

LONG ARNOLD

Ein Interview - Die Kosten, die Eltern nicht sehen

Ein ausführliches Gespräch über die wahren Kosten des Jugendtennis

DIPL. TENNISLEHRER
WETTKAMPFTRAINER B

TEL. 079 325 41 21
LONG.ARNOLD@BLUEWIN.CH

WWW.LONGARNOLD.CH

KOSTEN

Ein ausführliches Gespräch über die wahren Kosten des Jugendtennis

Tennis wird oft als eine recht überschaubare Investition dargestellt: Trainingsstunden, Platzmiete, Ausrüstung, Turniergebühren, Reisekosten und vielleicht ein Programm an einer Tennisakademie.

Doch hinter jedem sichtbaren Kostenpunkt verbirgt sich eine ganz andere Geschichte.

Da sind die frühen Morgenstunden, lange Autofahrten, Wochenenden, die man wartend am Spielfeldrand verbringt, die Anspannung vor einem Match und die Stille nach einer schmerzhaften Niederlage. Hinzu kommen die körperliche Belastung für einen Körper, der sich noch im Wachstum befindet, der Druck, sich ständig verbessern zu müssen, und die Herausforderung, den eigenen Ehrgeiz mit Schule, Freundschaften, Familienleben, Erholungsphasen und der einfachen Freiheit, ein Kind zu sein, in Einklang zu bringen.

Für manche Familien wird Tennis zu einer lebenslangen Quelle der Freude, des Selbstvertrauens, der Freundschaft und der Widerstandsfähigkeit. Für andere kann der Weg jedoch zu einer zu großen Last werden – besonders dann, wenn Ergebnisse, Erwartungen und finanzielle Investitionen schwerer wiegen als das emotionale Wohlbefinden des Spielers oder der Spielerin.

In diesem Gespräch lässt Long Arnold seine mehr als 35-jährige Erfahrung als Trainer einfließen, um einen Blick über den rein finanziellen Aspekt des Tennis hinaus zu werfen. Er spricht offen über die sichtbaren und unsichtbaren Kosten der Nachwuchsförderung: Zeitaufwand, Druck, Enttäuschungen, Verletzungen, Wege durch Tennisakademien, emotionale Sicherheit und die Verantwortung, die Erwachsene tragen, wenn die Leidenschaft eines Kindes einen ernsten, leistungsorientierten Charakter annimmt.

Long Arnold

Es geht nicht darum, Ehrgeiz zu entmutigen oder junge Spieler vor Herausforderungen zu bewahren. Vielmehr sollen Eltern dabei unterstützt werden, fundierte und menschliche Entscheidungen zu treffen – damit Tennis das Leben eines Kindes bereichert, anstatt ihm – fast unbemerkt – zu viel abzuverlangen.



Ein Interview mit Long Arnold
Tennistrainer, Mentor & Autor

Dieses Interview hilft Eltern dabei, die sichtbaren und unsichtbaren Kosten im Jugendtennis zu verstehen – und zu erfahren, wie sie den Ehrgeiz ihres Kindes fördern können, ohne dessen Wohlbefinden, Selbstvertrauen oder Freude am Sport zu beeinträchtigen.

Interview

Q: Eltern fragen oft: „Wie viel kostet Tennis?" Ist das die richtige Frage?

Es ist eine verständliche Frage, aber sie greift zu kurz. Die sichtbaren Kosten lassen sich leicht beziffern: Training, Platzmiete, Schläger, Besaitungen, Schuhe, Turniergebühren, Reisen, Hotels, Verpflegung, Konditionstraining, Physiotherapie und manchmal Akademiegebühren.

Doch Tennis kostet auch Zeit, Energie, Familienwochenenden, emotionale Belastbarkeit und – wenn der Weg nicht behutsam gestaltet wird – ein Stück des kindlichen Wohlbefindens.

Die bessere Frage lautet: **Was wird diese Tennisreise unserem Kind, unserer Familie und unseren Beziehungen im Laufe der Zeit abverlangen?**

Tennis kann einem Kind Außerordentliches schenken: Bewegung, Selbstbewusstsein, Freundschaften, Disziplin, Mut, Problemlösungskompetenz und eine lebenslange Leidenschaft. Aber es ist ein fordernder Sport. Familien verdienen ein ehrliches Bild, bevor sie große Verpflichtungen eingehen.

Der lange Weg

Q: Wie lange dauert es, bis aus einem Anfänger ein starker Tennisspieler wird?

Eltern sollten in langen Zeithorizonten denken. Von den ersten Schritten auf dem Platz bis zu einem wirklich fortgeschrittenen Niveau dauert es oft mindestens zehn bis zwölf Jahre kontinuierlicher Entwicklung.

Das bedeutet nicht zehn bis zwölf Jahre ununterbrochenen Drucks. Es bedeutet einen langen Prozess, in dem körperliche Entwicklung, Technik, Koordination, taktisches Verständnis, emotionale Reife, Selbstvertrauen und Erfahrung gemeinsam wachsen dürfen. Tennis ist kein Sport, bei dem man einen Bewegungsablauf einmal lernt und ihn für immer beherrscht. Ein Kind wächst. Sein Körper verändert sich. Sein Timing verändert sich. Seine Kraft verändert sich. Seine Gefühlswelt verändert sich. Jede neue Phase verlangt vom Spieler, sich erneut anzupassen.

Die Gefahr beginnt dann, wenn Erwachsene erwarten, dass eine zehnjährige Reise bereits nach einer Saison Ergebnisse liefert.

Q: Warum ist Geduld so wichtig?

Weil Tennis komplex ist. Es verlangt von einem Spieler, den gesamten Körper in hohem Tempo zu koordinieren, einen fliegenden Ball einzuschätzen, unter Druck Entscheidungen zu treffen, Emotionen zu steuern, Probleme auf sich allein gestellt zu lösen und all das immer und immer wieder zu wiederholen.

Ein Spieler kann in einem Bereich sichtbare Fortschritte machen, während er in einem anderen ringt. Seine Technik mag sich verbessern, bevor sein Körper stark genug ist, um sie zu tragen. Seine Ergebnisse mögen sich verbessern, bevor er mit dem Druck des Gewinnens umgehen kann. Sein taktisches Verständnis mag seiner emotionalen Reife voraus sein.

Entwicklung verläuft nicht geradlinig. Ein Kind kann in einem Moment brilliant wirken und im nächsten wie ausgewechselt. Das ist keineswegs zwingend ein Rückschritt. Es ist oft Teil des Lernprozesses.

Der wöchentliche Einsatz

Q: Wie viel trainieren ambitionierte Nachwuchsspieler?

Turnierspieler verbringen etwa zehn bis zwanzig Stunden pro Woche mit tennisbezogenen Aktivitäten. Dazu gehören Gruppentraining, Einzeltraining, Matchpraxis, Kondition, Beweglichkeit, Regeneration, Reisen, Turniere und eigenständiges Training.

Aber bloße Zahlen sagen noch nichts darüber aus, ob ein Programm gut ist.

Zehn Stunden können für das eine Kind zu viel und für ein anderes genau richtig sein. Zwanzig Stunden können in einer Phase produktiv und in einer anderen schädlich sein. Die entscheidende Frage lautet, ob das Trainingspensum zum Alter, zum Körper, den schulischen Anforderungen, der emotionalen Verfassung, der Motivation und der Erholungsfähigkeit des Kindes passt.

Ein Kind ist kein Profiathlet im Kleinformat. Es ist ein heranwachsender Mensch.

Q: Was bedeutet Erholung wirklich?

Erholung ist keine Faulheit. Sie ist ein fester Bestandteil des Trainings. Ein junger Spieler braucht Schlaf, unverplante Zeit, Familienleben, Freunde außerhalb des Tennissports, schulische Stabilität, gute Ernährung, Ruhe und Tage, an denen er nichts beweisen muss.

Erholung ist auch emotionaler Natur. Ein Kind kann körperlich durchaus in der Lage sein, eine weitere Trainingseinheit zu absolvieren, während es emotional erschöpft ist – durch Schuldruck, Konflikte im Freundeskreis, ein schweres Turnier oder das Gefühl, ständig bewertet zu werden. Die besten Programme fragen nicht nur: „Kann dieser Spieler noch mehr leisten?" Sie fragen auch: „Was braucht dieser Spieler, um gesund und ausgeglichen zu bleiben?"

Die sichtbaren finanziellen Kosten

Q: Mit welchen finanziellen Hauptkosten müssen Eltern rechnen?

Die Kosten steigen stufenweise an. Zu Beginn sind es Trainerstunden, Platzmiete, ein Kinderschläger, Schuhe und einfache Sportbekleidung. Wenn sich das Kind intensiver dem Tennis verschreibt, kommen regelmäßiges Gruppentraining, Einzelstunden, Athletiktraining, mehrere Schläger, Besaitungen, Turniergebühren, Fahrten, Hotels, Verpflegung und mitunter Physiotherapie oder regenerative Maßnahmen hinzu.

Auf höherem Niveau können die finanziellen Anforderungen beträchtlich werden. Ein angehender Profi kann in einem einzigen Monat Tausende von Euros für Reisen, Coaching, Übernachtungen, Verpflegung, Flüge und Training ausgeben. Noch bevor ein Spieler nennenswertes Preisgeld einspielt, muss jemand diesen Weg finanzieren.

Deshalb brauchen Eltern Klarheit. Tennis kann eine wunderbare Investition in die Entwicklung eines Kindes sein. Aber es darf niemals zu einer finanziellen Last werden, die das Kind durch Ergebnisse abtragen zu müssen glaubt.

Q: Warum ist die Ausrüstung teurer, als viele erwarten?

Weil Ausrüstung keine einmalige Anschaffung ist. Schuhe nutzen sich ab. Saiten verlieren an Spannung und reißen. Griffbänder müssen gewechselt werden. Schläger werden ersetzt, wenn Kinder wachsen oder spielerisch reifen. Ambitionierte Spieler besitzen meist mehrere Schläger, weil eine gerissene Saite oder ein beschädigter Rahmen ein Match nicht beenden darf. Diese Kosten bleiben überschaubar, wenn sie eingeplant sind. Doch sie sind ein weiterer Beleg dafür, dass Tennis weit mehr ist als eine wöchentliche Trainerstunde. Es ist ein kontinuierliches Investment.

Die Zeit, die keine Rechnung erfasst

Q: Was ist der am meisten unterschätzte Faktor im Tennis?

Zeit.

Eine Familie sieht vielleicht nur das Startgeld für ein Turnier und erwartet einen kleinen Betrag. Doch der tatsächliche Einsatz ist oft ein ganzes Wochenende: die

Anfahrt, das Warten, das Aufwärmen, Regenunterbrechungen, Mahlzeiten, womöglich ein Hotelzimmer, das Match selbst und die Rückreise.

Ein Spieler kann mehrere Stunden Vorbereitung aufwenden für ein Match, das vierzig Minuten dauert. Er kann durch das ganze Land reisen und in der ersten Runde ausscheiden. Er kann den ganzen Tag auf ein Spiel warten, das schließlich verschoben wird.

Tennis bedeutet unglaublich viel Warten. Warten auf Spielpläne. Warten auf Platzzuweisungen. Warten auf das Wetter. Warten, wenn ein anderes Match lange dauert. Warten darauf, dass ein Kind eine schmerzhafte Niederlage verarbeitet. Das gehört zum Sport. Aber es ist eben auch Teil des Einsatzes der Familie.

Q: Ist es für Eltern schwer, damit umzugehen?

Das kann es durchaus sein. Eltern organisieren den Ablauf, fahren, zahlen, warten, sprechen Mut zu, sorgen sich und tragen oft im Hintergrund die organisatorische Hauptlast. Dabei entsteht leicht das Risiko, dass all dieser Einsatz die Erwartung schürt, das Kind müsse etwas zurückgeben: ein gutes Ergebnis, einen Sieg, den Beweis, dass sich das Wochenende gelohnt hat.

Doch ein Kind kann das emotionale Gewicht des elterlichen Investments nicht tragen. Wenn es spürt, dass es jede Trainerstunde, jede Fahrt, jedes Hotelzimmer und jedes geopferte Wochenende rechtfertigen muss, wird Tennis viel schwerer, als es sein sollte.

Die emotionale Belastung von Turnieren

Q: Warum sind Turniere für Kinder emotional so herausfordernd?

Weil ein Turnier niemals nur ein einziges Match ist. Ein Kind hat vielleicht wochenlang trainiert. Es hat sich den Sieg ausgemalt. Die Eltern haben das Wochenende darum herum geplant. An einem einzigen Ergebnis hängen Geld, Fahrstrecken, Zeit, Hoffnungen und die Aufmerksamkeit der ganzen Familie. Und dann verliert der Spieler.

Ein junger Spieler fühlt sich dann womöglich traurig, wütend, verunsichert, enttäuscht oder verwirrt. Er befürchtet vielleicht, die Mühen aller umsonst beansprucht zu haben. Oder er hat Angst, den Trainer oder die Eltern enttäuscht zu haben. Eine Niederlage schmerzt ohnehin. Scham macht sie vollends unerträglich.

Q: Wie äußert sich Scham bei einem jungen Spieler?

Sie zeigt sich keineswegs immer in Tränen. Ein Kind verstummt vielleicht auf der Rückfahrt. Auf die Frage, was passiert sei, antwortet es mit „Ich weiß nicht". Es schiebt die Schuld auf den Gegner, das Wetter, den Platz oder den Schläger. Es wird aufbrausend. Es will sofort nach Hause. Oder es beteuert, nie wieder spielen zu wollen.

Das ist oft kein schlechtes Benehmen. Es ist schlicht ein Kind, dem noch die Worte für das fehlen, was in ihm vorgeht. Dahinter steckt tief drinnen oft eine ganz einfache Befürchtung: Ich war nicht gut genug, und jetzt sind die Menschen, die mir am wichtigsten sind, enttäuscht von mir.

Q: Wie sollten Eltern nach einer Niederlage reagieren?

Zuerst einmal: Regulieren sie sich selber. Das Kind muss spüren, dass die Beziehung durch das Ergebnis in keiner Weise gefährdet ist.

Die erste Frage nach einem schwierigen Match muss nicht taktischer Natur sein. Sie kann ganz simpel lauten: „Wie geht es dir jetzt?" Oder: „Möchtest du darüber reden, etwas essen oder einfach ein wenig deine Ruhe haben?"

Manche Kinder wollen sofort analysieren. Andere brauchen erst einmal Abstand. Die Aufgabe der Eltern besteht nicht da-

rin, dem Kind eine Erkenntnis abzuringen, bevor es die Niederlage überhaupt verarbeitet hat.

Ein Kind, das lernt: „Ich kann verlieren und werde trotzdem geliebt, geachtet und angenommen", entwickelt eine Form von Widerstandskraft, die durch kein technisches Training der Welt zu ersetzen ist.

Tennis und die Mathematik des Verlierens

Q: Sie sagen oft, dass Tennis das Verlieren lehrt, bevor es das Gewinnen lehrt. Was meinen Sie damit?

In einem K.-o.-Turnier verliert die Hälfte der Spieler bereits in der ersten Runde. Die Hälfte der Verbliebenen verliert in der nächsten. Das setzt sich fort bis zum Finale, in dem ein Spieler gewinnt und einer verliert. Nur ein einziger Spieler gewinnt am Ende das Turnier. Alle anderen reisen mit irgendeiner Form der Enttäuschung nach Hause.

Dieser Kreislauf wiederholt sich von Turnier zu Turnier, Woche für Woche, Jahr für Jahr. Selbst Weltklasse-Spieler verlieren weit mehr Turniere, als sie gewinnen.

Aus diesem Grund muss ein junger Spieler lernen, die Erfahrung einer Niederlage von dem Gefühl zu trennen, selbst ein Verlierer zu sein. Ein Matchergebnis kann enttäuschend sein. Es kann Schwächen aufzeigen. Es kann Reflexion und Arbeit erfordern. Aber es darf niemals das Urteil über den Wert eines Kindes sein.

Q: Was ist eine gesunde Haltung zum Verlieren?

Eine gesunde Haltung beinhaltet Ehrlichkeit. Wir müssen einem Kind nicht einreden, dass Verlieren egal sei. Es bedeutet ihm etwas. Das sollten wir respektieren.
Aber wir können ihm vermitteln, dass Enttäuschung aushaltbar ist. Eine Niederlage darf wehtun, ohne dass die Zugehörigkeit ins Wackeln gerät. Ein schwaches Match ist real, ohne dass die Fähigkeiten des Spielers erlöschen. Ein Ergebnis zeigt Verbesserungspotenzial auf, ohne die Persönlichkeit zu definieren.

Ziel ist nicht, Kinder gleichgültig gegenüber dem Gewinnen zu machen. Das Ziel ist, ihnen zu helfen, mit ganzem Herzen dabei zu sein, ohne an einer Niederlage emotional zu zerbrechen.

Der Preis des Drucks im Tennis

Q: Ist Druck immer schädlich?

Nein. Druck gehört zum Wachstumsprozess. Ein Kind wächst an Herausforderungen: bei 5:4 aufzuschlagen, gegen eine stärkere Gegnerin zu spielen, bei einem unvertrauten Turnier anzutreten, sich nach Fehlern wieder zu fangen und sich der Möglichkeit einer Niederlage zu stellen.

Das Problem ist nicht der Druck an sich. Das Problem ist, ob das Kind Rückhalt, Ausgleich, Perspektive und ein Umfeld hat, in dem es offen ansprechen kann, wie sich dieser Druck anfühlt. Resilienz entsteht nicht dadurch, dass man ein Kind mit Überforderungen allein lässt. Sie entsteht durch begleitete Herausforderung.

Q: Was passiert, wenn der Druck im Tennis Überhand nimmt?

Das Kind fängt womöglich an, nur noch zu spielen, um Fehler zu vermeiden. Es entwickelt Angst davor, Risiken einzugehen, Neues auszuprobieren oder wichtige Bezugspersonen zu enttäuschen. Das Tennisspiel wird vorsichtig, verkrampft und freudlos.

Mit der Zeit geraten manche Spieler in eine emotionale Erschöpfung. Sie verlieren das Vertrauen in sich selbst. Sie fühlen sich gefangen zwischen den eigenen Hoffnungen und den Erwartungen ihres Umfelds. Sie machen vielleicht nur deshalb weiter, weil sie nicht wissen, wie sie aufhören sollen, oder aus Angst, diejenigen zu verletzen, die so viel

in sie investiert haben. Ein Burnout kommt selten plötzlich. Meistens verabschiedet sich die Freude ganz leise.

Das traurigste Ergebnis ist, wenn ein junger Mensch den Schläger ins Eck stellt und nie wieder anfasst. Was ihm einst Energie, Freundschaft, Stolz und Leidenschaft schenkte, ist dann nur noch mit Druck, Einsamkeit, Schmerz oder Scham besetzt.

Der körperliche Preis

Q: Welche körperlichen Risiken birgt der Tennissport?

Tennis verlangt einem im Wachstum befindlichen Körper hochentwickelte, sich ständig wiederholende Bewegungsabläufe ab: Aufschlagen, Rotieren, Beschleunigen, Abstoppen, Landen, Ausfallschritte und abrupte Richtungswechsel.

Ohne saubere Technik, vernünftige Belastungssteuerung, Erholung, Schlaf, Ernährung und eine offene Kommunikation gerät der Körper schnell an seine Grenzen. Schulter-, Ellenbogen-, Handgelenks-, Rücken-, Knie-, Sprunggelenks- oder Hüftprobleme können die Entwicklung empfindlich unterbrechen. Doch eine Verletzung ist niemals nur körperlicher Natur.

Ein Kind, das verletzt ausfällt, verliert unter Umständen seinen Platz in der Trainingsgruppe, verpasst Turniere, fühlt sich abgehängt oder fängt an zu hinterfragen, wer es ohne Tennis überhaupt ist. Es muss zusehen, wie andere sich weiterentwickeln, während es selbst zum Warten verdammt ist.

Das verlangt behutsame Begleitung. Rehabilitation sollte sich nicht bloß darauf beschränken, den Körper schnellstmöglich wieder auf den Platz zu bringen. Sie muss ebenso das Selbstvertrauen, das Zugehörigkeitsgefühl und die Geduld des Kindes schützen.

Q: Kann der eigene Ehrgeiz eines Kindes eine Verletzung noch verschlimmern?

Ja, besonders dann, wenn das Kind glaubt, mit einer ehrlichen Rückmeldung jemanden zu enttäuschen. Ein Spieler verschweigt Schmerzen vielleicht aus Angst, seinen Platz in der Gruppe einzubüßen, als schwach zu gelten, ein Turnier zu verpassen oder die Eltern bzw. den Trainer zu verärgern. Genau deshalb ist emotionale Sicherheit so entscheidend.

Ein Kind muss ohne Furcht vor Bestrafung, Spott oder Liebesentzug sagen können: „Mir tut etwas weh", „Ich bin erschöpft" oder „Das wird mir alles zu viel".

Die Frage nach der Tennis Akademie

Q: Viele Familien sehen in einer Tennis Akademie den logischen Schritt zum Leistungssport. Was sollten sie vor einer solchen Entscheidung bedenken?

Sie sollten sowohl die Chancen als auch die Strukturen dahinter genau verstehen. Eine Tennis Akademie bietet Tennisplätze, tägliches Training, starke Sparringspartner, organisierte Wettkämpfe, moderne Fitnesseinrichtungen, professionelle Athletikbetreuung und ein hochfokussiertes Umfeld. Für manche Spieler kann das eine wertvolle Erfahrung sein.

Aber Eltern sollten ein professionelles Erscheinungsbild nicht mit individueller Fürsorge verwechseln.

Tennis Akademien sind auch Wirtschaftsunternehmen. Viele benötigen eine hohe Spielerzahl, um finanziell tragfähig zu bleiben. Die Gebühren sind oft beträchtlich – nicht selten liegen sie im Bereich von 30.000 € bis 50.000 € pro Jahr, manchmal noch deutlich darüber, wenn Reisen, Turnierbetreuung, Einzelstunden, Ausrüstung und Lebenshaltungskosten hinzukommen. Eltern müssen sich fragen, was ihr Kind für dieses Investment tatsächlich erhält.

Q: Was kann in einem auf Masse ausgerichteten System passieren?

Es bildet sich leicht eine Hierarchie heraus. Das vielversprechendste Nachwuchstalent genießt womöglich die volle Aufmerksamkeit des Cheftrainers, bevorzugte Betreuung, bessere Trainingspartner, gezielte Regeneration und zusätzliche Ressourcen. Aus Leistungssicht ist das verständlich. Eine sichtbare Erfolgsgeschichte zieht Aufmerksamkeit an und verkauft den Traum.

Doch die übrigen Spieler finanzieren mitunter genau dieses System mit, während sie selbst weniger individuelle Zuwendung, weniger Ehrlichkeit und weniger Betreuung erfahren. Sie bleiben oft, weil ihnen gesagt wird, der nächste Durchbruch stehe vielleicht schon kurz bevor.

Bleibt dieser Durchbruch dann aus, wird die Begründung nicht selten beim Spieler gesucht: nicht talentiert genug, nicht ehrgeizig genug, mental zu schwach, unglücklich im Verlauf oder schlicht vom Schicksal nicht auserkoren.

Die ehrlichere Frage lautet manchmal eher: War dieses Umfeld überhaupt je in der Lage, dieses einzelne Kind wirklich wahrzunehmen und individuell zu fördern?

Q: Ist denn jede Tennis Akademie schlecht?

Nein, keineswegs. Es gibt hervorragende Akademien und zutiefst engagierte Trainer. Es geht nicht darum, intensive Ausbildungsprogramme pauschal zu verurteilen. Es geht darum, hinter das Marketing, die Anlage, die Ausrüstung und die großen Versprechungen zu blicken. Eltern sollten sich fragen:
Wer kennt mein Kind als Persönlichkeit?
Wer merkt es, wenn es ihm schlecht geht?
Wie geht man mit Spielern um, wenn sie verlieren?

- Wie wird mit Verletzungen umgegangen?
- Gibt es genügend individuelles Feedback?
- Ist das Programm flexibel, wenn sich die Bedürfnisse des Kindes verändern?
- Was passiert mit den Spielern, die nicht die großen Aushängeschilder der Akademie sind?
- Kann mein Kind offen sprechen, ohne Angst haben zu müssen, an Ansehen oder Aufmerksamkeit zu verlieren?

Ein Kind ist kein Wirtschaftsfaktor, keine Ranglistenplatzierung und keine potenzielle Erfolgsstory. Es ist ein Mensch, dessen Entwicklung Sorgfalt verdient – ganz unabhängig davon, ob es der Star der Akademie wird oder nicht.

Der Preis des zu schnellen Erwachsenwerdens

Q: Kann ein intensiver Tennisweg die Kindheit an sich verändern?

Ja, besonders dann, wenn der Sport so viel Raum einnimmt, dass für kaum etwas anderes Platz bleibt.

Ein Kind ist womöglich ständig unterwegs, lange von der Familie getrennt, trainiert in von Erwachsenen geprägten Strukturen, verpasst alltägliche Freundschaften und lernt von klein auf, das gesamte Leben an der eigenen Leistung auszurichten. Manche Nachwuchsspieler ziehen schon früh in Internate oder Akademien weit weg von zu Hause. Das kann ein gewollter und bereichernder Schritt sein, wenn er gut durchdacht und begleitet wird. Aber es ist eben auch eine enorme emotionale Herausforderung.

Ein Kind braucht nach wie vor familiäre Nähe, Geborgenheit, freies Spiel, Erholung, Sicherheit und Menschen, bei denen es schlicht nicht leisten muss.

Q: Was bedeutet eine „verpasste Kindheit" konkret?

Es geht nicht nur darum, Geburtstage oder Wochenenden mit Freunden zu verpassen. Es kann bedeuten, dass die Spontanität verloren geht. Dass der Raum fehlt, sich einfach mal zu langweilen, unverplant zu spielen, Kind zu sein oder frei von Bewertung zu bleiben. Es kann bedeuten, viel zu früh ein hohes Maß an Verantwortung tragen zu müssen. Oder

vor allem für Disziplin, Leistung und Verzicht gelobt zu werden. Wenn diese Botschaft dominiert, entwickelt ein junger Mensch leicht Überzeugungen wie:

- Ich muss etwas leisten, um wertvoll zu sein.
- Ich sollte anderen nicht zur Last fallen.
- Ich muss immer stark sein.
- Ich darf mir keine Fehler erlauben, um sicher zu sein.
- Ich sollte es Erwachsenen recht machen, anstatt auf mich selbst zu hören.

Nicht jeder ehrgeizige junge Spieler verfällt in diese Verhaltensmuster. Und Tennis allein ist nicht die Ursache dafür. Aber ein Umfeld, das emotionale Bedürfnisse übergeht, kann Perfektionismus, People Pleasing, Versagensängste und das Unvermögen, um Hilfe zu bitten, noch verstärken.

Die unsichtbare Anzeigetafel

Q: Sie verwenden das Bild der „unsichtbaren Anzeigetafel". Was hat es damit auf sich?

Jeder Spieler trägt neben der offiziellen Anzeigetafel noch eine unsichtbare mit sich herum. Die offizielle Anzeigetafel zeigt, wer Punkte, Spiele und Sätze gewonnen hat.
Die unsichtbare Anzeigetafel stellt ganz andere Fragen:

- Gehöre ich hierher?
- Bin ich auch dann etwas wert, wenn ich mich schwer tue?
- Darf ich ehrlich sagen, wie ich mich fühle?
- Ist es sicher, Fehler zu machen?
- Behandelt man mich auch nach einer Niederlage mit Respekt?
- Muss ich mir Zuneigung erst durch Leistung verdienen?

Diese Fragen bestimmen maßgeblich, wie bereitwillig ein Spieler lernt.

Ein Kind, das sich emotional sicher fühlt, kann mutig agieren, Unklarheiten zugeben, Neues wagen, Feedback annehmen und sich von Misserfolgen erholen. Ein Kind, das sich ständig bewertet fühlt, wird womöglich defensiv, überangepasst, ängstlich oder traut sich nicht mehr, sein wahres Ich zu zeigen.

Q: Senkt emotionale Sicherheit den Leistungsanspruch?

Nein. Sie bildet überhaupt erst das Fundament für hohe Standards. Ein Spieler, der keine Angst haben muss, an Ansehen zu verlieren, kann seinen Schwächen ehrlich ins Auge blicken. Er kann kritisches Feedback annehmen, ohne es als persönliche Ablehnung zu empfinden. Er kann Verantwortung übernehmen, ohne in Scham zu versinken.

Wir trainieren nicht, weil mit dem Spieler etwas nicht stimmt. Wir trainieren, weil noch so viel Potenzial darauf wartet, entdeckt zu werden. Das ist der feine Unterschied zwischen Korrektur und Entdeckung.

Die Rolle des Trainers

Q: Worauf sollten Eltern bei der Wahl eines Trainers achten?

Natürlich informieren sich Eltern über Qualifikationen, Trainingszeiten, Gruppengrößen, Turniermöglichkeiten und fachliche Kompetenz. Das ist alles wichtig.

Aber es gibt eine noch viel grundlegendere Frage: **Schafft dieser Trainer genügend emotionale Sicherheit, damit mein Kind Herausforderungen annehmen kann, ohne sich allein gelassen zu fühlen?**

Ein in sich gefestigter Trainer kann klare Leistungskriterien einfordern, ohne abzuwerten. Er kann fordern, ohne die Würde des Spielers anzutasten. Er merkt, wenn ein Kind überfordert ist. Er kann Missverständnisse aus dem Weg räumen. Er kann sagen: „Das war heute schwierig", ohne dass sich das Kind minderwertig fühlt.

Ein guter Trainer muss nicht perfekt sein. Aber er sollte bereit sein zuzuhören, sich selbst zu hinterfragen, sich gegebenenfalls

zu entschuldigen und stets neugierig auf den Menschen hinter der sportlichen Leistung zu bleiben.

Q: Wie baut ein verlässlicher Trainer Vertrauen auf?

Durch Verlässlichkeit und Kontinuität.
Er kommt vorbereitet. Er kommuniziert klar. Er steht zu seinem Wort. Er nutzt Angst nicht als Druckmittel. Er entzieht nach schlechten Leistungen nicht seine Wertschätzung. Er sieht Fehler als Orientierungshilfe. Er lässt Fragen zu. Er wahrt die Würde des Kindes auch im Beisein anderer.

Mit der Zeit verinnerlicht der Spieler: Ich darf hier an meine Grenzen stoßen und gehöre trotzdem dazu. Das ist keine Kleinigkeit. Es ist das Fundament, auf dem echter Mut wächst.

Die Rolle der Eltern

Q: Welcher Part kommt den Eltern in all dem zu?

Eltern müssen nicht zu Hilfstrainern, Sportpsychologen oder perfekten Meistern der Emotionen werden.

Ihre wichtigste Aufgabe ist es, der sichere Hafen zu bleiben.

Ein Kind sollte nach einer Niederlage nicht auch noch die Enttäuschung der Eltern auffangen müssen. Es sollte nicht rätseln müssen, ob Liebe, Wärme oder Zuwendung bei schlechten Ergebnissen auf einmal schwinden.

Eltern können den Weg begleiten, indem sie interessiert bleiben, statt zu kontrollieren. Indem sie Fragen stellen, anstatt vorgefertigte Antworten zu liefern. Indem sie spüren, wann das Kind müde ist. Indem sie Raum für Veränderungen lassen. Indem sie verinnerlichen, dass Motivation Schwankungen unterliegt.

Und indem sie sich eine Wahrheit stets vor Augen halten: Der Wert meines Kindes steht nicht auf der Anzeigetafel.

Q: Welche Frage sollten sich Eltern regelmäßig stellen?

Ich würde fragen: **Bereichert Tennis das Leben meines Kindes nach wie vor?**

Nicht nur bezogen auf Ergebnisse. Nicht nur auf Ehrgeiz. Nicht nur auf spätere Möglichkeiten.

Schenkt es Freude, Selbstvertrauen, Freundschaften, Gesundheit, Mut und das Gefühl, etwas zu bewältigen?

Lautet die Antwort dauerhaft Nein, ist es kein Verrat am Tennissport, innezuhalten, anzupassen, das Pensum zu verringern, das Umfeld zu wechseln oder ein ehrliches Gespräch zu führen. Es kann die liebevollste Entscheidung sein, die Eltern überhaupt treffen können.

Was Erfolg wirklich bedeuten sollte

Q: Woran bemisst sich am Ende einer Jugendtennis-Laufbahn der wahre Erfolg?

Pokale, Ranglistenplätze, Nominierungen und Siege sind etwas Schönes. Man darf sie absolut genießen. Aber sie erzählen nicht die ganze Geschichte.

Eine gelungene Tennisreise ist eine, auf der ein junger Mensch Können, Resilienz, Selbstachtung, Eigenverantwortung und eine dauerhafte Bindung zu Bewegung und zum Spiel entwickelt.

Es ist ein Weg, auf dem er erfährt, dass er Herausforderungen begegnen kann, ohne allein gelassen zu werden. Dass Fehler ihm nicht seinen Wert nehmen. Dass man hart arbeiten kann, ohne sich zur Ware zu machen. Dass man leidenschaftlich kämpfen und dennoch durch und durch Mensch bleiben kann. Das schönste Ergebnis ist nicht einfach nur ein guter Tennisspieler. Es ist ein gereifter Mensch,

Die Zahl, auf die es am meisten ankommt

Die wichtigste Zahl ist vielleicht kein Geldbetrag, keine Stundenzahl, kein Ranglistenplatz und keine Siege-Niederlagen-Bilanz.

Es ist womöglich die Anzahl der Jahre, die ein Kind dem Tennis mit Freude, Selbstachtung und dem Vertrauen verbunden bleibt, Herausforderungen gewachsen zu sein.

Ein gut begleiteter Weg im Tennis garantiert keine Pokale. Aber er kann einem jungen Menschen etwas viel Beständigeres mitgeben: Die Fähigkeit, hart zu arbeiten, ohne sich selbst zu verlieren, Misserfolgen ohne Scham zu begegnen und eine lebenslange Liebe zum Spiel im Herzen zu tragen.

Der wahre Preis des Tennissports misst sich nicht nur daran, was eine Familie investiert. Er misst sich daran, was dieser Weg allen Beteiligten abverlangt – und was er ihnen zurückgibt.

Interview Highlights

Wichtige Zitate

"Die bessere Frage lautet: Was wird diese Tennisreise im Laufe der Zeit von unserem Kind, unserer Familie und unseren Beziehungen abverlangen?"

"Die Gefahr beginnt, wenn Erwachsene erwarten, dass eine auf zehn Jahre angelegte Reise bereits nach einer Saison Ergebnisse liefert."

"Ein Kind ist kein Profisportler in einem kleineren Körper. Es ist ein Mensch in der Entwicklung."

"Ein Kind kann die emotionale Last der Investition eines Elternteils nicht tragen."

"Schafft dieser Coach genügend Sicherheit, damit mein Kind Schwierigkeiten begegnen kann, ohne sich dabei allein zu fühlen?"

"Die vielleicht wichtigste Zahl ist die Anzahl der Jahre, in denen ein Kind dem Tennissport verbunden bleibt – mit Freude, Selbstachtung und dem Vertrauen, sich Herausforderungen stellen zu können."

Interview Highlights

Grundprinzipien

1. Tennis ist ein langer Weg der menschlichen Entwicklung

Technische Fortschritte, körperliches Wachstum, emotionale Reife, Selbstvertrauen und taktisches Verständnis entwickeln sich nicht im gleichen Tempo. Eltern und Trainer müssen in Zeiträumen von Jahren denken – nicht in Bezug auf ein einzelnes Turnier oder eine einzige Saison.

2. Die tatsächlichen Kosten des Tennis sind sowohl sichtbar als auch unsichtbar.

Familien investieren Geld, Zeit, Energie, Aufwand für Reisen, Ausrüstung und Organisation. Doch die unsichtbaren Kosten – Druck, Enttäuschung, Verletzungen, Einsamkeit, Belastungen für die Familie und der Verlust an Freude – können ebenso schwerwiegend sein.

3. Verlieren ist unvermeidlich; Scham ist es nicht.

In einer Sportart, in der es um das Ausscheiden geht, verliert fast jeder. Die Aufgabe besteht nicht darin, Kinder vor Enttäuschungen zu bewahren, sondern sicherzustellen, dass eine Niederlage nicht zu einem Urteil über ihren Wert, ihr Talent oder ihren Platz in der Familie wird.

4. Hohe Standards erfordern emotionale Sicherheit

Druck kann einem Kind dabei helfen, sich weiterzuentwickeln – sofern es sich dabei unterstützt fühlt. Fühlt es sich hingegen allein gelassen, verurteilt oder fürchtet es Ablehnung, kann aus diesem Druck Angst, blinder Gehorsam, ein Burnout oder ein Vermeidungsverhalten entstehen.

5. Coaching ist Beziehungsarbeit

Ein guter Trainer vermittelt Technik, Taktik und Bewegungsabläufe. Ein herausragender Trainer schafft zudem Vertrauen, betrachtet Fehler als Informationsquelle, wahrt die Würde und unterstützt den Spieler dabei, sich Schwierigkeiten zu stellen, ohne sich dabei allein zu fühlen.

6. Der ultimative Maßstab für Erfolg ist eine gesunde Beziehung zum Tennis.

Trophäen, Ranglisten und Nominierungen sind zwar von Bedeutung, doch sie reichen nicht aus. Ein erfolgreicher Weg im Tennis vermittelt einem jungen Menschen Fähigkeiten, Widerstandskraft, Selbstachtung und eine dauerhafte Liebe zum Sport.



October 2026

TENNIS IST MEIN SPORT

In meinem Blog teile ich meine jahrzehntelange Erfahrung in der Arbeit mit Spielern jeden Alters und Spielniveaus. Hier findest du Beiträge zu Themen wie Technik, mentale Stärke, persönliche Weiterentwicklung sowie die tieferliegenden Werte, die uns der Tennissport vermittelt.

Tennis Erfahrung

www.longarnold.ch/blog