

Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 9 (2007)
Heft: 5

Artikel: Eine Frage des Feelings
Autor: Golowin, Erik / Balmer, Reto / Krüger, Ralph
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-991875>

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: 12.01.2026

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

Eine Frage des Feelings

Ralph Krüger // Der Nationalcoach Eishockey investiert sehr viel Zeit in die Frage, wie Gefühlsprozesse beeinflusst und genutzt werden können. In der Kabine sind die Spieler genauso sensibel wie andere Menschen.

Interview: Erik Golowin, Reto Balmer



► **«mobile»:** Wie wichtig ist für Sie das Bewegungsgefühl im Eishockey? **Ralph Krüger:** Das Bewegungsgefühl ist *das* Element im Eishockey! Da die Koordination bei dieser komplexen Sportart so wichtig ist (Schlittschuhlaufen, Abspiel des Pucks), basieren sämtliche Trainingsmethoden auf dem Bewegungsgefühl. Heute versuche ich, diese Einsicht noch mehr ins Training einzubeziehen als früher. Ich suche immer wieder nach neuen Möglichkeiten und Methoden, um den Prozess in diesem Bereich zu fördern. Natürlich müssen die Spieler auch Konditionstraining machen. Aber das Wichtigste ist die Koordination, und dafür braucht es ein entwickeltes «Feeling».

Welchen Stellenwert messen Sie im Rahmen Ihrer Tätigkeit als Nationalcoach Gefühlen und Emotionen allgemein zu? Gefühle sind der Motor, der eigentliche Antrieb für den Erfolg: die Freude am Spielen, an der Leistung. Gerade ich, als Nationalcoach, kann über die Gefühle am meisten bewegen, da ich die Spieler viel weniger sehe als ein Klubtrainer. Emotionen sind die Grundlage, um etwas zu verändern oder zu bewirken.

Was heisst das konkret, bezogen auf das tägliche Training? Vor, während und nach dem Training versuche ich immer, Gefühle zu integrieren. Diese mentale Arbeit ist für mich absolut entscheidend. Mentale Stärke wird über Prozesse mit den Gefühlen aufgebaut. Für mich steht diese Arbeit im Vordergrund.

Was ist zurzeit Ihr thematischer Schwerpunkt? Die Saison ist vorbei. Jetzt ist mein Fokus auf die Arbeit an der Einstellung ausgerichtet. Es gilt herauszufinden, was die Spieler brauchen. Sie sollen auch nicht übermotiviert sein. Aber sie müssen sich in diesem «Niemandland», den der 8. Platz der Weltrangliste darstellt, zurechtfinden. Dieser Rang ist zwar sehr gut, doch ist es schwierig, die richtige Einstellung zu entwickeln, um weiterzukommen. Dazu braucht es eine natürliche Haltung. Als Vorbereitung auf die Saison werde ich den Schwerpunkt dann wieder auf teambildende Massnahmen lenken.

Wie geschieht das? In meinem Coach-Rucksack habe ich ein paar Tricks dafür, aber eigentlich bin ich sehr spontan und versuche die Mannschaft und die einzelnen Spieler zu fühlen, sie intuitiv zu erfassen und zu führen. Ich bemühe mich, über das Training, über Gespräche oder über andere Massnahmen herauszufinden, was sie brauchen.

Was braucht es, für eine erfolgreiche Umsetzung im Spiel? Im Training werden taktische Massnahmen eingeübt. Die Spieler lernen, Entscheide zu fällen und entsprechend zu handeln. Als Nächstes wird unter Stress trainiert, damit sie das Geübte im Spiel automatisch und instinktiv umsetzen können. Natürlich braucht es dazu eine intellektuell-taktische Schulung. Für eine gute Umsetzung ist aber das «Feeling» ausschlaggebend.

Gefühle scheinen in Ihrer Arbeit wirklich zentral zu sein. Das stimmt, ich investiere sehr viel Zeit in die Frage, wie Gefühlsprozesse beeinflusst und genutzt werden können. Seit rund 18 Jahren beschäftige ich mich mehr und mehr mit diesem Thema. Ich suche immer wieder nach Dingen, die nicht selbstverständlich sind und nach einem neuen Knopf, den man drücken kann, um etwas zu erreichen – gerade im Bereich des Bewegungsgefühls.

Von Eishockeyspielern wird oft gesagt, dass sie eine harte, kämpferische Einstellung haben. Wie lässt sich das mit Ihrer Theorie über Gefühle vereinbaren? Eishockey braucht vielleicht mehr Härte oder mehr physische Konsequenz als andere Sportarten. Aber in der Kabine sind die Spieler genauso sensibel wie andere Menschen, genauso berührbar und bewegbar!

Welche Empfehlung geben Sie einem Trainer? Sei natürlich, nur so kannst du einen natürlichen Prozess auslösen. Versuche, offen zu sein und die Antennen immer draussen zu haben. //

Nachgefragt

«Einmal stocksteif, einmal butterweich»!

► **«mobile»:** Welche Rolle spielt das Bewegungsgefühl im Volleyball? **Nicole Schnyder-Benoît:** Spieler/-innen mit einem ausgeprägten Bewegungsgefühl haben im Volleyball viele Vorteile. Sie können Bewegungen effizienter und flüssiger gestalten. Solche Spieler/-innen spüren ihre Position im Raum und wissen, wo ihre Hände und Füße sind, ohne dass sie darauf schauen müssen. Dies ermöglicht ihnen, sehr präzise zu spielen. Ein weiterer Vorteil ist, dass die Aktionen des Gegners besser antizipiert werden können. Man erkennt die Bewegungsstrukturen, weil man sie von sich selbst kennt und kann somit lesen, wohin der Gegner schlägt.

Mit welchen Mitteln kann man das Bewegungsgefühl von Volleyballspielerinnen stärken? Man kann beispielsweise einen Angriff ohne Ball ausführen lassen. Die Spieler/-innen müssen nur die Bewegungen simulieren und sind somit viel mehr mit ihrem Körper beschäftigt. Weiter wende ich oft die Methode der Gegensatzerfahrung an. Dabei sollen die Spieler/-innen die Bewegung einmal stocksteif und das nächste Mal butterweich ausführen, sodass sie sich langsam der optimalen Bewegungsausführung annähern können. Auch durch den Einsatz von Video lässt sich das Bewegungsgefühl verbessern. Dabei erkennen die Spieler/-innen, dass ihre «Innensicht» einer Bewegung nicht immer mit der Sicht von aussen übereinstimmt.

Für wen ist ein gezieltes Bewegungsgefühl-Training sinnvoll? Kinder sollen das Bewegungsgefühl durch polysportive und spielerische Erfahrungen entwickeln. Wer über ein differenziertes Bewegungsgefühl verfügt, kann neue Bewegungen schneller lernen. Dies wiederum führt zu einer grösseren Motivation und mehr Selbstvertrauen. Auf höherem Niveau sind die Bewegungsstrukturen schon sehr stark verfestigt, und ein Trainieren des Bewegungsgefühls hilft, die Abläufe in ihrer Qualität zu optimieren. Jeder entwickelt dabei seine Bewegungsvorstellung und füllt sie mit dem entsprechenden Bewegungsgefühl. Als Trainer kann man nur den Rahmen (die Schlüsselpunkte) für eine Bewegung vorgeben und korrigieren. Emotional füllen müssen ihn die Spieler dann alleine, denn auch im Volleyball führen gefühlte Bewegungshandlungen, die den ganzen Menschen erfassen, effizienter zum Erfolg. //

► **Nicole Schnyder-Benoît** ist J+S-Fachleiterin Volleyball.
Kontakt: schnyder@gmx.net

«Wasser und Hektik vertragen sich nicht!»

► **«mobile»:** Warum ist es im Schwimmen wichtig, über ein gutes Bewegungsgefühl zu verfügen? **Pierre-André Weber:** Im Techniktraining ist es zentral. Der Schwimmer muss sich mit einem ungewohnten Element auseinandersetzen und entwickelt so ein Gefühl für die Bewegung im Wasser. Nur wer Widerstand und Auftrieb fühlt und aktiv nutzt, wird langfristig Freude am Schwimmsport haben. Gute Schwimmer spielen mit dem Medium, suchen das Optimum und werden so eins mit dem Wasser. Ein gutes Bewegungsgefühl erleichtert diesen Prozess und ermöglicht einem Schwimmer eine intensivere Auseinandersetzung mit dem Element Wasser.

Wie können Sie als Trainer auf eine optimale Entwicklung des Bewegungsgefühls Einfluss nehmen? Da jeder Schwimmer unterschiedliche Hebel hat und sich die optimale Technik je nach Geschwindigkeit verändert, ist das Training sehr individuell. Natürlich versuche ich, meinen Schwimmerinnen und Schwimmern verschiedene Zugänge zum Erlernen von Bewegungen anzubieten. Durch Variationen von Raum, Zeit und Kraft bei Übungen oder durch den Einsatz von Video lässt sich das Bewegungsgefühl gezielt entwickeln. Am wichtigsten ist mir jedoch, dass sie das Wasser als Element begreifen und lernen, sich darin effizient zu bewegen. Daraus entwickelt sich ein gutes Bewegungsgefühl.

Wie gelingt es Ihnen, die Wahrnehmung und die Emotionen Ihrer Schwimmer/-innen bewusst auf das Wesentliche zu lenken? Es ist sinnvoll, vor jeder Trainingseinheit eine intensive Einleitungsphase an Land durchzuführen. Hier sollen sich die Schwimmer/-innen in einer ruhigen und entspannten Atmosphäre auf das Training vorbereiten. Bei ungeübten Schwimmern kann dieser Entspannungszustand am besten mithilfe von Atemübungen erreicht werden. Wasser und Hektik vertragen sich nämlich in keiner Weise! Dies ist auch der Grund, weshalb ich die Trainingsschwerpunkte bereits vor dem Einstieg ins Wasser bekannt gebe. Anleitungen vom Beckenrand bekommen meine Schwimmer vielfach nonverbal. So kann ich sicher sein, dass die Schwimmer im Wasser nur auf ihren Körper und ihre Bewegungen fokussiert sind und nicht durch ungewollte Hektik gestört werden. //

► **Pierre-André Weber** ist J+S-Fachleiter Schwimmen.
Kontakt: pierre-andre.weber@baspo.admin.ch

