

16. März 2015

# THE HUFFINGTON POST

IN ZUSAMMENARBEIT MIT FOCUS



Dr. Alexandra Hildebrandt  
Nachhaltigkeitsexpertin und Wirtschaftspsychologin

## **Besser sein. Wie das Spiel des Lebens gelingen kann**

Veröffentlicht: 15/03/2015 12:02 CET Aktualisiert: 15/03/2015 12:02 CET

Die Welt ist zwar kein Fußball, aber im Fußball,  
das ist kein Geheimnis, findet sich eine ganze Menge Welt." (Ror Wolf)

### **Gute Arbeit**

Auch wenn das Leben gewaltige Herausforderungen an uns stellen mag, so sollten wir uns Sisyphos als einen glücklichen Menschen vorstellen. Das ist die einfache Botschaft des Essays „Der Mythos von Sisyphos“ von Albert Camus. Wer selbst Verantwortung übernimmt und nicht auf andere abwälzt, ist auch in der Lage, jenes gute und gelungene Leben führen, das in der Philosophie „glücklich“ heißt. Dazu gehört auch gute Arbeit, denn Menschen sind nach Aristoteles dann am glücklichsten, wenn sie ihre Fähigkeiten entfalten können. Sie ist ein Teil des Selbst und der eigenen Würde, ermöglicht Lernprozesse, enthält aber auch Elemente der Muße. Schlechte Arbeit hat dagegen mit andauerndem Druck zu tun und der absurden Vorstellung, dass nur Leistung bringt und geliebt wird, wer immer „dranbleibt“.

Damit verbunden ist die Empfindung des eigenen Ungenügens. Dazu finden sich u. a. Beispiele aus Sport und Politik - Bereichen, die besonders der öffentlichen und gesellschaftlichen Bewertung - ausgesetzt sind - in Katja Kraus' aktuellem Buch „Freundschaft. Geschichten von Nähe und Distanz“ (Fischer Verlag 2015). So sagt die Grünen-Politikerin und Bundestagsvizepräsidentin Claudia Roth, dass es nun mal ihr Charakter sei, „immer zu glauben, zu wenig zu sein“. Auch als Freundin hat sie stets „das Gefühl, unzulänglich zu sein“.

Besonders lesenswert ist in diesem Zusammenhang auch das Kapitel über den in Leipzig geborenen Fußballtorwart René Adler: Zum einen, weil es eine innere Nähe zur Autorin Katja Kraus aufweist, die acht Jahre lang im Vorstand eines Bundesligisten war und in ihrer Karriere als Torfrau mehrfach deutsche Meisterin und mit der Nationalmannschaft Europa- und Vizeweltmeisterin war. Und andererseits, weil es zeigt, dass der ständige Vergleich mit anderen freundschaftliche Nähe fast unmöglich macht, auch wenn nicht auf der gleichen Position gespielt wird.

René Adler vertritt die These, dass für jene, die in der DDR aufgewachsen sind, Leistung eine „ganz spezielle Bedeutung“ hat. Von klein auf wurde ihm vermittelt, dass er „arbeiten, arbeiten, arbeiten“ müsse, um nach oben zu kommen. Ihn quälte immer das schlechte Gewissen, nicht alles für den Erfolg getan zu haben. Das ist für

ihn eine „kranke Konditionierung“: „Ich bin wie viele Ost-Sportler extrem perfektionistisch, muss gebremst werden, weil ich mich immer weiter verbessern will.“

Torhüter sind im Vergleich zu den anderen Spielern besonders dem Stress ausgesetzt, weil sie für die Öffentlichkeit oft die Schuldigen sind. „Die normale deutsche Torwartgeschichte geht doch so: Sie kommen in ein Fußballinternat - bisschen Schule, viel Fußball und üben und üben. Möglich, dass sich auch Freundschaften ergeben, wahrscheinlicher ist allerdings, dass sie vom Mitspieler zunehmend als Bedrohung empfunden werden“, schreibt Frank Schröder, Direktor der Psychiatrie an der Uniklinik in Aachen in DIE ZEIT (29.1.2015).

## **Freundschaft, Macher, ostdeutsch**

Der beste Freund von René Adler kommt aus der DDR: Beide haben die gleiche Sozialisation erfahren und sind „Macher, ostdeutsch“. Freundschaft ist für sie mit Nachhaltigkeit verbunden, denn sie ist etwas, das bis heute geblieben ist. Und nicht nur für sie.

So betonte die ebenfalls in der DDR aufgewachsene Schauspielerin Christiane Paul kürzlich in einem Interview, dass hier „Werte wie Solidarität, Hilfsbereitschaft, Freundschaft vordergründig wichtig waren“, auch politisches Bewusstsein und Ehrlichkeit - auch wenn es gleichzeitig „die Staatssicherheit mit Bespitzelung und Verrat“ gab und man oft nicht wusste, wem man vertrauen konnte. Dennoch gab es tiefe menschliche Verbindungen, „die weit weg von materiellen Interessen standen, die nichts mit dem heutigen ‚Networking‘ zu tun haben.“

Diese Bindungen gibt es für sie zum Großteil noch heute, weil sie sich zu wirklichen Freundschaften entwickelt haben, die „eine Verlässlichkeit mit sich bringen, die es so heute oft nicht mehr gibt“ (mobil 3/2015).

Diese seltenen Beispiele finden sich auch im Fußball - um sie „aufzulesen“, braucht es das Verständnis von guter Arbeit, die davon nicht zu trennen ist. Denn der „Spielbetrieb“ und ihre Gestalter vermitteln auch Regeln, die dazu beitragen, dass sich Persönlichkeiten formen, weiterentwickeln können und besser werden. Auch im übertragenen Sinne, denn es geht auch um die ethische Verantwortung, etwas aus dem eigenen Leben zu machen.

Das schulden wir, so der amerikanische Rechts- und Moralphilosoph Ronald Dworkin, unserer Selbstachtung. Und Würde, die im Fokus der humanistischen Psychologie steht. Der Mensch wird hier grundsätzlich als von seiner Umwelt abhängig gesehen - im Laufe der Entwicklung erreicht er allerdings immer mehr Selbstbestimmung. Sie beginnt dort, wo eine Entscheidung getroffen wird und man selbst die Konsequenzen trägt.

„Verantwortung heißt für mich auch entscheiden. Gerade in kritischen Situationen müssen Entscheidungen für sich und die Mannschaft getroffen werden.“

Verantwortungsvolle Spieler verstecken sich nicht, sie krempeln die Ärmel auf, gehen voran und reißen ihre Mitspieler mit.“ Dieses Zitat von Paul Breitner findet sich im Buch „Die Seele unseres Spiels. Ein Leitfaden für U-Nationalspieler auf dem Weg zur Weltspitze“, das der DFB vor einigen Jahren herausgab.

Daran beteiligt war Dr. Karsten Schumann. Die Gesamtverantwortung hatte Matthias Sammer, seit 2012 Sportvorstand beim FC Bayern München, der Breitner nicht zuletzt auch deshalb schätzt, weil „er selbst früher so ein Problemlöser auf dem Platz war“ (DER SPIEGEL 49/2012).

Er selbst möchte mit seiner Arbeit „geräuschlos“ wirken und agiert dabei gewissermaßen wie ein Psychologe, indem er das Zwiegespräch sucht, negative

Strömungen ausmacht und entsprechend gegenzusteuert. Dann „fordert er Konzentration, bevorzugt jedoch Demut - egal, ob man siegt, oder gerade verliert. Er denkt antizyklisch“.

## **Architekten der guten Arbeit und Bauherren der Freundschaft**

Der Sportwissenschaftler Dr. Karsten Schumann wechselte mit Sammer vom DFB zu den Bayern und arbeitet auch hier für ihn als wissenschaftlicher Mitarbeiter. In den Medien wird er als „Der unsichtbare Architekt“ (SPOX, 25.07.2012) bezeichnet. Der Vergleich ist besonders interessant, weil er sich auch im Buch von Katja Kraus findet - allerdings in einem anderen Zusammenhang, der zeigt, dass Sport und Politik auch mit ähnlichen Symbolen arbeiten. Die Freundschaft zu Willy Brandt beschreibt hier Egon Bahr so: „Ich war sein Architekt, ich habe in Konzepten gedacht, er war der Bauherr und traf die Entscheidungen.“ Ein Architekt arbeitet nicht nur an Ideen und Konzepten, sondern gestaltet auch die Leer- und Zwischenräume einer Umgebung und denkt voraus im Bewusstsein, dass es immer noch etwas Größeres gibt als die eigene Person.

So geht es auch Sammer und Schumann immer "um die Sache" und nicht um "den Schein" und die eigene Marke. Das vermitteln sie auch im Leitfaden über die „Seele des Spiels“, der auch viele zeitlose und organisationsübergreifende Informationen enthält, denn es werden Wertorientierungen und Verhaltensweisen aufgezeigt, die für die Persönlichkeitsentwicklung junger Menschen wesentlich sind. Eine Person kann sich innerlich erst entfalten, wenn mitmenschliche Bezogenheit gegeben ist und die Möglichkeit, in die Lebenswelt mit all ihren Potenzialen und Herausforderungen hineinzuwachsen, so die Kernbotschaft.

Ein besonders wichtiger Aspekt des Buches ist auch der Verweis auf das Erkennen und die Akzeptanz der Grenzen der eigenen Wirksamkeit, bei allem Erfolg nicht der Bedeutungsüberhöhung, der Eitelkeit „anheimzufallen“. Auch die Bedeutung der „Bauchgefühle“ (gesunder Menschenverstand) wird mit einbezogen, weil sie an einer erweiterten und sensiblen Selbstwahrnehmung beteiligt sind. Denn Leidenschaft und Begeisterung machen oft den Unterschied zwischen „Siegern und Verlierern“ aus.

Vor über 20 Jahren promovierte Karsten Schumann zum Thema

"Entwicklungsbestimmende Bedingungen des Leistungssports in der DDR" und weist darin auch nach, dass nicht alles schlecht war. Das spiegelt sich auch in seinem heutigen Verständnis von Freundschaft. Rückblickend erinnert er sich an Freundschaften in der DDR: Es gibt für ihn ein unsichtbares Band zwischen den Menschen, die dort aufgewachsen sind. Sie nehmen die Dinge anders wahr. Diese Sichtweise könne nicht empfunden werden, wenn sie nicht selbst erlebt wurde. Freundschaften hatten noch nichts „Berechnendes“:

„Die Hilfsbereitschaft war groß und weniger berechnend. Das äußere Erscheinungsbild hat keine Rolle gespielt. Entweder du warst gut, oder du warst nicht gut. Die, die heute das beste Image haben, sind in unserer Zeit nicht automatisch gut. Wir sind damit aufgewachsen, dass zum Beispiel Kritik nicht die Rolle gespielt hat, die sie heute spielt. Grundsätzlich war. Kritik war immer etwas Konstruktives.“ Die im Osten Aufgewachsenen haben für ihn etwas, das sie aus der Geschichte verbindet. „Immer mehr zu haben ist eben auch beim ‚Geht-Nicht‘ die vernünftigste Lösung, immer besser zu werden, aber bedarf des Mutes und der Fantasie. An beidem fehlt es vielen. Denn in meinem Verständnis ist Geld nur das Mittel. Den Zweck definieren wir selbst.“