

Mit Fehlern leben lernen

Ein Beitrag von Manfred Winterboer, A-Lizenz-Trainer

Problemstellung

Welcher Tischtennisspieler kennt die Situation nicht? Jemand führt 18:12, doch der Gegner holt plötzlich auf. Der in Führung liegende Spieler wird zunächst immer ruhiger, spätestens bei 18:16 aber verändert sich sein Verhalten. Er schaut auf seinen Schläger, klagt über Netz- und Kantenbälle des Gegners und schimpft auf seine Weise über die vermeidlichen Fehler. Er manövriert sich in eine immer ungünstigere Position, die letztlich zum Satzverlust und zur Niederlage führt.

Wie kommt es dazu, daß der Spieler plötzlich nicht mehr an seine bis dahin gezeigten Leistungen anknüpfen kann und das Vertrauen in sein Leistungsvermögen verliert? Wo liegt die Ursache dafür, daß ein Spieler in den entscheidenden Phasen eines Wettkampfes verkrampft oder emotionsgeladen reagiert?

In den folgenden Ausführungen möchte ich auf diese Fragen eingehen und versuchen, mögliche Ursachen herauszuarbeiten.

Die kommunikative Bedeutung des Fehlschlags

Einen in diesem Zusammenhang interessanten Beitrag leistet meines Erachtens Wolfgang HERRMANN in seinem Buch "Die Tenniskrankheit". Er betrachtet das Tennisspiel einmal bewußt einseitig unter dem Aspekt der Kommunikation. An diesem Kommunikationsprozeß sind neben Zuschauern, Schiedsrichtern und Betreuern natürlich insbesondere die Spieler beteiligt, die aufgrund ihrer "mehr oder weniger guten Schläge" mitteilen, "wie gut sie zum gegenwärtigen Zeitpunkt einen Gegner ausspielen können".

Wesentliche Bedeutung hierbei hat die kommunikative Wirkung des Fehlschlags. Nur einige Beispiele für mögliche Reaktionen nach einem Fehler:

- Ein lautes "Nein!" tönt durch die Halle.
- Wer Heinz heißt, ruft "Heinz".
- "Ich spiele wie ein Anfänger".
- Verzweifelter Blick auf den Schläger oder zur Trainerbank.
- Kopfschütteln oder ironisches Lächeln.

Die Kette solcher Gefühlsregungen kann sicher noch beliebig fortgesetzt werden. Eines haben diese Äußerungen in jedem Fall gemeinsam, sie zeigen, daß man glaubt, sich, dem Gegner und anderen deutlich machen zu müssen, daß man in Wirklichkeit wesentlich besser ist, als es der Fehlschlag zeigte.

Hierin zeigt sich häufig der Beginn eines psychischen Prozesses, der schwerwiegende Folgen für den weiteren Spielverlauf haben kann:

Der Spieler lehnt durch die Distanzierung die Verantwortlichkeit für den geschlagenen Ball ab und macht deutlich, daß er die folgenden Bälle besser schlagen wird; er erhöht sein Anspruchsniveau.

Doch, je höher das Anspruchsniveau, um so schwieriger wird es für den Spieler, weiterhin mit Fehlschlägen zurechtzukommen. Fehler im weiteren Verlauf des Wettkampfes führen dann häufig zu der Überzeugung der eigenen Unfähigkeit, da sie nicht zu dem idealisierten Selbstbild passen, so daß ihm jegliche Zuversicht in das eigene Leistungsvermögen (als eine wesentliche Determinante des sportlichen Erfolges) verloren geht.

Selbstwert=Fähigkeiten=Leistung

Der Psychologe Richard BEERY beschreibt dieses Phänomen so: "Die Selbstdefinition mißerfolgsängstlicher Menschen ist in Form einer dreiteiligen Gleichung darstellbar:

"Selbstwert = Fähigkeiten = Leistung".

Diese Menschen sehen eine schlechte Leistung als Ausdruck mangelnder Fähigkeiten, und hieraus schließen sie auf ihren geringen Wert als Mensch.

Der Tischtennispieler aber, der sich nur über seine Leistung definiert, d.h. der sich nur nach hervorragend geschlagenen Bällen und gewonnenen Spielen wertvoll und wichtig fühlt, ist förmlich gezwungen, immer wieder Außergewöhnliches zu leisten, um sich selbst zu bestätigen.

Doch wehe dem Spieler, der die von sich geforderten Leistungen nicht erbringt, dessen Selbstvertrauen gerät völlig ins Wanken. Nicht selten ist aufgrund dieser nicht gelernten Konfrontationsfähigkeit zu beobachten, daß Trainer, Schiedsrichter, Zuschauer, die schlechten Lichtverhältnisse oder die Beläge für die Niederlage verantwortlich gemacht werden (Kausalattribution).

Natürlich können diese psychischen Prozesse nicht einfach von heute auf morgen und durch gute Vorsätze abgestellt werden. Dafür ist dieses Verhalten häufig viel zu sehr zur Gewohnheit geworden. Nein, es handelt sich hierbei sicherlich um einen langandauernden Lernprozeß, bei dem es vor allem darauf ankommt, "Fehler zu akzeptieren und nicht ständig krampfhaft" Fehler zu vermeiden, um einem Ideal von Vollkommenheit nahezukommen, das scheinbar Erfolg garantiert. Ein solcher Spieler braucht aber gerade das Umgekehrte, eher den "Mut zum unvollkommenen Machen"; daraus kann er eine Gelassenheit entwickeln, die für sein Spiel erfolgreich sein kann.

Erfolgreich sein ist nicht=fehlerlos sein

Denn "der Mensch ist selbst Realität und daher unvollkommen. So auch sein Tun. Das muß er akzeptieren und darf nicht an Idealvorstellungen hängen" (Tiwald, 1981, S.66)

Betrachtet man einmal das Auftreten eines sogenannten Routiniers, findet man für diese These eine Bestätigung.

"Der Routinier hat ja nicht etwa gelernt, Fehlschläge grundsätzlich zu vermeiden; er weiß nur, "mit seinen Fehlern zu leben", d.h. er kennt seine Fehler, weiß, daß sie ebenso zu seinem Schlagrepertoire gehören wie bestimmte gute Schläge (Verantwortlichkeit) und vermeidet großartige Erklärungen (auch sich selbst gegenüber) in bezug auf das Niveau seiner künftigen Schläge (Anspruchsniveau)" (Herrmann, 1979, S.20).

Daß es für den Lehrenden und Lernenden wichtig ist, sein Augenmerk nicht nur auf die sportliche Bewegungsentwicklung (Techniken) zu richten, sondern auch auf die Entwicklung psychischer Grundeinstellungen, ist damit untermauert. Das ist aber nicht gleichbedeutend damit, daß nun psychoregulative Techniken als Schlüssel zum Erfolg anzusehen und in gleicher Weise einzusetzen sind wie konditionelle, taktische und technische Schulungselemente. So wenig wie eine Erhöhung des Trainingspensums Erfolg garantiert, garantiert es die bloße Ausweitung des Trainings auf die psychische Ebene.

Die Gefahr hierbei ist nämlich, daß, als Resultat dieser Flut von technischen und psychischen Maßnahmen, die Erwartungen (sowohl eigene als auch von außen herangetragene) für viele Spieler und Trainer so sehr anwachsen, daß sie zu einer unüberwindlichen Hürde werden.

Ursachen finden statt Bekämpfen der Symptome

Es ist immer noch die "Krankheit" der Trainer und Funktionäre, zu sehr die Fehler und Schwächen des Sportlers zu betonen, indem sie direkt oder indirekt fordern: "Das mußt du anders machen!" oder "Du mußt deine psychische Grundeinstellung ändern!" Maßnahmen oben genannter Art stellen dann nichts als einen indirekten Verweis dar und nehmen dem Sportler selbst die Verantwortung ab - verliert er, waren eben die Maßnahmen nicht die richtigen oder nicht umfangreich genug. Es kommt daher darauf an, daß seitens der Verantwortlichen im Tischtennis sowohl im Wettkampf, als auch im Training eine Atmosphäre geschaffen wird, die es dem Athleten ermöglicht, sich für seine Leistung verantwortlich zu fühlen, sei es, daß die Leistung über die Erwartungen hinausgeht oder hinter ihnen zurückbleibt.

Für den Trainer bedeutet das, wenn er die Selbstverantwortlichkeit mißerfolgsängstlicher Spieler (und welcher ist es nicht?) wirkungsvoll fördern will, muß er in der Lage sein, Anweisungen oder Vorschriften nicht nur zu erteilen, sondern diese gegebenenfalls bewußt zu unterlassen. Er hilft damit dem Spieler, sein oftmals überhöhtes Anspruchsniveau zu senken, weil er es nicht durch neue Forderungen seinerseits bestätigt oder verstärkt. Dem Lernenden wird die Möglichkeit eröffnet, sich selbst zu entwickeln, d.h. sein eigenes Spiel zu finden.

Literaturverzeichnis:

Beery, Richard: In: Jene B. Burka, Leonora M. Yuen, Warum wir Arbeit auf die lange Bank schieben? in: Psychologie heute 1/83, S.26

Heckhausen, Heinz: Motive und ihre Entstehung, in: FE. Weinert, C.F. Graumann, H. Heckhausen, M. Hofer u.a. (Hrsg.), Pädagogische Psychologie, FunkKolleg Nr. 1, Frankfurt 1977.

Herrmann, Wolfgang: Die Tenniskrankheit, Ahrensburg 1979

Tiwald, Horst: Psycho-Training im Kampf- und Budo-Sport, Ahrensburg 1981.

Völp, Andreas: Motivation in Training und Wettkampf, in: Leistungssport 4/85, S.13.