

Coaching und Vertrauen

Zwei Formen des Vertrauens zwischen Coach-Athlet und Arzt/Therapeut-Athlet

Dr. rer.nat. Ulrich Kuhl,
kcp managementberatung, Essen

Matthias Behr, Leiter Olympiastützpunkt
Tauberbischofsheim

Unter Coaching versteht man einen regelmäßigen Beratungs- und Betreuungsprozess, der von Glaubwürdigkeit und Vertrauen geprägt sein muss.

Wesentliche Funktionen des Coachings sind, den Athleten zu unterstützen, sein Potenzial zu entwickeln und auszuschöpfen, ihn zu stabilisieren und sein Leistungsverhalten auf das gewünschte Ziel auszurichten. Insofern kommt dem Coach eine enorm wichtige Rolle zu.

Ein guter Coach formuliert mit seinem Athleten attraktive Ziele und herausfordernde Aufgaben. Gleichzeitig zeigt er erfolgsbringende Lösungen auf und hat einen guten Plan für die Schritte zur Zielerreichung. Er bestärkt seinen Athleten, räumt Zweifel aus, beruhigt und stachelt zuweilen an. Er baut auf, unterstützt und strahlt Ruhe und Vertrauen sowie eine positive Grundstimmung aus. Ein guter Coach fördert die Selbstständigkeit und Selbstregulationsfähigkeit seines Athleten, vermittelt ihm den Glauben an seine Leistungsfähigkeit, stärkt sein Selbstbewusstsein, so dass die einzelnen Abläufe und möglichen Eventualitäten/Situationen bekannt sind und er damit umzugehen weiß. Auch wenn ein Coach bei einem Wettkampf nicht anwesend sein kann, sollte der Athlet sein Leistungsvermögen abrufen können.

Drei unterschiedliche Coachingphasen

Betrachtet man das Thema Coaching im Rahmen des Wettkampfgeschehens, dann kann man zunächst drei unterschiedliche Coachingphasen unterscheiden: Coaching in der Vorwettkampf-, in der Wettkampf- und in der Nachwettkampf-Phase. Was ist wichtig? Worauf sollte der Coach in den unterschiedlichen Phasen achten bzw. was sollte er vermeiden? Und was hat das mit Vertrauen zu tun?



Vorwettkampfphase

Zunächst muss der Coach in der Lage sein, seine eigene Anspannung und Nervosität zu kontrollieren. Ein nervöser Coach vermittelt dem Athleten Unsicherheit und nicht die Überzeugung, dass der Athlet sein Leistungspotenzial im Wettkampf ausschöpfen wird. Dazu gehört auch, dass nicht zu viele Infos auf den Athleten einprasseln. Wenige Hinweise, die vorher schon besprochen wurden, werden noch einmal ins Gedächtnis gerufen, die den Sportler dabei unterstützen, sich auf seine Aufgabe zu fokussieren. Sinnvoll ist es, die Stärken des Sportlers mit den Anforderungen des Wettkampfes zu verbinden. Eingübte Rituale können helfen, die Zeit vor dem Beginn des Wettkampfes zu standardisieren.

Wettkampfphase

Hier ist besonders wichtig, zwischen dem Coaching auf der Sachebene und dem Coaching auf der emotionalen/motivationalen Ebene zu unterscheiden. Die Fähigkeit und Sensibilität des Coaches ist besonders gefordert, um zu erkennen, was in welcher Form nötig ist, um wichtige Impulse im Wettkampf zu platzieren. Unverzichtbar ist auch die Fähigkeit des Coaches, seine Emotionen zu kontrollieren. Blickkontakt ist für das Coach-Athlet-Verhältnis nach und auch vor Aktionen/Handlungen stets hilfreich (es tut beiden gut – für den Sportler als Beruhigung/für den Coach als Bestätigung des vertrauensvollen Miteinanders). Kopfschütteln, sich verärgert wegdrehen oder die Hände vor das Gesicht schlagen hilft in der Regel nicht, wenn sich der Fechter z.B. in einer schwierigen Phase des Gefechts befindet. Dies gilt im Übrigen in gleichem Maße auch für Mannschaftssportarten, bei denen das

so genannte Interchanging möglich ist (Hockey, Handball, Basketball etc.). Das zum Teil mit Kraftausdrücken versetzte Schimpfen des Coaches an der Linie über Fehlpässe oder leichtfertig vergebene Chancen bekommen die Spieler, die sich auf dem Feld befinden, meist überhaupt nicht mit. Es kann aber die Einstellung der Spieler, die auf der Bank sitzen und vor einer Einwechslung stehen, deutlich negativ beeinflussen. Gedanken wie z. B. „Bloß keine Fehler machen, sonst fällt er verbal genauso über dich her“ sind vermutlich die Folge. Defensives, fehlervermeidendes Denken ist keine gute Voraussetzung für offensives, mutiges Handeln.

Nachwettkampfphase

Das Coaching in der Nachwettkampfphase ist wichtig, weil es einen großen Einfluss auf nachfolgende Wettkämpfe und auch auf die Trainer-Athlet-Beziehung hat. Der Coach wird konfrontiert mit positiven Emotionen wie Freude, Begeisterung aber auch negativen Emotionen wie Enttäuschung, Ärger, Wut usw. Bei Niederlagen muss er seinen Athleten auffangen und er muss in der Lage sein, seinen eigenen emotionalen Zustand zu kontrollieren. Gemeinsam über das Ergebnis enttäuscht zu sein, belastet die Trainer-Athlet-Beziehung nicht. Zu signalisieren und zu äußern, dass der Athlet ihn enttäuscht hat, ist für die zukünftige Zusammenarbeit in der Regel nicht förderlich. Nach dem Wettkampf ist die Informationsaufnahme-fähigkeit und -verarbeitung des Sportlers in der Regel eingeschränkt. Insofern sollte die Wettkampfanalyse sinnvollerweise zu einem späteren Zeitpunkt stattfinden (vor oder in der nächsten Trainingseinheit). Hierbei müssen Plus und Minus des gesamten Wettkampfs besprochen und Strategien für die weitere Vorgehensweise festgelegt werden.



Dr. Ulrich Kuhl

ist Coach und Berater in der Wirtschaft und im Spitzensport. Als Sportpsychologe arbeitet er u.a. für den OSP Rhein-Ruhr und OSP Tauber-bischofsheim. Er berät Sportler der Fußball- und Handballbundesliga.



Matthias Behr

ist Leiter des Olympia-stützpunktes Tauber-bischofsheim, er war von 1977– 2010 Leiter des Voll- und Teilinternats "Modell TBB", er hat von 1966 bis 1991 als Leistungssportler für den Fecht-Club TBB aktiv gefochten, in dieser Zeit wurde er Olympiasieger 1976, insgesamt vierfacher Medaillengewinner bei drei Olympischen Spielen, dreifacher Weltmeister und 33 facher Deutscher Meister.

Der Wert des Vertrauens

Eine Trainer-Athlet-Beziehung funktioniert besonders gut, wenn die Zusammenarbeit auf Vertrauen basiert. Der Soziologe Niklas Luhmann hat den funktionalen Wert des Vertrauens u.a. damit begründet, dass Vertrauen soziale Komplexität reduziert (Luhmann, 1968). Wenn ich vertraue, brauche nicht alles nachzuprüfen, begegne ich nicht allen Dingen mit Skepsis. Vertrauen erleichtert soziale Prozesse, Kooperationen werden einfacher. Insofern ist das volle Vertrauen zum Coach eine außerordentliche wichtige Voraussetzung für erfolgreiches Coaching im Training und bei Wettkämpfen. Der Athlet vertraut auf das Wissen, die Kompetenz und Erfahrung des Trainers. Er ist bereit, offen dafür und überzeugt davon, dass Ratschläge und Hinweise zielführend sind und den Erfolg ermöglichen.

Ein Beispiel aus dem Fechten

Der Fechter verhält sich im Gefecht zu defensiv, erhält dadurch mehrere Treffer. In der Pause bekommt er vom Coach den Hinweis, den Gegner sofort mehr zu stören und sich auf keinen Fall zu schnell in Richtung letzter Meter drängen zu lassen. Er soll bei kurzem Abstoppen des Gegners auf den Moment des Gegenangriffs warten, und dann eine so genannte Angriffsübernahme starten. Der Fechter hört zu, nickt und signalisiert, dass er die Taktik umsetzen will. Er dreht das Gefecht zu seinen Gunsten und gewinnt mit klaren Treffern.

Beziehungsebene

Neben der Form des Vertrauens, die sich auf die Sachebene bezieht, gibt es noch eine weitere Form des Vertrauens: Vertrauen auf der Beziehungsebene. Diese Form des Vertrauens meint die Verlässlichkeit im zwischenmenschlichen Bereich, z. B. dass der Trainer auch in schwierigen Situationen für den Athleten da ist, ihn auffängt, wenn es notwendig ist. Wir, die Au-

toren, sind der Ansicht, dass beide Formen des Vertrauens für eine stabile erfolgreiche Zusammenarbeit nötig sind. Dass dies nicht immer der Fall ist, mag die folgende Aussage eines Sportlers illustrieren: „Wenn es um die Trainingsteuerung und um das Coachingverhalten meines Trainers in der Wettkampfsituation geht, dann kann ich mich voll auf ihn verlassen. Ich könnte mir keinen besseren Fachmann an meiner Seite vorstellen. Würde ich mich allerdings verletzen und die Wettkampfsaison wäre für mich gelaufen, dann würde er mich fallen lassen wie eine heiße Kartoffel.“

Arzt/Therapeut-Athlet-Beziehung

Es dürfte nicht überraschen, dass auch in der Arzt/Therapeut-Athlet-Beziehung beide Formen des Vertrauens von großer Bedeutung für eine erfolgreiche Zusammenarbeit sind. Der Athlet muss von der Kompetenz und den Behandlungsmethoden überzeugt sein (Sachaspekt des Vertrauens), er muss aber auch das Gefühl haben können, dass der Arzt/Therapeut für ihn da ist, wenn er ihn braucht (Beziehungsaspekt des Vertrauens). Wenn darüber hinaus alle Mitglieder des Betreuungsteams (Trainer, Ärzte, Physiotherapeuten, Psychologen, etc.) vertrauensvoll zusammenarbeiten, kann das für den Sportler ebenfalls nur positiv sein.

Erfolgt die Zusammenarbeit zwischen Coach und Athlet, aber auch zwischen Arzt/Therapeut und Patient/Athlet auf der Basis von beiden Vertrauensformen, dann werden auch Störungen in der Zusammenarbeit nicht zu großen Problemen, sondern werden auf der Basis gegenseitigen Vertrauens konstruktiv aus der Welt geschafft.

Foto: © istockphoto.com, yacobchuk