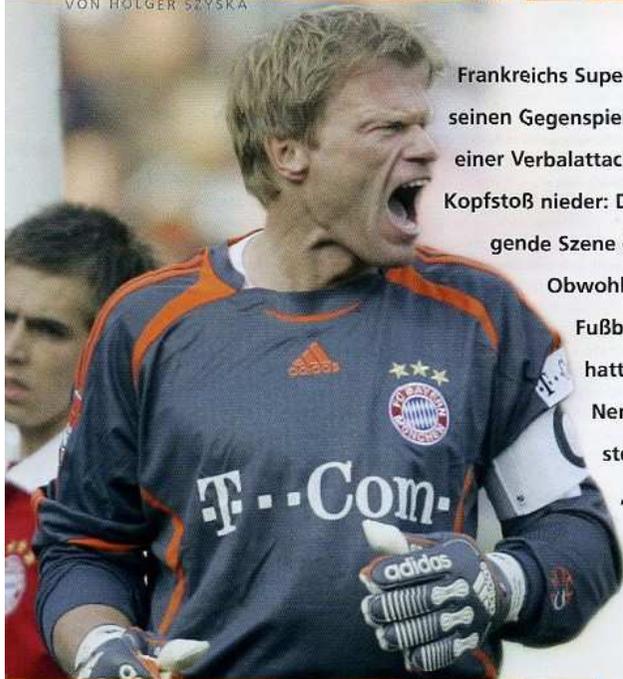


In der Hitze des Gefechts

VON HÖLGER SZYSKA



Frankreichs Superstar Zinedine Zidane streckt seinen Gegenspieler Marco Materazzi nach einer Verbalattacke des Italieners mit einem Kopfstoß nieder: Der Ausraster war die prägende Szene des WM-Endspiels in Berlin.

Obwohl Provokationen auf Fußballplätzen alltäglich sind, hatte der Franzose seine Nerven nicht im Griff. Damit steht er nicht allein. Der „Fußballer“ fragte Experten, wie Hitzköpfe besonnener werden können.

Das ist Aggression

Nach Darstellung des Psychologischen Instituts der Universität Heidelberg ist Aggression der Diener der Macht. Wer nach Macht strebt, muss demnach die eventuell nötige Aggression als Sanktion ausüben können und wollen. Während Macht zum Ziel hat, durch die Kontrolle anderer Menschen seine eigenen Wünsche durchzusetzen, gibt es bei Aggression solch ein eigennütziges Ziel nicht. Eine aggressive Handlung dient nur dazu, anderen Menschen Schaden zuzufügen. Ob dieser Schaden körperlicher oder seelischer Art sein soll, spielt keine Rolle. Daher ist aggressives Verhalten auch nicht anhand äußerer Merkmale definierbar. Entscheidend ist die Absicht der handelnden Person. Zu unterscheiden ist die Aggression als Reaktion auf eine Frustration und die Aggression aus der Lust an der Qual anderer.

Ich habe an seinem Trikot gezogen. Da hat er gesagt: Wenn ich sein Trikot haben wolle, könne ich es ja nach dem Abpfiff haben. Ich habe darauf geantwortet, dass mir seine Schwester lieber wäre“, sagte Materazzi der Sportzeitung „Gazzetta dello Sport“. Wenn solche Beleidigungen ausreichen, um Spieler derart zur Weißglut zu bringen wie Zidane, müssten Kopfstoße auf den Fußballplätzen an der Tagesordnung sein. Andererseits zeigt das Beispiel, wie schwierig es selbst für Profis in Stresssituationen ist, ihre Aggressionen in die richtigen

Der richtige Umgang mit Aggressionen ist erlernbar

< Für seine Wutausbrüche ist Bayern-Keeper Oliver Kahn bekannt. Es gilt, die Aggressionen in die richtigen Bahnen zu lenken, um dem Team nicht zu schaden.

Bahnen zu lenken. Dabei kratzt Stress am mentalen Korsett und setzt die Leistungsfähigkeit herab.

„Aggression ist erstmal nichts Negatives“, schickt Prof. Dr. Thomas Schack von der Fakultät für Psychologie und Sportwissenschaft an der Universität Bielefeld voraus. „Sie macht deutlich, dass ich in der Lage bin, mich in meinem Bereich zu behaupten.“ Gesunde Aggression gehört zu einem Fußballspiel wie der lange Hals zur Giraffe. Allerdings können sich Aggressionen auch negativ auf Mitspieler auswirken, gibt der Sportpsychologe zu bedenken. Wenn sie sehen, dass sich ein Mannschaftskamerad nicht im Griff hat, lassen sie sich möglicherweise verunsichern oder gar anstecken.

Schack empfiehlt potenziellen Hitzköpfen, sich strikt auf das Spiel, nicht auf provozierende Gegner oder pöbelnde Zuschauer zu konzentrieren. „Wenn es zu Hause brennt, lösche ich zuerst das Feuer und suche nicht den Brandstifter“, sagt der Wissenschaftler. „Wichtig ist immer zu versuchen, sich auf den Atem zu konzentrieren“, rät Schack. Darüber hinaus sei es angebracht, „Wut als Energie zu interpretieren, die ich in das Spiel einbringe“. Schack: „Über das Spiel kann ich die Aggressionen und den Aggressor kontrollieren.“

Der Bielefelder Psychologe hat darüber hinaus Ratschläge parat, die zur Konfliktbewältigung innerhalb einer Mannschaft beitragen. So können unterschiedliche Auffassungen über die Ziele zu Frustrationen führen. Wichtig ist deshalb, sich Zeit für die

Zielklärung zu nehmen. Den richtigen Ton bei der Formulierung von Kritik zu finden, ist ebenfalls hilfreich. Bedeutsam ist es auch, sich der Verantwortung gegenüber den Mitspielern bewusst zu sein und ihnen nicht die Schuld zuzuschreiben. Bei Fehlern von Mannschaftskameraden sollte nicht lange darüber sinniert, sondern an das Ziel und die eigenen Fähigkeiten gedacht werden. Halt kann auch eine genau festgelegte taktische Marschroute geben, stellt Schack fest. Das hilft, sich von leichten Fehlern nicht so schnell aus der Ruhe bringen zu lassen. Diplom-Psychologe Lothar Linz aus Bergisch Gladbach kam gerade von einem Gespräch mit einem Fußballer, der häufiger ausrastet, als der „Fußballer“ ihn anrief. Er sagt: „Für solche Spieler ist es wichtig zu lernen, einen anderen Mechanismus zu haben. Härtefälle müssen erst mal mitbekommen, wenn sie emotional erregt oder gefährdet sind. Je früher sie das mitbekommen desto schneller können sie das Gegenprogramm anwenden.“ Linz unterstreicht, dass der richtige Umgang mit Aggressionen erlernbar ist: „Das kann man trainieren. Der entscheidende Punkt ist das Erkennen des Moments, in dem es losgeht. Zu den Grundelementen zählt es, Abstand zu nehmen und die Situation neu zu betrachten. Außerdem hilft es, bis drei zu zählen, ruhig durchzuatmen und seine Blickkonzentration auf etwas anderes zu lenken.“

Die Nerven im Griff

Psychologen raten dazu, sich in Konfliktsituationen auf die Atmung zu konzentrieren. Auch das bekannte „Bis drei zählen“ kann hilfreich sein. Angebracht ist es zudem, Abstand zu nehmen und die Situation neu zu betrachten. Seinen Blick auf etwas anderes zu lenken, kann ebenfalls zur Beruhigung der Lage beitragen. Entscheidend ist es, den Moment der emotionalen Erregung oder des Gefährdetseins frühzeitig genug zu erkennen.

