

TIPS FÜR SPIELER

Kontrollierte Aggression

Der Psychologe **THOMAS SCHACK** will Spieler, die heiß sind, aber ihre Energien nicht an falscher Stelle verpulvern

AGGRESSIONEN ZULASSEN

Aggression sollten im Sport nicht nur unter negativen Gesichtspunkten betrachtet werden. Vielmehr zeugen sie von Aktivität und Vitalität. Es geht darum, das Spiel zu gewinnen, Selbstbehauptung und Abgrenzung gegenüber dem Gegner zu demonstrieren. Zu wenig Vitalität mündet in Lethargie, und das ist in jedem Leistungssport tödlich. Es ist unsinnig, sich selbst aggressive Tendenzen zu verbieten oder sie zu unterdrücken. Das verschärft Aggressionen auf Dauer sogar oft.

VIER SCHRITTE ZUR SELBSTKONTROLLE

Aggressionen sind nur nützlich, wenn sie ihren Ausdruck auf einer direkten Ebene finden, das heißt, wenn sie sich auf den Ball und das Spielgeschehen konzentrieren. Probleme entstehen immer dann, wenn Aggressionen auf eine sekundäre Ebene verlagert werden – wenn also Schiedsrichter, Mitspieler oder Gegner Ziel aggressiver Handlungen sind. Dann ist die Grenze schnell erreicht, wo positive Aspekte von Aggression in negative umschlagen. Es kommt zu Mißstimmungen, Frustration und Sanktionen. Schlecht ist auch, wenn sich Aggressionen gegen einen selbst richten. Wer sich innerlich zerfleischt, kann nicht seine beste Leistung bringen. Und: Wer sich zu sehr von Aggressionen leiten läßt, agiert nicht mehr im Hier und Jetzt. Um mit Aggressionen im Spiel richtig umzugehen, empfehle ich vier Schritte:

► Laß den primären Impuls geschehen. Akzeptiere Aggression, laß deine Gefühle raus, bleibe echt und du selbst, aber richte Aggressionen nicht gegen irgendwelche Personen, auch nicht gegen dich selbst.

► Konzentriere dich danach auf die Atmung. Dadurch verläßt dich deine Wut, die dich sonst davon abhält, deine Handlungen zu kontrollieren. Durch bewußtes Atmen kommst du zurück zu deinem Körper und damit zu dir selbst. Spüre, wie die Atmung in dich reinströmt und dich wieder verläßt. Wenn die psychische, körperliche und emotionale Belastung hoch ist, ist es wichtig, sich mit Atmung im Gleichgewicht zu halten. Das kann und sollte man schon im Training üben.

Gruppenrituale helfen, Aggressionen nicht eskalieren zu lassen

► Akzeptiere deine Wut, ohne sie auf den zu richten, der sie hervorgerufen hat. Wenn dein Haus brennt, rennst du auch nicht los und suchst den Brandstifter, sondern versuchst, das Feuer zu löschen. Wer Schuld ist, kann man später klären.

► Konzentriere dich auf die nächste Aktion. Wenn du geladen bist, ist das ok. Sorge dafür, die Energie ins Spiel einzubringen und sie nicht an Nebenschauplätzen zu verpulvern.

GRUPPENRITUALE

Um Aggressionen im Spiel in die richtigen Bahnen zu lenken, helfen Gruppenrituale. Wenn ihr als Mannschaft zusammengeht, euch an Brust oder Händen berührt und einen Schlachtruf nutzt, hilft das enorm. Die Mitspieler kennen sich ja und wissen, was der einzelne in gewissen Situationen braucht.

SELBSTINSTRUKTION

Verlaß dich nicht allein auf die Mannschaft. Durch Selbstinstruktion kannst du dich erinnern, was für dich wichtig ist. Zwing dich durch innere Ansprache, dich auf deine Aufgabe zu besinnen („Konzentriere dich auf die Annahme!“) und das Ziel nicht aus den Augen zu verlieren. Richte deine Aufmerksamkeit auf Taktik und Spiel – also die nächste Annahme oder den bevorstehenden Aufschlag – und nicht auf das Problem, das dich beschäftigt und ablenkt. Weg von der Emotion, hin zur Aufgabe. Auch das funktioniert – wie beschrieben – über die Atmung.

DER AUTOR

Dr. Thomas Schack (37) ist Dozent am Psychologischen Institut der Sporthochschule in Köln. Als Sportstudent beschäftigte er sich ab 1988 im DDR-Leistungssport mit psychologischem Training. Nach Erfahrungen im Turnen und in der Leichtathletik fand er Mitte der 90er Jahre durch Athanasios Papageorgiou Zugang zum Volleyball. Hier arbeitet er vor allem in der Trainerausbildung.



DIE ROLLE DES TRAINERS

Trainer müssen ihren Spielern beibringen, Aggressionen zu lenken. Zudem haben sie eine ständige Kontrollfunktion. Wer weiß, daß sein Spieler schnell durchdreht, muß auf ihn einwirken. Dabei muß der Trainer Instruktionen aufgabenorientiert geben. Es nutzt nichts, mit seinen Spielern in angespannten Situationen über Gefühle zu reden, ihnen Vorhaltungen zu machen oder – was die Lage noch weiter verschlimmert – seinen eigenen Ärger mit reinzubringen. Gefragt sind klare Anweisungen: Kurze Bälle über Kopf, longline angreifen und ähnliches. Wer den Spieler inhaltlich packt, kann ihn am besten aus der Aggressionsspirale holen.

IM VORFELD ARBEITEN

Bevor das Spiel beginnt, sollte in der Mannschaft geklärt worden sein, wie deine Ärgerreaktionen wirken. Es nutzt nichts, wenn du dich besser fühlst, aber deine Mitspieler runtergezogen werden. Schon in der Vorbereitung helfen Gruppenrituale und gemeinsame Instruktionen, Spannungen nicht eskalieren zu lassen.

FOTO: HORIZONT

