

Interview mit Sonja Höglinger, Kick4Life Trainerin

Sonja Höglinger, B.Sc., hat ihre Leidenschaft für den Fußball schon früh entdeckt. Mit 14 begann sie bei Union Edelweiß Linz zu trainieren. Das Highlight in ihrer Fußballkarriere war die Zeit im österreichischen Damenfußball Nationalteam. 6 Jahre spielte Sonja in der Bundesliga bei Union Kleinmünchen und beendete ihre aktive Zeit in der Damenmannschaft Babenberg. Beruflich ist Sonja sehr vielseitig. Sie hat nach der Matura und ihrer Ausbildung zur Reisebüroassistentin beschlossen, ein Bachelorstudium in Psychologie zu starten und dieses dann auch in Mindeststudienzeit abgeschlossen. Sie ist selbständige Psychologin und arbeitet in vielen Bereichen mit Erwachsenen und Kindern zusammen. Ihre Fußball-Leidenschaft gibt sie SchülerInnen beim Fußballtraining weiter: sie unterstützt das ISK-Projekt Kick4Life mit ihrem Expertenwissen nicht nur in fußballerischer, sondern auch in pädagogischer Hinsicht.

ISK: Wie bist du selbst zum Fußball gekommen?

Sonja: Ich komme aus einer Fußball-Familie. Mein Vater und mein Bruder sind leidenschaftliche Fußballer. Als ich mit 14 Jahren mit dem Fußballspielen begann, gab es noch nicht wirklich viele Damen-Fußball-Mannschaften. Es war gar nicht so leicht, einen Verein zu finden. Ich startete damals bei Union Edelweiß Linz, dem ersten Verein mit Damenmannschaft.

ISK: Welche Werte wurden die in deiner Kindheit vermittelt und welche Werte siehst du aus heutiger Sicht als bedeutungsvoll für das Miteinander in Schulen und im Sportunterricht an?

Sonja: Besonders wichtig sind mir Werte wie Vertrauen in sich selbst und die Menschen, Glaube, Liebe, Ehrlichkeit und Offenheit. Jeder Mensch hat Ecken und Kanten und darf diese auch zeigen. Ich denke auch, dass es wichtig ist, das auszusprechen, was einem am Herzen liegt. All diese Werte sind nicht nur für das Miteinander in der Schule, sondern auch für das Miteinander im Sportunterricht wichtig. Viele Werte übernehmen die Kinder bereits durch ihr familiäres Umfeld, andere wiederum entwickeln sich erst. Ich möchte auf jeden Fall dazu beitragen, diese Werte zu stärken und die Kinder dabei, unterstützen ihre eigenen Werte zu finden.

ISK: Welche Fähigkeiten verdankst du dem Fußball-Sport, die du auch im restlichen Leben einsetzen kannst?

Sonja: Ich würde sagen, durch den Fußball habe ich mir viele Fähigkeiten und Fertigkeiten angeeignet. Fußball ist ein Mannschaftssport und deshalb werden Teamwork und Zusammenhalt besonders groß geschrieben. Teamfähigkeit ist eine Eigenschaft, die man sein ganzes Leben brauchen kann. Egal ob privat, im Sport oder im Job. Im Fußball habe ich gelernt, über meine Grenzen zu gehen und mich über sie hinaus zu entwickeln. Seine eigenen Grenzen kennen und einschätzen können, ob man sie übersteigen kann, ist eine Fähigkeit, die für das gesamte Leben wichtig ist. Das Fußballspiel lehrt, den Überblick über die Situation zu behalten. Es ist wichtig, das Team und den Verlauf des Spiels im Auge zu behalten, um gemeinsam eine gute Performance hinzulegen. Außerdem entwickelt man Kreativität, Intuition und Gefühl für bestimmte Situationen. Alles Fähigkeiten und Eigenschaften, die man im Leben sehr gut gebrauchen kann.

ISK: Was glaubst du, kann Teamsport und Sport im allgemeinen in der Entwicklung von Kindern bewegen?

Sonja: Sport im allgemeinen und besonders der Teamsport fördern das soziale Miteinander und die Freude an der Bewegung. Zusätzlich zur allgemeinen Gesundheit fördert Bewegung auch das Körperbewusstsein der Kinder. Es ist die perfekte Art sich auszupeinern und in manchen Situationen auch Aggressionen abzubauen. Sport fördert nicht nur die soziale Kompetenz sondern auch die körperliche Gesundheit und trägt zum psychischen und physischen Wohlbefinden bei.

ISK: Teamgeist bei Mädchen, Teamgeist bei Jungs: gibt es Unterschiede und muss man diese Fähigkeit bei Jungs und Mädels auf andere Art und Weise fördern?

Sonja: Vom Teamgeist und vom Wettkampfgedanken unterscheiden sich Mädchen nicht von den Jungs. Da Fußball leider immer noch kein typischer Damensport ist, hören viele Mädchen wieder auf mit dem Fußballspielen, sobald sie in die Pubertät kommen. Das ist einfach schade. Ich hoffe, Kick4Life kann da dagegen wirken.

ISK: Im Profisport sind die Mannschaften natürlich getrennt. Welchen Sinn macht es, wenn in der Nähe Jungs gemeinsam mit Mädchen kicken?

Sonja: Jungs und Mädels unterscheiden sich anatomisch voneinander. Diese Entwicklung ist besonders in der Pubertät zu beobachten. Es macht Sinn, Mädels und Jungs ab einem Alter von 12 Jahren in geteilten Gruppen zu trainieren und auch gegeneinander spielen zu lassen. Es wäre ja nicht fair, die im Durchschnitt doch etwas größeren und schwereren Jungs auf die Mädels loszulassen. Das betrifft aber jetzt hauptsächlich den Vereinssport und den Profisport. Bis zu einem Alter von 12 Jahren ist es generell kein Problem, da die Kinder fast die gleichen körperlichen Voraussetzungen haben. Bei Kick4Life und in der Schule geht es hauptsächlich um den Spaß und das soziale Miteinander. In diesem Rahmen ist es auch von Vorteil, die Gruppen zu mischen, da Jungs viel von den Mädels lernen können und natürlich auch umgekehrt. Mädchen lernen sich gegenüber Jungs durchzusetzen und Jungs können sich ein wenig Gefühl von den Mädels abschauen.

ISK: Sollten bei Kick4Life Turnieren auch Mädchen teilnehmen? Als eigene Mannschaft oder gemischte Mannschaften?

Sonja: Auf jeden Fall. In diesem Umfeld und diesem Alter sind gemischte Teams absolut kein Problem. Im Gegenteil, Mädchen und Jungs können nur voneinander profitieren.

ISK: Wenn Mädchen im Rahmen des K4L Trainings Talent zeigen, gibt es auch außerhalb der Schule Möglichkeiten, den Sport auszuüben? Wohin sollte sich ein Mädchen, das Fußball in einer Mannschaft spielen möchte, wenden?

Sonja: Ja auf alle Fälle. Ich habe auch schon das eine oder andere Talent entdeckt. Es gibt zahlreiche Vereine in denen junge Fußballbegeisterte ihr Talent weiterentwickeln können – auch Mädchen. Natürlich müssen auch die Eltern dahinterstehen und ihre Kinder ins Fußballtraining bringen. Es wäre ja schade, wenn die Schüler und Schülerinnen außerhalb der Schule nicht die Chance hätten, ihrem Hobby nachzugehen.

ISK: Was liegt dir bei Kick4Life besonders am Herzen?

Sonja: Kick4Life ist eine tolle Sache. Schüler und Schülerinnen bekommen die Möglichkeit, innerhalb der Nachmittagsbetreuung Fußball zu trainieren. Abgesehen von der Bewegung, werden auch Teamgeist, das soziale Miteinander und der Fußball allgemein gefördert. Das Trainingsmaterial, das wir von Erima/Teamplayer zur Verfügung gestellt bekommen ist sehr hilfreich, da in vielen Schulen nicht genug Fußbälle oder Trainingsutensilien vorhanden sind.

ISK: Gibt es ein emotionalstes Erlebnis, das du mit SchülerInnen erleben durftest? Welche Momente sind die schönsten?

Sonja: Da fällt mir ein Erlebnis ein, das einerseits leider eher negativ aber auf der anderen Seite dann doch irgendwie positiv war. Beim Abbau der Tore nach dem Training fiel einem Schüler eine Stange auf den Kopf und er wurde dadurch verletzt. Die Platzwunde blutete und er musste sofort erstversorgt werden. Das war der negative Teil der Geschichte. Das schöne daran aber war, dass alle Schüler und Schülerinnen zusammenhielten und für Hilfe sorgten. Zuvor im Spiel gab es kleine Streitereien und Unstimmigkeiten, aber dieser Vorfall hat sie die sinnlosen Meinungsverschiedenheiten vergessen lassen und ihnen gezeigt, wie wichtig es ist, zusammen zu halten. Auch wenn wie gesagt der Vorfall eigentlich negativ war, war es doch schön miterleben zu dürfen, dass die Kinder zusammenhalten, wenn es darauf ankommt.

ISK: Danke Sonja. Wir freuen uns, dich im Kick4Life Team zu haben und wünschen dir weiterhin alles Gute mit den Kids!