

**6. Forum „Gegen sexualisierte Gewalt im Sport! – Empowerment von jungen Sportlerinnen und Sportlern“**

**Thema:** Nähe und Distanz – mehr Handlungssicherheit für Trainerinnen und Trainer

**Referentin:** Dafni Bouzickou

Ich möchte den Begriff Nähe und Distanz weiter aufgreifen und mehr auf die Beziehungsgestaltung der Trainerinnen und Trainer mit ihren Athletinnen und Athletinnen eingehen.

Mit einer einfachen Parabel von den Stachelschweinen von Arthur Schopenhauer möchte ich Ihnen das Thema näherbringen.

„Eine Gesellschaft Stachelschweine drängte sich, an einem kalten Wintertage, recht nahe zusammen, um, durch die gegenseitige Wärme, sich vor dem Erfrieren zu schützen. Jedoch bald empfanden sie die gegenseitigen Stacheln; welches sie dann wieder voneinander entfernte. Wann nun dieses Bedürfnis der Erwärmung sie wieder näher zusammen brachte, wiederholte sich jenes zweite; so dass sie zwischen beiden Leiden hin und her geworfen wurden, bis sie eine mäßige Entfernung von einander herausgefunden hatten, in der sie es am besten aushalten konnten“ (Schopenhauer 1874).

Ich finde, es ist eine schöne Parabel, denn sie beschreibt den Job von Trainerinnen und Trainer, die sich neben den fachlichen und sportlichen Themen, täglich auch mit der Beziehungsdynamik von Nähe und Distanz auseinandersetzen. Sie balancieren ständig bewusst oder unbewusst zwischen Nähe und Distanz wie bei der Stachelschwein-Parabel.

„Nähe verführt zu Enge und Beschränktheit im Wirklichkeitsverständnis und zu klammernden, okkupierenden Beziehungen. Distanz wiederum verführt zum Nebeneinander von Gleichgültigkeit, Übersehen und Unachtsamkeit – der Bezug aufeinander und mit ihm die Chance zur gegenseitigen Stützung und Erweiterung von Nähe und Distanz wird verfehlt“ (Thiersch 2007).

In Bezug auf Nähe heißt das für die Trainerinnen und Trainer, sie müssen Abhängigkeiten zu den Athletinnen und Athleten anerkennen (und umgekehrt). In Bezug auf Distanz heißt das, sie müssen sich selbst behaupten.

Damit mündige Athletinnen und Athleten sich entwickeln können, brauchen sie eine vertrauensvolle und positive Beziehungsgestaltung. Trainer/innen müssen mit viel Fingerspitzengefühl immer die professionelle Distanz gepaart mit Wertschätzung wahren.

Sie bauen ihre professionelle Beziehung auf, indem sie den Athletinnen und Athleten Zuwendung schenken, sie ernst nehmen, sich um sie kümmern, ihnen zuhören, Rat und Hilfe geben, trösten, motivieren, Perspektiven aufzeigen und bei Bedarf eine Schulter zum Anlehnen schenken usw. Gleichzeitig teilen sie Frust, Enttäuschung, Freude, Erfolg und Niederlagen. In schwierigen und stressigen Situationen müssen sie die Form wahren, sachlich bleiben, die Ruhe behalten und vor allem dürfen sie nicht aus der Rolle fallen.

Die Verantwortung bei der Gestaltung einer professionellen Beziehung liegt ganz klar bei den Trainerinnen und Trainer. Dafür braucht es klare Regeln, die sich durch gute äußere systemische

Rahmenbedingungen – darüber wollen wir anschließend mit Ihnen ins Gespräch kommen – und in der eigenen Haltung der Trainerinnen und Trainer widerspiegeln.

Im DOSB Ehrenkodex für Trainerinnen und Trainer steht: „Ich werde die Persönlichkeit jedes Kindes, Jugendlichen und jungen Erwachsenen achten und dessen Entwicklung unterstützen. Die individuellen Empfindungen zu Nähe und Distanz, die Intimsphäre und die persönlichen Schamgrenzen der mir anvertrauten Kinder, Jugendlichen und jungen Erwachsenen sowie die der anderen Vereinsmitglieder werde ich respektieren“.

Ein Verhaltenskodex in einem Verband/Verein, an dem sich alle orientieren, ist unbedingt notwendig. Es reicht aber nicht, wenn die Trainerinnen und Trainer das nur unterschreiben. Sie brauchen Unterstützung bei der Entwicklung einer reflexiven, professionellen Haltung.

Die professionelle Haltung von Trainerinnen und Trainer für eine positive Beziehungsgestaltung umfasst z.B. die aktive Beschäftigung mit dem Thema Nähe und Distanz, die Förderung von Partizipation und Beteiligung, die Akzeptanz des Gegenübers, die eigene Authentizität, die Übereinstimmung von verbaler und nonverbaler Kommunikation, aktives Zuhören, „Im Hier und Jetzt“ agieren und aus der Berufsrolle heraus handeln.

Darüber hinaus sollte die Bereitschaft und Fähigkeit der Trainerinnen und Trainer zur ständigen Selbstreflexion der eigenen und damit auch zu einem ständigen Ausbalancieren von angemessener Nähe und Distanz in professionellen Beziehungen gefördert werden. Auch die Entwicklung von Empathie gehört dazu. Empathie bedeutet nicht nur ein bloßes Mitfühlen und Sicheinfühlen, sondern es schließt Selbstreflexion und Selbstkompetenz mit ein. (vgl. Heiner 2010).

„Selbstkompetenz heißt, eine reflexive, selbstkritische Grundhaltung verbunden mit der Fähigkeit, eigene Gefühlsreaktionen, Denk- und Verhaltensmuster kontinuierlich wahrzunehmen und zu analysieren. Dazu gehört die Bereitschaft, sich Unterstützung zu holen, wenn Unsicherheiten und fachliche Lücken vorhanden sind. Ohne diese zu bagatellisiert“ (Kramer-2014).

**Konkrete Fragen zur Selbstreflexion für Trainerinnen und Trainer könnten zum Beispiel Folgende sein:**

Was brauche ich in der Arbeit, um mich wohlfühlen?

Was brauchen die Athletinnen und Athleten, um sich wohlfühlen?

Wie wurde Nähe und Distanz in meiner Familie gelebt? Wie war das mit meinem Trainer/in?

Wie sicher bin ich selber im Umgang mit Nähe und Distanz?

Kenne ich meine Bedürfnisse? Was suche ich im Kontakt mit den Athletinnen und Athleten?

Kenne ich meine eigenen Grenzen? Wie wirke ich auf andere?

Möchte man die Prävention von Grenzüberschreitungen ernsthaft verfolgen, dann kommt man nicht drum rum, die Beziehungsdynamik zwischen Trainer/innen und Athlet/innen zu reflektieren. Das ist ein ständiger Prozess, wie eingangs bei der Parabel von den Stachelschweinen von Schopenhauer erwähnt. Und genau dafür sind wir hier – wir möchten Sie für die Bedeutung dieser Thematik sensibilisieren, damit Sie das Thema in Ihren Vereinen/Verbänden platzieren.

**Literatur:**

Heiner, M. (2010): Kompetent handeln in der Sozialen Arbeit. München.

Kramer-Niederhauser, H. (2014): Nähe und Distanz als Herausforderungen professioneller Beziehungsgestaltung. Unveröffentlichter Vortrag. Online verfügbar:

[http://www.katholisches-netzwerk-kinderschutz.de/fileadmin/user\\_mount/PDF-Dateien/Seelsorge/KNK/2014Netzwerk\\_VortragNaehedistanz.pdf](http://www.katholisches-netzwerk-kinderschutz.de/fileadmin/user_mount/PDF-Dateien/Seelsorge/KNK/2014Netzwerk_VortragNaehedistanz.pdf) Zuletzt abgerufen am: 27.11.2015.

Schopenhauer A., Parerga und Paralipomena (2 Bände), 1851. Zweiter Band. Kapitel 31. Gleichnisse, Parabeln und Fabeln.

Thiersch, H. (2006): Nähe und Distanz in der Sozialen Arbeit. In Dörr, M./Müller, B. (Hrsg.): Nähe und Distanz. Ein Spannungsfeld pädagogischer Professionalität, S. 113, Weinheim und München.