

ZEIT ZUM NACHDENKEN

Jeder Mensch führt mehr oder weniger oft Gespräche mit anderen, am häufigsten aber spricht er mit sich selbst. Das hört auch nicht auf, wenn man als Unparteiischer den Platz betritt. Wir erläutern, wie man diese Selbstgespräche für eine gute Spiel- leitung nutzen kann – und wo die Gefahren liegen.

Eine ganz enge Szene im Strafraum um die 60. Minute herum, der Schiedsrichter breitet die Arme aus: „Da war nichts, weiterspielen!“ Und stellt sich fast zeitgleich schon die Frage: „Oh, war das jetzt wirklich nichts?“ Ihm kommen Zweifel, auch weil das nicht die erste enge Situation im Spiel war. Und während der Ball schon auf dem Weg in die andere Hälfte ist, sagt der Schiri beim Hinterherlaufen zu sich selbst: „Irgend- wie ist heute nicht mein Tag.“

Ober das halblaut vor sich hinsagt oder nur als Gedanken hat, spielt keine Rolle. „Nicht mein Tag“ – damit öffnet er das Tor zu weiteren Selbstgesprächen, die ihn in eine negative Spirale führen können. Einen solchen hinderlichen Gedanken zu erkennen, ist der erste Schritt, den man machen muss, wenn man seine Leistungen auf dem Platz mit Hilfe von Selbstgesprächen verbessern will.

IMMER POSITIV BLEIBEN

Die führen wir ja auch im Alltag ständig. Unsere Gedanken und Gefühle drücken sich in inneren Dialogen aus. In positiven Selbstgesprächen geben wir uns Anweisungen, die uns helfen, fokussiert zu handeln, sie richten unsere Aufmerksamkeit auf das gerade Notwendige aus. Typische Beispiele bei Schiedsrichtern sind: „Erst den Spieler ranholen, warten, bis er nah genug dran steht und dann die Karte zeigen“ oder: „Jetzt muss ich genau auf Zeitspiel achten“. Und sie sollen uns auch anspornen: „Noch 15 Minuten volle Konzentration!“ Oder: „Zieh die Sprints weiter so gut durch!“

Selbstgespräche fungieren wie ein Navigationssystem, das die Fahrtrichtung vorgibt. Sie beeinflussen eindeutig die Leistung. Wenn bei der Leistungsprüfung im Intervalllauf die Kräfte nachlassen, können negative Selbstgespräche wie: „Ich kann nicht mehr, ich höre auf“ der entscheidende Impuls sein, aufzugeben. Umgekehrt wiederum kann ein: „Denk nur von Intervall zu Intervall!“ das Durchhaltevermögen entscheidend steigern.

Erfolgreiche Sportlerinnen und Sportler nutzen Selbstgespräche bewusst, um ihre Leistung zu verbessern, indem sie vor allem Handlungssicherheit gewinnen. Statt den inneren Dialog dem Zufall des gerade Gedachten zu überlassen, nutzen sie Selbstgespräche gezielt, um sich zu fokussieren und zu motivieren. Und sie haben auch gelernt, mit negativen Gedanken umzu- gehen.

SELBSTGESPRÄCHE ANALYSIEREN

Um Selbstgespräche zu trainieren, hilft im ersten Schritt eine Analyse. Welche hinderlichen Gedanken kommen öfters bei meinen Spielleitungen vor? Welche förderlichen Gedanken könnte es in vergleichbaren Situationen geben? Durch solche Fragen können Schiedsrichter herausfinden, welche Rolle Selbstgespräche für sie spielen. Sie eignen sich ferner als Grundlage für eine Selbstbe- obachtung über mehrere Spielleitungen hinweg. Hinderliche innere Dialoge sollte man deshalb nach jedem Spiel notieren und sich damit beschäftigen, wie man sie ins Positive wandeln kann (siehe Tabelle).

Hinderlicher Gedanke	Förderlicher Gedanke
„Oh je, gleich der erste Einwurf falsch rum. Das wird heute wohl nichts.“	„Das war für mich ein Weckruf. Ab jetzt volle Kon- zentration.“
„Meine Güte, heute bringen meine Ansprachen ja gar nichts. Ist einfach nicht mein Spiel.“	„Heute wirken meine Ansprachen nicht wie üblich. Daraus muss ich was für die nächsten Spiele lernen.“
„Wenn ich jetzt ‚Gelb‘ gebe, macht das meine Kar- tenstatistik kaputt.“	„Schade, auf die Karte hätte ich gern verzichtet, aber was muss, das muss!“

Individuell kann es sehr unterschiedlich sein, welche Selbstgespräche auftreten und inwieweit diese förderlich oder hinderlich sind. Ein wesentliches Grundprinzip lautet dabei „Schwächen schwächen und Stärken stärken.“ Das bedeutet, dass zum einen hinderliche Selbstgespräche, die zu unerwünschten Folgen wie Selbstzweifel, Konzentrationsverlust oder Unlust führen, ausfindig gemacht werden und daran gearbeitet wird. Zum anderen sollten vorhandene förderliche Selbstgespräche, die erkannt wurden, häufiger genutzt werden. Die Erfahrung zeigt, dass sich viele Schiedsrichter im Laufe der Zeit beinahe intuitiv ein paar nützliche Kniffe angeeignet haben.

Förderliche Gedanken gilt es einzuüben, sie bei Spielleitungen anzuwenden und zu prüfen, was sich dort als erfolgreich und praktikabel erweist. Da die meisten Selbstgespräche spontan auftreten, braucht es regelmäßige Übung, bis der gewünschte Effekt eintritt. Mentale Stärke entwickelt sich vom einmaligen Üben genauso wenig wie Ausdauer. Neben Spielleitungen eignet sich auch das Lauftraining, insbesondere an der Belastungsgrenze, um Selbstgespräche zu trainieren.

Oft geht es dabei auch darum, negativen Gedanken wie aufkommenden Zweifeln etwas entgegenzusetzen. Hier helfen einfache Faustregeln in Form von Wenn-Dann-Formulierungen: „Wenn Zweifel an einer Entscheidung aufkommen, dann sage ich mir: ‚Lass sie zweifeln, ich bleibe vollkommen auf das fokussiert, was als nächstes kommt.‘“

PARADOXE EFFEKTE

Vorsicht ist geboten, wenn es einfach nur darum geht, negative Gedanken zu unterdrücken, wie zum Beispiel das Grübeln über eine vergangene Situation („Jetzt bloß nicht weiter grübeln“). Dies kann mit zunehmender Erschöpfung paradoxerweise das Gegenteil bewirken: Wir denken dann noch mehr daran, woran wir eigentlich nicht denken sollten. Gelassenheit zahlt sich hier aus. Die gewinnt man, indem negative Gedanken akzeptiert und nicht direkt als schlecht bewertet werden.

Dieses „Loslassen“ sorgt dafür, dass solche negativen Gedanken wie ein kurzes Unwetter zügig vorbeiziehen. Auch hier helfen Selbstgespräche wie: „Da ist jetzt wieder das Grübeln. Das zieht gleich vorbei. Ich konzentriere mich jetzt ganz auf diesen Freistoß.“

TEXT Dr. Hilko Paulsen
FOTO Imago/foto2press

INFORMATION

Der Text ist ein Auszug aus dem Buch: Hilko Paulsen, „Psychologie für Schiedsrichter. Souverän urteilen und entscheiden“ (Verlag: Meyer & Meyer, Aachen). In den nächsten Ausgaben der Schiri-Zeitung werden wir weitere Texte veröffentlichen, und zwar zu den Themen Umgang mit Konflikten, Routinen und Kommunikation.



Eine Spielunterbrechung, in der die Schiedsrichterin nicht gefordert ist, eignet sich für ein bewusstes Selbstgespräch.