

## Ausgabe 17

### Stress - Wie gehen Schiedsrichter damit um?

Art:	Referat im Plenum / Gruppenarbeit
Dauer:	Vortrag ca. 60 Min. / Gruppenarbeit ca. 90 Min.
Anspruch:	Ausbildung der Schiedsrichter aller Spielklassen
Material:	Laptop, Beamer, Leinwand, div. Requisiten, Präsentation »Stress - Intelligenz« (anbei), Arbeitsblätter, Folien, Flip-Chart, Metaplan, DFB-DVD 2007.07.21 (bereits an die Verbands-LW verteilt).



Günter Thielking  
Hagen, Cuxhaven



Carsten Voss  
Berlin

Liebe Freunde,  
bei der Planung der Themen für die Lehrbriefe war uns nicht bewusst, wie treffend das Thema „Stress“ gerade in die Zeit des Weihnachtsmonats Dezember passt. Wer in diesen Tagen durch die Kaufhäuser geht, wer von der Sorge der Leute nach dem passenden Geschenk für die Freunde und Verwandten erfährt und wer erlebt, was manche Menschen zum Schluss des Jahres noch alles erledigen wollen, der wird sich fragen: *„Warum muten sich viele solch einen Stress zu. Ist es nicht der ursprüngliche Sinn der Weihnachtszeit, einmal inne zu halten, sich in dieser dunklen Jahreszeit mit seinen Freunden oder seiner Familie zusammen zu setzen und sich ganz einfach etwas Zeit zu schenken?“* Stress bestimmt in dieser Jahreszeit das Leben zahlreicher Menschen, und nicht nur wir Schiedsrichter müssen feststellen, dass uns das Phänomen „Stress“ in hohem Maße belasten kann. So hat uns die Arbeit an diesem Thema wieder einmal deutlich gemacht, auf wie viele Bereiche

des Alltags die Tätigkeit als Schiedsrichter zu übertragen ist. Gerade wir Unparteiischen müssen nahezu vor, während und nach jedem Spiel mit Stresssituationen leben, wir müssen ihnen begegnen und sie bewältigen. Sicher, diese Situationen sind anders gelagert, als der sogenannte „Weihnachtsstress“. Doch auch die Spannungsfelder in den Fußballspielen belasten uns, tragen dazu bei, dass wir eher Fehler machen, und müssen verarbeitet werden.

Da ist es eine gute Gelegenheit, gerade den Anwärtern deutlich zu machen, mit welcher vielfältigen Lebenssituationen sich ein Schiedsrichter auseinandersetzen muss. Der Unparteiische erfährt im Spiel Konfliktsituationen, die uns in ähnlicher Weise im täglichen Leben immer wieder begegnen, gleich ob es den Beruf betrifft, die Familie oder den Umgang mit anderen Menschen. Er gewinnt in seinen Spielen ständig an Erfahrungen, zu denen nicht zuletzt die Auseinandersetzung mit Stresssituationen in den unterschiedlichsten Formen zählt.



# Lehrbrief für Fußball-Schiedsrichter

Wir vom Lehrbrief-Team wünschen euch in diesen Wochen wenig Stress in der Familie, im Beruf und in der Freizeit, dazu frohe Festtage und ein gesundes, gutes Jahr 2008.

## **1. Einleitende Worte**

### **1.1. Vor dem Spiel**

Nicht wenige junge Schiedsrichter kennen diese Situation. Eine erfolgreiche Saison als Klassenneuling neigt sich dem Ende zu. Die letzte Beobachtung steht an, die Chance, sofort noch einmal aufzusteigen, ist groß. Schon die Nacht vor dem Spiel kann das Talent nicht schlafen.

Im Vorfeld hat sich der Schiedsrichter auf Umwegen im Internet schlau gemacht: *„Wer beobachtet mich denn wohl im nächsten Spiel? Schließlich will ich mich auf den Beobachter einstellen. Nach den bisherigen guten Noten darf ich keinen Fehler machen! Ich muss das schaffen!“*

Am Spieltag wird alles gut vorbereitet, das Auto rechtzeitig vollgetankt und die Tasche gepackt. Den Spielort kennt der Klassenneuling zwar nicht, aber das wird sich schon finden. Doch gerade als der Schiedsrichter losfahren will klingelt das Telefon. Ein wichtiges Gespräch mit seiner Freundin. Schnell ist eine halbe Stunde vorbei. Jetzt aber los, Motor starten, Gang rein und ab. Wo die Radarfallen stehen, das weiß der gute Schiedsrichter. Zum Glück sind die beiden Assistenten pünktlich. 20 Minuten vor Spielbeginn ist der Sportplatz nach kurzer Suche durch einige Straßen erreicht. Dort gibt es dann aber das nächste Missgeschick. Der Schlüssel für die Umkleidekabinen ist im Schloss abgebrochen. Der

junge Unparteiische flucht, ist wütend. Da kommt auch schon der erwartete Beobachter. Er ist freundlich, ruhig, ausgeglichen und wünscht ein gutes Spiel. Er bemerkt die Hektik, die aggressive Stimmung des Unparteiischen und bleibt nur kurz.

„Na wenigstens das läuft wie erwartet“, denkt sich der Schiedsrichter. Aggressiv murmelt er etwas von Sch...verein. Endlich gibt es eine Ersatzkabine. Das Team kann sich schnell, hektisch umziehen und zum Anstoßpunkt laufen. Anpfiff - es geht los.

### **1.2. Während des Spiels**

Im Spiel ist der Unparteiische noch ganz in Gedanken: *„Hoffentlich haben sie mich an der letzten Kreuzung nicht doch geblitzt. 50km/h waren erlaubt, ich hatte 70 drauf.“* Da kommt es zu zwei kniffligen Abseitssituationen. Wieder flucht er in sich hinein: *„Kann der Assi nicht aufpassen!“* Plötzlich entsteht eine hektische Situation an der Strafraumgrenze, ein Angreifer fällt in den Strafraum, ein Abwehrspieler steht daneben ... Strafstoß? Schwalbe? Ein ganz normaler Zweikampf? Im Strafraum oder draußen?. Der Schiedsrichter verliert die Übersicht! Er war weit ab vom Geschehen und denkt: *„Hoffentlich hat das der Beobachter nicht gesehen.“*

### **1.3. Abpfiff**

Nach dem Spiel gibt es die Analyse. Der Beobachter guckt freundlich in die Runde: *„Zu Beginn hattest du einige Probleme, wirktest ganz schön gestresst. Da ging das Spiel an dir vorbei. Was war da mit dir los?“*, kommt es nach ein paar einleitenden Worten.



# Lehrbrief für Fußball-Schiedsrichter

Nach der Analyse fragte sich der Schiedsrichter: „Wie konnte das passieren? Wie gehe ich eigentlich mit solchen Stresssituationen um?“

Der Beobachter hat es richtig erkannt. Der Schiedsrichter ging gestresst in das Spiel. Dabei hätte er einige Stressoren (Ursachen, die zum Stress führen) im Vorfeld ausschalten können. Andere wiederum waren von ihm nicht beeinflussbar. - Ist er ein besonderer Stresstyp? Was hätte er tun sollen, um das Spiel so ruhig wie der Beobachter anzugehen und um mit dem Anpfiff konzentriert zu sein. Diese Fragen werden in diesem Lehrbrief beantwortet. Ihr könnt sie an einem Lehrabend thematisieren - im Referat mit ein paar Requisiten oder auch als Gruppenarbeit.

## **2. Grundsätzliche Vorüberlegungen zum Thema**

### **2.1. Methodik**

Im methodischen Teil dieses Lehrbriefes werden wir auf zwei Möglichkeiten hinweisen, mit denen das Thema »Stress« bearbeitet werden kann. Ein Lehrwart, der sich mit dieser Thematik intensiver befasst hat, der die eine oder andere Fachliteratur dazu gelesen hat oder auch der Lehrwart, der die Bedeutung psychologischer Grundlagen in seine Lehrarbeit einbringen möchte, der kann die Frage „Stress - wie geht der Schiedsrichter damit um?“ in Form eines Referates seinen Schiedsrichtern näher bringen.

Legt der Lehrwart mehr Wert darauf, dass seine Unparteiischen selbst Stressoren erkennen, die vor, während und nach einem Spiel auf den Schiedsrichter einwirken, so kann er dies Thema auch als Gruppenarbeit bearbeiten lassen.

In diesem Teil des Lehrbriefes werden wir die Inhalte eines solchen Referates ansprechen, um dem Lehrwart Texthilfen für sein Referat zu geben. Es sind Hinweise zu der Präsentation, die diesem Lehrbrief angefügt ist.

### **2.2. Was ist Stress ?**

**Folie 1:** Der Begriff »Stress« zählt zu den neueren Modewörtern in unserem Sprachschatz. In den dreißiger Jahren des letzten Jahrhunderts wurde er von dem Wissenschaftler Hans Selye aus der Werkstoffkunde hergeleitet. Es geht dabei um die Belastbarkeit von besonderen Materialien. Wie viel Druck oder Zug können sie aushalten, ohne beschädigt zu werden oder zu reißen. Übertragen auf uns Menschen bedeutet das: Wie belastbar sind wir? Wann wird für uns die Belastung so groß, dass wir in unserem Handeln Fehler begehen oder dass wir sogar unter der Last zusammen brechen, körperlichen oder seelischen Schaden nehmen?

Wollen wir unseren Umgang mit Stress bearbeiten, so gilt es zunächst, die für uns stressauslösenden Faktoren (Stressoren) zu erkennen, sie zu verstehen. In welchen Situationen fühle ich mich gestresst, was löst Stress in mir aus? Schließlich gibt es für jeden Menschen unterschiedliche Stressoren, die ihn unter Druck setzen.

Nur wenn wir dies erkennen, dann können wir den nächsten Schritt gehen und versuchen, den daraus resultierenden, gesundheitlichen Risiken zu begegnen.

**Folie 2:** Haben wir erkannt, in welchen Situationen wir uns gestresst fühlen, wodurch der Stress



# Lehrbrief für Fußball-Schiedsrichter

verursacht wurde, so werden wir sehr schnell merken, wie sich dieser Stress bemerkbar macht. Wir analysieren unsere persönliche Situation, wenn wir unter Druck stehen. Erst aus dieser Diagnose heraus kann es uns gelingen, in Stresssituationen ruhig zu bleiben, unsere Fehlerquote zu reduzieren und Lösungen aus den Konfliktsituationen zu finden.

**Folie 3:** Das Wort »Stress« gehört als moderner Begriff gerade mal 70 bis 80 Jahre zu unserem Wortschatz. Die Belastungen durch Stress sind als ein physiologisches (körperliches) und auch als ein psychologisches (seelisches) Phänomen zu sehen. Und ein jeder kennt das, unter Stress bekommen wir Bauchschmerzen, feuchte Hände, Herzrasen u.a., aber auch eine große innere Unsicherheit, Resignation, Hektik u.a.m.

Doch es gibt auch positiven Stress (Eustress). Eine Form, die jeder Schiedsrichter vor einem Spiel kennt. Es ist die innere Spannung, die ganz einfach dazu gehört, die uns motiviert, die uns aufbaut und die auf uns leistungsfördernd wirkt. Deutlich wird dies an einem Gummiband, das wir zunächst in zwei Händen haltend, herunterhängen lassen.

Jeder der Zuhörer erkennt, dass dieses Band als visuelles Hilfsmittel in dieser Form keine Leistung bringt, so wie wir Menschen zu keiner Leistung fähig sind, wenn wir teilnahmslos, unmotiviert, schlaff an eine Aufgabe herangehen. Erst wenn wir das Band langsam auseinanderziehen, dann wird für jeden die Spannung sichtbar, die durch das gestraffte Band und damit sichtbar auch in uns entsteht - eine leistungsfördernde Spannung.

Negativer Stress wird als Disstress bezeichnet. Er ist wie ein Luftballon, in den wir immer neue Luft (Stressoren) hineinpusten. Irgendwann wird er platzen. Für uns Menschen bedeutet dies, dass wir von einem durchaus absehbaren Zeitpunkt unter der Last dieser zahlreichen Stressoren beginnen, Fehler zu machen und später zusammenbrechen.

**Folie 4:** Stressoren lauern überall. Die Furcht vor einer Sanktion durch einen Vorgesetzten, die Angst vor dem Verlust des Arbeitsplatzes, die Hemmungen vor unpopulären Entscheidungen gegen den Platzverein. Die Angst aber auch des jungen Schiedsrichters vor der Geldbuße, weil er zu schnell gefahren ist und damit ein Stressor, der seine Leistung während des Spiels deutlich negativ beeinflussen kann.

Gleichzeitig kann es die negative Erwartungshaltung vor einem schweren Spiel sein, dem wir uns nicht gewachsen fühlen. Ein Spiel, das wir aus Hemmungen vor der Reaktion des Ansetzers nicht ablehnen mochten. Es kann das Erwarten vor den aggressiven Fans nach dem Spiel sein, aber auch die unbegründete Angst vor der schlechten Beobachtung, weil uns andere Schiedsrichter vorher gesagt haben: *„Der ist streng, da kannst du nur schlecht bewertet werden!“*

Nicht selten kommt Stress aus alltäglichen Situationen. Manch ein Mensch reagiert bereits negativ, gestresst, wenn er beim Aufstehen sieht, dass der Himmel schon wieder wolkenverhangen ist. Er wird aggressiv, wenn jede Ampel auf dem Weg zum Spiel „Rot“ leuchtet und sagt sich: *„Immer bei mir!“* - Er denkt grundsätzliche negativ



# Lehrbrief für Fußball-Schiedsrichter

und setzt sich damit völlig unbegründet unter Druck. Gleichzeitig wird damit die Grundhaltung eines solchen Menschen deutlich. Für ihn ist „das Glas immer halb leer“, während für den positiven Menschen das halbleere Glas noch „halbvoll“ ist und er sich auf den nächsten Schluck freut.

**Folie 5:** Sehen Sie sich einmal diese Aufgaben an und lassen diese Folie eine Weile wirken. Fragen Sie dann: *„Was fällt ihnen an diesen Aufgaben auf?“* - Die meisten werden sagen: *„Eine Aufgabe ist falsch!“* - Schade, denn warum sagen sie nicht: *„Neun Aufgaben sind richtig.“* Ist es wirklich so, dass wir eher negativ als positiv denken?

**Folie 6:** Stressoren wirken auf jeden Menschen anders. Während sich ein Schiedsrichter auf ein schweres Ortsderby freut, sagt ein anderer: *„Wie soll ich das nur schaffen?“* Zugleich kann es auch passieren, dass einer bei einem Kindergeburtstag völlig entnervt das Haus verlässt (Disstress), während sich der andere über das Lachen der Kleinen freut und dabei „Eustress“ empfindet. Ob ein Stressor eher stark oder schwach empfunden wird, hängt also in hohem Maße von der inneren Bewertung der jeweiligen Situation ab. Schiedsrichter, die dies wissen, werden vielleicht mit dieser neuen Kenntnis zukünftig ganz anders auf Stressoren reagieren.

**Folie 7:** Ein Kommentar zur Folie »Böser Stress - Guter Stress« geht aus dem Text hervor. Jeder Lehrwart wird hierzu Beispiele aus dem eigenen Erfahrungsbereich und aus seinem Umfeld kennen.

**Folien 8 und 9:** Diese beiden Folien werden vor dem Lehrabend als Kopie an die Teilnehmer ausgegeben. Diese sollen sich darauf dann ihre Notizen in Stichwörtern machen. Nicht wenige der Schiedsrichter werden dabei feststellen, dass sie sich zum ersten Mal intensivere Gedanken über ihre typischen Stressoren machen. Sie werden erkennen, welcher Stresstyp sie sind und wie sie in solchen Situationen darauf reagieren.

Vielleicht gibt es dann ja sogar den einen oder anderen, der bereit ist, im Plenum seine Aufzeichnungen vorzustellen und zu kommentieren.

**Folie 10:** Bei den folgenden Hinweisen auf die unterschiedlichen Stresstypen werden viele Teilnehmer sich selbst, auch auf Grund der vorher gemachten Aufzeichnungen, wieder erkennen. In der Erkenntnis dessen ergeben sich evtl. gleichzeitig bei einigen die Überlegungen, dass es eigentlich einfach wäre, zahlreiche Stressoren des Alltags, in der Vorbereitung auf ein Spiel oder im Ablauf eines Fußballspieles zu vermeiden. Vielleicht sollten sie ihren bisher eher ungeordneten Lebensstil neu, gezielter ordnen. Der junge Schiedsrichter hätte seiner Freundin am Telefon sagen sollen: *„Lass uns heute Abend ausführlich sprechen, dann haben wir in Ruhe die Zeit dafür.“*

Manchem Zuhörer wird bewusst, dass er wesentlich weniger gestresst wäre, wenn er hier und da etwas gelassener an die unvermeidlichen Dinge des Alltags herangehen würde. Und das junge Talent von oben wird erkennen, dass sein übertriebener Ehrgeiz erneut aufzusteigen nur





# Lehrbrief für Fußball-Schiedsrichter

Stress erzeugt. Ein Stress, der sich auf seine Leistung eher nachteilig auswirkt.

**Folie 11:** Die Inhalte zur Folie 11 ergeben sich wiederum aus dem Text der Folie. Hier sollte der Lehrwart die eine oder andere Anmerkung anbringen und auf das unbedingt nötige Training und einen gesunden Lebenswandel für die Schiedsrichter aufmerksam machen.

**Folie 12:** wie Folie 11. Zu Punkt 4 dieser Folie gilt zu sagen, dass sich ein Schiedsrichter zwischen zwei Spielen nicht nur „auf der Couch vor dem Fernseher“ erholen soll. Körperliche und psychische Erholung entsteht nicht durch totale Passivität. Eine angemessene Bewegung (lockeres Laufen, Spazieren gehen), Gespräche mit anderen Schiedsrichtern, aber auch ein möglichst stressfreies Privatleben sind in jedem Fall besser, als ein totales Sich-Fallen-Lassen.

**Folie 13:** Nur wer seine Stressoren in den Griff bekommt, wer in der Lage ist, das Wichtige vom Unwichtigen zu trennen und auch einmal „*Nein*“ zu sagen, der wird seine Stressoren reduzieren.

Ein einfaches Beispiel mag dieses deutlich machen: Sagt auch einmal „*Nein*“ zu euch selbst. Habt den Mut, ein Spiel zurück zu geben, wenn ihr krank seid, am Tag danach eine für eure Zukunft bedeutende Arbeit zu verrichten habt, ein Examen schreibt oder eure Abschlussprüfung im Beruf leisten müsst. Fahrt nicht selbst zum Spiel sondern lasst eure Assistenten ans Lenkrad. Ihr erspart euch so den unmittelbaren Stress im Stau, an der

Ampel oder hinter dem langsamen Vorfahrenden.

**Folie 14:** Diese Folie wird nicht kommentiert. Lasst den Teilnehmern genügend Zeit, sie stressfrei zu lesen und stressfrei auf sich wirken zu lassen.

## **3. Lernziele**

### **3.1. Grobziele**

- Die Schiedsrichter müssen lernen, dass es Eustress (positiven Stress) und Disstress (negativen Stress) gibt.
- Die Schiedsrichter müssen wissen, dass negativer Stress unterschiedlichste Ursachen und Auswirkungen auf die Physis und Psyche hat.
- Die Schiedsrichter müssen erkennen, dass Disstress ihre Leistung auf dem Spielfeld negativ beeinflusst.

### **3.2. Feinziele**

Die Teilnehmer sollen...

- ...erkennen, dass eine gute Leistung nur möglich ist, wenn sie vor und während eines Spiels positive Stressoren entwickeln, um so in sich selbst ein Spannungsfeld aufzubauen.
- ...die unterschiedlichen Ursachen für Stress erkennen und sich auf diese Weise selbst einem vorgegebenen Stresstyp zuordnen.
- ...erfahren, welche negativen Wirkungen Disstress auf die physische und psychische Befindlichkeit haben kann.
- ...lernen, präventiv möglichen Stressoren zu begegnen, um sie dadurch zu reduzieren.



## **4. Didaktisch / methodische**

### **Voraussetzungen**

#### **4.1. Didaktische Vorüberlegungen zum Thema »Stress - wie gehen Schiedsrichter damit um?«**

Wohl jeder Schiedsrichter hat das schon einmal erlebt. Vor, während und nach einem Spiel - die Spannung, die wir mit einem Fußballspiel verbinden. Es kann eine positive Spannung (Eustress) sein, die uns zu unserem Hobby »Schiedsrichter im Fußball« motiviert, die uns zu besonderen Leistungen führt. Es kann aber auch dies depressive Gefühl (Disstress) sein, bei dem wir uns fragen: *„Warum tue ich mir dies überhaupt an? Gib es nicht viel schönere Freizeitgestaltungen als ausgerechnet die Schiedsrichterei?“*

Diese negativen Stimmungen lassen sich viel besser ertragen und verarbeiten, wenn wir wissen, dass es anderen Schiedsrichtern mitunter ähnlich ergeht oder ergangen ist. Es gehört deshalb zu den Aufgaben der Aus- und Fortbildung, das Thema »Stress« zu besprechen. Wir Schiedsrichter müssen zusammen mit anderen Kameradinnen und Kameraden unterschiedliche Stressoren und Stresssituationen ansprechen. Wir müssen sie in der Gruppe diskutieren und überlegen, wie wir ihnen begegnen können. Erst dann werden wir solche negativen Phasen überwinden und für die Zukunft besser mit ihnen umgehen können.

Zur Arbeit an diesem Thema gehört einmal die Information zu den Zusammenhängen des Phänomens »Stress«, zum anderen das gemeinsame Gespräch im Dialog oder besser als Gruppengespräch. Hierbei muss deutlich werden, wie ein Schiedsrichter mit den unterschiedlichen,

negativen Stressoren so umgehen kann, dass seine Leistung darunter nicht leidet.

#### **4.2. Methodische Vorüberlegungen zum Thema**

##### **4.2.1. Vortrag im Plenum**

Die Information zum Thema »Stress« kann als Vortrag im Plenum erfolgen. Eine inhaltliche Gliederung liegt diesem Lehrbrief als Präsentation bei, der dazugehörige Text ist unter „2.2. Was ist Stress“ gegeben. Soll dieser Vortrag erfolgreich verlaufen, so sind nachstehende »sieben Schlüssel zum guten Vortrag« zu beachten, haben Untersuchungen doch gezeigt, dass sich bei Vorträgen die Zuhörer an bestimmte Inhalte mehr erinnern an als andere. Hierbei spielt die Qualität der Inhalte oft weniger eine Bedeutung als vielmehr der äußere Rahmen des Vortrages und die rhetorischen Fähigkeiten des Redners.

Deshalb ...:

1. beginnen Sie schwungvoll, die Zuhörer müssen von der ersten Minute an gespannt sein.
2. Wichtige Eckpunkte müssen mehrfach wiederholt werden.
3. Sprechen Sie mit abwechslungsreicher Betonung, mit dem „variablen Pfiff“.
4. Fördern Sie die Beteiligung der Zuhörer, binden Sie die Zuhörer durch konkrete Beispiele in ihren Vortrag ein. Sie schaffen so eine größere Betroffenheit.
5. Legen Sie kurze Sprechpausen ein. Die Zuhörer müssen Gelegenheit haben, das Gesagte kurz zu reflektieren.



# Lehrbrief für Fußball-Schiedsrichter

6. Beenden Sie Ihren Vortrag mit einem Highlight, einem treffenden Beispiel aus dem aktuellen Geschehen.
7. Beginnen Sie pünktlich und beenden Sie Ihren Vortrag zeitgerecht. Jede zu lange Überziehung lässt die Zuhörer ermüden.

## 4.2.2. Gruppenarbeit

Eine Gruppenarbeit zu dieser Lerneinheit soll nach dem bewährten Muster ablaufen:

1. Konkretes Thema für die Gruppe.
2. Konkrete Arbeitsaufträge für die Gruppen von bis zu acht (in Ausnahmefällen zehn) Teilnehmern auf einem vorbereiteten Papier.
3. Konkrete Arbeitsaufträge an einzelne Gruppenmitglieder (schriftlich formuliert).
4. Zeitlich festgelegte Arbeit in der Gruppe.
5. Schriftliches Festhalten der Arbeitsergebnisse auf Folie, Flip-Chart, Metaplan oder PowerPoint
6. Vortrag der Arbeitsergebnisse im Plenum.
7. Reflexion und Erfahrungsaustausch durch Aussprache mit den Mitgliedern des Plenums.

In den Gruppenarbeiten muss deutlich werden, dass, wie unter 4.1. angeführt, Stressoren bereits vor einem Spiel auf den Schiedsrichter positiv oder negativ einwirken können und damit Einfluss auf die Leistung im Spiel haben. Während der 90 Minuten auf dem grünen Rasen ergeben sich dann weitere, unterschiedlichste Stressoren, die z. T. vom Schiedsrichter beeinflusst werden können. Diese, wie auch mögliche Stressoren nach dem Spiel sind von jeweils einer Gruppe zu diskutieren. Es sind Alternativen zu besprechen, welche präventiven Einflussmöglichkeiten der

Schiedsrichter hat, um darauf positiv zu reagieren und sie zu minimieren. Es sind gleichzeitig Möglichkeiten zu erörtern, wie der Schiedsrichter unabwendbaren Stressoren so zu begegnen hat, dass sie seine Leistung nicht oder nur unwesentlich negativ beeinflussen.

Die Arbeitsblätter dafür gibt es im Anhang.

## 5. Ablauf der Lerneinheit zum Thema

### 5.1. Vortrag

Wird diese Lerneinheit den Teilnehmern als Vortrag näher gebracht, so halten wir eine Aufgliederung in einem Raster nicht für notwendig.

Der Lehrwart wird nach einer kurzen Einführung in die ständige Aktualität des Themas »Stress« das Referat gemäß der beiliegenden Präsentation und des dazugehörigen Textes den Teilnehmern vortragen. Eine Reflexion seines Vortrages mit den Teilnehmern muss auch hierbei erfolgen, ergeben sich doch bei dem einem oder anderen der Anwesenden Fragen oder Hinweise zum Thema. Diese kann als allgemeine Aussprache erfolgen.

Besser ist es, zum Abschluss der Lerneinheit noch zwei, drei oder auch vier Spielszenen zu zeigen, in denen Schiedsrichter in verschiedenen Stresssituationen während eines Spiels gezeigt werden. Die vorher im Referat vorgetragenen Erkenntnisse lassen sich dann auf das Verhalten des jeweiligen Schiedsrichters beziehen.



## 5.2. Gruppenarbeit - »Stress - Wie gehen Schiedsrichter damit um?«

	<b>Einstieg</b>	<b>Phase I</b>	<b>Phase II</b>	<b>Ausstieg</b>
Lernphase Aktivität	Begrüßung, kurze Hinführung zum Thema, Hinweise zu den Arbeitsaufträgen auf den Arbeitsblättern der Gruppen. Einteilung der Gruppen	1. Arbeit in Gruppen zu je einer von drei verschiedenen Fragestellungen (s. Arbeitsblätter 1 bis 3)  2. Ein Teilnehmer notiert stichwortartig die Ergebnisse der Diskussion	Vortrag im Plenum mit Aussprache sowie Ergänzungen aus den Erfahrungen der anderen Teilnehmer	Reflexion der Lerneinheit durch den Lehrwart
Inhalte	Definition des Begriffes »Stress« - alternativ ein Beispiel für eine Stresssituation im Alltag eines Schiedsrichters	Stresssituationen für einen Schiedsrichter vor, während und nach einem Fußballspiel	Ergebnisse der Gruppenarbeiten	Zusammenfassung der Ergebnisse der Gruppenvorträge oder Videoszenen, in denen Schiedsrichter und Stress dargestellt werden.
Ziele	Motivation, Klärung der Arbeitsaufträge, Beantwortung von Fragen	1. Erkennen von Stresssituationen  2. Hilfen zur Minimierung und Vermeidung von Stress vor, während und nach dem Spiel	1. Erkennen von Stresssituationen  2. Hilfen zur Minimierung und Vermeidung von Stress vor, während und nach einem Spiel	Abrunden der Lerneinheit, Vertiefen der Thematik
Lehr-, Sozialformen, Methoden	Frontalvortrag im Plenum	Gruppenarbeit	Vorträge durch drei Referenten mit kurzer Aussprache im Plenum (jeweils max. 10 Minuten)	Kurzvortrag durch den Lehrwart im Plenum, evtl. Vorführung von Videoszenen mit Aussprache
Medien		Flip-Chart, Folien, DIN-A5 Blätter für Metaplan, Laptop, Beamer, Faserstifte, Edding	Flip-Chart, Folien, DIN-A5 Blätter für Metaplan, Laptop, Beamer, Faserstifte, Edding	Präsentation zum Thema »Stress«
Zeit	10 Minuten	30 Minuten	35 Minuten	15 Minuten



# Lehrbrief für Fußball-Schiedsrichter

## **Arbeitsblatt 1 »Vor einem Spiel«**

Möglichkeiten zum Aufbau positiver beziehungsweise zur Vermeidung negativer Stressfaktoren in unserer Tätigkeit als Schiedsrichter **vor einem Spiel**

„Achte auf deine innere Balance“ - diesen Hinweis möchte man nicht wenigen Unparteiischen vor, während und/oder nach einem Spiel ins Ohr flüstern. Setzen sich doch zahlreiche Schiedsrichter von der untersten Spielklasse bis zur Bundesliga bei ihrer Tätigkeit als Schwarzkittel unter einen »negativen Stress«. Dieser zeigt sich dann u.a. in Abgeschlagenheit oder Hektik, in gereizter Stimmung oder Mutlosigkeit.

All dies sind Stimmungen, die in keinem Fall geeignet sind, optimale Leistungen auf dem grünen Rasen zu bringen.

Dabei vergessen diese Schiedsrichter, dass sie sich durch eine angemessene, richtige Vorbereitung auf Situationen vorbereiten können, in denen negativer Stress entstehen könnte.

Die Freude auf die Ansetzung zu einem schwierigen Spiel, auf ein Spiel in einer höheren Spielklasse sollte motivieren und damit »positiven Stress« bringen. Auf Konfliktsituationen während eines Spiels kann man sich durch die entsprechende langfristige Vorbereitung auf die Tätigkeit als Unparteiische mental vorbereiten und nach dem Spiel lässt sich negativer Stress durch ..... vermeiden und abbauen !

Doch findet selbst Beispiele, in denen wir unsere Tätigkeit als Schiedsrichter durch negativen Stress erschweren beziehungsweise durch positiven Stress erleichtern. Oft sind es selbstgemachte Probleme, doch ebenso häufig externe Konfliktsituationen, die unsere Leistung beeinflussen.

### **Arbeitet in Gruppen zu folgenden Fragestellungen:**

- I. Erarbeitet konkrete Situationen, Beispiele aus eurem Erfahrungsbereich, in denen euch vor einem Spiel positive Stressfaktoren zu einer guten Vorbereitung führen können.
- II. Sucht konkrete Situationen, Beispiele aus eurem Erfahrungsbereich, die eure Vorbereitung auf ein Spiel negativ beeinflussen.
- III. Welche Punkte unter dem oben angeführten Thema würdet ihr noch ansprechen - bezogen auf die Situation vor einem Spiel?

### **Für die Arbeit in eurer Gruppe sind folgende Funktionsträger einzuteilen:**

1. Moderator/in • 2. Schreiber/in • 3. Zeitnehmer/in • 4. Referent/en

**Haltet eure Ergebnisse schriftlich fest und tragt sie später im Plenum vor.**



# Lehrbrief für Fußball-Schiedsrichter

## **Arbeitsblatt 2 »während eines Spiels«**

Möglichkeiten zum Aufbau positiver beziehungsweise zur Vermeidung negativer Stressfaktoren in unserer Tätigkeit als Schiedsrichter **während eines Spiels**

„Achte auf deine innere Balance“ - diesen Hinweis möchte man nicht wenigen Unparteiischen vor, während und/oder nach einem Spiel ins Ohr flüstern. Setzen sich doch zahlreiche Schiedsrichter von der untersten Spielklasse bis zur Bundesliga bei ihrer Tätigkeit als Schwarzkittel unter einen »negativen Stress«. Dieser zeigt sich dann u.a. in Abgeschlagenheit oder Hektik, in gereizter Stimmung oder Mutlosigkeit.

All dies sind Stimmungen, die in keinem Fall geeignet sind, optimale Leistungen auf dem grünen Rasen zu bringen.

Dabei vergessen diese Schiedsrichter, dass sie sich durch eine angemessene, richtige Vorbereitung auf Situationen vorbereiten können, in denen negativer Stress entstehen könnte.

Die Freude auf die Ansetzung zu einem schwierigen Spiel, auf ein Spiel in einer höheren Spielklasse sollte motivieren und damit »positiven Stress« bringen. Auf Konfliktsituationen während eines Spiels kann man sich durch die entsprechende langfristige Vorbereitung auf die Tätigkeit als Unparteiische mental vorbereiten und nach dem Spiel lässt sich negativer Stress durch ..... vermeiden und abbauen !

Doch findet selbst Beispiele, in denen wir unsere Tätigkeit als Schiedsrichter durch negativen Stress erschweren beziehungsweise durch positiven Stress erleichtern. Oft sind es selbstgemachte Probleme, doch ebenso häufig externe Konfliktsituationen, die unsere Leistung beeinflussen.

### **Arbeitet in Gruppen zu folgenden Fragestellungen:**

- I. Erarbeitet konkrete Situationen, Beispiele aus eurem Erfahrungsbereich, in denen euch während eines Spiels positive Stressfaktoren zu einer guten Spielleitung führen können.
- II. Sucht konkrete Situationen, Beispiele aus eurem Erfahrungsbereich, die eure Spielleitung negativ beeinflussen.
- III. Welche Punkte unter dem oben angeführten Thema würdet ihr noch ansprechen - bezogen auf die Situation während eines Spiels?

### **Für die Arbeit in eurer Gruppe sind folgende Funktionsträger einzuteilen:**

1. Moderator/in • 2. Schreiber/in • 3. Zeitnehmer/in • 4. Referent/en

**Haltet eure Ergebnisse schriftlich fest und tragt sie später im Plenum vor.**



# Lehrbrief für Fußball-Schiedsrichter

## **Arbeitsblatt 3 »nach dem Spiels«**

Möglichkeiten zum Aufbau positiver beziehungsweise zur Vermeidung negativer Stressfaktoren in unserer Tätigkeit als Schiedsrichter **nach dem Spiel**

„Achte auf deine innere Balance“ - diesen Hinweis möchte man nicht wenigen Unparteiischen vor, während und/oder nach einem Spiel ins Ohr flüstern. Setzen sich doch zahlreiche Schiedsrichter von der untersten Spielklasse bis zur Bundesliga bei ihrer Tätigkeit als Schwarzkittel unter einen »negativen Stress«. Dieser zeigt sich dann u.a. in Abgeschlagenheit oder Hektik, in gereizter Stimmung oder Mutlosigkeit.

All dies sind Stimmungen, die in keinem Fall geeignet sind, optimale Leistungen auf dem grünen Rasen zu bringen.

Dabei vergessen diese Schiedsrichter, dass sie sich durch eine angemessene, richtige Vorbereitung auf Situationen vorbereiten können, in denen negativer Stress entstehen könnte.

Die Freude auf die Ansetzung zu einem schwierigen Spiel, auf ein Spiel in einer höheren Spielklasse sollte motivieren und damit »positiven Stress« bringen. Auf Konfliktsituationen während eines Spiels kann man sich durch die entsprechende langfristige Vorbereitung auf die Tätigkeit als Unparteiische mental vorbereiten und nach dem Spiel lässt sich negativer Stress durch ..... vermeiden und abbauen !

Doch findet selbst Beispiele, in denen wir unsere Tätigkeit als Schiedsrichter durch negativen Stress erschweren beziehungsweise durch positiven Stress erleichtern. Oft sind es selbstgemachte Probleme, doch ebenso häufig externe Konfliktsituationen, die unsere Leistung beeinflussen.

### **Arbeitet in Gruppen zu folgenden Fragestellungen:**

- I. Erarbeitet konkrete Situationen, Beispiele aus eurem Erfahrungsbereich, in denen euch nach einem Spiel positive Stressfaktoren zu einer optimalen Nachbereitung führen können.
- II. Sucht konkrete Situationen, Beispiele aus eurem Erfahrungsbereich, die eure Analyse nach einem Spiel negativ beeinflussen.
- III. Welche Punkte unter dem oben angeführten Thema würdet ihr noch ansprechen - bezogen auf die Situation nach einem Spiel?

### **Für die Arbeit in eurer Gruppe sind folgende Funktionsträger einzuteilen:**

1. Moderator/in • 2. Schreiber/in • 3. Zeitnehmer/in • 4. Referent/en

**Haltet eure Ergebnisse schriftlich fest und tragt sie später im Plenum vor.**



# Lehrbrief für Fußball-Schiedsrichter

## Arbeitsblatt 4 (Arbeit an der DFB-DVD 2007.07.21)

### Ergänzung zum Vortrag unter dem Thema: »Stress - wie gehen Schiedsrichter damit um?«

Möglichkeiten zum Aufbau positiver und zur Vermeidung negativer Stressfaktoren in unserer Tätigkeit als Schiedsrichter **während eines Spiels**

„Achte auf deine innere Balance“ - diesen Hinweis möchte man nicht wenigen Unparteiischen während eines Spiels ins Ohr flüstern. Setzen sich doch zahlreiche Schiedsrichter von der untersten Spielklasse bis zur Bundesliga bei ihrer Tätigkeit als Schwarzkittel unter einen »negativen Stress«.

Auf der DFB-DVD vom Sommer 2007 werden einige Spielszenen gezeigt, in denen Schiedsrichter durch die Aktionen der Spieler in Stresssituationen geraten. Nachfolgende Szenen haben wir als Vorschläge herausgesucht, ist hier doch das Verhalten des Schiedsrichters deutlicher erkennbar, als in den anderen Szenen der DVD:

Nr. 13	1. FC Kaiserslautern - 1860 München
Nr. 15	Hertha BSC - Bayern München
Nr. 24	VfB Stuttgart - Hannover 96
Nr. 26	Kickers Offenbach - Wacker Burghausen
Nr. 28	VfL Osnabrück - Union Berlin
Nr. 29	Carl Zeiss Jena - 1. FC Kaiserslautern

Zeigt diese Szenen im Anschluss an eurem Vortrag im Plenum und lasst sie anschließend in einem zweiten Lauf mit Unterbrechungen **von jeweils einem der Schiedsrichter** unter folgenden Fragestellungen erklären:

- I. Berichtet zunächst ohne Wertung, welche Handlungsabläufe auf der jeweiligen Szene zu sehen sind.
- II. Welches Geschehen führt dazu, dass der Schiedsrichter in eine Stresssituation gerät?
- III. Bewertet das Vorgehen des Schiedsrichters. Wie ist seine Körpersprache, wie wirkt er auf die Spieler?
- IV. Beurteilt abschließend die Maßnahmen des Schiedsrichters und die Art und Weise, wie er diese deutlich macht („wie er seine Entscheidung verkauft“).