

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport

**Herausgeber:** Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule

**Band:** 3 (2001)

**Heft:** 1

**Artikel:** Mit Respekt und Vertrauen zum Erfolg

**Autor:** Cuvit, François

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-991661>

#### **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:** 07.02.2026

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

# Mit Respekt und Vertrauen zum Erfolg

Trainern und Sportlehrern steht heutzutage eine fast unüberschaubare Vielfalt an erprobten theoretischen, praktischen und technischen Hilfsmitteln zur Verfügung, um ihren Unterricht zu planen, zu gestalten, durchzuführen und auszuwerten.

Trotzdem gibt es, wie im Fall von Kent Ruhnke, auch solche, die ihre Arbeit eher intuitiv angehen und ihren ganz individuellen Weg beschreiten. Und dies mit Erfolg: Der kanadische Eishockeytrainer, der schon seit 16 Jahren in der Schweiz als Coach tätig ist, verhalf letztes Jahr den ZSC Lions zum Schweizer Meistertitel.

François Cuvit

**K**ent Ruhnke, der seit seinem vierten Lebensjahr Eishockey spielt, wuchs in Kanada auf und absolvierte sein Sportlehrerstudium an der Universität von Toronto. Dort erwarb er anschliessend den Master of Business Administration MBA. In der Schweiz führte der heute vierzigjährige Coach je zweimal einen NLA- und NLB-Klub zum Meistertitel. Zum Zeitpunkt des Interviews wirkte er als Sportlehrer an der Inter Community School in Zumikon.

Der Wechsel vom Zürcher Hallenstadion in eine Schulturnhalle fiel Kent Ruhnke nicht ganz leicht. Gleichwohl macht er bei seiner Arbeit keinen grossen Unterschied zwischen Schülern und Spitzensportlern. «Alles im Leben ist eine Frage der Einstellung. Für mich als Lehrer oder Coach geht es einzig darum, wie ich ein Problem angehe, wie ich mich einer Herausforderung stelle.» Wenn Ruhnke vor eine Klasse oder vor eine Mannschaft steht, überlegt er sich zuerst immer, wie er deren Einstellung verbessern kann. Sowohl auf dem Eis als auch in der Schule versucht er, den ihm anvertrauten Menschen ein gutes Gefühl zu vermitteln. «Diese positive Grundstimmung ist entscheidend, wenn Sportler eine gute Leistung erbringen sollen.» Um dies zu bewirken, ver-

sucht Ruhnke gezielt, das Selbstvertrauen des Einzelnen zu fördern. Damit ein Team als Ganzes funktioniert, ist es wichtig, dass die Spieler, nebst selbstverständlichen Dingen wie Kraft, Fitness und einer Grundausbildung über «Gamesmanship» verfügen, wie er es nennt. Er meint damit die Fähigkeit des Sportlers, ein Spiel mental richtig anzugehen, konkrete Probleme schlau zu lösen, den effizientesten Weg zu wählen und die Mitspieler gut zu führen. «Ich erkenne einen solchen Spieler sofort.»

## Sport muss positiv erlebt werden

Trotz vielen Gemeinsamkeiten bei der Betreuung von jugendlichen und erwachsenen Sportlern gewichtet Ruhnke gewisse Dinge unterschiedlich. «Profis haben bestimmte Ziele: Sie wollen Tore schiessen, ihre Mannschaft muss gewinnen, sie wollen sich bessere Verträge holen usw.» Deshalb könne man diese mehr fordern, gezielter ausbilden – auch in taktischen Belangen – und ihnen im mentalen Bereich gewisse Ziele setzen. «Kinder hingegen wissen noch nicht, wohin sie gehen wollen.» Ruhnke be-



tont, dass Kinder unbedingt aktiv sein und dem Sportunterricht Interesse entgegenbringen sollten. Seine Maxime lautet: «Enthusiasmus ist ansteckend!» «Kinder müssen unbedingt jedes Mal Spass haben und dürfen die Halle nicht ohne ein fröhliches Lachen verlassen. Dann kommen sie gerne wieder. Das gilt für alle Schülerinnen und Schüler, unabhängig von ihrer Begabung.» Ruhnke, selbst Vater von drei Kindern, engagiert sich stark für die weniger Begabten, damit auch sie den Sport positiv erleben.

Dies helfe fürs ganze Leben. Man müsse schon früh aufpassen, dass die Kinder nicht kaputt gemacht würden. In der Schweiz stellt er besonders oft fest, dass Leute, die etwas nicht sofort beherrschen, rasch kritisiert werden.

### **Enthusiasmus ist wichtiger als Theorie**

Kent Ruhnke charakterisiert sich selbst als einen eher intuitiv arbeitenden Coach. Theoretisches Wissen sei zwar im Rahmen von Fitness, Krafttraining, Mannschaftssystem, Taktik, Teambildung usw. von Bedeutung. Da liesse sich in einzelnen Bereichen viel von modernen Managementtheorien in den Sport

**«Kinder dürfen die Halle nicht ohne ein fröhliches Lachen verlassen.»**



übertragen – umgekehrt übrigens auch. Genauso oder sogar noch wichtiger als Theorien sind für ihn aber Einstellung und Enthusiasmus. «Da arbeite ich viel mit dem Herzen!» Genau dies versucht er bei den Sportlern zu wecken. Schliesslich ist es ihm gleich, mit welcher Technik sich ein Spieler die Scheibe holt, er muss sie einfach erwischen. Begeistert zitiert Ruhnke in diesem Zusammenhang die Hockeylegende Wayne Gretzky: «Es spielt keine Rolle, wie schnell du bist, das Wichtigste ist, wie schnell du

am Puck bist.» «Dies ist mein Lieblingsmotto für mich als Mensch, Coach und Lehrer.» Die Theorie komme unterstützend zum Einsatz, wenn man mit seiner Art zu arbeiten nicht den gewünschten Erfolg herbeiführen könne, ergänzt Ruhnke. Technik- und theorieorientierte Arbeit im Sport stellt er zwar nicht grundsätzlich in Frage, jedoch scheint sie ihm nicht sonderlich zuzusagen.

### **Respekt und Vertrauen als Schlüssel**

Wer mit Schülern und Sportlern arbeitet, kommt nicht darum herum, sich Gedanken über gewisse Aspekte der Kommunikation zu machen. Ruhnke will zu seinen Hockeyspielern und Schülern primär eine gute Beziehung aufbauen. Wichtig für einen Lehrer und vor allem für einen Coach sei es, als Verkäufer aufzutreten.

«Wenn ich die Leute von meinem Programm überzeugen kann, ist die halbe Arbeit bereits getan, respektive das Spiel zur Hälfte gewonnen.» Auch Kinder müssten zuerst davon überzeugt werden, dass seine Ideen gut seien, dann würden sie begeistert mitmachen. Ruhnke verweist auf Studien, die gezeigt hätten, dass Menschen nur zu einem kleinen Prozentsatz wirklich zuhören. «Das Meiste wird über die Körpersprache registriert. Da ich immer eine relaxte Atmosphäre haben will, versuche ich, als ruhender Pol im Team zu wirken.» Er bediene sich deshalb tendenziell eines gemässigten Umgangstons und über Zurückhaltung. «Wenn es im Stadion zu heissen Situationen kommt und mich die Spieler beobachten, müssen sie überzeugt sein, dass alles okay ist. So lässt sich viel herausholen.» Das Allerwichtigste im Umgang mit Menschen und zugleich der Schlüssel zum Erfolg seien Respekt und gegenseitiges Vertrauen. «Wer herumschreit, erntet keinen Respekt. Wer mit dem Körper signalisiert, dass er nervös ist oder dass ihn Probleme beschäftigen, dem vertrauen Spieler und Schüler nicht. Sie müssen spüren, dass ihre Interessen bei mir im Vordergrund stehen.»

### **Feedback statt Kritik**

Zur Entwicklung eines Sportlers gehört auch die Verbesserung der Selbstkompetenz. Dies geschieht laut Ruhnke am ehesten über ein dauerndes Feedback. «Wenn zwischen Sportlern oder Schülern und dem Trainer ein gutes Vertrauensverhältnis besteht, gibt es keine Kritik, alles ist Feedback.» Entscheidend dabei sei die Einstellung: Jeder müsse

davon überzeugt sein, dass er Feedback brauche, um sich persönlich weiterentwickeln zu können. Weil dies zwingend zur Lebensbewältigung gehöre, ist dieser Aspekt ein fixer Bestandteil von Ruhnkes Arbeitsplanung und wird sowohl in der Schule als auch in der Mannschaft häufig mittels Gruppenarbeiten geübt.

Sportliche Leistungen werden in der Regel an konkreten Erfolgen gemessen. Sind diese demnach Gradmesser für die Lebensqualität? «Sportlicher Erfolg beeinflusst das ganze Leben», erklärt Ruhnke, «er bedeutet Freiheit. Das ist das Beste, was es gibt, weil man in solchen Momenten nicht vom Management, den Medien, dem Publikum usw. kritisiert und bedrängt wird.» Im Spitzensport sei dies auch deshalb wichtig, weil es einem erlaube, seinen Lebensunterhalt mehr oder weniger umfassend zu sichern. Allgemein brauche natürlich jeder Mensch Erfolg, ergänzt Ruhnke, und es sei deshalb wichtig, jedem zur Einstellung zu verhelfen, dass er fähig sei, etwas zu erreichen. Bei Kindern sei ein entsprechendes Engagement zentral: «Man muss den Kindern im Sportunterricht das Gefühl geben, dass sie sich ständig verbessern und kleine Fortschritte machen. Der Verlauf eines Mannschaftsspiels als Ganzes ist dabei weniger wichtig. Wenn du siehst, dass einer etwas gut gemacht hat, musst du sofort zur Stelle sein und ein entsprechendes Feedback geben.» Weil das Schweizer Schulsystem seiner Meinung nach sehr selektiv und hart sei, müssten sich Kinder oft genug mit Enttäuschungen auseinander setzen. Darum dürfe dies nicht auch noch im Sport so sein: «In dieser Hinsicht haben wir Sportlehrer vielleicht einen der wichtigsten Jobs!»

### **Sozialverhalten beobachten**

Leistungen zu messen, ist relativ einfach. Wer jedoch Gruppen unterrichtet oder trainiert, muss sein Augenmerk auch auf die Entwicklung des Sozialverhaltens richten. Messen lasse sich dieses nicht, findet Ruhnke, es sei eher eine Frage des Fingerspitzengefühls. Doch man könne es fördern und intuitiv erfassen, wie weit es gediehen sei. «Ich spüre sofort, ob eine Mannschaft harmoniert. Man muss die einzelnen Spieler oft individuell darauf ansprechen. Bei den ZSC Lions haben wir Gruppenarbeiten zu diesem Thema gemacht. Ein Trainer muss fragen, fragen, fragen, muss ein Feedback wollen, dann erhält er auch ehrliche Antworten.»