



# Psychologische Aspekte und Ansätze der Persönlichkeitsentwicklung im Fußball

Dr. Babette Lobinger und Werner Mickler, Deutsche Sporthochschule Köln

Die beiden Referenten der Fußball-Lehrer-Ausbildung starteten mit einer Frage an das Plenum in ihren Vortrag und entwickelten daraus einen theoretischen Rahmen zur Persönlichkeitsförderung sowie konkrete Leitlinien für Trainer.

Welche psychischen Eigenschaften braucht ein Spitzenfußballspieler im Jahr 2018? Diese Frage weist hin, aus welcher Perspektive die Persönlichkeitsförderung aktueller Nachwuchsspieler betrieben werden muss. Nämlich nicht rückblickend auf das, was Profis früherer Jahre ausmachte. Die Jugendlichen von heute benötigen eine Ausbildung, die sie auf die Anforderungen im

Anschluss an ihre Zeit im Juniorenfußball vorbereitet.

## Persönlichkeiten vorausschauend fördern!

Wie auch in der technisch-taktischen Ausbildung, die sich nach aktuellsten Trends des Spitzenfußballs orientiert, ist die vorausschauende, „prospektive“ Perspektive für die Persönlichkeitsentwicklung entscheidend: Welche Persönlichkeitsmerkmale braucht der Spieler in der Zukunft? Welche wichtigen Weichen müssen gestellt werden? Die rückblickende Erklärung, warum ein aktueller Spieler Profi werden konnte, ist weniger relevant für die Leistungsspieler von morgen.

## Komplex „Persönlichkeit“

Im Alltag begegnet man der Aussage, jemand habe Persönlichkeit, wenn ein Mensch einen starken, gefestigten Eindruck macht. Im Gegensatz zu dieser Alltagsverwendung des Begriffs strukturieren und analysieren die Disziplinen der Wissenschaft, die sich mitunter der Persönlichkeit widmen, genauer und sehr vielschichtig. Sie können für die Persönlichkeitsförderung im Fußball oftmals auch nur am Rande dienlich sein, wie etwa die Persönlichkeitspsychologie: Sie beschreibt menschliches Verhalten und versucht es zu verstehen und vorherzusagen – aber liefert keine Anleitung, wie man eine Persönlichkeit entwickeln, also zielgerichtet beeinflussen kann.

Die Fülle von Theorien, Ansätzen und Typologien zum Forschungsinhalt „Persönlichkeit“ spiegeln die Komplexität des Themas wieder. Daraus erschließt sich, dass zur

Entwicklung der komplexen Persönlichkeit keine Patentrezepte präsentiert werden können. Nur eine der zahlreichen Definitionen stellen wir im Infokasten vor, um einen Eindruck von der Komplexität des Themas zu vermitteln.

## Anleihen aus der Entwicklungspsychologie

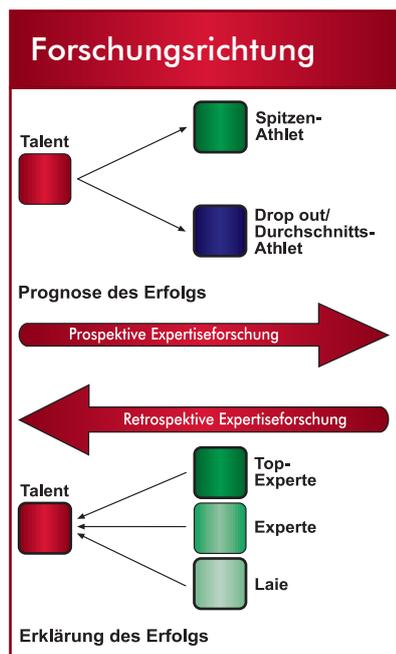
Um Entwicklung zu verstehen, ist zu überlegen, welche Bestimmungsfaktoren wirken. Wodurch ist Entwicklung gekennzeichnet? Die folgenden Begriffe sind in wissenschaftlichen Definitionen als Einflussfaktoren genannt:

- Veränderung
- Wachstum
- Differenzierung
- Entfaltung
- Lernen
- Selbstvollzug
- Schichtung

Wir grenzen die Entwicklung von zwei Prozessen ab:

- Reifung beinhaltet die gesteuerte Entfaltung der biologischen Strukturen und Funktionen. Sie kann nicht beeinflusst werden.
- Lernen dagegen umfasst eine Veränderung des Verhaltens oder eines neuen Verhaltens, das aus Erfahrung und Übung erwachsen ist. Es ist also nicht etwa durch Pharmaka, Verletzung oder reine Reifung bedingt.

Der Begriff der Entwicklung umfasst einerseits die bereits vorhandenen Anlagen im Ausgangszustand des Menschen. Zum Beispiel der Stand eines Zehnjährigen, der in den Fußballverein eintritt. Andererseits beinhaltet Entwicklung einen Plan, welche Richtung zu welchem Ziel



Entscheidend für die Entwicklung von Spielern ist der vorausschauende, „prospektive“ Blickwinkel.

## Definition „Persönlichkeit“

„Persönlichkeit lässt sich auffassen als der Inbegriff der einzigartigen Verhaltensweisen eines Menschen, die sich in unterschiedlichem Grade als ‚individuell‘ beschreiben lassen; eingeschlossen ist die Vorstellung, dass alle leib-seelischen Vorgänge, alle bewussten oder unbewussten Tätigkeiten, alle Prozesse oder Zustände dieses Menschen sich zu einer Einheit integrieren, dass sie sich auf ein Ich beziehen und – dies sei hinzugefügt – dass sie eine relativ konstante, aber eine dynamische Ganzheit bilden.“

Fisseni, 1998

führen soll. Ein anzustrebendes Ziel setzt die Kenntnis idealtypischer Werte und Normen voraus.

### Bedeutung für Entwicklung im Sport

Aus den knapp angedeuteten Schwerpunkten der Entwicklungspsychologie lassen sich Richtlinien für die Praxis im Umgang mit Sportlern ableiten. Um vorhandenes Potenzial zu entfalten, sind die folgenden grundsätzlichen Erkenntnisse zu berücksichtigen:

- Individueller Verlauf  
Entwicklung verläuft nicht linear, sie spielt sich in verschieden großen Schritten, phasenweise auch Rückschritten ab.
- Schichtung  
Ein Spieler kommt nicht als unbeschriebenes Blatt in den Verein, er hat bereits einen bestimmten Entwicklungsstand. Er muss nicht komplett von neuem, sondern von seinem Stand aus fortentwickelt werden.
- Psychische Fertigkeiten  
Neben technisch-taktischen Fertigkeiten benötigt ein Spieler auch psychische, die speziell entwickelt werden können. Dabei sind die jeweils individuellen Entwicklungsverläufe zu berücksichtigen: Ein vorpuberaler Spieler verhält sich anders, als sein in der Pubertät befindlicher Mitspieler.
- Relative-age-Effekt  
Mehrere Studien haben ergeben, dass im Nachwuchsleistungssport die im ersten Quartal geborenen Spieler eines Jahrganges überrepräsentiert sind, wohingegen gegen Ende des Jahres geborene Spieler eine geringere Chance erhalten, als Talent erkannt und gefördert zu werden.

### Persönlichkeitsentwicklung: Die Rolle des Trainers

Wie ein Gärtner seine Bäumchen in der Baumschule pflegt und großzieht, so muss auch ein Trainer seine jungen Spieler entwickeln. Das Gedeihen des jungen Baumes ist stark abhängig von den äußeren Bedingungen: Bodenverhältnisse, Wasserversorgung, Witterung. Das kann er kaum beeinflussen, aber darauf aufbauend kann der Gärtner arbeiten. Er formt die Pflanze, indem er sie düngt, gießt, störende Konkurrenztriebe abschneidet, sie aufrichtet und hochbindet, damit der Baum einen geraden Stamm und eine volle Krone erhält. Einen so stabilisierten Baum kann man nach einer gewissen Zeit umpflanzen. Aber der Käufer des Baumes muss ihn auch in seinen Garten gepflanzt noch pflegen, wenn der Baum viele Früchte tragen soll.

### Aufgaben des Trainers

Der Trainer als Lehrer und Entwickler hat im übertragenen Sinne dieselben Aufgaben wie der Gärtner. Er hat im Sinne der Persönlichkeitsförderung ein ganz bestimmtes Ziel vor Augen, an das er den Spieler heranführen möchte: Der nämlich soll im Wettspiel stabile Leistungen abrufen und sicher auf die dazu nötigen psychischen Komponenten bauen können.

Diese Zielvorstellungen basieren auf einer bestimmten Wertehierarchie. Normen wie Disziplin, Ehrgeiz, Kreativität, Fairness oder Teamgeist sieht jeder Trainer als wichtig an. Das Entwickeln psychischer Komponenten auf Basis von Werten heißt auch, eine Vorbildfunktion zu erfüllen. Man kann nicht erfolgreich den

Wert des „Respekts“ vermitteln, wenn der Trainer respektlos gegenüber den Spielern selbst und dem Mannschaftsumfeld auftritt.

### Erkenntnisse aus den Neurowissenschaften

Wenn der Trainer nun psychische Eigenschaften auf der Basis von Werten vermitteln soll, ist natürlich interessant, ob er das überhaupt kann. Diese Vorgänge finden im Kopf statt – hat er darauf Einfluss? Nach den Erkenntnissen der Neurowissenschaften weiß man: ja, er hat Einfluss!

Denn die Entwicklung des Gehirns ist nicht mit einem bestimmten Lebensjahr abgeschlossen, wie das lange Zeit die Forschungsmeinung war. Heute weiß man, dass Lernen als lebenslanger Prozess betrachtet werden kann. Zwar sterben Zellen ab, es bilden sich jedoch nicht nur wieder neue Zellen, sondern auch neue Verknüpfungen.

Diese neuronalen Netze können mentale Anforderungen mit der Motorik verbinden. So muss ein Spieler, um eine Spielsituation zu lösen, die Situation vorausahnen (antizipieren), erkennen und sich schnell für eine Lösung entscheiden – das alles sind mentale Anforderungen. Diese Entscheidung dann sofort in eine Bewegung umzusetzen ist der motorische Handlungsanteil zur Lösung der Situation.

Um diese Verknüpfung zu verbessern wird mittlerweile im Profisport häufig auf Trainingsmethoden zurückgegriffen, die mehrere Areale im Gehirn ansprechen. Dadurch entstehen neue Verschaltungen des neuronalen Netzes und der Spieler wird genau für die oben beschriebene Spielsituationen trainiert.

Dieses Training ist auch nötig, denn die Veranlagung alleine reicht nicht aus, um bestimmte Eigenschaften abrufen zu können. Die genetischen Voraussetzungen können nur dann eingeschaltet werden, wenn die verantwortlichen Gene durch entsprechende Einflüsse aktiviert werden (Epigenetik; Ein- und Ausschalten von Genen). Die besten Anlagen nutzen nichts, wenn kein Stimulus die Gene einschaltet, um sie zum tragen zu bringen.

### Ansatzpunkte zur Persönlichkeitsentwicklung im Fußball

Die Einflussgrößen eines Trainers auf die Persönlichkeitsentwicklung sind begrenzt. Die Rahmenbedingungen der Umwelt eines Spielers kann der Trainer nur marginal verändern. Der Fußballtrainer kann nicht beeinflussen, ob ihm sein Elternhaus Rückhalt gibt. Ob seine Freunde ihn abholen um zum Bolzplatz oder in die Kneipe zu gehen. Ob er eine sportbetonte Schule besucht oder eine rein naturwissenschaftlich ausgerichtete. Der Trainer hat hierauf zwar kaum Einfluss, aber das alles beeinflusst den Spieler und seine Spielleistung.

#### Positive Eigenwahrnehmung

Eine Person ist geprägt durch ihr Genom, ihre bisherige Entwicklung und ihr Selbstkonzept. Auch das Genom ist nicht zu beeinflussen, die Entwicklung jedoch ist steuerbar. Dazu ist das Selbstkonzept entscheidend. Ist der Spieler davon überzeugt, dass er die ihm gestellten Aufgaben schaffen kann und geht mit Zutrauen und Mut an die Aufgaben heran, dann kann er sich positiv entwickeln. Ist er ängstlich und scheut eine Aufgabe, wird der Spieler nicht die Persönlichkeitseigenschaften aufbauen, die ihm helfen, den Anforderungen des Wettspiels im Leistungsbereich zu genügen. Daher ist der Aufbau eines positiven Selbstkonzept im Sinne der Persönlichkeitsförderung die Hauptaufgabe des Trainers. Der Spieler soll

lernen, dass er Fähigkeiten hat, die ihm Sicherheit und Stärke geben. Aus dem positiven Selbstkonzept resultiert die Selbstwirksamkeit. In der festen Überzeugung, dass er aus einer gefährlichen Drucksituation heraus einen präzisen Pass spielen kann, ist er zu genau diesem Pass wirklich in der Lage. Aus dem positiven Selbstkonzept folgt dazu die Selbstverantwortlichkeit, sie liefert einen Lernantrieb. Weil ein Fehler nicht an der Eigenwahrnehmung eines selbstbewussten Spielers rüttelt, wird er als Lern- und Verbesserungsmöglichkeit aufgefasst.

#### Mit den Aufgaben wachsen

Der Trainer kann also vieles nicht oder kaum beeinflussen, was die Persönlichkeit des Spielers ausmacht: Gene, Umgebung, bisherige Entwicklung. Aber er hat einen Einflussfaktor, den er ausgesprochen einfach verändern und anpassen kann: Die Aufgabe, die er den Spielern stellt.

Die Gestaltung der Aufgaben ist seine Haupteinflussmöglichkeit zur Persönlichkeitsförderung. Die Aufgabe soll so konstruiert sein, dass sie der Spieler individuell als anspruchsvolle Herausforderung sieht, aber als lösbar betrachtet. Dabei muss die Lösung nicht sofort zu erreichen sein, sonst verliert sie ihren herausfordernden Charakter. Gelingt die Lösung nicht gleich, erwirkt der Trainer den Effekt, den er haben möchte: der Spieler probiert so lange, bis er Erfolg hat. Er übt und trainiert.

Der abschließende Erfolg ist wichtig, um das positive Selbstkonzept aufzubauen und zu erhalten. Daher muss der Trainer den Spieler zum Erreichen der Aufgabe in mehreren Stufen unterstützen:

- Ausprobieren lassen: eigene Lösungen sind effektiver (siehe Infokasten)
- Fehler erlauben: Fehler gehören zum Lernprozess. Sie zu erlauben bedeutet Freiräume zu bieten und Ausprobieren zu lassen.
- Konkrete Hilfestellung geben: Die Mitteilung, dass ein Schuss nicht gelungen ist, benötigt kein Spieler, er erkennt das selbst. Er benötigt aber Tipps, mit welchen Verbesserungen er den Fehler vermeiden kann.

#### Weitere Ansatzstellen für Trainer

Neben der wichtigen Förderung des Selbstkonzeptes gibt es weitere Ansatzstellen zur Persönlichkeitsentwicklung im Fußball, auf die der Trainer Einfluss hat:

- Motivation  
Die Eigenmotivation, die Lust am Fußball, sollte möglichst hoch sein. Positive Erfahrungen wie Lob erreichen dies. Tadel oder Fremdmotivation (z. B. Geld) senken die Eigenmotivation. Die Lust am Fußball zu erhalten heißt auch, Freiräume auf dem Platz zu gewähren statt jeden Schritt mit Vorgaben einzuengen.
- Lernbereitschaft  
Fehler sind normal, sie sind als Lernmöglichkeit zu begreifen.
- Volition  
Es geht nicht ohne Widerstände. Man muss Grenzen überwinden, mit Niederlagen umgehen können. Geht der Ball im Angriffsspiel verloren, muss man ihn wiederholen – also zuerst zurücklaufen und ihn erkämpfen, auch wenn das anstrengend ist. Volition ist die Dressur des inneren Schweinehundes.
- Umgang mit Stress  
Spieler können lernen, mit Stress positiv umzugehen. Denn sie müssen Spielanforderungen trotz größten Drucks lösen. Zum Beispiel beim Elfmeterschießen.
- Wahrnehmung und Antizipation  
Eine Situation überhaupt erst zu

### Vorteile von selbst entwickelten Lösungen

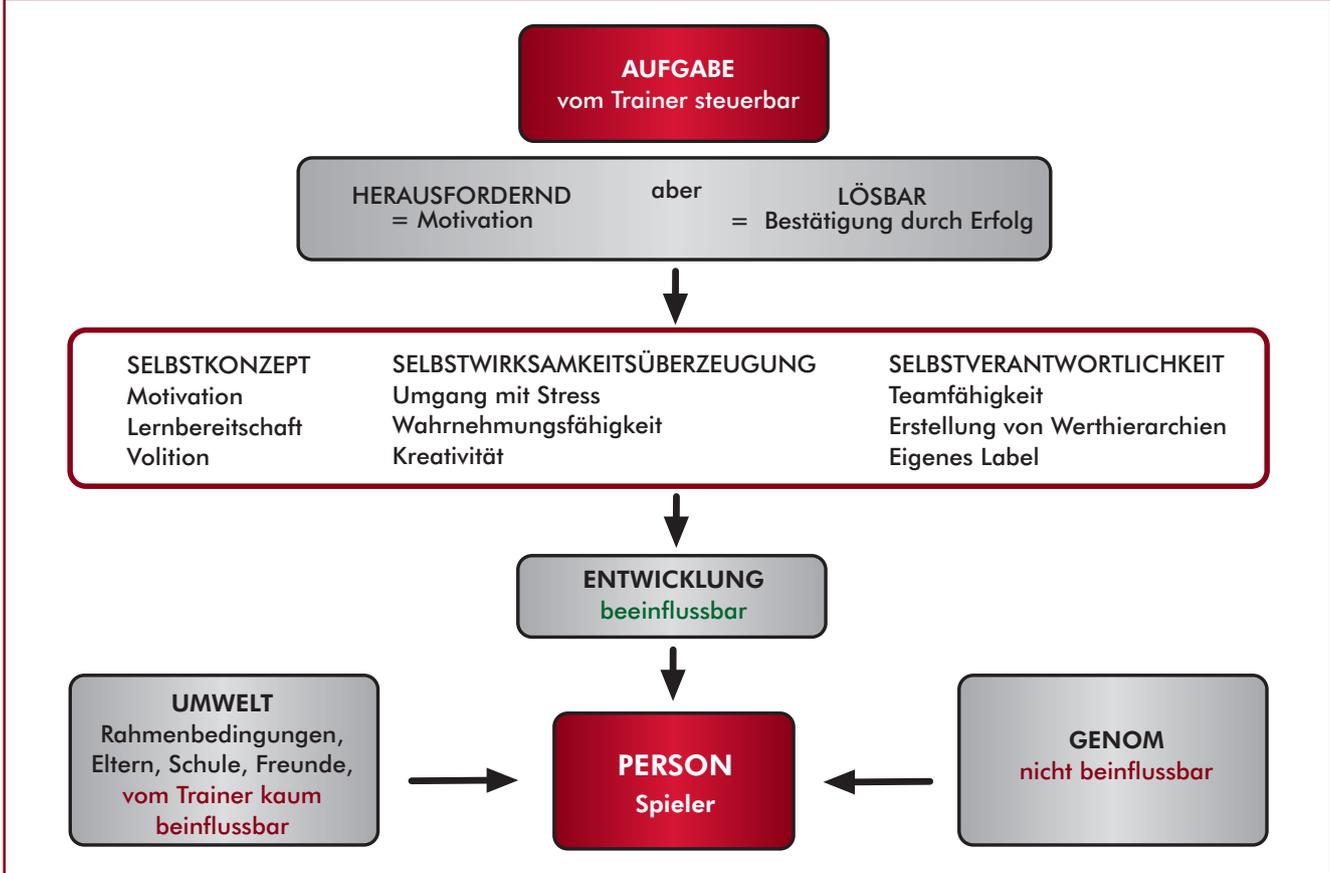
Eigene erfolgreiche Lösungen durch Spieler oder Gruppe wirken sich positiv auf das Selbstkonzept und das Selbstvertrauen aus.

Selbst entwickelte Lösungen werden besser behalten, weil man an deren Entwicklung maßgeblich beteiligt war (learning by doing).

Selbst entwickelte Lösungen sind störungsresistenter, da man von deren Wirksamkeit überzeugt ist (man hat es im Training und eventuell in mehreren Spielen schon erfolgreich umgesetzt).

Sollte die Lösung nicht funktionieren, ist man für Tipps und Unterstützung aufgeschlossen, um doch noch erfolgreich zu sein.

## Ansatzpunkte zur Persönlichkeitsentwicklung im Fußball



erkennen ist die Voraussetzung, sie schnell zu lösen.

- **Kreativität**  
Auf standardisierte Abläufe stellt sich der Gegner ein.
- **Teamfähigkeit**  
Jedes Team benötigt Hierarchien und Kommunikation.
- **Werthierarchien**  
Leitlinien, z. B. Werte anerkennen, Regeln beherzigen.
- **Eigenes Label**  
Spieler sind nie ganz gleich: jeder hat eine individuelle, besondere Stärke. Der Trainer kann sie herausarbeiten und fördern.

### Herausforderungen an den Trainer

Die beschriebenen Möglichkeiten zur Entwicklung von Persönlichkeiten sind nicht immer einfach einzusetzen. Die Einschätzung, welche Eigenschaften in Zukunft verlangt werden und prospektiv zu arbeiten kann nie mit hundertprozentiger Sicherheit getroffen werden. Daneben ist das Zeitkontingent, das dem Trainer zur Verfügung steht, sehr gering. Ein D-Juniorentainer kann

nur wenige Wochenstunden Einfluss auf seine Spieler nehmen. Das Einwirken des Umfeldes auf die Kinder ist weit höher.

Persönlichkeitsentwicklung kann außerdem finanziellen Interessen im Wege stehen. Wenn Berater oder Verantwortliche die Priorität auf das Geldverdienen legen, bleibt wenig Raum zur Entwicklung psychischer Komponenten. Auch der Trainer selbst spielt eine Doppelrolle: Einerseits soll er als Erzieher und Ausbilder wirken, andererseits Pokale und Meisterschaften gewinnen.

Schwierig ist auch der Umgang mit den verschiedenen Charakteren. Persönlichkeitsentwicklung meint nicht, angepasste Mitläufer zu erziehen oder Gleichmacherei zu betreiben. Könnte nicht auch der Spieler, der heute seinen Trainern das Leben schwer macht, dasselbe morgen bei den Gegnern leisten? Sind gerade die Spieler mit Ecken und Kanten nicht oft auch die, die sich auch auf dem Platz durchsetzen? Krisen kann man auch als Entwicklungsanlässe verstehen.

### Psychische Fertigkeiten im Ausbildungsplan

Zur Entwicklung von Persönlichkeiten und zur Ausbildung psychischer Fertigkeiten besteht sowohl die Notwendigkeit als auch die Möglichkeit. Lob, die Stärkung des Selbstkonzeptes, die Entwicklung von individuellen Stärken sind Möglichkeiten des Trainerhandelns.

Damit dies strukturiert auch über Jahrgangsgrenzen hinweg stattfindet, sollte die Entwicklung psychischer Fertigkeiten im Rahmentrainingsplan verankert sein. Das erfordert ein Vorgehen analog zur technisch-taktischen Ausbildung:

- Spezifisches, entwicklungsgerechtes Anforderungsprofil: „Was wollen wir wann fördern?“
- Übungskatalog zur Integration in Trainingskonzepte
- Regelmäßige Bewertung im Zuge der Leistungsbeurteilung
- Formulierung von individuellen Entwicklungszielen.

Beispiele dazu sind in den Beiträgen von Thomas Krücken und Dirk Reimöller dargestellt.