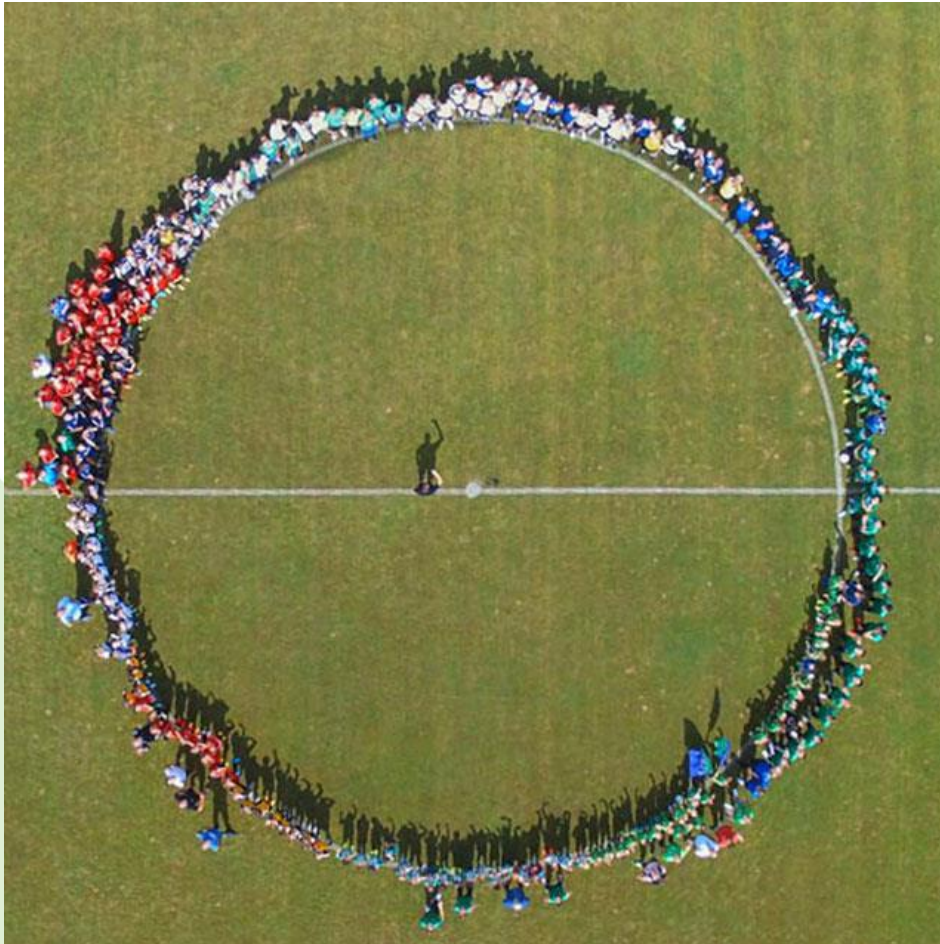


Fußball Teambuilding in der Saisonvorbereitung

Für die Mannschaften und besonders für die Trainer beginnt im Frühsommer die eigentlich wichtigste Zeit im Jahr einer Fußball-Mannschaft, die Saisonvorbereitung. Im Fokus der Planung für die neue Saison stehen dabei meist Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Athletik, Koordination, Technik und Taktik. Ein zunehmend wachsender Aspekt der Vorbereitung liegt mittlerweile aber auch auf dem mentalen und sozioemotionalen Bereich und dem sogenannten Teambuilding.



Begriffsklärung Team, Teambuilding und Teamgeist

Gerade im Hinblick auf die Begriffe Team, Teambuilding und Teamgeist gibt es in der Trainingslehre bisher keine klaren Definitionen, Abgrenzungen, genauere Einordnungen oder gar umfassende Curricula, die das Trainieren von Kooperation, Kommunikation, Zusammenhalt und Wir-Gefühl in den Mittelpunkt stellen.

Das mag auch dem Umstand geschuldet sein, dass wir uns in der deutschen Sprache alleine schon mit dem Begriff „Team“ schwertun, denn es gibt in der deutschen Sprache keine adäquate Übersetzung oder eine Begrifflichkeit, die den Anglizismus „Team“, ähnlich den Begriffen Computer oder Marketing, in seiner umfassenden Bedeutung gerecht wird. Häufig wird im journalistischen Bereich gar die Bedeutung des eigentlichen Wortsinns aus einer eher Ego-bezogenen Sicht verunglimpft wie beispielsweise mit dem bekannten Akronym

„Toll Ein Anderer Macht's“, die dem eigentlichen Wortsinn diametral entgegensteht.

Teambuilding ist ein Sammelbegriff für verschiedene Arten von Aktivitäten, die zur Verbesserung der sozialen Beziehungen und zur Definition von Rollen innerhalb von Teams verwendet werden und häufig kollaborative Aufgaben beinhalten. Teambuilding Maßnahmen zielen darauf ab, die zwischenmenschlichen Beziehungen in einer Organisation verbessern und die Leistungserbringung erfolgreicher und freundlicher zu gestalten

Noch schwieriger wird es dann bei dem Begriff Teamgeist oder Teamspirit, weil dann zu der oben beschriebenen Problematik beim Team noch die geistige bzw. spirituelle Dimension dazu kommt, mit der sich die meisten Menschen auch so schon ein wenig schwertun.

Um uns dem Problem trotzdem systematisch zu nähern, haben wir im Folgenden eine Reihe von Aussagen und Annahmen zum Thema Teamgeist zusammengetragen, die man landläufig zu diesem Themenkomplex im Bereich des Fußball-Trainings hören bzw. lesen kann:

- Teamgeist führt zum Erfolg
- Teamgeist kann man nicht messen
- Teamgeist ist ein sozio-emotionaler Effekt
- Das Entstehen von Teamgeist setzt bei den Systemmitgliedern eine gewisse soziale Kompetenz (Empathie Fähigkeit) voraus
- Teamgeist kann man nicht mit sich alleine erleben
- Teamgeist kann nur in einer Gruppe von Menschen entstehen. Darüber hinaus müssen diese auf positive Art und Weise miteinander interagieren und hinsichtlich ihrer Werte und Ziele einen Konsens haben.
- Teamgeist ist ein synergetischer Prozess
- Beim Vorhandensein von Teamgeist ist das Ganze mehr als die Summe seiner Teile.
- Häufig wird das Wirken von Teamgeist unterstellt, wenn ein niederklassiger Verein einen Höherklassigen besiegt.
- Das Entstehen oder Vorhandensein von Teamgeist kann von den Systemmitgliedern gespürt werden und löst bei ihnen positive Emotionen aus.
- Teamgeist scheint eng mit unserer menschlichen Kooperationsfähigkeit verknüpft
- Der Weg zum Entstehen und zur Bewahrung von Teamgeist ist ein fragiler Prozess, der sich nur bedingt trainieren oder verstärken lässt.
- Teamgeist kann im günstigen Fall zu einer Art „Perpetuum mobile“ werden.

Unserer Auffassung nach ist Teamgeist ein nur in der Gemeinschaft erlebbares, positives Gefühl, das zudem eine Reihe gemeinsamer Werte und Ziele transportieren bzw. befördern kann. Teamgeist ist somit ein sozio-emotionales Phänomen, das gerade für das Funktionieren eines Teams, häufig bestehend aus einer Reihe von individuellen Spezialisten auf den jeweiligen Positionen den entscheidenden Impuls gibt, um als Gesamtheit Spiele erfolg- und siegreich zu gestalten.

Wie aber lässt sich dieser sozio-emotionale Prozess hervorrufen oder gar „trainieren“?

Wir gehen davon aus, dass man Teamgeist, wie andere Schwerpunkte des Trainings wie Athletik oder Koordination und Taktik ebenfalls trainieren kann, ja sogar muss – und das regelmäßig, um eine echte Nachhaltigkeit erreichen zu können.

Wenn wir davon ausgehen, dass es sich beim Teamgeist um eine sozial hervorgerufene Emotion, also ein Gefühl, handelt, dann findet dieser Prozess in den neuronalen Netzen der involvierten Individuen statt.

Und wie beim kognitiven Lernen auch können oder müssen wir davon ausgehen, dass bei der ersten theoretischen Auseinandersetzung mit diesem Thema noch kein entsprechender Impuls gesetzt ist, um eine echte Verhaltensänderung beim Spieler hervorzurufen. Kein Athletiktrainer würde davon ausgehen, dass nach der ersten Krafttrainingseinheit die entsprechenden Impulse für einen signifikanten Muskelaufbau gesetzt sind. Stattdessen wird er den Trainingsplan dafür so ausgestalten, dass es zu möglichst regelmäßigen Wiederholungen der Kraftübungen kommt, um gezielt Muskelpartien zu entwickeln.

Analog dazu sollte auch ein Training des Teamgeists so konzipiert sein, dass eine regelmäßige Wiederholung des Erreichens dieses Zustands von Beginn an mit eingeplant wird. Wie beim Lernen von kognitiven Inhalten auch, wird ein langfristiges Internalisieren von Inhalten erst durch wiederholtes Lernen/Üben tatsächlich gefestigt.

Etwas anders liegt die längerfristige Abrufbarkeit beim Lernen durch Erleben, da hier zum eigentlichen Inhalt zudem ein Gefühl und weitere Sinneseindrücke mitgespeichert werden, was nachweislich zu einer leichteren und nachhaltigeren Internalisierung von Inhalten führt.

Besonderheit des sozio-emotionalen Zustands Teamgeist

Die Besonderheit beim Trainieren und Verankern von Teamgeist ist, dass es sich dabei ja um ein (Gemeinschafts-)Gefühl handelt, was demzufolge auch nur in der Gemeinschaft trainiert werden kann und vor allen Dingen von allen Spielern auch nachvollziehbar gefühlt werden muss.

Soweit die Theorie – Teamgeisttraining in der Praxis?

In den letzten Jahren durften wir wiederholt die Erfahrung machen, dass ein gut eingespieltes Orchester eine hervorragende Metapher für eine gut funktionierende Fußball-Mannschaft ist. Mit der Redewendung „nach der Pause haben wir unseren Rhythmus nicht mehr gefunden“ beschreibt man ja in der Regel nicht die Vorkommnisse bei einem musikalischen Ensemble, sondern die einer Fußball-Mannschaft, die nach der Halbzeitpause keinen echten Zugriff mehr auf das von ihr bestrittene Spiel gefunden hat.

Ganz wichtig in diesem Zusammenhang ist ein musikalisches Phänomen namens Groove. Der Begriff beschreibt einen musikalischen Zustand, der dann hervortreten kann, wenn sich verschiedene rhythmische Muster auf eine positive Art und Weise überlagern und ergänzen und der rhythmisch-musikalische Prozess zu einem gemeinschaftlichen Flow-Erlebnis für die in ihn involvierten Personen werden lässt. Dies führt bei den handelnden Personen meist dazu, dass der „Glücksbotenstoff“ Dopamin ausgeschüttet wird. Durch das gemeinsame Grooven wird somit ein kollektives Glücksgefühl ausgelöst, das die „Musiker“ sich wohlfühlen lässt.

phone: +49(0) 6144 33 55 84

mobile: +49(0) 175 726 89 10

fax: +49(0) 6144 92 50 47

mail: info@escola-de-samba.com

www.escola-de-samba.com

Das Wahrnehmen und Spüren von Groove setzt keine besondere musikalische Fähigkeit voraus und selbst musikalischen Laien haben feine „Antennen“ dafür, ob Groove entstanden ist oder nicht, in dem sie einfach auf ihr Bauchgefühl achten und darüber eine Aussage treffen, ob sie sich nun wohl fühlen oder nicht. Zwischen dem musikalischen Phänomen Groove und dem sozio-emotionalen Phänomen Teamgeist gibt es eine ganze Reihe von Gleichartigkeiten und direkten Beziehungen.

phone: +49(0) 6144 33 55 84
mobile: +49(0) 175 726 89 10
fax: +49(0) 6144 92 50 47

mail: info@escola-de-samba.com
www.escola-de-samba.com

Letztlich ist Groove also nichts Anderes als Teamgeist, der durch einen gemeinsamen, rhythmisch- musikalischen Prozess hervorgerufen wird. Alle, die an dem musikalischen Groove-Prozess beteiligt sind, können dieses Phänomen als Wohl- und Glücksgefühl spüren.

Bei unseren Team-Workshops achten wir insbesondere auf dieses Phänomen und schaffen wiederholt Situationen, in denen echter Groove entfacht und gespürt werden kann.

Ein ganz besonderer Moment ist das erstmalige, gemeinsame Erleben von Groove. Gerade für die Neulinge dieses Phänomens fühlt sich das wie eine Art Schwebestadium an. Genau diese Situationen herauszuarbeiten ist die große Kunst dieser teambildenden Maßnahme.

Das Team „zusammentrommeln“

Alleine schon bei diesem Bonmot wird deutlich, welche gemeinschaftsbildende Kraft im gemeinsamen Trommeln steckt. Die Trommel ist seit jeher das Instrument, mit dem sich Menschen in einer immer komplexer werdenden und individueller gestalteten Welt der Gemeinschaft verbinden und versichern konnten. Dabei ist die Trommel in der Regel ein Instrument, mit dem man ohne lange vorherigen Unterricht spielerisch in ein gemeinschaftliches Musizieren eintreten kann. Mit anderen Instrumenten (wie zum Beispiel einer Geige oder einem Saxophon) bedarf es häufig mehrerer Wochen und Monate, bis die entsprechende Spieltechnik so beherrscht wird, dass an ein gemeinsames Musizieren gedacht werden kann, von dem oben beschriebenen Groove-Phänomen ganz zu schweigen.

Auch beim gemeinsamen Trommeln ist das Erreichen eines solidarisch erlebten Grooves für Trommellaien nicht ganz einfach zu bewerkstelligen, da Groove ja eben verschiedene rhythmische Muster voraussetzt, die sich auf eine positive Art ergänzen, zu einem „höheren“ Ganzen werden.

Hier hat Samba Batucada, die Musik des Karnevals in Rio, die ausschließlich mit Percussion Instrumenten und Trommeln gemacht wird, klare Vorteile. Alle Instrumente, die bei Samba Batucada Trommelevent eingesetzt werden, haben ein klar heraushörbares Klangspektrum. In der Unterschiedlichkeit dieser verschiedenen Klangfarben ist es auch Trommellaien, unter Anleitung, möglich, die verschiedenen rhythmischen Muster der einzelnen Instrumente miteinander „durchzuhalten“ und somit die musikalischen Voraussetzungen für das Entstehen von Groove bestens zu erfüllen. Zudem ist Samba eine bei uns bekannte Musik und ruft häufig die positive Assoziation von brasilianischer Lebensfreude hervor.

Der Begriff „Samba-Kicker“ ist bestens in den deutschen Medien etabliert und ist sicherlich geprägt durch die vielen Weltmeistertitel, die der brasilianische Fußballverband bereits gewinnen konnte und steht für eine hohe Spiel-Kultur

und ideenreichen, offensive Fußball, der sich zudem durch eine herausragende Ballbeherrschung auszeichnet. Der brasilianische Fußball ist eng mit dem Samba verbunden.

Ambitionierte Zielsetzung

Aber nur mit ein bisschen Spaß beim gemeinsamen Trommeln ist es natürlich nicht getan. Denn die positiven Effekte, die durch das gemeinsame Grooven hervorgerufen werden, enden in der Regel in dem Moment, in dem das gemeinsame Trommeln aufhört. Um einen tiefgreifenden, nachhaltigen Effekt auf den gelebten Teamgeist in der Mannschaft zu gewährleisten, binden wir das gemeinsame Trommeln in eine sehr ambitionierte Zielsetzung ein. Das heißt, dass wir bei unseren Teambuilding Workshops den Teilnehmern die herausfordernde Aufgabe stellen, am Ende des Trommel Events in der Lage zu sein, ein umfangreiches Samba Batucada Stück aufzunehmen, das in der Qualität gespielt wird, dass man sich die Audio-Aufnahme auch nach dem teambildenden Workshop gerne wieder anhört. Eine weitere Herausforderung besteht darin, dass das aufgenommene Stück einen markanten Samba-Anfang, verschiedene Samba-Grooveteile sowie diverse Solis und Breaks beinhaltet – eine so ambitionierte Zielsetzung deren Erreichung in der Qualität in der Kürze der zur Verfügung stehenden Zeit am Anfang fast unmöglich erscheint.

Dieses ambitionierte Ergebnis lässt sich aber nur als Kollektiv, als gut funktionierende Bateria (Samba Trommelgruppe) erreichen, die in der Lage ist auf die jeweiligen anderen Instrumentengruppen (Mannschaftsteile) einzugehen. Wenn bspw. eine Instrumentengruppe das Tempo anziehen sollte, müssen alle anderen darauf reagieren und ihr Tempo entsprechend anpassen, damit der Groove funktioniert. Andernfalls „kippt“ der musikalische Prozess und wird eher als Kakophonie denn als Musik wahrgenommen. Auf dem Fußballfeld könnte das bedeuten, dass beim frühen Pressing durch die Stürmer, die anderen Mannschaftsteil nicht entsprechend nachrücken und somit Räume für die gegnerische Mannschaft entstehen.

Bei aller Freude, die beim gemeinsamen Trommeln entsteht, geht es am Ende des Trommel-Workshops aber auch darum, die herausfordernde Aufgabenstellung auch adäquat zu lösen. Wenn die Bateria Ihre erfolgreiche Aufnahme „im Kasten“ hat, macht sich ein sehr positives Gefühl breit, diese ambitionierte Aufgabenstellung mit Bravour als Mannschaft gelöst zu haben. Nun geht es darum, diesen Erfolg als Team zu genießen und zu feiern (wie nach einem siegreichen Match) und vor allem nachhaltig zu verankern.

In dem positiven Gefühl, eine wirklich große Herausforderung erfolgreich gemeistert zu haben, unterstützt durch die gehypte Flow-Erfahrung des selbsterzeugten Grooves ankern wir genau diese Gewinner-Mentalität mit verschiedenen Escola-de-Samba-Techniken.

Im nächsten Schritt geht es darum, dieses herausragende Ereignis in verschiedenen Trainings- und Vorbereitungsphasen wieder aufzugreifen – dann aber mit weniger Aufwand, wie beim initialen Trommel-Event. In den nächsten Wochen muss das Team in die Lage versetzt werden, auch ohne Instrumente und unterstützende Anleitung „in den Groove“ zu kommen. Damit eine echte nachhaltige und erfolgreiche Wirkung erzeugt werden kann, drängt es sich förmlich auf, ein Groove-Ritual zu entwickeln. Bei diesem Prozess

phone: +49(0) 6144 33 55 84
mobile: +49(0) 175 726 89 10
fax: +49(0) 6144 92 50 47

mail: info@escola-de-samba.com
www.escola-de-samba.com

werden dann auch die Zielsetzung für die Saison sowie Werte und Regeln in das Groove-Ritual integriert.

Werte, die sich in das Groove-Ritual optional mit einbinden lassen:

- Umgang mit dem Gegner/Respekt/Danke
- Fußball ist ein Spiel
- Sportsmanship
- Gebot der Fairness
- Einhaltung der Regeln
- Friedensidee des Sports (nach Coubertin)

phone: +49(0) 6144 33 55 84
mobile: +49(0) 175 726 89 10
fax: +49(0) 6144 92 50 47

mail: info@escola-de-samba.com
www.escola-de-samba.com

Fazit

Zwischen einer gut funktionierenden Fußball-Mannschaft und einer groovenden Samba-Bateria gibt es eine Menge Parallelen, Assoziationen und Metaphern, die sich bestens nutzen lassen, um in einer Fußball-Mannschaft die Bedeutung von Teamgeist und dessen Beschaffenheit als positiv erlebtes Gefühl zu transportieren. Die hohe Kunst dieser teambildenden Maßnahme aber besteht darin, diesen Teamgeist und Groove so zu verankern, dass ein wettkampfkompattes Ritual geschaffen werden kann, das kurz vor dem Spiel diese leistungsfördernde, gemeinschaftliche Emotion und Sieger-Mentalität auf die Leistungserbringung im Wettkampf übertragen wird und dieses kraftvolle Team-Mindset zuverlässig wieder aktiviert werden kann.

Zitat Doris Fitschen (2016 Managerin Frauen-Nationalmannschaft des DFB):

„Gemeinsam im Team einen Samba-Rhythmus zu entwickeln, war ein faszinierendes Erlebnis und zudem ein großer Spaß. Der Groove hat uns letztlich bis ins Maracana-Stadion nach Rio getragen.“

Hintergrund



Seit 2008 führt Frank Vollet als Gründer, Entwickler und Conductor für Escola de Samba GmbH & Co. KG teambildende Maßnahmen mit Samba Trommeln durch. 2016 durfte er zusammen mit dem gesamten Team der DFB Frauenfußball-Nationalmannschaft die zentrale Teambuilding Maßnahme zur Vorbereitung des olympischen Fußball-Turniers durchführen. Das gemeinsame Projekt hieß „Groove for Gold“. Dem Team ist es in Rio gelungen, das erste Mal olympisches Gold durch den Sieg des olympischen Turniers in Rio2016 zu erlangen. Somit wurde die angestrebte Zielsetzung des „Grooves for Gold“ erreicht.

©Escola de Samba GmbH & Co. KG, Frank Vollet