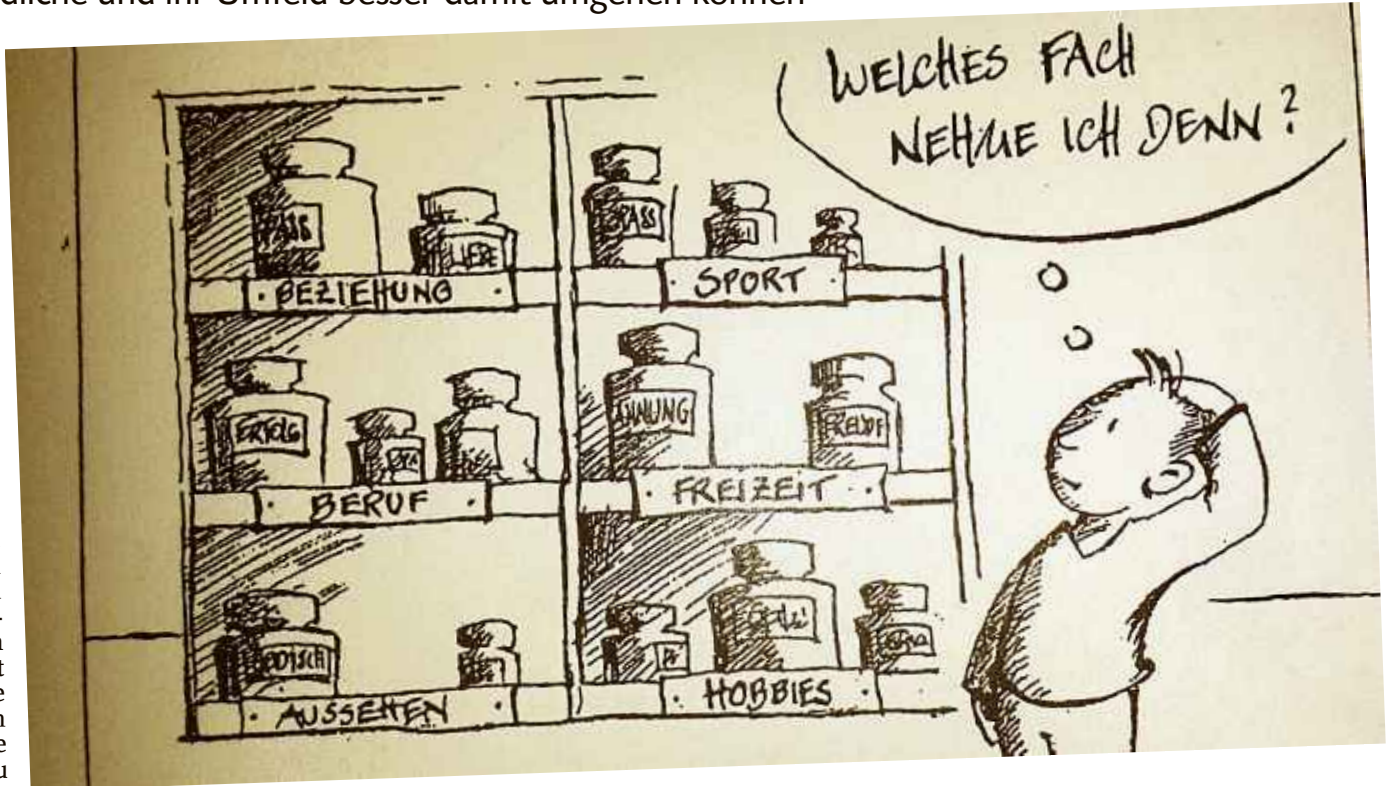
►Hattest du heute eigentlich schon ein Erfolgserlebnis, oder ist deine Stimmung total im Keller, weil dir irgendetwas so gar nicht gelungen ist, wie du es dir vorgestellt hast, aber dein bester Freund strahlt über beide Backen, weil er sogar noch besser war, als er das dachte?

Kinder und Jugendliche sind täglich dem Druck verschiedenster Wettbewerbe ausgesetzt. Eltern, Lehrer und andere Autoritätspersonen können aber oftmals nicht mit den Situationen im Falle des Erfolgs oder Misserfolgs umgehen.

Wir haben Christine Dietsche aus der Luisenklinik in Bad Dürrenheim aus der Abteilung für Psychiatrie für Kinder und Jugendliche gefragt, was man als Wettbewerbsteilnehmer, Veranstalter oder Coach machen kann, um Enttäuschungen zu vermeiden. Wett-

bewerbe sind fast zwingend und Jugendliche werden täglich damit konfrontiert.

Gewinner gibt es immer. Aber die Mehrzahl der Teilnehmer gehört nicht dazu. Unsere Expertin rät: »Als erstes sollte man den Betroffenen trösten und von der negativ beeinflussten Stimmung mit einem schönen Ereignis oder einer schönen Aktivität ablenken. Etwas, das den Körper schädigt wie zum Beispiel »Dauerfrustschokoladessen«, ist nicht zu empfehlen. Sehr gut für solche Momente ist ein Freudetagebuch, in dem man ausschließlich glückliche Momente festhält und sie dann lesen kann, wenn es einmal nicht so gut läuft.« Laut Dietsche ist es auch wichtig, nach »Fächern« beziehungsweise Bereichen im Leben zu schauen, in denen man mehr Erfolg oder Glücksmomente



hat, um den Schwerpunkt von den Misserfolgen abzulenken: »Jeder Mensch hat drei Motive, an einem Wett-

bewerb teilzunehmen. Das Leistungsmotiv mit dem Ziel, eine höchstmögliche oder oftmals auch noch bessere Leistung zu bringen; das Anschlussmotiv, bei dem die Mannschaftskameraden, Mitteilnehmer oder Konkurrenten und das Gefühl dabei zu sein Erfolg vermitteln; und das Machtmotiv, bei dem der Reiz in der Verantwortung für andere liegt.«

Doch jeder Mensch ist anders und jeder Mensch hat andere Ziele und andere Schwerpunkte, die er sich setzt, und darauf einzugehen ist nicht einfach. Menschen, und gerade lebensunfähige wie Kinder und Jugendliche, über- oder unterschätzen sich sehr häufig. Dadurch kommen Niederlagen zustande.

Um so etwas vorzubeugen, schlägt uns Frau Dietsche das sogenannte Sandwichprinzip

vor: »Man sollte zu allererst etwas Positives oder Lobendes als Feedback geben, bevor man die betroffene Person auf den Handlungsbedarf oder seine Mängel anspricht, und hinterher noch mal ein Lob aussprechen für etwas anderes, das gut gelaufen ist. Dabei muss man darauf achten, dass man die Handlung von der Persönlichkeit klar unterscheidet. Ein Mensch der etwas schlecht gemacht hat, ist nicht gleich ein schlechter Mensch. Das passiert sehr häufig und ist sehr kontraproduktiv. Ein unterstützendes Umfeld hingegen ist sehr hilfreich«, sagt Dietsche. An Wettbewerben kann man mit Erfolg teilnehmen, sollte sich aber darüber im Klaren sein, dass man auch verlieren kann, und darauf nicht den Schwerpunkt setzen.

Dies gilt für die Kinder und

Jugendlichen, die teilnehmen, sowie für die Eltern, Lehrer, Trainer, Coaches, Freunde und Teamkameraden.

Mit diesen Tipps wünscht uns Frau Dietsche viel Erfolg in jeder Art von Wettbewerb.

►Die Autoren besuchen die Klasse 9b des Droste-Hülshoff-Gymnasiums Rottweil

INFO

ZiSch-Reporter

Auf dieser Seite lesen Sie Artikel von Schülern, die im Rahmen unseres Medienprojekts Zeitung in der Schule (ZiSch) entstanden sind. Dafür schlüpfen Schüler in die Rolle von Reportern. Sie stellen Fragen, recherchieren, schießen Fotos und schreiben Zeitungsartikel. Lesen Sie selbst.



Die Autoren Fabienne Staiger und Lilian Leyhausen mit Christine Dietsche (Mitte) Foto: privat

»Das Wasser wie ein Seil packen zu können«

Der Ausnahmeathlet Christoph Burkard über seine sportlichen Erfolge und die Zukunft

Von Johanna Weichler und Elena Seeburger

►Obwohl dem 29-jährigen Christoph Burkard von Geburt an beide Unterschenkel fehlen, hat er schon mehrere Weltrekorde aufgestellt und zahlreiche paralympische Medaillen gewonnen.

Wie und wann sind Sie zum Schwimmen gekommen?

Schwimmen gelernt habe ich mit vier bis fünf Jahren in der Eichendorfschule in Rottweil. Etwas später war ich bei der DLRG, bis ich dann zu Herrn Sigisbert Ackermann in die Nachwuchsmannschaft gekommen bin. Im Wasser habe ich mich schon immer wohlfühlt.

Was macht Ihnen am Schwimmen so viel Spaß?

Sich im Wasser zu bewegen wie ein Fisch und das Gefühl, das Wasser packen zu können wie ein Seil!

Haben Sie beim Schwimmen eine besondere Technik?

Nein, eigentlich nicht. Beim Kraulen schwimme ich am liebsten in der Front-Quadrant-Technik. Das ist aber für Lang- und Mittelstreckler typisch.

Wie und wie oft trainieren Sie und wie lässt sich dies mit Ihrem Beruf vereinbaren?

Einen Beruf habe ich noch nicht (wobei: das Bachelorstudium habe ich in der Tasche). Momentan steht der Master auf dem Programm in Sales and Service Engineering. Ne-

ben dem Studium habe ich bis zu 25 Stunden in der Woche trainiert, verteilt auf zwölf Trainingseinheiten.

Wie und von wem bekommen Sie Unterstützung?

IM GESPRÄCH MIT



Christoph Burkard

Unterstützt werde ich von meinen Eltern und dann habe ich zum Glück noch eine Reihe weiterer Förderer und Sponsoren: Speedo, deutsche

Sporthilfe, Kreissparkasse, Volksbank und InJoy Fitnessstudio.

Was waren Ihre größten Erfolge und Momente?

Die schönsten Momente waren sicherlich die Medaillen bei den Paralympics in Athen und London. Aber auch meine einzige Staffelmetaille, als ich als Schlusschwimmer ins Wasser bin und noch Bronze holen konnte, war ein super Erlebnis.

Möchten Sie noch besondere Ziele erreichen?

Sportlich habe ich alles erreicht, was ich mir vorgenommen habe. Nun möchte ich mein Studium beenden, einen tollen Job bekommen, der mir Spaß macht und eine Familie gründen.

Christoph Burkard in Aktion Archiv-Foto: Schneider



Haben Sie außer Schwimmen sonst noch Hobbys und wie viel Zeit bleibt Ihnen dafür?

Wenn es das Training und der Wettkampf zulassen, spiele ich Posaune im Musikverein

Horgen und fahre im Winter gerne Ski. Momentan habe ich zum Glück etwas mehr Zeit für meine Freundin und unseren Hund Yule.

►Die Autorinnen besuchen die Klasse 9a des AMG Rottweil.



22 hauptsächlich weibliche Schüler aus Thiene, das in der Nähe von Venedig liegt, sind zu Gast in Rottweil. Foto: Schule

Italienische Schüler schließen Freundschaften

Besuch aus Bella Italia / 22 Schüler aus Vincenca zu Gast / Unterricht gefällt hier besser

Von Angelika Probst

►Wie jedes Jahr gab es am DHG wieder einen Italien-Austausch. Nach einer zehnstündigen Fahrt kamen die 22, hauptsächlich weiblichen Schüler aus Thiene, das in der Nähe von Venedig liegt, in Rottweil an. Sie blieben eine Woche lang.

In dieser Woche haben sie zahlreiche Ausflüge unternommen, zum Beispiel nach Stuttgart, Tübingen oder

Konstanz. Aus den Gesprächen mit drei Schülerinnen im Alter von 16 Jahren und der Lehrerin Gabriella Bonzanni ging hervor, dass dieser Austausch seit Jahren sehr beliebt ist, es den Schülern in Rottweil gut gefällt und auch schon viele Freundschaften geschlossen wurden.

Lehrern und Schülern gefällt der Unterricht hier besser, da in Italien vorwiegend reiner Frontalunterricht vorherrscht. Was den italieni-

schen Schülerinnen hinsichtlich des deutschen Alltags besonders aufgefallen ist: Anders als in Italien gibt es kein Bidet.

Die von uns befragten Schülerinnen können sich durchaus vorstellen, einmal in Deutschland zu arbeiten, vor allem, da die wirtschaftliche Situation in Italien schlecht sei. Ihre Kinder sollen auch einmal Deutsch lernen, obwohl die Sprache schwer zu erlernen sei. Als weitere

Fremdsprachen werden am Liceo Corradini Englisch, Französisch und Spanisch unterrichtet. Deutsch lernen sie seit fast drei Jahren. Da sie die Sprache sehr gut beherrschen, erfolgt die Kommunikation vorwiegend auf Deutsch.

Die Schüler wurden in den Gastfamilien gut und freundlich aufgenommen.

►Die Autorin besucht die Klasse 9b des Droste-Hülshoff-Gymnasiums Rottweil.