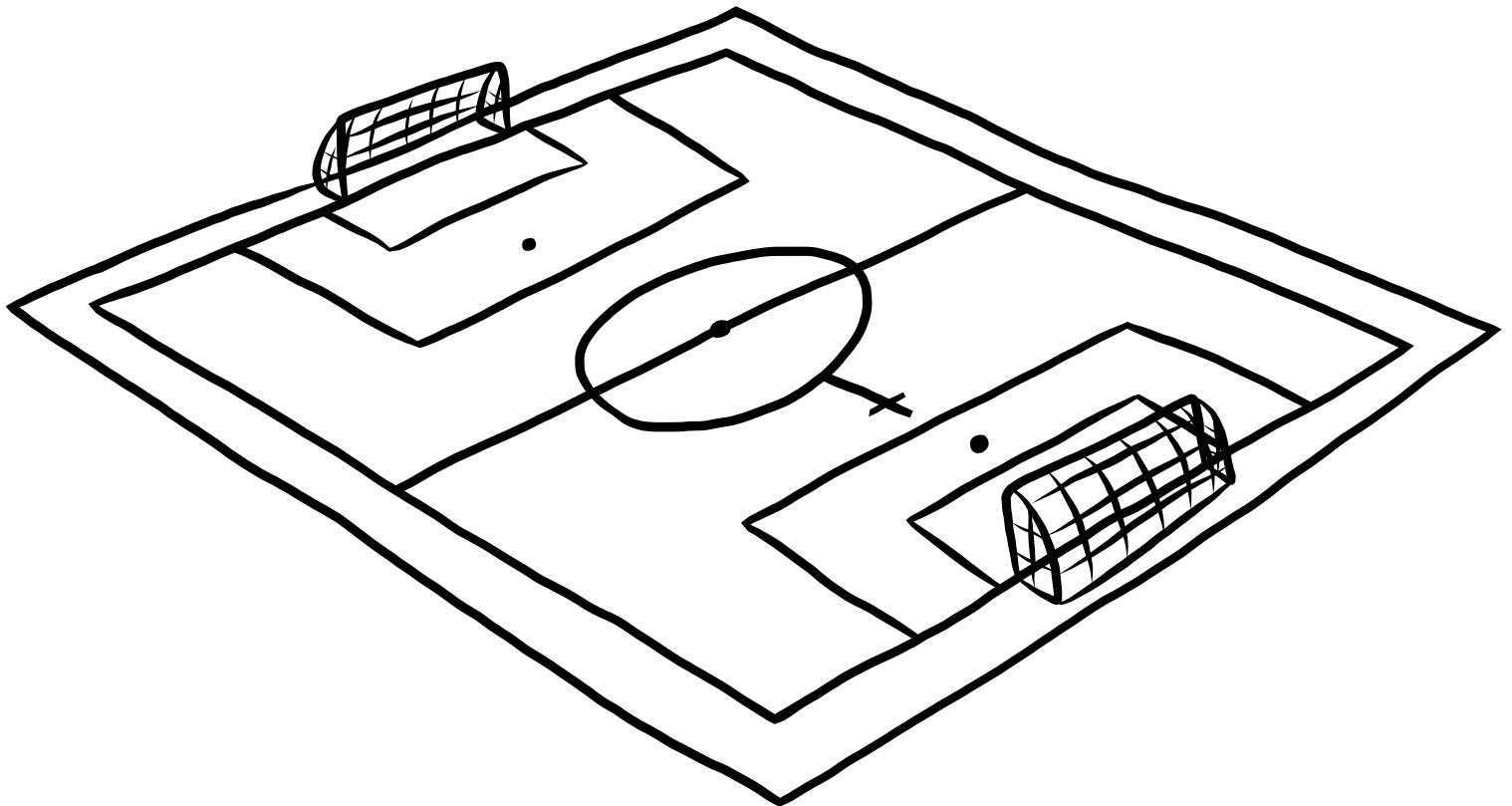


# Der absolute Siegeswille im Profifußball

Eine Studie an Fußballfrauen



## Der absolute Siegeswille – Motor zum Erfolg im Profifußball?

Roland Weierstall, Sabrina Siefert und Danie J. Meyer-Parlapanis

Einer der entscheidenden Erfolgsfaktoren im Spitzensport ist der Abruf von Höchstleistung in der kompetitiven Wettbewerbssituation. Für die/den Teamverantwortliche/n zählt dabei nicht nur, die Leistungsträgerinnen entsprechend ihrer sportlichen Talente einzusetzen und zu fördern, sondern vor allem auch ihre Freude am Wettkampf nachhaltig zu steigern. Es gilt dabei insbesondere die Leistungsfähigkeit unter höchsten Stressbelastungen abzurufen und aufrechtzuerhalten. „Die Nerven zu behalten“, macht dabei oft den Unterschied zwischen Sieg und Niederlage. Doch ist Erfolg erlernbar?

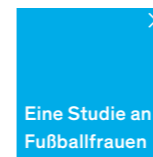
An der vorliegenden Studie nahmen 90 Fußballerinnen teil: 44 aus der Ersten Bundesliga sowie 46 Spielerinnen aus den Regionalligen. Das vorrangige Ziel bestand darin, der Frage nachzugehen, ob 1) Siegeswillen und Wettkampfbereitschaft (im Weiteren als appetitive Wettbewerbsmotivation bezeichnet) im Profifußball mit sportlichem Erfolg assoziiert sind und 2) ob die Sozialisierung in einem Umfeld, das Durchsetzungsfähigkeit, Unabhängigkeit und Stärke toleriert oder gezielt fördert, die Wettbewerbsbereitschaft erhöhen kann.

### Hintergrund: Leistungsfähigkeit und Widerstandsfähigkeit gegenüber Stress beginnen im Kopf

Ausnahmetalente im internationalen Fußball haben schon immer begeistert. Neben der Faszination für herausragende technische Fähigkeiten sind es dennoch immer auch die psychologischen Faktoren, wie ein besonderer „Zug zum Tor“, eine „letzte Entschlossenheit“ oder der „absolute Siegeswille“, die den entscheidenden und oftmals ausschlaggebenden Leistungszuwachs bringen. In der psychologischen Forschung zeigen Analysen aus unterschiedlichsten Schwerpunktbereichen eindeutig: Stress per se und das Erleben von Überforderung verschlechtern nicht nur Kraft und Ausdauer, sondern beeinträchtigen auch Konzentration, Präzision und Effektivität. Nicht zuletzt deshalb setzen führende internationale Unternehmen in der Gesamtkonzeption ihrer Mitarbeiterausbildung und Führungskräftebildung nicht nur auf die Förderung grundlegender branchenspezifischer Fertigkeiten. Die Nutzung psychologischer Prozesse und Mechanismen gewinnt heutzutage immer mehr an Einfluss, um im Wettbewerbsbetrieb die Leistungsentwicklung nachhaltig zu fördern. Wissenschaftliche Erkenntnisse aus der Therapieforschung und der Arbeits- und Organisationspsychologie belegen dabei, dass durch eine gezielte Vorbereitung auf Ausnahmesituationen die Stressbelastung signifikant reduziert und die Leistungsfähigkeit im Gegenzug maximiert werden kann.

In unseren eigenen Forschungsarbeiten, die sich bislang vornehmlich aus dem militärischen Kontext ableiten, konnten wir an bislang mehreren Tausend SoldatInnen und KämpferInnen nachweisen, dass auch in dieser extremsten Form der kompetitiven Auseinandersetzung die letzte Entschlossenheit, der Kampfgeist und der Siegeswille die Faktoren sind, die maßgeblich zur Leistungsfähigkeit und dementsprechend größeren Erfolgsaussichten in dem jeweiligen Kontext beitragen. Vielmehr noch bleiben unsere ProbandInnen mit hoher Lust an der kompetitiven Auseinandersetzung noch weit über die Stresssituationen hinaus deutlich handlungsfähiger und fokussierter und weisen sogar eine „Immunität“ gegen psychische Folgen etwaiger Stressbelastungen auf.

Für die Nutzung der von uns gewonnenen Forschungsergebnisse im zivilen sportiven Kontext wurde ein Fragebogen eingesetzt, der die Entschlossenheit und Bereitschaft zur appetitiven Wettbewerbsmotivation erfasst und Fragen zur Freude an Wettbewerbssituationen und der fußballerischen Auseinandersetzung beinhaltet. Die Ergebnisse im Vergleich von Spielerinnen aus der Bundesliga und den Regionalligen verdeutlichen eine unverkennbar höhere Wettbewerbsneigung in der Bundesliga (vergleiche Abb.1). Doch wird der Grundstein zur kompetitiven Leistungsbereitschaft auch bereits im sozialen Umfeld geprägt?



## Langfristiger Leistungsaufbau: Der Einfluss einer fördernden Umgebung

Erkenntnisse aus der Klinischen-, Entwicklungs- und Sozialpsychologie weisen darauf hin, dass eine langfristige und nachhaltige Ausprägung spezifischer Persönlichkeitseigenschaften vor allem durch das individuelle Umfeld erfolgt. Entsprechend wird diese Erkenntnis auch in der praktischen Anwendung genutzt: Das Hineinwachsen von Top-PerformerInnen in eine verantwortungsvolle unternehmerische Position sowie das Erlernen und Überlernen von neuen Fertigkeiten im psychotherapeutischen Prozess folgen dabei den gleichen Prinzipien wie die Entwicklung der individuellen Leistungsfähigkeit beim sportlichen Nachwuchs im Rahmen der Eliteförderung: Nur wenn Kraft und Ausdauer regelmäßig unter anwendungsnahen Bedingungen trainiert werden und Fähigkeiten automatisiert sind, können sie in dem Moment höchster Anforderung abgerufen werden. Sportliche und persönliche Entwicklung gehen dabei Hand in Hand.

In unserer Studie untersuchten wir aus diesem Grund, ob 1) eine aufgeklärte und auf Flexibilität und Selbstbestimmung ausgerichtete moderne Erziehung, 2) eine Förderung von eher „jungenhaften“, im geschlechtsstereotypen Sinne durchsetzungs- und wettbewerbsorientierten Aktivitäten („maskuline Sozialisation“) sowie 3) eine eher mit kraftvollen und risikobereiten Eigenschaften assoziierte eigene maskuline Rollenorientierung einen Einfluss auf die Ausprägung der appetitiven Wettbewerbsmotivation besitzen. Die Ergebnisse (vergleiche Abb. 2) zeigen am Beispiel der Bundesligaspielerinnen dabei nicht nur, dass fast 50 % der appetitiven Wettbewerbsmotivation bereits im primären sozialen Umfeld geprägt werden. Weiterführende Analysen verdeutlichen, dass in diesen Faktoren ein Großteil der Erklärung für den Unterschied zwischen den Ligen zu finden ist: Insbesondere die Moderne Erziehung, aber auch die wahrgenommen eigene Rolle sind bei Bundesligaspielerinnen viel deutlicher auf Durchsetzungsfähigkeit, Unabhängigkeit und Stärke ausgelegt, was in der Konsequenz auch im sportiven Kontext zu einer höheren appetitiven Wettbewerbsmotivation und Leistungsfähigkeit beiträgt.

Abb. 1:  
Durchschnittliche appetitive  
Wettbewerbsmotivation  
im Vergleich (möglicher, maximaler  
Fragebogenwert = 60)

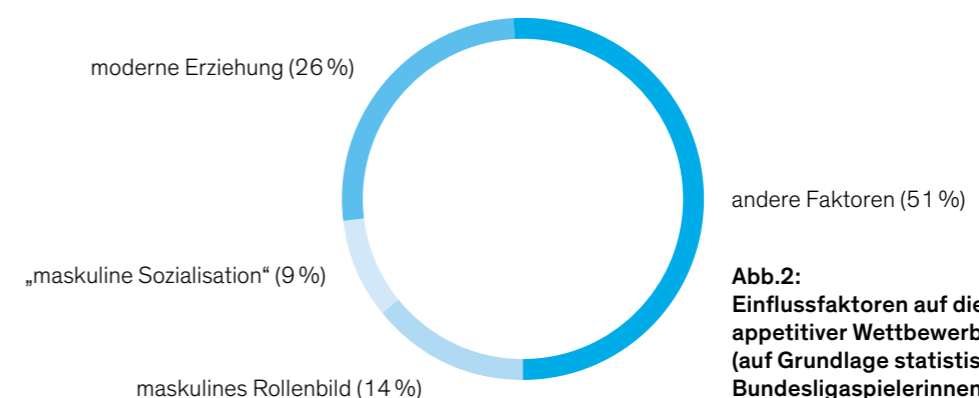
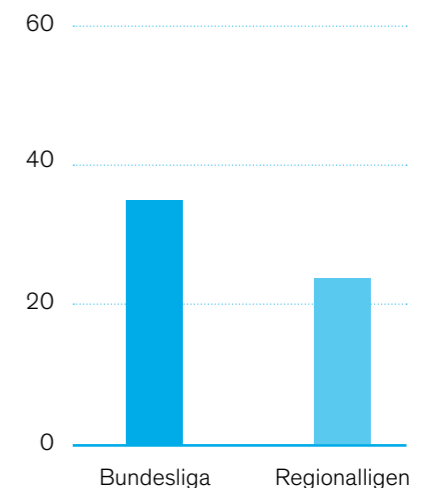


Abb. 2:  
Einflussfaktoren auf die Ausprägung  
appetitiver Wettbewerbsmotivation  
(auf Grundlage statistischer Analysen bei  
Bundesligaspielerinnen)

## Fazit

- Die Entwicklung der individuellen Leistungsfähigkeit auf Grundlage einer psychologisch-verankerten appetitiven Wettbewerbsmotivation scheint im direkten Zusammenhang mit sportlichem Erfolg zu stehen.
- Im Zusammenspiel zwischen sportlichen Fertigkeiten und Zielstrebigkeit im Wettbewerbsbetrieb scheint die Betreuung und Förderung des sportlichen Nachwuchses in Form einer ermutigenden, wettbewerbsorientierten und die Durchsetzungsfähigkeit fördernden Umgebung unerlässlich, um Talente auf die Rolle zukünftiger Leistungsträger sukzessive vorzubereiten.
- Insbesondere der Wandel geschlechtsspezifischer Rollenbilder und Attribute scheint einen direkten Einfluss auf die Wettbewerbsfähigkeit von Frauen auch im Sport zu besitzen. Dies verdeutlicht sich daran, dass die Sozialisierung in einem aufgeklärten und offenen Kontext entscheidend dazu beiträgt, dass sich eine gleichberechtigte Teilhabe – auch über den hier untersuchten Forschungsgegenstand hinaus – zum Selbstverständnis entwickeln kann, bevor sich Stereotype überhaupt ausbilden. Damit übertragen sich gesellschaftspolitische Aufgaben auch auf die Ebene der Verbände.

## Danksagung

Wir bedanken uns bei allen TrainerInnen und SpielerInnen sowie unseren zentralen Kontaktpersonen in den Verbänden für die freundliche und wertvolle Unterstützung dieser Studie.

Ferner danken wir dem Gleichstellungsrat und der Arbeitsgruppe Grafikdesign an der Universität Konstanz für die fruchtbare Zusammenarbeit.

## Über die Autoren



**Roland Weierstall** ist Psychotherapeut und Dozent an der Universität Konstanz. Seine wissenschaftlichen Leistungen liegen im Bereich der Stress- und Aggressionsforschung und der Identifikation von Schutz- und Risikofaktoren für Stressfolgeerkrankungen.

+49 7531 88-4616  
[roland.weierstall@uni-konstanz.de](mailto:roland.weierstall@uni-konstanz.de)



**Sabrina Siefert** ist Psychologin an der MEDIAN Kinzigtal-Klinik in Bad Soden-Salmünster. Ihre Forschungsarbeiten im Bereich der Klinischen- und Sportpsychologie widmet sie dem Einfluss von Sozialisierungsfaktoren auf Leistungsmotivation.

+49 6056 737-504  
[sabrina.siefert@median-kliniken.de](mailto:sabrina.siefert@median-kliniken.de)  
MEDIAN Kinzigtal-Klinik GmbH & Co. KG  
Parkstrasse 7 – 9



**Danie J. Meyer-Parlapanis** war Co-Kapitänin sowie National Player of the Week in der NCAA Division III Volleyball und trainierte in ihrer aktiven Spielerinnenkarriere ein Junior Olympic Volleyball Team in den USA. Als Promovendin an der Universität Konstanz untersucht sie Geschlechtereffekte auf aggressives Verhalten bei Frauen im Inland sowie bei Kombattantinnen in Post-Konflikt-Regionen.

+49 7531 88-4065  
[danie.meyer-parlapanis@uni-konstanz.de](mailto:danie.meyer-parlapanis@uni-konstanz.de)