universität innsbruck
Universitäts- und Landesbibliothek Tirol

Universitäts- und Landesbibliothek Tirol

Leistung im Brennpunkt

Lenk, Hans

Frankfurt a. M., 1987

"Demokratisches" Training und mündige Athleten

urn:nbn:at:at-ubi:2-4337

"DEMOKRATISCHES" TRAINING UND MÜNDIGE ATHLETEN

Autokratische und "demokratische" Trainingsleitung

Wer an Sommerabenden am Fluß entlangspazierte, sah ihn oft, den in einen alten Militärmantel gehüllten Mann im Motorboot. Sein Boot folgte der Heckwelle des Vierers, als sei es angeseilt. Eine markante Baßstimme schleuderte pausenlos Anweisungen, Kommandos, Befehle durch ein posaunengroßes Sprachrohr über die Rudermannschaft hin. Tag für Tag - bei jedem Training ergossen sich Vorschriften über sie, gegen die kein Einspruch erhoben werden durfte: "Dreißig Spurtschläge! Nummer drei, zieh den Endzug höher ran, sonst fällt das Boot immer wieder nach Backbord! Balance; Nummer eins, kein Wasser werfen, du Feuerwehrmann! Wenn die nächste Steigerung nicht besser klappt, fahrt ihr zur Strafe zwei mehr!"

Zwischen deftigen Drohungen und schmeichelnden Überredungsversuchen schwoll die Tonlage auf und ab. Der Vierer war längst in der Dämmerung fortgetaucht, da hallte noch immer die sonore fordernde Stimme nach, erst allmählich in der Ferne verebbend...

Nicht nur das Trainingsprogramm, sondern auch die Regattastarts und die Mannschaftszusammensetzung wurden den Ruderern von außen her - vom Trainer und Vereinsvorstand - unwiderruflich vorgeschrieben. Mit der sogenannten Trainingsverpflichtung am Saisonbeginn hatten die Athleten auf jede Selbständigkeit, auf jede Mitsprache zu verzichten.

Eine andere Szene:
Ein Vierer ohne Steuermann ruderte auf dem spiegelglatten Küchensee - in eigener Regie, ohne Begleitboot. In systematischer Folge erhöhte die Mannschaft die Schlagzahl zu einem kraftvollen Spurt oder zu dreißig, vierzig langen Streckenschlägen. Dazwischen wieder paddelten die Ruderer locker und langsam, bis die nächste Steigerung die Erholungspause ablöste. Nach dem Trai-

ning scharten sich die langaufgeschossenen Athleten um einen ergrauten Breitschultrigen und redeten fragend, diskutierend, zweifelnd aufeinander ein: "Warum kippt das Boot bloß immer nach Backbord?" "Stimmt die Anlage deiner Dolle nicht, Ulrich?" "Vielleicht ist die Dollenhöhe auf beiden Seiten verschieden?" "Nein, Peter, ich meine, du ziehst im Endzug den Holmen zu tief an den Bauch!"
Der graue Breitschultrige hatte geduldig zugehört; jetzt erst schaltete er sich ein: "Wie finden wir denn am besten die Ursache heraus?" Einem Vorschlag aus dem Kreise der Ruderer stimmten schließlich alle zu: "Wir vergrößern probeweise die Anlage auf Platz zwei und rudern noch einmal."

Die Gruppe löste sich auf, und die Ruderer gingen ans Werk. Der ergraute Breitschultrige stapfte selbstversunken ins Haus. Mit einem Feldstecher kehrte er später zurück. Er setzte ihn an die Augen, beobachtete Boot und Mannschaft, die sich wieder auf dem Wasser befanden und brummelte in sich hinein...

Nicht immer sah man ihn beim Training. Die Mannschaft trainierte sehr häufig allein. Sie traf überhaupt nur zum Wochenende am Trainingsort zusammen. In der Woche trainierten die Ruderer getrennt in ihren Universitätsstädten im Einer oder Zweier. Anhand einer groben Rahmenanweisung gestalteten sie ihr Trainingsprogramm selber. - Die Mannschaft besuchte auch manche Regatten ohne den Trainer. Zu den wichtigsten fuhr er natürlich mit. Die taktische Vorbereitung eines großen Rennens leistete ein gemeinsames Gespräch am Vorabend des Starts, etwa vor einer Meisterschaftsregatta. Beobachtungen und Vorschläge der Athleten, Erfahrung und Rat des Trainers mündeten zu gleichen Teilen in die Trainings- und Rennstrategie.

Diese beiden Bilder sollen pointiert zeichnen, wie das Rudertraining noch heute geleitet wird. Sie sind ein wenig - wie eine Karikatur - überzeichnet. In der Wirklichkeit kommen nur Mischungen aus diesen Spielarten vor.

Die erste Form der Trainingsleitung - nennen wir sie den "Befehlsstil" oder den "autokratischen" Trainingsstil - ist immer noch am weitesten verbreitet. Viele Trainer, viele ältere Vereinswarte schwören auf diese Methode, die sich schon bewährte, als sie selbst Wettkämpfe bestritten. Der zweite Stil, der eine ratgebende Anleitung zur Selbstkontrolle umfaßt - wir wollen ihn den Mitbestimmungs- oder den "demokratischen" Stil nennen -, wird nicht so häufig gepflegt.

Sportliches Training hat die Aufgabe, den Athleten durch das Üben zu einer möglichst hohen Leistungsfähigkeit zu erziehen. Ist dafür nun der "autokratische" oder der "demokratische" Trainingsstil zweckentsprechender, erfolgreicher? (Man darf diese Ausdrücke "autokratisch" und "demokratisch" hier zunächst nicht als wertbehaftet verstehen. Sie dienen neutral der Beschreibung des Führungsstils.) Welche von beiden Methoden ist die bessere?

Zur Sozialpsychologie der Führungsstile

Die Ergebnisse von vielfältigen, über Jahrzehnte verteilten sozialpsychologischen Untersuchungen von Leistungs-, Freizeit- und besonders Diskussionsgruppen lassen sich kurz wie folgt zusammenfassen: Wenn man drei Führungsstile: den "autokratischen", den "demokratischen" und den "Laissez-faire"-Typ unterscheidet, so ist der erste dadurch gekennzeichnet, daß jede einzelne Entscheidung, jede taktische oder trainingstechnische Maßnahme vom Trainer vorgegeben, sozusagen "befohlen" wird, während beim "demokratischen" Typ die Athleten mitbestimmen können, indem sie in der Diskussion zwischen Trainern, Betreuern und betreuten Athleten Vorschläge und Anregungen machen können, die der allgemeinen Diskussion unterworfen und auf diese Weise bewertet werden; idealerweise wird dann sogar durch ein Meinungsbild eine informelle Abstimmung erzeugt, die allerdings nicht rein nach Gesichtspunkten der Mehrheitsbildung, sondern eher nach den "vernünftigeren" Argumenten entschieden wird; dieser partizipatorische und kooperative Mitbstimmungsstil des Trainings stützt

sich zentral auf Eigeninitiative, Eigenentscheidung und Selbständigkeit der Athleten im Training. Hingegen wird beim "Laissez-faire"-Typ nur die Aufgabe im Groben umrissen, der Lösungsweg muß aber dann von der Gruppe selbständig gesucht werden; hierbei ist das "demokratische" Element gleichsam übertrieben, absolut gesetzt worden. Die Ergebnisse der erwähnten allgemeinen sozialpsychologischen Studien können in grober Form dahingehend zusammengefaßt werden, daß die Leistung in "demokratisch" und "autokratisch" geführten Gruppen im Durchschnitt etwa gleich war.

Dabei stellte sich aber bei feinerer Rasterung als ein wichtiger Unterschied heraus: Bei äußerst scharfer unmittelbarer Kontrolle durch den Leiter (hier wohl auf den Trainer zu übertragen) und bei äußerst geringen direkten Kontrollen verbürgten eine autokratische und eher aufgabenorientierte Führung einen höheren Gruppenerfolg, als dieser sich bei einem mittleren Ausmaß an unmittelbarer Kontrolle mit einer vorzugsweise personenorientierten "demokratischen" Führung ergab. Typischerweise erwiesen sich "autokratische" Führer als stärker leistungs- und aufgabenorientiert als "demokratische" Leiter, die eher personenorientiert und an einer "guten Stimmung" in der Gruppe interessiert zu sein schienen. Die "autokratischen" Leiter bewerteten fernen die "am wenigsten geschätzen Mitarbeiter" innerhalb der Gruppe viel niedriger als die "demokratischen" Führer. Die Gruppenstimmung war in "demokratisch" angeleiteten Gruppen viel freundlicher als in "autokratisch" geleiteten. Eine autokratische Führung wurde von den Versuchspersonen der genannten Diskussions-, Leistungs-, Bestimmungs- und Freizeitgruppen abgewertet, man reagierte mit ausdrücklicher Unzufriedenheit auf sie, und zwar entweder mit apathischer Unterwerfung, Motivationsverlust und stummer innerer Kritik oder durch aggressive Äußerungen gegen den Leiter oder gar durch Konflikte und aggressive Stellungnahmen gegeneinander. In diesem letzteren Fall stellte sich die Leistung oft als ein wenig höher als beim "demokratischen" Führungsstil heraus, aber nur bei dem Vorliegen sehr scharfer unmittelbarer ständiger Kontrolle. Wer aber apathisch reagierte, zeigte kaum noch Leistungswillen.

Natürlich drückte apathische Reaktion gesunkene Leistungsbereitschaft aus und führte stets bald zu einem Leistungssschwund. Weitaus am geringsten blieb in den Gruppen aller Typen der Leistungsstand beim "Laissez-faire"-Typ, da es den gar nicht Angeleiteten, nicht Angeregten und nicht Geführten kaum gelang, überhaupt einheitlich und kooperativ zu planen, zu handeln oder gar eine Gruppenentscheidung zu finden.

Gruppen mit hochgradigem inneren Zusammenhalt scheinen nur die Gruppe selber in ihrer Gesamtheit als Kontrollinstanz anzuerkennen, sich aber gegen eine Vorherrschaft einzelner Mitglieder oder Außenstehender zur Wehr zu setzen. Auch aus diesem Ergebnis folgt: Diktatorische Vorherrschaft untergräbt höchstwahrscheinlich die innere Integration einer freiwillig zusammengetretenen Gruppe.

Es muß nochmals deutlich betont werden, daß es sich bei den drei genannten Führungstypen im Training um ideale Modelle handelt, die in der Praxis kaum je rein vorkommen. Jede tatsächliche Führung einer Gruppe kann irgendwo auf dem Pol zwischen diesen drei Typen angeordnet werden. Durch Angabe einer gewissen Nähe zu einem der Typen lassen sich Zuordnungen und Beschreibungen vornehmen und auch allgemeine Aussagen machen, ohne daß man das wirkliche Verhalten des Leiters (hier: des Trainers) und das Zusammenspiel von Leiter und Geführten (hier: der Aktiven) nun genau in einem der idealen Typen vollständig widergespiegelt findet. Genug der Sozialpsychologie. Kehren wir wieder zum Sport zurück.

Wie lassen sich die verschiedenen Trainingsführungsstile im Sport anwenden? Welche Ergebnisse lassen sich aus den allgemeineren sozialpsychologischen Untersuchungen hierher übertragen? Wie haben sich insbesondere die den Polen "autokratisch" oder "demokratisch" näherkommenden Trainingsstile im Sport bewährt?

Wie schon aus dem allgemeinen Ergebnis über den geringen Leistungserfolg des Laissez-faire-Typs zu vermuten, kommt der Laissez-faire-Typ im Training praktisch gar nicht vor (es sei denn, ein Sportler trainiert selbst ohne Anleitung; dann aber kann man gar nicht von Trainingsführung oder -leitung sprechen). Jedenfalls gilt dies für Leistungs- und besonders Hochleistungsathleten und -mannschaften; im Breitensport, auch im Vereinssport unterer Klassen kommen natürlich sich selbst trainierende Mannschaften vor, denen von einem Betreuer oder vom Verein vielleicht die allgemeine Aufgabe, Platz und Termine zur Verfügung gestellt werden, die aber ihre Trainingsgestaltung selbst entwickeln müssen. Diese Fälle sollen hier nicht weiter berücksichtigt werden, sondern in erster Linie sollen die beiden Typen "autokratisches" (früher oft auch "autoritäres" genannt) und "demokratisches" (vielleicht unmißverständlicher: "partizipatorisches" oder "mitbestimmendes") Training behandelt werden.

Der autokratische Trainingsstil

Der "autokratische"Befehlsstil steht also der "demokratischen" Trainingsleitung gegenüber, die durch ein beratendes Hinführen, Anleiten zur Selbstkontrolle und durch Mitbestimmung und selbständige Mitwirkung ausgezeichnet ist.

Bei der autokratischen Trainingsleitung dirigiert, wie wir am Beispiel sahen, der Trainer allein durch Befehle jede Trainingsmaßnahme der Mannschaften - oft durch genaue Kontrolle, Vorschriften oder wenigstens Ansage von Bewegungsphasen, -abläufen und Wiederholungszahlen sowie durch genaue Vorgabe des Programms und des Pensums jedes Trainings. Selbst das Ausgleichs- und Konditions-training wird nahezu völlig dirigistisch gestaltet und direkt kontrolliert. Über das Trainingsprogramm hinaus werden auch die Wettkampfstarts, eventuell die Mannschaftszusammensetzung, die Renntaktik usw. bis ins einzelne von außen, meist vom Trainer, der Mannschaft bzw. dem Athleten unwiderruflich vorgeschrieben. Der Sportler hat zu gehorchen, verfügt über keine

Mitgestaltungsmöglichkeit in der Planungs- und Entscheidungsphase. In manchen Sportarten - etwa im Rudern, dem die meisten Erfahrungen, die ich zur Bewährung der vorgestellten Leitmodelle beibringen kann, entstammen - sind die autokratische Form oder ihr nahe verwandte Varianten der Trainingsleitung noch sehr weit verbreitet. Viele Trainer glauben, daß dieser Stil sich am längsten und am besten bewährt habe.

Der "demokratische" Trainingsstil

Wenn man demgegenüber das wiederum idealisierte Leitbild der "demokratischen" Trainingsführung skizziert, so ist dieses dadurch gekennzeichnet, daß der Trainer nicht immer (unter Umständen nicht einmal allzu oft) beim Training erscheint und daß die Athleten bzw. die Mannschaft sehr häufig allein trainieren, sich unter Umständen überhaupt nur an bestimmten Tagen der Woche zum gemeinsamen Training am gemeinsamen Trainingsort treffen. (Diese Art von "Ferntraining" hatte in der großen Zeit der bundesrepublikanischen Achter vor über 20 Jahren die Zusammensetzung der erfolgreichen Mannschaften erst ermöglicht. Und auch heute noch gibt es "Renngemeinschaften", die lange Zeit so trainieren.)

Anhand von groben Rahmenanweisungen und einem auf den Trainingsentwicklungsstand abgestimmten Belastungsinhalt gestalten die Athleten ihr Trainingsprogramm selbst und kontrollieren Erfolg und Durchführung ebenfalls selbst. Der Trainer ist eher Beobachter und Berater, nicht jemand, der ständig kontrolliert und Vorschriften macht bzw. durchsetzt. Selbstverständlich steht er jederzeit mit Rat und Urteil bereit, besonders bei unzweckmäßigen Trainingsmaßnahmen. Oft wird die taktische Vorbereitung von Rennen durch eine gemeinsame Diskussion im voraus, unbedingt aber am Vorabend des Starts, vorgenommen: Beobachtungen und Vorschläge der Athleten, Erfahrung und Rat des Trainers gehen zu gleichen Teilen in die Gesamtstrategie des Rennens ein, ohne welche Spitzenleistungen heute nicht mehr erfolgreich erbracht werden können - zumindest in Sportarten, in denen es auf die sinnvolle

Energieverteilung, auf taktische Raffinesse und auf genaue Planung des Rennens ankommt. Auch eine psychologische Taktik, Überraschungsmomente und die Steuerung der Gesamtmotivation einer Mannschaft werden z.T. so geplant. Schließlich wird auch die Gesamteinteilung des Trainings mit den Athleten durchgesprochen, das Programm jeweils begründet, zur Diskussion gestellt und unter Umständen abgeändert. Dieser idealtypisch gezeichnete "demokratische" Stil der Trainingsleitung wird bei weitem noch nicht so häufig gepflegt, obwohl er bereits vor einem halben Jahrhundert etwa im Rudern durch das bekannte Schlagwort des englischen Trainers FAIRBAIRN bekannt geworden ist: "Trainiere den Mann, sich selbst zu trainieren". Karl ADAM, der eingangs erwähnte breitschultrige "demokratische" Trainer, ergänzte dies durch das pointierte, in dieser Form übertriebene Wort: "Die Kunst des Trainers ist es, sich selbst überflüssig zu machen". Dies ist natürlich nicht so wörtlich zu nehmen, sondern soll nur die Notwendigkeit hervorheben, den Athleten zur Selbständigkeit anzuleiten.

Wie schon aus dem allgemeinen Überblick ersichtlich, kommen auch im Sport nur Mischungen aus diesen hier scharf gegensätzlich gezeichneten Extremfällen vor. Auch im Sport ist der Akzent stets mehr oder weniger zu einem der beiden Pole hin verschoben. Interessant ist, daß sich die äußeren Handlungen der Sportler und der Ablauf des Trainingsprogramms, durchaus gleichen können und daß doch im einen Fall die "autokratische", im anderen die "demokratische" Variante vorliegt. Oft entscheidet das Vertrauensverhältnis zwischen Trainer und Trainiertem darüber, welche Trainingsart vorliegt. Die Einstellung der Beteiligten scheint hierfür wesentlich zu sein; entscheidend ist nämlich, ob die Aktiven grundsätzlich eine Möglichkeit der Mitgestaltung, der begründeten Mitbeeinflussung des Trainingsprogramms - etwa in der Diskussion - haben oder ob ihnen diese Möglichkeit nicht eingeräumt wird.

Während in Einzelsportarten natürlich häufig ein intensives Gespräch, eine ständige Diskussion zwischen Trainer und betreutem Athleten stattfindet, also häufig ein dem "demokratischen" Pol nahekommendes Training zu finden sein wird, scheint dieses bei Mannschaftssportarten sehr viel schwieriger durchzuführen zu sein. Insbesondere ist etwa im Mannschaftssport mit gleichtaktiger gleichförmiger Bewegung wie etwa im Rudern oder Kanu zunächst immer wieder vermutet worden, daß der autokratische Trainingsstil vorteilhafter sei. Überraschenderweise ist dieses jedoch nicht in der erwarteten Eindeutigkeit der Fall. Die erwähnten sozialpsychologischen Resultate lassen sich größtenteils mit einigen Abwandlungen auf alle Sportmannschaften, auch etwa auf Rudermannschaften übertragen.

Zunächst ist zuzugestehen, daß in den letzten zwanzig Jahren sowohl autokratisch, mit unmittelbarer und starker Kontrolle geführte als auch "demokratisch", nur mit einem mittleren Maß an Kontrolle angeleitete Rudermannschaften die höchsten sportlichen Erfolge errangen. Mit beiden Stilen lassen sich also Spitzenleistungen erreichen; ausschließlich und allein unter dem Aspekt der erreichten Leistungshöhe beurteilt, fällt die Entscheidung zwischen beiden Trainingsarten nicht in entscheidender oder eindeutiger Weise aus. Zumindest kommt als ein besonders wichtiger weiterer Einflußfaktor mit hinzu, wie stark die direkte Kontrolle des Trainers ist und ob er eine solche permanente unmittelbare Kontrolle überhaupt durchführen kann.

Typischerweise bestätigte sich im Rudertraining allerdings nicht - und dies dürfte für die Trainingsstile aller Sportarten gelten -, daß sich der "demokratische" Trainer eher als personenorientiert denn als leistungs- und aufgabenorientiert erwies. Im Gegenteil: Die Leistungsorientierung des Trainers scheint im Sport durchaus mit der "demokratischen" Anleitung vereinbar zu sein - und es zeigte sich, daß bei den einzelnen "demokratisch" geleiteten Aktiven die Leistungsorientierung besser zu sein scheint als in autokratisch geführten Mannschaften. Es gibt so etwas wie eine

"natürliche" Leistungs- und Aufgabenorientierung beim Training. Sie beruht auf der Meßbarkeit und Vergleichbarkeit der Einzelleistungen und darauf, daß (nur) deren Verbesserung die Gesamtleistung steigert. Dies führt zu anderen Ergebnissen, als sie bei Rätsellösungsgruppen, Bestimmungsgruppen, aber auch bei Ballspielmannschaften festgestellt werden konnten.

Die Bezogenheit auf Personen läßt sich beim sportlichen Training allerdings auch anders deuten, nämlich als persönliches Vertrauen des Trainers zu jedem seiner Aktiven, daß dieser auch selbständig, eigenverantwortlich, unter Umständen allein das vereinbarte Trainingspensum absolviert, ohne sich etwa irgendwie zu schonen, ohne zu "mauern".

Opposition oder Indifikation?

Nach dieser Deutung schließen sich Aufgaben-, Leistungsorientierung und Personenbezogenheit natürlich keineswegs aus. So verstanden, ist der "demokratische" Trainer geradezu in höherem Maße "personenorientiert" als der autokratische, der darauf angewiesen ist, ständig mißtrauisch gegenüber seinen Athleten und deren etwaiger Nachlässigkeit das Training zu kontrollieren, ständig darauf zu achten, daß sich niemand irgendwann "drückt". Tatsächlich war es bei scharf autokratisch trainierten Mannschaften oft zu sehen, wie viele Trainingsleute sofort eine Art "Spargang" eischalteten, sobald der Trainer in seiner Kontrolle einmal nachließ, ja, wenn er nur einmal wegblickte. Das "demokratisch" angeleitete Training ist natürlich im Gegensatz dazu darauf angewiesen, das sich kein Aktiver "zu drücken" versucht. Dies stellt oft höhere Anforderungen an die Athleten (wie übrigens auch an die Trainerpersönlichkeit). Dennoch zogen alle von mir Befragten - wiederum handelt es sich um Ruderer, die aber nach verschiedenen Trainingsstilarten trainiert worden waren - ganz entschieden den "demokratischen" Führungsstil vor, obwohl sie sich unter Umständen schon an einen autokratischen Trainer und dessen Stil gewöhnt hatten und unter ihm recht erfolgreich

(z.T. Olympiasieger) gewesen waren. Aber auch sie wollten nicht unbegründete Befehle einfach ausführen, auch sie wollten einsehen, warum diese oder jene Maßnahme im Training nötig war.

Deutlich war auch bei vielen autokratisch geführten Mannschaften, daß sich in ihnen eine Art von oppositioneller Haltung gegen den Trainer einstellte. Die Athleten fühlten sich zum Teil unterdrückt. Nur um nicht aus der Mannschaft ausgeschlossen zu werden und dadurch ihre Erfolgschancen zu vergeben, paßten sie sich an, "gehorchten" oder schienen zu gehorchen - mitunter murrend. Aggressionen oder andere Gefühlsaufwallungen wurden durchaus häufiger auf den Trainer gelenkt; deutlich war auch, daß dieser seine daraus resultierende Gereiztheit in einer Art "Gegenübertragung" auf die Aktiven richtete.

In manchen der autokratisch gelenkten Mannschaften bildete sich sogar eine heimliche, innere "demokratische" Opposition, also eine vom Trainer weder gewünschte noch manchmal überhaupt bemerkte Gegenhaltung, die zum Teil die eigentliche Mannschaftsleitung darstellte. So gab es zwei international erfolgreiche Vierer, in denen der Steuermann bzw. der Schlagmann die eigentlichen, die "demokratischen" Trainingsleiter waren. Die Mannschaftsmitglieder täuschten zwar nach außen hin Gehorsam und Fügsamkeit gegenüber dem Trainer vor, entschieden aber in Wirklichkeit unabhängig von seinen Anweisungen "demokratisch" etwa über Fragen der Trainingsgestaltung und der Renntaktik, soweit es angesichts der äußerlich autoritären Trainingsanweisung überhaupt möglich war.

Zwar gab es auch in vielen "demokratisch" angeleiteten Mannschaften Spannungen und Konflikte zwischen Untergruppen ("Cliquen") und Führungspersönlichkeiten und mit dem Trainer, doch konnten die untersuchten Rudermannschaften zumeist die inneren Konflikte leistungsförderlich regeln - etwa indem innere Konkurrenz die Trainingsintensität erhöhte. Handelte es sich um einen "demokratischen" Trainer, der sich freilich immer wieder durch seine

Vorschläge und Beiträge bewähren mußte, so entstand nach meiner Erfahrung nie ein so dramatisch zugespitzter Autoritätskonflikt zwischen Aktiven und Trainer wie bei einer scharf und provozierend gestalteten autokratischen Leitung. Bei ständigen Konflikten zwischen den Aktiven und einer äußeren autokratischen Führung besteht immer die Gefahr, daß die Leistungsbereitschaft durch die oben erwähnte Apathie oder sinkende Motivation abgeschwächt wird. Diese Art von Apathie entfält bei "demokratischer" Anleitung. Auch scheint hier die Leistungsmotivation besser stabilisiert zu sein, weniger nachzulassen, sobald die ständige unmittelbare Kontrolle nicht aufrecht erhalten wird. Im heutigen Spitzensport aber entscheiden oft selbst geringe Unterschiede in der Leistungsbereitschaft über Erfolg und Mißerfolg.

Ferner ist allgemein die Beanspruchung im Hochleistungstraining heutzutage so groß, daß die völlige innere Beteiligung, das eigenbestimmte Einverständnis des Sportlers besonders wesentlich sind, damit alle Leistungsreserven freigesetzt werden können. Ein solches eigenmotiviertes Engagement, die vollständige Übereinstimmung mit den Maßnahmen des Trainings, und die Mitbestimmungshaltung sind zweifellos unter "demokratischen" Formen der Trainingsleitung leichter zu erreichen als unter autokratischen. Wenn der einzelne Sportler sich an Vorschlägen, Diskussionen und der schließlich gemeinsamen Entscheidung über Trainingsprobleme und Rennplanung mitbeteiligt, wird er sich stärker mit dem gemeinschaftlich erarbeiteten Lösungsvorschlag, auf den sich die Mannschaft mit Trainer verständigte, identifizieren - mehr jedenfalls als mit einem Befehl, dem er ohne Mitwirkung und Einsicht zu folgen hätte. Daher meinte Karl ADAM, "demokratisch" angeleitete Mannschaften seien eher in der Lage, in Spitzenrennen außergewöhnliche Leistungsreserven zu mobilisieren, ein Engagement zu zeigen, das eben aus dieser Übereinstimmung, aus diesem Bewußtsein der eigenen Mitwirkung, der Mitbestimmung der Aktiven entstanden ist. Und oft war dies rennentscheidend. Obwohl diese Vermutung bisher nicht wissenschaftlich überprüft werden konnte, gibt sie einschlägige Trainererfahrungen wieder. In der Praxis

hat sie sich bewährt.

Vorteile des "demokratischen" Trainings

Ohne Frage ist es für den Trainer leichter, das Training autokratisch zu leiten, leichter in dem Sinne, daß er weniger intensiv nachdenken, für fast alle Einzelmaßnahmen Begründungen suchen und mit alternativen Vorschlägen vergleichen und aufgrund dieser verbessern muß. Die autokratische Form des Trainings erfordert weniger Zeit, weniger Gespräche, kurz: weniger intellektuellen Aufwand. Ein kurzer Befehl kann lange Diskussionen scheinbar ersetzen. Die "demokratische" Leitung des Trainings dagegen scheint eher dem wissenschaftlich-experimentellen Suchen und Ausprobieren verschiedener alternativer Möglichkeiten zu entsprechen. Sie ähnelt gewissermaßen einem wissenschaftlichen Feldexperiment mit nur begrenzter Möglichkeit, alle Variablen zu isolieren und getrennt abzuwandeln. Allgemein ist die Wahrscheinlichkeit, eine richtige Lösung zu finden - auch bei Problemen des Trainings - größer, wenn verschiedene Ansätze durchprobiert, entworfen, diskutiert, begründet, kritisiert werden, als wenn eine einzige Deutung einfach unbegründet diktiert wird. Hier handelt es sich um Probleme des Findens und Bestimmens von Problemlösungen. Die mathematische Gruppendynamik hat für solche Aufgabentypen eine höhere Erfolgschance der "demokratischen" Methode nachweisen können.

Meistens ist es dem Trainer beim Training - selbst bei häufiger Anwesenheit - nur möglich, ein mittleres Maß an unmittelbarer Kontrolle auszuüben. Kein Mensch kann seine Augen überall haben. Meist kann der Trainer auch nicht immer anwesend sein. Unter diesen Einschränkungen führt schon nach den erwähnten sozialpsychologischen Ergebnissen die "demokratische" Form des Trainings zu höherer Gruppenleistung, weil sie eben aufgrund der Mitbestimmung, größerer Identifikation und einer weitgehenden Selbständigkeit der Athleten unabhängiger von permanenter Kon-

trolle ist. Diese Erkenntnis hat sich auch in der Praxis bewährt. Bei eingespielter "demokratischer" Trainingsleitung ist es für den Trainer also doch, langfristig gesehen, zeitsparender, sich auf selbständige Athleten zu verlassen, als jeden einzelnen möglichst total zu kontrollieren.

Mit dem "demokratischen" Stil lassen sich auch mehr Athleten und mehr Mannschaften gleichzeitig führen als mit dem autokratischen - also auch hier eine bessere Wirkungsweise in bezug auf das Zahlenverhältnis. Auch der Mangel an Trainern und der Zwang zur Improvisation erfordern ein größeres Maß an Selbständigkeit, "erzwingen" geradezu das "demokratische" Training oder verwandte Varianten.

Schließlich ist auch das Problem des Trainernachwuchses und des Trainermangels bei einer weiteren Ausbreitung "demokratischer" Trainingsmethoden viel besser zu lösen als unter dem traditionellen Befehlsstil. Die rechtzeitige Anleitung der Trainingsleute zum Mitdenken, Mitplanen, Mitdiskutieren, Mitprüfen, Mitverantworten, kurz: zur intellektuellen Mitgestaltung, und die dabei über lange Jahre hinweg erzielte Übung und angesammelte Erfahrung sind eine bessere Trainerschule, garantieren eine bessere Ausnutzung der praktischen Erfahrungen als etwa ein allgemeiner theoretischer Trainerlehrgang (der natürlich weder durch die Erfahrung vollständig ersetzt werden, noch diese ersetzen kann). Der "demokratisch" Trainierte braucht jedenfalls nicht erst als angehender Trainer mit dem Lernen neu zu beginnen und erleidet dann keinen "Praxisschock" mehr; er ist gleichsam von vornherein - schon während der aktiven Zeit - "natürlicherweise" ein Praktiker: Bewußtheit und System im praktischen Probieren gehen auch hier über bloßes Studieren!

Wenn die demokratische Trainingsgestaltung höhere Anforderungen an Trainierte und auch an den Trainer stellt, so bedeutet das, daß sie nicht für jede Mannschaft, für jeden Sportler - insbesondere nicht für allzu junge Athleten - empfohlen werden kann.

"Demokratische" Trainingsgestaltung ist kein Patent- und Allgemeinrezept. Während sie für intelligente Studentenmannschaften sinnvoll sein mag, kann sie nicht das A und O für Anfänger- und Jugendmannschaften sein. Bei den letzteren muß ein mittlerer Stil gewählt werden, der zunächst weiter vom "demokratischen" Pol der Skala entfernt ist. Solche Einschränkungen sind notwendig, doch sollten sie vorläufig sein. Sie müßten stets unter dem Ziele stehen, sie möglichst bald schrittweise auszuschalten, die Sportler allmählich in die erwünschte Selbständigkeit hineinwachsen zu lassen. Stets bleibt es aber die Kunst des Trainers, zwischen dem autokratischen und dem demokratischen Stil für jede Mannschaft, für jedes Alter und jeden Entwicklungsstand der ihm Anvertrauten eine optimale Lösung zu entwickeln, die sich nach Möglichkeit der "demokratischen" Gestaltung annähern sollte - auch aus erzieherischen Gründen.

Im übrigen kann der "demokratische" Führungsstil - zumal in Kombination mit einem relativ gerechten und objektiven Auswahlverfahren nach Leistung - auch den traditionellen Rollenkonflikt des Trainers abmildern, der sich darin ausdrückt, daß der Trainer gleichzeitig beurteilender Richter, verantwortlicher Leiter, Ratgeber oder auch Freund und vertrauenswürdige Vaterfigur ist.

Für die Persönlichkeitsentwicklung des Aktiven ist der Unterschied zwischen "demokratischer" und "autokratischer" Trainingsleitung von entscheidender Bedeutung. Der "demokratisch" gelenkte Athlet hat es gelernt, ein ihm aufgegebenes Rahmenprogramm selbständig zu konkretisieren und auszuführen, gegebenenfalls auch situationsentsprechend abzuwandeln. Er entwickelt eine wesentlich größere Selbständigkeit als ein autokratisch trainierter Sportler. Er muß sich eine eigene Taktik des Rennens, eine eigene Strategie des Trainings zurechtlegen und seine Energien dosieren können. Er ist z.B. besser darauf vorbereitet, mit plötzlich auftretenden Zwischenfällen im Wettkampf allein fertig zu werden; denn dort kann ihm kein Trainer mehr eine Anweisung geben, dort ist er auf sich allein gestellt.

Ein Hauptmotiv der sportlichen Tätigkeit ist es für den Sportler, daß er sich selbstverantwortlich vor seinem eigenen Urteil und dem anderer bewährt, bestätigt. Dieses Ziel kann echt nur beim "demokratischen" Trainingsstil ganz erfüllt werden. Denn unter autokratischer Trainingsführung hat er seine Verantwortung und seine Freiheit delegiert, abgegeben, aufgegeben. Angesichts der Wirkungen des Sports für die Persönlichkeitsbildung ist die Trainingsarbeit im "demokratischen" Stil viel fruchtbarer als die autokratische Form, zumal allein die diskussionsoffene, die "demokratische" Trainingsleitung den Werten unserer pluralistisch-demokratischen Gesellschaft entspricht.

Autokratische Trainingsformen für ausgebildete, kritikfähige, intelligente, erwachsene Athleten bilden ein patriarchalisches Relikt, das oft bloß der Selbstrechtfertigung der Trainer und Offiziellen dient, das aber weder unseren demokratischen Leitbildern noch unserem Verständnis von Menschenwürde gerecht wird.

Der Sportler kann zwar nicht durch den Leistungssport erworbene Eigenschaften automatisch auf andere Lebensbereiche übertragen, aber er kann sich in anderen Handlungsbereichen bewußt an den im Training erlernten Verhaltensweisen orientieren. Das gilt zum Beispiel für das Selbstvertrauen, mit dem man Prüfungen durchsteht: Ein Theologe, der extremer Bergsteiger ist, erzählte mir, er habe beim Vikariatsexamen sein Selbstbewußtsein darauf gestützt, daß er sich vorstellte, die Prüfer hätten die Marmolata-Südwand nie durchsteigen können. Der Athlet hat im Sport erfahren, wie mühsam eine Leistung systematisch vorbereitet werden muß. Er merkt, daß er einen Examensstoff ebenso planmäßig zu erarbeiten hat, wie seine sportliche Form. Die sportlichen Normen, auch angesichts einer drohenden Niederlage nicht aufzugeben und sich fair an die Spielregeln zu halten, werden ihm - wenn er sich bewußt danach richten will - zu Lebensnormen.

Die allgemein-erzieherischen Auswirkungen der beiden Trainingsstile zeigen: Es handelt sich um ein wichtiges Grundproblem des Sports - und nicht nur des Sports - in unserer Gesellschaft. Viele Zeugnisse aufgeweckter Leistungssportler beweisen, daß sie ihren eigenen sportlichen Erfahrungen einen selbsterzieherischen Wert über den sportlichen Bereich hinaus beimessen.

Die olympischen Mittelstreckenläufer BANNISTER, CHATAWAY und Paul MARTIN schrieben dies. Ich kann dem zustimmen. Oder man denke an Niels BOHR: Seiner Schulung in der dänischen Fußballnationalmannschaft schrieb er eine fruchtbare Auswirkung auf seine geistige Arbeitskraft - auch auf atomphysikalischem Gebiet - zu.

Für diese allgemeine Selbsterziehung ist nun der Unterschied zwischen autokratischer und "demokratischer" Trainingsführung von entscheidender Bedeutung. An dem Selbstvertrauen, das der "demokratisch" Trainierte sich in unzähligen Wettkämpfen erworben hat, mag er sich auch in dem sogenannten Lebensernst orientieren, soweit dieser sich in ähnlichen Leistungssituationen ausprägt. Im Gegensatz zu dem Trainingssportler, dem minutiöse Anordnung jede Bewegung vorschrieb, hat er die Freiheit zum eigenen Entwurf, die Fähigkeit zum selbständigen Gestalten der Verhaltensweisen als Dauererfahrung aus dem Sport in sich gespeichert. Hierauf kann er in den meisten Leistungsaufgaben - besonders in Konkurrenzsituationen - zurückgreifen.

Als ich mich auf die mündliche Doktorprüfung in Mathematik vorbereitete, arbeitete ich mit einem eigentlich weit begabteren Mathematikstudenten zusammen: Er schnitt in der Prüfung selbst viel schlechter ab, weil er nicht wie ich als Leistungssportler daran gewöhnt war, seine ganzen Fähigkeiten, Konzentration und Energie in einem kurzen Zeitraum zu mobilisieren: "Hic Rhodus, hic salta" gilt eben nicht nur im Sport - dort aber besonders. Und diese Fähigkeit zum konzentrierten Leistungseinsatz kann man am besten im Wettkampfsport üben.

Eine Schule der Demokratie

Demokratie lebt von der Kritik, von der konstruktiven Kritik und der Bereitschaft der Bürger zur aktiven Mitwirkung. Auch dieses Erfordernis spiegelt sich im "demokratischen" Training, dem Mitbestimmungsstil der Trainingsleitung. Daher überhaupt der Name. Allgemeiner gilt sogar: Besonders im Sport wird die unmittelbare soziale - zumal die politische (politisch-pädagogische) - Bedeutsamkeit der Gemeinschafts- und Gesellschaftsschulung deutlich. Verhalten in der Mannschaft, Mannschaftsdisziplin, Sich-Durchsetzen in der Gruppe, Konkurrenzverhalten nach außen und innen, Rollen-Handeln, Mitbestimmung, Leitungsaufgaben, Führungsansprüche, -aufgaben, -pflichten und -verantwortung, Kapitänswahlen, Kunst des Kompromisses und des Sich-Fügens, Argumentieren bei Auseinandersetzungen, Entwerfen von Zielstrategien, taktische Züge, Vorausplanen, diszipliniertes Hinarbeiten auf ein Ziel, vor allem aber auch Zusammenarbeit und Koordinieren in der Mannschaft, Repräsentieren eines Vereins oder einer Stadt oder gar des Landes, mannschaftsdienliches Handeln gegenüber Erfolgsegoismus usw. - alle diese Erfahrungen werden ohne ausdrückliche obrigkeitliche Verordnung auf dem Sportfeld - zumal im Mannschaftssport - und im Verein praxisnah geübt, in besonders anziehender, mit echtem persönlichen Engagement verbundener "Verpackung". Die sozial erwünschten Werte werden nicht abstrakt gepredigt, sondern (umso wirksamer - wie Max SCHELER sagte) "auf dem Rücken" von Handlungen verwirklicht, die sich vordergründig anderen Zielen widmen. Mannschaftssport ist ein Schulungsfeld für aktives Bürgerverhalten in der Demokratie. Die Sportmannschaft vermittelt Demokratieerfahrung im kleinen. Sport kann aber nur dann so etwas wie eine wirksame Schule der Demokratie sein, wenn die Mannschafts- und Vereinsorganisation sowie das Training selbst demokratische Elemente enthalten. Diese erst machen die Kunst der Gruppenführung modern.

Die Engländer etwa hatten diesen erzieherischen Wert sportlichen Eigenhandelns besser und früher als unsere Kultus- und Bildungs-

minister begriffen. Sie haben die ältere Demokratie. Ist sie bei ihnen tiefer verinnerlicht, tiefer in den Alltag integriert? Die angelsächsische Bildungstradition hatte nicht ohne Grund die sportliche Leistungsschulung und allgemein die sportliche Erziehung als wesentlich in ihre Lehrpläne eingebettet. Eigenleistung und Gruppenbezogenheit sind in dieser unlöslich verbunden. Als Schule der Eigenleistung und Eigeninitiative in der Gruppenbindung ist eine sportliche Erziehung - in "demokratischer" Gestaltung - gerade für demokratische Gesellschaften wertvoll und fruchtbar.

Mitwirkung, Mitbestimmung und konstruktive Kritik erfordern Kritikfähigkeit der einzelnen. Damit sind wir beim Leitbild des "mündigen Athleten".

Der mündige Athlet

Soll die sportliche Leistung letztlich im Sinne des Athleten, im Sinne eines sozialpädagogischen Programms und im Sinne einer nicht manipulierten, sondern "natürlichen" Persönlichkeitsentwicklung verstanden werden, so muß der Athlet auch als Mensch beurteilt und behandelt, so darf er nicht als "Muskelmaschine" mißbraucht oder manipuliert werden. Daher entwickelte ich schon vor über zwei Jahrzehnten als individuelle Konkretisierung und Ergänzung des "demokratischen Trainings" ein Programm und ein Leitbild vom "mündigen Athleten", das sich aus der erzieherischen Grundlegung der sportlichen Leistung herleitet. Eigenmotivierte Einsatzbereitschaft, Begeisterung und volles Engagement sind nur möglich, wenn der Athlet nicht zur Leistung und zum Training gezwungen wird. Man kann ihn in Wirklichkeit auch gar nicht zu Höchstleistungen, zur Überbietung des anscheinend kaum Menschenmöglichen zwingen. Spitzenleistungen, hohe Leistungen jeglicher Art sind nur mit vollem Einsatz der ganzen Persönlichkeit und aller ihrer Willensenergien zu erreichen. Spitzenleistungen sind nicht durch Befehl zu erzwingen. (Dies hat die erwähnten Folgen für den Stil der Trainingsführung - s.o.) "Leisten können, ohne

leisten zu müssen" (KLAFKI), leisten dürfen, können und mögen, ohne dazu gedrängt, gezwungen oder manipuliert zu sein, Leistungsbereitschaft und -einsatz ohne Leistungszwang, Leistungsengagement ohne Leistungsmanipulation - diese Ziele allein können die Humanität des Sports verbürgen. Sie müssen Ziele eines menschenwürdigen Sports in einer freien Gesellschaft bleiben. Daher lebt im Sport eine Leitidee, lebt der Sport von dem Leitbild des "mündigen Athleten".

Volles Engagement, bewußte Einsatzbereitschaft, Selbstdiziplinierung, Ausrichtung auf ein großes Ziel erfordern Anpassungsfähigkeit, idealerweise Intelligenz und Kritikfähigkeit beim Athleten. Die pluralistische Gesellschaft, in der sich Persönlichkeiten im Schnittpunkt vieler untereinander konkurrierender Ideale spiegeln und entwickeln, lebt - wie erwähnt - von der konstruktiven Kritik. Man muß sich immer wieder aktiv und flexibel entscheiden, so tut sich Manipulation schwer. Perspektivenvielfalt und Kritikfähigkeit spielen Hand in Hand. Dem Sportler kann und sollte diese Orientierungsvielfalt unserer Gesellschaft nicht vorenthalten werden.

Der Athlet sollte und muß die letzten Entscheidungen über sein Handeln und seine Einsatzbereitschaft, über das Maß seines Engagements selbst treffen. Deshalb sollte er entscheidungsmündig, ein "mündiger Athlet" sein, der eigenmotiviert, eigenengagiert und eigenständig entscheidet, handelt. Keine gegängelte Leistungsmaschine zur Medaillenproduktion, kein manipuliertes Leistungsmonster, sondern ein mündiger Mensch, der selbst über seinen Einsatz, sein Engagement, sein Handeln entscheidet und dies auch verantwortet, der bewußt Zielsetzung, Einsatz und Konsequenzen seiner Tätigkeit durchdenkt, rechtfertigt und beurteilt. Dies kann nur ein Idealbild sein, eine Leitidee, der man sich allmählich annähern kann, ohne sie je ganz zu erreichen. Doch Leitbilder sind zur Begründung und Ausrichtung von Programmen unerläßlich.

Wenn Leitbilder nie vollständig verwirklicht werden können, kann man sich im Sport überall und überhaupt an ihnen orientieren - etwa an diesem Ideal des "mündigen Athleten"? In manchen Sportarten, zum Beispiel dem Turnen, dem Eislauf und dem Schwimmen, kommen doch die Kinder schon so früh ins Leistungstraining, daß sie selber nicht die Folgen und einschneidenden Veränderungen, die ein Leistungstraining in ihrem Leben zeitigt, voll bewußt, überlegt und verantwortlich übersehen und durchdenken können. Notwendigerweise ist das Trainingspensum so hoch, daß die Gefahr des Konflikts mit außersportlichen Interessen und Verpflichtungen - etwa mit Schulleistungen - entsteht. Kann man hier, ohne zynisch zu werden, das Ideal vom "mündigen Athleten" predigen, wenn ohnehin noch keinerlei Überblick von den jugendlichen Athleten, die oft noch Kinder sind, erwartet werden kann? In der Tat hat hier der Trainer eine hohe erzieherische Verantwortung. Er muß ihnen zunächst Programme vorgeben, sie anleiten und führen; er kann sie noch nicht das Training mitgestalten und mitbestimmen lassen. Dennoch sollte auch dieser Trainer als Leitlinie seines Verhaltens bei den jungen, ihm anvertrauten Menschen eine Erziehung zur kritischen Nachdenklichkeit, zur eigenen Bewertung der sportlichen Handlungen und des Trainings, zur Urteilsfähigkeit anstreben. Er sollte in seinen Schützlingen die junge Persönlichkeit sehen, nicht das bloße Material für seine eigenen Erfolgs- und Manipulationswünsche. Zweifellos ist ein bezahlter Angestellter, ein im gewissen Sinne vom Erfolg abhängiger Trainer hier in tiefen Konflikten, die nur dadurch gelöst werden können, daß die Öffentlichkeit, besonders aber die Sportverbände auf diese Probleme aufmerksam werden und die Trainer und Ausbilder nicht zu sehr unter Erfolgszwang setzen.

Auf Dauer kann aber, wie erwähnt, der Trainer die heranwachsenden Sportler, die ihre Tätigkeit bewußter und kritischer sehen, nicht zu einer nicht von ihnen selbst gewollten Leistung zwingen. Das Trainings- und Leistungsniveau ist in den meisten Sportarten heute so hoch angesetzt, daß kein Athlet langfristig erfolgreich ist, wenn er nicht seinen Sport mit vollem inneren Engagement,

aufgrund eigenen Entschlusses und einer inneren Identifikation mit diesem treibt. Die Einwirkung einer leistungsförderlichen Gruppenatmosphäre insbesondere auf sehr junge Athleten, also die Atmosphäre in manchen Leistungszentren, ist oft von entscheidender Bedeutung für Einstellung und Engagement. In repräsentativen psychologischen Untersuchungen deutscher Spitzenschwimmer durch GABLER stellte sich heraus, daß diese keineswegs neurotisch abnorme und labile Persönlichkeiten sind. In der Gruppenatmosphäre wird ein hohes Trainingspensum nicht einmal als besondere Belastung empfunden. Der Trainer muß bei der Gestaltung der Gruppenatmosphäre über das Wechselspiel von Anforderungen, Belobigungen und Einstellungsbeeinflussung bei jugendlichen Sportlern informiert sein und seine pädagogische Verantwortung bewußt wahrnehmen. Er kann die Gruppenatmosphäre weitgehend mitbestimmen, ohne sie vollständig manipulieren zu dürfen. Von verantwortlicher Erziehung zu einer negativ zu bewerteten "Manipulation" ist es oft nur ein Schritt, der vielfach schon von einer Umdeutung veranlaßt werden kann. Dennoch macht es einen erheblichen Unterschied aus, ob das Leitbild vom "mündigen Athleten" als Fernorientierung, als für später angestrebtes Ziel die Handlungen des Trainers beeinflußt oder nicht. Die schrittweise Erziehung zur Ausbildung der eigenen Kritikfähigkeit, die Behandlung von Athleten als mündige oder als erst dazu heranreifende, als jetzt allenfalls potentiell mündige, hält den Trainer schon davon ab, junge Menschen lediglich als "Material" eigener Erfolgswünsche zu mißbrauchen. Der Trainer ist dann auch in der Lage, auf Einstellungswandlungen und Wertänderungen einzugehen, unter Umständen einem jungen begabten Sportler in Gefährdungssituationen einen anderen Weg der Selbstentwicklung zu empfehlen.

Ein Trainer wie der unvergessene Rudertrainer, "Ruderprofessor" und Erzieher Karl ADAM besaß diese weit über eine Scheuklappenmentalität hinausreichende kritische Fähigkeit selbst in hohem Maße und vermochte sie bei Schülern und Trainingsleuten durch Beispiel, Anregung und schrittweise problemnahe Hinführung immer wieder zu wecken. ADAM behandelte seine Athleten als mündige

Partner - selbst die noch relativ jungen - die jüngsten als zur Mündigkeit Heranwachsende: Er wollte sie durch die Selbständigkeitserfahrungen im Sport zur intellektuellen Autonomie allgemein führen. Er förderte ihre Kritikfähigkeit, indem er sie ständig zu begründeten Stellungnahmen auch gegenüber seinen eigenen Vorschlägen herausforderte. Die Diskussion folgte sozusagen wissenschaftlichen Regeln. Die Trainingsplanung wurde experimentell kontrolliert und gemeinsam ausgewertet. Jede einzelne Frage des Trainings, der Rennstrategie, der wechselseitigen Abstimmung von Berufsausbildung, Trainingsbelastung und anderen Lebensinteressen sollte dieser Diskussion unterworfen werden. Er war jederzeit für Kritik an seiner Trainingsleitung und -methodik aufgeschlossen, forderte und favorisierte aber natürlich konstruktive Kritik, Alternativvorschläge darüber, was und wie man etwas besser machen könne. Dieses Verfahren erwies sich als ideale Motivationshilfe für Studentensportler, aber auch schon für reifere Schüler. Es bedarf natürlich der Abänderung und Anpassung für jüngere und nicht so stark intellektuell ausgerichtete Sportler. Kritische Partnerschaft und konstruktive Kritik haben sich jedenfalls in der Zeit der Entstehung dieser Ratzeburger Trainingsmethode als sehr fruchtbar erwiesen - sowohl für die optimale Entwicklung der Trainingsmethode als auch für die persönliche Entwicklung der Beteiligten. Das Ideal der Mündigkeit ist kreativ, gehört zur Kunst der Selbstbestimmung.

Die Erziehung zur Kritikfähigkeit erfordert natürlich auch Gelegenheiten zum Kritisieren, Übungssituationen des Nachdenkens und Urteilens, Möglichkeiten, eigene Bedürfnissen und Interessen zu artikulieren und zu vertreten. Das Modell des mündigen Athleten kann also nur verwirklicht werden, wenn es sich in einen Stil der Trainingsleitung eingliedert, welcher Kritikgelegenheiten sowie Artikulations- und Einflußmöglichkeiten eröffnet, also in dem erwähnten Stil der "demokratischen" Trainingsleitung. "Demokratisches Training" und Mündigkeit der Athleten bedingen einander.

Gut Ding will Weile haben...
Vor sechs Jahren erst erblickte das Modell vom mündigen Athleten nun endlich auch das Licht der olympischen Aufmerksamkeit. Beim Olympischen Kongreß von 1981 nahmen Vertreter der Aktiven teil. Das Bild vom selbständigen, mitdiskutierenden Athleten wurde in Reden beschworen, ohne daß man sich erinnerte, wie lange es schon bestand und woher es stammte. Sollten gute Ideen sich mit der Zeit von selber durchsetzen, losgelöst vom Ursprung und von den Urhebern?

Sebastian Coe, Olympiasieger im 1500m-Lauf, hatte mein englisches Buch dazu gelesen. Er betonte als "Sprecher der Athleten" in seinem Schlußvortrag, wie groß die Verantwortung und wie wichtig die Unabhängigkeit der Athleten sind, damit "wir Sportler am Entscheidungsprozeß unserer Bewegung beteiligt werden". Er wollte "ein und für allemal mit der weit verbreiteten falschen Auffassung aufräumen, daß Sportler nichtdenkende Roboter sind". Das ist diesen lese-, denk- und redeaktiven olympischen Athleten der Diskussionsgruppe wahrlich gelungen!

Beim Olympischen Kongreß wurde freilich weniger die Mitbestimmung der Sportler im Training behandelt und erst recht nicht praktiziert, sondern die Mitbestimmung der Athleten(vertreter) in den Verbänden und in den olympischen Komitees gefordert und diskutiert. Dies ist eigentlich schon ein weiterer Punkt.

Mitbestimmung der Aktiven

Die Mitwirkung der Athleten muß sich über den unmittelbaren Umkreis der Trainingsgruppe hinaus natürlich auch in weiteren Zusammenhängen - etwa im Fachverband, aber auch im Sportbund und seinen Ausschüssen - auswirken und bewähren: Den Athleten muß Gelegenheit gegeben werden, "ihre Interessen" wirksam vertreten und in Gesamtkonzepte einbringen zu können. Hierbei kann natürlich nicht eine "gewerkschaftliche" Interessenvertretung im Grundkonflikt, sondern nur eine zusammenarbeitende Vertretung angesichts

berechtigter gemeinsamer Grundüberzeugungen gemeint sein; denn trotz allen gelegentlich eintretenden Kleinkonflikten (die freilich allzuleicht durch Sonntagsreden und Lippenbekenntnisse von Verbandsgewaltigen überspielt oder verdeckt werden) handelt es sich im Verhältnis zwischen Sportoffiziellen, Trainern und Athleten im Grunde nicht um ein Konflikt- und Konkurrenzverhältnis. Der Leitidee nach, zu der sich alle beteiligten Seiten bekennen, ist dies kein neues Ausbeutungsmodell im tertiären Bereich, kein sportlicher Klassenkonflikt, kein Machtkampf, keine publizistische Abschöpfung athletischen Mehrwerts. Dabei sei zugestanden, daß es angesichts einer sportlich leicht erregten Öffentlickeit, hochleistungsorientierter Trainer und aufgeregter Funktionäre zu mancher Zuspitzung auf ein scheinbares Konfliktverhältnis hin kam. Zur Entlarvung, Lösung oder wenigstens realistisch herabmildernden Regelung dieser Probleme sollten denkfähige, redegewandte und verantwortungsbereite - eben "mündige" - Athleten oder ehemals Aktive in den Vorbereitungs- und Entscheidungsgremien des Sports vertreten sein.

Diese "Mitbestimmung der Athleten" reicht über die in "demokratischen" Trainingsgruppen geübte Mitwirkung hinaus. Mit der Einrichtung des sogenannten Aktivensprechers ist der Idee bisher lediglich in manchen Verbänden und dort nur ansatzweise entsprochen worden.

Mangelt es noch an wirklichen Mitwirkungsmöglichkeiten oder an der Einsatzbereitschaft der gewählten Aktivensprecher? Manchmal wurden durch die "Interessenvertretung" erst Konflikte "gemacht", durch Enthüllung erzeugt. Schließen die zeitlichen Beschränkungen und die Trainingsbelastung des Aktiven grundsätzlich eine wirkungsvolle Mitbestimmung aus, ist aber ein Ex-Aktiver schon zu weit von den aktuellen Problemen entfernt? Oder war die Einrichtung des Aktivensprechers ohnehin nur als beruhigendes Alibi geplant? Wie dem auch sei, die Chance zu einer wirksamen und im Sinne der hier diskutierten Leitbilder nötigen Mitbestimmung der Ahtleten sollte keinesfalls leichtfertig vertan werden, auch wenn

erste Anlaufschwierigkeiten der Anfangsbegeisterung Abbruch taten. Die Mitwirkung der Betroffenen bis in die Verbandsgremien und die Verbandsführung hinein bleibt ein unverzichtberes Ziel in einer demokratischen Gesellschaft. Die konsequente Weiterführung der Leitbilder vom "mündigen Athleten" und vom "demokratischen Training" zur "Mitbestimmung der Aktiven" bleibt eine Aufgabe, der sich kein Verband durch Scheinarrangements und bloße Lippenbekenntnisse entziehen darf. Zum einheitlichen Konzept der hier besprochenen Leitbilder gehört die "Mitbestimmung der Athleten" als nötige verbandsorganisatorische Weiterung hinzu. Freilich sollten auch hier Vernunft und Maß das Klima der "Mitbestimmung" im Sinne eines verständnisvollen Dauergesprächs prägen und zu besseren Formen der "Mitbestimmung der Aktiven" führen. Die Kunst des Möglichen muß auch hier ständig geübt werden. Um im Bild zu bleiben: Die Künstler müssen "am Ball bleiben".

Die Modelle von der Persönlichkeit des "mündigen Athleten" und vom Stil des "demokratischen" Trainings sind idealtypische Leitbilder nicht nur für den einzelnen Betroffenen, sondern auch unerläßliche Orientierung für den sozialen Zusammenhang der Sportbewegung. Ideale Leitbilder können nicht voll verwirklicht, sondern nur angenähert werden. Doch deshalb sind sie nicht unnütz. Soziale Institutionen - und auch der Sport ist eine - können ohne solche Leitorientierungen nicht auskommen. Besonders eine Bewegung, die ein so hohes persönliches Engagement erfordert wie der Leistungssport, kann auf die bewußte Anerkennung, aber auch auf die Diskussion grundlegender Wertorientierungen nicht verzichten. Der Leistungssport bedarf dringend der vernünftigen Abwägung und rationalen Auseinandersetzung über Sinn und Maß. Er muß allgemeinere Leitbilder ausarbeiten und befolgen, um glaubwürdig, gerechtfertigt und sozialpädagogisch überzeugend zu sein. Diese Leitbilder selbst sind von Wertungen geprägt, sind nicht allein durch wissenschaftliche Begründung oder Herleitung aus Daten zu gewinnen. Sie sind normativ, bilden Leitwerte und Leitnormen, die das Handeln leiten, rechtfertigen, begründen und

Orientierung erleichtern. Sie sind pädagogisch und philosophisch.

Eine verständliche und umfassende, auch dem Praktiker zugängliche philosophische Grundorientierung des Sports und der sportlichen Leistung fehlt - trotz mancher, oft nicht genügend allgemeinverständlicher Ansätze. Vielleicht kann das Leitbild vom "mündigen Athleten" einen verständlichen und praxisnahen Grundbaustein für eine solche Sozialphilosophie des Sports und des Leistungssportlers bilden.