

Mentalcoach „Spielerfrau“

Eine gute Partnerschaft kann den sportlichen Erfolg stützen

Egal, auf welchem spielerischen Niveau Fußball betrieben wird – der mentale Beistand ist für jeden Sportler wichtig. Fernab der ausgedienten Klischees von der hübschen „Frau an seiner Seite“ erklärt der Sport-Psychologe Prof. Dr. Oliver Schumann, Dozent an der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement in Saarbrücken, im Interview mit der IKK Südwest, welchen Einfluss die Partnerschaft auf die sportlichen Ambitionen hat.

IKK Südwest: Herr Prof. Schumann, wie wichtig ist für den Fußballer überhaupt ein Partner, mit dem er emotional verbunden ist und der ihn beflügelt?
Prof. Dr. Oliver Schumann: Der Einfluss von so einem Beziehungsgeflecht kann natürlich ein sehr großer sein, ist allerdings nicht pauschal zu beantworten, denn das hat u. a. was mit der Beziehungssituation zu tun. Handelt es sich um eine frische Beziehung, ist es sicherlich was anderes, seinem Partner etwas zu beweisen, als wenn man kurz vor der Trennung steht. Es hat allerdings auch was mit der aktuellen Belastung des Beziehungsgefüges zu tun: Gibt es beispielsweise eine problembehaftete Situation, dann wirkt sich das sicherlich auch auf die Leistungsfähigkeit aus.

IKK Südwest: Man kann den Partner dann auch negativ unter Druck setzen?
Prof. Dr. Oliver Schumann: Sicherlich ist das auch eine Möglichkeit, dass es hier zu gegenteiligen Effekten kommt, u. a. wenn Anspruchsdanken aufgebaut wird und der Partner nicht richtig hinter der sportlichen Aktivität steckt. Gleichzeitig gibt es da auch immer wieder positive Fälle, wo man beispielsweise den entsprechenden Push durch seine Partnerin bekommt. Beide Ausprägungen sind möglich.

IKK Südwest: Gibt es Studien, die sich damit beschäftigen, ob „Anfeuern“ eher einen positiven oder negativen Aspekt hat?
Prof. Dr. Oliver Schumann: Sicherlich ist das ein Forschungsfeld, das in seiner Gesamtheit betrachtet wird. Auch hier sind ambivalente Ergebnisse festzuhalten, so dass teilweise der angebliche Heimvorteil zur Drucksituation

wird, genau hier gewinnen zu müssen. Gleichzeitig ist immer noch nicht ganz geklärt, wie sehr überhaupt die Sportler das Drumherum in einer sportlichen Situation wahrnehmen. Es wird ja auch sportpsychologisch daran gearbeitet, in einen sogenannten Flow zu kommen, indem gerade die Außeneinflüsse abgeschirmt werden und der Athlet in der Sportsituation aufgeht.

IKK Südwest: Also ist es letztlich egal, ob Partner, Eltern, Geschwister oder Freunde am Spielfeldrand stehen bzw. auf der Tribüne sitzen?
Prof. Dr. Oliver Schumann: Auch das ist sicherlich eine Frage, die sehr differenziert zu betrachten ist: Welches Spielniveau liegt vor (Bundesliga oder Kreisliga) oder welche Nähe liegt vor: Handelt es sich um eine Sport-Arena, die eine Leichtathletikbahn hat und ganz anders trennt als die englischen Fußballplatz-Verhältnisse, wo es kaum Trennung zwischen Spieler und Fans gibt? Oder: Wie voll ist das Stadion? Auch die Spielsituation an sich ist da sicherlich sehr beeinflussend: Handelt es sich um ein Spiel, das Ergebnis-irrelevant ist oder vielleicht um ein Topspiel, das nochmal einen ganz anderen Aufmerksamkeitsegrad benötigt?

IKK Südwest: Es gibt um Spielerfrauen, vor allem an der Seite prominenter Fußballer, einen großen Medienhype, und auch das Fußballportal fupa.net verzichtet in vielen regionalen Ausgaben nicht auf die monatliche Vorstellung einer „Spielerfrau“, die – fotografisch vorteilhaft in Szene gesetzt – erzählt, wie sie ihren Fußball-Partner bei seinem Sport unterstützt. Geht es hier vor allem um Eigenmarketing?
Prof. Dr. Oliver Schumann: Medien allgemein sind darauf ausgelegt, Storytelling zu betreiben. Hier geht es um Geschichten rund um den Sport und rund um die Spieler. Sicherlich sehr aufmerksamkeitsverleihend bei der Fußball-WM war die Spieler-Spielerfrau-Konstellation von Mats Hummels und seiner Frau. Oder denken Sie an das „Familienunternehmen“ David Beckham mit seiner Frau Victoria. Es ist jedoch sicherlich fatal, Pauschalurteile zu fällen,



Jungs wir stehen hinter euch

www.beschriftungen-pirng.de

Die Spielerfrauen des SV Siersburg mit ihrem Transparent und ihrer Botschaft. Foto: Rolf Ruppenthal

ob Beziehungen geschlossen wurden, um letztendlich eine eigene Marke und das Eigenmarketing zu verbessern – das mag ich mir nicht erlauben, einzuschätzen, aber generell bleibt festzuhalten: Das Eigenmarketing entscheidet! Wer oft in den Medien erscheint, erhöht seinen Markenwert, und mit welchen Mitteln das passiert, ist oftmals sehr vielfältig bis diskussionswürdig.

IKK Südwest: Was tut denn nun einem Sportler wirklich gut, egal ob Fußballer oder Leichtathlet, und wie kann ich mich als dessen Partner angemessen und unterstützend verhalten – auch und gerade im Amateur-Bereich?
Prof. Dr. Oliver Schumann: Ich

denke in erster Instanz, und das ist mir nochmal wichtig als Sportpsychologe zu betonen, ist nicht immer nur der Umgang mit Niederlagen das Entscheidende. Sicherlich kann hier der Partner eine wichtige Ressource an der Sportler-Seite sein, wenn es darum geht, die Niederlage einzuordnen und zu reflektieren. Wir sollten vielmehr den amerikanischen Ansatz im Bereich Mentalcoaching und Sportpsychologie verfolgen, bei dem auch Erfolge reflektiert werden und bei dem der Partner entsprechend auch als guter Reflektionspartner fungieren kann. Hier wird geschaut, was die Ressourcen, die Vorteile, die Strategie waren, die zu diesem Erfolg

beigetragen haben. In beiden Fällen kann die Partnerschaft fruchtbar sein und der Partner spielt eine zentrale Rolle.

IKK Südwest: Und wie sieht das im Amateurbereich aus?
Prof. Dr. Oliver Schumann: Kommunikation ist das A und O. Dazu gehört der relevante Hinweis, dass sich die Qualität von Kommunikation maßgeblich in seiner Fähigkeit widerspiegelt, Fragen zu stellen und insbesondere zuzuhören. Als Partner tut man gut daran, seinen Partner abzuholen, das kann oft nonverbal passieren, indem man ihm sowohl Raum gibt als auch dann zur Verfügung steht, wenn entsprechend Redebedarf ist.

- ANZEIGE -

HABEN SIE EIN MITTEL GEGEN TERMIN-VERPASSERITIS?

Mehr Infos erhalten Sie unter der kostenfreien IKK Hotline 0800 2 00 91 11.

Wir helfen Ihrem Gedächtnis auf die Sprünge und erinnern Sie an alles, was wichtig ist: www.patientensicherheit.com



IKK Südwest
#vonherzensicher

ZUR PERSON

Prof. Dr. Oliver Schumann ist Sportpsychologe und Führungskräftecoach am Olympiastützpunkt Rheinland-Pfalz/Saarland und als Dozent im Fachbereich Psychologie/Pädagogik und Ökonomie der



Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement, u.a. am Studienzentrum in Saarbrücken, tätig. Mehr über Oliver Schumann auf seiner Webseite www.schumann-acc.de/wp/.

Foto: DHPG