

Hilfe, ein Fehler!

Von Ina Henrichs

„Ich habe über 9000 Würfe in meiner Karriere verfehlt. Ich habe fast 300 Spiele verloren. 26 Mal wurde mir der spielentscheidende Wurf anvertraut – und ich habe daneben geworfen. Ich bin immer und immer wieder gescheitert in meinem Leben. Und genau deshalb bin ich erfolgreich.“

Michael Jordan (Basketball)

Die meisten von euch wünschen sich Tipps im Umgang mit Fehlern: Wie kann ich mit Fehlern abschließen? Wie kann ich meinen Athlet:innen die Angst vor Fehlern nehmen? Wie überwinde ich Perfektionismus? Was tun, wenn ich nach Fehlern eine Blockade entwickle?

Genau darüber habe ich mit Ulli und Angelina gesprochen. Außerdem haben wir gemeinsam einige praktische Tipps in ein PDF gepackt, das ihr einfach mal ausdrucken und mit zum Training nehmen könnt - als Grundlage, um mal mit eurem Team über Fehler zu reden.

Liebe Ulli, liebe Angelina, viele, die uns geschrieben haben, möchten mehr über den Umgang mit Fehlern lernen. Das ist für euch wahrscheinlich keine Überraschung, oder?

Ulli: Überhaupt nicht. Das Thema ist überall. Es gibt fast keinen Sportler, mit dem wir arbeiten, der nicht irgendwann mit dem Thema hadert.

Als Fehler kann ja vieles betrachtet werden. Ein ungültiger Sprung im Wettkampf, ein ungezieltes Zuspiel im Training, Taktik-Fehler,, der Sturz vom Schwebekalken. Das passiert, aber jeder geht anders damit um. Was lösen Fehler bei den meisten aus?

Ulli: Fehler lösen bei vielen erst einmal etwas sehr Emotionales aus. Das ist überall so, nicht nur im Sport. Je nachdem, wie Fehler in einem Umfeld kultiviert werden, reagieren Menschen darauf sehr unterschiedlich – aber sehr häufig eben mit **Scham, Angst oder Rückzug**. In unserer Gesellschaft empfinden viele Menschen Fehler als ein Ärgernis, sie sollten möglichst vermieden werden. Das geht häufig mit einem Satz einher wie: „Das darf dir aber nicht mehr passieren.“ Gerade Kinder und Jugendliche machen sich nach einer solchen Bemerkung klein, entschuldigen sich sofort, ziehen sich zurück oder werden defensiv. Und in dieser Abwertung durch Eltern, Trainer:innen oder dem Team liegt das Problem. Der Fehler selbst ist eigentlich gar nichts Schlimmes, sondern ist nur ein Hinweis darauf, dass etwas noch nicht so funktioniert, wie es im Optimal-Fall funktionieren könnte. Der Fehler ist ein wichtiger und manchmal notwendiger Schritt auf dem Weg dahin. Er passiert einfach.

Welche Auswirkungen kann die Fehlervermeidung auf das Training haben?

Ulli: Aus allen defensiven Emotionen können wir kaum Energie schöpfen. Wer versucht, Fehler zu vermeiden, probiert auch nichts mehr aus. Der macht sich klein und bewegt sich in einem engen Korsett, weil er nicht will, dass ihm jemand von außen gleich wieder einen mitgibt. Manche sprechen dann von einer Blockade. Aber wir brauchen Beweglichkeit, Mut und Neugier. Sonst können wir auch nicht flexibel auf unterschiedliche Situationen reagieren. Es nützt wenig,



wenn wir uns den optimalen Sprung oder das optimale Zuspiel unter Laborbedingungen vorstellen. Die gibt es ja in Wirklichkeit nicht. Das Leben, der Sport, das Training oder der Wettkampf laufen nie perfekt ab. Neben der Routine brauchen wir deshalb unbedingt mehr Leichtigkeit und Toleranz, um auch mit Unvorhersehbarem umgehen zu können. Genau das muss man immer wieder mal laut aussprechen. So, dass es alle verstehen.

Was genau löst die Angst aus?

Angelina: Der Fehler selbst kann Angst auslösen – aber auch die gesamte Atmosphäre. Es macht einen Unterschied, in welchem Gefühlszustand ich in eine Bewegung gehe, wie die Stimmung der anderen ist und was um mich herum gerade passiert. Bringt mich die gesamte Situation dazu, loszulassen und frei aufzuspielen? Wenn nicht: Was oder wer steht mir im Weg? Meine Erwartung oder die der anderen? Einen Fehler zu benennen ist ja auch immer eine Bewertung. Aber wer bewertet was? Bewerten wir in diesem Moment die Bewegung oder das Ergebnis? Im Volleyball kann eine Bewegung technisch sehr gut aussehen und trotzdem zu einem Fehler führen, einfach weil es um Millimeter geht. Darum ist es so wichtig, gut zu unterscheiden, darüber zu sprechen, sich Rückmeldung beim Trainer oder bei der Trainerin zu holen: Worum genau geht es in diesem Moment eigentlich? Und was passiert, wenn es nicht gleich funktioniert?

Welche Rolle spielen dabei Alter und Entwicklungsstand?

Ulli: Eine riesige. Je jünger Kinder sind, desto prägender sind die Erfahrungen, die wir mit Fehlern machen. Wenn ich als Erwachsener erst später mit einer ungunen Fehlerkultur in Berührung komme, kann ich noch eher sagen: Das tut mir nicht gut, das will ich nicht. Wenn ich aber schon sehr früh lerne, dass Fehler gefährlich sind, dass sie vermieden werden müssen und Scham zum Alltag gehört, dann prägt mich das über Jahre. Viele brauchen dann irgendwann gar keinen Tadel von außen mehr. Sie machen sich selbst fertig. Das ist dann oft richtig tief verankert und es braucht viel Arbeit, um eine neue Haltung überhaupt erst zu ermöglichen. Umso wichtiger ist es, gerade bei Kindern und Jugendlichen, früh anzusetzen und zu erzählen, warum Fehler gut sind. Warum Fehler sogar notwendig sind. Denn ohne sie, können wir nicht lernen.

Was können Trainer:innen tun, um eine gesunde Haltung zu Fehlern zu entwickeln?

Angelina: Es geht tatsächlich um eine Grundhaltung, eine Kultur, die man perspektivisch anlegt. Besonders bei Kindern sollte der Fokus auf langfristiger Entwicklung liegen, nicht auf dem schnellen Erfolg. Gerade im Kindesalter führt das sonst schnell zu Frust, weil viele Dinge noch nicht sofort funktionieren. Kinder wollen können, aber Können entsteht durch Wiederholung, Geduld und einen langen Prozess. Deshalb braucht es auch von Trainer:innen Geduld und einen Blick auf Prozesse statt nur auf Fehler.

Ulli: Ja, häufig wird nur das Können belohnt, aber der Weg dahin ist viel länger und wichtiger. Die Momente, in denen sich jemand im Können erlebt, sind ja meist kurz. Wenn wir nur auf diese Höhepunkte schauen, verlieren wir einen großen Teil von Freude, Sinn und Wert, die Sport und Lernen eigentlich haben. Deswegen ist es so wichtig, kleine Fortschritte wahrzunehmen. Also nicht nur zu sagen: „Das war noch nicht gut genug“, „Oder der andere kann es schon besser.“



Sondern zu sehen: „Das konnte ich letzte Woche noch nicht, jetzt kann ich es schon.“ Diese kleinen und individuellen Schritte machen den Prozess sichtbar. Und genau das hält Kinder und Jugendliche eher im Sport, als wenn ständig nur auf Defizite geschaut und so unnötiger Druck aufgebaut wird.

Wie kann man solche kleinen Fortschritte konkret sichtbar machen?

Ulli: Indem man sehr kleinteilig hinschaut und nicht nur das sieht, was am Ende herauskommen soll. Man kann sich fragen: Was funktioniert schon, was hat sich verbessert, was war letzte Woche noch schwer und geht jetzt schon einfacher? Das kann eine einzelne Bewegung sein, ein Sprung, ein Zuspiel – ganz egal. Wichtig ist, dass Trainer:innen und Athlet:innen lernen, Fortschritt als etwas Konkretes zu sehen. Es geht darum, diese kleinen Steps zu würdigen und nicht immer nur die große Zielmarke im Blick zu haben.

Was können Trainer:innen tun, wenn sie sich dem Thema Fehler zum ersten Mal bewusst nähern?

Angelina: Erst mal reden. Also wirklich Zeit nehmen. Sagen wir einfach mal 15 Minuten, in denen man mit den Kindern oder Jugendlichen vor oder nach dem Training das Thema bespricht: „Wie geht es euch mit Fehlern? Wie steht ihr dazu? Wie fühlt sich das für euch an? Wovor habt ihr Angst? Worüber ärgert ihr euch?“ Allein das eröffnet oft schon ganz unterschiedliche Perspektiven. Und dann kann man auch von sich selbst erzählen und sagen, was man unter Fehlern versteht. Wichtig ist, dass man sich als Trainer:in selbst immer wieder fragt: „Was heißt Fehler eigentlich für mich?“ Denn auch die eigene Haltung wirkt. Das ist ein Parallelprozess. Und man braucht eine ehrliche und vertrauensvolle Beziehung, damit Kinder überhaupt offen antworten können. In diesen Austausch sollte man regelmäßig gehen. Allein schon, damit Kinder und Jugendliche eine Sprache dafür entwickeln. Sie können nicht von Anfang an genau formulieren, was sie brauchen, was sie mögen oder was sie stört. Und natürlich muss ich als Trainer:in ein ernsthaftes Interesse an den Antworten haben.

Wie komme ich als Trainer:in mit Kindern und Jugendlichen am besten ins Gespräch, wenn mir etwas Besonderes auffällt?

Ulli: Am besten, in dem man seine Beobachtung wertungsfrei äußert. Also zum Beispiel: „Mir ist aufgefallen, dass du dich nach Fehlern sehr ärgerst oder dass du extrem traurig auf Kritik reagierst.“ Also erstmal spiegeln, was man sieht, und nachfragen, wie es dem Kind oder dem Jugendlichen tatsächlich geht. Es gibt Menschen, die nehmen Kritik oder Korrektur sofort sehr persönlich. Genau das sollte man ansprechen, aber vorsichtig und respektvoll und in einer ruhigen Minute. Also nicht unbedingt im Wettkampf, weil es dann eher um Stabilisierung, um Stärken und um den Fokus auf die nächste Aktion geht. Die eigentliche Fehlerarbeit, die konstruktive Kritik und die Korrektur gehören ins Training. Immer ohne Schuldzuweisung oder Verurteilung.



Welche Sätze helfen, welche eher nicht?

Ulli: Hilfreich sind Sätze, die den Prozess öffnen. Zum Beispiel: „Wie war es für dich?“ „Was hat gut funktioniert?“ „Was hast du wahrgenommen?“ Oder auch: „Ich habe gesehen, es geht in die richtige Richtung, aber es ist normal, dass dies und das auf dem Weg noch passiert.“ Vorwürfe oder Nein-Sätze würde ich vermeiden: „Guck nicht auf die Hürde!“ Oder: „Mach das nicht so etc.“ Besser ist, zu fragen. „Welcher Fokus hilft? Was verbindet dich mit der optimalen Bewegung?“ Vielleicht hilft es dem einen, beim Sprung über die Hürde in die Ferne zu sehen, dem anderen sich selbst vor einer Schwebebalken-Übung etwas vorzusingen. Das sind nur Beispiele. Man muss herausfinden, was zu der jeweiligen Person passt. Grundsätzlich kommt es auf die Haltung und den Ton an, den man als Trainer:in bei der Suche anschlägt. Beides sollte von Neugier, Geduld und Wertschätzung geprägt sein.

Was ist mit unmittelbaren Korrekturen im Training? Wann sind sie sinnvoll, wann zu viel?

Ulli: Gerade wenn etwas neu gelernt wird, braucht es erst mal Raum zum Ausprobieren. Viele brauchen ganz viele Wiederholungen, ohne dass ständig jemand dazwischenfunkelt. Zu viel äußere Korrektur stoppt den Flow. Gerade beim Neu-Erlernen ist wichtig, dass Kinder und Jugendliche erst mal ein Gefühl für die Bewegung entwickeln und ihrer Intuition und ihrem Spaß nachgehen. Danach kann man als Trainer:in genauer werden, muss aber auch unterscheiden: Manche wollen mehr Informationen, andere weniger. Irgendwann kann man Kinder auffordern, ihre Bewegungen mal bewusst wahrzunehmen. Wenn sie dann tatsächlich merken, wo das Knie, der Arm und die Hüfte bei der Bewegung stehen, können sie sich nach und nach auch selbst korrigieren.

Was können Trainer:innen tun, wenn sich jemand nach einem Fehler im Wettkampf extrem ärgert oder sich am liebsten in Luft auflösen will?

Angelina: Da ist entscheidend, wie ich selbst reagiere. Fahre ich aus der Haut oder bleibe ich ruhig? Als Trainer:in muss ich eine gewisse Haltung bewahren. Ich kann mitfiebern, aber ich sollte keine Abwertung sichtbar machen - vor allem, wenn man Blickkontakt aufnimmt. Leider passiert das ziemlich oft. Man sollte sich auch fragen, wieviel Einfluss ich zu diesem Zeitpunkt überhaupt noch nehmen kann. Gerade im Wettkampf ist oft nicht mehr viel steuerbar. Die Arbeit wurde vorher getan und als Trainer:in muss man dann auch loslassen können. Wenn man in der Pause oder zwischen Disziplinen nochmal miteinander sprechen kann, braucht es eher emotionale Stabilisierung und einen Blick auf die nächste Aktion. Was kann ich jetzt wie anpassen? Die Kunst ist, den Fehler zu akzeptieren und wieder in den Fokus zu kommen, statt in der Verletzung des Fehlers stecken zu bleiben. Das kann über Selbstgespräche, kurze ermunternde Sätze oder auch über beruhigende Signale der Trainer:innen passieren. Dafür muss man sich natürlich gut kennen und sich vorher schon mal darüber verständigt haben.

Welche einfachen Dinge können Trainer:innen für eine neue Fehlerkultur sofort umsetzen?

Ulli: Zum Beispiel vorher klarstellen: „Keiner macht Fehler absichtlich. Natürlich weiß ich, dass sie niemand machen will, aber sie gehören zum Sport dazu. Das ist okay und sie sind manchmal notwendig.“ Das nimmt schon viel Druck raus. Wenn man eine Mannschaft trainiert, kann man mit ihr besprechen, was jede Person braucht, um sich nach einem Fehler wieder gut zu fühlen.



Manche brauchen Ruhe, andere ein Schulterklopfen wieder andere hauen einen krassen Fluch raus. Solche Absprachen helfen enorm, weil sie Verbindung schaffen. Dann ist der Fehler nicht gleich ein Absturz, sondern ein Moment, den man gemeinsam als Team auffängt. Man kann natürlich nicht erwarten, dass es jedem sofort gelingt. Eine Fehlerkultur zu entwickeln braucht Zeit.

Angelina: Ergänzend kann man auch gemeinsam mit der Mannschaft herausfinden, wer welche Rolle übernimmt, wenn es für das gesamte Team schwierig wird. Da gibt es vielleicht jemanden, der gerne motiviert und zuruft: „Das kriegen wir hin.“ Der andere fühlt sich wohl mit der Aufgabe, Ruhe reinzubringen, jemandem die Hand auf den Arm zu legen, jemandem zuzulächeln. Das sind wieder nur Beispiele, aber wichtig ist, solche Dinge anzusprechen und auch auszuprobieren. Und am Ende auch immer wieder zu reflektieren. Hat das funktioniert? Damit die Devise, die man sich einmal vorgenommen hat, nicht nur zur Floskel wird. Kinder und Jugendliche verändern sich, deshalb ist es gut, solche Dinge immer wieder neu zu besprechen.

Was wäre ein erster praktischer Schritt im Trainingsalltag?

Angelina: Ich würde sagen: Einfach mal eine Einheit bewusst anders anlegen. Zum Beispiel: „Heute sprechen wir über Fehler.“ Oder: „Heute ist unser Fokus, dass wir ausprobieren und nicht gleich bewerten.“ Man kann sogar mal sagen: „Heute gibt es keine Korrekturen, sondern nur Ausprobieren.“ Oder man macht bewusst eine Einheit, in der Fehler erlaubt oder sogar erwünscht sind, um allen die Angst zu nehmen.

Hier geht's zu einem PDF mit Impulsen und konkreten Handlungshilfen, wie Du als Trainer:in oder Athlet:in mit Fehlern umgehen kannst.

