

Schiedsrichter zu sein, ist nichts für schwache Nerven. Vor allem in hitzigen Spielphasen oder beim Entscheiden von kniffligen Einzelsituationen ist der Stresspegel für den Unparteiischen sehr hoch. Wie man damit umgehen kann, ist Thema des DFB-Lehrbriefes Nr. 110.

Wer schon einmal selbst als Schiedsrichter auf dem Platz stand, der weiß genau, dass dieser Job in gewissen Phasen eine stressige Angelegenheit sein kann. Dabei gibt es manchmal den sogenannten positiven Stress, hauptsächlich aber den negativen Stress. Der kann aus verschiedenen Richtungen kommen und als Schiedsrichter gilt es, ihn richtig zu kanalisieren.

Beim negativen Stress unterscheidet man grundsätzlich drei verschiedene Arten:

- persönlicher Stress, den man sich selbst macht
- Stress, der in einer Situation im Spiel entsteht und mit dem man umgehen muss
- Stress, der von außen einwirkt und auch vor und nach dem Spiel vorkommen kann

Beim persönlichen Stress muss man sich vergegenwärtigen, dass eine gewisse Nervosität vor einem Spiel durchaus normal ist – aber bitte in dem Maße, dass sie nicht belastend wirkt. Dazu verhilft dem Schiedsrichter eine gute Spielvorbereitung. Denn wer bestens präpariert ins Spiel geht, kann seine Stärken leichter einsetzen. Die entsprechende Regelsicherheit und Fitness sind natürlich unabdingbar. Ebenfalls zur Stressvermeidung trägt bei, wenn die äußeren Voraussetzungen stimmen. Wer zu spät von zu Hause losfährt und dann den Spielort vielleicht sogar noch suchen muss, handelt sich Stress ein, der sich im Vorfeld sehr leicht vermeiden lässt.

Der Situationsstress entsteht meist bei Entscheidungen, die wichtig für das Spiel sind oder eben auch für die einzelne Person oder Mannschaft von großer Bedeutung sind. Ein Strafstoß in den letzten Spielminuten, eine Rote Karte, die ausgesprochen werden muss – das sind oft schwierige Entscheidungen, die der Schiedsrichter auf dem Platz durchsetzen muss und bei denen man sicherlich einen gewissen Stresslevel hat, da es in der Folge oft zu heftigeren verbalen Auseinandersetzungen kommen kann. Auch diesen Stress muss man als Schiedsrichter bis zu einem gewissen Punkt aushalten. Man muss sich aber auch gleichzeitig die Frage beantworten, wo die persönliche Grenze liegt: Welches Spielerverhalten kann man als Referee noch tolerieren? Was lässt man hingegen nicht mehr mit sich machen? In solchen Fällen löst man die Stresssituation durch die Aussprache der entsprechenden Persönlichen Strafen auf.

Die dritte Art ist der Stress von außen, der durch das Umfeld ins Spiel hineingetragen wird. Manchmal gibt



es dafür schon gewisse Vorböten: ein Lokalderby oder eine brenzlige Tabellenkonstellation, bei der es um Klassenerhalt oder Meisterschaft geht, oder Vorfälle aus einem früheren Aufeinandertreffen beider Teams. Es können aber auch Konflikte sein, die der Schiedsrichter in der Vergangenheit schon mal mit einem der beteiligten Vereine hatte, die erneut zu Stress führen können. Und je nachdem, wie das Spiel läuft, kann auch noch der Situationsstress zusätzlich hinzukommen.

FÜR DEN REFEREE



Immer häufiger ist in den Zeiten von sozialen Medien auch der Stress ein Problem, der nach dem Spiel aufkommen kann: Ist der Schiedsrichter aufgrund seiner Entscheidungen in den Fokus geraten, kommt es im Internet immer wieder nicht nur zu sachlicher Kritik, sondern vor allem auch zu persönlichen Beleidigungen, denen der Unparteiische recht schutzlos ausgeliefert zu sein scheint. Was man tun kann, um den Stress vor dem Spiel, im Spiel und nach dem Spiel zu reduzieren,

wird also das Thema im DFB-Lehrbrief Nr. 110 sein. Die Verfasser werden auf die Stressfaktoren eingehen, die sich beeinflussen lassen. Sie geben Tipps, wie sich gewisse Stresssituationen im Vorfeld vermeiden lassen, aber auch Ratschläge, wie sich Stress nach dem Spiel bewältigen lässt.

TEXT Andreas Schröter, Christopher Musick

FOTO imago/Michael Weber

Hoher Druck für die Teams bedeutet oft auch großen Stress für den Schiedsrichter.