



Von Andreas Blessing



Foto: imago/foto2press

Körpersprache - das unterschätzte Potenzial

Die (negative) Wirkungskette bewusst außer Kraft setzen

„Nicht den Kopf hängen lassen“ – wie viel Gewicht diese Floskel hat, zeigt Mentalcoach Andreas Blessing in seinem folgenden Beitrag. Das Wissen darum, dass die Körpersprache zumeist eine Folge der äußeren Einflüsse ist und die Fähigkeit, diese Wirkungskette zu durchbrechen, können Spieler und Trainer stärken und so in kritischen Phasen den Unterschied machen.

Es lohnt sich, die Körpersprache in den Griff zu bekommen

Kaum ein Begriff wird im (Profi-)Sport so häufig erwähnt wie der der Körpersprache. Ob in Interviews, Spielübertragungen oder Analysen – das Thema Körpersprache scheint omnipräsent zu sein. Gleichzeitig verbirgt sich dahinter allerdings viel mehr Potenzial, als bisher genutzt wird. Die wenigsten Spieler haben ihre Körpersprache perfekt im Griff.

In den meisten Fällen wird die Körpersprache reaktiv angewandt. Man hat den Eindruck, dass sie einfach so entsteht, quasi als unabwendbares Resultat äußerer Einflüsse. „Äußere Einflüsse →

Andreas Blessing, Eichendorffweg 6, 73092 Heiningen
Fon: +49 (0)7161 685137, Fax: +49 (0)7161 685138
Mobil: +49 (0)160 979 58 636
www.teamtuning.de – www.facebook.com/teamtuning

TEAMTUNING
coaching sports & business

sich fühlen → Körpersprache“: So sieht sehr oft die Wirkungskette aus. Fragwürdige Schiedsrichterentscheidungen, eine harte Gangart des Gegners, emotionale gegnerische Fans und Reaktionen wie Wut, sich den Schneid abkaufen zu lassen oder Angst zeigen sich in einer negativen Körpersprache. Es kann aber genauso gut umgekehrt sein: Ein schön herausgespieltes Führungstor, ein gewonnener Zweikampf, super Unterstützung von den Rängen und Gefühle wie Freude, Selbstvertrauen oder Stolz münden in einer positiven Körpersprache. Beiden Szenarien ist ein Aspekt gemeinsam: Die äußeren Einflüsse sind maßgeblich entscheidend für die Körpersprache. Die Körpersprache, ob negativ oder positiv, ist Folge einer bestehenden Realität.

Nun können wir die Realität bzw. die äußeren Einflüsse nicht immer kontrollieren. Was wir aber kontrollieren können, ist unsere Körpersprache. Dazu muss diese allerdings bewusst-proaktiv eingesetzt werden, nicht unterbewusst-reaktiv. Die Wirkungskette „Äußere Einflüsse → sich fühlen → Körpersprache“ muss außer Kraft gesetzt werden. Dies geschieht durch die willentliche Entscheidung, dass die Körpersprache positiv bleibt, völlig egal, wie die aktuelle Realität aussieht. Dazu müssen neue Denk- bzw. Verhaltensmuster gelernt oder, psychologisch gesprochen, konditioniert werden.

Warum sich die Mühe mehr als lohnt, verdeutlichen die Bilder in Info 1. Sie zeigen anschaulich die Wirkung von Körpersprache. Wie fühlen Sie sich, wenn Sie die Bilder 1 und 2 anschauen? Und wie, wenn Sie die Bilder 3 und 4 anschauen? Bei welchen Bildern fühlen Sie sich gestärkt, bei welchen eher geschwächt?

So wie Sie es wahrnehmen, geht es den meisten Menschen. Bilder wie die ersten beiden wirken schwächend, Bilder wie die letzten beiden stärkend – sofern Sie sich damit identifizieren und sofern die dargestellten Personen nicht aufgesetzt bzw. halbherzig agieren. Stellen Sie sich vor, die Bilder 1 und 2 zeigen die Verfassung Ihres aktuellen Gegners während des Spiels. Wie fühlen Sie sich jetzt? Und wie geht es Ihnen, wenn die Bilder 3 und 4 Ihren Gegner zeigen? Sie sehen bzw. spüren, dass eine schwache Körpersprache sich schwächend auf die eigene und stärkend auf die gegnerische Mannschaft auswirkt. Bei einer positiven Körpersprache verhält es sich genau umgekehrt. Es ist übrigens wissenschaftlich erwiesen, dass Körpersprache eine bestimmte Hormonausschüttung auslöst bzw. – vereinfacht gesagt – dem Gehirn ein Signal gibt und somit unsere Gefühle beeinflusst.

Es lohnt sich also, die eigene Körpersprache in den Griff zu bekommen. Die im Folgenden vorgestellten Übungen helfen Ihnen bzw. Ihren Spielern und damit der gesamten Mannschaft dabei. Während die Übungen 1 und 3 bereits nach einmaliger Durchführung für einen gewissen Aha-Effekt sorgen können, sollten die Inhalte aus den Übungen 2 und 4 durch stetige Wiederholungen gefestigt werden, um sich zu verankern und so Gewohnheiten tatsächlich verändern zu können. Darüber hinaus kann es interessant sein, eine Spielanalyse unter dem Aspekt der Körpersprache durchzuführen oder Videos von schlechten und guten Spielen bzw. Spielphasen im Vergleich zu zeigen, sodass die Spieler den Unterschied zwischen einer negativen und einer positiven Körpersprache bei sich selbst feststellen können.

1

Info

Wie fühlen Sie sich beim Betrachten der Bilder?



Übung 1

Marionette**Ablauf**

- Die Spieler gehen paarweise zusammen. Spieler 1 soll Spieler 2 ganz bewusst – mittels verbaler Kommandos – in eine negative Körpersprache „stellen“ (s. Bild).
- Hat Spieler 2 seine Endposition eingenommen, soll er beschreiben, wie er sich fühlt. Anschließend wechseln die Spieler die Aufgaben.
- Um den Partner in eine entsprechende Körpersprache zu stellen, gibt es folgende Parameter/Stellschrauben:
 - Stand, Fußposition
 - Spannung, Schulterposition
 - Blick, Gesichtsausdruck

Variation

- Die gleiche Aufgabe mit dem Ziel einer positiven Körpersprache absolvieren. Mit dieser Variation sollte die Aufgabe enden, um mit einem positiven Gefühl in das weitere Training bzw. in den Tag zu gehen.

Hinweis

- Die Spieler sollen erleben, dass sich die Körpersprache auf die Gefühle auswirkt und dass die Parameter, mit denen eine negative Körpersprache erzeugt wird, die gleichen sind, wie bei einer positiven Körpersprache. Dieses Wissen um die Möglichkeit der Regulation von Körpersprache kann helfen, in brenzligen Situationen be-



Foto: Thomas Hammerschmidt

wusst gegenzusteuern und – in Bezug auf die Körpersprache – positiv zu bleiben.

Übung 2

Volle Power**Ablauf**

- Die Spieler sollen den „Ritualkreis“ machen, der sonst vor einem Spiel stattfindet – einschließlich des lautstarken Rufens.
- Der Trainer fragt im Anschluss: „Auf einer Skala von 1 bis 10 – wobei 1 = null Energie und 10 = volle Power bedeuten – wo wart ihr gerade?“ Je nach Antwort kann weiter gefragt werden: „Warum nicht mehr?“ Erfahrungsgemäß kommen dann Aussagen wie „jetzt brauchen wir es ja auch nicht“, „jetzt ist ja auch kein Spiel“ o. Ä.
- Damit kann im Folgenden gearbeitet werden. Die Spieler sollen erkennen, dass es darum geht, willentlich in jedem Moment auf die 10 zu kommen. Im Spiel kann nämlich die Situation entstehen, dass man nicht auf die 10 kommt, weil man zurückliegt, es momentan „einfach nicht läuft“ etc. In genau solchen Situationen ist es aber besonders wichtig, eine starke Körpersprache an den Tag zu legen. Der Mechanismus von „starke Körpersprache → starkes Gefühl → mehr Potenzial freisetzen“ muss trainiert werden.

Hinweise

- Besonders spannend ist diese Übung im Hinblick auf die verschiedenen Spielsituationen im Handball:
 - zu Beginn des Spiels
 - zu Beginn der 2. Halbzeit
 - nach jedem Time-out



1 Auszeit des TBV Lemgo (hier im Bild) im Spiel gegen den SC DHfK Leipzig (Bild 2) beim Stand von 20:16 (aus Leipziger Sicht) in der 51. Spielminute. Nachdem Lemgo in der ...



2 ... ersten Halbzeit bereits 2:8 geführt hatte, hat Leipzig das Spiel gedreht und am Ende 26:19 gewonnen.

Fotos: Imago/Picture Point

In diesen Momenten ist es möglich und wichtig, über eine starke Körpersprache sein Potenzial freizusetzen.

- Was die Spieler rufen, spielt eine untergeordnete Rolle, Hauptsache es ist laut und pusht die Mannschaft – und zeigt dem Nebenmann wie auch dem Gegner: Da ist noch Energie.

Kommentar**„Wetten, dass ...“**

... ich es schaffe, anhand der Körpersprache der Mannschaften im Time-out den Spielstand (Tordifferenz) bzw. die Spielsituation (Aufholjagd o. Ä.) zu erraten? Will sagen: Wer weiß, was Körpersprache bewirkt, sollte daran arbeiten, Muster zu durchbrechen.“

Übung 3

Gute Gedanken**Ablauf**

- Diese Gruppenübung wird vom Trainer angeleitet. Alle Spieler sollen einen sicheren, aufrechten Stand einnehmen und den Blick leicht nach vorne-oben richten.
- Der Trainer fordert die Spieler auf, an ein negatives (Handball-)Erlebnis zu denken. Dabei dürfen sie ihren Stand und den Blick nicht verändern.
- Anschließend sollen die Spieler berichten, ob ihnen die Übung leichtgefallen ist.

Hinweise

- Die Spieler werden bemerken, dass es schwierig ist, mit einer positiven Körper-

sprache an etwas Negatives zu denken – gleiches gilt auch umgekehrt.

- Diese kurze Übung verdeutlicht den Zusammenhang zwischen Körpersprache und negativer bzw. positiver Einstellung. Das kann den Spielern dabei helfen, bei Bedarf ihre Gedanken über die Körpersprache bewusst zu „steuern“.



Übung 4

Tief verankert**Ablauf**

- In dieser Übung werden Begriffe und Gesten mit einer Handlung assoziiert und so verankert bzw. abrufbar gemacht.

Beispiel 1: Konzentration

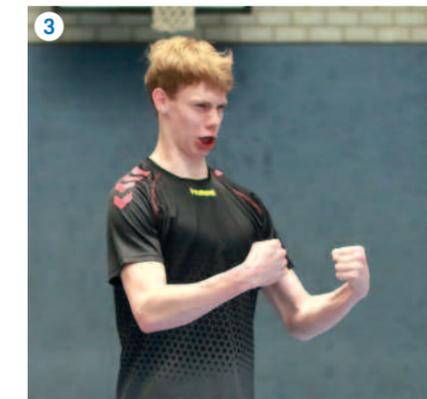
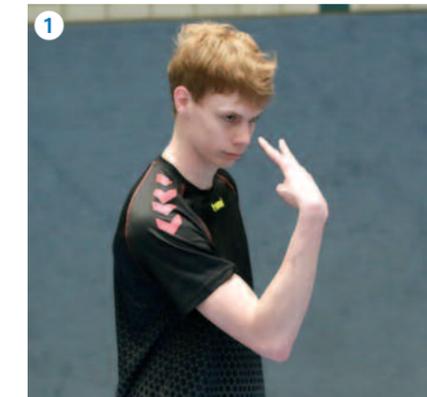
- Das Thema Konzentration soll verankert werden. Stellvertretend für die Konzentration wird der Begriff „Fokus“ verwendet. Als Geste dienen zwei Finger (gespreizte Zeige- und Mittelfinger), die auf die eignen Augen zeigen (s. Bild 1). Immer wenn der Trainer „Fokus“ ruft, machen die Spieler die Geste und denken an das Wort Konzentration.

Beispiel 2: Körpersprache

- Das Thema Körpersprache soll verankert werden. Stellvertretend für die Körpersprache wird der Begriff „Body“ verwendet. Als Geste dient ein Schlag auf die Brust, der Unterbauch ist angespannt, die Brust kommt raus und der Kopf geht hoch (s. Bild 2). Immer wenn der Trainer das Wort „Body“ ruft, machen die Spieler die Geste und denken an das Wort Körpersprache.

Beispiel 3: Einsatzbereitschaft

- Das Thema Einsatzbereitschaft soll verankert werden. Stellvertretend für die Einsatzbereitschaft wird der Begriff „Wille“ verwendet. Als Geste ballen die Spieler die Fäuste und atmen zweimal stoßartig ein



und aus (s. Bild 3). Immer wenn der Trainer das Wort „Wille“ ruft, machen die Spieler die Geste und denken an das Wort Einsatzbereitschaft.

Abrufen der Begriffe

- Nachdem die Begriffe in der Lernphase mehrmals unmittelbar abgerufen werden (Verankerung), können sie später in jeder beliebigen Trainingssituation abgerufen

werden (der Trainer ruft während einer Abwehrrübung „Wille“, die Spieler reagieren mit der Geste und denken an das Wort Einsatzbereitschaft; s. Bild 4).

- Im Wettkampf kann der Trainer mithilfe der Begriffe Einfluss auf die Spieler nehmen. Sind die Begriffe tief genug verankert, lösen sie – vom Trainer gerufen – bei den Spielern das entsprechende Gefühl auch ohne Zuhilfenahme der Geste aus.

Fotos: Thomas Hammerschmidt