

Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 10 (2008)
Heft: 5

Artikel: Drei Herzen schlagen, ach, in meiner Brust
Autor: Schütz, Philipp
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-991633>

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: 31.12.2025

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

Drei Herzen schlagen, ach, in meiner Brust

Ausbildner, Coach und Berater. Ein Trainer muss heute mehrere Wege gleichzeitig beschreiten können, um seine Athleten zu Höchstleistungen anzutreiben. Über seine verschiedenen Rollen, seine Beziehung zum Athleten, das innere Bild des Sportlers und die Ausbildungsschwerpunkte der Trainerbildung.

Text: Philipp Schütz, Foto: Keystone

► «Die Buddha-Statuen geben uns einen gewissen Energiefluss», sagte Bayern-Trainer Jürgen Klinsmann, als er die Infrastruktur des Trainingsgeländes des Deutschen Traditionsvereins kurz nach seinem Amtsantritt seinen Wünschen angepasst hatte. Im Auditorium helfen fünf Dolmetscher bei Verständigungsproblemen, im Café sorgt ein Starkoch für das leibliche Wohl, und in der Bibliothek bieten deutsche Klassiker von Goethe bis Hesse geistige Nahrung. «Das Spiel wird heute im Kopf entschieden», behauptet der ehemalige Topspieler. Er legt daher viel Wert auf die Kommunikation mit den Spielern und deren Fortbildung. «Sie warten darauf, stimuliert und inspiriert zu werden», glaubt Klinsmann, «wir werden sie mit vielen Ideen beschäftigen.» Dass diese Geisteshaltung nicht per se zur Philosophie der Münchner gehört, haben die Engagements anderer Trainertypen in der Vergangenheit gezeigt. Man erinnere sich beispielsweise an die Ären Felix Magaths oder Udo Latteks.

Vergleichbare Fälle gäbe es viele. Die fachlichen Kompetenzen alleine genügen im sensiblen Kommunikationszeitalter nicht. Erfolg und Misserfolg des Trainers ausschliesslich auf den Führungsstil zu reduzieren, wäre allerdings auch zu wenig differenziert. Viele Wege führen nach Rom – was in der vergangenen Saison funktioniert hat, ist vielleicht bereits in der neuen Spielzeit nicht mehr gültig. Welche Qualitätsmerkmale zeichnen demnach den heutigen modernen Trainer aus?

Individualität im Mittelpunkt

Die Erfahrung hat gezeigt, dass es bei Trainern oftmals nicht an Fachkompetenz mangelt, wenn sich der Erfolg nicht wunschgemäss einstellt. Denn die Rolle des Ausbildners beherrschen die meisten Trainer ordentlich. Dies allein genügt allerdings nicht für den grossen Wurf – oder dann in der Regel nur kurzfristig. Die Athletinnen und Athleten fordern heute, und dies gilt zunehmend auch für Teamsportarten, eine individuelle Betreuung. Der Trainer muss folglich jederzeit den Hut des Ausbildners, des Coachs oder des Beraters tragen können (siehe Abb. 1). Während in grösseren Organisationen für jede Rolle verschiedene Personen zuständig sind, muss der Trainer in kleineren Teams je nach Bedürfnis alle drei Rollen einnehmen können.

Akzeptanz und offenes Ohr

Besonders die Aufgabe des «Coachs» fällt manchen Trainern oftmals schwer, weil sie sich dabei von der Rolle des «Wissenden» trennen müssen. Wobei der Begriff «Coach» nicht mit Wettkampfoaching zu verwechseln ist, er bezieht sich ausschliesslich auf die Fähigkeit des Trainers, die athleteneigenen Lösungen zu fördern und den Sportler bei der Erreichung seiner Ziele zu begleiten. Also: Ein guter «Coach» versteht es, die internen Ressourcen des Athleten zu stimulieren und damit die athleteneigenen Lösungen zu fördern.

► If athletes don't learn the way we teach, then we should teach the way they learn. ◀

Zuhören, fragen, wiedergeben und verantwortlich machen sind einige Werkzeuge, die der «Coach» dafür nutzen kann. Offenheit, Empathie, Respekt und Demut sind dazu ebenso nötig wie die Fähigkeit, die Sportlerinnen und Sportler so zu akzeptieren, wie sie sind; um später das, was sie machen, umso mehr zu schätzen.

Die Suche nach dem inneren Bild

Wie funktioniert das? Was in der Arbeit mit Sportlerinnen und Sportlern auf den ersten Blick auffällt, ist die Form und das Verhalten. Ist die Technik genügend ausgereift, um die Kugel auf über 20 Meter zu stossen? Kommt der Athlet pünktlich ins Training? Schafft

Der Ausbildner er bringt Wissen, eine Technik, eine Methode, eine Antwort mit.	Der Coach er weiss nichts, er stellt sich nichts vor, er tut nichts, ... er stellt die Fragen so, dass der Gecoachte gezwungen ist, nach eigenen Lösungen zu suchen.	Der Berater er prüft, er suggeriert, mit seiner Erfahrung macht er Vorschläge.
Ausbildner gibt Lösungen	Coach lässt Lösungen finden	Berater schlägt Lösungen vor

Abb. 1: 3 Hüte – 3 Rollen

(Quelle: Alain Mounir, CDO Consulting)



die junge Triathletin sowohl die Schule als auch das Trainingspensum? Reicht die Muskelmasse, um 200 Kilogramm in die Höhe zu stemmen? Beispiele gäbe es genug. Was im Inneren eines Athleten vorgeht, bleibt dabei allerdings verborgen. Will der Trainer seine Schützlinge in ihrer Gesamtheit wahrnehmen, reicht eine Abbildung des Äusseren nicht aus. Der Trainer ist deshalb gefordert, das innere Bild des Athleten zu erforschen. Man soll an dieser Stelle nicht etwa meinen, es gehe nun darum, sich in die Privatsphäre des Sportlers einzumischen. Nein, vielmehr gilt es, sich mit den Werten und Überzeugungen des Athleten vertraut zu machen, um seine sportliche Leistung zu steuern (siehe Abb. 2). Anders gesagt: If athletes don't learn the way we teach, then we should teach the way they learn. (Wenn die Athleten unsere Art zu lehren nicht verstehen, müssen wir ihre Art zu lernen verstehen.)

Bedürfnisse ernst nehmen

Wie in Abbildung 2 ersichtlich ist, machen laut Alain Mounir fünf Kernbereiche die Persönlichkeit eines Athleten aus: Werte, Überzeugungen, Fähigkeiten, Verhalten und Umfeld. Während sich Berater und Ausbildner mit den Bereichen Fähigkeiten, Verhalten und Umfeld befassen, widmet sich der Coach ausschliesslich der «Innenwelt» des Athleten. Welche Überzeugungen beflügeln den Sportler, wo hemmen Gedanken die Leistung? Welche Werte stehen im Zentrum? Welche inneren Anreize treiben die Athleten vorwärts?

Diese Arbeit geschieht in vielen Gesprächen, im und ausserhalb des Trainings und Wettkampfs, individuell oder auch im Team. Dabei sollen die Sportlerinnen und Sportler die Möglichkeit erhalten, ihre Bedürfnisse und Wünsche auszudrücken. Bereits das Bewusstmachen von Gedankengängen und Überzeugungen

löst Reaktionen aus. Der Athlet lernt sich und seine Mannschaftskollegen damit besser kennen – ein unumgänglicher Prozess für individuelles und kollektives Wachstum. Vieles kann der Trainer dabei in seiner Rolle als «Coach» selbst machen; wo Bedarf ist, soll professionelle Unterstützung von Sportpsychologen in Anspruch genommen werden.

Coach löst Lösungen finden	Werte: Was im Innersten wichtig ist, in wessen Namen sich der Athlet übertreffen möchte. Unabhängig von der Aussenwelt! «In wessen Namen...?» Überzeugungen: Überzeugungen des Athleten. Hemmender und fördernder Glaube. Der Glaube basiert nur auf erlebten und erfahrenen Eindrücken. (Achtung auf Vorurteile) «Warum...?»
Ausbildner gibt Lösungen	Fähigkeiten: Fähigkeiten, Intellektuelle und emotionale Ebene. «Was...?» «Was machst du? Was kannst du...» Überzeugungen: Gewohnheiten, Tätigkeiten. «Wie...? Was kann man bei dir beobachten?...»
Berater schlägt Lösungen vor	Umfeld: Das Umfeld jedes Individuums beginnt bei seinem Körper und wendet sich dann gegen aussen. Mittel, Ressourcen, Zeit, Geld, Material usw. «Wo, mit was – wie viel...?»

Abb. 2: Das innere Bild des Athleten

(Quelle: Alain Mounir, CDO Consulting)

Im konditionellen Bereich gehört diese Art der Unterstützung von aussen längst zur Tagesordnung. Die Frage sei erlaubt, ob das innere Bild des Athleten diese Aufmerksamkeit nicht auch wenigstens teilweise verdient hätte, um den Sportler in seiner ganzen Persönlichkeit zu fördern. Wie hatte doch Klinsmann gesagt? «Die Spieler warten darauf, stimuliert und inspiriert zu werden, wir werden sie mit vielen Ideen beschäftigen.»

Ganzheitliche Trainer sind unbezahlbar

Die Aus- und Weiterbildungen der Trainerbildung am BASPO sind stark darauf ausgerichtet, die Trainer/-innen in ihrer Ganzheit zu fördern. Während die Verbände in ihren Lehrgängen vorwiegend die Fachkompetenz ins Zentrum rücken müssen, bietet die Trainerbildung eine umfassende Aus- und Weiterbildung an. Dabei nimmt die Selbstkompetenz eine wichtige Rolle ein. Denn: Je besser ein Trainer sich selbst kennt, desto besser wird er auch mit seinen Athleten umgehen können. Von den rund zwanzig Weiterbildungsangeboten umfassen rund die Hälfte Themen aus der Selbst- und Führungskompetenz. Eine Befragung von mehr als zwanzig im Spitzensport tätigen Trainern (siehe Seite 42) hat aufgezeigt, dass die Mehrheit der Trainer in diesen Bereichen die grössten Optimierungsmöglichkeiten sehen. Mit einer wirksamen Life-Balance (Vereinbarkeit von Berufs-, Privat- und Familienleben) lernt der Trainer, den hohen Anforderungen, die mit seiner Tätigkeit verbunden sind, gerecht zu werden. Und dies kommt schliesslich erneut den Athletinnen und Athleten zugute. //

➤ *Philipp Schütz ist Leiter der Trainerweiterbildung und mitverantwortlich für die Trainergrundkurse Deutsch und Französisch. Zudem ist er als Trainer und Ausbilder seit 15 Jahren im Volleyball tätig. Ausführliche Informationen zum Kursangebot der Trainerbildung finden Sie auf www.swissolympic.ch.*

Kommentar



Ein guter Trainer formuliert klare Ziele

► Vor Trainerinnen und Trainer ziehe ich den Hut. Immer wieder. Wenn sie drei Mal wöchentlich meinem Sohn das Unihockeyspielen beibringen und auch am Samstag beim Match am Spielfeldrand stehen. Wenn sie wie selbstverständlich auch noch eine ihrer vier Ferienwochen für ein Trainingslager einsetzen. Wenn sie mehrmals wöchentlich meiner Tochter die Freude an der Leichtathletik vermitteln. Und das, obwohl sie alle noch einer geregelten Arbeit nachgehen. Ich bewundere die hohe innere Motivation, die sie mitbringen.

Manchmal frage ich mich schon, wie Trainer es schaffen, den Ansprüchen der drei Felder Arbeit, Freizeit und Familie gerecht zu werden. Für mich ist klar, dass dieses Spannungsfeld nur dann in der Balance gehalten werden kann, wenn für jeden Bereich klare Ziele formuliert werden, die ausdrücken, was in jedem dieser drei Lebensbereiche wichtig ist. So wird auch bestimmt, was von geringerer Bedeutung ist.

Ein guter Trainer ist für mich deshalb einer, der Ziele und Prioritäten formulieren kann. Auch ich muss meine Jahresziele formulieren und mich vom Exekutivrat daran messen lassen. Für die tägliche Motivation sorgen kleine Tagesziele, die ich jeweils am Vorabend formuliere. Ohne geht es nicht. Wer keine Prioritäten setzt, wer sich nicht fragt, ob eine bestimmte Aktivität zur Erreichung der gesteckten Ziele beiträgt, wird allzu schnell vom Tagesgeschäft überrannt und verliert den Überblick.

Ein weiterer wichtiger Punkt, dem oft zu wenig Beachtung geschenkt wird, ist ein Zeitplan, der Regenerationsphasen beinhaltet. Das Sandwich während der Sitzung über Mittag habe ich mir abgewöhnt. Und wie wichtig es für mein seelisches Gleichgewicht ist, Zeit mit meiner Frau, mit meiner Familie zu verbringen, ist mir schon länger bewusst geworden.

Essenziell für einen Zeitplan ist, dass er wenige, aber klar formulierte Ziele enthält. Wer sich zu viel vornimmt, hat häufig am Abend noch nichts zu Ende gebracht. Auch hier gilt: Weniger ist oft mehr.

Swiss Olympic unterstützt Trainer, die im Spitzensport tätig sind und deren Belastung oft noch höher ist, bei der Karriereplanung. Unser Bereich «Career Services»*, der Athleten in der Karriereplanung unterstützt, steht auch Trainern offen. Für sie ist eine langfristige Planung mindestens ebenso wichtig wie für die Athleten. Nur wird dem leider oft noch zu wenig Beachtung geschenkt.

Zum Schluss möchte ich allen Trainerinnen und Trainern, die sich Tag für Tag für den Schweizer Sport einsetzen, danken. Ohne Sie ginge es nicht. Merci! //

➤ *Marc-André Giger ist CEO von Swiss Olympic. Kontakt: marc-andre.giger@swissolympic.ch*

* Der Bereich Trainerberatung in der Trainerbildung Magglingen am BASPO arbeitet eng mit den «Career Services» von Swiss Olympic zusammen.