

Eva Pfaff

„Bei Frauen-Mannschaften sollten Trainer vor allem mehr Sorgfalt auf ihren Umgang und ihre Wortwahl legen.“

Interview mit Lothar Linz, Diplom-Psychologe und Sportpsychologe

Lothar Linz arbeitet seit 1995 als Sportpsychologe und gründete Anfang 1997 seine Firma SportsGeist zur mentalen Betreuung von Einzelsportlern und Mannschaften. Öffentliche Aufmerksamkeit erhielt er durch die Betreuung der Hockey-Mannschaft der Herren bei der WM 2002, bei der er mit dem damaligen Bundestrainer Bernhard Peters zusammenarbeitete.

Wie Markus Weise hat Lothar Linz langjährige Erfahrungen in der Zusammenarbeit mit beiden Geschlechtern im Leistungssport gesammelt und erklärte sich zu einem Gespräch bereit.

Eingegangen: 28.11.2007

Welche Sportarten betreuen Sie aktuell?

Auf Seiten der Mannschaftssportarten betreue ich Eishockey, Handball und Feldhockey. Bei den Individualsportarten arbeite ich mit Sportlern¹ aus der Leichtathletik, aus dem Badminton, Fechten, Tennis, Boxen und Reiten zusammen. Im Laufe der letzten 10 Jahre habe ich Frauen und Männer aus ca. 30 Sportarten sportpsychologisch betreut.

Sportpsychologische Betreuung wird inzwischen mehr nachgefragt. Was hat zu dieser Entwicklung geführt?

Aus meiner Sicht gibt es einige Faktoren, die diese Entwicklung maßgeblich in Gang gesetzt haben. Zum einen förderte die Olympia-Analyse 2000 ein Defizit im sportpsychologischen Bereich zutage. Daraufhin installierte der DSB eine Sonderförderung und seither setzen die Verbände vermehrt Sportpsychologen ein. Zum anderen hat die Sportpsychologie durch die Fußball-WM 2006 und einzelne Athleten mehr Aufmerksamkeit in der Öffentlichkeit bekommen.

Wie sehen Sie die Zukunft der Sportpsychologie im Leistungssport?

Die Nachfrage nach sportpsychologischer Betreuung zeigt einen rapiden Aufwärtstrend. Daher bin ich zuversichtlich und denke, dass es in Zukunft für die meisten Mannschaften, Nationalkader oder Einzelsportler eine Selbstverständlichkeit sein wird, die Möglichkeiten der Sportpsychologie zu nutzen. Inzwischen wird man als Sportpsychologe akzeptiert. Noch vor einigen Jahren habe ich mich teilweise hinter Bezeichnungen wie Motivations- oder Mentaltrainer verstecken müssen.

Stellt der Leistungssport unterschiedliche Anforderungen an die Geschlechter?

Die Anforderungen des Leistungssports an weibliche und männliche Sportler sind in meinen Augen identisch. Wenn man aber die Frage umkehrt, „Wo sind die Geschlechter unterschiedlich und wie wirken sich die Unterschiede im Verhältnis zu den Anforderungen des Leistungssports aus?“, dann wird das Thema spannend. Daraus ergeben sich weitere Fragen zur Beschaffenheit des Geschlechts, zur Persönlichkeit und zum Coaching von Frauen und Männern.

Welche Anforderungen stellt der Leistungssport an die Geschlechter und was verstehen Sie unter der „Beschaffenheit des Geschlechts“?

Ich behaupte, Leistungssport ist von seiner Natur, vom Archetypus her, etwas eher Männliches, und die erforderlichen Fähigkeiten sind eher typisch männlich. Diese Kategorisierung mag sich ein bisschen pauschal anhören, passt aber zu meiner Beobachtung, dass es innerhalb der Geschlechter z.T. größere Variationen gibt als zwischen ihnen.

Können Sie für die These „Leistungssport ist eher männlich“ Beispiele nennen?

Diese These steht für die Anforderungen an die Personen. Nehmen wir das Thema der Leistungsvergleiche: Männer tragen Leistungsvergleiche anders aus als Frauen, außerdem treten sie anders auf. Ein Beispiel wäre das männliche Imponiergehabe.

Wie erklären Sie sich dieses männliche Auftreten?

Sicher lässt sich diese Art von Auftreten u.a. durch die Sozialisation der letzten Jahrhunderte oder gar Jahrtausende begründen. Ein solcher Auftritt hat auch etwas von einer Kriegermentalität oder dem Motto „ein Indianer kennt keinen Schmerz“.

Männer sind es gewohnt, im Krieg oder bei der Armee grob angepackt zu werden. Aber das ist nicht nur bei der Armee so; die Trainer der alten Schule haben auch gerne gebrüllt und die Sportler autoritär behandelt.

Das hört sich nach hartem Tobak an. Mit wem – Männern oder Frauen – ist der Umgang einfacher?

Es ist manchmal einfacher, mit Männern umzugehen, aber nicht besser. Im Umgang mit Frauen muss man sich aus meiner Sicht mehr Gedanken machen, wie man sie anspricht. Viele Trainer wollen nur mit Frauen-Mannschaften zusammenarbeiten, andere sagen „Frauen sind schwierig“. Dieses „schwierig“ sollte man in Relation zu dem Umgang mit Männern sehen.

Ist es schwieriger, das Vertrauen von Frauen zu erlangen?

Das Vertrauen zu gewinnen ist bei Männern und Frauen gleich schwierig. Auf Skepsis stoße ich

¹ Um den Lesefluss zu erleichtern, wird im folgenden Text in der Regel nur die männliche Form verwendet, womit allerdings immer beide Geschlechter gemeint sind. Frauen werden explizit genannt, wenn eine Unterscheidung von Männern angezeigt ist.

als Sportpsychologe anfangs überall und daher gestalte ich den Einstieg in eine Zusammenarbeit bei beiden Geschlechtern einheitlich.

Kommen wir zu dem großen Bereich des Coachings. Gibt es da Unterschiede?

Aus meiner Erfahrung ist der Unterschied zwischen den Geschlechtern im Coaching am markantesten. Ein ganz wichtiger Bereich ist die Beziehungspflege, die bei Männern anders aussieht als bei Frauen. Männer sind im Allgemeinen dafür bekannt, dass sie sich die Meinung sagen, und dann ist die Luft wieder rein. Wenn man das bei Frauen macht, ist es aus meiner Erfahrung wichtig, gleichzeitig Beziehungspflege zu betreiben.

Was verstehen Sie unter „Beziehungspflege“?

In der Zusammenarbeit mit Sportlern gibt es immer mal schwierige, spannungsvolle Situationen, Konflikte oder Kritik an einzelnen Personen. Frauen haben in solchen Phasen einen stärkeren Bedarf an Beziehungspflege. D.h., man sollte ihnen immer verbale oder nonverbale Signale senden, dass die Beziehung trotz der Kritik weiter in Ordnung ist.

Wie sollte ein Trainer mit dieser Empfindsamkeit der Frauen umgehen?

Frauen sind sensibler und, wertneutral betrachtet, bekommen sie mehr mit. Sie achten viel mehr auf die Stimmung und sind dafür empfänglicher. Das hat Vorteile, macht Frauen aber leider auch empfänglicher für Störungen auf dieser Ebene. Daher stellt diese Sensibilität einen klaren Auftrag für Trainer dar: Vor allem sollten sie mehr Sorgfalt auf ihre Art des Umgangs mit den Sportlerinnen und ihre Wortwahl legen.

Wie sehen der Umgang mit und die Ansprache von Männern aus?

Mit Männern kann man insgesamt deftiger umgehen, das betrifft auch die Ansprache. Manchmal wird das sogar geschätzt oder gesucht, weil ein Sportler damit demonstrieren kann, wie cool, locker und robust er ist. Ich bin mir nicht sicher, ob das ein urmännliches Bedürfnis ist oder ein Stückweit zum Gehabe gehört.

Was passiert, wenn man Frauen „männlich“ anspricht?

In einer Situation beim Frauen-Handball habe ich Worte benutzt, die mir aus der Zeit vom Hockey in der Männer-Mannschaft geläufig waren. Die Frauen waren völlig erstaunt und dachten (wohl): „Was sagt er denn da?“ Es mag noch erschwerend hinzukommen, wenn man sich als Mann im Frauen-Bereich zu deftig ausdrückt. Aber auch als Frau sollte man sich deutlich vorsichtiger ausdrücken.

Welchen Umgang oder welche Ansprache empfehlen Sie bei Frauen?

Zum einen sollten Trainer und Betreuer bei der Wortwahl besser aufpassen und darauf achten, Frauen eine Rückversicherung zu geben. Bei Frauen-Mannschaften praktiziere ich das so ge-



nannte Sandwich-Prinzip, d.h., ich bemerke zuerst die positiven Dinge, bevor ich etwas Negatives sage und dann wieder etwas Positives. Außerdem achte ich auf die Beziehungsebene, indem ich den Sportlerinnen mitteile: „Hört mal, wenn ich jetzt etwas Negatives sage, dann greife ich euch nicht als Personen an, sondern die Kritik ist auf einen bestimmten Punkt bezogen und hat mit unserer Beziehung nichts zu

„Die Nachfrage nach sportpsychologischer Betreuung zeigt einen rapiden Aufwärtstrend.“

„Es ist manchmal einfacher, mit Männern umzugehen, aber nicht besser. Im Umgang mit Frauen muss man sich aus meiner Sicht mehr Gedanken machen, wie man sie anspricht.“

„Das Vertrauen zu gewinnen ist bei Männern und Frauen gleich schwierig.“

„Frauen haben einen stärkeren Bedarf an Beziehungspflege. D.h., man sollte ihnen immer verbale oder nonverbale Signale senden, dass die Beziehung trotz der Kritik weiter in Ordnung ist.“

„Bei Frauen-Mannschaften praktiziere ich das so genannte Sandwich-Prinzip, d.h., ich bemerke zuerst die positiven Dinge, bevor ich etwas Negatives sage und dann wieder etwas Positives.“

tun“. Diese Vorgehensweise pflege ich deutlich aktiver mit Frauen.

Gibt es noch andere Beispiele, in denen Frauen zurückhaltender reagieren?

Da fallen mir mehrere Eigenschaften ein, z.B. die Bereitschaft zu tricksen oder zu täuschen. Dieses Phänomen habe ich im Hockey und im Handball beobachtet, und da unterscheiden sich die Männer sehr von den Frauen. Männer haben eine ganz andere Lust daran als Frauen, den Gegner zu täuschen – der Unterschied zeigt sich im Hockey immer wieder bei Strafecken.

Die der Situation und dem Typ gerecht werdende Sprache ist wichtig, um richtig 'anzukommen'.

Wie sieht es mit der Auseinandersetzung mit dem Gegner aus?

Frauen tun sich auch schwerer damit, ihren Gegner zu demoralisieren oder direkt zu attackieren. Manchmal zeigen sie sogar Mitgefühl oder Mitleid für die Niederlage eines Gegners.

Viele Frauen müssen sich überwinden, bevor sie zu den äußersten, aber regelgerechten Mitteln greifen. Das betrifft auch die Geste, einem Gegner in die Augen zu sehen. In-die-Augen-Schauen ist ein Motiv der Kampfbereitschaft, womit man dokumentiert, dass man auf Konfrontation geht.

In welchen Bereichen findet man die Art von Zurückhaltung der Frauen noch?

Athletinnen äußern häufiger Besorgnis um ihr Aussehen, das sich durch den Leistungssport und seine Anforderungen verändern kann. Ganz deutlich wird diese Sorge, wenn es um den Muskelaufbau geht. Muskeln werden bei Männern als attraktiv gewertet, bei Frauen ist das nicht unbedingt so. Viel Muskulatur entspricht nicht dem weiblichen Schönheitsideal und daher gibt es einige Frauen, die sich beim Krafttraining aus ästhetischen Gründen zurückhalten.

Gehen Männer im Leistungssport mehr an ihre Grenzen?

Ich glaube, dass Männer öfter Grenzsituationen suchen und Risiken eingehen. Dieses Phänomen findet man im Leistungssport, aber auch in anderen Lebensbereichen. Daraus könnte man den Schluss ziehen, dass Männer robuster und rücksichtsloser – auch sich selbst gegenüber – sind, was nicht nur Vorteile hat.

Wirken sich diese Eigenschaften auf eine Team-Struktur aus?

Männer fordern eine klarere Hierarchie in einer Mannschaft als Frauen. Ich halte eine Hierarchie in Teams für förderlich, weil sie in Krisensituationen die Handlungsfähigkeit aufrecht erhält. Aber mein Versuch, eine Frauen-Mannschaft hierarchisch aufzubauen, stieß in einem konkreten Fall auf Widerstände. Frauen bevorzugten die Situation Wir-sind-alle-auf-einer-Ebene.

Anführer, Führungspersonen und eine „Hackordnung“ findet man eher bei Männern. Bei männlichen Mannschaften gehört es auch durchgängig zur Tradition, dass die Jüngsten Bälle schleppen, Wasser holen oder sonstige Dienste tun. Im Sinne der Hackordnung müssen sie sich erst einmal hinten anstellen und beweisen.

Sie haben uns einige Unterschiede zwischen Frauen und Männern aufgezählt. Welche Bestandteile gehören zur Teambildung?

Teambildungs-Prozesse kann man bei Männern und Frauen sehr gut beeinflussen. Zuerst sollten störende Faktoren minimiert oder im Extremfall auch eliminiert werden. Eliminieren bedeutet auch, sich von Leuten zu trennen; denn manchmal ist dies im Sinne des Teams notwendig.

Dann gibt es Bestandteile, die bei der Teambildung beachtet werden müssen. Zu den wichtigsten gehören die Identität, die Aktivität und die Wertigkeit: Die Sportler sollten sich mit der Gruppe und ihren Aufgaben identifizieren, jeder sollte einen aktiven Beitrag für die Gemeinschaft liefern und jeder sollte das Gefühl haben, ein wertvolles Mitglied der Gemeinschaft zu sein. Außerdem tragen gemeinsame Regeln, Ziele und Normen zur Teambildung bei.

Wenden Sie unterschiedliche Maßnahmen bei der Teambildung an?

Die genannten Teambildungs-Maßnahmen betreffen beide Geschlechter gleichermaßen, sie sind geschlechtsunspezifisch. Es ist eher die Art der Vermittlung, die sich unterscheidet. Ich hatte vorher schon einiges zur Ansprache von Frauen und Männern gesagt. Auch bei der Teambildung kommt es auf die Kommunikation und das Medium an, das man verwendet.

Haben Sie dazu ein Beispiel?

Bei den Männern habe ich im Zuge der Vorbereitung auf die WM 2002 ein Video von Muhammad Alis Boxkampf gegen George Foreman 1974 in Kinshasa benutzt. Aus dem Dokumentarfilm habe ich einen Kurzfilm gemacht und ihn zur Motivation eingesetzt. Die Spieler waren durchweg von der Geschichte begeistert, was dazu führte, dass sie einen Schlachtruf für die Zusammenkunft im Kreis vor einem Spiel entwickelten.

Das selbe Video zeigte ich kurz darauf bei einer Bundesliga-Damen-Hockey-Mannschaft. Dort bekam ich ganz andere Reaktionen: Manche fanden es gut, andere meinten, sie könnten nichts damit anfangen, „wenn da so ein Verrückter herumhüpft“. Dieses Medium und seine Botschaft motivierte die Männer offensichtlich anders als die Frauen.

Welche spezifischen Unterschiede finden sich in einem Team?

In den Teams gibt es vor allem Unterschiede im Umgang mit Konflikten. Frauen kommunizieren Konflikte erst einmal stärker untereinander. D.h., sie sprechen zuerst und vermehrt mit Gleichgesinnten über ihren Unmut und disku-

tieren, wenn überhaupt, erst später mit dem Trainer oder den Betreuern.

Welche Auswirkungen hat diese Art der Konfliktbewältigung auf ein Team?

Sich über etwaige Konflikte mit Gleichgesinnten zu unterhalten, birgt eine Gefahr für ein Team oder eine Trainingsgruppe in sich. Durch dieses Vorgehen werden mehr Leute in die Geschichte verwickelt. Und das halte ich für einen eher kritischen Punkt, denn damit erreicht das Problem eine andere Dimension, schon bevor es offen zur Sprache kommt. Ein prägnantes Beispiel ist z.B. eine Torhüter-Nominierung, also die Frage „wer wird die Nr. 1?“.

Wie greifen Sie als Psychologe bei solchen problematischen Themen ein?

Bevor daraus ein Fall wird, diskutiere ich mit den Beteiligten und versuche, mit der direkten Ansprache einer negativen Dynamik vorzugreifen. Die Brisanz einer solchen Situation erkläre ich den Spielern rechtzeitig und bitte sie: „Wenn ihr jemanden braucht, mit dem ihr sprechen wollt, überlegt euch vorher genau,

„In den Teams gibt es vor allem Unterschiede im Umgang mit Konflikten. Frauen kommunizieren Konflikte erst einmal stärker untereinander und diskutieren, wenn überhaupt, erst später mit dem Trainer oder den Betreuern.“

„Von Männern wie Frauen wird ein Mann als Coach eher anerkannt als eine Frau.“

mit wem“. Ich versuche zu verhindern, dass die Sportler mit 3 bis 4 anderen Kollegen sprechen und so das Problem in die Mannschaft tragen. Das empfinde ich als teamschädlich. Kommunikation ist im Allgemeinen gut, aber in kritischen Momenten gilt es, sie zu kanalisieren.

Reagieren die beiden Geschlechter unterschiedlich auf Nominierungen?

Diese Entweder-oder-Entscheidungen können für beide Geschlechter mehr oder weniger problematisch sein. Unabhängig vom Geschlecht muss man einem Trainer Hilfen an die Hand geben, um diese Situationen gut zu steuern. Mit einer frühzeitigen, offenen Ansprache nehmen Betreuer viel Druck aus der Thematik. Das ist wichtig, sonst schießen solche Probleme manchmal ins Kraut.

Sie haben gerade Trainer erwähnt. Werden männliche Coaches anders akzeptiert?

Von Männern wie Frauen wird ein Mann als Coach eher anerkannt als eine Frau. Eigentlich sollte man annehmen, jeder bleibt bei seiner Passung: ein Mann coacht besser Männer und eine Frau Frauen, weil sie jeweils die selbe

Sprache sprechen und sich mit dem eigenen Geschlecht am besten auskennen. Aber in der Realität erlebe ich, dass auch Frauen lieber mit Männern zusammenarbeiten.

Tatsächlich gibt es wenig erfolgreiche Trainerinnen...

...aber die Anzahl der Trainerinnen begründet noch nicht, warum beide Geschlechter einen Mann als Trainer bevorzugen. Dass es weniger Frauen in Führungspositionen gibt, bedeutet ja auch nicht, dass sie schlechtere Arbeit machen. Ich habe viele Gespräche über dieses Thema mit einer Handball-Trainerin geführt. Nach ihrer Auffassung hätte sie deutlich mehr dafür tun müssen, bis sie von der Frauen-Mannschaft akzeptiert worden wäre.

Meinen Sie, Trainerinnen müssen sich männlich darstellen und dominanter sein?

Das weiß ich nicht. Jeder Trainer, egal ob männlich oder weiblich, ist am Beginn der Zusammenarbeit mit Athleten auf einen Vertrauensvorschuß angewiesen. Ich vermute, dass Männer quasi als natürliche Autoritäten angenommen werden und daher in dem Bereich leichteres Spiel haben. Frauen dagegen erleben sich stärker als gleichrangig und handeln wohl auch nach dem Motto „eine Trainerin muss erst einmal zeigen, dass sie eine Führerin ist“. Insofern kann ich mir schon vorstellen, dass eine Frau sich eine Akzeptanz erarbeiten muss und dass eine gewisse Dominanz hilft.

Was wäre der Gewinn für Männer, eine Trainerin zu haben?

Lassen Sie mich dazu zwei Bereiche nennen: Eine Trainerin kann die männliche Kommunikation in vielen Dingen optimieren, und Frauen können ihren stärkeren Sinn für soziale Prozesse in die Männer-Sportwelt einbringen. Diese „weichen“ weiblichen Fähigkeiten wären für Männer sicher ein Gewinn; denn Härte muss nicht immer erfolgreicher sein.

Würden Sie sich im Sport mehr Trainerinnen wünschen?

Ja, unbedingt, denn es gibt kein objektives Kriterium, was gegen Frauen als Trainerinnen spricht. Ich würde mir sogar Trainerinnen für männliche Athleten und Teams wünschen. Das ist ein langer Weg und ein schwieriger Prozess, aber letztendlich gibt es viele kompetente Frauen, und Männer können sicher viel von Frauen profitieren – auch im Sport!

Vielen Dank für die sportpsychologischen Hintergründe der weiblichen und männlichen Sportwelt. Wir hoffen, dass diese Erkenntnisse in Zukunft vermehrt Anwendung finden.

*

Die Autorin

Eva PFAFF ist Diplom-Psychologin und DTB-A-Trainerin. Von 1980 bis 1993 spielte sie als Tennisprofi auf der WTA-Tour.
 Anschrift: Eva Pfaff, Friedrich-Ebert-Str. 8, 61462 Königstein
 E-Mail: eva-pfaff@web.de; www.eva-pfaff.de