Sportzentrum
UNIVERSITÄT BAMBERG
Prof. Dr. Stefan Voll
Feldkirchenstr. 21 · Tel.0951/863-1939
96045 Bamberg

König der Selbstdarstellung – sogar in der Niederlage. Der Australier Nick Kyrgios liegt zwar publikumswirksam am Boden. Doch seine Fans wissen, verlorene Matches kratzen nicht an seinem Selbstbewusstsein

EIN HOCH AUF DAS TIEF

Niederlagen tun weh, aber man kann aus ihnen lernen – sportphilosophische Gedanken zur Verarbeitung und Nutzung von Misserfolgen im Tennis

Text: Prof. Dr. Stefan Voll

Der Kaiser ordnete es ein. „Ohne die Niederlage gegen die DDR wären wir 1974 nie Weltmeister geworden!" resümierte Franz Beckenbauer rückblickend auf den Gewinn des Fußball-Weltmeistertitels 1974 und steckt damit das (Fontanesche) „weite Feld" ab, in dem sich das Wirkpotenzial von Niederlagen widerspiegelt. „Des Lebens ungemischte Freude wart keinem Irdischen zuteil!", vermeldete bereits 1785 Friedrich Schiller in seinem „Ring des Polykrates" und signalisiert damit unmissverständlich, dass ein Leben ohne Enttäuschungen und Misserfolge in der Schöpfung gar nicht vorgesehen ist. Wenn man also ohnedies mit Niederlagen konfrontiert wird – individuell vermutlich in unterschiedlichen Ausprägungsgraden –, heißt die folgerichtige Frage: Wie ist damit umzugehen und wie ist die Rolltreppe abwärts aufzuhalten und die Rolltreppe aufwärts wieder zu beschreiten?

Fehlschläge gehören zwangsläufig zum Leben und nur zu siegen, wäre vermutlich auch nicht ratsam, denn „ein immerwährender Feiertag ist eine gute allgemein verständliche Definition für die Hölle!" (George

FOTOS: STEFAN VOLL

B. Shaw). Auch haben Niederlagen das erkennbare Wirkpotenzial, nach einem gelingenden Reflexions- und Verarbeitungsprozess Zielorientierung zu sein und dadurch eine Lebensbereicherung zu ermöglichen. In China heißt es: „Wer nur an Sonnentagen marschiert, kommt nie ans Ziel!", was die Unabdingbarkeit von Misserfolgen im Hinblick auf ein gelingendes Leben, aber auch in Bezug auf die sportliche Entwicklung im leistungsorientierten Tennis nahelegt.

Niederlagen sind lehrreich und können die Basis für etwas Neues sein. Was allerdings dafür notwendig ist, ist ein konstruktiver Umgang.

Historisch-philosophische Betrachtung

Obgleich vor allem im Breitensport an die Stelle der traditionellen Motivatoren „Leistung, Training und Wettkampf" immer mehr „Spaß, Unverbindlichkeit und Erleben" getreten sind, ist doch im wettkampforientierten Sport nach wie vor das Streben nach citius, altius und fortius (schneller, höher, weiter) handlungsleitend. Bis in die 1968er Jahre hinein wurde dem Wettkampfsport auch eine erzieherische Bedeutung beigemessen, sodass der Sportwissenschaftskongress von 1961 in Göttingen unter dem Leitbegriff „Wetteifer" positiv thematisiert wurde. Diese Sinnzuschreibung hat sich in der Folge sukzessive verändert, so dass der renommierte Sportwissenschaftler Klaus Cachay formuliert, dass es im Wettkampfsport (immer) um das Prinzip Sieg oder Niederlage gehe und der Zweite bereits der erste Verlierer sei. Auch wird diese Dominanz des Erfolges gesamtgesellschaftlich transportiert, wenn beispielsweise die Rockband Queen in ihrem Song „We are the champions" erklärt, „No time for losers, cause we are the champions of the world", ein berühmter Abba-Hit den Titel trägt „The winner takes it all" und fortführt „The looser standing small." Diese sich immer stärker etablierende Denkungsart rückt den Umgang mit Niederlagen, die im Karriereverlauf unvermeidlich sind, in den Fokus.

Und nachdem auch Johann Wolfgang von Goethe bemerkte: „Doch grau, teurer Freund, ist alle Theorie und grün des Lebens goldner Baum!" sei den eher psychologisch-philosophischen Überlegungen der einzelnen Stadien der Niederlagenverarbeitung auch unmittelbar der Versuch, einen Anwendungsbezug (kursiv) herzustellen, angefügt.

Enttäuschung und Angst vor der Reaktion anderer

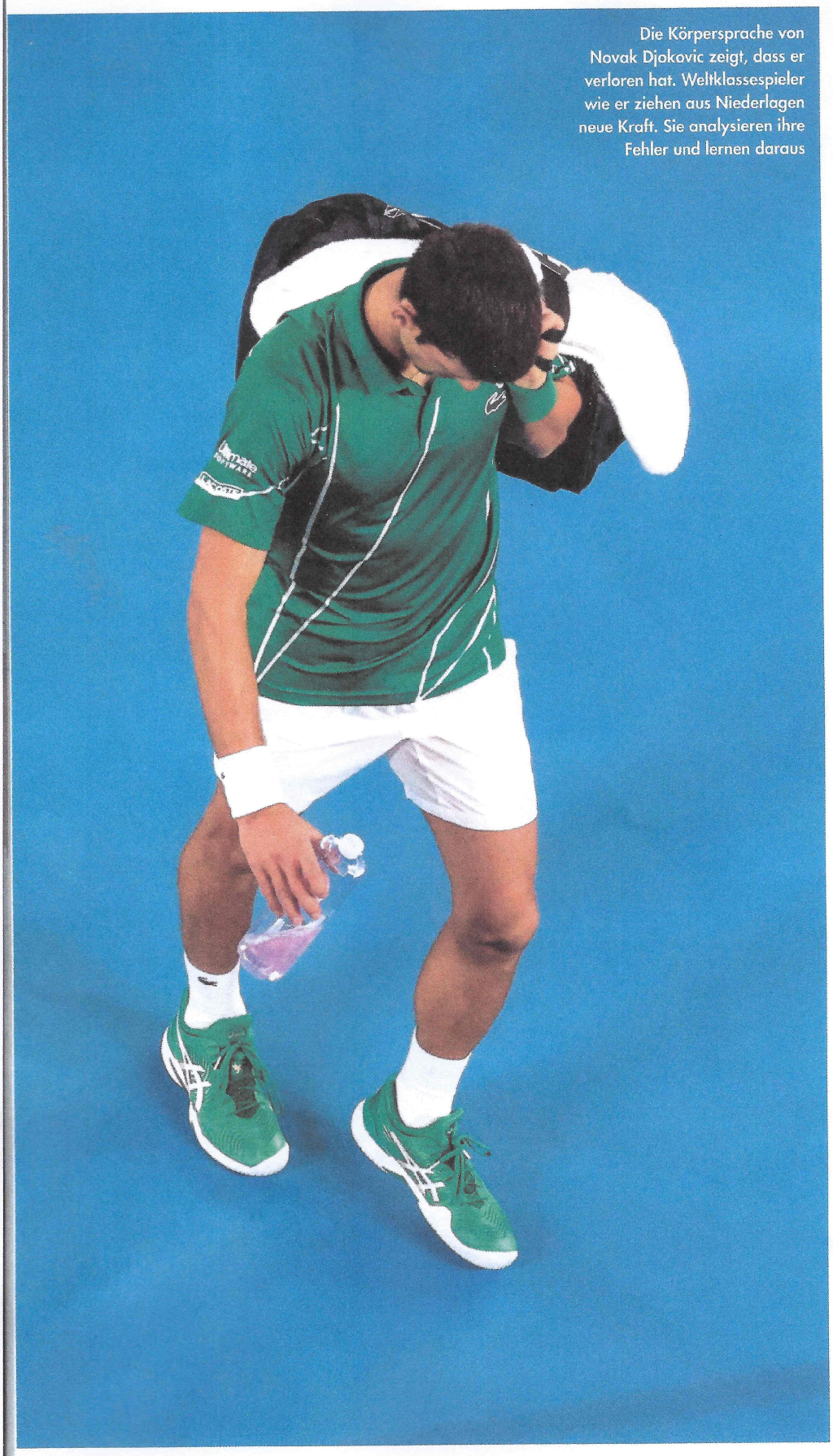
Sicher hat jeder Tennisspieler schon mal solche oder ähnliche Gedanken unmittelbar nach einer Niederlage in unterschiedlichen Ausprägungsgraden gehabt.

Eines vorneweg: Eine Niederlage schmerzt! Gerade hatte man noch Pläne, Träume und Visionen und mit einem Mal ist davon nichts mehr übrig. Nur ein Scherbenhaufen und das schmerzhafte Gefühl gescheitert zu sein. Das Erleben, wie all das, wofür man hart gearbeitet hat, (vermeintlich) vergebens war.

Dieses Gefühl der Enttäuschung wird bisweilen noch von der Angst vor den Reaktionen der Umwelt, wie Mitleid, Missbilligung oder Spott verstärkt. Wer eine Niederlage erlebt, fürchtet bewusst oder unbewusst den Stempel eines Versagers aufgedrückt zu bekommen. Diese Multikausalität schürt Selbstzweifel, so dass kaum Raum für ein Weitermachen da zu sein scheint. Doch welche Fähigkeit gilt es zu entwickeln, die diese Enttäuschung mildert und relativiert? In China heiß es: „Wenn eine Türe zugeht, dann geht eine andere auf!" Diese aufgehende Tür sehen zu lernen, ist eine wichtige Kompetenz. Doch wie kann diese entwickelt werden?

Die beschriebene Überbetonung des Sieges und manchmal auch der übertriebenen persönlichen Erwartungen haben zur Folge, dass die Fallhöhe bis zur Enttäuschung extrem groß ist, was den Verarbeitungsprozess maßgeblich erschwert.

Freilich darf und sollte man auch der Enttäuschung Raum geben, aber keine Besitzergreifung zulassen. Aber man ist gut beraten, möglichst schnell die Absicht zu verfolgen, in die Niedergeschlagenheit ein Stoppschild zu



Die Körpersprache von Novak Djokovic zeigt, dass er verloren hat. Weltklassespieler wie er ziehen aus Niederlagen neue Kraft. Sie analysieren ihre Fehler und lernen daraus

setzen und wie Wolfgang Borchert es formuliert: „In das Nichts hinein ein Ja bauen". Dadurch wird die aktuelle Leere auch von der Einsicht flankiert, dass die Niederlage temporär ist und dadurch Raum für eine beginnende Kausalattribuierung geschaffen werden kann.

Beispiel.: „Ja, die Niederlage tut weh … und ich hatte mir mehr erhofft. Klar, manches ist blöd gelaufen, aber woran lag es?"

Reflexion und Kausalattribuierung

Wenn die Niederlage besiegelt ist, schafft sich meist ein Gefühl der Enttäuschung Raum, das persönlichkeitsbedingt unterschiedlich stark ausgeprägt sein kann und bisweilen sein Vereinnahmungspotenzial aktiviert. Auch spielt hier sicher der individuell zugemessene Grad der Bedeutsamkeit des Misserfolges ebenso eine wichtige Rolle wie die Tatsache, ob die Niederlage überraschend oder ein Stück weit zu erwarten war. Zudem ist es von Relevanz, ob die Niederlage der eigenen Unfähigkeit oder äußeren Einflüssen zugeschrieben werden kann, also intern oder extern zu attribuieren ist. Bei all diesen intervenierenden Variablen bleibt jedoch zunächst als gemeinsamer Nenner das Gefühl der Enttäuschung vorherrschend und eröffnet ein weites Reaktionsspektrum, das von Resignation und Lethargie bis hin zu ungezügeltem wilden Aktionismus reichen kann. Hierbei spielt die Qualität der individuellen Selbstwahrnehmung eine wichtige Rolle.

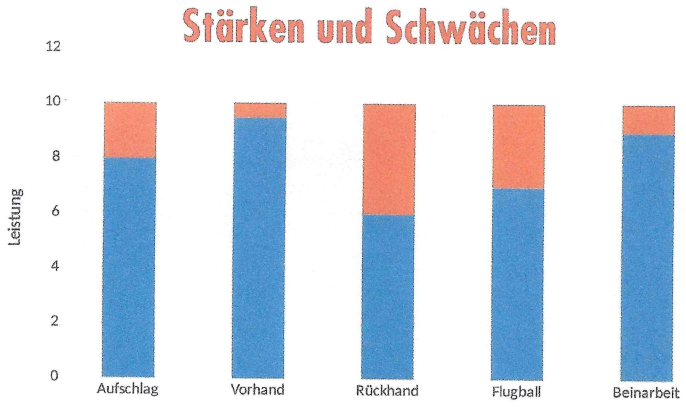
Die Sportpsychologie weiß, dass die Identifizierung und Benennung eines Problems schon den Schlüssel für dessen Bewältigung liefern kann. Insofern gilt es (vielleicht mit Unterstützung des Trainers) Ursachenforschung zu betreiben und nicht nur eine Mängelliste aufzustellen, sondern den Weg für Gelingensfaktoren zu ebnen.

Zielsetzung realistisch justieren

In der Folge der Kausalattribuierung der Niederlage stößt man unweigerlich auf die Frage, ob die Siegerwartung oder – hoffnung vielleicht „zu hoch gegriffen" war. Ein differenzierender Abgleich mit den individuellen Ressourcen und aktuellen Potenzialen kann helfen, gesteckte Ziele zu hinterfragen und gegebenenfalls zu relativieren. Denn Ziele haben dann ihre Strahlkraft und ihre magnetische Wirkung, wenn sie in der Selbstein-

FOTOS: STEFAN VOIL

Sportzentrum
UNIVERSITÄT BAMBERG
Prof. Dr. Stefan Voll
Feldkirchenstr. 21 · Tel.0951/863-1939
96045 Bamberg



Diese Statistik zeigt, an welchen Stärken (blau) und welchen Schwächen (braun) der Sportler arbeiten sollte, um langfristig auf ein besseres Leistungsniveau zu kommen

schätzung als erreichbar eingestuft werden. Sind sie zu hochgesteckt, steigt der Faktor Misserfolgswahrscheinlichkeit, der eher zu Hemmnissen im Leistungsvollzug denn zu einer flüssigen motorischen Aktion führt. Hier ist es ratsam zunächst Nahziele konkret zu fassen, deren Erreichung von sehr großer Wahrscheinlichkeit ist („Im nächsten Training werde ich mich richtig reinhängen!"). Die mittelfristigen Ziele sind auf einen längeren Zeitraum ausgerichtet („Ich werde gezielt Tempowechsel in mein Spiel einbauen."), während die Fernziele eher in die Zukunft verweisen und nicht zwingend in Gänze erreicht werden müssen. („Ich werde meine Leistungsklasse um zwei Stufen verbessern."). Aus diesen unterschiedlichen, vielleicht neu zu justierenden Zieldimensionen, kann sich ein angemesseneres Motivationsbündel generieren.

Bewältigungsstrategie entwickeln

Doch wie sind diese Ziele zu erreichen? Vergleiche im Match gegen andere sind wichtig, da sie als Orientierungshilfe dienen. Sie geben Hinweise darauf, welche Bereiche des eigenen Spieles gut laufen und in welchen Bereichen noch Verbesserungsbedarf besteht. Man sollte folglich nicht nach Schuldigen, sondern nach Ursachen und Gründen suchen.

Insofern können Niederlagen Anlass sein, gewisse Elemente des eigenen Leistungsprofils zu intensivieren („Meine Rückhand spiele ich häufig zu kurz, was mich daran hindert das Spiel diktieren zu können."). Einige Dinge sind vielleicht stärker zu gewichten („An meiner Kurzschrittigkeit muss ich noch arbeiten!"), oder können gar der Auslöser für einen kompletten Kurswechsel sein („Ich muss grundsätzlich variabler agieren und mich nicht nur über mein Sicherheitsspiel definieren.").

Die Auseinandersetzung und Beschäftigung mit dem Misserfolg ist ein prozessualer Vorgang, schafft eine Vergegenwärtigung der aktuellen Befindlichkeit und etabliert zunehmend ein gelingendes Situationsfeedback. Es gilt nun, den Fokus nicht mehr auf die Gründe der Niederlage, sondern auf die Weiterentwicklung zu richten. Daraus kann sich eine Bewältigungsstrategie entwickeln, die in konkrete Maßnahmen mündet.

Beispiel: „Ich werde mit dem Trainer sprechen und mit ihm abstimmen, ob wir nicht in der nächsten Trainingseinheit auch Übungsformen einbeziehen können, die mir helfen, mein Spiel variabler zu gestalten."

Tipps:

- nach Ursachen und Gründen, nicht nach Schuldigen suchen.
- Selbstvorwürfe und Selbstzweifel aussparen
- Bemühen um Objektivität bei der Analyse

Zu beantwortende Fragen:

- Welche Tragweite hat die Niederlage? Doch sicher nicht existenziell?
- Gab es äußere Gründe, die ich nicht beeinflussen konnte?
- Habe ich mein Bestes gegeben? Woran lag es, wenn dem nicht so war?
- Entspricht der Grad meiner Enttäuschung der Bedeutung der Niederlage?

Schwächen bearbeiten, Stärken stärken

Freilich führt man bei der Aufarbeitung eigener Niederlagen zwangsläufig eher die identifizierten Defizite beziehungsweise Schwächen ins Feld, weil diese augenfällig, plausibel und begründbar sind. Und fast folgerichtig generiert man daraus auch Optimierungsstrategien, da in der Defizitbehebung das meiste Steigerungspotenzial (braun, zum Beispiel Rückhand) vermutet wird. Häufig vergisst man dabei aber auch die vorhandenen Stärken (blau, zum Beispiel Vorhand) ebenfalls zu trainieren, da dies jene „Waffen" sind, die niveaubestimmend für das eigene Spiel sind.

Selbstwirksamkeit positiv erleben

Beim Generieren einer Bewältigungsstrategie wird der Spieler zum aktiven Mitgestalter seiner Leistungsentwicklung. Er geht aus der passiven Rolle des „Befehlsempfängers" heraus, entwickelt Eigenverantwortung, Mündigkeit und Handlungsfähigkeit. Aristoteles nennt dies areté (gesprochen Aretä). Er versteht darunter, sich im selbstverordneten Handeln als gelingende Person zu erleben. Daraus kann sich als positiver Kollateraleffekt Selbstvergewisserung einstellen, aus der sich das Gefühl der Selbstwirksamkeit entwickeln kann. Letzteres ist nicht nur gut für die Persönlichkeitsentwicklung, sondern fördert auch Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen.

Beispiel: „Auch wenn es gerade nicht so läuft, bin ich doch in der Lage mich einzubringen, etwas zu verändern."

Etablierung eines Krisenmanagements

Zudem transportiert es die Gewissheit im Wettkampf dem, was da auf dem Platz passiert, nicht ausgeliefert zu sein, sondern

selbst die Geschicke positiv beeinflussen zu können, also gleichsam ein Mittel gegen das Gefühl der vermeintlichen Ohnmacht zu haben. Das wiederum fördert Zuversicht, Entschlossenheit und Zutrauen, die der renommierte Sportpsychologe Prof. Dr. Sigurd Baumann als „Energiespender" bezeichnet. Letztere haben jene positive Qualität, dass sie den negativen Emotionen wie Angst, Wut oder dem Gefühl der Hilflosigkeit, also den „Energieräubern", kaum Raum geben.

Freilich gelingt die Etablierung dieser Qualitäten nicht von heute auf morgen. Aber eine systematische Auseinandersetzung und Entwicklung von Verarbeitungsmechanismen kann sowohl zu einem gelingenden Situationsfeedback führen, als auch Resilienz gegenüber Krisen etablieren. Aus Niederlagen kann man lernen und daran wachsen.

„Wenn es nicht so klappt wie erwartet, kann ich damit umgehen und ich weiß, was ich machen kann."

Grandios scheitern oder Scheitern grandios

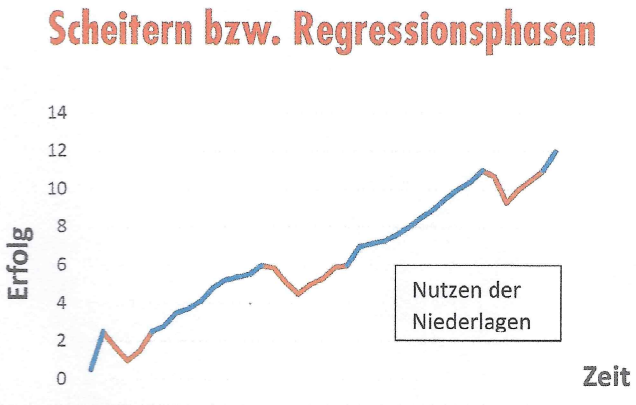
Es ist ein fast schon verstörendes Wortspiel – und man stößt zwangsläufig auf den augenfälligen semantischen Widerspruch, der jedoch ebenso zwingend die polarisierende Frage aufwirft, ob nicht das schmerzende Scheitern auch eine grandiose Seite hat. Und die Antwort heißt: Aber sicher doch, wenn die Aufarbeitung funktioniert! Denn „im Kern einer Niederlage steckt ein Saatkorn des Erfolgs." (Andreas Tenzer)

Es kommt folglich maßgeblich darauf an, die Regressionsphasen gleichsam als Steigleiter zu benutzen und gestärkt aus der Niederlagenverarbeitung hervorzugehen. „Das Gelingen ist manchmal das Endresultat einer ganzen Reihe missglückter Versuche" (Vincent van Gogh). Genau darin liegt das Potenzial einer Niederlage. Denn „unsere Fehlschläge sind oft erfolgreicher als unsere Erfolge" (Henry Ford). Folglich gilt es, die geschlossene Tür zu akzeptieren und die sich öffnende Tür zu sehen und durchzugehen.

Natürlich gibt es nicht das weiße Kaninchen, das dem Zauberhut entstiegen ein Generalrezept für den gelingenden Umgang mit Niederlagen einem erstaunten Publikum auf dem Silbertablett präsentiert. Aber schon der Volksmund weiß, dass das Aufstehen lernen eine lebensbereichernde Funktion hat. Wie heißt es so wahr? In jeder Niederlage steckt eine Chance, die genutzt werden kann. Und wer aus Niederlagen lernt, hat es doppelt gut. Im Sport wie im Leben. Oder um Kaiser Franz Beckenbauer im übertragenen Sinn abschließend nochmals die Ehre zu geben: Wir sind bei der WM 1974 gegen die DDR grandios gescheitert. Hätte es diese Regressionsphase und deren gelungene Verarbeitung nicht gegeben, wären wir nie Fußballweltmeister geworden.

> „Ich glaube immer, wenn man in einem Loch steckt und die Dinge vielleicht nicht so gut laufen, kommt man gestärkt daraus hervor. Alles im Leben ist so."
>
> **Roger Federer**

Literatur:
Baumann, S. (2006): Psychologie im Sport. Meyer & Meyer Verlag: Aachen.
Markser, V. Z. & Bär, K. (2019): Seelische Gesundheit im Leistungssport. Schattauer: Stuttgart.
Dweck, C. (2018): Selbstbild. Wie unser Denken Erfolge und Niederlagen bewirkt. Piper: München.



Niederlagen (rot) schmerzen, weil sie einen Tiefpunkt markieren. Doch wer daraus lernt, erlebt, wie er aus der sinnbildlichen Rolltreppe immer weiter nach oben kommt

VITA

PROFESSOR DR. STEFAN VOLL, 59, leitet das Universitätssportzentrum und die Forschungsstelle für Angewandte Sportwissenschaften FfAS an der Otto-Friedrich-Universität in Bamberg. Neben Germanistik und Sport studierte er auch Philosophie. Seine Arbeits- und Forschungsschwerpunkte sind die Sportpsychologie, der Einfluss von Bewegung auf die exekutiven kognitiven Funktionen sowie die Werteerziehung im Sport. Er hat zudem diverse Trainerlizenzen.

FOTOS: STEFAN VOLL