

EM-Aus, grenzenlos Enttäuschung und jetzt? – Tipps zur Verarbeitung

Tränen bei Joshua Kimmich, Thomas Müller spricht von dem Moment, der einen nachts um den Schlaf bringt und hängende Köpfe bei der Deutschen Nationalmannschaft. Mit dem Ausscheiden aus der Fußball-EM 2021 ist die Enttäuschung bei den Spielern, Trainern und Fans riesig. Eine Niederlage, die erst einmal verarbeitet werden muss. Wie Fußballspieler damit umgehen können und worauf es bei der Verarbeitung von großen Niederlagen ankommt, erklärt Psychologie-Professorin Prof. Dr. Anja Tausch von der SRH Fernhochschule – The Mobile University.

Riedlingen, 1. Juli 2021

Eine Frage der Betrachtungsweise

Woran hat es gelegen? Eine Frage, die sich nicht nur die Fans und Journalisten an den Bildschirmen stellen, sondern mit der sich auch die Spieler selbst auseinandersetzen müssen. Inwiefern man Misserfolge für die eigene Weiterentwicklung nutzen kann, hängt vor allem davon ab, welche Ursachen man für den Misserfolg sieht. „Ursachenzuschreibungen können danach unterschieden werden, wo die Ursache liegt – ob in der Person oder außerhalb der Person – und ob es sich um veränderbare und kontrollierbare Ursachen handelt“, erklärt Prof. Dr. Anja Tausch.

Als Beispiel führt sie mögliche Betrachtungsweisen an, welche zu einer positiven Verarbeitung führen: Wenn unsere Fußballer davon ausgehen, dass zwar ihre eigene Leistung zum Misserfolg beigetragen hat, diese aber durch Training und Teamstärkung veränderbar ist, handelt es sich um eine veränderbare, kontrollierbare und in der Person liegende Ursache. Wenn sie die Ursache in dem starken Gegner England sehen, den sich sicher einige Fußballer als späteren Gegner im Turnier gewünscht hätten, spricht man von einer veränderbaren, unkontrollierbaren und außerhalb der Person liegende Ursache. „Beide Ursachenzuschreibungen würden dazu führen, dass die Spieler motiviert ins weitere Training gehen und sich nicht zu stark vom Misserfolg vereinnahmen lassen“, weiß die Psychologie-Expertin.

Mentales Training für mehr Leistung auf dem Platz

Positive sowie negative Gefühle gehören zum Leben dazu. Das wichtigste ist jedoch, diese nicht zu ignorieren oder zu unterdrücken. Hier zeigt die Forschung klar, dass Menschen, die Gefühle unterdrücken insgesamt ungesunder leben und weniger gute Beziehungen haben. „Mentaltrainer können hier nicht nur dazu beitragen, im Spiel bessere Leistungen zu bringen und Niederlagen besser zu verarbeiten, sondern auch mit dem Druck der Öffentlichkeit umzugehen. Der Bedarf von Psychologen im Leistungssport wird in den nächsten Jahren sicher noch weiter steigen. Auch unser Psychologie-Student und Profifußballer Robin Gosens könnte zukünftig in diesem Bereich tätig sein. Er kann von seiner eigenen Erfahrung profitieren und erwirbt bei uns gerade das notwendige Know-How, welches ihm auch bei der Bewältigung der eigenen Niederlage helfen wird“, weiß die Professorin.

Von der Enttäuschung zum positiven Fazit

Die Forschung zur Emotionsregulation zeigt, dass es im Prozess der Entstehung von Gefühlen verschiedene Ansatzpunkte gibt, die eigenen Gefühle positiv zu beeinflussen. Zunächst einmal kann man



versuchen, vor allem solche Situationen zu schaffen, in denen man gute Gefühle hat. „Die meisten Fußballer nutzen nun die spielfreie Zeit für einen Urlaub und Zeit mit der Familie. Dies ist ein guter Schritt“, so die Psychologin. Eine weitere Möglichkeit wäre, das Augenmerk besonders darauf zu richten, welche positiven Aspekte die Niederlage mit sich bringen könnte. Zum Beispiel kann die Niederlage auch als ein Ansporn wirken, nun noch intensiver für die nächste Herausforderung zu trainieren.

Professor Tauschs Rat für die Spieler: Die Enttäuschung ist sicher im ersten Moment sehr stark. Hier zeigt sich auch, dass negative Gefühle dazu führen können, Ereignisse nur eingeschränkt wahrzunehmen. Es ist also wichtig, sich von dieser negativen Sicht nicht zu lange beherrschen zu lassen, sondern in eine positive Sicht zu kommen, die den Blick auf Wachstumspotenzial, frühere Erfolge und zukünftige Chancen ausweitet. Und dann sollte auch Thomas Müller wieder entspannt schlafen können.

SRH Fernhochschule – The Mobile University

Seit fast 25 Jahren setzt sich die unbefristet staatlich anerkannte SRH Fernhochschule – The Mobile University dafür ein, dass Studierende ihren Traum vom Hochschulabschluss in jeder Lebenssituation verwirklichen. Mehr als 150 Mitarbeitende begleiten und unterstützen 7.400 Studierende auf ihrem Bildungsweg. 41 staatlich anerkannte Bachelor- und Master-Studiengänge sowie Hochschulzertifikate im Online-Studium geben schon heute die Antwort auf das, was morgen gefragt ist.

SRH | Gemeinsam für Bildung und Gesundheit

Als Stiftung mit führenden Angeboten in den Bereichen Bildung und Gesundheit begleiten wir Menschen auf ihren individuellen Lebenswegen. Unserer Leidenschaft fürs Leben folgend, helfen wir ihnen aktiv bei der Gestaltung ihrer Zukunft, hin zu einem selbstbestimmten Leben. Mit über 16.700 Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen sowie 1,1 Mio. Kunden erwirtschaften wir einen Umsatz von ca. 1,3 Mrd. Euro. Sitz der Stiftung ist Heidelberg.

| | | |
|----------------------|--|----------------------|
| Bild | | Bild |
| Bild 1: Beschreibung | | Bild 2: Beschreibung |