EMPATHIE GEFRAGT

Ein dominanter Führungsstil ist nicht motivationsfördernd. Um ihre Schülerinnen langfristig für den Tennissport zu begeistern, sollten Coaches auf Einfühlungsvermögen, Perspektivenwechsel und gewaltfreie Kommunikation setzen, rät Frercks Hartwig

Trainer sollten sich regelmäßig Feedback holen, wie ihr Training bei ihren Schülern ankommt.

FOTO: HARTWIG

In der Regel liegt das Ziel des Vereinssports im Engagement für „Viele" darin, die Motivation zu Sport und Bewegung aufzugreifen und so Spielerinnen an den Verein zu binden. Je mehr Mitglieder im Vereinssport, desto besser. Das Ziel des Leistungssports wiederum liegt im Engagement für die „Besten". Hier geht es darum, sportliche Leistung zu optimieren und Titel und Medaillen als Kriterium für den Erfolg heranzuziehen. Natürlich wollen aber auch Vereine, dass ihre Sportlerinnen zu den „Besten" gehören. In diesem Spannungsfeld müssen sich Trainerinnen an die jeweiligen Anforderungen anpassen und im Dialog mit ihren Auftraggeberinnen die entsprechenden Ziele klären.

Intrinsische Motivation im Vereins- und Leistungssport

In der Beziehung zu den Spielerinnen muss die Trainerin im Dialog deren jeweilige **intrinsische Motivation** für das Tennis und die Teilnahme am Training ermitteln. Die Trainingsinhalte werden dann darauf ausgerichtet, diese innere Motivation zu unterstützen. Nicht nur im Vereinssport, auch im Leistungssport finden sich unterschiedliche Motivationen, die sich im Laufe des Lebens und einer Sportlerinnenlaufbahn ändern können. Neben sozialen Gesichtspunkten („meine Freundin spielt auch Tennis") suchen Menschen im Sport Spaß und Genuss. Sie lieben die Bewegung, den Wettkampf und haben andere persönliche Ziele. Sie sind von „innen heraus" motiviert.

In einer **extrinsischen Motivation** suchen sie nach Belohnungen, wollen Bestrafungen vermeiden. Sie unterwerfen sich der Kontrolle durch die Trainerinnen und fühlen sich häufig irgendwann manipuliert. Damit werden intrinsische Motive zerstört.

Trainerinnen mit einem **dominanten Führungsstil** neigen eher zur Manipulation und üben Druck auf die Spielerinnen aus. Das mag im Leistungssport unter Umständen kurzzeitig erfolgreich sein. Im Vereinssport führt dieser Führungsstil aber dazu, dass die Liebe zum Sport, die innere Motivation, verloren geht. Um diese zu erhalten, bedarf es eines **non-direktiven „Führungsstils"**. Dafür benötigt die Trainerin allerdings ein hohes Maß an Empathie und Dialogbereitschaft. Eine gute Kommunikationsfähigkeit ist die Voraussetzung, um die innere Motivation und die Freude am Spiel unterstützen zu können. Auf diese entsprechenden Veränderungen in der Trainerinnen-Athlet-Kommunikation im Leistungsbereich hat Professor Dirk Schwarzer bereits in seinem Beitrag „Dialog statt Monolog" (TennisSport 2/2018) hingewiesen.

Bleiben oder gehen? Schlüsselfaktor Trainerin

Es zeigt sich anhand verschiedener Studien zum Schulunterricht, dass für eine positive Lernatmosphäre vor allem ein gutes Verhältnis zwischen Trainerin (Lehrerin) und Spielerin (Schülerin) notwendig ist. Die methodisch-didaktischen Inhalte des Trainings und des Schulunterrichts spielen dagegen offensichtlich zuerst einmal eine untergeordnete Rolle.

Auch Studien zur Entwicklung des Vereinssports in Deutschland zeigen, dass die Trainerin eine herausragende Rolle einnimmt. Wertschätzung und Empathie für die Spielerinnen sind Grundvoraussetzungen für eine gutes Klima in den Lern- und Trainingsgruppen und damit eine notwendige Voraussetzung für den Lernerfolg (Frercks Hartwig, 2018). Sie ist ein bestimmender Faktor bei der Wahl der Sportart und des Vereins und eine wichtige Ermöglicherin einer längerfristigen Mitgliedschaft im Verein (Vereinsstudie WLSB 2004).

Die Sportpsychologin Katherina Petereit hat in ihrer Untersuchung zur Trainerin-Athletin-Beziehung festgestellt, dass Trainerinnen häufig der Grund sind, warum Jugendliche aber auch bereits erfolgreiche Sportlerinnen ihre Karriere beenden und aus ihrem Sport aussteigen. Durch eine stabile Beziehung zwischen Trainerinnen und Sportlerinnen und eine positive Lernatmosphäre lässt sich ein solcher Ausstieg vermeiden (Petereit, 2015).

Eine gute Kommunikation beeinflusst Lernerfolge positiv und bewirkt so eine Verstärkung der intrinsischen Motivation. In der Abbildung unten sind links zusammenfassend die Motive zusammengestellt, die für Tennisspielerinnen im Vereinssport wichtig sind (intrinsische Motivation). Sie motivieren sie dazu, langfristig und regelmäßig am Vereinstraining teilzunehmen.

Um diese zu erhalten, bedarf es wie oben angesprochen eines non-direktiven „Führungsstils". Dazu gehört, dass sich Trainerinnen regelmäßig ein Feedback von ihren Spielerinnen einholen. Sie berücksichtigen die Erwartungen und Wünsche in der gemeinschaftlichen Planung des Trainings. Vergleichbar mit einem non-direktiven Führungsstil sind in der Erziehungswissenschaft hierarchiefreie, demokratische und kooperative Führungsstile.

In einem autoritären und direktiven Führungsstil dagegen versteht sich der Trainerinnen als alleinige Expertin. Wenn sie intrinsischen Motive berücksichtigt, dann überhaupt nur, wenn diese ihrer Trainingsphilosophie und ihren Zielsetzungen entsprechen.

Effektive Kommunikation und der non-direktive Führungsstil

Untersuchungen aus dem Fußballsport in Deutschland stellen die hohen Forderungen an die Führungsqualitäten und der Kommunikationsfähigkeit der Trainerinnen in den Vordergrund. Wichtige Merkmale eines non-direktiven Führungsstils sind

- Respekt
- gegenseitiges Vertrauen
- gemeinsame Ziele
- Wertschätzung

Jenseits des sportlichen Erfolgs sollen die Bedürfnisse der Athletin nach Freude am Sport und an der Bewegung, das Erleben von sozialer Einbindung und die Entwicklung eines positiven Selbstwertgefühls befriedigt werden. Führungsverhalten ist ein dynamischer Prozess und beinhaltet immer eine zwischenmenschliche Dimension, die stark durch kommunikative Prozesse geprägt ist. Die Gestaltung der Kommunikation, bis zur Wortwahl in der Spieleransprache, spielt im Training eine wichtige Rolle. Aufgabe der Trainerin ist es, die Informationsauswahl und die Mitteilungen angemessen zu gestalten und das gegenseitige Verstehen zu gewährleisten.

→ In der Kürze liegt die Würze

Schon bei dem Aspekt der Verarbeitungskapazität stoßen wir auf Kriterien für die Informationsauswahl. Es ist erwiesen, dass kürzere und weniger Anleitungen zu schnelleren Leistungsverbesserungen führen als ausführliche und zu viele Anweisungen. Gerade im Tennistraining kommen wir als Tennistrainerinnen häufig in die Versuchung, zu viel zu reden, anzuweisen und zu korrigieren. Das hat wohl was mit den (vermuteten) Erwartungen der Spielerinnen und der Fehlerorientierung im Tennistraining zu tun. Die Frage und Hoffnung der Spielerinnen an die Trainerin sind oft mit der Frage „sag mir, was ich falsch mache" verknüpft. Auch die Eins-zu-Eins-Lehrsituation führt viele Trainerinnen in Versuchung, möglichst viel von ihrem Expertinnenwissen an den Spielerinnen zu bringen.

Wenn wir uns nun aber daran erinnern, dass …

… „weniger mehr ist",

… Informationen nur in Verbindung mit einem überraschenden Erfolgserlebnis (Dopamin) zu effektivem Lernen führen,

… Lernen im Schlaf und in der dabei ablaufenden Verarbeitung der Erfolgserlebnisse stattfindet,

… der menschliche Körper keine „Black-Box" ist, in die von der einen Seite von außen Informationen eingegeben werden und dann auf der anderen Seite die zu erwartende Veränderung (Technik, Taktik) herauskommt,

… der Mensch ein dynamisches System ist, das für die Beobachterin unerwartet und nicht vorhersehbar auf Interventionen (Korrekturen, Anleitungen) reagiert und selbstorganisiert Lösungen für Bewegungsaufgaben findet, ...

… dann erscheint diese Forderung richtig: „Teaching with your mouth shut" (Finkel, 2000).

Die Veränderung der Einstellung zum Lernen in der Pädagogik wird hier deutlich, von „Wenn alles schweigt und einer spricht, das nennt man Unterricht." (Wilhelm Busch) zu einer Pädagogik, die die Betrachtung der Individualität und die Einbindung in einen sozialen Kontext zur Grundlage eines selbstbestimmten und selbstorganisierten Lernens macht.

Belehrungen und zu viele Anweisungen behindern das Lernen. Trainerinnen handeln häufig wie Zauberer. Durch eine Anleitung oder eine „gut gemeinte Instruktion" lenken sie die Konzentration der Spielerin auf eine bestimmte Sache und machen sie so für einen Moment blind dafür, „wie das Kaninchen in den Hut gelangt". (Chabris und Simons, 2011). Das führt im Bewegungslernen dazu, dass andere Wege nicht wahrgenommen werden und die Handlungsmöglichkeiten der Sportlerin eingeschränkt sind (Memmert, 2007).

→ Ermutigen, negative Botschaften vermeiden

Feststeht: Ein positives Trainingsklima stützt und fördert die intrinsische Motivation und wirkt leistungssteigernd. Der non-direktive Trainerinnen arbeitet deshalb unterstützend, ermutigend und bestärkend. Leider beobachten wir im Trainingsalltag überwiegend eine defizitäre Rückmeldung an die Spielerinnen. Dies beklagt auch Nina Nittinger in ihrem Buch „Mentale Tipps und Tricks im Tennis". Sie stellt fest, dass Trainerinnen und Betreuerinnen häufig eingefahrene Bewertungs- und Verhaltensmuster weitergeben, „denn auch Trainerinnen und Eltern wiederholen automatisch alles, was sie wiederum von ihren Eltern und Trainerinnen gelernt haben", heißt es in dem Buch (Nittinger 2019).

Der Blick auf „fehlerhafte Technik oder Taktik" erschwert eine rasche kognitive Verarbeitung und die selbstorganisierte kreative Entwicklung. Negative Botschaften und Verallgemeinerungen wie „Beweg Dich mal" oder „Du machst immer den gleichen Fehler" stellen Bewertungen, Abwertungen und Demütigungen dar, die sich bei Kindern negativ auf ihr Selbstwertgefühl auswirken und zu einer Abwehr- und Widerstandshaltung führen können. Solche subjektiven Zuschreibungen können bei häufiger Wiederholung zu einer „sich selbst erfüllenden Prophezeiung" werden. Auch die Vergleiche in einer Trainingsgruppe zwischen den Spielern wie „Schau mal, wie toll das Gaby macht.", „Nimm Dir ein Beispiel!" können verletzend auf Spielerinnen wirken und führen zu einem konkurrenzorientierten Denken in der Gruppe.

Merkwürdigerweise lässt sich in Trainingsgruppen auch immer wieder beobachten, dass Strafen als „pädagogisches Mittel" zur Disziplinierung oder zur Durchsetzung von Anleitungen wie Technikkorrekturen eingesetzt werden. Dies ist für die schwächeren Spielerinnen demütigend und führt eher zu einer Risikovermeidung als zu einer kreativen und offenen Entwicklung von Technik und Spielstrategie. Belohnung und Bestrafung führen bei vielen Spielerinnen zu einem zusätzlichen Druck, der sich auf die kreative Weiterentwicklung von Technik und Taktik negativ auswirkt und im schlechtesten Fall auch zu einem Ausstieg aus dem Training führen kann. Es lässt sich bezweifeln, dass Kritik und Beschuldigungen ein geeigneter Weg sind, Menschen zu motivieren. Immer wieder gibt es dennoch Versuche der extrinsischen Motivation durch die Zuschreibung von Schuld und Scham. Rosenberg schreibt: „Bestrafungen sind eine Form von Gewalt", aber auch Belohnungen sind eine Form der Gewalt, da sie auch eine Form der Beurteilung darstellen. (Rosenberg 2003). In Konflikten im Trainingsablauf werden Demütigungen, Schuld und Scham dazu benutzt, Gruppenmitglieder zu disziplinieren: „Schau mal, wie Peter sich jetzt fühlt, weil Du ihn geärgert hast."

Als Trainerinnen haben wir nur einen geringen Einblick in die Lebenssituation unserer Spielerinnen. So lässt sich deren Verhalten und die jeweilige innere Verfassung im Rahmen einer 60-minütigen Trainingseinheit in der Woche, womöglich in einer Gruppe mit mindestens vier Teilnehmerinnen nur sehr schwer „erfühlen". Dies ist jedoch erforderlich, um als Trainerin Gefühlslagen und daraus folgende Verhaltensweisen empa-

thisch nachvollziehen zu können und darauf die situative und langfristige Gestaltung des Trainings aufzubauen.

→ Zuhören, wertschätzen, Dialog führen

Stell Dir vor, dass Du in jedem Training neben der Spielerin an einem Tisch sitzt und nicht ihr gegenüber oder dass Du auf der gleichen Spielfeldhälfte stehst und gemeinsam mit ihr die Trainingsinhalte planst. Dazu gehört, dass Du als Trainerin dazu bereit bist, gemeinsam ein Problem zu lösen, statt es die Spielerin für das „Problem" verantwortlich zu machen. In einer effektiven Kommunikation geht es darum zuzuhören, Fragen zu stellen und zu akzeptieren, dass ich den Sachverhalt vielleicht nicht völlig verstehe. (Brown, 2017)

„Du"- und „Ich"-Ohr: Perspektivenwechsel anstreben

Der Kommunikationswissenschaftler Friedemann Schulz von Thun spricht in seinem Vier-Ohren-Modell von der Wahrnehmung einer Aussage über den Sachverhalt (Sach-Ohr), den wertenden Beziehungsaspekt (Beziehungs-Ohr), die Selbstoffenbarung (Selbstoffenbarungs-Ohr) und den Appell (Appell-Ohr). Mit den entsprechenden Formulierungen und der entsprechenden Wortwahl kann ich dann in den verschiedenen Empfangsgewohnheiten (Ohren) unterschiedliche Wahrnehmungen auslösen, die aber nicht vorhersehbar sind.
Der Tübinger Wissenschaftler Bernhard Pörksen hat nach Gesprächen mit Schulz von Thun das Kommunikationsmodell auf zwei Wahrnehmungen „reduziert". Er spricht von dem „Du-" und dem „Ich-"Ohr. Beide stellen im Gespräch miteinander fest, dass die Art und Weise, wie wir mit anderen sprechen, einen erheblichen Einfluss auf unsere Lebensqualität haben kann. (Pörksen 2016). Der erste Schritt zu einem besseren Verständnis der Motive der Spielerinnen ist deshalb dieser „Perspektivenwechsel". Erst wenn es mir als Trainerin gelingt, mich in die Spielerinnenwelt zu versetzen, wenn ich Aussagen aus der „Ich"-Perspektive mache und mit „Ich"-Aussagen statt „Du"-Aussagen arbeite, ist eine bewertungsfreie effektive Kommunikation möglich.

Aufgrund eigener Kindheits- und Belehrungserfahrung befinden sich viele Coaches in einer Wiederholungsschleife. Die am eigenen Leib erlebten Methoden und Demütigungen benutzen sie nun selber. Ein Beispiel für diese Schwerfälligkeit in der Änderung von Trainingsmethoden ist das Kolonnentraining. Dabei stehen alle in einer Gruppe hintereinander und die Trainerin spielt jeder Spielerin der Reihe nach eine bestimmte Anzahl von Bällen zu, die dann von technischen Anleitungen und Lob oder Kritik begleitet werden. Diese Trainingsmethode ist ineffektiv und demotivierend. Jede Spielerin spielt nur relativ wenige Bälle, die Schläge sind nicht spielnah und den Spielerinnen in der Kolonne ist es schnell langweilig. Dennoch greift der große Teil der Trainerinnen nach der Ausbildung auf diese Organisationsform zurück, obwohl sie dort eigentlich nicht vorkommt.

Dabei geht es im Tennis, also einem Spiel, im Vereinssport wie im Leistungssport in erster Linie darum, intrinsischen Motiven wie Freude und Spaß gerecht zu werden. John Kessel, einer der bekanntesten Volleyballtrainer in den USA, spricht deshalb nicht umsonst von „FUNishment" statt punishment: „Wir müssen das Verlieren an sich schon Bestrafung genug sein lassen. Die Kinder sollen Spaß haben (FUNishment), und der Gewinner soll die Kleinigkeit entscheiden, die der andere als „Bestrafung" (punishment) machen soll... mit Trainers Veto." (Kessel 2009)

→ Gewaltfrei kommunizieren und Bewegungen lernen

Rosenberg empfiehlt im Sinne einer motivierenden und wertschätzenden Kommunikation die Verbannung bestimmter Worte aus dem Lehrerinnen-, oder Trainerinnenwortschatz. „Richtig, falsch, gut, schlecht, angemessen, unangemessen, schwer von Begriff, clever" sind klassifizierend und bewertend (Rosenberg 2003). Dies gilt sowohl für die Beschreibung des Verhaltens im Training, wenn das „störende" Verhalten einer Spielerin in der Gruppe durch eine Bewertung verstärkt wird und ohne Berücksichtigung des sozialen Kontexts das Selbstwertgefühl der Spielerin herabgewürdigt wird, als auch für die neuen Lehr- und Lernansätze motorischen Lernens. Die Bewertung einer Bewegungsausführung, unabhängig vom Bewegungsziel als „richtig" oder „falsch" führt zu einer Einschränkung des Entwicklungs- und Kreativitätsspielraums der Spielerin.

Hier treffen sich Kommunikationswissenschaft und Bewegungslehre. Beide gehen vermehrt von einer systemisch-konstruktivistischen Sicht der menschlichen Entwicklung aus. Bewegungslösungen und soziale Verhaltensweisen lassen sich als individuelle und kreative Lösungen zum Erhalt des Systemgleichgewichts erklären und „verstehen". So können Lösungen nicht wie nach einem Rezept oder eben wie nach dem Trainingslehrbuch zur Speise „zugegeben" werden. Die Trainerin oder der Coach kann nur dadurch, dass sie die Rahmenbedingungen verändert und Systeme durch solche Eingriffe von „außen" in Schwingung bringt, eine Weiterentwicklung des sozialen Verhaltens oder der Bewegungslösung provozieren – ohne aber zu wissen, wie das nachher aussieht. Dadurch verbieten sich Zuschreibungen wie „richtig" oder „falsch". Eine Bewegung ist eben nicht „falsch", weil sie nicht der theoretischen Idealvorstellung der Trainerin oder des Lehrbuchs entspricht, solange mit ihr das Handlungsziel erreicht wird. Der Wissenschaftstheoretiker Matthias Varga von Kibéd betont im Hinblick auf ein Lernen aus systemisch-konstruktivistischer Sicht: „Man braucht nicht zu wissen, was „gut" oder „richtig" ist, um zu wissen, was „besser" oder „schlechter" ist."

→ Mit Kindern auf Augenhöhe sprechen

Eine besondere Herausforderung ist die Arbeit mit Kindern. Die Motive für das Tennis sind in ihrer Gewichtung unterschiedlich zu denen von Jugendlichen und Erwachsenen. So haben die intrinsischen Motive „Spielen" und „Spaß" eine deutlich größere Bedeutung. Die Trainerin ist gefordert, sich auf Augenhöhe mit den Kindern zu begeben und die Aufgabenstellungen, Spielformen und Zielsetzungen mit ihnen abzusprechen. Da die Eltern häufig ein Interesse daran haben, dass ihre Kinder Tennis spielen, haben hier die extrinsischen Motivationen eine nicht zu unterschätzende Bedeutung. Transparenz und Austausch mit den Erwachsenen sind deshalb ein wichtiger Teil der Trainerinnenarbeit. Besondere kindgerechte, spielerische und am besten sportartübergreifende Trainingsformen für unterschiedliche Altersgruppen und Leistungsstärken werden am ehesten den Motiven der Kinder gerecht (Frercks Hartwig, 2018). Deshalb ist es auch folgerichtig, die besten Trainerinnen mit dem Training mit den Kleinsten zu beauftragen.

Einfühlend trainieren: Beispiele für Sprache und Wortwahl

Im Folgenden werden an ein paar Beispielen die Erkenntnisse aus der Lernforschung und der Kommunikationstheorie in eine effektive Trainerinnensprache übersetzt. Statt einer abwertenden, unfreundlichen, hilflosen, fremdbestimmten und problemorientierten Sprache werden vorzugsweise aufwertende, freundliche, kompetente, selbstbestimmte und lösungsorientierte Worte eingesetzt. Anregungen dazu finden sich in einer gewaltfreien und non-direktiven Kommunikation bei Rosenberg. In der nebenstehenden Tabelle finden sich zum Beispiel positive Worte für die Beschreibung von Bewegungen.

(Rosenberg 2010)

Worte zur positiven Bewegungsbeschreibung

- agil
- aktiv
- angenehm
- attraktiv
- aufmerksam
- ausgeglichen
- ausgelassen
- begeistert
- behaglich
- behände
- belebt
- beruhigt
- beschaulich
- beschwingt
- besinnlich
- beständig
- beweglich
- bewegt
- bezaubert
- blendend
- dynamisch
- eifrig
- ekstatisch
- emsig
- energievoll
- enthusiastisch
- entspannt
- erfüllt
- fantastisch
- freudig
- frisch
- frohgemut
- gebannt
- gelassen
- gelöst
- gemütlich
- gesammelt
- gut
- hellwach
- hingerissen
- inspiriert
- klar
- konzentriert
- kräftig
- lebendig
- lebhaft
- leicht
- locker
- lustvoll
- motiviert
- munter
- mutig
- offen
- optimistisch
- lebendig
- robust
- ruhig
- schön
- schwungvoll
- selbstsicher
- sicher
- sorglos
- spontan
- spritzig
- stabil
- stark
- tapfer
- tatkräftig
- überschwenglich
- unbekümmert
- unbeschwert
- unbesorgt
- unerschütterlich
- unverzagt
- vergnügt
- verzaubert
- wach
- weich
- zufrieden
- zuversichtlich

Voraussetzung ist, dass die Trainerin ihren Spielerinnen die Verhaltenskompetenz und die Fähigkeit zur kreativen Lösung von sozialen und motorischen Problemen zutraut. Ein „das siehst Du falsch", oder „das musst Du so sehen" bringt die andere zurecht auf die Palme. Von dort ist sie nur schwer wieder herunter zu holen. Jedes „hast Du das verstanden", „konntest Du mir folgen" wird als ein „wie blöd bist du eigentlich" oder „was bin ich doch für ein Schlaumeier" interpretiert. Die Verantwortung und die Kompetenz an die Spielerinnen zurückzugeben, kann für Trainerinnen eine enorme emotionale Erleichterung in der Trainingsarbeit darstellen. Die Wahl positiver Worte und das Reframing, das in einen anderen Zusammenhang stellen von Wahrnehmungen, verändert die Atmosphäre und die Selbstwahrnehmung der Spielerinnen.

Ein Beispiel

Theresa ist 70 Jahre alt und trainiert in einer Breitensportgruppe mit Frauen um die 40. Die Trainerin stellt an den Beginn ihrer Stunde koordinativ anspruchsvolle Aufwärmspiele mit Gleichgewichtstraining. Theresa hat aufgrund ihres Alters Schwierigkeiten mit dem Gleichgewicht. Sie findet deshalb solche Übungen „doof" und will sich lieber „warmlaufen". Aus der Sicht der Trainerin ist das zuerst schwer zu akzeptieren, da sie gerade für Theresa solche Übungen für wichtig hält. Sie merkt aber, dass ihr. peinlich ist, dass sie nicht mehr so kann, wie die anderen. Die Trainerin kann sich in ihre Lage versetzen und stellt die Teilnahme an den Übungen nur als Angebot in den Raum.

Wenn Du Dich dabei ertappst, „negative Worte" zu verwenden, was sich anfangs kaum vermeiden lässt, dann nimm das gelassen. Eine Umstellung eingeschliffener Kommunikationsrituale braucht Zeit.

Fazit:

Die gesellschaftlichen Rahmenbedingungen und das Freizeitverhalten der Menschen verändern sich ständig. Damit ändern sich auch die Motive für die Mitgliedschaft in einem Tennisverein und für die regelmäßige Teilnahme am Tennistraining. Das erfordert ein Umdenken im Führungsstil und in der Kommunikation mit den Spielerinnen. Ein direktives und expertenzentriertes Training widerspricht den Erwartungen junger und älterer Tennisspielerinnen. Ein hohes Maß an Einfühlungsvermögen, ein Perspektivenwechsel, die Reduzierung von Technik- und Taktikanleitungen bis zu einem gänzlichen Verzicht auf explizite Vorgaben entspricht auch den aus wissenschaftlichen Untersuchungen ableitbaren Anforderungen an ein modernes Training. Nicht nur die verbale Kommunikation, sondern auch die Körpersprache spielt eine große Rolle. Offenheit und das richtige Verhältnis von Nähe und Distanz sind wichtige Bestandteile einer spielerinnenfreundliche Trainingsatmosphäre.

Training und Ansprache müssen alters- und zielgruppengerecht sein. Statt mit expliziten Anleitungen wie „Wirf den Ball beim Aufschlag höher", arbeitet die Trainerin viel mit Metaphern: „Stell Dir vor, der Ball fährt in einem Aufzug nach oben. Lass den Aufzug bis in das 22. Stockwerk fahren". Bei der Betrachtung der Zielgruppen wird auch immer deutlicher, dass es unterschiedliche Motive und Anforderungen an ein positives Lernklima bei Männern und Frauen, Mädchen und Jungen gibt. Die meisten Trainingsstunden sind an Spielern ausgerichtet, stellt Sarah Stone in einem Beitrag für die WTCA (Women's Tennis Coaching Association) fest. Im Gegensatz zu Jungen fragen Mädchen aufgrund ihrer Sozialisation und Erziehung aber weniger nach und stellen Expertenmeinungen seltener in Frage: „Ich mache exakt das, was mir gesagt wird, sonst mache ich es lieber gar nicht." (Stone 2017). Hier ist noch einiges an Forschung und Veränderung erforderlich.

Die pädagogische, soziale Kompetenz einer Trainerin hat eine größere Bedeutung als die fachliche Kompetenz. Wenn ich die Trainerin mag und sie meine Motivation ernst nimmt, dann gehe ich weiterhin gerne ins Training. Wenn dann noch die fachliche Kompetenz stimmt und die Trainerin mit neuesten, evidenzbasierten Methoden arbeitet, dann ist das für alle ein Glücksgriff. Das ist in der Trainerinnenausbildung und bei der Trainerinnenauswahl in den Vereinen deutlich stärker zu beachten.

Frercks Hartwig hat Sport und Pädagogik in Freiburg und Tübingen studiert. Er leitet in Horb am Neckar die Tennisschule TMS Coaching. Hartwig ist Tennistrainer, systemischer Coach, Referent in der Traineraus- und -fortbildung im Württembergischen Tennisbund und im Bayerischen Tennisverband.

Negative Worte	Wirkung	Positive Umschreibung
„Das geht nicht, das ist unmöglich"	Bedingungs- oder voraussetzungslose Verneinung	Das geht so nicht, das geht unter Veränderung der Rahmenbedingungen, das ist anspruchsvoll, das ist herausfordernd
„Du hast schon wieder nicht..."	Unbedingte Ablehnung, Kleinreden der eigenen Möglichkeiten und Fähigkeiten. „Nicht" beschreibt lediglich eine Ablehnung und nicht die eigentliche Zielsetzung.	Beschreibe die Alternative und eröffnet eine andere Möglichkeit oder zumindest eine möglichst nützliche und nachvollziehbare Begründung der Ablehnung
„Du hast einen Fehler gemacht" oder „Das hast Du falsch gemacht."	Betont den vergangenheitsbezogenen Fehler und manifestiert ihn in der Wahrnehmung. Fehler sind peinlich.	Mach den Spielerinnen bewusst: Du lernst immer dazu. Fehler sind eine notwendige Voraussetzung für Entwicklung und Lernen. Was hättest Du anders machen können?
„Versuche mal...."	Versuchen beinhaltet schon immer den Hinweis auf die Möglichkeit des Scheiterns und des Mißsserfolgs.	Streiche das Wort „versuchen" aus Deinem Trainerinnenwortschatz und leite den Spielerinnen an, es doch mal so „zu tun".
„Du machst das so, dass..."	Das ist eine subjektive Zu- und Beschreibung durch den Coach. Bewertung und Fokussierung auf einen vermeintlichen Fehler im Spiel oder in der Taktik.	Frage den Spielerinnen, warum sie diese Lösung für eine taktische oder technische Problemstellung gewählt hat. Keine Handlung des Spielers geschieht „grundlos". Gemeinsam Alternativen erarbeiten.
„Du musst es so oder so machen..."	„Müssen" macht Druck und erzeugt Widerstand, bremst Energie und Tun. Auch bezieht es die Sichtweisen des Spielers zu wenig ein.	Mach dem Spielerinnen Handlungsvorschläge und lass ihn mit diesen experimentieren. Die Entscheidung über die Handlungen liegt in der Verantwortung des Spielers. Der Coach wirkt unterstützend.
„Der Aufschlag war gut, aber...."	Die Verknüpfung einer eigentlich positiven Aussage mit dem Wort „aber" bewirkt eine sofortige Einschränkung der ersten Aussage.	In der Kommunikation Trainerinnen-Spielerinnen sollten wir weitestgehend auf das Wort „aber" verzichten. Mach nach dem Satz stattdessen einfach einen Punkt.
„Das machst Du nicht schlecht..."	„Nicht schlecht" beinhaltet das Wort schlecht. Das bleibt beim Spielerinnen hängen. Die Verneinung durch „nicht" wird nicht wahrgenommen. Ist aber auch eine „kulturabhängige Aussage". Im Schwäbischen ist das eine mehr als positive Aussage.	Besser: Schweigen. Die Erfolgsbestätigung ergibt sich aus der Erreichung des Handlungsziels, zum Beispiel der Aufschlag hat eine deutlich höhere Geschwindigkeit, mehr Drall,...
„Spiel den Ball nicht ins Netz" oder „Spiel den Ball nicht ins Aus"	Diese Aussagen führen dazu, dass der Fokus sich auf den Schlag ins Netz oder den Schlag ins Aus richtet! „Nein" macht den Satz ungültig. Unser Gehirn braucht dann viel länger, um das zu verarbeiten.	Besser: „Spiel den Ball deutlich über das Netz" oder „Spiel den Ball ins Feld" oder „Suche Dir als Ziel einen Punkt oder ein Zielfeld im gegnerischen Spielfeld."
„Lass Dir das mal durch den Kopf gehen..."	Zu viel „Kopf" macht „kopflastig". Gerade in Sportarten in denen viel Kreativität und spontanes Handeln erforderlich ist, wirkt das bewegungseinschränkend.	Besser: „Lass meinen Vorschlag auf Dich wirken und experimentiere in Deinem Spiel damit!"
„Was sind Deine Schwächen?"	Lieblingsfrage von Trainerinnen, wenn sie mit neuen Spielern arbeiten. Richtet den Blick auf vermeintliche und subjektiv wahrgenommene „Schwächen" und gibt diesen einen überhöhten Stellenwert.	Besser: Frage die Spielerinnen nach ihre Stärken und rede mit ihr über ihre Stärken.
„Beweg Dich besser"	Aufforderung an den Spielerinnen im Training oder im Wettkampf, mit der sie wenig anfangen kann. Die Aufforderung bedarf einer genauen Erklärung und einer von Spielerinnen durchdachten Umsetzung.	Besser: Arbeite mit Metaphern und Analogien. „Beweg Dich wie ein Tiger" lässt sich schneller und leichter verarbeiten und verbraucht weniger Ressourcen im präfrontalen Kortex. Analogien und Metaphern greifen auf bereits im Bewegungsgedächtnis gespeicherte Bewegungsabläufe zurück
„Du schlägst die Vorhand immer ins Netz"	Bemerkung kommt aus einer in der Regel einmaligen Frustsituation und verfestigt sich zu einer übergreifenden „Wahrheit". Hat meistens mit der tatsächlichen Anzahl an Vorhandfehlern wenig zu tun.	Frage und schaue genauer nach: Wie viele von zehn Vorhandbällen gehen ins Netz? In der Regel relativiert sich dadurch die Wahrnehmung.
„Du schlägst wie ein Mädchen."	Diskriminierend und demütigend. Kommt leider in einem von Männern dominierten Sport immer noch vor.	Geschlechtsneutrale Sprache wählen. Keine Diskriminierung durch geschlechtsspezifische Zuschreibungen.