

Die Richtungsfrage in der Corona-Krise

Text: Michael Micic
www.michael-micic.com

Quo vadis Spitzensport, Wirtschaft und Gesellschaft?

Liebe Trainerinnen und Trainer,

Hochleistungssysteme wie Spitzensport und Wirtschaft und moderne Gesellschaften wie die westlich geprägten kennen keinen Stillstand. Normalerweise muss es immer und immer wieder neu höher, schneller und weiter gehen. Wie gesagt: normalerweise. Doch in Zeiten des weltweit grassierenden Corona-Virus ist schon lange nichts mehr normal. Ganz im Gegenteil.

Herausforderungen der Gegenwart

Sowohl der Fußball als auch der Spitzen- und Leistungssport als Ganzes haben seit Wochen den Spiel- und Wettkampfbetrieb eingestellt. Übungseinheiten finden fast ausschließlich als Cyber-Training per Videoübertragung oder App statt. Wer wie einige Profi-Clubs mit einer Ausnahmegenehmigung der Behörden in Kleingruppen auf dem Vereinsgelände trainieren darf, muss strenge Kontakt- und Hygienevorschriften einhalten. So mutiert unser heißgeliebter Fußball während der aktuellen Corona-Pandemie vom „Kampfsport“, wie ihn Miro Klose einst bezeichnete, zu einem Spiel ohne Körperkontakt und weitgehend ohne Spielgerät.

Nein, normal ist das wirklich nicht, was sowohl im Fußball als auch im Spitzen- und Leistungssport als Ganzes gerade passiert – bzw. nicht passiert.

Viele Selbstständige und Firmen, aber auch Profi- und Amateurvereine kämpfen trotz vielfacher Soforthilfen ums Überleben und sind von der Insolvenz bedroht. Existenzängste breiten sich aus wie ein unaufhaltsames Krebsgeschwür. Und wer vor Ort in den Unternehmen oder den Geschäften des täglichen Bedarfs, den Krankenhäusern und Pflegeheimen oder als Ordnungskraft gebraucht wird, arbeitet unter einer enormen mentalen und oft auch körperlichen Belastung sowie erhöhter Ansteckungsgefahr durch die Vielzahl der täglichen sozialen Kontakte.

Keine Frage: Die gegenwärtige Corona-Krise stellt uns alle vor immense Herausforderungen – kollektiv und individuell.

Und nun?

Wenigstens soll in der Bundesliga ab Mai der Ball wieder rollen und die Saison fortgesetzt werden – allerdings in Form von Geisterspielen. Das bringt zwar (für einige Clubs überlebenswichtige) Fernseheinnahmen. Aber natürlich ist es

schwer vorstellbar und auch irgendwie unheimlich, dass die restlichen Partien wohl so ganz ohne Publikum und Fangesänge stattfinden werden. Als Dauerlösung über die Saison hinaus eignen sich Geisterspiele jedenfalls nicht. Aber wie soll es dann weitergehen, wann wird alles wieder „normal“? Die fehlenden Antworten auf diese Fragen belasten uns alle.

Seelische Gesundheit bei Sportlern

Aufgrund dieser vielfältigen Stress- und Drucksituation fordert Dr. Valentin Markser, der als Sportpsychiater tätig ist und Robert Enke vor dessen Suizid betreut hatte, eine umfassendere Begleitung im Spitzen- und Leistungssport. In einem Interview mit SWR Sport stellte Markser klar, dass Athletinnen und Athleten nicht nur „für körperliche Beschwerden, sondern auch für seelische Beeinträchtigungen“ anfällig seien – auch und insbesondere in der gegenwärtigen Situation, die alle völlig unvorbereitet getroffen habe.

Laut Markser (und ich denke, das können wir alle bestätigen) delegieren die meisten Sportlerinnen und Sportler „alles, was die Konzentration auf das Training oder den Wettkampf stören könnte, an Andere. Oder es wird ihnen von ihrem Verein oder ihrem Umfeld abgenommen.“ Die einseitige Konzentration auf körperliches und mentales Training und damit auf die Heranbildung einer Wettkampfpersönlichkeit habe allerdings – so Markser – dazu geführt, „dass sie viele andere Seiten ihrer Persönlichkeit vernachlässigt haben“ und es ihnen vielfach noch an dem Bewusstsein mangle, „Verantwortung nicht nur für ihre körperliche, sondern auch für ihre seelische Gesundheit zu übernehmen und das nicht Anderen zu überlassen“.



*Kraftakt
in der
Corona-Krise.*

Krise als Chance zur Begegnung – mit sich und mit Anderen

Jetzt, in der Corona-Krise, wo die bisherigen Mechanismen des Ausblendens und Delegierens zugunsten der Wettkampffokussierung nicht mehr zu greifen scheinen und „das gesamte System [...] plötzlich ins Wanken“ gerate, leide auch das Selbstwertgefühl der Sportlerinnen und Sportler. „Es ist“, so attestiert Markser, „eine brutale, unvorbereitete Begegnung mit sich selbst“.

Eigene Wahrnehmung schulen

Doch genau darin, in dieser brutalen, unvorbereiteten Begegnung mit sich selbst, liegt jetzt die Chance – nicht nur für Sportlerinnen und Sportler und für Euch Trainerinnen und Trainer, sondern auch für all diejenigen, die die gegenwärtige Zeit als Krise erleben – ob im Spitzensport, in der Wirtschaft oder in der Gesellschaft. In ihrem aktuellen Kolumnenbeitrag zu Karriere, Führung und Entwicklung schreibt Svenja Hofert, dass es insbesondere in Krisenzeiten darauf ankomme, die eigene Wahrnehmung zu schulen: „Was spüre ich? Wo in meinem Körper? Welche Gedanken habe ich?“ Oder – wenn Ihr mir diese Ergänzung erlaubt – vielleicht noch existenzieller: „Was trägt mich – mich ganz persönlich? In guten wie in schlechten Zeiten, in Gesundheit und in Krankheit, in der Gemeinschaft und in der Zugehörigkeit zu Anderen und im Alleinsein und der Einsamkeit, im Leben wie im Sterben? Und was trägt uns als (Hochleistungs-)System und als Gesellschaft oder gar als ganze Menschheit?“

Das sind große Fragen, ich weiß. Aber je existenzieller wir in der Krise betroffen sind, desto wichtiger ist es, sie zunächst an uns heranzulassen und zu verarbeiten, anstatt sie vorschnell zu verdrängen. Denn, so Hofert: „Wer Gedanken und Gefühle wahrnehmen und beobachten kann, kann sie benennen und sich von ihnen lösen. Das ist der Grund, warum einige Menschen die Dinge besser aushalten als andere. Oft sind sie darin trainiert: Wer Krisen durchlebt hat, hat Übung. Kinder, die sehr früh schwierige Situationen gemeistert haben, werden oft starke Erwachsene.“

Gestärkt aus der Krise kommen

Wenn Du und ich, wenn wir alle dort, wo wir leben und arbeiten, es schaffen, uns nicht nur rein technisch mit den gegenwärtigen Herausforderungen auseinanderzusetzen – etwa mit der Frage, wie ein Cyber-Training effektiver gestaltet werden kann –, sondern auch uns selbst mit unseren Ängsten und Zweifeln, aber auch mit unseren Hoffnungen, Ressourcen und Potenzialen, also gesamtheitlich wahr- und anzunehmen und zu entwickeln und auch Anderen dazu zu verhelfen, dann bin ich überzeugt davon, dass wir gestärkt aus der aktuellen Situation herauskommen werden.

Dann werden Krisenzeiten zu Hoffnungszeiten und Tiefpunkte zu Wendepunkten.

Vision einer besseren Zukunft

Noch einmal Markser: „Es ist immer sinnvoll, [...] eine Gesamtpersönlichkeit [zu entwickeln]. Dazu zählen nicht nur körperliche Talente, sondern auch soziale und emotionale Kompetenzen, vielleicht auch künstlerische Fähigkeiten.“ In einem Artikel, den ich im November letzten Jahres zum 10. Todestag von Robert Enke geschrieben hatte und in dem ich danach fragte, was sich seitdem (nicht) verändert hat, zeichnete ich eine Vision – die Vision einer „heilvollen Allianz“, zu der sich all diejenigen verbünden sollen, „deren Aufgabe es ist, verantwortungsvoll zu fördern und zu begleiten“. Dieser Allianz möchte auch ich als Life-Coach im Spitzensport angehören. Ich plädiere für einen „New Sport“ und habe dazu auch bereits konkrete Handlungsempfehlungen formuliert, die Ihr in meinem zweiten Beitrag in dieser Ausgabe unter der Rubrik „Selbstmanagement“ nachlesen könnt.

Besseres Miteinander anstreben

Immer und immer wieder haben Menschen und Meinungsbildner bereits vor mir in einschneidenden Momenten wie z.B. zur Zeit der Finanzkrise oder nach dem Suizid von Robert Enke appelliert, dass wir uns bei aller notwendigen Leistungs- und Erfolgsorientierung nicht von Geld, Macht und Geltungsdrang, Neid, Hass und Intoleranz bestimmen lassen sollen, sondern eine andere Einstellung und ein anderes Miteinander brauchen, das geprägt ist von Sinnhaftigkeit und Menschlichkeit, Verständnis und Respekt, Solidarität und Fürsorge, Dankbarkeit und Genügsamkeit, Offenheit und Vertrauen, Freiheit und Verantwortungsbewusstsein.

Passiert ist seitdem – viel zu wenig.

Aber ich hoffe, dass es diesmal anders sein wird – in allen Bereichen, weil wir alle betroffen sind. Und dass wir die in dieser Corona-Krise aufkommende Richtungsfrage nach dem „quo vadis, Spitzensport, Wirtschaft und Gesellschaft?“ mit einem zuversichtlichen Ausblick auf eine bessere Zukunft beantworten können.

Bleibt gesund, hoffnungsvoll und veränderungsbereit!

Euer Michael Micic



Der Autor

Michael Micic, Jahrgang 1977, ausgebildeter Sportmanager, Theologe und Coach, erster Life-Coach in einem deutschen Profifußballverein (1. FC Köln), arbeitet als Personalentwickler in der Automobilindustrie und als Life-Coach im Spitzensport. Zu seinen Referenzen im Profifußball zählen A- und U-Nationalspieler sowie Bundesligaprofis.
www.michael-micic.com

Bedeutet „New Work“ gleichzeitig auch „New Sport“?!

Text: Michael Micic
www.michael-micic.com

Struktur- und Wertewandel in Gesellschaft und Sport

Liebe Trainerinnen und Trainer, die Arbeitswelt befindet sich gegenwärtig in einem der größten Umbrüche der letzten Jahrhunderte. Und in diesem Zuge ist der bereits in den 1970er Jahren vom österreichisch-amerikanischen Sozialphilosophen Frithjof Bergmann eingeführte Begriff „New Work“ in Deutschland spätestens seit den 2010er Jahren in aller Munde. Aber wie steht es mit dem Sport?

Braucht es nun, in der neu angebrochenen Dekade der 2020er Jahre, neben einer neuen Arbeitswelt etwa auch eine neue Sportwelt, einen „New Sport“? Könnte der Fußball dabei eine Vorreiterrolle einnehmen und – wenn ja – in welcher Form?

Freiräume für Kreativität und Persönlichkeitsentfaltung

Im heutigen Zeitalter der Globalisierung und Digitalisierung befinden sich hochentwickelte Länder wie Deutschland laut der Internetforscherin Jeannette Hofmann derzeit „inmitten eines Strukturwandels, an dessen Ende die Wissensgesellschaft das Industriezeitalter abgelöst haben wird, so wie jenes einst die Agrargesellschaft verdrängte“. Und das bedeutet nach Hofmann konkret, dass „die Zeit der rauchenden Schloten, der Massenproduktion und monotonen Arbeit“ vorbei ist und die Zukunft „der Wissensverarbeitung, den intelligenten und sauberen Jobs“ gehört.

Aufgrund dieses umfassenden Wandels und Transformationsprozesses postuliert die auf Frithjof Bergmann zurückgehende New-Work-Bewegung, sich von den auf „Command & Control“ ausgerichteten alten Arbeitsweisen des Industriezeitalters zu befreien und stattdessen neue Werte wie insbesondere Selbstständigkeit, Freiheit und Teilhabe an der Gemeinschaft zu ermöglichen. New Work soll – wie es die „digital pioneers“ beschreiben – „neue Wege von Freiräumen für Kreativität und der Entfaltung der eigenen Persönlichkeit bieten, um so etwas wirklich Wesentliches und Wichtiges zum Arbeitsmarkt und den Arbeitsstrukturen beizutragen“. Auf den

Punkt gebracht geht es darum, Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern nicht länger vorzuschreiben, was sie zu tun haben, sondern ihnen die Möglichkeit zu geben, die Sinnhaftigkeit ihres Tuns und Handelns zu hinterfragen und zu der Arbeit zu gelangen, die sie – wie Bergmann es formuliert – „wirklich, wirklich wollen“.



Die „Command & Control“-Struktur im Sport – fördert oder hemmt sie Individualität und Kreativität?

Soweit ein kurzer Einblick in die New-Work-Bewegung in der Arbeitswelt. Doch was hat das Ganze mit der Sportwelt und insbesondere mit dem Leistungs- und Profifußball zu tun? Nun, Trainerinnen und Trainer, Sportlerinnen und Sportler leben nicht im luftleeren Raum, sondern sind ebenfalls Teil einer sich gerade formierenden Wissensgesellschaft. D. h. auch sie bekommen den gegenwärtigen Struktur- und Wertewandel hautnah mit und werden sich zukünftig ebenso wie Unternehmen in der Wirtschaft mit der Frage auseinandersetzen müssen, inwieweit ihre Denk- und Arbeitsweise noch zeitgemäß ist.

Gerade vor dem aktuellen Hintergrund der speziell im Profi- und Nachwuchsfußball laut gewordenen Forderung nach mehr Individualität und Kreativität gilt es, zu klären, ob dieses Ziel in einer alten, hierarchiegeprägten „Command & Control“-Struktur überhaupt möglich ist oder ein neues Mindset erforderlich macht. Oder anders ausgedrückt bzw. gefragt: Welche Voraussetzungen müssen erfüllt sein, damit Individualität und Kreativität entstehen kann?

Braucht es dazu ggf. einen Paradigmenwechsel in der Denk- und Arbeits-

weise im Spitzensport, einen „New Sport“ als Pendant zur „New Work“ – und wie könnte ein New Sport-Konzept aussehen?

„New Art of Living“ verlangt nach New Sport

Das sind große Fragen, die nicht leicht zu beantworten sind, meines Erachtens jedoch dringend angegangen werden müssen, da sich die emanzipatorische Haltung hinter dem New-Work-Konzept nicht auf die Arbeitswelt beschränkt, sondern eine „New Art of Living“ darstellt, die das Potenzial hat, sämtliche Bereiche und gesellschaftliche Subsysteme – also auch den Sport im Allgemeinen und den Fußball im Speziellen – zu durchdringen. Aus meiner Sicht sind in erster Linie die Funktionärinnen und Funktionäre in den Vereinen und Verbänden gefragt – und ebenso Ihr als Trainerinnen und Trainer. Es liegt in Eurem Handlungs- und Verantwortungsbereich, Spielerinnen und Spielern die Erfahrung eines „New Sport“ zu ermöglichen, in dem sie sich persönlich und sportlich besser entfalten können – mit mehr Gestaltungs- und Beteiligungschancen als bisher. Wie dieser neue Weg im Sport konkret aussehen könnte, zeigen die folgenden Handlungsempfehlungen:

Konkrete Handlungsempfehlungen

- **Wertebasis und Vision erarbeiten**
„Start with Why“ lautet der Titel eines Bestsellers des britisch-US-amerikanischen Autors und Unternehmensberaters Simon Sinek. Und genau damit muss es auch im New Sport beginnen. „Warum bin ich als Einzelperson bzw. warum sind wir als Team im Fußball (beruflich) tätig?“ „Um erfolgreich und berühmt zu sein, Titel zu gewinnen und viel Geld zu verdienen“ ist keine befriedigende Antwort. Das wollen alle. Es braucht mehr, eine – bei Teams gemeinsam – zu erarbeitende Wertebasis und Vision, auf der das eigene Handeln aufbaut und worauf man sich bei Siegen wie bei Niederlagen beziehen und ausrichten kann.

► *New Leadership*

New Sport verlangt nach einer Abkehr von streng hierarchischen Strukturen. Das bedeutet keinesfalls, sich als Trainerin oder Trainer nun einen Laissez-faire-Stil anzueignen oder die Aufstellungshoheit abzugeben, sondern vielmehr die Hinwendung zu flexiblen, empathischen, „coachen- den“ Führungsstilen, um die individuellen Fähigkeiten der Spielerinnen und Spieler besser zu fördern und sie in ihrer Persönlichkeit und Einzigartigkeit als Mensch stärker wahrzunehmen. Zu einem New Leadership gehört auch, die Reflexionsfähigkeit und Selbstverantwortung der Spielerinnen und Spieler zu erhöhen, indem beispielsweise im Training und in Besprechungen Lösungen für bestimmte Spielsituationen nicht weitgehend von Euch vorgegeben, sondern öfter auch erfragt werden – z.B. „Welche Optionen hast Du/haben wir in diesem Fall?“ Weiterhin beinhaltet New Leadership die Möglichkeit, Vorgesetzten auch konstruktiv-kritisches Feedback geben zu können, ohne Gefahr zu laufen, deshalb sanktioniert zu werden. Mal Hand aufs Herz: Können das die Spielerinnen und Spieler wirklich bei Euch machen?

Und warum sollte nicht z.B. die Mannschaft selbst den Ort für das nächste Trainingslager oder die Aufstiegsfeier bestimmen dürfen oder zumindest mitentscheiden? Mit anderen Worten: Es geht – wie bereits oben skizziert – darum, die Handlungsspielräume für Beteiligungsmöglichkeiten auszuloten und zu erweitern.

► *New-Work-Arbeitsplätze und -Methoden sowie eine bessere Life-Balance*

Mannschaftsbesprechungen erfolgen noch zu häufig als One-Way-Kommunikation. Der Trainer oder die Trainerin zeigt hauptsächlich Videosequenzen von Spielsituationen und benutzt die Taktiktafel. Wie wäre es, die Meetingräume mit Post-Its, Tafeln zum Bemalen, Aufstellungsfiguren etc. auszustatten, soziometrische Aufstellungen durchzuführen, um so mehr Erlebnis, Austausch und Zugang zu ermöglichen? Welche geistigen Anregungen bieten Vereine professionellen Sportlerinnen und Sportlern außerhalb des Sportlichen, welche Räume, Methoden und Materialien stehen hierfür zur Verfügung? Und braucht es im digitalen Zeitalter noch die ständige Präsenz des gesamten Staffs auf dem Trainingsgelände oder kann ein(e) Videoanalyst(in) oder ein(e) Cheftrainer(in) auch regelmäßig mobil von zu Hause aus arbeiten, um so Familie und Beruf besser unter einen Hut zu bringen und eine Life-Ba-

lance zu leben, die gesünder ist und am Ende allen hilft?

Soweit ein paar erste Impulse und Denkansätze. Wie denkt Ihr über „New Sport“? Ich freue mich auf Eure Rückmeldungen und Kommentare.

Euer Michael Micic



Der Autor

Michael Micic, Jahrgang 1977, ausgebildeter Sportmanager, Theologe und Coach, erster Life-Coach in einem deutschen Profifußballverein (1. FC Köln), arbeitet als Personalentwickler in der Automobilindustrie und als Life-Coach im Spitzensport. Zu seinen Referenzen im Profifußball zählen A- und U-Nationalspieler sowie Bundesligaprofis. www.michael-micic.com



JOACHIM
FLICK

WEINGUT JOACHIM FLICK
Straßenmühle · 65439 Flörsheim am Main
Telefon: 06145 - 7686
www.flick-wein.de · info@flick-wein.de



Beharrlichkeit und Mut

– SEIT 1650 –