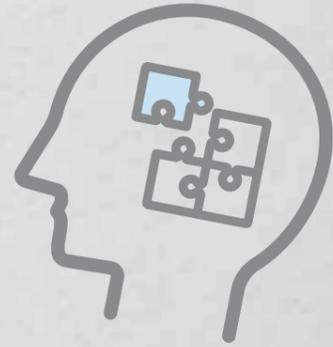


# RUBRIK PSYCHE



FREDDY HELLERMANN

Trainingseinheiten gestalten, Saisonziele aufstellen, in engem Austausch mit der sportlichen Leitung stehen, den Teamgeist fördern, die Spieler motivieren, Konflikte lösen – das Aufgabenfeld eines Fußballtrainers ist breit gefächert und erfordert eine Vielzahl an Kompetenzen. Für die Planung des Trainings- und Spielbetriebs benötigt er ein gewisses organisatorisches Talent. Er muss das notwendige fachliche Know-How mitbringen, um die Einheiten inhaltlich sinnvoll aufzubauen und die Spieler weiterzuentwickeln. Und um diese für die gemeinsamen Ziele zu gewinnen und auch in schwierigen Phasen zu erreichen, sollte der Trainer außerdem ein feines Gespür für den Umgang mit Menschen besitzen (Schwarz, Uitz & Kushutani, 2015).

## DER TRAINER ALS FÜHRUNGSPERSON

Zu Recht werden Trainer in ihrem Tätigkeitsbereich häufig mit Führungspersonen aus der Wirtschaft verglichen. Auch diese müssen Abläufe organisieren, fachlich gut ausgebildet sein, die Mitarbeiter weiterentwickeln, motivieren und Konflikte lösen können. Ein Faktor, der sich u.a. positiv auf die Mitarbeiterführung, die Zielsetzung und den Umgang mit Stress auswirken kann, ist die Fähigkeit, ruhig und mit kühlem Kopf zu agieren. Man spricht hier häufig von dem Begriff der Gelassenheit (Hübler, 2020). Auch Fußballtrainer können von dieser Fähigkeit profitieren. Vor allem in stressreichen Situationen ist es wichtig, die innere Ruhe zu bewahren und diese auch auf die Spieler zu übertragen (Bluhm, 2019). Denn: Emotionen sind ansteckend (Rauch, 2016). Ein gelassener Trainer strahlt Selbstbewusstsein und Zuversicht aus, handelt aus der Vernunft heraus, richtet seinen Blick auf jene Dinge, die in seiner Macht stehen und versucht, das Beste aus jeder Situation zu machen. Mit diesen und weiteren Eigenschaften beschreibt Klug (2020) auch eine Gruppe von Menschen, die ihr Handeln nach einer bestimmten Philosophie richten: die Stoiker. Sollten sich Fußballtrainer also an dieser, als emotionslos und kühl geltenden Gruppe ein Beispiel nehmen?

## DER STOIZISMUS IN KÜRZE

Zunächst muss gesagt werden, dass das Vorurteil der Emotionslosigkeit den Stoikern nicht gerecht wird. Vielmehr sind Gelassenheit und Gleichmut passende Attribute (Holiday, 2016). Aber wer sind diese Stoiker überhaupt?

Der Stoizismus ist eine Philosophie aus dem vorchristlichen Griechenland. Im Vergleich zu anderen philosophischen Lehren, ist er von der Praxisorientierung geprägt. Einfach gesagt geht es also nicht um Worte, sondern um Taten. Wichtige Themen sind vor allem der Umgang mit Wut, Ärger und schwierigen Situationen, sowie die Verpflichtungen, die man seinen Mitmenschen gegenüber hat. Es geht um das Streben nach dem guten Leben, indem man sich in seinem Handeln an den vier Grundtugenden Selbstbeherrschung, Mut, Gerechtigkeit und Weisheit orientiert. Die Basis der stoischen Praxis bildet die Fähigkeit, den Verstand zu nutzen, um zu entscheiden, wie wir äußere Umstände (z.B. schlechte Platzbedingungen) bewerten und auf sie reagieren. Denn nicht die äußeren Umstände per se, sondern unsere Bewertung dieser verursachen Unruhe (z.B. Ärger, da das Team auf dem schlechten Platz die spielerische Qualität nicht nutzen kann). Durch diese Prämisse sind wir nahezu immer handlungsfähig und können verhindern, dass externe Faktoren unsere Leistungsfähigkeit beeinflussen (Holiday, 2016).

Um die stoischen Prinzipien so praxisnah wie möglich zu vermitteln, sind drei, voneinander abhängige Disziplinen benannt worden: die Disziplin der Wahrnehmung, der Handlung und des Willens (Holiday, 2015). Auf sie wird im Anwendungsteil dieses Artikels noch genauer eingegangen.

Disziplinen des Stoizismus		
(1) Wahrnehmung ... kontrollieren, um einen klaren Verstand zu erlangen.	(2) Handlung ... zielgerichtet steuern, um die gewünschten Ergebnisse zu erzielen.	(3) Wille ... einsetzen, um auch mit den widrigsten Umständen umgehen zu können.

# THE STOIC COACH – MIT ANTIKEN PRINZIPIEN ZUR NEUEN GELASSENHEIT

Nachdem die wichtigsten Inhalte des Stoizismus kurz erläutert wurden, stellt sich nun die Frage: wie kann ein Fußballtrainer auf der Suche nach Gelassenheit von der stoischen Lehre profitieren?

## SIDELINE STOICISM – ANWENDUNG STOISCHER PRINZIPIEN ALS FUßBALLTRAINER

Auch wenn es sich um eine antike Philosophie handelt, welche vorrangig aus dem Gedankengut von griechischen Philosophen, römischen Gelehrten und Sklaven entstanden ist, richten sich nichtsdestotrotz viele Persönlichkeiten der heutigen Zeit in ihren Handlungen nach den stoischen Prinzipien, wie beispielsweise der verstorbene Unternehmer Steve Jobs, der ehemalige US-Präsident Barack Obama, oder der Coaching-Staff der New England Patriots (das erfolgreichste NFL-Team der vergangenen 20 Jahre). Auch im Fußball stößt man immer wieder auf bekannte Personen, die stoische Denkansätze aufweisen. So zum Beispiel Christian Streich, der im Januar 2020 in einer Umfrage zum besten Bundesliga-Trainer, sowie zum drittbesten Trainer der Welt gewählt wurde (SWR, 2020). Zum Umgang mit schwierigen Situationen sagte er einst: „Am beschte: Machsch` de Fernseher aus, schausch` de Tabelle nit an, bringt eh alles nix. Spielsch! Übsch!“ (ZEIT, 2014). Besser hätte auch der römische Kaiser und bedeutende Stoiker Marcus Aurelius nicht schildern können, dass man sich im Abstiegskampf auf die Faktoren fokussieren sollte, die man beeinflussen kann. Da es aber im Stoizismus nicht nur um Worte, sondern vor allem um Taten geht, sollen nachfolgend verschiedene Methoden gemäß den drei genannten Disziplinen vorgestellt werden, mit denen man stoische Prinzipien in die Arbeit als Fußballtrainer einbauen kann. Die Übungen sind zu jeder Disziplin in die Kategorien Vorbereitung und Reflexion eingeteilt, da diese beiden Bereiche eine große Rolle in der stoischen Philosophie spielen. Inhaltlich gestalten sie sich relativ simpel, indem man sich bewusst mit bestimmten Fragen auseinandersetzt.

Wichtig: es soll bei diesen Übungen in keiner Weise darum gehen, uns jeglicher Emotionen zu berauben. Ohne Zweifel machen sie den Sport aus und gehören dazu. Die Übungen dienen dem Zweck, unser emotionales Erleben so regulieren zu können, dass es uns in unserem Handeln hilft und uns nicht negativ beeinflusst.

## (1) WAHRNEHMUNG

Ein Spieler vergibt in der letzten Minute die große Chance zum Siegtreffer. Der Trainer des Gegners gibt ständig unsportliche Äußerungen von sich. Der Schiedsrichter trifft eine eindeutige Fehlentscheidung zugunsten des Gegners. Diese und weitere Situationen führen bei uns typischerweise zu Wut, Ärger und Unruhe. Wir treten gegen die Bande, gehen auf die Äußerungen des Gegenübers ein oder brüllen den Schiedsrichter an, er solle endlich seine Brille aufsetzen. Unsere Unruhe und Hektik übertragen sich auf die Spieler und der Schiedsrichter wird von unserem Verhalten vermutlich auch nicht positiv beeinflusst. Wie können wir mit Situationen dieser Art besser umgehen?

**(1) Wahrnehmung**

Vorbereitung: Situationsanalyse

Welche Situationen erwarten mich / uns?  
Welchen Einfluss habe ich auf die Situation?  
Welche Emotionen könnten bei mir ausgelöst werden?  
Wozu führen diese Emotionen bei mir?  
Gibt es Situationen, die bei mir zu negativen Emotionen führen, obwohl ich keinen Einfluss auf sie habe?

Reflexion: Debriefing!

Welche Aspekte sind gut gelaufen?  
Welche Ziele konnten wir erreichen?  
Welche Dinge hätten besser laufen können?  
Welche Gründe hat es, dass sie nicht planmäßig gelaufen sind?

Die Disziplin der Wahrnehmung hat unsere Sichtweise auf die Umwelt, sowie unser Verständnis dieser zum Gegenstand. Emotionen, Erwartungen und Vorurteile nehmen Einfluss auf unsere Wahrnehmung und können sie verzerren. Unser Blick auf die Umwelt ist folglich

irreführend. Das Ziel dieser Disziplin ist, die Situationen und Ereignisse so rational wie möglich zu betrachten – weder gut, noch schlecht (Holiday, 2015). Natürlich sind die geschilderten Ereignisse nicht wünschenswert. Aber wütend und verärgert zu reagieren wird die Situation nicht ändern. Selbstverständlich ist auch mit gezwungenem Schönreden

jeder Lage niemandem geholfen. Vielmehr geht es darum, sich auf die eigenen Stärken zu besinnen und auf die Faktoren zu fokussieren, die man beeinflussen kann. Dieser Prozess kann trainiert werden, indem man im Voraus verschiedene Situationen mental durchspielt und analysiert, sowie im Nachhinein stattgefundenere Ereignisse reflektiert. Dabei orientiert man sich an den folgenden Fragen:

**(2) HANDLUNG**

Die Startaufstellung benennen, das Spielsystem vorgeben, die richtigen Worte bei der Ansprache wählen, den Kader für die neue Saison planen und vieles mehr. Die Entwicklung und der Erfolg einer Mannschaft werden zu einem großen Teil von den Handlungen des Trainers beeinflusst. Dementsprechend ist es wichtig, diese besonnen durchzuführen und dabei stets die gemeinsamen Ziele im Blick zu haben.

(2) Handlung

Vorbereitung: Moralischer Kompass

Aus welchen Überzeugungen setzt sich meine Philosophie als Trainer zusammen?

Was ist mir wichtig?

An welchen Werten möchte ich mich orientieren?

Wo wollen wir hin?

Welche Ziele möchten wir erreichen?

Was ist unser / mein Job?

Welche Aufgaben müssen erledigt werden?

Reflexion: Debriefing II

Welche Schritte müssen als nächstes erfolgen?

Was sind meine / unsere nächsten Aufgaben?

Bei der Disziplin der Handlung geht es um die pflichtgemäße Erfüllung der eigenen Aufgaben im Dienst des großen Ganzen. Jede einzelne Handlung sollte auf die gemeinsamen Ziele ausgerichtet sein, sodass man deren Erreichung näherkommt. Diese müssen vorher definiert worden sein. Zudem ist es hilfreich, sich seiner Philosophie als Trainer bewusst zu sein, um somit den moralischen Kompass für die eigenen Handlungen zu gestalten und diese im Anschluss planen zu können. In der Reflexion vergangener Situationen kommt es in dieser Disziplin darauf an, die nächsten Schritte abzuleiten. Folgende Leitfragen können für diese Techniken genutzt werden:

**(3) WILLE**

Das Aufstellen von Zielen birgt naturgemäß auch das Risiko, diese zu verfehlen und somit die eigenen Erwartungen nicht zu erfüllen. Beispielsweise scheidet man frühzeitig gegen einen unterklassigen Gegner aus einem Turnier aus. Oder der Plan des eigentlich sicher geglaubten Klassenerhalts

wird durch eine Kombination unglücklicher Zufälle am letzten Spieltag noch durchkreuzt. Vielleicht verliert man sogar den Trainerposten. Diese Situationen erscheinen meist aussichtslos und ausnahmslos negativ. An dieser Stelle kommt die dritte Disziplin ins Spiel.

(3) Wille

Vorbereitung: Negatives Visualisieren

Was kann alles schiefgehen?

Wie sieht der Worst Case aus?

Welche Konsequenzen wird das haben?

„Was wäre, wenn...“

Wie können wir in diesem Fall reagieren?

Was steht in diesem Fall in unserer Macht?

„Dann...“

Reflexion: Debriefing III

Was können wir aus dieser Situation lernen?

Welche Erkenntnisse können wir aus dieser Situation ziehen?

Welche positiven Aspekte lassen sich in dieser Situation erkennen?

Die Disziplin des Willens dreht sich um unsere innere Kraft, die uns auch unter den unvorhersehbarsten und negativsten Umständen zur Verfügung steht. Unser Wille kann uns helfen, auch diesen Situationen etwas Positives abzugewinnen und aus ihnen zu lernen. Vor allem aber hilft er uns,

hartnäckig zu bleiben und weiterzumachen. Dieser Prozess lässt sich ebenfalls üben. Vorbereitend lässt sich die Technik des Negativen Visualisierens anwenden. Dabei stellt man sich vor, dass alles schiefläuft, was schieflaufen kann und prognostiziert die Konsequenzen dieses Szenarios („Was wäre, wenn...“). Im zweiten Schritt versucht man, für diese Konsequenzen Handlungspläne zu entwickeln, mit denen man in dem Fall reagieren würde, um die Kontrolle zu behalten. Auf diese Weise können wir uns auf jene Ereignisse vorbereiten. In der Reflexion können wir vergangene Situationen hinsichtlich ihrer Lernerfahrungen und der Erkenntnisse, die wir aus ihnen ziehen können, analysieren. Es ist außerdem hilfreich, sich immer vor Augen zu führen, dass gemäß der stoischen Lehre alles flüchtig ist und vergeht. Somit auch die schwierigen Momente. Bei diesen Übungen geht man auf die folgenden Fragen ein:

**Tipp:** durch das schriftliche Bearbeiten der dargestellten Fragen wird der Vorbereitungs- und Reflexionsprozess zusätzlich unterstützt. Die dabei erstellten Unterlagen können im Nachhinein als Dokumentation dienen, auf die man immer wieder zurückgreifen kann. So können die erarbeiteten Handlungspläne, Werte, Ziele und sonstigen Inhalte stets überprüft und vergegenwärtigt werden.

**FAZIT**

Die dargestellten Übungen sollen den Fußballtrainern helfen, die bewährten Prinzipien der Stoiker in ihrer Tätigkeit anzuwenden und auf diese Weise in möglichst jeder Situation die innere Ruhe zu bewahren, mit kühlem Kopf zu agieren und bewusste Entscheidungen zu treffen. Diese Gelassenheit kann sich positiv auf sämtliche Aufgabenbereiche des Trainers auswirken und ist anhand zahlreicher Merkmale erkennbar.

Die Grundlage dieser gelassenen Haltung bildet die Erkenntnis, dass man auf äußere Umstände und Ereignisse keinerlei Einfluss hat. Der stoische Buchautor Ryan Holiday beschreibt dies mit den Worten:

„Wir kontrollieren nicht was passiert, wir kontrollieren wie wir damit umgehen.“ – Ryan Holiday

Durch diese Erkenntnis erlangen wir neue Blickwinkel und Möglichkeiten, uns zu entwickeln und unsere Ziele zu erreichen. So wie es der Psychiater Viktor Frankl bereits Mitte des 20. Jahrhundert formulierte:

„Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion. In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit.“ – Viktor Frankl

**LITERATURANGABEN:**

Bluhm, T. (2019). 17 Dinge die einen guten Jugendtrainer ausmachen. Abgerufen am 25. März, 2020, von <https://trenerportalen.com/de/content/17-dinge-die-einen-guten-jugendtrainer-ausmachen>.  
 Holiday, R. (2015). The Obstacle Is The Way – The Ancient Art Of Turning Adversity To Advantage. London: Profile Books.  
 Holiday, R. & Hanselman, S. (2016). The Daily Stoic – 366 Meditations On Wisdom, Perseverance, And The Art Of Living. London: Profile Books.  
 Hübler, M. (2020). Die Führungskraft als Mediator – Mit mediativen Kompetenzen souverän führen und Veränderungen begleiten. Wiesbaden: Springer Gabler.  
 Klug, M. (2020). Stoizismus – die umfassende Lehre der Stoa. Keine Angabe: unabhängiger Verlag.  
 Rauch, J. (2016). Elf Freunde, elf Fremde. Psychoscope, 4, S. 8 – 11.  
 SWR, (2020). Streich zum drittbesten Trainer der Welt gewählt. Abgerufen am 22. März, 2020, von <https://www.swr.de/swraktuell/baden-wuerttemberg/suedbaden/meldung-42692.html>.  
 Zeit, (2014). Die BVB-Krise geht nicht mehr weg. Abgerufen am 24. März, 2020, von <https://www.zeit.de/sport/2014-12/bundesliga-bvb-naldo-hertha/komplettansicht>

Merkmale eines stoischen Trainers		
(1) Wahrnehmung	(2) Handlung	(3) Wille
... er sieht die Dinge, wie sie tatsächlich sind – Siege sind nicht pauschal gut und Niederlagen nicht pauschal schlecht. ... er kontrolliert seine Emotionen – auch wenn es auf dem Platz hektisch wird. ... er richtet seinen Blick stets auf die Faktoren, die er als Trainer beeinflussen kann.	... er plant und erledigt seine Aufgaben gewissenhaft und rational – gemäß seiner Philosophie. ... er stellt seine Philosophie regelmäßig auf den Prüfstand und passt seine Wertvorstellungen an. ... er setzt sich und zusammen mit seiner Mannschaft anspruchsvolle Ziele und sorgt dafür, dass diese von allen immer im Blick behalten werden.	... er akzeptiert Misserfolge und widrige Bedingungen – ohne mit dem Schicksal zu hadern. ... er sieht Krisen und Rückschläge als Herausforderung und Chance, daraus zu lernen und gestärkt hervorzugehen. ... er arbeitet selbstbewusst, ausdauernd und widerstandsfähig an der Erreichung der gesetzten Ziele.

**ZUR PERSON:**

Frederik Hellermann hat Sportwissenschaft und Sportpsychologie in Paderborn und Halle (Saale) studiert. Beim SC Paderborn 07 betreut der Sportpsychologe die Spieler und Trainer des Nachwuchsleistungszentrums. Außerdem promoviert er zum Thema „Mentales Training im Sport“ an der Universität Paderborn.

