

**Zeitschrift:** Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule  
Magglingen mit Jugend + Sport

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 55 (1998)

**Heft:** 5

  

**Artikel:** Über den Dialog zu den Ursachen

**Autor:** Altorfer, Rolf

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-993033>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 13.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



*Fizzi besucht Ralph, einen Eishockey-Leiter 2, der eine Novizen-Mannschaft trainiert und betreut. Er darf beim wichtigen Spiel gegen den SC Langnau dabei sein.*

*Rolf Altorfer, J+S-Fachleiter Eishockey  
Fotos: Daniel Käsermann*

**Fizzi:** Hallo Ralph – ich freute mich schon lange auf den Besuch bei euch Eishockeyanern. Mich interessieren die Aspekte der psychischen Defizite bei der Fehlerkorrektur. Und da Eishockey ein harter Sport ist, möchte ich herausfinden, ob deine Spieler auch psychisch so hart sind wie sie sich geben.

**Ralph:** Ich freue mich, dir etwas Einblick in die spannende Arbeit mit meiner Mannschaft zu geben.

**Fizzi:** Oh ja, super. So kann ich dir heute während und nach dem Spiel einige Fragen stellen. Eine kannst du mir vielleicht schon vor dem Spiel beantworten: Haben deine Spieler häufig Angst und machen dadurch viele Fehler?

**Ralph:** Natürlich gibt es immer wieder Spieler, die Angst haben. Aber die Ängste können sehr verschieden sein: Einige haben Angst (manchmal nur

**Umgang mit psychischen Defiziten im Eishockey**

## Über den Dialog zu den Ursachen

vorübergehend) vor dem Puck, vor Checks durch besonders grosse Gegner, also vor physischen Verletzungen. Es gibt aber auch solche, die haben Angst vor einem Versagen – gegenüber den Erwartungen ihrer Eltern, des Trainers oder des Vereins und auch der Mitspieler.

**Fizzi:** Vor einer Blamage also. Wie gehst du damit um und mit jenen, die Angst vor Verletzungen haben?

**Ralph:** Es wäre schön, wenn ich dir auf diese Frage eine kurze Antwort geben könnte. Leider ist das sehr unterschiedlich. Dabei sind es häufig Ängste, welche die Spieler daran hindern, ihre Leistungen zu vollbringen, die sie eigentlich «drauf» hätten. Ich versuche oft, die Spieler zu verstehen, mich in ihre Situationen hineinzusetzen, um so mögliche Lösungsansätze zu finden. Sehr wichtig ist es, dass ich viel Geduld und Verständnis aufbringe. Dann versuche ich aber auch, das Ganze von der anderen Seite anzupacken: Den Mut aufzubauen, gegen grosse Spieler zu bestehen, in den Schuss zu liegen und auch in wichtigen Situationen die besten Leistungen zu vollbringen – un-

geachtet des Resultates resp. der Konsequenzen.

**Fizzi:** Und wie sieht's heute aus? Ich habe gehört, dass dies ein sehr wichtiges Spiel für euch ist. Sind deine Spieler bereit oder haben sie Angst?

**Ralph:** Wir haben in dieser Woche sehr viel Zeit investiert und an unserem Selbstvertrauen gearbeitet. Ich habe gespürt, dass wir zuviel Respekt zeigen. Vielleicht liegt das daran, dass unser heutiger Gegner einen sehr grossen Namen hat und wir zuwenig daran glauben, dass wir fähig sind, dieses Spiel zu gewinnen.

**Fizzi:** Was habt ihr denn dafür gemacht?

**Ralph:** Wir haben uns häufig auf unsere Stärken besonnen und auch mit Videoausschnitten von früheren Spielen gezeigt, zu was wir fähig sind und was es von jedem braucht, um zu gewinnen. Dazu haben wir auch einige Metaphern und Merksätze aufgebaut, die uns heute helfen sollen, unsere momentan beste Leistung zu zeigen. Wir haben uns auch über unsere Ziele für dieses Spiel unterhalten, denn nur wenn wir





auch gemeinsame Ziele haben, können wir als Team auftreten. Das soll aber nicht heissen, dass nicht jeder Spieler auch noch eigene Ziele haben soll.

**Fizzi:** Was hast du eben noch in deiner kurzen, unmittelbaren Spielvorbereitung einzubringen versucht?

**Ralph:** Ich versuchte zu spüren, wie es mit dem Selbstvertrauen der Einzelnen steht. Es wird heute besonders wichtig sein, dass jeder Einzelne seinen Teil der Verantwortung übernimmt und nicht versucht, sie auf andere abzuschieben. Dann wollen wir uns so konzentrieren, dass wir bereit sind.

**Fizzi:** Ja, ich denke das ist wichtig, denn einige Spieler scheinen mir wirklich nicht konzentriert zu sein.

**Ralph:** Unter Konzentration verstehe ich nicht, dass man nicht mehr reden oder scherzen darf. Mir ist es wichtig, dass jeder bei der Sache ist, wenn er aufs Eis geht. Ich versuchte nochmals, dem einen oder anderen seine «Bilder» in Erinnerung zu rufen, die er sich vorgenommen hat, um zum Beispiel in wichtigen Phasen gut zu reagieren.

**Fizzi:** Welches sind denn die wichtigen Phasen?

**Ralph:** Wir haben uns vorgenommen, zu Beginn und die letzten zwei Minuten jedes Drittels, sowie nach Toren für oder gegen uns, besonders aufmerksam zu sein. Ebenfalls wollen wir bereit sein, «wenn's los geht», wenn die Intensität plötzlich hoch und der Körper einsatz verstärkt wird. Nun müssen wir aber gehen, das Spiel beginnt.

**Fizzi:** Jetzt hat dein Torhüter aber kurz hintereinander zwei «faule Eier» erhalten – willst du ihn nicht auswechseln?

**Ralph:** Fehler macht jeder, und unser Torhüter hat sie sicher nicht absichtlich gemacht. Schau wie er aus seiner Flasche trinkt, darauf hat er auch einen Merksatz, der ihm sicher weiterhilft. Wichtig ist jetzt, dass seine Mitspieler Vertrauen in ihn haben, ihre Aufgaben erledigen und nicht plötzlich versuchen, Torhüter zu spielen.

**Fizzi:** Dieser Endspurt mit den drei Toren am Schluss dieses ersten Drittels war aber toll. So solltet ihr weiter spielen. Was machst du in der Pause?

**Ralph:** Ich versuche, mit diesen Erfolgen das Selbstvertrauen zu verstärken und gleichzeitig aber wieder darauf hinzuweisen, was bei jedem Einsatz – ungeachtet des Resultates – zu tun ist. Es wäre schade, wenn wir euphorisch würden. Dann will ich noch einige

Worte mit jenem Spieler wechseln, der in diesem ersten Drittel nicht zum Einsatz kam. Ich glaube, er fühlt sich nicht verstanden. Aber wenn er sich so gehen lässt, wird er nicht bereit sein, um eingesetzt zu werden. Das wäre schade, denn ich glaube, er könnte in diesem Spiel noch wichtig für uns werden.

*Viel später im Spiel, 10 Minuten vor Schluss...*

**Fizzi:** Warum hast du jetzt diesen Spieler zweimal nicht eingesetzt, obschon er einer deiner Besten ist?

**Ralph:** Ich musste kurz Zeit finden, um mit ihm zu reden. Ich hatte den Eindruck, dass er sich durch einige Schiedsrichterentscheide und gegnerische Attacken aus dem Konzept bringen liess und plötzlich andere Ziele verfolgen wollte.

**Fizzi:** Was hast du denn mit ihm besprochen?

**Ralph:** Wir hatten ähnliche Situationen schon erlebt und uns dazu einen «Anker» bereitgelegt. Ich hoffe, es gelingt ihm nun wieder, sich auf das zu konzentrieren, was er gut kann und ihm und der Mannschaft am meisten bringt. Und das sind weder Wortgefechte mit dem Schiedsrichter noch Revanchefouls gegen die Gegner, sondern gute Pässe und Schüsse.

*...und nach dem Spiel...*

**Fizzi:** Schade, es hat nicht ganz gereicht. Ich bin erstaunt, wie stark du deine Spieler gelobt hast.

**Ralph:** Ich hatte den Eindruck, dass sie sehr viele Dinge von dem umgesetzt haben, was wir wollten. Dass wir nicht gewinnen konnten, lag aber auch an der Leistung des Gegners. Sie haben

wirklich gut gespielt. Ich möchte, dass wir auf dieser Leistung aufbauen können und habe die Spieler angeregt, ihre persönlichen Bilanzen zu ziehen. Ich freue mich auf ihre Rückmeldungen im nächsten Training.

**Fizzi:** Ralph, du scheinst wirklich viel Vertrauen in deine Spieler zu besitzen.

**Ralph:** Natürlich, ich habe von jedem Spieler schon sehr gute Dinge gesehen. Das zeigt mir, dass sie zu viel fähig sind und ich fühle mich herausgefordert, dieses Gute aus jedem Einzelnen herauszuholen. Es ist wie bei einem Eisberg: Wenn du die Spitze siehst, weisst du, dass noch viel mehr verborgen ist.

**Fizzi:** Ist das auch bei Negativem der Fall?

**Ralph:** Das kann sein, aber ich versuche mich am Positiven zu erfreuen und darauf hinzuarbeiten. Es wäre sicher auch möglich, dass eine schlechte Beziehung und die daraus folgende Antipathie Spieler dazu bringen kann, schlecht zu spielen, damit der Trainer entlassen wird. Aber dies kommt glücklicherweise viel öfter in jenen Ligen vor, wo mehr Publizität ist.

**Fizzi:** Ich bin von meinem Besuch bei dir sehr beeindruckt. Hast du einige Leitgedanken, die es dir ermöglichen, so gut mit diesen psychischen Defiziten umzugehen?

**Ralph:** Ich suche im Dialog zu erfahren, welches die Ursachen für bestimmte Verhalten sein könnten und auch die Lernvergangenheit jedes Einzelnen zu ergründen. Daneben will ich sehr viel Geduld aufbringen, was mir aber oft auch Mühe macht. Ich versuche, gewisse Dinge im richtigen Zeitpunkt zu tun und immer wieder erlebte Situationen auszunutzen, um es später besser zu machen. Manchmal muss man solche Gelegenheiten auch schaffen, sie imitieren. Dass ich dabei viel mit Metaphern, Bildern, Anker und Leitworten arbeite, hast du ja gesehen und hoffentlich auch, dass ich meine Spieler als Partner betrachte, die ihr Mitspracherecht, aber auch ihren Teil der Verantwortung haben.

**Fizzi:** Und machst du mit ihnen auch psychologisches Training?

**Ralph:** Ich denke ja – auf meine Art und Weise. Aber ab und zu versuche ich auch, solche Methoden anzuregen. So sollte jeder Spieler fähig sein, sich in jeder Situation effizient zu entspannen.

**Fizzi:** Vielen Dank für diesen interessanten Besuch. ■

