

# der handball

**DHB**  
Deutscher Handballbund

In Zusammenarbeit mit dem  
Schiedsrichterausschuss

# 2

# schiedsrichter

2. Quartal 2011

Mitteilungen, Richtlinien und Fortbildungsmaterialien



## NACHWUCHS

**Früh übt sich –  
Elfjährige an  
die Pfeife**



## PROJEKT-ERFOLG

**20 Prozent mehr  
Schiedsrichter  
in Württemberg**



## Psychologie

**Wie Sie durch Körpersprache  
Souveränität ausstrahlen!**



von Jürgen Boss und Matthias Schmeing

# Lassen Sie Ihren Körper sprechen!

**Rüpelhaftes Verhalten gegenüber Schiedsrichtern – ob durch Zuschauer, Trainer oder auch Spieler – ist ein beklagenswertes Phänomen. Doch Sie als Schiedsrichter müssen sich nicht mit der Opferrolle abfinden, sondern können ganz aktiv die Situation verbessern. Der HSR zeigt Ihnen wie?**

Innere und äußere Haltung sind entscheidende Faktoren, die Ihr Auftreten beeinflussen – und beide können Sie mit gezieltem Training steuern. Bevor aber konkrete Übungen aufgezeigt werden, sollen die wissenschaftlichen Hintergründe kurz angerissen werden.

## **Embodiment und Jürgen Klinsmann**

Eine zentrale wissenschaftliche Erkenntnis, die den folgenden Ausführungen zugrunde liegt ist: Nicht nur die innere Haltung – also Emotionen und Empfindungen – beeinflussen die äußere Haltung, auch die äußere Haltung wirkt auf die innere, beeinflusst demnach die eigenen Emotionen und Empfindungen (vgl. Storch, Cantieni, Huether, Tschacher 2007). Es geht also nicht darum, durch die Einnahme bestimmter Körperhaltungen für das Gegenüber eine Maske aufzusetzen, sondern wirklich die eigene Emotion zu steuern, beispielsweise das Selbstbewusstsein zu stärken.

Ein Satz Jürgen Klinsmanns aus dem WM-

Film „Ein Sommermärchen“ beruht auf dieser Erkenntnis: „Auch wenn Ihr 1:0 zurückliegt, will ich keine hängenden Schultern sehen!“ Alles nur Hokuspokus? Ein Selbstversuch mit Ihrem Schiedsrichter-Kollegen gibt Ihnen hoffentlich ein Gefühl für das sogenannte „Embodiment“ – das Kunstwort aus Emotion und Body bezeichnet die Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche. (Info 1, Selbstversuch 1)

## **Das Phänomen Stress**

Ein Referee ist durch die hohe emotionale Belastung bei der Leitung eines Spiels üblicherweise unter großem Stress – und der hat immense Auswirkungen auf die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit. In Urzeiten haben unsere Vorfahren bzw. deren Hirn schmerzlich und teilweise tödlich lernen müssen, dass in Gefahrensituationen Nachdenken und Grübeln zum si-



## Selbstversuche zu Körperhaltung und Atmung

### 1. Einfluss der Atmung

- Sie legen Sie oder Ihr Partner sich auf den Rücken und machen sich steif wie ein Brett
- Nun hebt der jeweils andere die Füßen an. Wie lange können Sie die Position halten?
- Üblicherweise verlässt einen nach weniger als einer Minute die Kraft und man klappt zusammen.
- Legen Sie sich erneut auf den Rücken.
- Atmen Sie ein bis zwei Minuten tief und so lange wie möglich durch die Nase ein und lassen den Atem anschließend bewusst aus dem Bauchraum ausströmen.
- Nun spannen Sie erneut Ihre Muskeln an, Ihr Partner hebt die nun zum zweiten Mal Füße an.
- Sie werden erstaunt sein, wie lange sie diese Position nun halten können. Sie werden sogar problemlos in der Lage sein, sich während dieser „Anspannung“ zu unterhalten.

### 2. Einfluss der Imagination

- Nehmen Sie mit Ihrem Partner ein Seil, jeder greift ein Ende.
  - Nun sagt der eine immer wieder laut: „Ich bin ein Held“ und der andere „Ich bin ein Versager“. Währenddessen ziehen Sie beide am Seil.
  - Beobachten Sie was passiert – wer muss mehr Kraft aufbringen?
- 
- Stellen Sie sich aufrecht hin und versetzen Sie sich bewusst in eine positive und angenehme Situation – entspanntes Liegen am Strand o.ä.
  - Atmen Sie ruhig – was spüren Sie, im Bauch, in den Schultern etc.?
  - Dann wechseln Sie gedanklich in eine unangenehme, ärgerliche Situation – (unberechtigte) Kritik an einer Ihrer Entscheidungen. Stellen Sie sich diese Situation intensiv vor und achten Sie erneut auf Ihren Körper.
  - Vermutlich verspüren Sie ganz Unterschiedliches im Körper. Sie haben Ihrem Gehirn etwas „vorgespült“ und das hat völlig unterschiedliche körperliche Reaktionen ausgelöst.

### 3. Einfluss der Körperhaltung

- Stellen Sie sich mit Ihrem Partner gegenüber in einer extrem pessimistischen Haltung (mit hängenden Schultern, Blick nach unten) und versuchen Sie, laut zu sagen: „Wir sind ein tolles Gespann!“
- Achten Sie auf die Lautstärke und Wirkung.
- Im zweiten Schritt Brust heraus, Schultern nach oben und dann das Gleiche noch einmal!
- Achten Sie auf den Unterschied!



Foto: © iConcept - Fotolia.com

cheren Tod führte – wenn der Säbelzahniger auftauchte, war schnelles, instinktives Handeln gefragt – die, die gegen diese Regel verstießen, wurden gefressen. So bildete sich im Laufe der Evolution bei der Erkennung von Gefahrensituationen ein „Kurzschluss im Gehirn“ aus, der vor allem eine Flucht durch Wegrennen ermöglichte: Der Puls wird schneller, das Sehen fokussierter und damit eingeschränkter, das Blut wird in die Extremitäten, vor allem in die Beine gepumpt. Kurz: Nachdenken ist kaum noch möglich, weil das Gehirn quasi „ausgeschaltet“ wird. Ein Schiedsrichter, der in eine solche Stress-Situation kommt, ist kaum in der Lage, den Überblick zu behalten und überlegte Entscheidungen zu treffen. Um diesem Kurzschluss zu entgehen, können z.B. Atem- und Entspannungsübungen hilfreich sein (Info 3, S.8).

### Don't worry – den Stress wegdenken

Diese Stress-Situationen können in einer kritischen Entscheidung während des Spiels oder auch schon vor dem Spiel ausgelöst werden – beispielsweise wenn man sich an schlechte Erfahrungen in der Halle, in der man an dem Tag auflaufen muss, erinnert. Das Gehirn unterscheidet dabei nicht zwischen zurückliegender Erfahrung, akuter Situation oder auch Vorstellung des Handelnden über die Zukunft. Dass Fiktion und Wirklichkeit ähnliche Reaktionen auslösen können, werden Sie aus eigener Erfahrung wissen. So kann allein der Gedanke an eine bestimmte unangenehme Situation – sei diese schon geschehen oder auch nur Ihr Worst-Case-Szenario für eine zukünftige Aufgabe – Sie tatsächlich ins Schwitzen bringen, Sie traurig, wütend oder verzweifelt stimmen.

Das Gute daran: Nicht nur der negative Einfluss ist möglich, auch der Weg zur positiven Steuerung steht Ihnen offen. Der Gedanke an ein zurückliegendes Erfolgserlebnis oder die Vorstellung, eine Aufgabe bravurös zu meistern, kann Ihre Stimmung deutlich anheben, Ihr Selbstbewusstsein erheblich steigern.

Testen Sie es bei nächster Gelegenheit: Wenn Sie im Auto unterwegs und in schlechter Stimmung sind, verspüren Sie sicher keine Lust, Musik zu hören. Dennoch: Hören Sie Ihre Lieblingsmusik – vornehmlich solche, die sie mit angenehmen Erinnerungen verbinden. Übrigens: Mitsingen ist erlaubt! Bei Ihrer Ankunft am Ziel – vielleicht ein Spiel – werden Sie viel besser gelaunt aus dem Auto steigen.

Die Lieblingsmusik hat mit der positiv verknüpften Erinnerung dem Gehirn gute Laune vorgetäuscht.

## STANDFESTIGKEIT & SOUVERÄNITÄT



### Körperhaltung und Verhalten

Dass Äußerlichkeiten auf andere und auch in unser Inneres wirken, ist schon beschrieben worden. Ganz konkret können sie Ihre Wirkung durch folgende Handlungen und Haltungen optimieren:

- Manches lässt sich sogar ohne Training umsetzen. So signalisieren Sie schon vor dem Spiel Geschlossenheit, wenn Sie sich als Team gemeinsam Aufwärmen.
- Ein sicherer Stand auf beiden Füßen (Bildreihe 1; 2) wirkt souveräner als ein Wippen von einem Bein aufs andere – hier bei der Torschiedsrichterin zu beobachten.

- Ein gleichzeitiger intensiver Pfiff signalisierte koordinative Entschlossenheit und Eindeutigkeit – sofort ist klar, das haben beide Referees so gesehen. Keine Spur von Unsicherheit, kein Grund zur Diskussion.

- Gemeinsames Zulaufen in Richtung Ort des Geschehens untermauert zudem die Klarheit des Vergehens.

- Man muss bei einer Spielunterbrechung nicht sofort gelbe Karte oder Zwei-Minuten geben. Souveräner in solchen Situationen ist das Anzeigen der Strafe, sobald man sich um den gefoulten oder verletzten Spieler gekümmert hat. Nebenbei bleibt noch Zeit, sich ggf. mit dem Partner über die Bestrafung abzusprechen.

- Die Entschlossenheit der Entscheidung können Sie als Schiedsrichter zudem sichtbar machen (Bildreihe 2): Während hier in Bild 1 der Blick nach unten geht und wenig Spannung in der Armhaltung ist, demonstriert die Unparteiische in Bild zwei durch die Anzeige des Freiwurfs mit gestrecktem Arm (Spannung), dem geradeaus gerichteten Blick Sicherheit und Selbstbewusstsein. Die aufrechte Haltung mit Schultern nach oben tut ihr Übriges.

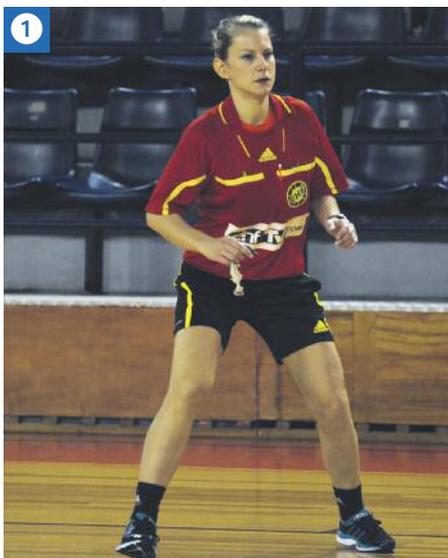
- Demonstrieren Sie Ihre Konzentration durch permanentes, leicht nach vorne gebücktes intensives Beobachten – vor allem für Feldschiedsrichter attestiert das hohe Aufmerksamkeit (Bildreihe 3; 1)

- Leichte schnelle Schritte repräsentieren mehr Dynamik und das Verfolgen des Spiels auf Ballhöhe als wenige langsame Bewegungen.

## GESTRECKTER ARM & BLICK NACH VORN



## AUFMERKSAMKEIT & DYNAMIK



**Regelmäßiges Training**

Mit unterschiedlichsten Methoden – einige wurden nun bereits angeschnitten – kann man auf das eigene Empfinden und die Haltung und damit die Außenwirkung insgesamt Einfluss nehmen. Atmung (Info 3), Haltungstraining (Bildreihen 1-3), Bilder/Imaginisierung und Brain-Gym (Info 4) können bei regelmäßigem Training große Hilfen sein.

**Jetzt sind Sie am Zug**

Wer aus erster Hand erfahren möchte, wie das Training aussieht und wirkt, kann sich per Mail an den HSR wenden – hsr@philippka.de (Betreff: Crnojevic) – wir leiten die

Anfragen an Helena Crnojevic weiter. Sie haben die Übungen getestet, waren von der Wirkung überrascht oder Sie konnten nur wenig oder keine Veränderung wahrnehmen? Schreiben Sie uns von Ihren Erfahrungen – hsr@philippka.de (Betreff: Erfahrungen).

**Weiterführende Literatur:**

- D. Goleman: Emotionale Führung, 2002
- D. Caruso, P. Salovey: Managen mit emotionaler Kompetenz, 2005
- A. von Kanitz: Emotionale Intelligenz, 2010
- C. Steiner: Emotionale Kompetenz, 2001
- Helga Kernstock-Redl, Bea Pall: Gefühlsmanagement, 2009

**Schnelle Hilfe bei Stress**

- Atmung: 3 x tief durchatmen
- Haltung Schultern hoch; entlastet Zwerchfell und löst Verkrampfung
- Sich ein Bild vor Augen führen, das Ruhe ausstrahlt:
  - Ich sitze am einsamen Strand und schaue aufs Meer
  - Ich sitze entspannt auf dem Sofa und lese ein Buch
- Viel Trinken vor und während des Spiels (mindestens in der Halbzeit)

2  
INFO

**Fallbeispiel: Zwei kroatische Schiedsrichterinnen arbeiteten gezielt an ihrer Außenwirkung**

Helena Crnojevic (Doktorantin der Biotechnologie; Bild re.) und Emma Kostecki Radic (Sportlehrerin) optimieren seit September 2010 gemeinsam mit Jürgen Boss (www.projekt-dialog.com) ihre Wirkung auf dem Feld. Die beiden 30-jährigen Schiedsrichterinnen – bis 2001 als Spielerinnen bei RK Lonia (2. Liga) aktiv. Die fachlich wie methodisch sehr gut ausgebildeten Referees sind seit 2008 EHF-, seit 2009 IHF-Schiedsrichterinnen und leiten in Kroatien u.a. Spiele der Männer Premier League.

**„Training on the job“**

Nach einer anfänglichen Zielvereinbarung folgte beim WM-Qualifikationsturnier in Griechenland ein „Training on the job“. Über drei Tage hatte das junge Gespann jeweils ein Spiel zu leiten, ideale Bedingungen, um die Spiele vor- und nachzubereiten, dabei Vorgaben umzusetzen und sich für die folgende Partie neue Ziele zu stecken.

Während der Spiele wurden die Unparteiischen fotografiert. Auf eine Video-Analyse wurde verzichtet, damit die Besprechung ganz fokussiert auf bestimmte Momente gerichtet werden konnte. „Wir hatten das Gefühl der besseren



Foto: Jürgen Boss

Steuerung des Spiels und das hat uns noch mehr Sicherheit gegeben“, beschreibt Helena Crnojevic die Veränderungen durch das Training und gibt auch gleich ein konkretes Beispiel: „Als wir in komplizierten Situationen Spielerinnen oder Trainern in die Augen blickten, merkte man, wie diese die Entscheidung akzeptieren konnten, weil mehr Ausdruck in unserer Gestik und Mimik war.“

**Mehr Sicherheit, weniger Zeitstrafen**

Das antrainierte Charisma wirkt offenbar, die beiden Schiedsrichterinnen können seit Trainingsstart kritische Situationen oft vermeiden und sprechen als Resultat im Schnitt 30 Prozent weniger progressi-

ve Strafen aus. Coach Jürgen Boss erklärt: „Man darf zu Spielern und Trainern freundlich sein - muss aber zeigen, wer der Chef im Ring ist.“ Arroganz ist jedoch fehl am Platz: „Man darf nie ein 'Ich zeige es Dir'-Lächeln aufsetzen!“

**„Wir sind sehr stolz“**

Neben der Tatsache, dass seit die Bewerbungen der beiden Kroatinnen durch die Delegierten besser ausfallen, erfahren sie auch seitens der Spieler und Trainer eine höhere Akzeptanz. Deshalb resümiert Emina Kostecki Radic: „Wir sind sehr stolz, dass wir durch diese Art der professionellen Arbeit mit uns selbst uns immer weiter steigern können.“

## Übungen zu Atmung und Entspannung

### Atmung

#### 1. Anspannung lösen

Setzen Sie sich auf die vordere Kante eines Stuhles. Atmen Sie durch die Nase ein und durch Mund aus. Spüren Sie beim Ein- und Ausatmen in Ihren Körper hinein. Atmen Sie drei Mal hintereinander ein und aus. Bei jedem Mal löst sich Ihre Anspannung ein wenig mehr und Sie fühlen sich gelöster.

#### 2. Körperspannung aufbauen

Umwertend: Mit aufrechtem Oberkörper auf Stühlen gegenüber sitzend (oder man kniet sich gegenüber). Nun drückt der Partner gegen eine Schulter – man fällt leicht nach hinten.

Standhaft: Wie unter 1. dreimal tief durch

Nase in den tiefen Bauch einatmen. Dann den gleichen Versuch - und Sie stellen fest, dass Sie kaum noch umgestoßen werden können.

### Entspannung

Mit Übungen zur Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen können Sie Verspannungen lösen. Hier einige Beispiele, die auch kurz vor einem Spiel ins Aufwärmprogramm eingebaut werden können.

1. Ballen Sie die rechte Hand zur Faust und spannen Sie die Muskulatur im gesamten rechten Arm so stark wie möglich an, Anspannung lösen.

2. Verfahren Sie mit dem linken Arm genauso wie mit dem rechten.

3. Runzeln Sie die Stirn so stark wie

möglich und ziehen Sie dabei die Augenbrauen möglichst weit hoch - und dann entspannen Sie die Stirnmuskeln wieder.

4. Kneifen Sie die Augenlider zusammen und rollen Sie die Augäpfel hin und her - entspannen Sie anschließend die Augenmuskeln wieder.

5. Schieben Sie ihren Unterkiefer soweit wie möglich nach vorne - und anschließend entspannen Sie die Unterkiefermuskeln wieder.

6. Drücken Sie den Kopf in aufrechter Haltung möglichst weit nach hinten - und anschließend die Nackenmuskulatur wieder entspannen.

7. Ziehen Sie die Schultern möglichst weit hoch - und anschließend entspannen Sie sie wieder.

## Brain-Gym Flexibilität statt Routine

Eine Möglichkeit der Gymnastik fürs Gehirn ist das sogenannte „Life Kinetik“, das Diplom-Sportlehrer Horst Lutz erfunden hat und das u.a. auch Jürgen Klopp beim BVB Dortmund nutzt. Dabei geht es darum, Teile des Gehirns besser zu verknüpfen bzw. ungenutzte zu erschließen. Dazu wird bei den Übungen nicht auf Wiederholung gesetzt, sondern es werden ständig neue Bewegungsaufgaben gestellt. **Beispiel 1 (rechts):** Werfen Sie Ihrem Gegenüber einen Tennisball zu und sagen Sie gleichzeitig an, mit welcher Hand der Partner den Ball fangen soll. Außerdem soll er während des Fangens gleichzeitig mit dem gegengleichen Bein einen Schritt nach vorne machen. D. h.

wenn Sie "links" sagen, muss er mit der linken Hand fangen und gleichzeitig das rechte Bein einen Schritt nach vorne stellen und umgekehrt. Testen Sie's ein paar Mal und beobachten, was passiert.

**Beispiel 2 (unten):** Werfen Sie zwei Bälle in die Luft, fangen Sie sie mit gekreuzten Armen und wiederholen Sie die Übung in umgekehrter Reihenfolge. Erhöhen Sie nach und nach das Tempo.

