

Skifahren lernen ohne Tränen

5 Expertentipps, damit Kinder mit Freude auf die Piste gehen

Simone Schennach ist Skilehrerin und Kindergartenpädagogin in der Tiroler Zugspitz Arena. Sie weiß, worauf es beim Skikurs wirklich ankommt und warum der zweite Tag oft der schwierigste ist.

Wenn Kinder im Skikindergarten weinen, liegt das selten am Schnee. Meist ist es der Tag, der ihnen zu viel war: zu früh aufgestanden, zu lange im Auto gesessen, zu viele Eindrücke. Oben auf dem Berg entlädt sich dann, was unten begonnen hat. Überforderung. Simone Schennach erkennt diese Momente schneller als die meisten und handelt langsamer. Während Eltern nervös auf die Uhr schielen, bleibt sie ruhig und sagt: „Jetzt atmen Sie erst einmal tief durch. Wir sind da, alles gut.“ Was wie Intuition aussieht, ist Erfahrung aus zwei Welten: Simone Schennach ist ausgebildete Kindergartenpädagogin und seit 16 Jahren Skilehrerin bei der Skischule Total in Ehrwald in der Tiroler Zugspitz Arena. Die 35-Jährige steht seit frühester Kindheit auf Ski und kennt den Wintersport aus allen Perspektiven. Hauptberuflich arbeitet sie als Jugendkoordinatorin in Reutte, am Wochenende und in der Hochsaison steht sie im Skikindergarten. Sie weiß, wann ein Kind überfordert ist und wann die Eltern. Ihre klare Haltung: „Das Kind steht im Vordergrund. Nicht die zahlenden Eltern.“

Was sie gelernt hat, fasst sie in fünf Grundsätzen zusammen. Es sind keine technischen Anleitungen, sondern Haltungen. Denn Skifahren lernen beginnt nicht am Förderband, sondern im Kopf.

Fünf Tipps, damit Skifahren lernen kein Familiendrama wird

1. Nicht das Alter entscheidet – sondern die innere Bereitschaft.

Drei Jahre gelten als Richtwert, fünf als ideal, doch entscheidend ist etwas anderes: Will das Kind selbst? „Motivation ist keine Zugabe, sie ist Voraussetzung“, sagt Schennach. Kinder mit älteren Geschwistern sind mental oft früher bereit, andere brauchen mehr Zeit. Wer sein Kind drängt, riskiert, dass der erste Kontakt mit dem Skisport negativ besetzt wird. Ihr Leitsatz: „Skifahren kann man später noch lernen. Lust lässt sich nicht erzwingen.“

2. Der Skitag beginnt lange vor der Piste.

Viele Kinder sind bereits erschöpft, bevor der Kurs startet. Anreise, Skischuhe, Gondel, Höhe und neue Umgebung kosten Kraft. Schennachs Rat: früher anreisen oder den ersten Tag bewusst entschleunigen. „Eltern unterschätzen, wie stark sich ihr eigener Stress auf das Kind überträgt. Wer Ruhe ausstrahlt, schenkt Sicherheit.“

3. Kleidung entscheidet über gute Laune

Zu warm macht müde, zu kalt unglücklich. „Viele Kinder weinen nicht, weil sie nicht wollen, sondern weil sie schwitzen oder frieren.“ Den Wetterbericht zu lesen, klingt banal, macht aber den Unterschied. Ein Klassiker: zwei Paar Socken im Skischuh. Sie reduzieren den Platz im Schuh und die Wärmezirkulation. „Die Füße werden eiskalt, weil das Blut nicht mehr richtig durchkommt.“

4. Druck ist kein Treibstoff

Skifahren erfordert Mut, Vertrauen und Konzentration. Dinge, die unter Druck verschwinden. Viele Kinder brauchen Zeit, um sich auf den Skilehrer einzulassen. Schennach baut Nähe nicht über Technik auf, sondern über Beziehung. Gleichzeitig appelliert sie an Eltern, gelassen zu bleiben: „Wer am Pistenrand Leistung erwartet, nimmt dem Kind die Freude.“

5. Warum der zweite Skitag oft scheitert – und warum das normal ist.

Der erste Tag läuft gut, der zweite endet in Tränen. Für Schennach ist das kein Rückschritt, sondern Verarbeitung. „Müdigkeit, Muskelkater und neue Eindrücke wirken nach.“ Ihr Rat: nicht abbrechen, sondern reduzieren. „Lieber eine Stunde weniger, dafür mit guter Laune. Pausen sind kein Aufgeben, sondern eine Investition.“

Maß statt Masse: Warum die Tiroler Zugspitz Arena ideal für Familien ist

Dass ihre Grundsätze in der Tiroler Zugspitz Arena aufgehen, hat für Simona Schennach einen simplen Grund: „Große Skigebiete überfordern kleine Kinder.“ In der [geprüften Familienskiregion Tiroler Zugspitz Arena](#) bedeutet das: Sieben überschaubare Skigebiete, kurze Wege, familiäre Atmosphäre. „Überschaubarkeit gibt Sicherheit und nimmt Stress raus, bei den Kindern genauso wie bei den Eltern“, sagt Schennach. „Kinder brauchen keine endlosen Pisten. Sie brauchen Orientierung.“ Dazu kommt die kurze Anreise aus Süddeutschland. „Wenn Kinder nicht stundenlang im Auto sitzen müssen, ist der Tag nicht schon verloren, bevor er beginnt.“

Digitales Text- und Bildmaterial kann unter www.hansmannpr.de heruntergeladen werden.

Die Tiroler Zugspitz Arena liegt auf der österreichischen Seite der Zugspitze im Tiroler Außerfern, eingebettet zwischen dem Wettersteingebirge mit der Zugspitze im Norden und der Mieminger Kette im Süden. Sie umfasst die Orte Ehrwald, Lermoos, Berwang, Bichlbach/-Lahn-Wengle, Biberwier, Heiterwang am See und Namlos. Als Grenzberg liegt die Zugspitze zwischen Deutschland und Österreich. Sie kann sowohl von deutscher als auch von österreichischer Seite aus erreicht werden. Von Ehrwald aus führt die Tiroler Zugspitzbahn auf den Westgipfel der Zugspitze.