

LEHRBRIEF 110

Stress für den Referee

1. EINLEITUNG

Schiedsrichter zu sein, ist nichts für schwache Nerven. Vor allem in hitzigen Spielphasen oder beim Entscheiden von kniffligen Einzelsituationen ist der Stresspegel für den Unparteiischen sehr hoch. Wie man damit umgehen kann ist Thema des DFB-Lehrbriefs 110.

Autoren: Christopher Musick & Axel Martin

Wer schon einmal selbst als Schiedsrichter auf dem Platz stand, der weiß genau, dass dieser Job in gewissen Phasen eine stressige Angelegenheit sein kann. Dabei gibt es manchmal den positiven, hauptsächlich aber den negativen Stress. Der kann aus verschiedenen Richtungen kommen, und als Schiedsrichter gilt es, ihn richtig zu kanalisieren.

Beim negativen Stress unterscheidet man grundsätzlich drei verschiedene Arten:

- persönlicher Stress, den man sich selbst macht
- Stress, der in einer Situation entsteht, mit dem man umgehen muss
- Stress, der von außen auf einen einprasselt, der auch vor und nach dem Spiel vorkommen kann

Beim persönlichen Stress muss man sich immer vergegenwärtigen, dass man eine gewisse Nervosität vor dem Spiel haben sollte, aber bitte in dem Maße, dass sie nicht belastend wirkt. Dazu verhilft dem Schiedsrichter eine gute Spielvorbereitung. Denn wer bestens präpariert ist, kann seine Stärken besser einsetzen. Die entsprechende Regelsicherheit und Fitness sind natürlich unabdingbar. Ebenfalls zur Stressvermeidung trägt bei, wenn die äußeren Voraussetzungen stimmen. Wer zu spät von zu Hause losfährt und dann den Spielort vielleicht sogar noch suchen muss, handelt sich Stress ein, der sich im Vorfeld sehr leicht vermeiden lässt.

Der Situationsstress entsteht meist bei Entscheidungen, die wichtig für das Spiel sind oder eben auch für die einzelne Person oder Mannschaften von großer Bedeutung sind. Ein Strafstoß in den letzten Minuten, eine rote Karte, die ausgesprochen werden muss – das sind oft schwierige Entscheidungen der der Schiedsrichter durchsetzen muss und bei denen man sicherlich einen gewissen Stresslevel hat, da es in der Folge oft zu heftigeren verbalen Auseinandersetzungen kommen kann. Auch diesen Stress muss man als Schiedsrichter bis zu einem gewissen Punkt aushalten. Man muss sich aber auch persönlich die Frage stellen, wo liegen meine Grenzen: Welches Spielerverhalten kann man als Referee noch tolerieren? Was lässt man hingegen nicht mehr mit sich machen? In solchen Fällen löst man die Stresssituation mit der Aussprache der entsprechenden persönlichen Strafen auf.

Die dritte Art von Stress ist der Stress von außen, der durch das Umfeld in das Spiel hineingetragen wird. Die dritte Art von Stress ist der Stress von außen, der durch das Umfeld in das Spiel hineingetragen wird. Manchmal gibt es hierfür schon gewisse Vorboten: ein Lokalderby oder eine brenzlige Tabellenkonstellation, bei der es um Klassenerhalt oder die Meisterschaft geht, oder Vorfälle aus einem früheren Aufeinandertreffen der beiden Teams. Es können aber auch Konflikte sein, die der Schiedsrichter in der Vergangenheit schon einmal mit einem der beteiligten Teams Vereine hatte, die nun erneut zu Stress führen können. Und je nachdem wie das Spiel läuft, kann auch noch Situationsstress zusätzlich hinzukommen.

Immer häufig ist in Zeiten von sozialen Medien auch der Stress ein Problem, der nach dem Spiel aufkommen kann: ist der Schiedsrichter aufgrund seiner Entscheidungen in den Fokus geraten, kommt es im Internet immer wieder nicht nur zu sachlicher Kritik, sondern vor allem auch zu persönlichen Beleidigungen, denen der Unparteiische recht schutzlos ausgeliefert zu sein scheint. Die dritte Art von Stress ist der Stress von außen, der durch das Umfeld in das Spiel hineingetragen wird. Manchmal gibt es hierfür schon gewissen Vorboten: ein Lokalderby oder eine brenzlige Tabellenkonstellation, es geht um Abstieg oder Meisterschaft, aber auch Vorfälle im Vorspiel oder auch Vorfälle, die der Schiedsrichter schon einmal mit einer der Beteiligten Vereine hatte, können zu Stress führen. Und je nach dem, wie das Spiel läuft, kommt auch noch der Stress in den einzelnen Situationen hinzu, den man dann im Spiel zu bewältigen hat.

Was man tun kann um den Stress vor dem Spiel, im Spiel und nach dem Spiel zu reduzieren, wird als das Thema des Lehrbriefs 110 sein. Die Verfasser werden auf die Stressfaktoren eingehen, die sich beeinflussen lassen. Sie geben Tipps, wie sich gewissen Stresssituationen im Vorfeld vermeiden lassen, aber auch Ratschläge wie sich Stress nach dem Spiel bewältigen lässt.

2. TABELLARISCHER ABLAUFPLAN

Zielgruppe:

Schiedsrichter*innen der Leistungskader, Kleingruppen

Gruppenarbeitsphase				
Phasierung	Inhalt	Ziele	Methode	Medien & Materialien
Einstieg 5 Minuten	- Was ist Stress? - Welche Folgen hat Stress? - Wie entsteht Stress?	- Einführung in die Thematik, Begründung des Themas und Zielsetzung	- Vortrag / freie Rede	- Präsentation
Erarbeitungsphase 30 Min	- Stressoren - Persönliche Stressverstärker - Persönliche Stressreaktion	- Individuelle Auseinandersetzung mit dem eigenen Stressempfinden (Selbstanalyse)	- Stressampel	- AB 01
Erarbeitungsphase II 20 Min	- Bewältigungsstrategien	- Individuelle Erarbeitung von Bewältigungsstrategien	- Vertiefung Stressampel	- AB 01, PPT
Sicherungsphase 20 Min	- Bewältigungsstrategien	- Sammlung möglicher Ansatzpunkte zur Bewältigung von Stresssituationen	- Workshopgespräch	- Flipchart, Tafel, PPT

3. DIDAKTISCH- METHODISCHE HINWEISE

3.1 DIDAKTISCHE BEGRÜNDUNG

Laut Weltgesundheitsorganisation ist Stress eine der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts. Letztlich ist Stress eine körperliche Reaktion nach einem Reiz bzw. einer ungewohnten Veränderung einer Ausgangslage. Die sogenannte Stressreaktion nach einem Reiz, wie z.B. eine drohende Gefahr, sorgt dafür, dass der Körper flucht- oder kampfbereit ist. Die kurzfristig eintretende körperliche Reaktion, wie erhöhter Herzschlag oder Anspannung der Muskulatur, kann also lebensrettend sein (GMP). Auch wenn diese Form des Stresses eigentlich positiv ist, so können und dürfen Schiedsrichter jedoch während eines Spiels nicht flüchten. Von ihnen wird erwartet, dass sie der Ruhepol auf dem Spielfeld sind und sie zu jederzeit die volle Kontrolle über die Partie haben.

Den positiven Stress nennt man Eustress. Er treibt uns zu Bestleistungen. Eine gewissen Form der Anspannung ist also auch für Schiedsrichter*innen sehr hilfreich (GMP, Paulsen, 2021).

Unerwartete Situationen, wie ein grobes Foulspiel aus dem Nichts, eine Rudelbildung oder Tumulte auf und neben dem Platz, können bei uns Schiedsrichter*innen schnell Stressreaktionen auslösen, sofern unsere Bewältigungsmöglichkeiten gleichzeitig als nicht ausreichend betrachtet werden (Paulsen, 2021). Diese Reaktionen sind für uns Schiedsrichter*innen nicht hilfreich und können sowohl (GMP) körperlich sein, wie:

- Erhöhter Puls oder Herzschlag,
- Schwitzende Hände
- Schnellere Atmung
- Erhöhte Muskelspannung

Aber auch psychische Reaktionen gesellen sich meistens schnell dazu:

- innere Unruhe
- Ärger
- Denkblockaden
- grübelnde Gedanken
- Selbstvorwürfe

Das Gefühl von Überforderung kann sich dann schnell ausbreiten. Ein Gefühl, welches Schiedsrichter*innen möglichst nicht erfahren möchten.

Doch es gibt eine gute Nachricht. Stress beginnt im Kopf. Was wir also als stressig empfinden, können wir beeinflussen. Erst die individuelle Bewertung einer Situation verursacht Stress. Die sogenannte Stressampel von Gert Kaluza setzt genau an diesem Punkt an.

Die Stressampel zeigt Mechanismen der Stressentstehung, indem sie auf die drei Komponenten: Stressoren, persönliche Stressverstärker und Stressreaktion eingeht.

Durch die Arbeit an diesen drei Phasen (Komponenten) entwickeln wir mit Hilfe dieses Lehrbriefes ein persönliches Stressprofil. Gleichzeitig bilden diese drei Komponenten Ansatzpunkte, um die persönliche Stresskompetenz zu verbessern.

3.2 METHODISCHER WEG

3.2.1 Einstieg

Als Einstieg in das Thema trägt der bzw. die Referent*in frontal einen kurzen Vortrag zum Thema Stress vor. Grundlage dieses Vortrags kann der Lehrbrief (s.o.) aber auch die didaktische Begründung des Themas sein. Dabei soll Stress kurz definiert werden. Zudem sollte herausgestellt werden, dass das Stressempfinden beeinflussbar ist. Damit wäre der Übergang zur anschließenden Bearbeitung des Themas geschaffen. Auf individuelle Beispiele von stressigen Situationen auf und neben dem Fußballplatz kann an dieser

Stelle verzichtet werden, da die persönliche Auseinandersetzung mit dem Thema Hauptbestandteil der Erarbeitungsphase sein wird.

3.2.2 Erarbeitungsphase

In der Erarbeitungsphase setzen sich die Teilnehmer*innen ganz individuell mit der Stressampel und somit mit ihrem persönlichen Stressempfinden auseinander.

Die Seminarleitung bespricht unter Zuhilfenahme des AB 01 die Aufgabenstellung. Sollte genügend Zeit vorhanden sein, können nach jeder Ampelphase im Plenum einige Ergebnisse zusammengetragen werden. Dies stellt sicher, dass die Teilnehmer*innen die Frage richtig verstanden haben und die Antworten in die richtige Richtung tendieren.

Zunächst beantworten die Teilnehmer*innen in Einzelarbeit die Frage:

1. Welcher äußere Faktor ist Auslöser für deinen Stress?

Dazu vervollständigen sie den Satz: Ich gerate in Stress, wenn ...

Es gibt eine Vielzahl an äußeren Stressoren. Das kann eine lange To-Do-Liste sein, eine wichtige Prüfung im Studium oder auch das Wissen um problematische Spieler im kommenden Spiel, mit denen man schon öfter aneinandergeraten ist.

Stressoren können beispielsweise folgende sein:

- **Soziale Konflikte:** z.B. mit der Partnerin oder dem Partner oder auch am Spiel Beteiligten
- **Ablenkung:** Anstatt die volle Konzentration auf die Spielleitung zu richten, schicken dir Freunde ständig Nachrichten oder Arbeitgeber sendet dir wichtige Emails kurz vor dem Anpfiff
- **Zeitdruck:** Eigentlich steht eine wichtige Prüfung an, aber durch das Spiel am

Wochenende, bleibt dir nur noch wenig Zeit zum Lernen.

- **Überforderung:** Dein letztes Spiel hat ziemlich viel Verbesserungspotential offenbart. Für die jetzt anstehende Partie weißt du gar nicht so richtig, wo du anfangen sollst.
- **Arbeitsbelastung:** Neben der Schiedsrichterei hast du zu viele andere Baustellen zu bearbeiten. Du lebst in einer neuen Partnerschaft, ziehst gerade um und darüber hinaus steht die Abschlusspräsentation eines Arbeitsprojektes an.

Nach dieser Arbeitsphase geht es anschließend an die **Selbstreflexion**. Menschen reagieren unterschiedlich auf Stress. Nicht jeder Stressor ist für alle stressauslösend. Entscheidend ist wie das persönliche Empfinden auf diesen Stressor ist. Hier stellt sich also die Frage, welche Rolle spielst du bzw. spielen deine Gedanken und deine Einstellungen bei deinem Stress.

2. Wie verstärkt deine persönliche Einstellung deinen Stress?

Dazu vervollständige den folgenden Satz: Ich stresse mich selbst, indem ...

Die sogenannten „inneren Antreiber“ können zu deinem Stressempfinden stark beitragen. Dazu gehören z.B. ein stark ausgeprägter Perfektionismus, Kontrollzwang, Einzelkämpfertum oder den Wunsch niemanden enttäuschen zu wollen. Typische Leitsätze sind die folgenden. Hinter diesen Leitsätzen stecken oftmals falsche Erwartungen an einen selbst:

- **Sei perfekt!**
Überhöhter Wunsch nach Erfolg, Selbstbestätigung und Anerkennung über Leistung. Ausgeprägte Furcht vor Misserfolg und Versagen
- **Sei beliebt!**
Überhöhter Wunsch nach Zugehörigkeit und Angenommensein. Ausgeprägte

Angst vor Zurückweisung, Ablehnung und Kritik.

- **Sei stark!**
Überhöhter Wunsch nach Unabhängigkeit und Selbstbestimmung. Ausgeprägte Angst vor Abhängigkeit von anderen und eigener Hilfsbedürftigkeit.
- **Sei auf der Hut!**
Überhöhter Wunsch nach Sicherheit und Kontrolle. Angst vor Kontrollverlust, Fehlentscheidungen und Scheu vor Risiken.

Zum Abschluss dieser Selbstanalyse sollen die Teilnehmer*innen noch einmal in sich gehen und überlegen, welche Reaktionen stressige Situationen bei Ihnen hervorrufen. Nicht immer ist allen klar, dass ein bestimmtes Verhalten ggf. auf Stress zurückzuführen ist. So können

- bestimmte **Verhaltensmuster:**
Heißhunger auf Süßigkeiten, Alleinsein wollen oder das Gegenteil – ganz viel unternehmen wollen
- bestimmte **Emotionen:**
Gedankenkarussell, Gereiztheit, Angst oder auch
- bestimmte körperliche **Reaktionen:**
Schlappheit, Unwohlsein, häufiger Toilettengang vor einem Spiel, ...

Anzeichen für einen Stresszustand sein.

3. Die Teilnehmer*innen stellen sich also die Frage, wie sie auf Stress reagieren, indem sie folgenden Satz vervollständigen:

Wenn ich gestresst bin, dann ...

In dieser Selbstanalyse wurden die individuellen äußeren Stressoren, die inneren Stressverstärker bzw. -antreiber als auch die individuellen Reaktionen darauf identifiziert. Damit ist ein erster wichtiger Schritt getan. Im nächsten Schritt sollen die Teilnehmer*innen zunächst an ihren eigenen Ressourcen arbeiten, um Stress abzubauen. In

einer Mischung aus Präsentation und gemeinsamen Austausch sollen anschließend in der Sicherungsphase weitere Möglichkeiten aufgezeigt werden, Stress zu reduzieren.

Zunächst jedoch zu sollen die Teilnehmer*innen ihre eigenen Ressourcen stärken. Ein erster wichtiger Schritt wurde hier bereits getan, denn die persönlichen inneren Antreiber, also Stressverstärker (AB 01), wurden identifiziert. In einem zweiten Schritt soll nun die selbe Frage zur gelben Ampelphase positiv formuliert werden. Die Teilnehmer*innen sollen also überlegen, wie sie Stress reduzieren? Dazu vervollständigen sie den Satz:

Ich reduziere Stress, indem ...

Unterstützend hierzu können das Arbeitsblatt 01 als auch die Präsentation 01 genutzt werden. Es geht bei dieser Übung darum positive Leitsätze zu entwickeln, die Stress mindern und eben diese Leitsätze zu verankern. Hierzu sollen sich die Teilnehmer*innen auf ihre Stärken fokussieren und ihre Schwächen schwächen, indem sie z.B. ihre „inneren Antreiber“ relativieren. Positive Leitsätze können u.a. folgende sein:

- Ich schaffe das.
- Ich habe es bisher immer geschafft, warum sollte es jetzt anders sein.
- Ich bin gut vorbereitet, mehr kann ich einfach nicht tun.
- Als Team schaffen wir das. Ich bin nicht allein.
- Mich muss nicht jeder mögen. Wichtig ist meine Spielleitung.
- Mein Entscheidungsqualität ist super.
- Ein Fehler ist eine Lernchance, durch die ich mich weiterentwickeln und verbessern kann.

Ist so ein Leitsatz entwickelt, gilt es diesen im Kopf zu verankern, auch um sich von seinen inneren Antreibern stärker zu lösen. Die Idee hierzu ist eben jene stressmindernde Gedanken 20x am Tag zu wiederholen, unter anderem auch

vor dem Einschlafen. Hierzu können auch Erinnerungsanker, wie z.B. der Bildschirmschoner, Post-Its oder Bilder an Kühlschränken etc. genutzt werden.

Wichtig ist es an dieser Stelle seine Ressourcen zu identifizieren und zu stärken. Neben der emotionalen Lösung von den inneren Antreibern (siehe positive Leitsätze), kann es auch helfen den Blickwinkel zu ändern (ein herausforderndes Spiel ist einfach eine Chance sein Können unter Beweis zu stellen) oder seine Freunde zu integrieren, denn soziale Kontakte wirken als Stresspuffer.

Die Ergebnisse dieser letzten Übung sollten anschließend in der Sicherungsphase noch einmal vorgestellt werden.

3.2.3 Sicherungsphase

In der Sicherungsphase sollten die Ergebnisse der letzten Übungsphase über ein Plenumsgespräch noch einmal festgehalten werden. Durch die vielen verschiedenen individuellen Ansätze sollte eine große Bandbreite an positiven Leitsätzen und Ressourcen stärkenden Verhaltensweisen herausgearbeitet werden. Gerne können diese an einem Flipchart festgehalten werden. Hier bietet sich folgende Einteilung an:

Säulen der Stressbewältigung (u.a. Paulsen, 2021; Stressampel)

1. Persönliche Ressourcen stärken / Mentale Ansätze
2. Stressreaktion deeskalieren.
3. Situatives Stressmanagement bzw. Instrumentelle Ansätze

In der Übungsphase wurden hauptsächlich individuelle persönliche Ressourcen gestärkt. Sie zielen hauptsächlich auf die Neubewertung der Situation, die Bewusstmachung und Stärkung der eigenen Ressourcen. Bei der Deeskalation der Stressreaktion geht es um Übungen und Methoden den Stress abzumildern, wenn man schon mitten in der Stresssituation angekommen

ist. Dies sind vornehmlich Entspannungsübungen, die ggf. einige Teilnehmer*innen schon für sich entdeckt haben und die sie vorstellen möchten. Das situative Stressmanagement setzt an, bevor Stress überhaupt entsteht. Hierunter fallen alle Stresspräventionsmaßnahmen (Zeitmanagement, etc.). Instrumentelle Ansätze setzen beim Verhalten an. Es geht dabei darum, durch Planen und Handeln, die Auftretenswahrscheinlichkeit von Stressoren zu Reduzieren. Beispiele finden sich auch in der Präsentation.

Überblicksartig sollten also am Ende des Workshops neben der individuellen Stressanalyse auf dem Arbeitsblatt auch mögliche Maßnahmen, um Stress zu reduzieren, auf dem Flipchart oder an der Tafel festgehalten sein.

Zusammenfassend wurden im wesentlichen folgende Schritte nach Paulsen (2021) in diesem Lehrbrief durchlaufen:

1. Stress verstehen
2. Stressoren erkennen
3. Ressourcen wecken

Die Schritte 4 (Umsetzung planen, konkrete Pläne entwickeln) und 5 (Gelassen handeln: Bleibe geduldig, wenn du doch in Stress gerätst und versuche dich in kleinen Schritten zu verbessern) müssen dann von den Teilnehmer*innen individuell im Nachgang des Workshops bearbeitet werden.

Dieser Lehrbrief wurde unter freundlicher Zuarbeit von Dr. Christian Heiss (Sportpsychologe) entwickelt.

Weitere Quellen:

Paulsen, Hilko (2021). Psychologie für Schiedsrichter. Souverän urteilen und entscheiden. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.



Feel-ok.at. Stressmanagement. https://www.feel-ok.at/de_AT/schule/themen/paedagoginnengesundheit/stressmanagement_lehrerinnenberuf/stress-was_ist_das/stress_fokus/stressampel.cfm

GMP. Stresskompetenz in drei Schritten. <https://www.gmp-online.de/blog-gmp/2017/05/15/stresskompetenz-in-drei-schritten/>

Stressampel. <https://studi-dilemma.de/stressampel-stress-analysieren-und-abbauen/>