

Mentaltipp: So erreicht der Trainer seine Spieler

Während wir uns in unseren Trainingstipps sonst meistens um die Spieler kümmern - und wie diese ihr Spiel im Training verbessern können -, widmen wir uns heute einmal dem Trainer, der nicht nur an seinem Schützling, sondern auch an sich selbst feilen kann. Sportpsychologe Dr. Christian Zepp stellt drei Fähigkeiten in den Mittelpunkt, an denen Trainer in Sachen Kommunikation mit ihren Spielern arbeiten können.

"Hier wird Ihnen geholfen" - Professionelle Tischtennisschulen im Überblick

- Butterfly TT-Schule Zugbrücke Grensau, Individuell & Intensiv mit A-Lizenz Trainer Anton Stefko
www.zugbruecke.de
- Andro TT-Schule Borussia Düsseldorf; „Trainiert dort, wo die Profis zu Hause sind!"; Ort: Deutsches TT-Zentrum; www.tt-schule.borussia-duesseldorf.com

Wenn es darum geht, die Leistung eines Athleten zu optimieren, setzen sich viele Trainer mit den technischen, taktischen oder auch mentalen Fähigkeiten und Fertigkeiten des Spielers auseinander. Dabei gibt es eine Person, die einen massiven Einfluss auf die sportliche Leistung des Athleten hat und dennoch häufig vernachlässigt wird: der Trainer selbst. Ein Trainer kann mit seinen verbalen Aussagen und seinem gesamten Verhalten einen Spieler unterstützen – oder ihn in seiner Leistungserbringung behindern. Athleten reagieren z.B. in der unmittelbaren Wettkampfvorbereitung sehr sensibel auf Kommentare sowie die Mimik und die Gestik ihrer Trainer.

Aus sportpsychologischer Perspektive ist es sinnvoll, nicht nur an den Fähigkeiten und Fertigkeiten des Spielers zu arbeiten, sondern auch den Trainer und seine Fähigkeiten zu berücksichtigen. Die Trainer sind es, die den Sportler im besten Fall durch zielgerichtetes Training und effektives Coaching dazu befähigen, ihr sportliches Leistungspotential auszuschöpfen. Damit dies tatsächlich geschehen kann, ist es notwendig, dass zwischen Spieler und Trainer eine positive und vertrauensvolle Beziehung besteht. Einigen Trainern scheint es dabei in die Wiege gelegt worden zu sein, solche gelingenden Beziehungen mit ihren Spielern aufzubauen. Andere Trainer hingegen stellen sich manchmal die Frage, wie sie ihre Spieler besser erreichen können.

Insgesamt gibt es eine Vielzahl an kommunikativen Techniken und Strategien, die ein Trainer anwenden kann, um eine positive und vertrauensvolle Beziehung zu seinen Spielern aufzubauen. Aus meiner Perspektive sind die drei wichtigsten Fähigkeiten eines Trainers Empathie auszudrücken, sich kongruent zu seinen eigenen Werten und Normen zu verhalten sowie dem Athleten mit unbedingter Wertschätzung zu begegnen (diese Fähigkeiten entstammen ursprünglich der personenzentrierten Gesprächsführung nach Carl Rogers).

1. Empathie ausdrücken

Eine, wenn nicht sogar die beste Möglichkeit, eine positive und vertrauensvolle Beziehung zu einem Spieler aufzubauen, ist, dem Athleten zu zeigen, dass man ihn und seine Gedanken und Gefühle versteht. Es ist die Aufgabe eines jeden Trainers, die Werte, Normen und das, was dem Sportler wichtig ist, zu erkennen und dem Spieler zu zeigen, erkannt zu haben, was für den Spieler bedeutsam ist. In der Unterhaltung mit einem Spieler hat der Trainer z.B. die Möglichkeit, das vom Spieler Gesagte mit anderen Worten zu spiegeln. Hierdurch erreicht der Trainer zwei Dinge: Erstens zeigt es dem Spieler, dass der Trainer zugehört und verstanden hat, worum es dem Spieler geht. Zweitens bietet dieses Spiegeln dem Spieler die Möglichkeit, noch einmal das, was er zuvor selber gesagt hat, zu hören und zu reflektieren, ob dies auch tatsächlich das ist, was er denkt oder fühlt. Es gibt den Spruch „Wenn ich höre, was ich sage, erfahre ich, was ich denke.“ Diese Aussage beschreibt den dadurch angestoßenen Prozess ganz gut.

Die Frage ist allerdings, wie man es schafft, Empathie auszudrücken. Denn nur dadurch, dass man empathisch sein möchte, ist man es noch lange nicht. Es gibt eine einfache Möglichkeit, Empathie im Gespräch zu vermitteln. Dies geschieht am besten, indem man das Gesagte mit Hilfe des Personalpronomens „Du“ (Dich, Dein, Dir) spiegelt und mit einem in der Aussage des Spielers wahrgenommenen Gefühl kombiniert.

- „Dass Du Dich im Wettkampf noch nicht gut konzentrieren kannst, ärgert Dich.“
- „Aufgrund Deiner Nichtnominierung bist Du enttäuscht.“

Dadurch, dass der Trainer in seinen Aussagen ein Du (Dich, Dein, Dir) in der Ansprache verwendet, zeigt er dem Athleten, dass er versucht, sich in die Welt des Spielers hineinzusetzen. Außerdem zeigt es dem Spieler, dass sich der Trainer bemüht, seine Gedanken und Gefühle zu verstehen. Wenn der Trainer dem Spieler dann noch Zeit gibt, zu antworten (weil er z.B. noch überlegen muss, ob er sich tatsächlich ärgert oder ob er nicht vielmehr enttäuscht ist, dass das Konzentrationstraining noch nicht funktioniert hat), spürt der Spieler, dass er vom Trainer ernst genommen wird. Hierdurch kann man das Gefühl der Nähe und des gegenseitigen Verstehens fördern, was sich positiv auf die Trainer-Athlet-Beziehung auswirken kann.

2. Kongruent sein

Kongruenz auszudrücken bedeutet, dass der Trainer in seinen Aussagen und seinem Verhalten authentisch ist und sich nicht hinter einer professionellen Fassade versteckt. Die innere Haltung und Einstellung des Trainers müssen mit seinem tatsächlichen Verhalten übereinstimmen. Wenn weder das eine noch das andere mit der Persönlichkeit des Trainers übereinstimmt, wird der Spieler dies merken und als Konsequenz an der Ehrlichkeit des Trainers zweifeln.

Während der Trainer die Gelegenheit hat, mit Hilfe des Personalpronomens „Du“ Empathie auszudrücken, geschieht der Ausdruck von Kongruenz mit Hilfe des Personalpronomens „ich“ (mich, mein, mir).

- „Ich würde dieses Ergebnis als sehr ärgerlich bezeichnen.“
- „Ich würde die Aufmerksamkeit gerne auf den Aufschlag richten.“

Was der Trainer sagt, muss mit seinen eigenen Werten und seiner gesamten Persönlichkeit übereinstimmen. Der Trainer sollte sich entsprechend so transparent wie möglich verhalten, da genau dies die Basis für Authentizität und Glaubwürdigkeit ist.

3. Uneingeschränkte Wertschätzung

Das Gefühl, dass ein Trainer seinem Spieler vermittelt, tatsächlich die Werte, Einstellungen und Verhaltensweisen des Spielers zu akzeptieren und wertzuschätzen, kann die Beziehungsqualität der beiden stark beeinflussen. Hierbei geht es keinesfalls darum, dass der Trainer alles, was der Spieler macht, richtig findet. Wenn ein Trainer alles richtig finden würde, was sein Spieler macht, gäbe es für den Spieler keine Möglichkeit, sich weiterzuentwickeln. Vielmehr geht es darum, die Gefühle, Werte und Verhaltensweisen des Spielers wertzuschätzen. Der Spieler wird sehr wahrscheinlich verschiedene Gründe haben, weshalb er sich verhält, wie er sich verhält, und diese Gründe sollten in der Arbeit von Trainer und Spieler Berücksichtigung finden. Auch müssen die Werte des Spielers nicht mit denen des Trainers übereinstimmen. Wichtig ist jedoch, dass der Trainer die Werte des Spielers wertschätzt – genauso wie der Spieler auch die Werte des Trainers wertschätzen sollte.

Haben wir in der Kommunikation mit anderen zum Aufbau von Empathie und Kongruenz die Möglichkeit, bestimmte Worte zu verwenden, um dies auszudrücken, ist dies bei der uneingeschränkten Wertschätzung etwas komplizierter. Hierbei handelt es sich eher um eine innere Haltung, die man einnehmen sollte. An dieser Stelle möchte ich mich gerne auf einen Trainer aus dem Basketball beziehen, der diese Wertschätzung meiner Meinung nach optimal umgesetzt hat. Phil Jackson, früherer Trainer der Chicago Bulls, beschreibt die innere Haltung, die er einnimmt, wenn es um unbedingte Wertschätzung seines Gegenübers geht, mit dem Begriff des „empty mind“ oder dem „open mind“. Er beschreibt, dass er seinen Spielern (und auch anderen Menschen in seinem Leben) mit einem leeren oder offenen Geist entgegentritt. Natürlich wird es Dinge geben, die der Spieler in den Augen des Trainers in der Vergangenheit falsch gemacht hat, oder dass der Spieler sich nicht so verhalten hat, wie der Trainer es von ihm erwartet. Auch wird der Trainer möglicherweise mit Spielern zusammenarbeiten, die Werte verkörpern, die nicht seinen eigenen entsprechen. Dennoch ist es die Aufgabe eines jeden Trainers, sich voll und ganz in der aktuellen Situation zu befinden und sich nicht auf das zu beziehen, was in der Vergangenheit geschehen ist oder was der Spieler eventuell in Zukunft machen könnte. Das bedeutet nicht, dass der Trainer nicht auch Kritik am Verhalten seines Spielers äußern sollte, um ihn in seiner Weiterentwicklung zu fördern. Es bedeutet vielmehr auch die Begleitumstände und das System, das den Spieler umgibt (u.a. Familie, Freunde, Verein, Schule, Beruf) zu berücksichtigen, die z.B. das Verhalten oder die Normen und Werte des Spielers mit beeinflussen.

Diese drei Techniken sind sehr gut geeignet, die Beziehung zwischen einem Trainer und einem Spieler positiv zu beeinflussen. Wichtig ist nicht, dass man immer alles richtig macht. Wichtiger ist vielmehr, herauszufinden, welche Strategie bei welchem Spieler funktioniert und über jede gelungene Kommunikation der Beziehung zum Spieler ein weiteres Stück gegenseitiges Vertrauen hinzuzufügen.

Autor: Dr. Christian Zepp (*Wissenschaftlicher Mitarbeiter am Psychologischen Institut der Deutschen Sporthochschule Köln und selbstständiger Sportpsychologe*)