

Sich Vergleichen – ein Vor- oder ein Nachteil?

Menschen lernen äusserst effizient, wenn sie sich vergleichen und andere imitieren. Gerade im Sport, wo es um sichtbare Bewegungsabläufe geht, ist diese Art zu lernen sehr weit verbreitet. Wenn sich Spielende derselben Mannschaft miteinander vergleichen, können aber auch negative Wirkungen auftreten. Bei Vergleichen mit besseren Spielenden kann das Selbstwertgefühl darunter leiden oder bei Vergleichen mit schlechteren Spielenden kann es dazu führen, dass diese weniger wertgeschätzt werden. In beiden Fällen kann die Motivation der Spielenden abnehmen, weil sie sich als schlecht erfahren oder ihre Mitspielenden als Klotz am Bein der Mannschaft abstufen.

In diesem Text möchten wir die verschiedenen Prozesse beschreiben, die nach unserer Meinung durch Vergleiche ausgelöst werden können und den „goldenen Weg“ aufzeigen, wie Spielende durch Vergleiche sich motivieren und Spass an der eigenen Leistung und am Team haben können.

Drei Wege sich zu vergleichen

Um Ordnung in dieses Durcheinander von Vor- und Nachteilen des Vergleichens hineinzubringen, haben wir ein Modell entworfen, das alle Widersprüchlichkeiten erklären und miteinander in Einklang bringen kann. Dabei sind drei Wege des Vergleichs entstanden, an deren ersten Abzweigung die Frage steht, mit wem man sich vergleicht (Abb. 1). Spielende können sich auch mit Mitspielenden beschäftigen, wenn sie auf Informationssuche sind (Beispiel: „Wow, macht A. das gut. Wie macht sie das?“). Diesen Fall haben wir nicht berücksichtigt, weil er in unseren Augen kein Vergleich ist, in dem sich jemand mit einem Mitspielenden vergleicht. Nichts desto trotz ist die Informationssuche eine der wichtigsten Möglichkeiten, wie Mitspielende voneinander profitieren können.

Spielende können sich mit Mitspielenden im Verein vergleichen oder mit sich selbst. Je nach dem mit wem sie sich vergleichen, wird ein anderer Prozess ausgelöst. An dieser Stelle möchten wir betonen, dass nur der „goldene Weg“ *immer* motivieren kann und *gleichzeitig* den Spass am Spiel, an der eigenen Leistung und am Team erhalten kann.

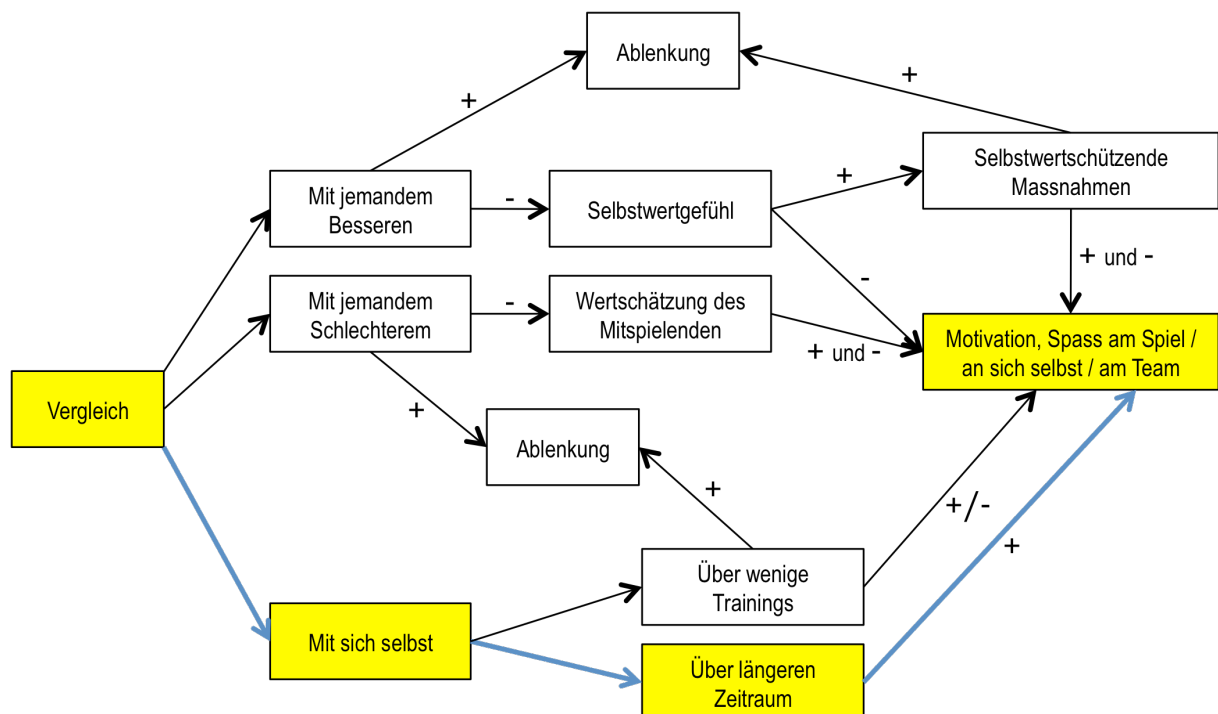


Abb. 1: Die drei Wege des Vergleichs im Mannschaftssport. Pfeile ohne + oder – haben keine verstärkende (+) oder abschwächende (-) Wirkung. Der „goldene Weg“ ist mit gelb und blau hervorgehoben.

Der Weg in die Unzufriedenheit mit sich selbst

Vergleicht sich die Spielerin B. mit einem Spieler C., der besser als sie selbst spielen kann, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass sie den Vergleich verliert. Z. B. stellt B. fest, dass Mitspieler C. schon wieder ein Tor geschossen hat und gleichzeitig hat sie es selbst beim letzten Versuch nicht geschafft. Nach diesem Vergleich fühlt sich B. etwas niedergeschlagen und ihr Selbstwertgefühl leidet darunter. Manche Spielende können sich in diesem Fall motivieren, besser zu spielen, aber sie sind trotzdem mit sich selbst nicht zufrieden. Andere Spielende suchen nach Möglichkeiten, ihren Selbstwert zu schützen oder wieder aufzubauen. Die Liste der selbstwertschützenden Massnahmen ist lang und einzelne können sehr negative Auswirkungen auf den Spielenden selbst oder auf Mitspielende haben:

1. Man vergleicht sich nur noch oder eine Zeit lang mit schlechteren Spielenden (Beispiel: „Aber besser als D. bin ich immer noch“)
2. Man vermeidet den direkten Vergleich mit besseren Spielenden (Beispiel: Im Einschwimmen vermeidet man den Start mit schnelleren Spielenden und sucht sich höchstens gleich schnelle Spielende)
3. Man schiebt die Verantwortung von gemachten Fehlern ab (Beispiel: Bei einem Konter auf das eigene Tor kommt man zu spät und macht dann eine andere Position für ihr Versagen verantwortlich)
4. Man erzählt anderen, wie gut man etwas kann und versucht die eigene Aufmerksamkeit weg vom Versagen und hin zum Können zu lenken (Kann zu Irritation der Zuhörer führen, weil sie sich fragen, warum sie so etwas erzählt bekommen)
5. Man wartet darauf, dass der bessere Spielende einen Fehler macht und hebt den Fehler im nächsten Vergleich mit ihr/ihm hervor (Beispiel: „Aber den Ball verteidigen kann der auch nicht so gut“)
6. Man bringt im Gespräch mit Mitspielenden einen Fehler des besseren Spielenden ein und stellt diesen Fehler als eine Schwäche dar (Beispiel: „Habt ihr auch schon bemerkt, dass F. den Ball nicht gut verteidigen kann? Sonst spielt sie ja super, aber das kann sie nicht.“)
7. Man behindert sich selbst und nimmt zukünftiges Versagen vorweg (Beispiel: Man kommt oft zu spät oder selten ins Training und sagt sich dann: „Ich kann halt nicht regelmässig/pünktlich im Training sein... und deshalb kann ich auch nicht besser als G. sein“)
8. Man erfindet eine Eigenschaft des besseren Spielenden, die sie/ihn unsympathisch macht (Beispiel: „Der gibt mir nur Tipps, um sich vor mir aufzuspielen“)

Durch die selbstwertschützenden Massnahmen fühlt sich der Spielende wieder besser und motiviert. Für eine kurze Zeit hat sie/er Spass am Spiel und an der eigenen Leistung. Doch durch die Mehrzahl dieser Massnahmen nimmt der Spass an den Mitspielenden oder am gesamten Team ab, weil einer der grundlegenden Prozesse von selbstwertschützenden Massnahmen ist, einen Grund zu finden, die Wertschätzung des besseren Mitspielenden zu senken.

Sich all diese Strategien auszudenken, um den eigenen Selbstwert zu schützen, kann ziemlich ablenken. Die Ablenkung wird noch grösser, wenn sich Spielende immer wieder mit Mitspielenden vergleichen, da sie ihre Aufmerksamkeit auf das Spiel und auf die eigene und die fremde Leistung aufteilen müssen.

Wir halten diesen Weg des Vergleichs für äusserst negativ. Wir beobachten Spielende, die sich dadurch sehr tief herunterziehen lassen und selten bis nie mit sich selbst zufrieden sind. Andere Spielende schädigen mit selbstwertschützenden Massnahmen direkt einige ihrer Mitspielenden oder zumindest die Wertschätzung, die sie ihren Mitspielenden entgegen bringen. Das kann zu Irritationen im Team führen.

Der Weg in die Unzufriedenheit mit den Mitspielenden

Nun können sich Spielende auch mit Mitspielenden vergleichen, die schlechter als sie spielen. Hier ist die Wahrscheinlichkeit gross, dass man den Vergleich gewinnt. Dadurch dass man den Mitspielenden als schlechter einstuft, nimmt die Wertschätzung gegenüber des Mitspielenden ab (z. B. „Mann, ist der langsam“ oder „Jetzt hat sie schon wieder den Ball verloren“). Zwar gewinnt man an Spass an der eigenen Leistung dazu, doch wirken schlechtere Mitspielende wie ein Klotz am Bein, respektive werden dafür verantwortlich gemacht, dass man als Team nicht so gut spielen kann. Statt sich motiviert zu fühlen, sich in diesem Fall extra stark für das Team einzusetzen, schalten diese

Spielenden schon bei einer ungünstigen Mannschaftseinteilung auf eine negative Stimmung um und halten sich während des Spiels zurück (z. B. schwimmen sie die Konter nicht mehr schnell oder lassen schlechtere Spielende allein, weil sie den Ballverlust schon vorhersehen). Auch hier kann der Vergleich wiederholt werden, was zu Ablenkung vom eigentlichen Spielen führen kann.

Wir halten diese Form des Vergleichs auch für äusserst negativ, da er den Vergleiche anstellenden Spielenden demotivieren und seinen Einsatzwillen für seine Mitspielenden behindern kann. Diese Spielenden fühlen sich selbst zwar gut, aber gepaart mit dem Gefühl zu gut für ihre Mitspielenden zu sein.

Der goldene Weg

Alle diese negativen Auswirkungen können umgangen werden, wenn sich Spielende nur mit sich selbst vergleichen. Dabei legen sie den Mittelpunkt ihrer Wahrnehmung auf Veränderungen ihrer Leistung bei einer bestimmten Handlung (z. B. ob man beim Auftauchen regelmässig Blickkontakt mit dem Positionspartner aufnimmt). Über wenige Trainings ist kaum eine Tendenz erkennbar. Dies kann dazu führen, dass die Spielenden den Eindruck bekommen, sie würden keine Fortschritte machen. Das kann natürlich demotivierend wirken und den Spass an der eigenen Leistung trüben. Nur wer sich über längere Zeiträume (Monate) mit sich selbst vergleicht, kann Fortschritte erkennen und sich dadurch motiviert fühlen. Da solche Spielende sich nicht anhand einzelner Ereignisse vergleichen, sondern eher nach dem Training ihre Eindrücke von ihrer Leistung verarbeiten, werden sie während des Spiels nicht abgelenkt.

Diese Spielenden lernen von ihren Mitspielenden, indem sie sich bei ihnen Ideen holen und selbst ausprobieren. Da sie das ohne die negativen Auswirkungen des Vergleichs mit Mitspielenden tun, können sie stets ohne Hürden sich weiterentwickeln und gleichzeitig hohe Wertschätzung für und Spass an besseren sowie schlechteren Mitspielenden empfinden.

Fazit

In unserer Beschreibung von drei Wegen des Vergleichs haben wir dargestellt, dass eine sehr positive Wirkung erzielt werden kann, wenn sich Spielende nur mit sich selbst und über längere Zeiträume vergleichen. Vergleichen sie sich hingegen mit anderen Spielenden, können sehr negative Auswirkungen entstehen.

Wir hoffen, dass sich durch unsere Beschreibung die Spielenden unserer Mannschaft vermehrt nur mit sich selbst vergleichen und die geschilderten Vorteile dieses Wegs – starke Motivation und gleich hoher Spass an Team, Spiel und an der eigenen Leistung – geniessen können.

Elisa Mosler & Niels de Bruijn (14.8.2012)