



QR-Code mit dem Smartphone scannen und Video ansehen

Dr. Matthias Wolter | Personaltraining

Gut sein, wenn es (im Spiel oder Coaching) darauf ankommt

Dr. Matthias Wolter thematisiert in seinem Beitrag den Umgang mit Stress und die Bedeutung der Selbstregulation.

Jeder Trainer kennt dieses negative Szenario: Die Spieler halten sich nicht an Anweisungen, bestehendes Wissen oder Können wird nicht abgerufen. Der Trainer und die Spieler wählen unkluge Formulierungen, es werden auf und neben dem Platz falsche Entscheidungen getroffen. Am Ende schaden sich die Beteiligten mit ihrem Verhalten selbst. Die Emotionen übernehmen das Wahrnehmen, Denken und Handeln.

Wie gut kann man das, was man eigentlich beherrscht, abrufen, wenn man unter Stress steht? Ein Großteil der Fehler, die passieren, geschehen unter negativem Stress. Fragt man die Spieler im Nachgang in der Spielanalyse, was sie hätten besser machen können, können sie dies meistens gut erläutern. Wenn man Trainer fragt, ob die aus dem Affekt getroffenen Aussagen klug waren, antworten manche, dass sie eher nicht immer zielführend waren.

Führungspersonen lernen viel, führen Gespräche, machen Schulungen und bildet sich fort. Dadurch wird man immer ein bisschen klüger. Die Frage ist allerdings, ob einem das Kluge auch dann einfällt, wenn man es braucht.

Was gar nicht bis selten funktioniert sind gut gemeinte Ratschläge: „Lass dich nicht provozieren!“, „Bleib ruhig!“, „Blende das einfach aus.“, „Hör nicht hin.“, „Du schaffst das schon!“, „Komm mal runter!“, „Reiß dich zusammen!“, oder „Komm mehr aus Dir heraus!“ Solche Imperative funktionieren nicht. Gefühle oder Haltungen auf Kommando abzurufen

sind unmöglich. Man kann sich aber kaum frei davon machen, diese Sätze auch selbst zu benutzen. Lerntheoretisch dürfte man diese Sätze nie verwenden, weil man sie selbst auch nicht mag. Trotzdem benutzt man sie situativ, wenn der Stress es forciert.

Impulskontrolle als Baustein des Komplexes „Fußball“

Zum Optimieren der Leistungsfähigkeit von Spielern gehören die Bereiche Technik, Kondition, Koordination, Taktik und Teamfähigkeit. Dazu kommen noch Ernährung, Medienkompetenz, Pressearbeit, schulische Ausbildung so wie die Förderung der Mentalität. Es sollte sich zusätzlich auch noch eine gute Trainer-Spieler-Beziehung entwickeln. Gleichzeitig muss ein Trainer Spieler aus dem Kader streichen, Höchstleistungen fordern und Vertrauen aufbauen können. Das ist aber immer noch nur ein Teil von dem, was ein Trainer können sollte. Der Job ist sehr umfangreich.

Fußball wird auf taktischer, technischer, mentaler und physischer Ebene entschieden. Die Sportwissenschaft und die Trainingsformen sind mittlerweile bereits auf einem hohen Niveau. Möglicherweise kann man durch Potenziale im Braintraining und das Training von Gedankenschnelligkeit den entscheidenden Unterschied erreichen. Noch nicht im ganzen Spektrum des bestehenden Potenzials angesteuert sind heutzutage die Bereiche der Impuls- und Selbstkontrolle. Dabei

sind sie ebenfalls trainierbar. Dazu gehören Medienkompetenztraining, Ich-Stärkungstraining, Teamtraining und Training unter Stress.

In vielen Leistungszentren ist die Umsetzung dieser Themen bereits Alltag, aber es gibt noch Luft nach oben. In anderen Berufen sind diese Bausteine des professionellen Trainierens fest implantiert. Gerade in Bereichen, in denen unter hoher Stressbelastung Präzisionsarbeit verrichtet werden muss, wird die Impuls- und Stresskontrolle in Trainingsroutinen eingebaut. Zum Beispiel beim SEK oder in Berufsfeuerwehren. Diese Berufsgruppen trainieren daher Handlungskompetenzen unter anderem bei 120 Prozent Belastung, um die Wahrscheinlichkeit zu maximieren, dass sie diese auch bei 100 Prozent Belastung abrufen können. Man desensibilisiert sie unter diesem Stress.

Stress kann den Zugriff auf professionelle Handlungsmuster sabotieren, wenn man nicht aufpasst. In einer Studie zu Piloten in der Zeitschrift „Zeit“ wurde gezeigt, dass Menschen unter Druck alle fünf Minuten einen Fehler machen und in Hochstresssituationen sogar alle 30 Sekunden. Das heißt, Handlungskompetenzen auch unter Maximalbelastung an Druck und Stress zu trainieren. Ich nenne das Stresssimulation.

Innere Veränderungsprozesse ansteuern

Auch im Fußball sind damit Verbesserungen erreichbar. Denn dort muss ebenfalls unter Stress schnell entschieden und präzise gehandelt werden. Eine gezielte Intervention kann beispielsweise im Bereich des Persönlichkeitstraining für emotionale Spieler eingesetzt werden. Spieler, die auf und neben dem Platz schnell Probleme mit ihrer Impulskontrolle haben, muss man vergleichsweise intensiv begleiten, weil der Veränderungsprozess sehr schwierig ist. Selbst wenn sie Tatsachen und Notwendigkeiten eines solchen Trainings verstanden haben, ist deren Anwendung unter Stress keineswegs sicher. Weil zuerst gewohnte Muster verändert werden müssen, die über Jahre oder sogar Jahrzehnte gewachsen sind. Die Veränderung langjähriger Gewohnheiten ist eines der schwierigsten Aufgaben überhaupt.

Individualisiert arbeiten

Nicht jeder Spieler muss diesbezüglich trainiert werden. Man muss sehen, welcher Spieler was braucht. Beobachtet man bei einer Spielanalyse, welche Spieler zum Schiedsrichter rennen, wenn er eine als falsch wahrgenommene Entscheidung trifft, sind die Schnellsten oft die Lautesten. Als Coach kann man diesen Spielern verbieten, zum Schiedsrichter zu rennen, weil sie sich möglicherweise die nächste gelbe Karte abholen. Sie haben dort nichts zu suchen, weil sie sich nicht im Griff haben. Man schickt die Spieler, die durchaus auf den Schiedsrichter einwirken und clever vorgehen. Sie wissen auch, wie weit sie gehen können, um einer Karte zu entgehen.

Das kann man nicht zu 100 Prozent umstellen. Man sollte aber versuchen die Fehlerquote zu minimieren. Im Training können Stresssituationen durch herausfordernde Spiele oder 1-gegen-1-Duelle wie im Elfmeterschießen kreiert werden, um den Wettkampfcharakter weiter zu intensivieren. Kontinuierliches Coaching ist für Spieler hilfreich, die impulsartig reagieren und sich nicht gut im Griff haben. Das müssen nicht immer nur die „lauten“ Spieler sein, die den Schiedsrichter belagern. Es können z. B. auch Spieler sein, die zu passiv auftreten, in sich gehen oder bei denen sich die Körperhaltung negativ verändert. Der Begleitungsprozess ist länger und intensiver anzulegen – je früher, desto besser.

Der Faktor Stress

Spieler müssen unter Stress Leistung bringen. Wenn ein Spieler gezielt die persönlichen „wunden Punkte“ eines anderen Spielers beleidigt, kann dieser wütend werden. Wenn jemand gezielt foult auf die Bereiche des Körpers, in dem man schon einmal eine Verletzung hatte, kann das ebenfalls zu einer wü-

tenden Emotionalisierung führen. Das bringt diesen Spieler aus dem Konzept und das Abrufen seines Leistungsmaximums wird ungleich schwieriger. Jetzt ist Stressresistenz gefragt und die ist trainierbar.

Der Cortisolgehalt (Stressgehalt) bei Sportlern während des Spiels ist extrem hoch. In anderen Berufen kalkuliert man diese Tatsache bewusst ins Training ein. Spezialeinheiten oder Berufsfeuerwehren trainieren unter immer wieder unter sehr hohem Stress. Sie lernen zunächst die Basics, aber ab einem gewissen Punkt werden sie gedrillt und zwar da, wo es „weh tut“. Die Idee ist, gezielte, persönliche Stressoren auch außerhalb des Trainings einzubauen.

Der gezielte Einsatz von Provokation und Lösungsstrategien

Diese Herangehensweise ist auch im Sport anwendbar. Dazu kann man Spieler gezielt an die Punkte heranführen, an denen es „(emotional) weh tut“. Man kann zum Beispiel im Training unfair gegen einen Spieler pfeifen. Das muss er zunächst gar nicht merken. Man kann ihm Vorwürfe machen, die vollkommen ungerecht sind. Ein Spieler kann sich vielleicht 90 Minuten im Training zusammenreißen, um nicht „aus der Haut zu fahren“. Vielleicht kann er dies auch situativ im Spiel umsetzen, aber die Gefahr, dass er ohne ein Training seiner Impulskontrolle nicht doch mal unkontrolliert reagiert, ist viel höher, als wenn er Strategien an die Hand bekommt, wie er sich in solchen Situationen regulieren kann. Diese Strategien müssen unbedingt mit vermittelt werden, etwa vom Teampsychologen. Ohne sie ist die Provokation alleine nicht zielführend.

Das Training der inneren Haltung und der Impulskontrolle kann den ganzen Tag über ablaufen. Trainer oder Staff sollten beobachten, wie sich Spieler vor dem Training, nach dem Training, in der Umkleidekabine, in der Freizeit oder auf Fahrten verhalten. Der Trainerstab muss schauen, wie der Spieler auf bestimmte Provokationen, Ungeduld und Ereignisse, die nicht wie gewünscht funktionieren, reagiert. Impulskontrolle kann dementsprechend 16 Stunden am Tag trainieren werden, der Spieler darf es aber nicht als Training erleben. Ein solch provokantes Verhalten des Trainers muss man natürlich im Vorfeld unbedingt erklären und gemeinsam vereinbaren, da es sonst gemein und kränkend ist.

Beispiel aus dem Kampfsport

Im Training einer Kampfsportart wurde ein Mädchen im Kampf mit einem Jungen hart getroffen. Das Mädchen weinte, hatte Schmerzen und wollte getröstet werden. Die Reaktion des Trainers war ignorierend, da er wollte, dass sie weitermacht. Das klingt hart, aber wenn das Mädchen auf eine internationale Meisterschaft fährt und einen schmerzlichen Treffer bekommt, kann sie nicht mitten im Kampf für sich einfordern, dass sie eine Pause braucht. Deshalb muss man sie ihr Schmerzempfinden desensibilisieren. Es ist entscheidend, auch in wirklich schwierigen, emotionalen Momenten rational geleitet zu handeln und nicht dem Schmerz/Gefühl zu folgen.

Beispielübung „Zollstock“

Es gibt eine simple Teambuilding-Übung mit einem Zollstock. Mannschaften aus 12 bis 16 Personen müssen einen Zollstock auf dem Boden ablegen. Sie halten ihn in der Startposition etwa auf Brusthöhe, jeder der gegenüber und versetzt positionierten Teammitglieder hat den Stock auf nur einem vorgestreckten Finger liegen. Jeder Mitspieler muss permanent die Stange berühren. Vor dem Start schreibt sich jede Mannschaft fünf Umgangsregeln für das Verhalten untereinander auf.

Wenn es los geht, geht die Stange überraschender Weise sofort nach oben statt nach unten. Es entsteht Stress! Wenn die Mitspieler emotional werden, verliert man einen Teil seiner Feinmotorik, die Hände fangen ganz leicht an zu zittern und die Stange geht immer wieder nach oben. In diesem Moment

fangen fast alle Spieler an die aufgeschriebenen Regeln nicht einzuhalten, was aber zielführend ist und nicht den selbst formulierten Umgangsregeln entspricht.

Wird die Stange dann endlich langsam nach unten geführt, kann man von außen Druck auf das Team aufbauen. Man kann bestimmte Stressoren nutzen, um den Stressfaktor weiterhin hoch zu halten. Man sagt beispielsweise zu einem Spieler, der sehr regelkonform arbeitet: „Du hast keinen Kontakt zur Stange.“ Er antwortet: „Ich habe Kontakt.“ Der Provokateur entgegnet wieder: „Hast du nicht.“ Sein soziales Bedürfnis nach Anerkennung wird ihn sagen lassen: „Habe ich doch!“ und er drückt leicht nach oben. Die Stange geht somit wieder nach oben. Der Stresspegel steigt und die Regeln bleiben wieder unbeachtet, weil der Verstand sukzessiv gehemmt wird. Nach 15 Minuten dieser Übung kann man möglicherweise prophezeien, wer im Laufe der Saison Karten wegen Meckerns sammeln wird, wer introvertiert oder eher rational geleitet handelt. Stress kann Charakterzüge und Verhaltensmuster offenbaren. An dieser Übung kann man auch sehen, wie eine negative Mannschaftsdynamik dazu beitragen kann, dass man vieles vergisst, was man grundsätzlich weiß und auch verstanden hat.

Selbstregulation in Training und Alltag

Möchte man Spielern helfen, in Drucksituationen möglichst effektiv und kontrolliert zu handeln, dann muss man das trainieren. Es stellt sich jedoch die Frage, bei welchen Gelegenheiten und mit welcher Intensität man sinnvollerweise arbeiten sollte. Es gibt verschiedene Herangehensweisen, die sich in ihrer Nachhaltigkeit unterscheiden. Man kann zum Beispiel im Training die Spieler körperlich auf 120 Prozent der vollkommene Ausbelastung bringen. Dann setzt man Reize und sieht wie jemand reagiert. Es ist eine Form der Desensibilisierung und der Selbstregulation. Dieser Ansatz macht aber nur Sinn, wenn der Spieler versteht, was der Trainer damit erreichen will und nachvollziehen kann, dass es ihm langfristig in seiner sportlichen Entwicklung hilft. Man provoziert keinen Spieler, weil es Spaß macht, sondern, weil es ihm helfen soll.

Spieler zur Selbstregulation anzuleiten ist eine schwierige Aufgabe. Umso wichtiger ist es, bereits in kleinen Alltagssituationen mit dem Training zu beginnen, zum Beispiel im Umgang mit Kritik. Das muss man nicht mit der ganzen Mannschaft machen, man kann individualisiert arbeiten. Wenn man Spieler hat, die sich gut im Griff haben, muss man deren Impulskontrolle nicht trainieren.

Gespeicherte Schemata unterdrücken

Im präfrontalen Cortex sitzt, vereinfacht gesagt, der kognitive Verstand. Man reflektiert sich, wird klüger und lernt aus Fehlern. Wenn der Puls steigt, wird das rationale Denken aber sukzessiv leider immer schwieriger. Das ist ein genetisch hinterlegter Prozess im Gehirn, weil Menschen für Kampf und Flucht ausgebildet sind. In diesen Situationen werden die kognitiven, langsamen Gehirnfunktionen heruntergefahren und der Fokus liegt auf der körperlichen Initiierung. Dabei verschlechtert sich unter anderem die Feinmotorik, so dass technisch versierte Spieler den Ball aus drei Metern über das Tor schießen.

Unter anderem in der Amygdala bzw. im limbischen System werden die Kindheitsschemata gespeichert. Dort ist verankert, wie man als Kind Probleme gelöst hat. Genau diese Schemata können problematisch sein, wenn zum Beispiel auf eine Herausforderung mit (kindlichem) Geschrei oder Trotz reagiert wurde. Wenn man nicht aufpasst und in der Impulskontrolle trainiert ist, fahren genau diese abgespeicherten Impulse in der Stresssituation wieder hoch und dominieren das Handeln. Auch beim Trainer selbst gibt es solche Schemata. Wenn sie aktiv sind, kann es passieren, dass man Dinge sagt, die eher wenig zielführend sind, wie: „Beruhige dich.“, „Das ist nicht so schlimm.“, oder „Jetzt reiß dich mal zusammen.“ Man sagt

diese für den Adressaten wenig nützlichen Floskeln obwohl man weiß, dass sie bei einem selbst auch nicht hilfreich sind oder weil einem in diesem Moment nichts Besseres einfällt.

Positiver Stress vs. wunder Punkt

Um sich selbst in solchen Situationen zu regulieren, sind Selbstoffenbarung und Selbstreflexion von großer Bedeutung. Man muss wissen, wer man ist und wozu man wird, wenn man „auf 180“ ist. Dann kann man daran arbeiten. Man hat immer ein bisschen Stress. Man muss im Alltag pünktlich sein, sollte sich angemessen gekleidet zeigen und inhaltlich gut vorbereitet sein. Das fordert die Konzentration und wirkt sich körperlich aus. Ein bisschen positiver Stress ist allerdings ganz gut, weil er helfen kann, fokussiert zu sein. Die Intensität des Stresses regelt sich im Laufe einer Beanspruchung. Ein Trainer oder Spieler regt sich im Spiel einige Male auf und wieder ab. Wenn er nach der Beanspruchung zu Hause ist, schaut er in den Spiegel und denkt, dass er heute ganz entspannt war und dass es hätte schlimmer kommen können. Denn das Stressfass wurde zwischenzeitlich immer mal leer, und ermöglichte kurze Auszeiten vom Stress.

Wenn man dagegen einen Stressor hat, der einen massiv trifft, füllt sich das Fass. Menschen, die eigentlich nett und freundlich sind, verändern sich wenn sich das Fass füllt und verändern auch charakterliche, persönliche und möglicherweise fußballerische Eigenschaften. Man kann der gebildetste Mensch sein und trotzdem bei seinem wunden Punkt aus der Haut fahren oder aber den Mund nicht aufbekommen.

Die Rolle des Trainers

„Wissen heißt nicht können.“ Jeder hat schon erlebt, dass die Mannschaft super trainiert hat, aber am Wettkampftag funktioniert nichts. Unbewusste emotionale Konditionierungen sind nicht durch Belehrung oder Einsicht veränderbar. Diese Konditionierungen laufen im Alter zwischen drei und zehn Jahren ab. Da lernen die Jungs von Papa und die Mädchen von Mama, wie man auf bestimmte Sachen reagiert. Dazu kommt natürlich auch noch das Temperament. Daneben lernen Kinder von Trainern, weil diese ganz wichtige Bezugspersonen sind. Die Trainer im Nachwuchsbereich sind unglaublich wichtige Modelle. Es gibt Trainer, die mögen als Trainer super sein, aber als Modell sind sie katastrophal. Wenn ein Spieler verstanden hat, dass er etwas ändern soll, muss er spüren, dass ihm das was bringt. Wenn keine positiven Erfahrungen dahinterstecken, macht er etwas nur, weil der Trainer das will und hört bei fehlender Aufsicht damit auf.

Dann müsste man die Spieler ständig kontrollieren, was sehr mühselig ist. Der Spieler muss merken, dass ihm z. B. Impuls- und Selbstkontrolle im (fußballerischen) Alltag hilft. Wenn das Erlernen neuer Kompetenz der Selbstregulation ein oder zwei Jahre dauert, sollte der Trainer ihm Mut zusprechen, weil der Spieler langfristig Fortschritte machen wird, die ihm und das Team zu einer höheren Leistungsfähigkeit befähigen wird.

Umsetzung im Alltag und im Training

Aktionen nachhaltig zu stabilisieren bedeutet Training auf höchstem Stressniveau. Wie kann man im Alltag und Training diesen Stressmoment simulieren? Dazu muss man ein bisschen kreativ sein. Schon bei Alltagsreizen, wenn der Bus früher wegfährt als geplant, muss man die Selbstkontrolle bewahren. Dann hat man zwar nicht den Stress, den man am Wettkampftag hat, aber auch mit diesen Situationen muss man sich auseinandersetzen. Ein Boxer darf, wenn er getroffen wird, nicht aus Affekt zurückschlagen, weil der Gegner es verdient hat. Der Boxer muss sich, nachdem er getroffen wurde, fragen, was die richtige Strategie ist. Man muss lernen, automatisiert die richtigen Dinge zu tun. Das macht man durch Training. Die Selbstregulation kann man auch auf dem Platz, im Alltag oder in Seminaren, Workshops oder mit Spielen trainieren. Probieren Sie es aus!