

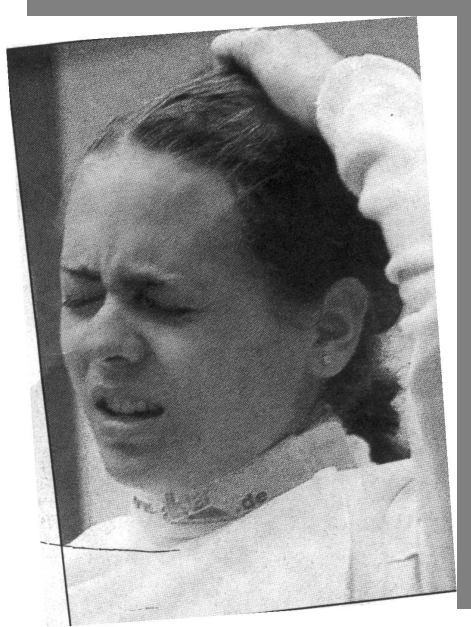
# „Ein Gott beim Sieg...

... und in der Niederlage der Fußballtreter.“

Übertreibung? Nein - vielmehr eine drastische Verdeutlichung dessen, wie in der Öffentlichkeit mit Sieg und Niederlage umgegangen wird. Aber letztendlich kann nur einer gewinnen. Somit muss ich öfter Niederlagen verarbeiten als mich über Turniersiege zu freuen.

Natürlich ist es nicht leicht mit einer Niederlage fertig zu werden, doch dies sollte man unter verschiedenen Aspekten betrachten und das Scheitern genauer analysieren.

Zuerst ist zu überlegen, ob ich mir realistische Ziele für das Turnier oder die Saison gesetzt habe. Oft ist das Scheitern durch eine zu hohe Erwartungshaltung an sich selbst oder von außen, z. B. durch die Trainer/in, erklärbar. Niederlagen können ebenfalls eine Folge zu hoher oder unrealistischer Ziele sein. Es kann auch die Situation entstehen, dass ich meine Gegnerin nicht ernst genug genommen oder eine schlechte Leistung abgeliefert habe. Solche Niederlagen sind schmerzhaft.



Im Gegensatz dazu gibt es Niederlagen, mit denen ich zuvor rechnen oder bei denen ich mit der Art und Weise, wie ich verliere, zufrieden bin. Das passiert beispielsweise dann, wenn ich als Juniorin bei einem Weltcup der Spitzenfechterinnen eine gute Platzierung erreicht habe. Deswegen ist es wichtig die Funktion des Turniers richtig einzuschätzen, dann kann ich aus Niederlagen auch einen persönlichen Sieg ziehen. Insofern können Niederlagen ein Ansporn für das weitere Training und für weitere gute Wettkampfergebnisse sein.

Niederlagen - und auch Siege – „gehen durch den Kopf“ – sie müssen psychisch verarbeitet werden, da sie unter Umständen langfristig wirken können. Deshalb ist für das Fechten der psychische Faktor sehr wichtig. Ich kann aus eigener Erfahrung sagen, dass man auf einen Wettkampf noch so gut vorbereitet sein kann:

***Wenn die Psyche nicht stimmt, klappt es nicht.***

Man sollte frei im Kopf sein und nicht von Problemen belastet.



Besonders bei der psychischen Verarbeitung von Niederlagen ist eine genaue Analyse der Ursachen hilfreich. ***Ich finde es schlimm, wenn ich mit meinen Niederlagen allein gelassen werde.*** Auch entsprechende Medienberichte können die Verarbeitung von Niederlagen sehr erschweren.

Daher ist das Gespräch mit meiner Trainerin für mich sehr wichtig. Auch tröstende Worte meiner Mannschaftskameradinnen und Eltern helfen über die erste Enttäuschung hinweg.

Besonders hilfreich für mich ist aber das Gespräch über die möglichen Ursachen der Niederlage, wenn ich einen zeitlichen Abstand gefunden habe. Hier müssen Aspekte, zum Beispiel wie ich das Turnier bzw. Gefecht angenommen und gestaltet habe, was mich gehemmt hat meine Leistungsfähigkeit zu entfalten, ob mein technisch-taktisches Verhalten richtig war und vieles mehr, unter die Lupe genommen und besprochen werden.

Aus Niederlagen sollte man lernen.

Eine positive Verarbeitung spornt an und macht stark für die erfolgreiche Lösung der gestellten Trainings- und Wettkampfanforderungen.



[www.fechtentbb.de](http://www.fechtentbb.de)

**Elke Birthelmer**