

Sina Wilke

**W**enn Cristiano Ronaldo sich zum Freistoß aufbaut, wirkt er wie ein Cowboy, bereit zum Duell – das er gewinnen wird. In großen Schritten entfernt er sich vom Ball, das Gesicht Richtung Tor. Er bläst die Backen auf, reckt den Kopf nach oben. Gerade Haltung, der Blick entschlossen, angriffslustig. Breitbeinig steht er da, die kurze Hose noch höher gezogen, so dass der Blick frei ist auf seine muskelbepackten Oberschenkel. Ein Gockel, ein Pfau, spotten viele. Aber in diesen Momenten ist der portugiesische Superstar schlicht der Inbegriff von Selbstbewusstsein.

Und das nur durch seine Körpersprache. Verwunderlich ist das nicht: Körpersprache gilt als ursprünglichste Form der sozialen Kommunikation und ist evolutionär in uns angelegt. Ein Hund wirft sich auf den Rücken und bietet seinem Widersacher die Kehle dar, um seine Unterwürfigkeit zu demonstrieren. Ein Gorilla zeigt Dominanz, indem er sich auf die Brust trommelt. „Die automatische Wahrnehmung von Körpersprache ist angeboren, weil es unsere Überlebenschancen erhöht, sie zu deuten“, erklärt **Sport-**



**psychologin Dr. Kirstin Seiler** von der Universität der Bundeswehr München. Will dieser Fremde mich angreifen? Weg bin ich!

### Ein selbstbewusster Gegner verunsichert

Kein Wunder also, dass Körpersprache auch heute noch mächtig ist, vor allem im Sport. „Häufig werden hier recht schnell Entscheidungen getroffen, Reaktionen laufen ungefiltert ab“, weiß Seiler. Statt lange zu überlegen, vertraut man seinem Instinkt.

Rennt also ein Stürmer aufs Tor von Manuel Neuer zu, dann hat er sicher auch dessen überragende Quote gehaltener Bälle im Kopf. In diesen kurzen Momenten beeindruckt ihn aber noch mehr, wie der Nationaltorwart sich vor seinem Gegenüber aufbaut, stehenbleibt, keine Unsicherheit zeigt. „Die Körpersprache des sportlichen Gegners beeinflusst die eigene Zuversicht. Wenn man einen selbstbewussten Gegner vor sich hat, wird man eher unsicher“, erklärt die Sportpsychologin.

Genau das bestätigte sie kürzlich in



Inbegriff von Selbstbewusstsein: Cristiano Ronaldo vor einem Freistoß. Foto: imago

# Die Macht der Haltung

Körpersprache zählt mehr als Fakten:  
Ob sich ein Sportler unbesiegbar oder  
eingeschüchtert gibt, beeinflusst nicht nur ihn,  
sondern auch seine Gegner.

einer Studienreihe. So zeigte sich in einem Experiment, dass Schützen, die einem sehr dominant auftretenden Torwart gegenüberstanden, ihre Erfolgchancen als deutlich geringer einschätz-

ten als jene, die einen ängstlichen Torhüter vorgesetzt bekamen.

Es gilt also: Je selbstbewusster sich jemand gibt, desto demotivierender wirkt er auf sein Gegenüber. „Der Haka-Tanz

der neuseeländischen Rugbyspieler ist ein eindrückliches Beispiel dafür, wie ein Team vor dem Spiel darauf abzielt, dem Gegner seine Dominanz zu zeigen und ihn einzuschüchtern“, erklärt Kirstin Seiler. Umgekehrt richten sich Sportler daran auf, wenn ihr Widersacher bedrückt über den Platz läuft oder nur halbherzig in Zweikämpfe geht.

In einer weiteren Untersuchung schauten Teilnehmer Videos von Fußballspielern, die entweder eine besonders starke oder geknickte Körperhaltung einnahmen. Zusätzlich erhielten sie Informationen über deren Leistungsfähigkeit. Nun durften sie einen der Spieler in ihre eigene Mannschaft holen, und siehe da: Die Befragten wählten eher selbstbewusst auftretende, aber weniger gut bewertete Spieler als welche, die zwar Top-Statistiken hatten, auf dem Feld aber herumliefen, als hätten sie gerade fünf Tore in Folge kassiert. „Das objektive Wissen wurde von der Körpersprache klar übertrumpft“, erklärt Kirstin Seiler. „Das war eindrücklich und schon relativ überraschend.“

### Wer führt? Schau auf die Körpersprache!

Wenig überraschend ist, dass Körpersprache überall dort eine Rolle im Sport spielt, wo Menschen gegeneinander antreten. Also vor allem im Mannschaftssport, aber auch im Tennis, Boxen oder Darts. Und sogar in Sportarten, in denen eine Jury urteilt, etwa beim Turnen oder Eiskunstlauf. „Körpersprache hat auch Einfluss auf die Urteile von Schiedsrichtern“, weiß Kirstin Seiler. Ja, als Außenstehender könne man anhand von Körpersprache sogar einschätzen, „welche Mannschaft in einer Partie in Führung liegt“. Kommentatoren stellen solche Beobachtungen ständig heraus: „Man sieht ihnen an, dass sie nicht mehr an den Sieg glauben“, heißt es dann, oder „Da ist gar keine Körpersprache mehr!“

Und wenn eine Mannschaft dann doch noch den Rückstand einholt und aus einem 0:2 ein 2:2 macht, ist es nun auch die Körpersprache, die ihr einen psychologischen Vorteil verschafft. Denn zwar haben nun eigentlich beide Mannschaften die gleiche Chance auf den Sieg - aber die Spieler, die eben gemeinsam ein Erfolgserlebnis bejubelt haben, gehen jetzt gestärkt und mit geraden Schultern in die weitere Partie.

Wenn man nun aber um das Gewicht der Haltung weiß, liegt es nahe, sie gezielt zu nutzen. „Körpersprache ist ein klares sportpsychologisches Trainings-



Machtdemonstration: Die neuseeländischen Rugbyspieler der „All Blacks“ tanzen den Haka vor ihren australischen Gegnern.  
Foto: John Cowpland via www.imago-images.de



Fragwürdige Körpersprache: Mesut Özil.  
Foto: John Patrick Fletcher

*„Das objektive Wissen wurde von der Körpersprache klar übertrumpft. Das war eindrücklich und schon überraschend.“*

**Kirstin Seiler**  
Sportpsychologin

werkzeug. Man kann sie trainieren und daran arbeiten“, erklärt die Expertin. Dazu muss sich ein Sportler erst einmal bewusst machen, wie er auftritt. Lasse ich nach einem Fehlpass den Kopf hängen? Schau ich resigniert, wenn ich in Rückstand gerate?

„Oft merkt ein Sportler selbst gar nicht, wie er wirkt. Aber sein Gegner merkt es“, sagt Seiler. Und nicht nur der: 2014 forderte Bundestrainer Jogi Löw seinen Spieler Mesut Özil auf, an seiner Körpersprache zu arbeiten. Doch so einfach scheint das nicht zu sein: Vier Jahre später attestierte ihm der grantelnde Ex-Fußballer Mario Basler „die Körpersprache eines toten Froschs“.

Viele Zuschauer pflichteten ihm bei, denn Mesut Özil ist das Paradebeispiel für jemanden, dessen hervorragende Statistiken hinter dem Eindruck von Resignation und Passivität verblassten. Hängende Schultern, gesenkter Blick - die Wut der Zuschauer über Özils Körpersprache ließ sich auch durch eine Top-Vorlagenquote nicht besänftigen.

### Souveränität spielen, bis sie zu einem kommt: „Fake it till you make it“

Was also tun, wenn einem nicht nach strammer Haltung und rausgestreckter Brust zumute ist? „Man sollte eine positive Körpersprache zeigen, auch wenn man sich vielleicht in dem Moment nicht so gut fühlt“, rät Kirstin Seiler. „Fake it till you make it“ heißt der Trick auf Englisch - man spielt so lange Souveränität vor, bis sie zu einem kommt. „Man wird nach einer gewissen Zeit tatsächlich selbstbewusster, wenn man die entsprechende Körperhaltung zeigt, auch wenn man es zunächst nicht fühlt.“ Denn die - wenngleich künstliche - aufrechte Haltung verunsichert nicht nur den Gegner, sondern wirkt sich auch auf die eigene Psyche aus.

Eines aber kann eine selbstbewusste Erscheinung nicht leisten: „Wenn jemand keinen Ball reinschießt, weil seine Technik zu schlecht ist, bringt ihm seine tolle Körpersprache natürlich auch nichts“, schränkt Seiler ein.

So wie bei Cristiano Ronaldo. Denn obwohl die Torstatistik des fünffachen Weltfußballers überragend ist, schießt er in den vergangenen Jahren ziemlich schlechte Freistöße. In den drei Saisons bei seinem aktuellen Club Juventus Turin verwandelte er von über 70 Freistößen nur einen einzigen. Schießen wird er aber wohl weiterhin sehr viele. Hochgereckter Kopf, breite Beine. Einem Cowboy nimmt man nicht den Ball weg,