

Zwischen Höchstleistung und Menschlichkeit

Die Trainer-Athlet-Beziehung als Schlüssel zum sportlichen Erfolg

Kommunikation, Beziehungsgestaltung und die Rolle der Trainerpersönlichkeit im Nachwuchsleistungssport aus sportpsychologischer Perspektive – diese Themen standen im Mai im Mittelpunkt einer LSVBW-Trainerfortbildung. Referentin Joana Schmidt fasst in *SPORT in BW* in einem Fachbeitrag zusammen, warum die Trainer-Athlet-Beziehung über Erfolg entscheidet.

Trainerinnen und Trainer* stehen heute vor weit mehr Aufgaben als der reinen Vermittlung von Technik, Taktik und Trainingsplänen. Sie sollen motivieren, Strategien entwickeln, Wettkämpfe analysieren – und gleichzeitig für ihre Athletinnen und Athleten* Mentor, Vorbild, Berater und manchmal sogar Seelsorger sein. Das Traineramt ist also vielseitig und anspruchsvoll. Trainingsplanung, Wettkampfvorbereitung und organisatorische Aufgaben verlangen ein hohes Maß an Zeit und Engagement, häufig neben Beruf, Studium oder in der Freizeit. Doch was unterscheidet einen fachlich guten Trainer von einer Trainerin, die Athleten nachhaltig prägt und beeinflusst?

Neben sportlichem Fachwissen spielt offenbar ein weiterer Faktor eine entscheidende Rolle: die Fähigkeit, Beziehungen zu gestalten. In der Wissenschaft wird dieses „gewisse Etwas“ mit Begriffen wie Sozialkompetenz (Borggreve et al., 2006) oder emotionale Intelligenz (nach Goleman, 1997) beschrieben. Gemeint ist die Fähigkeit, eigene Emotionen und die anderer wahrzunehmen, angemessen darauf zu reagieren und tragfähige Beziehungen aufzubauen.

Partnerschaft mit demselben Ziel

Die Beziehung zwischen Trainer und Sportler rückt zunehmend in den Fokus der Sportwissenschaft. Studien zeigen, dass insbesondere vier Faktoren entscheidend sind: Vertrauen, Respekt, Kommunikation und Unterstützung. Diese gelten laut Jowett und Cockerill (2003) als zentrale Bestandteile einer erfolgreichen Zusammenarbeit – nicht nur für sportliche Leistung, sondern auch für Zufriedenheit und psychisches Wohlbefinden.

* aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird im Textverlauf die männliche Version verwendet, gemeint sind immer alle Geschlechter.

Im Kern lässt sich die Trainer-Athlet-Beziehung als Partnerschaft verstehen. Beide verfolgen dasselbe Ziel: Athleten bestmöglich zu entwickeln und sie auf dem Weg zur Höchstleistung zu begleiten. Während Trainer fachliche Inhalte vermitteln, braucht der Mensch oft etwas anderes: Sicherheit, Verständnis und ehrliches Feedback.

Stabiles Fundament für Leistung

Höchstleistungen entstehen selten unter Angst oder Unsicherheit. Athleten können ihr Potenzial nur dann ausschöpfen, wenn sie sich in einem Umfeld bewegen, das Entwicklung zulässt. Dazu gehört eine offene Fehlerkultur, in der Fehler nicht bestraft, sondern als Lernchance verstanden werden.

Eine belastbare Beziehung zeigt sich besonders in schwierigen Phasen: bei Leistungsplateaus, Verletzungen, Konflikten oder Niederlagen. Wenn beide Seiten in solchen Momenten respektvoll kommunizieren, Lösungen suchen und Vertrauen bewahren, entsteht ein Umfeld, in dem sportliche Leistung optimiert und persönliches Wachstum möglich wird. Athleten profitieren davon, wenn sie eigene Ideen einbringen dürfen, ernst genommen werden und Verantwortung für ihren Entwicklungs-



Großes Interesse am Thema: Das Modul 2 der LSVBW-Trainerfortbildungen war ausgebucht. Foto: LSVBW

prozess übernehmen können. Gleichzeitig braucht es Trainer, die klare Orientierung geben und dennoch auf individuelle Bedürfnisse eingehen.

Nachhaltig und langfristig

Das Ziel erfolgreicher Trainingsarbeit sollte nicht ausschließlich in kurzfristigen Erfolgen liegen. Vielmehr geht es darum, Athleten langfristig gesund und leistungsfähig zu halten. Eine stabile Trainer-Athlet-Beziehung schafft die Grundlage für nachhaltige Spitzenleistungen und langfristige Karrieren (Schubring et al, 2026). Davon profitieren nicht nur einzelne Sportler, sondern langfristig auch der Leistungssport insgesamt.

Der Sportler als Mensch

Die zentrale Frage: Was hat eine gute Beziehung mit Leistung zu tun? Die klare Antwort: sehr viel. Fachkompetenz bleibt im Traineramt unverzichtbar – doch erst in Kombination mit emotionaler Intelligenz, Reflexionsfähigkeit und echter Beziehungsarbeit entsteht ein Umfeld, in dem sportlicher Erfolg nachhaltig wachsen kann. Gute Trainer entwickeln Leistung. Herausragende Trainer nehmen darüber hinaus den Menschen in den Blick – und haben positiven Einfluss auf die weitere sportliche und persönliche Entwicklung.

■ Joana Schmidt

Zur Person

Joana Schmidt ist sportpsychologische Expertin und Beraterin im (Spitzen-)Sport. Die Sportwissenschaftlerin arbeitet am Uniklinikum Tübingen in der Leitung des Sportmedizinischen Trainingszentrums. Im wissenschaftlichen Kontext beschäftigt sie sich mit Bewegungsförderung und chronischen Erkrankungen in verschiedenen Settings. Im Mai leitete sie das LSVBW-Trainerseminar „Trainer-Athlet-Beziehung aus sportpsychologischer Sicht“.



Foto: Privat