



Nervenkrieg – von Aura bis Zweikampf

Angewandte Psychologie für Trainer,
Schachlehrer und Spieler.

Ein Lehrbuch in elf Modulen

Marion Bönsch-Kauke

T Frank & Timme

Verlag für wissenschaftliche Literatur

Marion Bönsch-Kauke
Nervenkrieg – von Aura bis Zweikampf

Marion Bönsch-Kauke

Nervenkrieg – von Aura bis Zweikampf

Angewandte Psychologie für Trainer, Schachlehrer
und Spieler. Ein Lehrbuch in elf Modulen

FFrank & Timme

Verlag für wissenschaftliche Literatur

Umschlagabbildung: © R.B./PIXELIO

Dieses Buch ist den Trainern, Sekundanten und Mentalcoachs gewidmet, die häufig am Rande stehen, obwohl sie immer dabei sind.

Nur der große Erfolg oder die enttäuschende Niederlage rücken sie stärker in den Blickpunkt der Öffentlichkeit. Doch was wären die Spieler, Athleten oder Jungen und Mädchen ohne die psychologische Unterstützung ihrer Ziehväter, Mütter, Freunde, Fans und Mentoren.

ISBN 978-3-86596-204-1

© Frank & Timme GmbH Verlag für wissenschaftliche Literatur
Berlin 2009. Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Herstellung durch das atelier eilenberger, Leipzig.
Printed in Germany.
Gedruckt auf säurefreiem, alterungsbeständigem Papier.

www.frank-timme.de

Inhalt

Einführung	13
Modul 1 Was kann Psychologie, vornehmlich Sportpsychologie und speziell Schachpsychologie, zur Vorbereitung auf den „Nervenkrieg“ beitragen?	19
Modul 2 Führungsvermögen: Qualitätsmanagement – Sozialkompetenz	25
Modul 3 Wer lehrt, ausbildet und führt, lernt!	61
Modul 4 Die bestmögliche Form: Fit für den Erfolg!	77
Modul 5 Vorbereitung auf den Gegner	113
Modul 6 Fairplay-Verhalten im Schach	145
Modul 7 Balancieren von Emotionen	163
Modul 8 Schachblindheit, Trugbilder und Aussetzer	197
Modul 9 Der kreative Trainer – Umgang mit schwierigen Situationen und schwierigen Personen oder schwierig, weil wir den „Dreh“ nicht finden?	209
Modul 10 Erzeugen Kreative Konflikte?	233
Modul 11 Humor hat, wer lachend trotzt!	243
Glossar	247
Abkürzungen	291
Literaturverzeichnis	293
Personenverzeichnis	303

Inhaltsverzeichnis

Einführung	13
Modul 1	
Was kann Psychologie, vornehmlich Sportpsychologie und speziell Schachpsychologie, zur Vorbereitung auf den „Nervenkrieg“ beitragen?	19
Modul 2	
Führungsvermögen: Qualitätsmanagement – Sozialkompetenz	25
2.1 Was müssen Trainer mehr können als Spieler?	25
2.2 Trainer als Koordinationsinstanz	28
2.2.1 Planung: Zielbestimmung, Disposition und Initiative	29
2.2.2 Vermittlung: Motivation, Kommunikation, Interaktion und Organisation	30
2.2.3 Auswertung der Leistungs-, Verlaufs- und Erziehungseffekte	55
2.2.4 Sportpsychologische Aufgaben des Schachtrainers	57
2.2.5 Erfolgserlebnisse, Misserfolge und Psychostress	59
Modul 3	
Wer lehrt, ausbildet und führt, lernt!	61
3.1 Trainer, Funktionäre und Spieler auf der Strafbank	61
3.2 Lernen, Ausbildung und Vervollkommnung – ein Privileg oder lebenslängliches Strafmandat?	62
3.3 Das Lehren und Lernen im sozialen Miteinander, Füreinander und Gegeneinander	63
3.4 Ausbildung von Schachpädagogen als Fachtrainer	67
3.5 Ist Mut anerziehbar?	70

Modul 4	
Die bestmögliche Form: Fit für den Erfolg!	77
4.1 Praktische Diagnosen der sportlichen Form	77
4.2 Entwicklung von Kampfbereitschaft	82
4.3 Sozialpsychologische Betreuung am Schachbrett: Einblick in die Werkstatt eines Mentalcoachs	88
4.4 Psychoregulative Verfahren	110
Modul 5	
Vorbereitung auf den Gegner	113
5.1 Lasker-Mythos	115
5.2 Psychologische Kriegsführung im Weltschach	119
5.3 Sportpsychologisches Zweikampf-Training	131
5.4 Chinesische Strategeme	133
5.5 Dirty tricks – ugly playing – ausgefuchstes Spiel Der schmale Grat zur Unfairness	137
Modul 6	
Fairplay-Verhalten im Schach	145
6.1 Begriffsbestimmungen zu fair, Fairness und Fairplay	145
6.2 Fairplay im Sport und Ehrenkodex für Trainerinnen und Trainer	146
6.3 Spezifik des Schachsports und Fairplay	150
6.4 Was sollte und kann der Schachtrainer gegen Fairplay-Verstöße tun?	152
6.5 „Geheuert, gefeiert und gefeuert“?!	158
6.6 Erziehung zu wechselseitigem Respekt und zur Dankbarkeit	160

Modul 7	
Balancieren von Emotionen	163
7.1 Heureka „Ich hab’s“ – zur heuristischen Funktion von Emotionen	163
7.2 Angst: generell und speziell	165
7.3 „Angstgegner“	168
7.4 Zeitnot – „Spielen gegen die 33. Figur“	172
7.5 Frust: „Mensch ärgere dich nicht!“	176
7.6 Ärger über Fehler und Verlustpartien	177
7.7 Gefühle verstehen und lenken	192

Modul 8	
Schachblindheit, Trugbilder und Aussetzer	197
8.1 Schachblindheit	197
8.2 Restbilder, vorweggenommene und träge Abbilder	199
8.3 Aussetzer	201
8.4 Schachmüdigkeit und psychische Sättigung	205

Modul 9	
Der kreative Trainer – Umgang mit schwierigen Situationen und schwierigen Personen oder schwierig, weil wir den „Dreh“ nicht finden?	209
9.1 Stars, Allmachtsgefühle, Lorbeereffekt	209
9.2 Aggressive, Oppositionelle und Arrogante	213
9.3 Sind die Frauen die schlechteren Männer?	220
9.4 Übermütige, Risikoscheue und „Remisschieber“	228
9.5 „Theoriemuffel“ und „Buchspieler“	229

Modul 10	
Erzeugen Kreative Konflikte?	233
10.1 „Sei kreativ, aber überhole die anderen nicht!“	233
10.2 Drei Phasen der Kreativität	237
10.3 Werde ich verrückt oder nicht?	238
10.4 Was müssen Schachspieler und Trainer über Kreativität und ihre Blockaden wissen?	239
10.5 Kreativitätskiller, Energieräuber und gruppendynamische Sprengsätze	242
Modul 11	
Humor hat, wer lachend trotzt!	243
Glossar	247
Abkürzungen	291
Literaturverzeichnis	293
Personenverzeichnis	303

Alle männlichen Funktions-Bezeichnungen wie Trainer, Lehrer, Sportler, Spieler, Gegner etc. gelten auch für die weibliche Form.

„Wer zu den Sternen will, braucht einen festen Grund.“

(REINHARDT SEMMLER, TRAINER UND GRÜNDER DER LUCKAUER SCHACHSCHULE)

Einführung

Der Anstoß, ein anderes Buch zur Schachpsychologie zu schreiben, entstand beim Nachspielen der zweiten Partie im Kampf um den Schachweltmeister-Titel zwischen dem Russen Wladimir Kramnik und dem Bulgaren Vesselin Topalov, ausgetragen in Chess-City Elista (Kalmückien) 2006. Fasziniert von der Klarheit der Entwicklungsgesetze, die klassisch durch den Anziehenden auf dem Brett erschienen, wurde ich hellwach, als Kommentator Mihail Marin angesichts des übersehenen zweizügigen Gewinns im 32. Zug auf Topalovs „hidden weakness“ erkannte. Diese geheime Schwäche, nämlich dem Kontrahenten in einer grundlegend verlorenen Position Gegenspiel zu ermöglichen, hatte sich nicht das erste Mal und nicht nur bei ihm gezeigt. Für beide Spieler war es die Schicksalspartie, denn nach zwei verlorenen Anfangspartien, konnte der temperamentvolle Herausforderer zwar zum 6:6 aufschließen, aber es reichte nach dem Stichkampf nicht zum Titelgewinn.

Psychologisch stellt sich sofort die Frage: Warum?

Wieso blieben beide Weltklassemaster kurz hintereinander geradezu hypnotisch „mesmerized“, wie durch Mesmer, den einst spektakulären Magnetiseur, gebannt auf einen Kampfabschnitt des Brettes?

Insider winken vielleicht ab: „Nichts gewinnt sich eben schwerer als eine gewonnen (geglaubte) Partie!“

Andere Spieler quälen die Fragen: Warum gewinne ich gegen einen 200 Elo-Punkte stärkeren Gegner, aber verliere gegen einen, der 200 Elo-Punkte weniger hat? Was zwingt mich, Varianten zu scheuen, die noch nie aufs Brett kamen? Warum riskiere ich zu viel oder zu wenig? Was treibt mich, wider besseres Wissen einen abwegigen Zug auszuführen? Wie werde ich der lästigen Zeitnot Herr? Wieso spielt es sich manchmal wie von allein und manchmal läuft es bei bestem Willen nicht?

Spieler sind sich in diesen Situationen selbst ein Rätsel. Trainer fragen sich genervt: „Was habe ich falsch gemacht?“

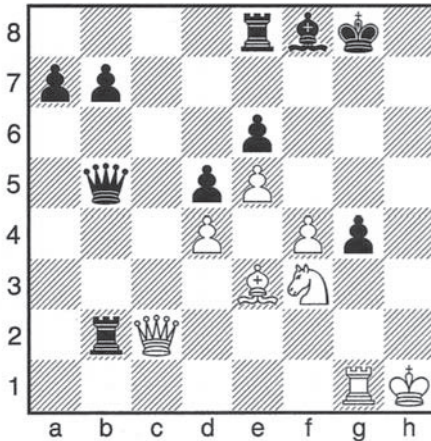


Abb. 1 WM-Kampf Topalov–Kramnik,
 Elista 2006: 31. ... Lxf8? (besser Kxf8) 32.
 Dg6+ (sofort gewinnt 32.Txg4+! Lg7
 33.Dc7! usw.)

Gibt es vielleicht neuropsychologische Erkenntnisse oder psychodiagnostische Methoden, um die verborgenen Gründe der seelischen Dynamik zu erfassen? Die Antwort aus neuropsychologischer Sicht wird vorerst nicht verraten. Einen Kriminalroman sollte man auch erst bis zu Ende lesen und nicht hinten nachblättern, um die Pointe herauszufinden. Also bitte noch etwas Geduld, der Krimi wird am Ende aufgelöst.

Wer sich für Leistungserfolge verantwortlich fühlt, will herausfinden, wie es besser zu machen ist, und diese Erkenntnisse praktisch umsetzen. Wenn das dann auch stimmt, sind Trainer, Coachs, Sekundanten und Spieler ihrer Aufgabe gerecht geworden.

Zum Wettkampfhöhepunkt topfit lautet das Ziel. Fit sein heißt, die Anforderungen mental, körperlich und emotional bewältigen zu können.

Die Psyche spielt mit und durchkreuzt die schönsten Pläne! Trainer raufen sich die Haare, weil ein bestens vorbereiteter „Trainingsweltmeister“ im heißen Gefecht versagt. Psychische Reserven verblüffen. Längst zählen im Training und Wettkampf nicht mehr nur die sportartspezifischen Voraussetzungen, vornehmlich Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Ausdauer (Kondition) und Koordination. Vigilanz (Wachheit), Siegeswillen, Wettkampfstabilität, Nervenstärke, Strategie und Taktik: Psychische Faktoren (Mentalität) sind unverzichtbare Leistungskomponenten für potentielle Sieger. Mentale Stärke ist ein trainierbarer „Muskel“.

Aber das ist die teuflische Crux: Mit der Dynamik des modernen Leistungssports, seinen unvorstellbar hohen psychonervalen, strategisch-taktischen Anforderungen, der Leistungsdichte und vermeidbaren Niederlagen, sind Trainer und Spieler als Manager, Sportartexperte und Psycho-Betreuer in einer Person überfordert. Die Rollen splitten sich auf. Ein Manager organisiert die Wettkämpfe, wirbt Sponsoren, kümmert sich um die Finanzen. Der Fachtrainer übernimmt das sportartspezifische Trainings- und Wettkampf-Arrangement. Ein Psychocoach kümmert sich um die mentale Fitness.

Vor allem der zwischenmenschliche Umgang der Aktiven, Funktionäre, Schiedsrichter, Medien und Trainer miteinander in Training und Wettkampf ist eine relativ vernachlässigte Leistungsreserve!

Kurzum: Mentale Ressourcen sind sportpsychologisch sorgsam zu eruieren und über das schachfachliche Training hinaus durch gezieltes Psycho-Training zu entwickeln. Psychologische Wettkampfvorbereitung ist ein unabdingbarer Bestandteil des langfristigen Leistungsaufbaus und der vielseitigen Vorbereitung auf hohe sportliche Ergebnisse. Über das sportartspezifische Fachterrain eines Coachs hinaus sollten Trainer und Spieler über ein gediegenes pädagogisch-sozialpsychologisches Grundwissen und Können zur Anwendung bereit verfügen. Es wird ihnen für das Studium in elf Modulen geboten und ist Grundlage für den Erwerb und die Erneuerung der Trainerlizenz.

Warum heißt das Lehrbuch zur Schachpsychologie „Nervenkrieg“?

„Nervenkrieg“ tobt auf dem Brett und außerhalb der 64 Felder, die die Welt bedeuten; aber durch Schachspielen lernt man, die Nerven zu behalten!

Eine kleine Umfrage „Was fällt Ihnen zum Stichwort ‚Nervenkrieg‘ ein?“ ergab folgende Auskünfte:

- das Match Fischer–Spasski 1972 in Reykjavik
- nach einem zehnstündigen Arbeitstag noch fünf Stunden Schachtraining im Verein, „Nervenkrieg“ – das ist mein alltäglicher Ärger, die kleinen widerlichen Tücken, der alltägliche Zoff und Sch...
- die geistige Arbeit, der Computer mit seinen Tücken
- die „Blagen“, „Gören“, je nach Landstrich sind damit aufmüpfige Kinder gemeint
- Ehekrach und Scheidungskrieg

- Im Autoverkehr: „Warum geht denn das so langsam?“ In einer Schlange, vor dem Einlass zu einem Event: „Wann geht es endlich los?“ Dieses ewige Warten ... auf das, was man begehrt.
- Mit Behörden: „Die stellen dir einfach den Strom ab, und dabei bist du im Recht!“ oder „Wenn du etwas Neues durchsetzen willst, bist du ungenügend dafür ausgebildet und weißt nicht, wie du es umsetzen sollst.“
- „Der ganze Staat. Mobbing. Die Menschen haben sich so zum Nachteil verändert. Egoisten. Jeder denkt nur an sich, und die spielen dich an die Wand. Die Herzlichkeit geht verloren. Das greift bis in die Familien hinein, wenn ich da nur an meinen Bruder denke ... Die Moral ist abhanden gekommen.“ N. (ihr Mann, d.A.) im Handwerksbetrieb: „Leute, die nicht bezahlen, aber Leistungen in Anspruch nehmen.“ „Betrüger zahlen nie zurück.“ „Die Jugend hat keinen Halt mehr. Die Menschen ..., das geht mir ans Herz, stimmt mich traurig, und ich werde oft damit nicht fertig ... Soziale Gegensätze haben zugenommen. Wo Machtinstanz als ungerecht empfunden wird, stehen Nerven dahinter. Es zählt nur noch Geld. Viele drücken sich die Nase an den Schaufensterauslagen platt. Nee. Das ist eine Gesellschaft geworden. Ich denke nicht, dass das gut geht.“
- „Was nervt?“ (am Morgen vor dem entscheidenden Finale Spanien gegen Deutschland bei der EM 2008): „Bildausfall beim Fußball“, „Elfmeterschießen“. (Nachdenklich): „Was nervt mich toll?“ „Nicht zahlende Kunden!“, „Ungerechtigkeit“, „Dass die Armen immer ärmer werden und die Reichen immer reicher.“
- „Nervenkrieg?“ „Stress, Konfrontation, Dauerkonflikt“, „Nervenkrieg zieht sich immer hin.“ Attribut „böse“ muss nicht sein. „Mobbing!“
- „Machtkampf und ‚Nervenkrieg‘ vor zähen Verhandlungen.“
- „Man versucht, einen anderen fertig zu machen, nicht körperlich, sondern verbal beleidigen und Autorität untergraben.“
- „Störungen der Harmonie“, „Einander nicht verstehen.“
- „Schach ist für mich kein ‚Nervenkrieg‘, sondern Entspannung, Erholung.“ (Juni / Juli 2008 – d.A.)

Ein Seniortrainer gab eine längere Auskunft: „*Nervenkrieg* ist Krieg zwischen den Nerven, der **Kampf der Leute untereinander**. Wenn ich irgendetwas

durchstehen muss, gegen irgendjemanden und irgendetwas. Das erlebe ich schon lange nicht mehr, weil man als Älterer ins Berufsleben nicht mehr hineingezogen wird. Aber im Berufsleben, wenn es zu Konferenzen ging und man etwas durchsetzen sollte ... (bezeichnende Geste). So war es doch häufig bei Konferenzen und Tagungen. Jeder hatte seine Interessen zu verteidigen. Genauso wie im Bundestag. Wenn die da debattieren ... Ist ja auch ein einziger Nervenkrieg, wenn du das im Fernsehen siehst. Im Prinzip, wenn du was erreichen willst im Kampf mit den anderen und wenn die auch etwas erreichen wollen ...“

Spürbar zehrt der „Nervenkrieg“ im Alltag Lebensenergie, Tatkraft und Lebensfreude auf. Da Konkurrenz und Wettbewerb viele Gebiete unseres gesellschaftlichen Zusammenlebens in Wirtschaft, Politik, Kultur und Bildung bis hin zum Privatleben durchdringen, können ambitionierte Führungspersönlichkeiten generell von den Darlegungen profitieren. Ein aktuelles Fazit zog Schachpräsident und Mitglied der Fernschachweltmeister-Mannschaft, Professor Freiherr Robert von Weizsäcker, im Interview auf die Frage, ob er in seinen Vorlesungen über Volkswirtschaftslehre auch über Schach spräche: „Durchaus, es fallen dort nicht nur Begriffe wie Zugzwang oder Bauernopfer. Ich bin gerade dabei, eine Heuristik aus dem Schach zu isolieren, die auch im sonstigen Leben angewendet werden könnte. Also Kernelemente des Denkens der Schachmeister zu identifizieren, um es für andere Lebensbereiche nützlich zu machen. Ich finde zum Beispiel die Frage spannend, wie man Managern beibringen kann, strategisch noch präziser zu denken.“ (Interview mit Dagobert Kohlmeyer: „Die gute alte Postkarte ist passé“. Zeitschrift *Europa Rochade* 7, 2008, S. 9ff.)

Die schachpsychologischen Module zu einer Mentalität „Fit für den Erfolg“ sind also nicht nur für Hobbyisten und Leute dazwischen gedacht, sondern primär für Trainer und „Leistungssportler“, und die findet man auf allen Führungsetagen.

Modul 1

Was kann Psychologie, vornehmlich Sportpsychologie und speziell Schachpsychologie, zur Vorbereitung auf den „Nervenkrieg“ beitragen?

Im Schachsport wurde die Bedeutsamkeit der Psyche als leistungsbestimmende und leistungsbeeinflussende Größe zur Austragung von Turnieren nach einem festen Reglement spätestens im Jahre 1851 erkannt. Die Geschichte der Schachpsychologie beeinflusste in unserem Jahrhundert zahlreiche Wissensgebiete. Namhafte Wissenschaftspioniere wie Binet, de Groot, Newell, Shaw und Simon, Gobet, Fine, Krogus, Wason und Hartston, Munzert, Avni, Rowson trugen zur Entwicklung der Schachpsychologie bei. Ausgespart blieb in den meisten Untersuchungen das zwischenmenschliche Moment, die Basis des Zusammenspiels. Speziell die Trainer-Spieler, Spieler-Spieler Bezugspersonen-Perspektive blieb unterbelichtet. Mathematisch-spieltheoretische Erkenntnisse, die aus dem Schachspiel und Poker entstanden, wurden kaum berücksichtigt. Diese Tatsache ist besonders prekär, da Schach als Spiel ohne Gegner bzw. Widerparte nicht denkbar ist.

Dieses Manko scheint einem Fehlschluss geschuldet, nämlich, dass Schach als Nullsummenspiel das partnerschaftliche Moment ausschliesse. Eine solche Ansicht ist insofern einseitig, als sich beide Spieler, die Widerparte, indem sie das Spiel spielen, wie es gespielt wird, einig in einem Sinne sind: „Gens una sumus!“ – getreu dem Wahlspruch des Weltschachbundes FIDE. Seinerseits fungiert der Spieler quasi als Chefstrategie eines „Teams“, einer Armada, und hat bei Strafe seines Misserfolgs die Figuren derart auf ihre Plätze zu stellen, dass sie sich in ihrer Bewegungsart *wettkampfwirksam* optimal ergänzen. Die Harmonie der Figuren ist ein Unterpfand der kooperativen Wirksamkeit für das Gegenspiel.

Umgekehrt ist der Fehlschluss verbreitet, nämlich, dass soziale Kompetenz kompromisslosen Wettbewerb und andere Momente des Kampfes ausschliesse. Es heißt, Sozialkompetenz sei nicht lehrbar, nicht erlernbar, nicht trainierbar.

Als „soft skills“ oder „inner skills“ wären ihre Dimensionen nicht präzise zu erfassen und blieben dem Gutdünken und Ermessen der Beteiligten überlassen. Derartige Aussagen ignorieren den Fortschritt der psychologischen Wissenschaft in Theorie und Praxis.

In „Kooperativer Intelligenz“ (1998) und „Klüger durch Schach“ (2008) habe ich diese irri-ge Plausibilität durch wissenschaftliche Experimente und Argumente widerlegt. Gesicherte sozialpsychologische und pädagogische Grundlagen, erwiesene Gesetzmäßigkeiten und stichhaltige Argumente ziehe ich für die angestrebte Umsetzung in die Praxis der Trainer und Spieler zurate. „Theorie sei gute Praxis!“ ist mein Motto.

Vornehmlich soll die Beschränkung des schachpsychologischen Denkens auf die auf Individuen zentrierte Betrachtung überwunden werden. Das Augenmerk wird auf das förderliche Zusammenwirken von Trainern, Spielern und Mitstreitern im zwischenmenschlichen Beziehungsnetz gerückt. Sozialkompetenz zählt als Leistungsreserve.

Ausräumt werden soll das Vorurteil, wonach Psychologie sich kapriziere auf „kaputte“ Typen, die im Leben nicht zurechtkämen. Solche Fälle bedürfen professioneller Hilfe. Trainern und Spielern kann es nicht schaden, etwas mehr über Sozialpsychologie und Pädagogik im Training und Wettkampf zu wissen.

Wen interessiert es?

Lebendige sportartspezifische Einsichten verdanke ich den vielfältigen Gesprächen und Erfahrungen mit Männern und Frauen der Schachnationalmannschaft, Spielern auf sehr hohem Level. Daher erkannte ich auch Probleme, die im Zusammenwirken von Trainern und Spielern in ihrer Trainings- und Wettkampfpraxis aufkamen. Auswahlmannschaften oder Mannschaften an sich, Teams, bedürfen des sozial-kommunikativen Elements und der strategischen Führung. Aus praktischen Handlungen und Konsultationen in Vorbereitungslehrgängen bezog ich psychologische Einsichten. Auch Erfahrungswerte von ausländischen Spitzentrainern, wie Yuri Razuvaev oder Adrian Mikhalchishin, fundieren die Überlegungen. Bei der Ausbildung von Trainern auf allen Levels konnte ich Erfahrungen gewinnen, von C-Lizenz-Trainern bis zu Spitzentrainern in der Welt, den FIDE-Senior-Trainern. Ab 2004 nahmen 380 Teilnehmer an 40 Aus- und Weiterbildungslehrgängen mit Psychologie für A-, B- und C-Lizenztrainer des DSB, des DOSB und der FIDE Trainer Academy Berlin teil.

Die gewonnenen Erkenntnisse an der unmittelbaren Basis der Ausbildung sind nutzbar auch für Schachlehrer. Es gibt, besonders in Deutschland, wenige Schachtrainer, aber viele Übungsleiter, Schachlehrer, Organisatoren, Schiedsrichter, Berichterstatter und Enthusiasten, die eine unermüdliche Arbeit für den Schachsport leisten. Sie sind in der Mehrheit. Nicht nur Auswahltrainer, jeden Pädagogen und Erziehungsbeauftragten, nicht zuletzt Eltern, gehen Passagen des „Nervenkrieges“ an. Angesprochen sind vor allem jüngere Spieler, die Ausbildungsaufgaben im Verband übernehmen und sich als Übungsleiter und Trainer profilieren.

Was ist Schachpsychologie

Ohne Respekt vor den pädagogisch-psychologischen Gesetzmäßigkeiten ist das Zusammenwirken und letztlich der Erfolg gefährdet. Wir befolgen oder missachten die grundlegenden soziopsychischen Tatsachen oft unbewusst. Die psychologische Wissensbasis aber versetzt Akteure in die Lage, bewusst und mit Sachkenntnis zu entscheiden.

Trainer und Spieler können von allen Zweigen der modernen Psychologie profitieren. Persönlichkeitspsychologie, Entwicklungspsychologie und Sozialpsychologie sind als Grundlagen der Allgemeinen Psychologie bedeutsam. Die angewandte Psychologie beinhaltet Pädagogische Psychologie, Organisationspsychologie, Gesundheits- und Klinische Psychologie. Ein relativ neuer Zweig ist die Sportpsychologie, speziell die Schachpsychologie.

Psychologie	Wissenschaft und Praxis der Regulation des Erlebens und Verhaltens, unterstützt durch Gütestandard-Methoden, erprobte Verfahren, profunde Erfahrungen zur Erhöhung von Lebensqualität, Lebensfreude und Genuss im Zusammenspiel der menschlichen Potentiale
Sportpsychologie	Erzielen von psycho-motorischen Spitzenleistungen in Zweikampf- und Sportarten, vorwiegend Optimieren von Wettkampfwirksamkeit
Schachpsychologie	Entwicklung von Spielfähigkeit (Spielintelligenz) messbar in Ratingzahlen (Elo und DWZ), Spielerpersönlichkeiten, Teams und Trainerkompetenzen

Tab. 1 Psychologie, Sportpsychologie, Schachpsychologie

Der Begriff „Schachpsychologie“ ist zwar höchst aktuell, aber dennoch relativ verschwommen, facettenreich, umstritten (siehe näher <http://de.wikipedia.org/wiki/Schachpsychologie>). Kernpfade zeichnen sich ab. Alfred Binet als Pionier

der Schachpsychologie befasste sich mit höheren geistigen Prozessen beim Blindsimultan. Adrian de Groot regte grundlegende Experimente für die kognitive Psychologie, artifizielle Intelligenz und Computerprogrammierung als Zweig der Schachpsychologie an. Reuben Fine analysierte die tieferen Beweggründe herausragender Schachspieler und ihrer Störungen. Nikolai Krogius fokussierte die psychologische Vorbereitung auf Gegner. Alexei Suetin, Amatzia Avni und Jonathan Rowson befassten sich schachpraktisch mit der Fehlerpsychologie. Reinhardt Munzert ging der psychoregulativen Vorbereitung auf Schachwettkämpfe nach. Mehr und detaillierte schachpsychologische Forschungen, Forscher und Erkenntnisse sind in der Metaexpertise „Klüger durch Schach“ (Bönsch-Kauke 2008) recherchiert und auf wissenschaftliche Stichhaltigkeit geprüft worden.

Ein verbreiteter Fehlschluss bei der vagen Annäherung an eine Begriffsbestimmung der Schachpsychologie scheint mir die unausgesprochene Annahme zu sein, dass die Psyche kaum Gesetzmäßigkeiten unterliege, vielmehr willkürlich innerviere. Das Gegenteil ist wahr. Auch das wechselvolle Seelenleben, die Psyche, unterliegt Gesetzmäßigkeiten, wenn auch eigentümlichen, wechselvollen, vom Bewusstsein der Beteiligten relativ unabhängigen. Allerdings sind vermöge ihrer Vernunft Menschen, professionell Psychologen, in der Lage, diese Gesetzmäßigkeiten zu erkennen und in ihrem Denken, Fühlen, Wollen und Handeln zu berücksichtigen. Die Psychologie als Wissenschaft sucht mit Hilfe von Gütestandardmethoden nach gesicherten, beweiskräftigen Erkenntnissen der mentalen Regulation des Erlebens und Verhaltens. Gegenstand der Psychologie, das *Psychische*, und die wissenschaftliche Erforschung dieses Gegenstandes durch die *Psychologie* als Wissenschaft, werden begrifflich nicht selten vermischt.

Für eine wissenschaftlich haltbare Begriffsexplikation sondiere ich die allgemeinen, wesentlichen und unterscheidenden Merkmale der Beschaffenheit von Schachpsychologie und gelange zu folgender Definition:

Der Begriff *Schachpsychologie* umfasst die Analyse der *mental*en *Regulationsprozesse* von Akteuren in ihrer spezifischen Tätigkeit. Schachliche Tätigkeit erfolgt als Spiel, beim Lernen, Lehren, Trainieren und im sportlichen Wettkampf, beim Match oder Mannschaftsvergleich, Fernschach, als Hobby und in Freundschaftspartien. Mentale Regulationsprozesse umfassen sowohl die Denk- und Erkenntnisprozesse, als auch die volitiven, emotionalen und handlungsseitigen Momente und dadurch geschaffenen Posi-

tionen, also die gesamte Psyche und ihre Auswirkungen. Die *Optimierung* der mentalen Regulationsprozesse ist eine *Kardinalfrage* für die Schachpsychologie. Spektakulären Höchstleistungen wie Blindsimultan, Psychotricks zur Beeinflussung des Gegners, Killeraura, Expertise mit höchstem Elo stehen praktische Hemmnisse gegenüber. Eklatante Anfälligkeit für Fehler, „Patzer“, „Aussetzer“, „Schachblindheit“, Trugschlüsse, Zeitnot, Angstgegner, Lieblingsgegner, psychische Irritationen, Persönlichkeitsstörungen, Teamtrouble, verhextes „Es läuft nicht!“ sind nur einige der mentalen Ressourcen. Wie werde ich schnell besser?

Wir rücken der Antwort auf die Kernfrage der Spieler und Trainer an die Schachpsychologie näher: „Was bedeutet Schach für mich? Das möchte ich gern von der Schachpsychologie erklärt haben. Warum ist es für mich so wichtig? Eine Antwort würde mir den Energieaufwand für dieses Spiel erklären. Sogar Psychologen erwerben ein Schachbuch nach dem anderen, um ihre Spielstärke auf Gedeih und Verderb zu verbessern.“ (Guido Feldmann)

Zur Beantwortung dieser Kardinalfragen greift die Schachpsychologie nicht nur auf schachtheoretisches und -praktisches Wissen über Gesetzmäßigkeiten des Handlungserfolgs zurück, sondern nutzt auch die in anderen Zweigen der Psychologie entwickelte Methodologie (Theorie und Methoden). Allgemeine, Sozial-, Entwicklungs- und Persönlichkeitspsychologie sowie Pädagogische, Sport- und Klinische Psychologie steuern Wissensbestände bei. **Psychologie nutzt dem Spiel, vor allem, wenn es im Wettkampf und Training betrieben wird.**

Über die Nutzenanwendung der Psychologie für Schach hinaus nützt Schachwissenschaft auch der Mutterwissenschaft Psychologie. Durch Übertragung der quasi-experimentell erprobten Handlungsmuster bzw. Lösungsmuster im Schachspiel und Schachkampf für analoge problemträchtige Lebenssituationen können Grundlagen- und Angewandte Psychologie profitieren. Insofern schließt der Begriff der Schachpsychologie über das Spiel hinaus auch die Anreicherung der Psychologie als Wissenschaft für Gesundheitsentstehen (Salutogenese), Lebensexzellenz, sinnvolle Lebensführung und Lebenserfolg ein. **Das Schachspiel gibt Antworten auf psychologische Fragen!** Übertragbar auf das Leben sind Schacherkenntnisse und Kompetenzen, spielerisch gewonnen am rationalen Spielmodell, regulär dann, wenn problemträchtige Konfrontationen unterschiedlicher Interessen nicht katastrophal zum „Nervenkrieg“ ausarten sollen.

Vertieft wird diese Begriffsbestimmung im Modul 5 *Vorbereitung auf den Gegner*, 5.1 *Lasker-Mythos, Schachpsychologie aus mathematisch-spieltheoretischer Sicht*. Da besonders die Trainer, Ausbilder, Schachlehrer und Spieler angesprochen sind, empfiehlt es sich, noch zwei spezielle Definitionen anzufügen:

Sozialpsychologie fokussiert die mentalen Voraussetzungen und Regulationen zwischenmenschlichen Zusammenwirkens, speziell der kooperativen Wettkampfwirksamkeit. *Pädagogische Psychologie* zielt auf die Optimierung der Analyse und Bewältigung von Situationen im Unterricht und Training. Ausbildungsziele, individuelle Entwicklung der Lehrenden und Lernenden samt ihrer einvernehmlichen Beziehungen sollen relativ beanspruchungsarm, aber dennoch wirkungsvoll erreicht werden.

Modul 2

Führungsvermögen: Qualitätsmanagement – Sozialkompetenz

Leistungsträger kommen nicht umhin, Führungsaufgaben zu übernehmen und übergeordneten Gremien, Sponsoren, Trainer-Kollegen, Mannschaftskameraden, Funktionären, Schiedsrichtern, Spielern, Spielersprechern, Eltern, Familienmitgliedern, Freunden, Lehrern, Direktoren, anderen Bezugspersonen sowie Publikum und Vertretern von Medien zu begegnen. In diesem vielfältigen Beziehungsnetz ist es eine Kunst, einflussreich zu wirken und nicht fremden Einflüssen zu erliegen. „Ehe der Ball den Gedanken folgt“ und die Netzwerke von Personen, Aufgaben und Visionen zusammenstimmen ...

2.1 Was müssen Trainer mehr können als Spieler?

Aus Spielern werden Trainer: Kaiser Franz (Beckenbauer), Jürgen Klinsmann, Uwe Bönisch und viele andere. Plötzlich sind sie nicht mehr allein für sich verantwortlich, sondern für die Entwicklung ihrer Spieler und der Sportart. Auf diesen Platz gestellt, bemerken sie bald die Unverzichtbarkeit pädagogisch-psychologischer Erkenntnisse. Nicht mehr nur sich selbst, sondern auch ihre Mitarbeiter und Aktiven müssen sie in ihrer neuen Position orientieren, motivieren und disziplinieren, pädagogisch-psychologisches Geschick im Umgang mit Menschen beweisen, Lebenserfahrung und Autorität vorleben.

Treffendes Selbstbekenntnis einer Trainerin im Kanuslalom: Talente erkennen und fördern.

„Seit dem Ende meiner aktiven Laufbahn bin ich als Landestrainerin für Kanuslalom in Thüringen tätig und nehme auch innerhalb des Deutschen Kanuverbandes Traineraufgaben wahr. Meine Hauptaufgaben sind das tägliche Training und die Beratung der zwölf- bis 20-jährigen Sportler. Da ich diese jungen Menschen in ihrer ganzen Entwicklung, also nicht nur als Sportler

sehe, ist ein ständiges Umdenken meinerseits für das entsprechende Alter gefordert. Dabei lassen sich Anforderungen, die ich an mich selbst gestellt habe, nicht automatisch auf andere übertragen. Der Verantwortungsbereich bei mir als Trainerin ist ungleich größer als der des Sportlers. Als Sportlerin musste ich mich einfach nur um mich kümmern. Es galten meine sportlichen Ziele und ich hatte nicht die Verantwortung für die Entwicklung anderer.

Als Trainerin lebe ich in einem großen Spannungsfeld. Ich sehe einerseits die Frucht meiner Arbeit, wenn mein Schützling die Angst im Wildwasser überwindet oder einen Wettkampf gewinnt. Ich erlebe andererseits Ohnmacht, wenn alles gute Zureden nicht mehr hilft und mein Schützling dabei ist, sein Talent wegzuerwerfen; wenn ich den ‚Draht‘ zu ihm verloren habe, oder am Ufer stehend, hilflos zuschauen muss.

Um Sportler wirklich in ihrer Entwicklung voranzubringen, liegt es an mir als Trainerin, Gaben und Talente zu erkennen und zu fördern, aber auch bei Schwächen helfend zur Seite zu stehen.“ (Kordula Striepecke, Trainerin im Kanuslalom, Weltcupsiegerin als Aktive, mehrfache Deutsche Meisterin. Aus: Mit vollem Einsatz, 2003, S. 161)

Aus der Inside Story im Boxstall von Sauerland Event

„Als Coach hast du es nicht leicht und manchmal bricht dir das Herz. Du siehst, was dein Schützling falsch macht. Du redest auf ihn, ruhig, beschwörend und manchmal auch laut und bedrohlich. Doch du hast das Gefühl, deine Worte prallen an einer unsichtbaren Mauer ab.“ So ähnlich muss es Thorsten May gegangen sein, dem Bruder und zugleich Trainer von Rüdiger May. „Verstehst du mich?“ oder „Hörst du mich?“ fragte er mehrmals in den Rundenpausen, um Rüdiger dann in aller Ausführlichkeit zu erklären, dass der Gegner nun „frustriert“ ist und er nun „konzentriert agieren“ muss.

Auch Uli Wegner war am Verzweifeln. Alles, was er Markus Beyer, dem Weltmeister ins Ohr flüsterte, blieb ungehört, verhallte immer wieder ohne Wirkung wie der Gong zur nächsten Runde. „Das Drama im Boxen. Du bist der Sekundant eines Jungen, dessen Herz, dessen Nase blutet. Wenn sie gebrochen ist, kann man es gleich vergessen, das Blut wird weiter fließen. Sonst kann man das Blut in aller Regel stillen. Man reibt das Gesicht des Jungen sauber, führt einen mit Adrenalin getränkten Tupfer in das blutende Nasenloch. Man dreht den Tupfer wie einen Schraubenzieher, während man mit dem Daumen das andere Nasenloch zudrückt und versucht den richtigen ‚sanften Druck‘ zu finden, den die verletzte Stelle gerade braucht. Du sagst deinem

Kämpfer, er soll inhalieren, damit sich das Adrenalin auf dem verletzten Gewebe verteilt, die Ader zusammenzieht und das Nasenloch erweitert. Aber der Junge reagiert nicht. Du sprichst lauter: ‚Inhaliere!‘ Nichts. Du schreist ihn förmlich an: ‚INHALIERE, verdammt noch mal!‘ Nichts, dein boxender ‚Autist‘ sitzt nur völlig apathisch vor dir. Gefangen im Schauplatz einer brutalen Arena. Und dann merkst du, dass dein Schützling dich mit diesem verzweifelten Boxerblick anstarrt, jenen toten Augen, die davon zeugen, dass er in einer anderen Welt ist. Der Welt des Kampfes. Der Welt, in der es um ‚Alles und Nichts‘ geht. Du begreifst plötzlich und flüsterst in sein Ohr: ‚Einatmen, Junge!‘ Endlich atmet er durch das Adrenalin ein, während du auf seine Oberlippe drückst. Das Adrenalin wirkt, der Blutfluss lässt nach. Dir wird schlecht, weil du beinahe versagt hättest. Aber irgendetwas in dir hat eine Reise zu dem Kampfplatz in seinem Kopf gemacht, wo niemand gerade Wörter wie ‚inhalieren‘ benutzt. Das ist Magie, doch von jener Art, die weh tut, von jener Art, die dich zu einem besseren Trainer werden lässt. Aber es ist schwer. Schwer und beinahe unmöglich in jeder Situation immer den richtigen ‚Zauberspruch‘ zu finden. Nur das sollte man seinem Boxer niemals gestehen.“ Die Hilflosigkeit der Trainer im Boxstall von Sauerland Event (http://www.kontaktrunde.de/timeout4u_24.html 19.07.2004)

Bei eigenen Beobachtungen am Fernsehschirm war erfreulich zu registrieren, wie behutsam der Trainer, Uli Wegner, seinem Schützling in der Rundenpause zusprach, pointiert und stimmlich warmherzig riet, was gerade Not tat, mit väterlicher Autorität hinzufügte: „Junge!“

Spielertrainer aus der Sportart Schach erfahren in der Praxis, dass Fachkompetenz, sprich: Elo-Rating, nicht genügen, das neue Amt zu meistern. Kompetenzen um den Formenkreis Menschenkenntnis, Umgehen miteinander, Teambildung, Selbstkontrolle, Disziplin und Autorität sind gefragt. Die Spieler sollten das Gefühl erfahren, mit dem Trainer die On-Top-Position erobern zu können. Vor allem lernen Trainer, in ihrem Wirken sich selbst zu vervollkommen, stets von neuem hinzuzulernen. Bei Strafe des Scheiterns sind Trainer zum einsichtigen Verhalten gezwungen. *Geheuert, gefeiert und gefeuert* lautet die Lektion!

2.2 Trainer als Koordinationsinstanz

Prozesse mit Menschen zu führen beinhaltet objektiv-reale (vom Bewusstsein und Wollen unabhängige) Anforderungen. Seine Partie spielt der Solist mehr oder minder willkürlich auf sich gestellt, andere Menschen, vielleicht sogar eine Mannschaft zu führen, bedarf des klugen „Dirigenten“. Trainer müssen nicht sportartspezifisch genauso viel können wie jeder einzelne Spieler. Mit diesem Anspruch wären sie überfordert. Der Trainer ist unentbehrlich als *Generalist*. Ihm obliegt es vor allem, die Spezialisten zu einem leistungswirksamen Team zusammenzuführen. Er fungiert als *Koordinationsinstanz*!

Um diese Position auszufüllen, genügt es nicht, sie clever zu erobern. Verantwortung zu führen bedarf einer ausgesuchten Begabung, exzellenter Führungspotenzen und sozialer Kernkompetenzen. Ein Mannschaftsleiter überzeugt nicht durch Eitelkeit, körperliche Stärke oder Insignien der Macht wie den größten „Schlitten“ (Mercedes), das größte Büro oder das höchste Gehalt, sondern durch gediegenes Können, Autorität, Charakter und Persönlichkeit: Selbstbewusstsein, nicht Arroganz!

Das Privatleben ist ein Indiz für seine soziale Integrität. Schlittert er von einer Beziehungskrise zur anderen, trauen die anderen ihm meist nicht zu, dass er genügend Stabilität, Energie und Sozialkompetenz für einen Führungsjob aufbringt. Zu einseitig auf *sein* Spezialgebiet ausgerichtet, könnten das notwendige zwischenmenschliche Engagement und die erforderlichen Bindungen leiden.

Entscheidungen sollten dort fallen, wo die höchste Kompetenz nicht die höchste Position ist, und dürfen auch einmal gegen das Votum des Chefs ausfallen. Eine schwierige Kunst ist es, Aufgaben so zu delegieren, dass sie zur Zufriedenheit erfüllt werden und nicht den Führungsaufwand vervielfachen.

Obzwar sich die Aufgaben für Trainer und Schachlehrer je nach A-, B- oder C-Lizenzbereich qualitativ und quantitativ unterscheiden, gelten für alle Stufen grundsätzliche Anforderungen an die Führungstätigkeit. Sie können individuell gestaltet werden, aber prinzipiell nicht ungestraft übergangen oder missachtet werden, wenn Anstrengungen aller Beteiligten von Erfolg gekrönt sein sollen.

Grundlegend für eine kompetente Führungstätigkeit des Trainers sind drei wesentliche Anforderungen:

1. *Planung*: Zielbestimmung, Disposition und Initiative
2. *Vermittlung*: Motivation, Kommunikation, Interaktion und Organisation
3. *Überblick*: Evaluation der Leistungs-, Verlaufs- und Erziehungseffekte.

2.2.1 Planung: Zielbestimmung, Disposition und Initiative

Wer würde die Notwendigkeit der Planung nicht einsehen; sie praktisch zu befolgen, ist mitunter unbequem. Spontan mag mancher lieber irgendeinen Plan aus dem Stegreif zaubern – stolz darauf, flugs jeder Lage gewachsen zu sein. Vor solcher Sorglosigkeit warnte bereits der erfahrene Kämpfer und Philosoph Dr. Emanuel Lasker, weil es nämlich billig sei, wie das Brombeeren-pflücken. Pläne aber, die aufgehen, sicher wie ein Parachute beim Fliegen, sind eine verdammt knifflige Herausforderung!

Zielbestimmung

Planung setzt die realistische Antizipation der erreichbaren Leistungsziele, Rekordmarken, Organisation von Turnieren etc. voraus, weil bekanntlich nicht jede Situation jedes Ziel zulässt. Überambitioniertes Wunschenken oder Kleinmütigkeit schaden. Das *realistische Anspruchsniveau*, um einen Begriff aus der Management-Psychologie Kurt Lewins zu nutzen, verhindert, den Respekt vor sich selbst und anderen zu verlieren, sondern gewährt, die wahren Möglichkeiten auszuschöpfen. Der Bereich der nächsten Entwicklung bestimmt dem russischen Psychologen Lew Wygotsky zufolge das nächste erreichbare Teilziel im großen Plan.

Disposition

Sind Ziele und Maßstäbe erkannt, gilt es die erforderlichen Kräfte zu kalkulieren: Eignung und Auswahl kundig voranzutreiben. Hier lauern zahlreiche Fallen, etwa jene Spieler zu nominieren, die zwar das vermeintlich höchste Potential einbringen, aber sich charakterlich als „gruppensprengender Sprengsatz“ erweisen ... Um etwaigen Fehlentscheidungen vorzubeugen sind psychologische Grundsätze der Personalauswahl hilfreich.