



Aus aktuellem Anlass

Haben Sie sich auch schon gefragt, warum eine professionelle Fußballmannschaft, die doch immer so gut war, plötzlich so schlecht spielt? Haben die alle das Fußballspielen verlernt?

Eine mögliche Erklärung für dieses Phänomen liegt in einem unerwarteten Misserfolg, der sich in der Folge auf individueller und Teamebene psychodynamisch zuspitzt und eine fatale und langanhaltende Krisensituation induzieren kann. Zu diesem Schluss kommen Sportwissenschaftler des Karlsruher Instituts für Technologie und der Technischen Universität Braunschweig in einer Untersuchung mit qualitativen Interviews mit 6 aktuellen und 3 ehemaligen Profifussballern. Dabei zeigte sich, dass eine Krise damit beginnt, dass die Mannschaft selbstgesteckte oder von aussen herangetragene Erwartungen nicht erfüllt. Das führt auf individueller Ebene zu Druck, Angst, verringertem Selbstvertrauen sowie körperlichen Symptomen wie erhöhtem Blutdruck. Auf Mannschaftsebene kann das eine toxische, sich selbst verstärkende Gruppendynamik bewirken, mit Motivationsverlust, gestörter Kom-

munikation, Konflikten und schwindendem Zusammenhalt. Das kann weiter eine übertrieben defensive Einstellung auslösen, mitsamt dem Wunsch, Fehler zu vermeiden, was in einer geringeren Teamleistung resultiert und meist zu weiteren schlechten Resultaten führt. Diese von den Spielern als Negativspirale empfundene Situation zieht den Krisenprozess weiter in die Länge.

Die Sportwissenschaftler folgern daraus, dass ein Krisenmanagementtraining auch darauf abzielen sollte, Erwartungen zu managen. Besonders in Zeiten hoher Erwartungen und öffentlichen Drucks sei es entscheidend, dass Trainer und Management proaktiv unterstützende Strategien entwickeln, welche die Resilienz der Spieler stärken und die Teamdynamik erhalten. Sei die Krise schon da, könnten Interventionen Teambildungsaktivitäten, Konfliktlösungstrainings sowie psychologische Hilfestellung für Athleten, die besondere emotionale Belastungen erleben, umfassen.

Was für Fussballer auf dem Platz gilt, trifft vermutlich auch für alle anderen zu, die einer hohen bis absurden Erwartungshaltung ausgesetzt sind, ob als Einzelkämpfer oder Team. Strategien zur Prävention beziehungsweise Bewältigung solcher Krisen könnten vielleicht helfen, die eine oder andere brenzlige Situation zu verhindern und die Freude am Beruf nicht zu verlieren.

Was den Fussball betrifft, werden wir bald sehen, welches Team die stärkste Resilienz hat. ▲

Valérie Herzog

Referenz: Jekauc D et al.: Insights from elite soccer players. Understanding the downward spiral and the complex dynamics of crises. *Ger J Exerc Sport Res.* 2024; <https://doi.org/10.1007/s12662-024-00968-0>.