

Jörg Benner

Fairplay im Alltag

Blögeinträge zu Beobachtungen

*„Nur dadurch, dass man
das Gute tut, wird man gut.“*
Jean-Jacques Rousseau

Bildnachweis Umschlag vorne: Foto Ingo Maus, Michael Schulenberg von den „Zamperl“ (TSV Unterföhring, weiß) im Finale der Ultimate Frisbee-DM 2009 in Köln steht Georg Rück von den „Feldrennern“ (Discsport Mainz, rot) gegenüber.

Bildnachweis Umschlag hinten: Foto Chyn, Jörg Benner beim ersten SOTG-Workshop zum Thema Freude im November 2016 in Bochum.

Jörg Benner

Fairplay im Alltag

Blögeinträge zu Beobachtungen

Vorwort

Dies ist kein Buch über Moralphilosophie, zumindest kein philosophisch strukturiertes. Dieser Sammelband handelt von kleinen Auffälligkeiten, die mir im Laufe eines Jahres begegnet sind, und über die ich eine Art Tagebuch geführt habe.¹

Dies ist kein Buch über Ultimate Frisbee. Der Teamsport mit einer Flugscheibe hat mich aber zu den Aufsätzen inspiriert. Hintergrund ist, dass bei diesem Endzonensport sieben gegen sieben die Ausübenden den Spielfluss ohne externe Schiedsrichtende selbst regulieren. Dabei kommt eine in den Regeln verankerte Fairplay-Konzeption zum Einsatz, die ich in den versammelten Beiträgen immer wieder in Bezug zu Sachverhalten setze, die außerhalb dieses Sportes liegen.

Dieses Buch erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und bietet keine Gewähr für Richtigkeit. Vielmehr handelt es sich bei den hier behandelten Beobachtungen und kurzen Geschichten um Ausführungen gemäß meiner Sichtweise und somit lediglich um Äußerungen meiner persönlichen Meinung.

Der Sport Ultimate Frisbee funktioniert ohne externe Schiedsrichtende nur, wenn die Spielenden in strittigen Situationen ihre Meinung sagen, ihre Stimme erheben und ihre Überzeugung zur Geltung bringen. Wenn ich dies tue, bedeutet das zwar nicht immer, dass es genau so weitergeht, wie ich es für richtig halte. Aber ich habe mir anschließend nichts vorzuwerfen, weil ich im kritischen Moment meinen Mund aufgemacht habe und für meine Überzeugung eingetreten bin.

Das Sportspiel ist in diesem Sinne eine Übung für das sonstige Leben. Ebenso sind meine Betrachtungen in diesem Buch auch nur Beispiele dafür, wie ich gedanklich mit Vorgängen aus meiner Umwelt umgehe. Am Ende zählen unsere Taten, beim Spiel ebenso wie bei der Arbeit oder im zwischenmenschlichen Bereich.

Fairness ist ein Gebot der Gegenseitigkeit. Meine Überzeugung ist, dass wir damit immer besser fahren.

Köln, Januar 2017

Jörg Benner

1 Hinweis zur Darstellung: Viele Aufsätze entstanden in Bezug auf Artikel der täglichen Zeitungslektüre. Daher gibt es zahlreiche Verweise auf den Kölner Stadt-Anzeiger. Dieser ist an der Vermarktung des Buches nicht beteiligt. Das entspringt lediglich dem Umstand, dass dies meine Tageszeitung ist und stellt insofern eine Würdigung des Mediums dar.

Einleitung	S. 9
-------------------------	------

1. Spirit of the Game im Ultimate

An die eigene Nase fassen	S. 13
Workshops	S. 14
Storytelling	S. 16
Reden hilft	S. 17
Konfliktmanagement	S. 18
Gegenseitigkeit	S. 20
Respektvolle Sprache	S. 21

2. Werte im Sport

Integrität im Teamsport	S. 23
Eigenverantwortung	S. 25
Mit der Lüge leben	S. 26
Achtung der Geächteten	S. 28
Auf Gefühle hören	S. 29
Charakterfrage	S. 30
Gewinnende Verlierer	S. 31
Werte überprüfen	S. 33

3. Gesellschaftliche Stellungnahmen

Meinungsfreiheit	S. 35
Wertebewusstsein	S. 36
Mitgefühl	S. 38
Normen und Werte	S. 39
Veränderung	S. 40
Aus Einsicht handeln	S. 41
Toleranz	S. 43
Sich an seinen Worten messen lassen	S. 44

4. Grundlagen des Zusammenlebens

Antidiskriminierung	S. 47
---------------------------	-------

Kraft der Sprache	S. 48
Glaubwürdigkeit	S. 49
Dankbarkeit zeigen	S. 50
Streitgründe	S. 52
Gutes Benehmen	S. 53
Der Standpunkt des anderen	S. 54
Offenheit	S. 55

5. Gewisse Dinge ändern

Gewohnheiten hinterfragen	S. 57
Kleine Dinge wertschätzen	S. 58
Achtsamkeit im Sport	S. 60
Resonanz	S. 61
Gedächtnislücken	S. 63
Das wahre Gesicht	S. 64
Grenzen der Intuitionen	S. 65
Antiwork	S. 67

6. Psychologische Untersuchungen

Zufriedenheit	S. 69
Glücksfälle	S. 70
Vom flüchtigen zum richtigen Glück	S. 71
Stressbewältigung	S. 73
Die Big Five	S. 74
Fremd- und Selbstbild	S. 75
Falsche Freunde	S. 77

7. Philosophische Überlegungen

Unmittelbarkeit	S. 79
Ergebenheitsfloskeln	S. 80
Konfuzius sagt	S. 81
Das kleinere Übel	S. 83
Tatsachen	S. 85
Von der Mühe des Guten	S. 86

Einleitung

Fairplay ist ein Wort aus dem sportlichen Alltag, das anständiges Verhalten im Wettkampf bezeichnet. Wie viele Analogien aus dem Sport hat auch „Fairplay“ den Eingang in die Geschäftswelt gefunden, als Metapher für Gerechtigkeit – bei aller Ungerechtigkeit, die wir im Berufsleben gelegentlich feststellen. Fairplay ist somit etwas, das nicht nur im Sport, sondern auch in der Arbeitswelt und darüber hinaus im Alltag gefunden werden kann – oder noch besser, das aus meiner Sicht vor allem im Alltag „etwas zu suchen“ hat.

Wenn wir uns bewusst machen, wofür Fairplay stehen kann, finden wir gegebenenfalls immer mehr Ansatzpunkte für faires Verhalten im Alltag. Das ist zum Teil alltägliches Verhalten, das wir seit Kindergartenagen als gerecht ansehen und durchgesetzt wissen wollen, trotz der Härte und mutmaßlichen Feindseligkeit der „Welt da draußen“. Beispiele dafür sind, dass ich jemandem helfe, der hingefallen ist. Dass ich etwas aufhebe, das jemandem heruntergefallen ist. Dass ich jemandem beim Tragen schwerer Lasten helfe. Dass ich jemandem die Tür aufhalte. Dass ich andere vorlasse. Dass ich andere ausreden lasse, auch beim Streiten. Dass ich Menschen nicht nur gleich, sondern möglichst auch fair behandle. Dass ich etwas repariere, das ich kaputt gemacht habe, oder für seine Reparatur aufkomme.

Je länger ich darüber nachdenke, umso mehr Beispiele fallen mir ein, die ich als „Fairplay im Alltag“ bezeichnen könnte. Bei Einigem könnten wir vielleicht auch darüber reden, dass es sich um „ganz normales“ Verhalten handelt. Dabei steht das Wort „normal“ für ein Verhalten, das gewisse moralische Regeln zu Grunde legt. Im deutschsprachigen Wikipedia-Eintrag zu Fairplay² steht interessanterweise, dass dieser Begriff

„ein bestimmtes sportliches Verhalten kennzeichnet, das über die bloße Einhaltung von Regeln hinausgeht.“

In diesem Buch habe ich einige kurze Aufsätze gesammelt, die ich im Jahr 2016 in wöchentlicher Abfolge auf meinem Blog www.reizwort.de unter dem Titel „Fairplay im Alltag“ eingestellt habe. Dabei habe ich mich dem Thema aus der Sicht des Flugscheibensports Ultimate Frisbee genähert, dessen größte Besonderheit darin besteht, dass dies der einzige bekannte Teamsport ist, der ohne externe Schiedsrichtende funktioniert.

Diesen Umstand habe ich vermutlich in jedem einzelnen der insgesamt 52 Beiträge aus dem besagten Jahr erwähnt, um daraufhin die Analogie auszuarbeiten, inwieweit die behandelte Beobachtung aus der jeweiligen Woche im Zusammenhang mit diesem selbstregulierten Teamsport zu bringen ist.

Keine Angst, diese Wiederholungen sowie auch der immer wiederkehrende Hinweis, dass ich zu dem Thema Workshops, Seminare oder Vorträge anbiete, sind am Ende der einzelnen Beiträge in dieser Zusammenstellung weitgehend entfernt. Das

² https://de.wikipedia.org/wiki/Fair_Play, zuletzt besucht am 27.12.2016

heißt, dass außer hier und im zweiten Beitrag auf Seite 14 kein weiterer Werbeblock zu erwarten ist. Gelegentliche Wiederholungen derselben Ultimate-Grundregeln, gemäß dem gleichnamigen Regelparagraphen 1 benannt als „Spirit of the Game“, sind jedoch unvermeidlich.

Die Selbstregulierung ist ein Konzept, das nicht mal eben so auf die Schnelle umgesetzt werden kann. Vielmehr erfordert diese Fairplay-Konzeption klare Regeln, die einzuhalten sind, damit sie funktioniert. Damit ist Fairplay im Ultimate Frisbee etwas geworden, das nicht mehr wie laut Wikipedia „über die bloße Einhaltung von Regeln“ hinausgeht, sondern selber etwas Reguliertes, beziehungsweise Formalisiertes (vergleiche dazu die Beiträge in Kapitel 1 „Integrität im Teamsport“, in Kapitel 3 „Mitgefühl“ und in Kapitel 4 „Streitgründe“).

Um den Unterschied noch einmal klar zu machen: Wenn ich im Fußball als Stürmer, für den soeben ein Elfmeter gepfiffen wurde, der oder dem Schiedsrichtenden gegenüber sage: *„Hör mir bitte zu, mein Gegenspieler hat mich gar nicht berührt, ich bin ohne Fremdeinwirkung gestolpert und hingefallen.“* – und wenn die oder der Schiedsrichtende den Elfmeter daraufhin zurücknimmt, dann ist das informelles Fairplay.

Dieses Zugeständnis zu machen steht nirgendwo in den Regeln, vermutlich muss ich mich anschließend gegenüber Mitspielenden und gegenüber Fans sogar rechtfertigen: *„Warum hast du das getan?“* Wenn ich integer bin, werde ich sagen:

„Weil es meine Überzeugung ist und weil ich der Ansicht bin, dass dies das einzig Richtige ist, was ich tun konnte!“

Demgegenüber verlangt der Teamsport Ultimate Frisbee (wie gesagt ohne externe Schiedsrichtende) in jeder strittigen Situation, an der ich beteiligt bin, von mir ab, dass ich meine Meinung dazu sage. Dies steht so in den Regeln, das ist formalisiertes Fairplay.

Wie das genau abläuft, ist relativ schnell erklärt. Wie schon gesagt sind die Spielenden selbst aufgefordert, vermeintliche Regelverstöße durch einen Ruf anzuzeigen, verbunden mit einem entsprechenden Handzeichen. Dieser Ruf friert das Spielgeschehen ein, alle 14 Spielenden der beiden Teams auf dem Platz (auf Sand und in der Halle sind es zehn) bleiben stehen und warten die Auflösung der Unterbrechung ab.

Als nächstes kommt es zum Abgleich der Ansichten der beiden beteiligten Spielenden. Hier gibt es nur zwei Möglichkeiten: Entweder akzeptiert die oder der Beschuldigte die ausgerufene Unterbrechung oder nicht. Dazu sind keine langen Diskussionen nötig noch vorgesehen, auch wenn dies in Presseberichten zu Ultimate immer mal wieder so dargestellt wird. Im Anhang zum offiziellen Regelwerk des Weltverbandes World Flying Disc Federation (WFDF)³ sind unter dem Punkt A5 – Time Limits, Unterpunkt 7 die Fristen zur Auflösung der Unterbrechung genau vorgegeben.⁴

³ WFDF Rules of Ultimate – Appendix, zuletzt besucht am 27.12.2016, <http://rules.wfdf.org/>

⁴ Grundsätzlich kann die Spielscheibe bei Akzeptanz am Ort des Geschehens bleiben oder – bei Nichteinigung – zurück zum vorigen unbestrittenen Wurf gehen. Dazu sollen sich die beiden Beteiligten in 15 Sekunden einigen, andernfalls treten die Captains hinzu (A 5.7.1). Wenn es nach 30 Sekunden keine Einigung gibt, gilt der Ruf als bestritten und die Scheibe geht zurück zum

Doch das Grundprinzip des Verfahrens wird dabei deutlich: Es geht nicht darum, dass wir einer Meinung sind, sondern dass wir miteinander auskommen. Auch geht es nicht darum zu ermitteln, wer Recht hat, sondern darum, dass das Spiel weitergehen kann. Es handelt sich insofern um eine sehr pragmatische Herangehensweise, die ausdrücklich keine „Diskussionen“ zwischen Spielenden vorsieht.

Um Meinungsverschiedenheiten in aller Ausführlichkeit auszubreiten und zu diskutieren, dafür gibt es im Fernsehen Talksendungen. Interessanterweise dienen solche Talksendungen am Ende meistens doch nur dazu, dass alle Teilnehmenden auf ihren Positionen beharren. In politischen Zusammenhängen geht es dabei möglichst viele Unentschlossene oder Wechselwähler zu überzeugen.

Zurückbezogen auf den Sport: Im Eifer des Gefechts – so die gehörige Anforderung – soll jede und jeder Spielende jedoch genau diese Integrität bewahren und trotz der Absicht zu gewinnen bei ihrer und seiner Überzeugung bleiben. An dieser Stelle kommt häufig der Einwand, dass das doch sowieso nicht mehr funktionieren würde, sobald es um Geld ginge. Der Spirit of the Game im Ballgolf hat ebenfalls Jahrhunderten standgehalten. Eine mediale Sichtbarkeit und Dokumentation durch Kameras erhöht auch den Druck, die festgeschriebenen Fairplay-Regeln einzuhalten. Und zuletzt möchte ich seit bald 30 Jahren genau das erfahren: Ob der Sport dieser Herausforderung standhalten würde?

Um zum Abschluss dieser Einleitung zu kommen: Der Sport Ultimate bietet ein millionenfach bewährtes Verfahren⁵ zur Streitschlichtung. Für dieses Verfahren ist ein besonderes Vorgehen in sechs Schritten definiert. Vor allem aber werden fünf Hauptpunkte genannt, nach denen sich Teams in wettbewerbsorientierten Turnieren nach jedem Spiel gegenseitig und selbst bewerten. Diese fünf Aspekte des gelingenden Spiels miteinander sind: Regelkenntnis – Respektvolle Kommunikation – Vermeiden von Körperkontakt (Verzicht auf Gewalt) – eine faire Einstellung – und die Freude am Spiel, die über einem „unbedingten“ Siegeswillen stehen soll. Auch diese fünf Punkte werden zur Erinnerung in den einzelnen Beiträgen öfter wiederholt.

Zu jedem dieser fünf Bereiche habe ich einen separaten Workshop mit Ansätzen zur Verbesserung entwickelt. Bei der Überlegung, wie ich die 52 kurzen Aufsätze aus einem Jahr ordnen sollte, war mein erster Gedanke wiederum, sie in Bezug auf diese fünf Bereiche aufzureihen. Allerdings fiel mir dabei auf, dass in den illustrierten Blogbeiträgen einzelne Aspekte häufiger und andere weniger häufig berücksichtigt wurden. Vor allem den allgemeinen Bereich der Forderung nach einer fairen Einstellung hatte ich bei weitem am häufigsten bemüht. Daher entschied ich mich stattdessen für die nun feststehende Anordnung.

Inhaltsverzeichnis

vorigen unbestrittenen Wurf, wo das Spiel wieder aufgenommen wird (A 5.7.2). Spätestens 45 Sekunden nach Beginn der Unterbrechung soll das Spiel wieder aufgenommen werden (A 5.7.3). Dies entspricht nicht immer dem Vorgehen bei Spielen ohne offizielles Zeitmanagement.

5 USA Ultimate, die Zahl der Ultimate-Spielenden weltweit wird hier auf 7 Millionen geschätzt, davon mehr als 5 Millionen alleine in Nordamerika, zuletzt besucht am 27.12.2016, <http://www.usultimate.org/about/>

SPIRIT OF THE Game:



*Die Bereiche des Spirit of the Game: (v.l.n.r.):
Regelkenntnis, Vermeiden von Körperkontakt,
Freude am Spiel, eine faire Einstellung und
respektvolle Kommunikation.*

Illustration: WFDF

Spirit of the Game im Ultimate

An die eigene Nase fassen

Der Deutsche Frisbeesport-Verband (DFV) ist der Dachverband aller Landesverbände und Vereine, die verschiedene Frisbeesportarten ausüben. Allen Frisbeesportarten gemeinsam ist ein besonderes Fairplay-Verständnis unter dem Begriff „Spirit of the Game“. Der DFV hat auf dieser Basis ein Selbstverständnis erarbeitet, an dem er sich messen lassen muss.⁶



Da gibt es unter Anderem turnerisch-tänzerisches Freestylen, Einzelwettbewerbe wie Weitwurf, Zielwurf, selbstgefangene Würfe, Discgolfen über viele Bahnen eines Parcours, nur eben mit Scheiben, und den Teamsport Ultimate Frisbee. Vor allem in den Regeln zu diesem Teamsport ist der Ehrenkodex des Spirit of the Game sehr stark ausgearbeitet, mit einigen Unterpunkten dazu, wie das funktionieren kann.

Der vom IOC dauerhaft anerkannte Weltverband WFDF hat die fünf Bereiche des Spirit of the Game (kurz SOTG) sehr schön visualisiert. Damit verdeutlicht er, worauf es in einem Teamsport ankommt, in dem die Spielenden selbst dafür verantwortlich sind, strittige Situationen zu benennen und zu regeln.

Dies sind fünf Bereiche, die durch die fünf nebenstehenden Banner dargestellt werden: Regelkenntnis, Körperkontakt vermeiden, respektvolle Kommunikation, eine faire Grundhaltung und Spaß am eigenen Tun.



Diese Verfahrensweise ist sehr gut übertragbar auf neue Formen der MitarbeiterInnen-Führung, wie sich Angestellte miteinander verständigen (und in ihren Projekten fortfahren) können, ohne zwingend immer erst einen Chef einzubinden. Das lässt sich als laterale Kommunikation bezeichnen, oder als Kommunikation auf Augenhöhe. Damit das funktioniert, ist es erforderlich

- a) selbst den Mund aufzumachen, wenn etwas nicht so läuft wie vorgesehen, und
- b) respektvoll miteinander umzugehen.

Das Prinzip der Lateralität setzt voraus, dass ich wahrnehme, wer sich mit mir im Raum befindet. Die „Raumwahrnehmung“ hat im Sportspiel zwar eine etwas andere Bedeutung. Doch auch im beruflichen Alltag geht es darum, Fouls zu vermeiden, sowohl verbaler als auch körperlich einschüchternder Natur.

⁶ [frisbeesportverband.de](http://www.frisbeesportverband.de), ohne Datum: Der DFV ist Förderer des Fairplays, Spirit of the Game ist Basis des Frisbeesports, Fairplay-Bekennnis des DFV, <http://www.frisbeesportverband.de/index.php/verband/organisationsstruktur/selbstverstaendnis/>, zuletzt besucht am 10.01.2017

Als Voraussetzung dafür kann wiederum eine faire Grundhaltung angesehen werden, im Sinne des bekannten Zitats des Fairplay-Komitees der UNESCO:

*„Fair verhalten sich die Sportlerinnen und Sportler,
die von anderen her denken“.*

Von der oder dem anderen her zu denken heißt zu akzeptieren, dass es nicht nur meinen Willen gibt auf dieser Welt (eine erstmals im frühkindlichen Alter gemachte Erfahrung), und dass es nicht nur meine Wahrnehmung einer Situation gibt.

Ein interessanter Aspekt im Fairplay-Konzept des Teamsportes Ultimate ist, dass es nicht darum geht, „die Wahrheit“ herauszufinden. Das heißt, es findet keine verkürzte Gerichtsverhandlung statt, um eine strittige Situation zu bewerten und Schuldige zu suchen. Sondern es geht darum, unter der Prämisse der fairen Einstellung eine Möglichkeit zu finden, die Streitigkeit aufzulösen und gemeinsam seine Tätigkeit fortzusetzen.

In den Ultimate-Regeln steht auch: Wir gehen nicht davon aus, dass jemand willentlich die Regeln bricht. Sondern wir setzen voraus, dass alle, die dieses Spiel spielen, damit auch diesen (so bezeichneten) Ehrenkodex für sich annehmen. Ziel ist, die Spielsituation wieder herzustellen, *„als hätte es die Regelverletzung nicht gegeben“*. Natürlich erfordert es Übung, die Absichten der anderen zu verstehen und zu berücksichtigen. Doch dafür gibt es Methoden und Werkzeuge, um dies einzuüben.

Ein weiteres tolles Ergebnis ist, dass eine Kommunikation auf dieser Weise allen Beteiligten letztlich mehr Spaß macht. Wir müssen nicht mit „Druck von oben“ arbeiten, um unseren Willen durchzusetzen, sondern wir verhandeln miteinander auf Augenhöhe, wie wir miteinander weiterkommen. Wie gesagt ist eine wichtige Voraussetzung dafür, selber den Mund aufzumachen: „Deine Stimme zählt“ hatte selten mehr Bedeutung als hier.

Doch auch innerhalb des Deutschen Frisbeesport-Verbandes ist der Umgang miteinander auf Augenhöhe nicht immer eine Selbstverständlichkeit. Auch hier herrschen unterschiedliche Interessen, unterschiedliche Ansichten und Wahrnehmungen. Der Verband DFV muss sich mit allen seiner mehr als einhundert ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern an die eigene Nase fassen. Die Eigenverantwortung, die wir aus dem Sport ableiten, gilt auch neben dem Platz.

Selten hat auch im Sinne von Corporate Communications der Begriff einer „Corporate Behaviour“-Vorgabe besser gepasst. Doch damit das Selbstverständnis des DFV mit Leben gefüllt wird, ist die dauernde Anstrengung aller Beteiligten nötig.

Workshops

Im Oktober 2016 habe ich erstmals über den Deutschen Frisbeesport-Verband einen der fünf Fairplay-Workshops angeboten,⁷ die auf Basis des Teamsports Ultimate

7 fruehsport02.blogspot.de, 01.11.2016: 1. SOTG-Workshop - Lehrreicher Kickoff in Köln, <http://fruehsport02.blogspot.de/2016/11/1-sotg-workshop-lehrreicher-kickoff-in.html>, zuletzt besucht am 03.01.2017

Frisbee entstanden sind. Hintergrund ist der Regelparagraf 1, benannt Spirit of the Game (wie im Golf-Sport), der Grundlagen des Zusammenspiels ohne externe Schiedsrichtende festhält.

Diese Grundlagen haben einen über den Sport hinaus weisenden Charakter, weshalb die Workshops auch für andere Sportarten resp. auch für Nicht-Sport-treibende geeignet sind. Die Workshops habe ich selbst entwickelt, ausgehend von den fünf Bereichen des Spirit of the Game, nach denen sich Ultimate-Teams nach Partien gegenseitig und auch selber bewerten. Die Workshops stelle ich dem DFV kostenfrei zur Verfügung, sie behandeln folgende Themen:

- „Freude am Spielen – Freude am Leben“
- „Fairplay – Eine Frage der Perspektive“
- „Verantwortung und Respekt“
- „Keine Fouls! – Keine Gewalt!“ sowie
- „Regeln kennen und anwenden“



Der Autor beim SOTG-Workshop zum Thema Freude im Januar 2017 in Kamen.
Foto: Chyn

Jeder einzelne Workshop ist mit zahlreichen Inhalten gefüllt, die dazu anregen, eigene Beispiele zu berichten und darüber zu diskutieren. Folgende Ansätze kommen zur Geltung, um das Verhalten und das Bewusstsein in den einzelnen Bereichen zu verbessern: Zur Steigerung der Freude geht es um Achtsamkeit, Offenheit und Dankbarkeit. Zur Verbesserung einer Fairplay-Haltung wird die Trennung und Schärfung von Wahrnehmung und Bewertung eingeübt sowie das Erkennen von Botschaften.

Zur stärkeren Ausprägung von Verantwortung und Respekt geht es darum Stellung zu beziehen, um die Schritte einer Streitschlichtung und darum, wie Respekt selbst einzufordern ist. Zur Vermeidung von Fouls und Gewalt wird behandelt, wie Einflussnahme auszuüben ist, und wie Überzeugung erzielt werden kann. Der Workshop zu Regelkunde und -anwendung schließlich dreht sich um die Differenzierung aller Arten von Regeln sowie um Vereinbarungen von Teamverhalten und Bewertungen dessen.

In umgekehrter Reihenfolge betrachtet verdeutlichen die fünf Bereiche noch einmal, warum sie allesamt gut geeignet dafür sind, auch im Alltag gut miteinander auszukommen. Zuerst kenne ich die Regeln (kenne Gebote und Verbote und halte mich daran), kommuniziere bei Meinungsverschiedenheiten respektvoll und vermeide dabei Körperkontakt (nehme also auch wahr, wer sich mit mir im Raum befindet und übe auch keine verbale Gewalt aus), durch Perspektivwechsel demonstriere ich eine faire Einstellung und genieße auf dieser Basis mein Leben; „ich liebe das Spiel“ heißt, ich habe Spaß an dem, was ich tue!

Sehr gefreut hat mich das außerordentlich positive Feedback auf den ersten Workshop, den ich beim ASV Köln zum Thema „Keine Fouls! – keine Gewalt!“ abgehalten habe:

„Der Workshop vermittelte uns interessante Aspekte des Miteinanders, das auch über den sportlichen Aspekt und den SOTG hinausgeht. Wir haben in den 2,5 Stunden zwar nur eines der fünf Themenfelder kennengelernt, sind aber überzeugt, dass die anderen vier Workshops ebenso sinnvoll und lehrreich aufbereitet sind. Insofern können wir die SOTG-Workshops nur empfehlen.“

Der Autor beim ersten SOTG-Workshop zum Thema Freude im November 2016 in Bochum.

Foto: Chyn



Storytelling

Geschichten zu erzählen kann für andere amüsant oder auch langweilig sein. Beim „Storytelling“ im Rahmen von Coaching und Beratung handelt es sich um das Verdeutlichen von Verhaltensweisen, um nachhaltige Änderungen zu bewirken. Darauf hat jüngst der Beitrag „Die Macht weißer Bohnen“ von Mechthild Henneke im Karriereteil des Kölner Stadt-Anzeigers hingewiesen.

Coaches nutzen Storytelling, um Veränderungen zu bewirken

Kölner Stadt-Anzeiger, 30.07.2016

Um Verhaltensweisen geht es in fast allen Bereichen der Beratung: Wie verhalte ich mich meinem Partner gegenüber, meinen Kindern oder Eltern gegenüber, wie meinen Kunden und Geschäftspartnern und wie meinen Mitarbeitern und Vorgesetzten gegenüber? Das Einüben von Verhaltensweisen kann so oft auf der Basis von guten oder besseren Regeln erläutert werden. Erst anschauliche Geschichten sprechen „tiefer“ liegende Regionen des Gehirns an, wie unter Bezug auf die Neurowissenschaften berichtet wird.

Sie zitiert dazu drei Beraterinnen und Berater, die zum Thema bereits Literatur veröffentlicht haben, jeweils Sammlungen gut nutzbarer Geschichten (Hanna Milling: „Storytelling“, Hans Heß: „Erzählbar“ und Christa Budde: „Mitten ins Herz“). Die Erstgenannte wird in Hinblick auf die „Tiefenwirkung“ von Geschichten zitiert als auch dazu, warum der Einsatz von Geschichten psychologisch sinnvoll ist.

„Eine geeignete Geschichte ermöglicht es, zunächst eine Distanz zum eigenen Konflikt zu bekommen und so ohne direkte Angriffe und Widerstände über die quälenden Themen zu sprechen.“

Kölner Stadt-Anzeiger, 30.07.2016

bratens, den ein junger Mann zu besonderen Anlässen immer genau auf der Basis des Rezepts seiner Mutter zubereitet. Dazu gehört, dass der Braten in der Mitte zweigeteilt werden muss. Bei der Frage seiner Freundin, warum das Halbieren zum Rezept gehört, stellt sich heraus, dass die Bratenform seiner Mutter zu klein dafür war, einen Rehbraten ganz zu schmoren. Regelkenntnis so scheint es, ist demnach erst die Grundlage dafür, Regeln situativ auch anzupassen oder über sie hinweg gehen zu können.

Um auf den Titel des Zeitungsberichts zurückzukommen, so passt diese Geschichte sehr gut zu dem Bereich meines Coachings, das die Liebe zum Spiel und die Freude am Leben behandelt. Ein alter Mann wird nach dem Grund seiner Zufriedenheit gefragt. Er sagt:

„Ich trage täglich einige weiße Bohnen in meiner linken Hosentasche. Immer wenn mir etwas Schönes begegnet, stecke ich eine in die rechte Hosentasche. Abends schaue ich mir dann alle Bohnen aus der rechten Hosentasche an und erinnere mich an die schönen Dinge des Tages.“

Damit konzentriert er sich auf die positiven Begebenheiten des Lebens. Sehr interessant – und passend zur Konfliktlösung im Teamsport Ultimate ohne externe Schiedsrichtende – ist der Ansatz, den die Kölner Beraterin Christa Budde wählt. Sie lässt eine persönliche Geschichte aus dem Blickwinkel einer anderen Person erzählen. Perspektivwechsel garantiert! Perspektivwechsel ist auch die Basis des gelebten Fairplays. Auch zur Vermittlung der anderen Bereiche halte ich einige anschauliche Geschichten bereit.

Richtungswechsel

Kölner Stadt-Anzeiger, 29.06.2016

Reden hilft

Im Juni 2016 beschäftigte sich ein Beitrag im Magazin des Kölner Stadt-Anzeigers mit Verhaltenstherapie. Wieso dann „Reden hilft“ als Titel? Und was hat das mit Fairplay zu tun? Eins nach dem anderen.

Bei der Verhaltenstherapie als einem Gebiet der Psychotherapie geht es unter anderem darum erlernte Verhaltensweisen zu hinterfragen und ggf. neu zu erlernen. Um

die Ursachen einer möglicherweise störenden Verhaltensweise zu erkennen, reden Patienten und Therapeuten miteinander. Dabei gibt es viele verschiedene Ansätze.

Meist wird das Denkverhalten hinter einem raumgreifenden Verhalten untersucht, sowie die dahinter liegenden Gefühle betrachtet. Diese Gedanken und Gefühle wären zuerst wahrzunehmen, bevor sie bewertet würden. Ganz ähnliches geschieht beim Streitschlichtungsverfahren im Ultimate Frisbee. Das so genannte D.E.N.K.E.N.-Verfahren sieht sechs Schritte gemäß den Buchstaben des Wortes „Denken“ vor:



*Zuerst **D**urchatmen, dann **E**rkennen, was ich gesehen habe, anschließend beim Gegenüber **N**achfragen, was er denn wahrgenommen hat. Schließlich können beide noch einen Dritten **K**ontaktieren und ihn nach seiner Sichtweise fragen, daraufhin **E**rmitteln, was gesagt wurde, und zuletzt **N**achricht geben, wie es gemäß dem Regelwerk dann nach einer Unterbrechung weitergeht.*

Das alles soll im Sportspiel Ultimate innerhalb einer halben Minute abgeschlossen werden, damit es miteinander weitergeht. Grundlage dafür, dass das funktioniert, sind die fünf Grundsätze der Fairplay-Konzeption, genannt Spirit of the Game. Einer davon lautet „Körperkontakt vermeiden“, was ich auch als räumliche Wahrnehmung davon auffasse, wer um mich herum im Raum ist, und wie ich mich denjenigen Personen gegenüber verhalte.

Ein anderer Grundsatz lautet „Fair eingestellt sein“, das bedeutet die Sichtweise der oder des anderen wenigstens in Betracht zu ziehen. Beides sind auch gute Voraussetzungen für eine gelingende Verhaltenstherapie. Ein klassischer Trick dabei ist, einen Vertrag darüber abzuschließen, welche Handlungen eine Patientin oder ein Patient ausführen sollte. Das Tolle an der Fairplay-Konzeption im Ultimate ist, dass es sich dabei ebenfalls um einen Vertrag auf Gegenseitigkeit handelt.

Am Ende des Beitrags wird ein Proband zitiert, der sagt, reden allein können schon helfen. Dabei bekomme man eine andere Sichtweise und es gerate etwas in Fluss. Das sind für mich ebenfalls Grundlagen des Fairplays.

Konfliktmanagement

Auf dem Management-Portal cio.de⁸ ist jüngst ein Vorschlag zum unternehmensinternen Konfliktmanagement thematisiert worden, der sechs Punkte umfasst. Dies

⁸ *cio.de*, 15.09.2016, Kolja Kröger: Die 6 Punkte des Konfliktmanagements, <http://www.cio.de/a/die-6-punkte-des-konfliktmanagements,2268483>, zuletzt besucht am 03.01.2017

hat mich an das Streitschlichtungsverfahren in sechs Schritten erinnert, das im Teamsport Ultimate Frisbee zur Anwendung kommt, um strittige Situationen ohne externe Schiedsrichtende zu lösen.

Beides hat nicht direkt miteinander zu tun, dient aber demselben Ziel: Auf Augenhöhe miteinander auszukommen und Konflikte so auszutragen, dass wir anschließend einander, aber auch uns selbst im Spiegel in die Augen schauen können.

Die sechs Punkte des Konfliktmanagements für Unternehmen, wie von Kolja Kröger beschrieben, lauten

- Konflikt-Anlaufstellen zu schaffen (z.B. Ombudspersonen, Konflikt- oder Personalberater),
- ein funktionierendes Lösungsverfahren wählen (beginnend mit einer „Eskalationsklausel“ im Arbeitsvertrag oder durch die HR-Abteilung festgelegte Kriterien für den Umgang mit Streitfragen),
- Konfliktbearbeiter benennen (etwa ein eigener Mediatorenpool),
- Verfahrensstandards einrichten (Leitlinien für einen transparenten Prozess der Konfliktbewältigung),
- für Dokumentation und Qualitätssicherung sorgen (mittels Feedbacksystem, z.B. aus Fragebögen)
- sowie das System nach Innen und Außen darstellen. Neben der Bekanntheit innerhalb der Belegschaft sorgt dies auch nach außen für Vertrauen und Akzeptanz des Unternehmens.

Diese Auflistung wurde erarbeitet im Rahmen einer Untersuchung der Europa-Universität Viadrina Frankfurt (Oder) und des Beratungsunternehmens PricewaterhouseCoopers. Bei der Veröffentlichung „Konfliktmanagement – Von den Elementen zum System“ handelt es sich um den dritten Teil einer auf ein Jahrzehnt angelegten Studienserie. Demnach soll ein gutes Konfliktmanagement „Transparenz, Steuerbarkeit und Effizienz der Konfliktbearbeitung sicherstellen“. Der Einstieg in den Beitrag lautet:

„Der Umgang mit Streit muss Teil der Firmenkultur werden.“

Die sechs Schritte des Streitschlichtungs-Verfahrens im Ultimate Frisbee lauten gemäß Akronym „D.E.N.K.E.N.“: „Durchatmen, (sich selbst) Erklären, Nachfragen (bei der oder dem anderen), gegebenenfalls Kontaktieren einer dritten Partei, Ermitteln und zusammenfassen, was gesagt wurde, sowie zuletzt Nachricht geben, wie es weiter gehen soll.

Der Vorteil im Teamsport Ultimate Frisbee ist, dass hier nur zwei Varianten bestehen: Entweder wird eine durch Spielende gerufene Unterbrechung akzeptiert oder nicht. Zur Auflösung kann die Spielscheibe am Ort des Geschehens bleiben oder – bei Nichteinigung – zurück zum vorigen unbestrittenen Wurf gehen.

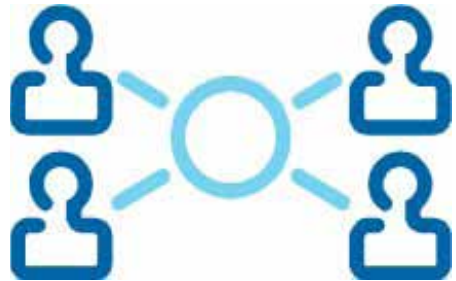
Interessanterweise sind im selbstregulierten Teamsport Ultimate Frisbee auch die meisten der in der Studie genannten Punkte umgesetzt: Konflikt-Anlaufstellen (Spi-

rit of the Game-Captains, SOTG-Direktoren eines Turniers), Lösungsverfahren (s.o.), Konfliktbearbeiter (Turnier-Organisation, ausrichtende Verbände), Verfahrensstandards (SOTG-Timeout, bei einer im Spiel nicht behobenen Eskalation ebenfalls durch Verbände zu definieren) sowie Dokumentation (als Feedbacksystem mittels SOTG-Bewertungsbögen zur Fremd- und Selbstbewertung).

Gegenseitigkeit

Nach dem Lösen eines Silbenrätsels ergibt sich gewöhnlich ein Sinnspruch, indem die soundsovielten Buchstaben auf- oder abwärts zusammengesetzt werden. Dabei bin ich auf ein Zitat gestoßen, das gemäß der Sprichwortsammlung Karl Steigers von 1865 mindestens aus der Mitte des 19. Jahrhunderts stammt: *„Blick erst auf dich, dann richte mich!“*

Darin ist kumuliert der Begriff der Gegenseitigkeit, der einen grundlegenden Baustein darstellt für ein gelingendes Miteinander. Es bedeutet, für mich selbst denselben Wertmaßstab wie für andere anzulegen oder auch, bei der Bewertung einer Sachlage meinen eigenen Ansatz im Vergleich zu demjenigen meines Gegenübers zu bedenken. Aus der Bergpredigt bei Matthäus 3 in der Bibel stammt passend dazu das bildhaft schöne Wort vom Splitter im Auge und dem Balken vor dem respektive ebenso im Auge:



*„Warum siehst du den Splitter im Auge
deines Bruders, aber den Balken in deinem Auge bemerkst du nicht?“*

Aber der Gedanke der Gegenseitigkeit wird auch in anderen Kulturkreisen verlässlich bedient, so etwa bei Konfuzius:

„Tsekung fragte: „Gibt es ein einzelnes Wort, das als Anhaltspunkt für die Lebensführung gelten kann?“, Konfuzius antwortete: „Vielleicht das Wort ‚Gegenseitigkeit‘ (schu). Tue den anderen nicht, was du nicht willst, das man dir tut.“

Damit kommen wir wieder zurück zum westeuropäischen Kulturkreis, wo dieser Sinnspruch gewissermaßen die erste Stufe der Einsicht darstellt, persönlich auf Gewalt oder unfaire Mittel zu verzichten, um meine Interessen durchzusetzen. Die zweite Stufe der Einsicht wäre dann jedoch, dass ich aus Überzeugung handle, nicht um einen Vorteil für mich herauszuziehen, sondern weil ich mich an die moralische Pflicht halte, auf der Basis Gegenseitigkeit zu handeln.

Ich habe an anderer Stelle darauf hingewiesen, dass ich mich als moralische Person verhalten muss,⁹ ohne dafür eine Belohnung zu erwarten. Im Bereich des einzigen Teamsports, der ohne externe Schiedsrichter auskommt, dem Ultimate Frisbee, ist

9 s. S. 41: „Aus Einsicht handeln“

dieses Prinzip der Gegenseitigkeit ebenfalls entscheidend.

„Gegenseitiger Respekt“, die gegenseitige Achtung und Wahrung der beiderseitigen Interessen, funktioniert nur, wenn sich beide Seiten auf gleichberechtigte Weise miteinander austauschen. Genau das ist in den Ultimate-Regeln festgehalten. Um dies effektiv einzuüben, gilt die Regel, dass nur die zwei Beteiligten an einer strittigen Situation sich dazu austauschen sollen, Können sie sich letztlich nicht auf eine Sichtweise einigen (Foul oder nicht Foul? In oder aus?), dann geht die Scheibe wieder zurück zur vorherigen Werferin oder zum vorherigen Werfer.

„Blick erst auf dich, dann richte mich“, besagt hier: Bevor ich meinem Gegner unterstelle, sie oder er handle oder argumentiere absichtlich regelwidrig, muss ich das für mich, nur für diesen Fall in diesem Moment ausschließen. Die Grundlage des Fairplays ist es, sich in den anderen hineinzuversetzen. Der Sport Ultimate setzt einen Ehrenkodex voraus, der von den Spielerinnen und Spielern abverlangt, nicht absichtlich gegen die Regeln zu verstoßen. Dies erhöht die Wichtigkeit nach einem unabsichtlichen Foul dieses zuzugeben.

Respektvolle Sprache

Die Forderung nach Respekt ist keine widernatürliche Sache. Unter Tieren gilt vielleicht, dass sich das anpassungsfähigste durchsetzt („survival of the fittest“). Unter Menschen gilt jedoch seit vielen Generationen die gute Regel der Gegenseitigkeit:

„Was Du nicht willst, dass man dir tu, das füg' auch keinem andern zu“.

Diese sehen bayerische Lehrer auf der Basis jüngster Erfahrungen in Gefahr. Der Bayerische Lehrerinnen- und Lehrerverband BLLV hat ein Manifest unter dem Titel „*Haltung zählt*“ herausgegeben. Darin wird eine allgemeine Verrohung des Umgangs miteinander beklagt, die „sich auch auf unsere Kinder und Jugendlichen“ auswirkt.

Kerstin Meier kommentiert im Kölner Stadt-Anzeiger den Zusammenhang zwischen schlechten Umgangsformen und Neuen Medien. Demzufolge trägt die Sucht nach Aufmerksamkeit dazu bei, sich eher radikal und polternd zu äußern als nachzudenken und abzuwägen:

„Die Schwellen sind niedriger geworden, zu beleidigen, herabzuwürdigen, zu pöbeln.“

Die bayerischen Lehrerinnen und Lehrer beobachten ebenso eine „zunehmende Aggressivität gegenüber Andersdenkenden, Ausländern und Flüchtlingen“ und stellen fest, dass „insbesondere Repräsentanten der Rechtspopulisten und Rechtsextremen zu dieser Verrohung des Umgangs maßgeblich“ beitragen.

Kerstin Meier sieht einerseits den besorgniserregenden Trend an Schulen, gegen den schon schwer gegenzusteuern sei. Andererseits ordnet sie das Phänomen als ein gesamtgesellschaftliches ein. Möglicherweise wirkt das Manifest „hilflos“, wie sie schreibt. Immerhin erringt es dadurch (wenigstens kurz) Aufmerksamkeit.

Lehrerverband sieht Verrohung des Umgangs

Kölner Stadt-Anzeiger, 07.09.2016

Lehrerstellen sich gegen eine Sprache des Hasses

Kölner Stadt-Anzeiger, 07.09.2016

eingübt. Der erste Regelparagraf unter dem Begriff „Spirit of the Game“ sieht eine gegenseitige Vereinbarung zwischen den Spielenden vor, die allerdings nur funktionieren kann, wenn sich alle bewusst darauf einlassen.

Im Nachgang von Meisterschaftsspielen, aber auch bei vielen Freundschaftsturnieren, bewerten sich Teams gegenseitig nach fünf Bereichen, sodass am Ende des Turniers nicht nur ein sportliches Siegerteam, sondern auch ein Siegerteam gemäß der Fairplay-Bewertung bestimmt wird.

Neben der respektvollen Kommunikation, die aktives Zuhören und das Zu-Wort-Kommen-Lassen beinhaltet, spielt auch der Punkt des Vermeidens von Körperkontakt eine große Rolle. „Keine Fouls! – Keine Gewalt“ nenne ich den entsprechenden Workshop, den ich für den Deutschen Frisbeesport-Verband für genau diesen Bereich anbiete. Dies beinhaltet aktive Raumwahrnehmung (Mit wem befinde ich mich zusammen in einer Situation?) und auch das bewusste Verzicht auf verbale Fouls.

So wie bei der Arbeitssicherheit, die (aus gutem Grund) keine Verstöße duldet, wäre in Hinblick auf den Umgang miteinander ebenfalls eine Art „Zero Tolerance“-Politik angebracht. Bliebe nur die Frage, wie sich diese in der Schule umsetzen lässt? Vielleicht wäre eine schriftliche Vereinbarung zwischen allen Schülerinnen und Schülern sowie Lehrerinnen und Lehrern ein erster Ansatz.

Ausgehend vom Gebot der Gegenseitigkeit verbietet sich klar denkenden Menschen eine herabwürdigende Sprech- und Handlungsweise. Dies wird im Team-sport Ultimate Frisbee, der ohne externe Schiedsrichtende auskommt, beiläufig

Werte im Sport

Integrität im Teamsport

Michael Horeni hat auf plus.faz.net einen ausführlichen Beitrag zum Zustand des Fußballs in Deutschland und damit auch zu seiner gesellschaftlichen Bedeutung veröffentlicht. Unter dem Titel „Mit List und Tücke“ beschreibt er, dass Regeln einzuhalten im Fußball keineswegs die höchste Priorität hat: „Für Profis wie für Funktionäre gilt: nur nicht erwischen lassen.“ Die im Artikel behandelte Fairplay-Liga (vgl. meinen Beitrag auf frisbee-sport.de)¹⁰ ist nur ein erster Schritt, um etwas zu ändern.

Der Autor sammelt zahlreiche Beobachtungen, wonach Fairplay im deutschen Fußball weder auf Amateur- noch auf Profiebene eine große Bedeutung hat. Der Sinn der Regeln bestehe darin, sie möglichst weit zu dehnen oder sogar sie zu übertreten, ohne sich jedoch erwischen zu lassen:

„Schwalben im Strafraum. Verdeckte Ellbogenchecks. Zeit schinden. Taktisch foulen. Strafen für den Gegner fordern. Gegner provozieren. Schmerzen simulieren. Schiedsrichter anbrüllen. Schiedsrichterinnen betatschen. Die Unsportlichkeiten und Respektlosigkeiten, die Fußballern in Fleisch und Blut übergegangen sind, lassen sich kaum zählen. Und immer neue Varianten desselben unehrenhaften Spiels kommen hinzu.“

Was das Ganze noch abrundet, ist die Betrachtung der vielen mehr oder weniger eingefleischten Fußballfans, für die ein taktisches Foul, das eine gelbe Karte nach sich zieht, richtig ist. Es zähle bei dieser Haltung nur der eigene Vorteil, schreibt Michael Horeni, und wer so handle, dem werde „nicht Verachtung, sondern Anerkennung in der Branche zuteil: clever gemacht!“. Anders verhalte es sich etwa

„in England, wo schon Kinder dazu angehalten werden, dass sie auf dem Platz die Integrität ihres Sports zu schützen haben“.

In Deutschland dagegen werde im Fußball „oft eine tief verankerte Gauner-und-Schlawiner-Kultur“ ausgelebt. Besonders schlimm (und negativ vorbildlich) sind da solche Aktionen wie die Weigerung des Leverkusener Trainers Roger Schmidt, einem erteilten Platzverweis nachzukommen und das verbale Nachsetzen des Sportdirektors Rudi Völler, der dem Schiedsrichter Felix Zweyer unterstellte, dieser habe sich durch einen verweigerten Elfmeter revanchiert.

Das Beispiel des zu Unrecht gegebenen Phantom-Tors (von außen durch ein Loch im Tornetz), bei dem Leverkusens Stürmer Stefan Kießling nicht auf die Idee kam zu widersprechen, ist nur zufällig beim selben Verein angesiedelt. Viele weitere Beispiele (einige weitere nannte der besagte plus-faz.net-Beitrag) ließen sich hier nahtlos anfügen. So sei auch eine oft betriebene Abgrenzung der „sauberen“ Vereine gegenüber den korrupten Funktionären des Fußball-Weltverbands unzutreffend, heißt es weiter:

¹⁰ frisbee-sport.de, 25.11.2013, Jörg Benner: Fairplay ohne Schiedsrichter - im Fußball, <http://www.frisbee-sport.de/sotg/fairplay-ohne-schiedsrichter-im-fussball.html>, zuletzt besucht am 03.01.2017

„In Wahrheit spiegelt sich im Verhalten der Funktionärskaste um die geschassten Blatters und Platinis dieser Fußballwelt die Geisteshaltung, mit der auch viele Stars, Trainer und Sportdirektoren auf dem Feld groß geworden sind: täuschen und tricksen für den eigenen Vorteil – und aufschreien, wenn man dabei erwischt wird.“

Es fehle grundsätzlich der Respekt vor den Regeln. Dies ist eine zumindest teilweise zu verallgemeinernde Beobachtung im gesellschaftlichen Leben auch weit über den Fußball hinaus. Die Suche nach dem persönlichen Vorteil überwiegt gegenüber einem verantwortlichen Verhalten, das den vereinbarten Regeln und Gesetzen folgt. Für den Fußball in Deutschland führt der Autor abschließend die bereits in einigen Regionen verbreitete Fairplay-Liga im Jugendbereich an. Kinder und Jugendliche müssen bei Fouls und Einwürfen selbst entscheiden, was erstaunlich gut funktioniert. Zusatzregeln dieser Liga sind, dass Eltern bis zu 15 Meter vom Spielfeld wegrücken müssen und dass auch Trainer zu sachlicher Zurückhaltung angehalten sind. Eigenverantwortung bezüglich der Regeleinhaltung ist in meinen Augen ein großer Gewinn für alle Beteiligten. Im Teamsport Ultimate Frisbee hat sich das historische Ende der 1960-er Jahre so entwickelt und wird bis heute von Jugendlichen bis hin zu Weltmeisterschaften so gespielt. Voraussetzungen sind Regelkenntnis (Nationalspielerinnen und -spieler müssen einen schriftlichen Nachweis ablegen), ein respektvoller Umgang miteinander und die gegenseitige Selbstverpflichtung Fouls möglichst zu vermeiden.

Damit ist Ultimate sicherlich kein „besserer“ Sport. Es ist ein laufintensiver Teamsport mit einer Sportflugscheibe, der auf internationaler Ebene durchaus als Leistungssport betrieben werden kann. Aber er fördert neben athletischen und teamtaktischen Fähigkeiten auch die charakterliche Entwicklung der Mitspielenden. Insbesondere gefragt sind bestimmte Eigenschaften wie Ehrlichkeit, Respekt (Zuhören) und – auch unter Adrenalin – Ruhe zu bewahren und gemeinsam rasch eine Konfliktlösung anzustreben.

Die Fairplay-Regelung, die auch im Sinne eines Streitschlichtungs-Verfahrens zu lesen ist, findet sich im Paragrafen 1 der Ultimate-Regeln unter dem Stichwort „Spirit of the Game“. Darin wird die gegenseitige Selbstverpflichtung als ein Ehrenkodex bezeichnet. Die Grundlagen in Kürze: Alle Spielenden sind selbst dafür verantwortlich, die Regeln zu befolgen und ihre Einhaltung zu überwachen (§ 1.1). Dazu müssen sie im Falle einer vermuteten Benachteiligung unmittelbar selbst den Mund aufmachen. Nach einer solchen Spielunterbrechung wird dann mittels dezidierter Vorschriften versucht, die Spielsituation so wiederherzustellen, wie sie ohne die Regelverletzung gewesen wäre (§ 1.2).

Auf Meisterschaften und auch bei vielen Freundschaftsturnieren bewerten sich die Teams nach jedem Spiel gegenseitig in Hinblick auf ihr Fairplay-Verhalten. Dadurch besteht im Ultimate ein formalisiertes Fairplay, was einen wesentlichen Unterschied gegenüber dem sonstigen informellen Fairplay-Verständnis darstellt. Diese Grundlagen schaffen für die Teilnehmenden – trotz starken sportlichen Wettbewerbs – gewöhnlich ein familiäres Umfeld der Sympathie und der Freude. Wer Interesse daran

hat, Ultimate kennenzulernen, kann das in einem der rund 100 Vereine in Deutschland tun, die den Sport anbieten.

Kein Thema für ein Millionengeschäft

Kölner Stadt-Anzeiger, 28.03.2016

Eigenverantwortung

Im deutschen Profi-Fußball gab es jüngst eine interessante Diskussion darüber, ob Spielende den Ball ins Aus schießen dürfen, wenn Mitspielende oder Gegenspieler verletzt am Boden liegen. Eigentlich dürfen sie es schon, aber sie tun es beileibe nicht immer. Hintergrund war eine entsprechende Szene im Spiel der 1. Fußball-Bundesliga der Männer zwischen der TSG Hoffenheim und dem 1. FC Köln, wobei ein Kölner Verteidiger liegen blieb und die Hoffenheimer derweil das Ausgleichstor erzielten.

Sehr sympathisch finde ich den Kölner Trainer Peter Stöger, der zitiert wird:

„Ich werde meine Ministranten dazu anweisen, dass sie den Ball nicht mehr raus-spielen.“

Mit dem bewusst gewählten Begriff „Ministranten“ charakterisiert er die Spieler einerseits ironisch als Anhänger einer Art Glaubenssystem, andererseits weist er damit bereits auf den Umstand hin, dass sie in der Tat sicherlich keine „Heiligen“ sind, sondern Spieler beispielsweise oft genug schauspielern, also nicht ganz ehrlich sind.

Im Frauenfußball wird darüber gelästert, was für Memmen viele männliche Profis doch sind. Sie bleiben oft genug liegen, obwohl ihnen nichts weh tut, also nur um das Spiel zu verzögern, um möglichst für eine Unterbrechung zu sorgen oder um eine gelbe Karte für den Gegenspieler zu provozieren. Der Fußball-Weltverband FIFA hat schon seit Langem die Anweisung herausgebracht, nach der nicht die Spielenden, sondern nur die Schiedsrichtenden für eine Unterbrechung sorgen sollen.

In einem Beitrag zur Fairplay-Debatte im Profi-Fußball kommt Philip Sagioglou im Kölner Stadt-Anzeiger zu dem Schluss, dass Fairplay „kein Thema für ein Millionen-Geschäft“ sei. Dabei zitiert er den Vorsitzenden der Schiedsrichter-Kommission im DFB, Herbert Fandel, wonach der Umgang im Fußball respektloser geworden sei.

Das ist für mich kein Wunder. Durch die Aufforderung an die Spielenden, den Ball nicht ins Aus zu spielen, werden sie noch ein Stück weiter entmündigt und dazu angehalten keine Rücksicht zu nehmen. Das Gegenteil ist im Teamsport Ultimate Frisbee der Fall. Bei dem lauffintensiven Endzonensport (7 gegen 7) gibt es keine externen Schiedsrichtenden. Die Spielenden sind dazu verpflichtet strittige Situationen selbst zu regeln. Ein Ansatz, der regional auch in der Fair-Play-Liga im Fußball-Jugendbereich verfolgt wird

Der viel beschworene Fairplay-Gedanke wird nur ins Spiel gebracht, wenn es sich anbietet, oder als Ausnahme in besonderen Vorzeige-Situationen. Umso schmerzlicher ist sein Vermissten im Alltagsgeschäft zu verzeichnen. Schließlich sind die Fußballprofis Helden der Nation, denen an jedem Wochenende Millionen aktiver und passiver Fans zuschauen. Philip Sagioglou kommt zum Schluss:

„Was nicht im Regelwerk festgelegt ist, funktioniert offenbar nicht.“

Genau deshalb lohnt der Blick über den Tellerrand in die Regeln des Ultimate Frisbee. Dort ist das Fairplay formalisiert und in die Regeln geschrieben. Das Verhalten und das Verfahren bei strittigen Situationen sind festgelegt. Es basiert darauf, dass nur die beiden beteiligten Spielenden an einer solchen Situation klären: Stimmen wir in der Auffassung des Geschehens überein (Foul oder nicht Foul? In oder aus?)? Wenn nicht, geht die Scheibe zurück zu der oder zum letzten unbestritten Werfenden. Bei Weltmeisterschaften und beim weltgrößten Verband USA Ultimate regeln lediglich Spielbeobachtende, dass dieses Verfahren auch innerhalb der dafür vorgesehenen Zeitgrenzen (30 Sekunden) eingehalten wird und sorgen durch Handzeichen für Transparenz für Zuschauende und Mitspielende.

Mit der Lüge leben

Die Zeit schreibt von „*einer der formvollendesten Fußballbetrügereien der letzten Zeit*“ und von einer „*majestätischen Flugeinlage, die ihre ganz eigene Ästhetik hatte*“.¹¹ Ich kann nicht nachvollziehen, wer aus dem

Millionenpublikum des DFB-Halbfinals an einem Dienstagabend in der ARD eine solche Haltung schön finden kann, selbst als mutmaßlicher Bayern-Fan. Die ethische Dimension dieser Flugshow ist aber erheblich.

Sogar Thomas Müller, der den Strafstoß zum Endstand von 2:0 der Bayern über die Bremer verwandelte, gab zu:

„Es war eine Schwalbe. Es gibt keine Entschuldigung dafür. Reinmachen muss ich den Elfmeter trotzdem.“

Die Zeit thematisiert, gerade Thomas Müller wäre es zuzutrauen, „*dem Fußballerzynismus zu widerstehen*“. Im Kölner Stadt-Anzeiger kommentiert Christian Löer in Bezug auf Andi Möllers „Schutzschwalbe“ 1995 (angeblich gesprungen, um dem heran nahenden Verteidiger auszuweichen):

„Weil Möller zugab, aus freien Stücken abgehoben zu sein, wurde er damals zu einer Geldstrafe verurteilt und für zwei Spiele gesperrt. Er ist damit der einzige Bundesliga-Profi, der je für eine Schwalbe bestraft wurde. Arturo Vidal sollte der zweite sein.“

Die Mutter aller Schwalben

Kölner Stadt-Anzeiger, 21.04.2016

Zur Strafbarkeit geschundener Elfmeter

Kölner Stadt-Anzeiger, 21.04.2016

Diese Reaktion kann ich sehr gut nachvollziehen. Auch ich empfinde ein solches Verhalten als strafwürdig. Doch ist es jemandem vorzuwerfen, wenn im Profifußball das taktische Foul beim Gegenstoß mit Gelb geahndet, aber doch fast von jedem honoriert wird?

¹¹ [zeit.de, 20.04.2016](http://www.zeit.de/sport/2016-04/arturo-vidal-schwalbe-bayern-muenchen-werder-bremen), Christian Spiller: *Air Vidal und der Bayern-Bonus*, <http://www.zeit.de/sport/2016-04/arturo-vidal-schwalbe-bayern-muenchen-werder-bremen>, zuletzt besucht am 03.01.2017

Selbst der gegnerische Fan regt sich zwar dabei vielleicht kurz auf, akzeptiert aber das Verhalten, weil es „seine“ Verteidiger genauso tun würden, ja tun müssten.

Entsprechend wird auch Arturo Vidal nicht bestraft werden, weil es eine Tatsachenentscheidung des Schiedsrichters war, und weil der FC Bayern nach dem Spiel ihm Redeverbot erteilte, damit er nicht in Gefahr gerät, sein Foulspiel zuzugeben. Auch hier gilt nämlich das gesprochene Wort. Die Welt nennt das seine zweite verpasste Chance, für mich ist es der konsequente Schutz des Clubs gegen eine mögliche Strafe.

Habe ich eben „sein Foulspiel“ geschrieben? Ja, genau das ist es. Er selbst verstößt wesentlich nicht nur gegen die Regeln des Anstands („*Du sollst nicht lügen*“), sondern auch gegen die (Fairplay-) Regeln des Spiels. Großartig fand ich bereits während des Spiels, wie Moderator Tom Bartels um Fassung rang: Es wäre eine großartige Geste, wenn Vidal die Schwalbe beim Schiedsrichter gestanden und den Elfmeter hätte zurücknehmen lassen, aber vermutlich zu viel verlangt im Profifußball. Jedenfalls müsse Vidal nun ein schlechtes Gewissen haben, viel Freude an dem Sieg könne er nicht haben.

Auch wenn andere diese Sichtweise vielleicht für unrealistisch oder unprofessionell halten, glaube ich, dass Tom Bartels mit dieser Vermutung goldrichtig liegt. Irgendwann wird dem Chilenen dieses Fehlverhalten leid tun und er wird es sicherlich irgendwann auch einmal reumütig thematisieren (vermutlich erst weit nach seiner Profikarriere). Er kann daran gar nicht vorbei kommen.

Denn es ist ihm ebenso wie allen anderen Beteiligten klar, dass dieses Verhalten falsch ist. Sogar sein Trainer Pep Guardiola hat sich bei Werder Bremen dafür entschuldigt, wie der Spiegel online hervorhebt. Auch Schiedsrichter Tobias Stieler hat sich für die Fehlentscheidung entschuldigt. Da es sich dabei jedoch um eine sogenannte Tatsachenentscheidung handelt, wird der Deutsche Fußball-Bund nicht ermitteln. Erfreulich unaufgeregt übrigens die Bremer selbst, die das Vorkommnis als Systemfehler hinnahmen und sich nun auf den Abstiegskampf konzentrieren können, den sie moralisch gestärkt annehmen werden.

Das System des Teamsports mit Schiedsrichter stammt aus dem 19. Jahrhundert und ist fest etabliert. Es hat jedoch, wie dieser Fall erneut beweist, so seine Tücken. Bei der Suche nach Alternativen kann ich auf den Teamsport Ultimate Frisbee verweisen, der gerade in strittigen Situationen die Eigenverantwortung der Akteure verlangt.

Nur die beiden beteiligten Spieler (in diesem Fall Verteidiger Janek Sternberg und Arturo Vidal) hätten zu entscheiden, war das ein Foul oder nicht? Können sie dann innerhalb von 30 Sekunden sich nicht auf eine Sichtweise einigen, würde beim Ultimate das Sportgerät zur letzten unbestrittenen Station zurückgehen, quasi zum Freistoß von der Position des Zuspiels. Ich bin aber überzeugt, in einer solchen Situation – Sternberg beteuert: „*Arturo, ich habe dich doch gar nicht berührt!*“ – wäre es dem „Krieger“ Vidal weit schwerer gefallen, mit der Lüge zu leben.

Achtung der Geächteten

Beim Start der Fußball-Bundesliga 2016 kam es zum Aufeinandertreffen zweier bei gegnerischen Fans ungeliebter Vereine. Der Neuaufsteiger Rasenballsport Leipzig musste bei der TSG 1899 Hoffenheim antreten. Auf Fanseite kam eine seltene Tugend zum Vorschein, denn diese Premiere war vor allem von Respekt geprägt.

Bisher galt der kleine Club aus dem Kraichgau als die Inkarnation des Bösen, weil SAP-Gründer Dietmar Hopp mit seinem Geld dahinter steht. Bei RB Leipzig ist es Dietrich Mateschitz von Red Bull, der für das nötige Kleingeld sorgt, um eine erstligataugliche Mannschaft zusammenzustellen. Die Frage, ob das unangebracht ist gegenüber Traditionsclubs, die vielleicht weit bessere Jugendarbeit leisten, soll mich hier nicht beschäftigen. Immerhin trägt auch Bayer 04 Leverkusen einen Sponsor im Namen, um den niemand mehr ein Aufheben macht.

Den Spiegel vorgehalten

Kölner Stadt-Anzeiger, 30.08.2016

Mit Spott gegen die Spötter

Kölner Stadt-Anzeiger, 30.08.2016

Die Fans der Hoffenheimer jedenfalls ließen sich sehr sympathische und sogar hinter sinnige Bannersprüche einfallen, die sie zum Bundesliga-Auftakt präsentierten: „Den Fußball zerstört nur einer, Hoffe und sonst keiner“, „Dietmar Hopp

– Mäzen mit Herz, RB – der wahre Kommerz“ sowie „Kommerzverein kann nicht jeder sein – Scheiß RBL“. Ich weiß nicht, wie es dir dabei geht, ich muss schon beim Lesen schmunzeln. Hier fand eine Solidarisierung zweier Fangruppen statt, die sich ansonsten gewöhnlich dasselbe, nur ernst gemeint, anhören müssen.

Die kreativen Fans der Heimmannschaft zollten dem Erstliga-Aufsteiger Leipzig ihren Respekt, der es nicht alleine mit Geld, sondern letztlich mit starken sportlichen Leistungen in die Bundesliga geschafft hat, ebenso wie seinerzeit Hoffenheim. Im Kölner Stadt-Anzeiger hat Michael Greuel kommentiert, dass die Fans von 1899 mit ihrem Humor und ihrem Respekt das gezeigt haben, „was manch anderer Anhänger vor lauter Stolz auf seinen Traditionsverein leider schon mal gerne vermissen lässt“:

„Mit ihren selbstironischen Plakaten halten sie der heutzutage gerne zur Selbstverherrlichung neigenden deutschen Fankultur den Spiegel vor.“

Während ein weiterer Artikel im selben Blatt dafür die Überschrift wählt: „Mit Spott gegen die Spötter“ halte ich „Achtung der Geächteten“ für noch zutreffender. Denn es sind zwei Außenseiter-Vereine, die dasselbe Schicksal teilen, von den Fans vieler anderen Vereine verachtet oder geächtet zu werden. Damit ist es wie der Stolz einer Randgruppe, in Witzen aufs Korn genommen zu werden. Das bedeutet, ich werde wahrgenommen und sogar respektiert.

Respekt ist eine der Grundlagen gelingender Kommunikation und spielt auch im Konzept des Teamsports Ultimate Frisbee eine entscheidende Rolle, der ohne externe Schiedsrichtende ausgeübt wird. Das funktioniert dank eines Fairplay-Konzepts

namens „Spirit of the Game“. Davon können sich auch viele Fußballfans und Fußballprofis noch etwas abschauen.

Löw hört auf unser Gefühl

Kölner Stadt-Anzeiger, 15.06.2016

Auf Gefühle hören

Unabhängig vom Ausgang der Fußball-Europameisterschaft 2016 bleibt das deutsche Nationalteam der Männer dauerhaft im Zentrum des Interesses. Bei medialen Großereignissen wie diesem sind viele Millionen Zuschauer die „besseren Bundestrainer“. Doch es ist bei weitem nicht nur die jeweilige Aufstellung, die der Chefcoach zu verantworten hat. Dies verdeutlichte jüngst ein interessantes Interview in der Kölner Rundschau mit einem der Führungsspieler 2016, Sami Khedira.

Eingangs wird er als ein Spieler von „*gewaltiger Präsenz auf dem Platz*“ charakterisiert, jedoch nicht als ein lauter Anführer. In seiner Funktion als Ballverteiler vor der Abwehr („Doppelsechs“ zusammen mit Toni Kroos oder mit Sebastian Schweinsteiger) hat Khedira einen sehr wichtigen Einfluss auf das Spiel. Schon die Einstiegsfrage nach der Vergabe der Kapitänsbinde „nervt“ ihn nach eigenen Angaben. Er bezeichnet Basti Schweinsteiger als Kapitän – unabhängig davon, ob er auf dem Platz steht oder nicht, und führt weiter aus:

„Wir anderen stehen ihm zur Seite, begegnen ihm auf Augenhöhe, diskutieren offen und ehrlich. Ob das Manuel Neuer ist, Thomas Müller, Jérôme Boateng oder ist. Wir haben einen sehr guten Draht zueinander. Jeder interpretiert seine Führungsrolle anders. Aber wir ergänzen uns.“

Bäm! Ein super Statement, aus dem ich wenigstens drei zentrale Aspekte herausziehe: 1. „Kommunikation auf Augenhöhe“, Seite an Seite (verstanden als laterale Kommunikation, was nichts anderes als „seitlich“ heißt), 2. „offene und ehrliche“ Diskussion, das klingt nach respektvollem und unverstelltem Umgang miteinander, sowie 3. verschieden „interpretierte Führungsrollen“.

Die Grundlage für dieses Management-Modell muss Joachim „Jogi“ Löw mit seinem Trainerstab schaffen, indem er den jungen Männern diesen gewünschten Umgang miteinander nahelegt und „verkauft“. Dass das nicht immer so war, bestätigt Sami Khedira nur wenige Sätze später, als er ausführt:

„Als ich zur Nationalmannschaft kam, war Michael Ballack noch der klare Chef, Da gab es eine klare Hierarchie: Oben der Chef, darunter zwei Spieler, dann nochmal drei und dann der Rest. das hat sich komplett aufgelöst.“

Ich wage zu behaupten, dass diese moderne Form des Mitarbeitermanagements ein wesentlicher Erfolgsfaktor für das Team ist. Joachim Löw denkt strategisch und beschäftigt sich bereits jetzt mit der Weiterentwicklung des Teams bis zur WM 2018.

Doch noch etwas anderes ist es, was die Arbeit des Bundestrainers Löw und das Verhältnis zwischen Trainern und Spielern sowie der Spieler untereinander auszeichnet. Er hört nach Aussage von Sami Khedira auf das Gefühl der Spieler:

„Jeder weiß, dass Joachim Löw der Chef ist. Wenn er eine Entscheidung trifft, wird sie akzeptiert und nicht rumgeheult. Gleichzeitig rennt er nicht stur durch die Wand und sagt: Ich will das so machen. Er hört auf das Gefühl der Spieler.“

Es ist also ein Stück weit Empathie, dass die Löwsche Arbeitsweise auszeichnet, Entscheidung auch davon abhängig zu machen, was seine Leistungsträger empfinden. Als emotionale Intelligenz ist dies ein weiteres Merkmal einer sehr zeitgemäßen Mitarbeiterführung im Sinne eines lateralen Managements, das auf Offenheit und respektvoller Kommunikation basiert. Dinge, die im Fußball nicht selbstverständlich erscheinen.

Selbstverständlich sind sie jedoch im Teamsport Ultimate Frisbee, der auf dem Prinzip einer Fairplay-Regelung basiert, die einen solchen Umgang nicht nur teamintern, sondern auch gegenüber den Gegnern einfordert. Und es sind (wenigstens zum Teil) genau dieselben Punkte, die diesen „Spirit of the Game“ ausmachen, der es den Spielerinnen und Spielern sogar ermöglicht strittige Situationen eigenverantwortlich zu regulieren: Regelkenntnis – Respektvolle Kommunikation – Vermeiden von Körperkontakt – Aufrichtigkeit und Fairplay – und die Liebe zum Spiel.

Charakter statt Medaillen

Kölner Stadt-Anzeiger, 03.08.2016

Eine Charakterfrage

DOSB-Präsident Alfons Hörmann hat im Vorfeld der Olympischen Sommerspiele in Rio de Janeiro der Deutschen Presse-Agentur ein Interview gegeben, worin er von „Charakter, Herzblut und Leidenschaft“ spricht. Auf die Überschrift „Charakter statt Medaillen“ bricht das der Kölner Stadt-Anzeiger herunter, womit er ein zentrales Problem benennt.

„Erfolg um jeden Preis kann und darf nicht das Maß aller Dinge sein“, wird Hörmann zitiert, daher sollten wir nicht vor allem auf errungene Medaillen schauen, sondern darauf, dass bestmögliche Leistungen ohne Skandale erzielt werden. Jens Kopke kommentiert im Kölner Stadt-Anzeiger, dass bei dieser Aussage ein „Hauch von Nativität“ mitschwingt. Denn schließlich werden die staatlichen Fördergelder genau danach vergeben, welcher Verband welche Leistungen bei Weltmeisterschaften und bei Olympischen Spielen oder World Games erbringt.

**Gewinnen
um jeden Preis
DOPING Manche Sportler
nehmen verbotene Mittel.
Sie dürfen nicht zu Olympia**

Kölner Stadt-Anzeiger, 30.08.2016

Mit dieser Analyse ist der springende Punkt weiter eingekreist. Das ungedopte Auftreten steht in Deutschland wie kaum in einem anderen Land im Mittelpunkt. Auch das bestätigt Alfons Hörmann, dass DOSB, nationale Spitzenverbände und die NADA in Deutschland Vorbildliches leisten hinsichtlich der Transparenz und Sauberkeit der antretenden Athletinnen und Athleten.

Insofern stimmt die implizierte Schlussfolgerung in Jens Kopkes Kommentar nicht ganz:

„Ist es beim größten Sportereignis der Welt wirklich lieber gesehen, dass das (ungedoppte) Auftreten öffentlich ankommt, der sportliche Erfolg aber ausbleibt?“

Ein Hauch von Naivität

Kölner Stadt-Anzeiger, 03.08.2016

Ich sehe diese (rhetorische) Frage mit einem ganz klaren Nein beantwortet und würde stattdessen den Titel des Hauptartikels ändern in „Charakter und Medaillen“. Vielleicht ist es illusorisch den Sport weltweit sauber zu bekommen.

Vielleicht ist es vor allem in Einzeldisziplinen unmöglich aufs Treppchen zu gelangen, ohne Leistung steigernde Mittel oder Methoden zu verwenden (ganz so einfach wie auf der Kinderseite dargestellt, S. 30 unten, ist es leider nicht). Für mich steht dennoch der Aspekt der Charakterstärke, der Glaubwürdigkeit und somit der Aufrichtigkeit gegenüber der Öffentlichkeit ganz klar über dem unbedingten Siegeswillen.

Wozu finden Olympische Spiele statt? Vor allem zur Freude der Zuschauer, was heute zweifellos auch einen ungeheuren kommerziellen Komplex darstellt. Dennoch kann ich aus der Perspektive des Frisbeesports ganz klar zustimmen: Der Respekt vor den Gegnern, das Einhalten der Regeln und die reine Freude am Sport sollten unbedingt vor dem Siegeswillen stehen. Dies steht auch ausdrücklich in den Regeln des Teamsports Ultimate Frisbee (§ 1.4) Und dieser Sport wird sogar ohne externe Schiedsrichter gespielt, indem die Ausübenden bei einer strittigen Situation sich selbst verständigen und nach einer vorgegebenen Verfahrensweise sich auf ein Weiterspielen einigen, *„als habe es die Unterbrechung nicht gegeben“*.

Auch dieses Konzept ist angreifbar, auch diesem Konzept kann Naivität unterstellt werden, aber es ist auch schon millionenfach erprobt und wird selbst bei Weltmeisterschaften und bei den World Games in dieser Weise ausgeübt. Es basiert auf einer Fairplay-Konzeption mit fünf schon mehrfach genannten Hauptaspekten, die einen Ehrenkodex aller Aktiven zugrunde legt: Der so genannte „Spirit of the Game“ besteht aus den Bereichen Regelkenntnis – Respektvolle Kommunikation – Vermeiden von Körperkontakt – Faire Einstellung – Liebe zum Spiel. Ich kann diese Haltung nur empfehlen und bei Interesse gerne weiter vermitteln. Zuletzt lässt sie sich zudem auch als eine Charakterfrage auffassen.

Reparaturfall olympische Idee

Kölner Stadt-Anzeiger, 22.08.2016

Gewinnende Verlierer

Das Fazit der olympischen Sommerspiele 2016 in Brasilien fällt durchwachsen aus. Aus deutscher Sicht wurden mehr goldene, aber insgesamt weniger Medaillen als vom DOSB vorgegeben erzielt (siehe der vorige Beitrag). International bleiben zahlreiche weitere Fragen offen: Wie werden staatliche Dopingsysteme wie in Russland

außer Kraft gesetzt? Wie wird das Publikum zu Fairness erzogen? Halten die Spiele ihr Versprechen des friedlichen Wettbewerbs aller Nationen?

Eine kritische Bilanz zieht Susanne Rohlfing im Kölner Stadt-Anzeiger, derzufolge das Gold im Männer-Fußball entscheidend für die Nachwirkungen des Großprojekts in Brasilien ist. Die Organisation war dennoch bescheiden, resümiert sie und macht dies an zahlreichen Beispielen fest, von wackeligen Wegekonstruktionen über falsche oder verspätete Athletentransporte bis hin zu unfertigen Unterkünften:

„Die olympische Idee knarzt und splittert an allen Ecken und Enden.“

Hinzu kommen Funktionäre, die *„den olympischen Geist (...) als Alibi für ihr Machtstreben nutzen“*. Sie empfiehlt jenen, die *„zunehmend durch Korruption, Machtmissbrauch und ihr Geschlinger in der Dopingbekämpfung“* auffallen, selber *„einmal ein paar Nächte im Athletendorf (zu) verbringen“*. Stattdessen verlören sie den Anschluss an die Realität der sportlichen Wettkämpfe.

Daneben war das brasilianische Publikum auffallend unbarmherzig. Selbstverständlich bejubeln Zuschauende ihre eigenen Sporttreibenden besonders stark. Doch die *„vom Fußball geprägte Jubel- und Buh-Mentalität (war) in der Tat gewöhnungsbedürftig“*, schreibt Susanne Rohlfing:

„Sie haben gestandene Athleten zum Weinen gebracht. Sie haben aber auch für Stimmung in halbleeren Arenen gesorgt.“

Als Verlierer gewinnend bleiben

Kölner Stadt-Anzeiger, 18.08.2016

Anzeiger formulierte. Als Beispiele nennt er den deutschen Ringer Andreas Toba, der noch mit Kreuzbandriss die Pauschenpferd-Übung turnte oder die deutschen Hockey-Herren, die das schon verloren geglaubte Viertelfinale drehten und dann doch bitter im Halbfinale scheiterten.

Dabei unterscheiden sich die Olympischen Spiele ganz klar von einer Fußball-WM. Es geht nicht nur um die dramatische Zuspitzung, bis ein Team gewonnen hat: *„Olympia ist nicht nur ein Wettkampf, sondern auch ein Fest der Einheit und der Gemeinschaft.“* Weiter schreibt er:

„Der seelische Gewinn der Spiele liegt in den sinnstiftenden Geschichten und universellen Gleichnissen vom Wert des Zusammenhalts; vom Glauben, der Berge versetzen kann; und vom Scheitern, das nicht das Ende bedeuten muss.“

Dabei erinnert er für das Selbstverständnis von Deutschland an das Sommermärchen der Fußball-WM 2006, dessen Unbeschwertheit einen Weg aus dem Dilemma weisen könnte, einerseits im Konzert der größten Sportnationen mitmischen und andererseits nicht den Spaß verlieren zu wollen.

In eigenen Worten: Was für die einzigartigen olympischen Momente sorgt, sind nicht unbedingt die großen und strahlenden Sieger, sondern es ist eine Fairplay-32

Einstellung, die besagt: Respekt vor dem Gegner und Regeltreue sind wichtiger als das unbedingte Gewinnen-Wollen. Insofern verkörpert der Teamsport Ultimate mit seinem speziellen Regelwerk einzigartig die olympische Idee.

Wertelosigkeit als Basis

Kölner Stadt-Anzeiger, 06.10.2016

Werte überprüfen

Werte sind ein relativer Begriff. Sie sind ein Leitfaden für das Handeln. Dies gilt erst recht als Sporttreibender. Ich schütze das Wohlergehen meiner Mit- und Gegenspielenden sowie mein eigenes. Ich zeige allen Mitwirkenden gegenüber Respekt und betrachte den Sport als eine willkommene Möglichkeit mich mit anderen zu messen. Wie schnell solche Werte zu Bruch gehen können, verdeutlicht der Rückzug des hoch dekorierten Profiboxers Tyson Fury.

Der 28-jährige mehrfache Weltmeister im Superschwergewicht verliert nach einer umfassenden Dopingbeichte höchstwahrscheinlich seine drei Gürtel und will nach eigenem Bekunden auch nicht mehr in den Boxring steigen. Seine Einlassungen haben jedoch nichts mit gezieltem Doping zur Leistungssteigerung zu tun, sondern vielmehr mit einem psychologischen Zusammenbruch, einem Verlust aller Werte.

„Ich war aus und habe getrunken, Drogen genommen, mich verhalten wie ein Irrer, wie ein Idiot“,

wird der dreifache Familienvater zitiert, der sich auch als manisch-depressiv bezeichnete und von Todessehnsucht spricht, wobei ihm nur seine Religion den Selbstmord verbiete.

„Ich habe Dämonen in mir und ich versuche, sie abzuschütteln. Ich will ein normales Leben. Ich will nicht mehr boxen“

Kölner Stadt-Anzeiger, 06.10.2016

Offenbar ist dem jungen, sehr erfolgreichen Sportler der Ruhm zu Kopf gestiegen. Offenbar hat er den Respekt vor sich selbst verloren. Nach einem halben Jahr exzessiven Kokainkonsum (nach eigener Angabe) ist nun seine Scheinwelt zusammengebrochen. Verzweifelt klingt der Hilferuf:

„Ich habe Dämonen in mir und ich versuche, sie abzuschütteln. Ich will ein normales Leben.“

Unglaublich jedoch klingt die Beteuerung nur vier Tage danach, er sei nun clean.

Neben dem persönlichen Absturz, der zweifellos eine menschliche Tragödie darstellt, lässt sich dieses Geschehnis auch auf den Boxsport selbst beziehen. Dies hat Frank Nägele im Kommentar im Kölner Stadt-Anzeiger getan, indem er vom Profiboxen als einer klassischen Disziplin spricht, deren Basis mittlerweile die Wertelosigkeit sei. Verbotene Kampfabreden, unseriöses Geschäftsverhalten sowie Lug und Trug gehörten inzwischen so selbstverständlich zu der Show, dass die Offenbarung Tyson Furys nur eine folgerichtige Konsequenz davon darstelle.

Sportliche Wertelosigkeit würde sich noch deutlicher zeigen beim Wrestling und

beim Ultimate Fighting, doch mittlerweile sei auch das klassische Boxen in seiner Profivariante mehr oder weniger in die „Freak-Show-Ecke“ zu verbannen. Da bleibt nicht viel übrig von der Faszination eines Boxkampfes eins gegen eins, bestimmt durch die Athletik der Kämpfenden, teilweise mit großer Dramaturgie und einer seltenen überraschenden Wende durch einen „lucky punch“.

Sport wird immer bestimmt durch die Organisation und die Rahmenbedingungen, in denen er stattfindet. Der Profi-Boxsport mit seinen zahlreichen koexistierenden Verbänden dreht sich seit langem vor allem um das liebe Geld. In der Folge ist der Sport selbst inzwischen derart in Misskredit geraten, dass ihm nun schon „Wertelosigkeit als Basis“ zugesprochen wird. Das ist der Schlusspunkt einer negativen Entwicklung.

Selber bin ich involviert in die Entwicklung des Frisbeesports in Deutschland, wo die Disziplinen ohne externe Schiedsrichtende ausgebt werden. Der Frisbeesport lebt somit von Werten wie Respekt, Eigenverantwortung und Integrität. Künftige Entwicklungen der Kommerzialisierung könnten zu ebenso herausfordernden Szenarien führen. Daher ist es aus meiner Sicht extrem wichtig, diese Grundlagen des Sports schon im Kindes- und Jugendalter zu vermitteln und die eigene Haltung zu diesen Werten in regelmäßigen Abständen zu überprüfen. Dazu biete ich, auch im Auftrag des Deutschen Frisbeesport-Verbandes, fünf verschiedene Workshops an, die sich ergänzende Aspekte der Wertekultur in den Mittelpunkt stellen.

Gesellschaftliche Stellungnahmen

Ein hohes Gut, das allen dient

Kölner Stadt-Anzeiger, 03.05.2016

Meinungsfreiheit

Am 3. Mai ist traditionell der internationale Tag der Pressefreiheit, der Anlass gibt über ihre Bedeutung nachzudenken. Im Kölner Stadt-Anzeiger waren dazu mehrere Berichte zu lesen, zur Rangliste der Pressefreiheit von „Reporter ohne Grenzen“, zur Inhaftierung zweier Kolumnisten in der Türkei, die sich mit Charlie Hebdo solidarisch erklärt hatten, und zur allgemeinen Erklärung des Begriffs auf der Kinderseite.

Anfangs kurz zur Türkei: Das Land ist auf der angesprochenen Rangliste auf Rang 151 von 180 Staaten abgerutscht. Dort befinden sich aktuell mehr als 30 Journalisten in Haft. Nur in China sind es noch mehr. Der Bericht für Kinder erklärt:

„Die Pressefreiheit ist in einer Demokratie wie Deutschland Grundrecht. Journalisten dürfen über alles berichten, was in ihrer Heimat und in anderen Ländern passiert.“

Dieses Grundrecht dient der Meinungsbildung und stellt die Kritikfähigkeit von Politikern und anderen Entscheidungsträgern auf die Probe. Der internationale Tag der Pressefreiheit macht darauf aufmerksam, dass es dieses Grundrecht und einen von Machtinteressen unabhängigen Journalismus in vielen Ländern nicht gibt. Wenn

Politiker etwa Miteigentümer von Zeitungen oder Fernsehsendern sind, dann ist es nicht mehr weit zur Zensur.

Die Pressefreiheit gilt nicht überall

Kölner Stadt-Anzeiger, 03.05.2016

Die Einflussnahme der Politik auf den Journalismus nimmt weltweit zu, heißt

es weiter. Journalisten werden in vielen Ländern „in ihrer Arbeit behindert, bedroht, angegriffen, ins Gefängnis gesperrt, entführt oder sogar umgebracht“. Dass auch Deutschland in der Rangliste abgerutscht ist (von Platz 12 auf Platz 16), erklärt der Beitrag damit, dass die islamfeindliche Bewegung Pegida, die Partei AfD und deren Anhänger Journalisten zur Zeit regelmäßig als Lügner bezeichnen.

In einem Kommentar (nicht nur für Kinder) in derselben Zeitung erweitert Joachim Frank den Begriff der Pressefreiheit um die Freiheit vor Angriffen durch religiöse Instanzen. Kulturhistorisch hat sich das christliche Europa durch die Epoche der Aufklärung und in der Folge durch die Säkularisierung von dieser Einflussnahme befreit. Die Gefahr, die er beschreibt, ergibt sich daraus, dass wir diese Freiheit nicht mehr wahrnehmen und sie als selbstverständlich betrachten.

Er führt das Beispiel der Türkisch-Islamischen Union Ditib heran, die sich bei der „Selbstbestimmung über ihre religiöse Lehre“ gerne auf das deutsche Grundgesetz beruft. Gegenüber der in der Türkei herrschenden „Politik der Einschüchterung und der Beschränkung von Grundrechten“ äußert sie sich jedoch nicht. Kein Wunder, wird

sie doch vom staatlichen Religionsministerium gelenkt. Joachim Frank zieht den Schluss:

„Die Werte der Verfassung müsste sie gegenüber dem türkischen Staat genauso ein-drucksvoll vertreten, wie sie in Deutschland beansprucht. Sonst wird Wertschät-zung zum bloßen Eigennutz, wenn nicht zu Ausnutzung und Ausbeutung.“

Er würde sich eine „Reaktion der mehr-heitlich nicht organisierten Bürger tür-kischer Herkunft“ wünschen, „eine Art „Aufstand der Angekommenen“ gegen ein autoritäres Regime in ihrer alten und für die freiheitliche Ordnung in ihrer neu-en Heimat“. Zuletzt verdeutlicht er, was eine Haltung des Schweigens bedeutet:

„Was heute die Medien nicht mehr sagen dürfen, das müssen morgen alle Bürger für sich behalten.“

Den Mund aufzumachen, seine überlegte und begründete Meinung zu sagen, ist wichtig, um das Grundrecht der Meinungsfreiheit am Leben zu erhalten. Es mag in diesem Zusammenhang vielleicht lächerlich erscheinen. Doch im Teamsport Ultima-te Frisbee bringen wir Kindern und Jugendlichen bei, Streitigkeiten ohne externe Schiedsrichtende beizulegen. Das ist eine gute Möglichkeit seine freie Meinungsäu-ßerung zu üben. „Mündig sein“ heißt seinen Mund aufzumachen. Und zwar in dem Moment, wenn etwas passiert. Jetzt.

„Die Pressefreiheit ist ein Spe-zialfall der Meinungsfreiheit, angewandt auf deren prog-essionelle Ausübung in der Öffentlichkeit“

Kölner Stadt-Anzeiger, 03.05.2016

Wertebewusstsein

Die anhaltende Diskussion über die Zuwanderung von Flüchtlingen und die Anfor-derungen an Integration ist häufig – auch in den Medien – stark emotional geprägt. Das ist kein Wunder, wenn Fremdes in unsere Lebenswelt eindringt und wenn ein-zelne schlechte Erfahrungen den Boden für Pauschalurteile bilden. Wichtig ist aus meiner Sicht, dass wir uns auf unsere Werte besinnen und diese auch im Integrati-onsprozess zur Geltung bringen.

Sicherlich sind einige Vorwürfe gegenüber der Presseberichterstattung gerechtfertigt. So stellen Themenauswahl, der Zugang zum Thema und vor allem der Tenor eines Berichts häufig bereits eine Stellungnahme dar. Ich persönlich würde in der Medienschelte nicht so weit gehen wie Hugo Müller-Vogg, der im Januar 2016 auf der Seite rolandtichy.de von der fraglosen Parteilichkeit der Medien schrieb, unter dem Schlagwort: „Die Presse lügt nicht, sie macht Politik“.

Auch wenn er betont, dass die Medien in Deutschland sicherlich keine Lügen ver-breiteten, lauten einige seiner Thesen zur Presse jedoch: Der Meinungsjournalis-mus dominiere die Nachrichten, die meisten TV-Nachrichtenmagazine seien bereits

Kommentar-Sendungen. Entsprechend würden die meisten Journalisten von ihrer eigenen politischen Meinung beeinflusst. In diesem Zusammenhang und vor dem Hintergrund der seit dem vergangenen Sommer allgemein beschworenen „Willkommenskultur“ seien Risiken und Kosten der Integration weitgehend ausgeblendet worden.

Zudem kreidet er den Medien eine quasi agitative Bildauswahl an. Die Reaktion vieler Betrachtenden ist vorhersehbar: Beim Bild des ertrunkenen Flüchtlingskindes am Strand werden wir mitleidig, bei Bildern der sexuellen Übergriffe in der Silvesternacht vor allem am Kölner Hauptbahnhof werden wir unbarmherzig (zuletzt hat der chinesische Künstler Ai Weiwei sich selbst als ertrunkenen Flüchtling inszeniert).

Nicht von Affekten treiben lassen

Kölner Stadt-Anzeiger, 14.01.2016

Der Philosoph Richard David Precht hat im Kölner Stadt-Anzeiger Mitte Januar ein

wohltuend sachliches Interview gegeben, unter dem Titel: „Nicht von Affekten treiben lassen“ (wortgleich in der Frankfurter Rundschau unter anderem Titel). Darin weist er sowohl auf die milliardenschweren Kosten für Bildung, Integration und Polizeipräsenz hin, als auch auf die typischen Stimmungsschwankungen in der Presse: „Zu viel Harmonie – das halten die Medienmacher, die auf Dissonanz gepolt sind, nicht allzu lange aus.“ Ganz entscheidend erscheint mir jedoch die von ihm beschriebene Gefahr, dass die Maßstäbe verloren gehen:

„Die hehren Werte der Aufklärung, auf die wir – zu Recht – so stolz sind, auch unsere Liberalität und Toleranz haben keine allzu feste Verankerung im Unterboden der Gesellschaft und sind hinüber, wenn irgendetwas Bedrohliches vor unserer Haustür passiert.“

Integration heißt von seinem lateinischen Wortursprung her „Erneuerung“. Das ist meiner Meinung nach eine gute Sache. Für gelingende Integration wird allgemein vorausgesetzt, dass eine Wertegemeinschaft gebildet und Menschen in eine Lebensgemeinschaft einbezogen würden. Dabei stehen die Werte nicht umsonst an erster Stelle: Denn es wird schwierig verschiedene Gruppierungen zu einem integrativen Zusammenleben zu führen, wenn diese sich nicht zuvor über ihre Werthaltungen klar werden und sich bewusst darauf einlassen, sich zu gemeinsamen Werten zu bekennen.

Dazu erscheint ein respektvoller Umgang miteinander unverzichtbar, jedoch keine völlige Anpassung und auch nicht das Aufgeben eigener kulturellen Identitäten. Doch gerade für die Flüchtlinge, so heterogen sie unter dieser Sammelbezeichnung auch sind, geht es darum, sich ihrer neuen Umgebung gegenüber zu öffnen und dazu bereit zu sein, die hier geltenden Regeln wahrzunehmen und einzuhalten.

Mitgefühl

Am Tag der Veröffentlichung dieses Textes trat der britische Musiker Sting (65, vormals Frontmann von „The Police“) bei der Wiedereröffnung des Pariser Clubs Bataclan auf. Dort waren durch einen Terroranschlag vor einem Jahr knapp 90 Menschen zu Tode gekommen. Anlässlich der weltweiten Veröffentlichung seines neuen Albums „57th & 9th“ am selben Tag mischt er sich auch in das politische Weltgeschehen ein. Insbesondere fordert er Mitgefühl anlässlich der anhaltenden Flüchtlingskrise ein.

In einem Interview gegenüber der dpa äußerte er seine Überzeugung, dass die weltweiten Fluchtbewegungen nicht nachlassen werden:

„Die Syrer fliehen vor der Gefahr. Die Afrikaner fliehen vor der Armut. Irgendwann werden sie vor den Folgen des Klimawandels fliehen. Ich glaube nicht, dass die Krise verschwinden wird.“

Entsprechend drehen sich auch Songs auf dem neuen Album um diese Themen (Foto: obs/Universal Music); einer handelt von der Flüchtlingskrise, ein anderer vom Klimawandel, laut Sting „Dinge, die vielen Menschen Sorgen machen“. Die Veröffentlichung ist in zwei arbeitsreichen Monaten entstanden und hat dem Künstler zufolge „eine einfache Energie in sich“, die genau aufgrund der Kürze der Zeit erzeugt wurde.

Angesichts der Flüchtlingskrise plädiert er dafür, sich in die Situation der Geflüchteten zu versetzen, um sich einer Lösung anzunähern:

Die Antwort auf die Flüchtlingskrise müsse auf Mitgefühl aufbauen - „dem Verständnis, dass wir selbst in diesen Booten sein könnten“.

Kölner Stadt-Anzeiger, 09.11.2016

Menschen wie wir und sie verdienen es, in Sicherheit zu sein.“

Mit dieser Aussage erfüllt er in der Tat eine zentrale Forderung für Fairplay – nämlich diejenige eines Perspektivwechsels. Dieser ist unabdingbar dafür, Empathie zu entwickeln. Das Wort Fairness hat eine lange Tradition und wurde in seiner heutigen Bedeutung 1597 im Historiendrama „König Johann“ von William Shakespeare geprägt.

Die Internationale Fairplay-Kommission der UNESCO hat formuliert: „Fair verhält sich die Sportlerin und der Sportler, die und der von der oder dem anderen her denkt.“ Und gerade der Sport ist eine ansonsten „zweckfreie“ Betätigung, bei der sich der Umgang miteinander sehr gut einüben lässt. Speziell im Frisbeesport, der ohne externe Schiedsrichtende auskommt, ist Fairplay nicht nur eine informelle Zusatzvereinbarung, sondern in die Regeln hineingeschrieben.

Sting fordert Mitgefühl

Kölner Stadt-Anzeiger, 09.11.2016

„Ich kenne nicht die Antwort darauf. Ich weiß nur, dass sie auf Mitgefühl aufbauen muss. Dem Verständnis, dass wir selbst in diesen Booten sein könnten. Ich könnte ein Vater und Ehemann mit meiner Familie in einem dieser Boote sein. Es ist wichtig, sich das vorzustellen. Sie sind

Vor dem Hintergrund des „Spirit of the Game“-Konzepts beim Teamsport Ultimate Frisbee überrascht es nicht, dass in einigen deutschen Städten auch „Ultimate für Flüchtlinge“ erfolgreich angeboten wird.

„Wertungen sind Privatsache“

Kölner Stadt-Anzeiger, 05.03.2016

Normen und Werte

Im Zusammenhang mit dem IS-Terror und verblendeten Gläubigen ist immer wieder von der Verteidigung westlicher Werte die Rede. Gemeint sind zum Teil christliche Werte, zum Teil demokratische Werte. Im März 2016 hat der Philosoph Herbert Schnädelbach in einem Interview im Kölner Stadt-Anzeiger den Unterschied zwischen Werten und Normen thematisiert.

Er bezweifelt eingangs, dass Deutschland eine Wertegemeinschaft sei. Vielmehr stellt er klar:

„Unser Grundgesetz ist eine normative Ordnung, und bei Normen geht es um das, was geboten, erlaubt oder verboten ist, das aber ist bei Werten nicht der Fall.“

Werte schreiben uns nichts vor, fährt er fort, sie seien als Sache von Einzelnen oder von Gruppen immer umstritten. Daher sei es *„nicht ungefährlich, unsere freie Gesellschaft als Wertegemeinschaft zu verstehen“*.

Rechtsnormen hingegen ließen keine Beliebigkeiten zu. Dem Grundgesetz seien die Deutschen seit Inkrafttreten 1949 zum Gehorsam verpflichtet. Dies ist vielleicht der wichtigste Unterschied zwischen einer säkularen zu einer nicht kirchenunabhängigen Gesellschaft:

„Wertewandel und Wertepluralismus sind Kennzeichen der offenen Gesellschaft, in der wir leben. Wichtig ist nur, dass beides durch eine Rechtsordnung begrenzt wird.“



Sehr spannend finde ich die klaren Gedanken, dass wir durch Wertschätzungen keine Verbindlichkeiten herstellen können, sondern durch die normativ formulierte Menschenrechtskonvention der Vereinten Nationen. Darin wird verbindlich festgehalten, was geboten und was verboten ist. Wie eine Gesellschaft ihre

Wertvorstellungen und Werthierarchien lebt, bringt dann zum Ausdruck, inwieweit zwischen den vereinbarten Normen und den vorherrschenden Werten eine Spannung besteht.

Zuletzt wird der Herkunft des Begriffs „Wert“ aus der Ökonomie gestreift. Darin liege die eigentliche Gefahr, so Herbert Schnädelbach, dass bei einem stets möglichen Auf- oder Abwerten jeder seinen eigenen Wertmaßstab anlegen könne. Gemäß Kant gelte: *„Was einen Wert hat, das hat auch einen Preis“*. Die Menschenwürde hingegen habe keinen Preis, hier gebe es keine Abstufungen oder Einschränkungen. Stattdessen könne es sinnvoller sein, von Gütern zu sprechen, die wir verteidigen, anstelle

von Werten:

„Ist der Frieden uns wichtiger als der ökonomische Erfolg? Oder umgekehrt? Auch die soziale Gerechtigkeit ist ein Gut, das wir anstreben, aber häufig in einer anderen Rangfolge verglichen mit anderen Gütern, wie etwa dem Profit.“

Sich der Spannungen bewusst zu werden, was einerseits die normativen Vorgaben unserer Gesellschaft verlangen und was andererseits die propagierten Werte meiner persönlichen Bezugsgruppen fordern, ist ein erster wichtiger Schritt dazu, mich sinnvoll in einer Gesellschaft zu bewegen und mich für das Einhalten von Normen (auch gegen veränderbare Werte) einzusetzen. Dies wird sinnvoll geübt in einem Sportspiel, das keine externen Schiedsrichtenden für das Auflösen strittiger Situationen vorsieht außer den beteiligten Spielerinnen und Spielern selbst.

Das Fairplay-Konzept im Teamsport Ultimate Frisbee unter dem Begriff „Spirit of the Game“ verlangt von den Ausübenden ab, die Regeln zu kennen, respektvoll miteinander zu kommunizieren, Körperkontakt zu vermeiden, gerade in Konfliktsituationen fair eingestellt zu sein und – last but not least – das Spiel mit all seinen Auseinandersetzungen zu genießen.

Darf Heimat sich verändern?

Kölner Stadt-Anzeiger, 14.05.2016

Veränderung

Veränderung ist der Gegenpol des Bleibenden. Wenn wir sagen: „Nichts bleibt, wie es ist“, dann bleibt doch die Veränderung. Doch wie wir mit Veränderung umgehen, ist ein wesentlicher Bestandteil unseres Charakters. Diese Umgangsweise zeigt sich in der Haltung gegenüber allem Fremdem und Ungewohnten. Und diese Haltung lässt sich trainieren.

Schon die Entwicklungsphasen des Kleinkindes wechseln sich ab zwischen einem vorübergehenden Ruhen in sich selbst und dann wieder einer Aufruhr angesichts neuer Wahrnehmungen und Eindrücke. Dabei spielt die verstandesmäßige Verarbeitung dieser Wahrnehmungen und Eindrücke eine große Rolle. Wer erklärt mir die Welt? Welche Regeln gelten? Spiel und Sport eignen sich sehr gut, um den Geltungsbereich von Regeln auszuloten und anhand der Regeln den Umgang miteinander zu lernen.

Im Magazin des Kölner Stadt-Anzeigers interviewte jüngst Silke Offergeld den Schauspieler Peter Lohmeyer zum Thema Heimat, bekannt u.a. aus den Film „Das Wunder von Bern“. Er hat nicht nur deswegen eine hohe Affinität zum Sport, sondern ist auch Schalke-Fan. Über das Spielen sagt er:

„Wenn ich spiele, ist es egal, wo ich bin – das ist ein Moment Heimat, wo der Doppelpass wichtiger ist als irgendein Stress, privat oder beruflich.“

Er gibt an, dass Heimat für ihn eine Mischung aus bekannten Orten und lieb gewonnen Menschen ist. Angesichts der Zuwanderung von Flüchtlingen hält er sich bedeckt hinsichtlich der Prognose, ob in Deutschland eine Million neue Zugewanderte leichter zu integrieren seien als anderswo:

Heimat kann nicht gleich bleiben. - Die Frage ist: wie sehr gestalten wir den Wandel mit?

Kölner Stadt-Anzeiger, 14.05.2016

„Ich würde sagen: Das hätte man zu erwarten, dass man im Ruhrgebiet zeigt, wie es geht.“

Letztlich kommt er jedoch auf den Punkt „Heimat kann nicht gleich bleiben“. In uns kämpfen vielleicht (mehr oder weniger stark) Kräfte der Erhaltung des Alten mit Kräften der Durchsetzung von Neuem. Peter Lohmeyer bricht es herunter auf die Frage:

„Wie sehr gestalten wir den Wandel mit? (...) Man muss sich um seine Heimat kümmern. Damit meine ich aber auch, dass man sie öffnet für Menschen, die kommen. Die sind eben da, also müssen wir uns um sie kümmern.“

Diese Aussage stellt für mich eine herzerfrischende Zivilcourage dar, die sich freilich erst in der Tat bewähren muss. Doch Offenheit scheint mir eine zentrale Voraussetzung für Veränderung zu sein. Das bedeutet insbesondere auch, offen für den Dialog zu sein, in der Beurteilung einer Situation, und sich dabei nicht auf eine „unumstößliche“ oder einzig gültige Interpretation der Dinge zurückzuziehen.

Dazu bietet der Teamsport Ultimate Frisbee eine sehr gute Übung, wo strittige Situationen lediglich unter den zwei beteiligten Spielenden verhandelt werden. Nach einer halben Minute soll der Streit beigelegt sein. Dabei geht es nicht darum, am Ende gleicher Meinung zu sein, sondern miteinander aus- und im Spiel weiterzukommen. Das eigenverantwortliche Verhandeln von strittigen Situationen schult den Charakter und stärkt die Haltung. Denn wie fremde Menschen, so kommen unweigerlich auch Situationen von Meinungsverschiedenheiten und Veränderungen. Wie wir mit ihnen umgehen, das macht uns aus.

„Ich glaube nicht, dass Putin morgens an mich denkt“

Kölner Stadt-Anzeiger, 15.03.2016

Aus Einsicht handeln

Der Kölner Stadt-Anzeiger hat anlässlich der lit.cologne 2016 ein ausführliches Interview mit der russischen Künstlerin und Politaktivistin Nadja Tolokonnikowa von „Pussy Riot“ geführt. Darin ist unter anderem von ihrem neuen Buch „Anleitung zu einer Revolution“ die Rede, geprägt von den Zuständen und ihren Erlebnissen in Russland.

Obwohl sie ihr Heimatland als Diktatur bezeichnet und sagt, das Land entwickle „ähnliche Züge zu dem, was man unter dem Begriff des Faschismus versteht“, fühlt sie sich doch wohl in Moskau und möchte dort bleiben. Über das gesamte Interview hinweg sind einige Stellen bezeichnend dafür, dass sie eine wohl durchdachte Position einnimmt. Sie hat fünf Jahre lang an der philosophischen Fakultät der Lomonossov-Universität in Moskau studiert.

Zunächst räumt sie ein, dass sie Putin nicht hasse, auch nachdem sie seinetwegen zu zwei Jahren Lagerhaft verurteilt worden sei: *„Ich hasse niemanden. Das ist meine ethische Position.“* Diese hat sie auch eine Non-Government-Organisation mit begrün-

den lassen, unter dem Namen Mediazona, mit dem Ziel ernsthaft erkrankten Gefangenen zu helfen.

Ein Rückbezug zum Titel ihres Buches entsteht zunächst, indem sie Revolutionen als etwas Natürliches beschreibt und diese nicht auf politische Aktivitäten eingrenzt. Dabei beruft sie sich auf Karl Marx und die so genannte 11. Feuerbach-These, wonach es nicht darauf ankomme, die Welt unterschiedlich zu interpretieren, sondern sie zu verändern.

Die zentrale Passage des Interviews ist für mich, dass sie den kategorischen Imperativ von Kant ganz klar abhebt von der „goldenen Regel der Moral“ („Was du nicht willst, dass man dir tu, das füg auch keinem andern zu.“):

„Kant stellte das höchste Moralprinzip auf eine neue Basis. Er lehrte, du musst aus moralischer Pflicht handeln und kannst nicht einfach einen moralischen Gewinn erwarten, einen Profit für dein Tun. Du handelst als moralische Person, also aus deiner eigenen Einsicht. Dafür gibt es keinen Profit.“

Leider, fährt sie fort, hätten auch 200 Jahre später noch zu wenige Menschen dieses Denken verinnerlicht. Um diesen Fairplay-Gedanken für den Alltag herunter zu brechen, ist noch einmal festzuhalten: Wenn ich mich an vereinbarte Regeln halte, so tue ich dies nicht aus der Absicht heraus, einen Gewinn zu erzielen, sondern aus der Überzeugung heraus, dass ich es für richtig halte. Der Vorteil für alle liegt auf einer anderen Ebene als ein persönlicher Profit.

Das bedeutet, nicht mein persönlicher Vorteil steht im Vordergrund, sondern die Übereinstimmung mit den Normen und Gesetzen. Im Fußball sehen wir häufig Spielende, die durch Tricksen und Täuschen aber auch durch Schauspielern und Betteln versuchen einen Vorteil für sich und ihr Team herauszuziehen.

Dieses Verhalten ist demnach – um das einmal deutlich zu formulieren – zutiefst unethisch und unfair.

Für Schiedsrichtende und im Sportspiel Ultimate Frisbee, das ohne externe Schiris auskommt, insofern auch für die Spielerinnen und Spieler, geht es dann auch darum, die Regeln richtig zu interpretieren. Doch dies soll nicht zum Zweck des persönlichen Erfolgs geschehen, sondern zum Zweck des einvernehmlichen Fortführens des Spiels nach strittigen Situationen. Gerade vor dem Hintergrund des von Kant erhöhten Moralprinzips eine lohnenswerte Übung dafür aus Einsicht zu handeln.



Toleranz

Im Oktober verleiht der Börsenverein des deutschen Buchhandels alljährlich seit

1950 einen Friedenspreis. In diesem Jahr ging die Auszeichnung an die Publizistin Carolin Emcke, die sich mit einer anregenden Rede für die Verleihung bedankte. Darin macht sie sich für Toleranz stark, ganz im Wortsinn, der etwa durch „Duldung“ abgedeckt wird.

Ausgehend von Betrachtungen zu der Zugehörigkeit oder Angehörigkeit zu einer Gemeinschaft und zu einzelnen Gruppen thematisiert sie ihr eigenes Schwulsein:

„Es ist eine ausgesprochen merkwürdige Erfahrung, dass etwas so Persönliches für andere so wichtig sein soll, dass sie für sich beanspruchen, in unsere Leben einzugreifen und uns Rechte oder Würde absprechen wollen.“

Sie sagt, dass es eine merkwürdige Erfahrung sei, Bücher schreiben zu dürfen, die in Schulen unterrichtet würden, wobei jedoch ihre Liebe nach der Vorstellung mancher Eltern in Schulbüchern maximal »geduldet« und auf gar keinen Fall »respektiert« würde: „Wir dürfen Reden halten in der Paulskirche, aber heiraten oder Kinder adoptieren dürfen wir nicht?“

„Verschiedenheit kein hinreichender Grund für Ausgrenzung“, „Ähnlichkeit keine notwendige Voraussetzung für Grundrechte“; „Das ist großartig“, so Emcke, „denn es bedeutet, dass wir uns nicht mögen müssen.“

Kölner Stadt-Anzeiger, 24.10.2016

Als den Kern einer liberalen, offenen, säkularen Gesellschaft bestimmt sie: „Menschenrechte sind voraussetzungslos. Sie können und müssen nicht verdient werden.“ Dafür, dass Menschen als Menschen anerkannt und geschützt würden, gebe es keine Bedingungen.

Wenn Verschiedenheit jedoch zu Ungleichheit verkommt (nach Tzvetan Todorov), ebne dies den Weg, um Ausgrenzung und Gewalt zu rechtfertigen. Viele Vorredenden an derselben Stelle hätten daher sowohl die individuelle Vielfalt als auch die normative Gleichheit betont.

Toleranz (Duldung) ist für mich das Minimum im alltäglichen Miteinander. Mir geht es aber durchaus auch um Respekt. Bei der Einübung entsprechenden Verhaltens

Perspektivwechsel aus Prinzip

Kölner Stadt-Anzeiger, 24.10.2016

Ausschlaggebend für mich sind die beiden anschließenden, zentralen Bemerkungen, dass Verschiedenheit kein Grund zur Ausgrenzung und Ähnlichkeit keine notwendige Voraussetzung für Grundrechte seien:

„Das ist großartig, denn es bedeutet, dass wir uns nicht mögen müssen. Wir müssen einander nicht einmal verstehen in unseren Vorstellungen vom guten Leben. Wir können einander merkwürdig, sonderbar, altmodisch, neumodisch, spießig oder schrill finden.“

orientiere ich mich am Sportspiel Ultimate Frisbee, das ohne externen Schiedsrichter funktioniert und dafür von den eigenverantwortlichen Ausübenden folgende fünf Grundlagen fordert: kenne die Regeln, kommuniziere respektvoll, vermeide Körperkontakt, sei fair eingestellt und liebe das Spiel (das heißt auch: freue dich an der Vielfalt)!

Auch dabei geht es nicht darum, dass wir in einer strittigen Situation die Gegenspielenden „mögen“. Es geht auch nicht darum, wer Recht hat, sondern darum, miteinander weiterzukommen und das Spiel aufrecht zu erhalten. Dazu ist ein kurzer Austausch auf Augenhöhe vorgesehen und falls wir uns dabei in unserer Sichtweise nicht einigen können, geht die Spielscheibe zurück zum oder zur vorigen Werfenden.

Sich an seinen Worten messen lassen

Die deutsche Bundespolitik lieferte jüngst ein unschönes Beispiel von hehren Worten, denen leider keine Taten folgten. Bereits im Juli 2015 trat ein Gesetz zum Wechsel von Regierungsmitgliedern in die Wirtschaft in Kraft. In den ersten 18 Monaten nach Ausscheiden aus dem Amt sollen sie die Regierung darüber informieren. Doch das darüber beratende Gremium ist immer noch nicht besetzt.

Es hätte genau gesagt darüber zu entscheiden, ob nach der Abgabe eines Regierungspostens und vor der Annahme einer neuen Stelle eine Karenzzeit von 12 Monaten einzuhalten ist oder nicht. Dass die neuen Regeln noch nicht angewendet werden können, liegt am Versäumnis der Regierung selbst, die ein dazu erforderliches Gremium noch nicht besetzt hat. Darüber berichtet u.a. der Donaukurier. Nötig dafür wären Vorschläge der Regierung für die Besetzung der Ethik-Kommission, die noch nicht erfolgt sind. Doch wesentlicher als das Klären der Schuldfrage ist die Art des Umgangs mit diesem Missstand.

Die beiden Koalitionsparteien üben sich im leidigen Schwarzer Peter-Spiel: SPD-Parlamentsgeschäftsführerin Christine Lambrecht machte Kanzleramtschef Peter Altmaier (CDU) für die Verzögerung verantwortlich, er müsse den Verdacht ausräumen, dass die Union das Gesetz ausbremsen wolle. Helge Braun, der Staatsminister bei der Bundeskanzlerin, teilte auf Anfrage der Grünen mit, dass das Gremium nunmehr zeitnah etabliert werden könne. Dies hatte er aber auch schon Mitte Februar be-

Ruf der Politik ramponiert

Kölner Stadt-Anzeiger, 12.07.2016

Was das beratende Gremium anbelangt, steht der Entscheidungsprozess der Bundesregierung zur Etablierung des Gremiums **kurz vor dem Abschluss**. Es ist deshalb davon auszugehen, dass das Gremium nunmehr **zeitnah etabliert werden kann**.

hauptet (Ausschnitt aus Plenarprotokoll vom 17.02.2016, Quelle: s. Fußnote S. 45).

Die Transparenz-Organisation Abgeordnetenwatch erhält vom Kanzleramt keine Einsicht in interne Dokumente, die Licht ins Dunkel bringen könnten. Die Grünen sprechen von einem „Armutszugnis“, Wolfgang Jäckle von der Anti-Korruptions-Organisation Transparency International sagte der Frankfurter Rundschau:

„Dass sich die Bundesregierung seit einem Jahr dieser Sache nicht annimmt, beschädigt die politische Kultur in diesem Land.“

Genau darum geht es: *„Practice what you preach“*, lautet ein Grundsatz glaubwürdiger und wirksamer Führung, der in diesem Fall sträflich vernachlässigt wurde. Auch im Kölner Stadt-Anzeiger moniert Karl Doemens in einem Kommentar zu Recht,

Gesetz zum Wechsel in die Wirtschaft läuft ins Leere

Kölner Stadt-Anzeiger, 12.07.2016

dass das Gesetz bislang ins Leere läuft. Er schickt voraus, dass jeder Wechsel eines Regierungsmitglieds in die Wirtschaft Aufregerpotenzial hat, auch wenn keineswegs jede berufliche Veränderung anrühlich ist. Er schlussfolgert, unabhängig davon,

„ob Absicht, Kompetenzgerangel oder Unfähigkeit dahinter steckt: Wenn Kanzleramtschef Peter Altmaier den ramponierten Ruf der Politik nicht weiter beschädigen und allerlei wilden Spekulationen Vorschub leisten will, muss er diese absurde Hängepartie schleunigst beenden.“

Laut Abgeordnetenwatch¹² hatte die Süddeutsche Zeitung berichtet, Innenstaatssekretär Ole Schröder wolle aus der Politik aussteigen: *„Sobald er einen Wechsel in die Wirtschaft anzeigt, würde offenbar, was die Regierung angerichtet hat.“* Doch das ist nur der sichtbare Ausdruck einer inneren Einstellung.

Wie lässt sich diese Einstellung ändern?

Hier wäre es hilfreich gezielt an der Fairplay-Haltung der Verantwortlichen zu arbeiten. Entsprechende Lerneinheiten leite ich aus den Regelungen des Teamsports Ultimate Frisbee ab. Dort werden Respekt, Kommunikation auf Augenhöhe und Verbindlichkeit vorausgesetzt. Gemäß Fairplay-Kommission der UNESCO verhalten sich die Sportsleute fair, die vom anderen her denken. Dies wäre ein guter Anfang, gelegentlich die Perspektive zu wechseln und sich zu überlegen, wie solches Verhalten beim Wahlvolk ankommt.

Ein weiterer Punkt ist die geforderte Konsistenz bei der eigenverantwortlichen Anwendung von Regeln. Schließlich steht jeder in der Verantwortung, die oder der sich aus freien Stücken zur Einhaltung von Gesetzen und Regeln bekennt. Insofern müssen wir unser Tun immer an unseren Worten messen lassen.

¹² [abgeordnetenwatch.de](https://www.abgeordnetenwatch.de), 13.07.2016, Martin Reyher: *Seitenwechsel in die Wirtschaft: Bundesregierung bremst Karenzzeit-Regelung aus*, <https://www.abgeordnetenwatch.de/blog/2016-07-13/seitenwechsel-die-wirtschaft-bundesregierung-bremst-karenzzeit-regelung-aus>, zuletzt besucht am 04.01.2017

Grundlagen des Zusammenlebens

Jeder Dritte wird diskriminiert

Noch immer werden Menschen wegen ihrer Herkunft oder ihres Geschlechts benachteiligt

Kölner Stadt-Anzeiger, 10.08.2016

Antidiskriminierung

Zehn Jahre Antidiskriminierungsgesetz war am 10. August 2016 Tagesthema im Kölner Stadt-Anzeiger. Demnach ist in den vergangenen zwei Jahren fast jeder Dritte aus den verschiedensten Gründen Opfer von Diskriminierung geworden. Anlässe dafür sind u.a. Geschlecht, sexuelle Orientierung, Behinderung, Krankheit, Alter, ethnische Herkunft, Religion oder Weltanschauung.

Das hat die Antidiskriminierungsstelle des Bundes zehn Jahre nach Einführung des Allgemeinen Gleichbehandlungsgesetzes (AGG) und im Zuge dessen nach Gründung dieser Stelle dargestellt. Ziel des Gesetzes ist es, Benachteiligung zu verhindern und Rechtsansprüche geltend zu machen. Die Stellenleiterin Christine Lüders sagt, die Menschen seien seitdem wachsamer geworden und reagierten auf Diskriminierung.

In zehn Jahren haben sich der Zeitung zufolge rund 15.000 Menschen an die Antidiskriminierungsstelle gewandt. Diese Zahl fällt angesichts von fast 28 Millionen

„Die Menschen sind wachsamer geworden und reagieren auf Diskriminierung.“

Christine Lüders, Leiterin der Antidiskriminierungsstelle

Kölner Stadt-Anzeiger, 10.08.2016

Diskriminierungsfällen in Deutschland (rund ein Drittel der Bevölkerung) sehr gering aus.

Ein Berliner Rechtswissenschaftler wird zitiert, welche unterschiedlichen Gründe zum Tragen kommen, die Menschen davon abhalten, einen Fall von Diskriminierung zu melden und in der Folge Rechtsansprüche geltend zu machen. Das beginnt mit der Wahrnehmung und

endet bei Furcht vor Kosten oder Arbeitsplatzverlust. Daher soll nun u.a. die gesetzliche Frist bis zur Geltendmachung von zwei auf sechs Monate verlängert werden.

Obwohl das AGG als wegweisend für viele ausländische Rechtsordnungen gilt, besteht auch hierzulande noch einiger Nachholbedarf, so z.B. Ausweitung des Gesetzes auf alle Lebensbereiche (so z.B. sexualisierte Belästigung beim Einkaufen) sowie der Aufbau kommunaler und regionaler Beratungsstrukturen (Forderung des DGB).

Das Entscheidende jedoch – worauf Christine Lüders mit ihrem obigen Zitat nur am Rande verweist – ist die Ausweitung des Bewusstseins innerhalb der Bevölkerung. Es ist unsere Aufgabe diese Achtsamkeit vorzuleben und von anderen einzufordern. Das ist Teil des moralischen Empfindens, das das Leben in sozialen Verbänden erfordert.

Im Fairplay-Konzept, das dem Teamsport Ultimate Frisbee zugrunde liegt, stellen Respekt und Verantwortung einen der fünf Hauptbereiche dar, die die Grundlage des so genannten Ehrenkodexes bilden. Die Gleichheit vor dem Gesetz durchzusetzen, ist eine Forderung des Grundgesetzes Artikel 3, und genau das wird im Ultimate eingeübt – ohne externe Schiedsrichtende, nur unter Berücksichtigung der Beteiligten an einer strittigen Situation.

Eine der dabei vermittelten Grundregeln lautet: Wer mehr Respekt erhalten möchte, sollte selbst mehr Respekt bezeugen, denn Menschen spiegeln sich: *„Wie man in den Wald hinein ruft, so tönt es wieder heraus.“* Lateinisch „respicere“ heißt zurücksehen, dies legt Rücksicht und Berücksichtigung nahe, so die Vorlieben und Verhaltensweisen anderer.

Die Kraft der Sprache

Kölner Stadt-Anzeiger, 04.01.2016

Kraft der Sprache

In einem der vielen allgemeinen Horoskope zum Jahreswechsel habe ich den Sinnpruch von Epiktet gefunden, der quasi immer gilt:

*„Nicht Sprüche sind es, woran es fehlt; die Bücher sind voll davon.
Woran es fehlt, sind Menschen, die sie anwenden.“*

Dennoch kommt auch unserer Sprache eine große Bedeutung zu, wie auch die systemische Therapeutin Dr. Christine Jendrich in einem Gastbeitrag im Kölner Stadt-Anzeiger betont. Darin bezieht sie sich auf den Psychologen Paul Watzlawick und hält fest:

*„Wie ich etwas sage, wie ich etwas verstehe, beeinflusst meine Gefühle,
mein Denken und meine Haltung mir und anderen gegenüber.“*

Respekt und Freundlichkeit sollten demnach weniger strategisches Mittel sein, um die eigenen Absichten zu verwirklichen, sondern vielmehr authentischer Ausdruck der eigenen Befindlichkeit. Denn, so der Tenor des Beitrags: Sprache konstruiert unsere subjektive Wirklichkeit. Daher sei es von Vorteil, etwa beim Üben eines schwierigen Schulstoffs zu sagen: *„Das kann ich noch nicht.“* anstelle von: *„Das kann ich ja doch nicht!“*

Mit dem bewussten Einsatz unserer Sprache können wir unsere Haltung zu uns und zu anderen positiv verändern. Den eigenen Einsatz von Sprache zu üben hilft. Mir bewusst zu machen, was ich mit meinen Aussagen bei anderen bewirke, lohnt sich. Das Sportspiel Ultimate Frisbee ist nur ein gutes Beispiel dafür. Abschließend zitiert die Autorin dazu treffend aus dem jüdischen Lehrbuch Talmud:

*„Achte auf deine Gedanken, denn sie werden deine Worte.
Achte auf deine Worte, denn sie werden deine Taten.
Achte auf deine Taten, denn sie werden deine Gewohnheiten.
Achte auf deine Gewohnheiten, denn sie werden dein Charakter.
Achte auf deinen Charakter, denn er wird dein Schicksal.“*

Wenn zwei plus zwei nicht länger vier ergibt

Glaubwürdigkeit

„Wer einmal lügt, dem glaubt man nicht...“

Kölner Stadt-Anzeiger, 12.07.2016

Wie bei vielen zwischenmenschlichen Verhältnissen ist auch die Glaubwürdigkeit schneller verspielt als erzielt. Ebenso verhält es sich mit dem Vertrauen. Doch was können wir tun, um unsere Glaubwürdigkeit zu erhalten? Die Wahrheit sagen. Üben. Mit der Wahrheit ist das so eine Sache. Wir nehmen es nicht immer genau mit der Wahrheit. Das ist in vielen Situationen auch nicht notwendig. Forscher sprechen gar davon, dass Lügen ganz unerlässlich und quasi der Kitt unserer Gesellschaft sind. Gegen kleine Notlügen ist kaum etwas zu sagen. Der eine tut es aus Angeberei vor anderen, der andere, um seine Beziehung problemloser zu gestalten.

Journalisten debattieren über ihre Glaubwürdigkeit

Kölner Stadt-Anzeiger, 12.07.2016

Doch zu lügen, wenn ausdrücklich die Wahrheit gefragt ist, das ist schändlich. Bei Medienforum NRW drehte sich jüngst ein Panel um die Glaubwürdigkeit von Journalisten¹³, das ist nicht weniger als ihre Reputation. Die aktuelle Studie von Studierenden Faktenzoom nahm die Aussagen von Politikern in vier großen deutschen Talkshows auseinander. Demnach war jede siebte Aussage nachprüfbar falsch. Die Spitzenreiterin in dieser Studie, Frauke Petry von der AfD lag sogar fast mit jeder dritten nachprüfbaren Aussage daneben.¹⁴

STUDIE: Studenten überprüfen Aussagen von Politikern in Talkshows auf Wahrheitsgehalt

Kölner Stadt-Anzeiger, 12.07.2016

Falschaussagen

Kölner Stadt-Anzeiger, 12.07.2016

Nun sei dahin gestellt, ob sie dies willentlich, wissentlich oder überhaupt tut. Doch nicht nur Journalisten und Politiker sind durch fehlende Glaubwürdigkeit beruflich massiv beeinträchtigt. Wenn die Neigung zu Falschaussagen ans Tageslicht kommt, betrifft dies jeden in beinahe jeder Position. Wie aber kann es uns gelingen, in ernsthaften Gesprächen anderen gegenüber glaubhaft zu bleiben?

Ich bin der festen Überzeugung, dass dies nur durch eine entsprechende Überzeugung und durch Übung erreicht werden kann. Im Teamsport Ultimate Frisbee werden den strittige Situationen ohne externe Schiedsrichtende nur durch die zwei Beteiligten gelöst. *13 medienforum.de, 12.05.2016: Next Level Journalism - Das Medienforum NRW diskutiert Freiheit und Glaubwürdigkeit des Journalismus, <http://www.medienforum.de/de/presse/next-level-journalism-das-medienforum-nrw-diskutiert-freiheit-und-glaubwuerdigkeit-des-journalismus/>, zuletzt besucht am 05.01.2017*

14 faktenzoom.de wurde wegen eines Urteils des Oberlandesgerichts Köln zwischenzeitlich vom Netz genommen, infolgedessen sich die „Gesamtbewertung der Aussagen von Frauke Petry (...) ändern wird“; zuletzt besucht am 05.01.2017

lichten verhandelt. Dabei geht es um die kurze, schlüssige Darstellung der fraglichen Szene durch beide Beteiligte.

Damit das funktioniert, ist gemäß dem Regelwerk „Aufrichtigkeit“ erforderlich. Die Teams bewerten sich nach jedem Spiel gegenseitig nach fünf Kategorien. Eine davon heißt Aufrichtigkeit und Fairplay. Dabei geht es unter anderem darum, sich für eigene Fehler zu entschuldigen, auch eigene Teammitglieder zu korrigieren, wenn sie etwas Falsches behaupten, und darum, nur wichtige, also spielrelevante Regelverstöße anzuzeigen. Weniger Wichtiges lässt sich auch nach dem Punkt an



der Seitenlinie klären.

Den Teamsport Ultimate Frisbee zu spielen bedeutet sich auf dieses Prinzip der Gegenseitigkeit einzulassen und dem darin formulierten Ehrenkodex ausdrücklich zuzustimmen, ihn quasi zu unterschreiben. Dies verpflichtet mich aus innerer Motivation heraus, möglichst nahe an der Wahrheit zu bleiben. Es kann ja sein, dass ich fasch liege. Dann muss ich aber auch dazu bereit sein, eine andere Meinung zu akzeptieren.

Denn im Endeffekt zählt nicht nur die Wahrheit – rein aus pragmatischer Sicht wollen wir nicht haarklein ergründen, was genau ist vorgefallen? Sondern es zählt, dass wir auch als Gegner weiter miteinander auskommen und das Spiel fortführen können. Und dazu bedarf es der Glaubwürdigkeit.

Ein besonders schöner Aspekt innerhalb dieser Regeln ist auch die Erwähnung der Konsistenz, also der gleichbleibenden Anwendung der Regeln. Das heißt, dass ich auch noch in einem engen Spiel kurz vor dem Ende dieselben Verstöße als Foul moniere wie am Anfang des Spiels und mich nicht von meiner Emotionalität zu übertriebener Auslegung der Regeln verleiten lasse. Das nenne ich probate Übungssituationen!

Dankbarkeit zeigen

In sozialen Netzwerken kursiert ein millionenfach geklickter kleiner Trickfilm, der einen Hubschrauber zeigt. Ein Sportwagenfahrer denkt, so einen hätte ich gerne. Daneben ein SUV-Fahrer denkt, ich hätte gerne einen Sportwagen. Daneben ein Kleinwagenfahrer denkt, ich hätte gerne ein SUV. Daneben denkt ein Fahrradfahrer ich hätte gerne ein Auto. Daneben denkt ein Fußgänger, ich hätte gerne ein Fahrrad. Zuletzt wird ein Rollstuhlfahrer gezeigt, der denkt, ich könnte gerne laufen. Plakativ wird Dankbarkeit eingefordert.

Dankbarkeit hat jedoch in der Tat einen großen Stellenwert in unserem Bewusstsein, wie zum Einen ein Beitrag zu sportlicher Leistungsfähigkeit bei alloutperformance. de belegt.¹⁵ Darin heißt es:

¹⁵ *alloutperformance.de*, 28.11.2015: 7 Gründe warum Dankbarkeit deine Performance verbessert, <https://alloutperformance.de/7-gruende-warum-dankbarkeit-deine-performance-verbessert/>, zuletzt besucht am 05.01.2017

„Dankbarkeit und Stress sind zwei Gefühle, die man rein physiologisch nicht gleichzeitig empfinden kann. Deshalb ist einer der effektivsten Wege Stress zu reduzieren dankbar zu sein.“

Nun ist die Frage, inwieweit entsprechende Übungen funktionieren, mir etwa vor dem Schlafengehen drei Dinge zu vergegenwärtigen, für die ich dankbar sein kann. Das könnte schon für die Luft zu atmen, für das Wasser zu trinken und für die Muskeln um mich zu bewegen gelten.

Es können aber auch private Beziehungen und Begebenheiten sein, Menschen, mit denen ich zu tun habe, die mir Gutes tun, die Möglichkeit zu arbeiten oder Sport zu treiben. Die dabei im Gehirn ausgeschütteten Rationen Dopamin und Serotonin reduzieren unmittelbar das Stressempfinden, vergrößern das Selbstbewusstsein und verbessern die Schlafqualität.

*„Ich bin dankbar,
nicht weil es vorteilhaft ist,
sondern weil es Freude macht.“
(Seneca)*

Weitere zitierte Studien belegen, dass Dankbarkeit orthopädische Schmerzen verringert und negative Empfindungen gegenüber anderen wie Neid oder Angst verringert. Umgekehrt führe fehlende Dankbarkeit zu mehr Sorgen, Schuld und Schamgefühlen. Eine Studie von 2014 im Journal „Emotion“ habe gezeigt, dass Menschen gerne mehr Zeit mit dir verbringen möchten, wenn du kleine Gesten der Dankbarkeit zeigst.

Diese These wird zum Anderen durch einen Beitrag belegt, den die Mediatorin und Juristin Christina Wenz auf huffingtonpost.de gepostet hat.¹⁶ Sie untersuchte das Kommunikationsverhalten des „Dschungelkönigs“ 2016 von RTL, Menderes Bagci, und fand heraus, dass er sich in mehrfacher Hinsicht vorbildlich verhalte.

Er lege eine sehr wertschätzende Art an den Tag, sich ständig bei allen Menschen zu bedanken (seien das seine Mitbewohner, der Dschungelarzt Dr. Bob, das Fernseheteam oder die Zuschauer, die für ihn anriefen). Zudem sei er stets höflich und respektvoll geblieben, auch wenn andere die Stimme erhoben hätten. Zuletzt habe Menderes seine Mitbewohner immer so genommen, wie sie sind. Bei all diesen vorbildlichen Eigenschaften mahnt die Autorin zuletzt doch an, dass auch er seine eigenen Bedürfnisse und Wünsche stärker im Blick behalten sollte, Zitat:

„Wir haben auf jeden Fall das Recht, unserem Gegenüber zu sagen, wenn uns etwas stört oder ihm mitzuteilen, was wir uns wünschen. Wenn wir dies auf höflichem Weg tun – super!“

Dies korrespondiert mit den Anforderungen des Fairplay-Konzepts im Team sport Ultimate Frisbee unter dem Begriff „Spirit of the Game“. Es beinhaltet das bestimmte, aber höfliche Mitteilen eines vermuteten Regelverstoßes, den dabei gezeigten Respekt vor dem Gegenspielenden (und sie so zu nehmen wie sie sind), sowie Dankbarkeit dafür zu zeigen, dass wir die Gelegenheit haben uns dabei auf Augenhöhe

16 huffingtonpost.de, 08.02.2016, Christina Wenz: Warum der Dschungelkönig ein tolles Vorbild in Sachen Kommunikation ist, http://www.huffingtonpost.de/christina-wenz/warum-der-dschungelkonig-ein-tolles-vorbild-in-sachen-kommunikation-ist_b_9165826.html?utm_hp_ref=wirtschaft, zuletzt besucht am 05.01.2017

zu begegnen (Liebe zum Spiel). Grundsätzlich gilt: Wer dankbar ist, denkt mehr an andere – und erfüllt damit eine wichtige Voraussetzung für Fairplay.

Grund zum Streiten

Kölner Stadt-Anzeiger, 22.08.2016

Streitgründe

Fairplay ist eine Haltung, die die Interessen von anderen berücksichtigt und die (in gängiger Auffassung) über das Einhalten von Regeln hinausgeht (informell). In der Konzeption des Teamsports Ultimate Frisbee ist das Fairplay ein feststehender Teil der Regeln (formalisiert). Wenn wir uns auf (mehr oder weniger festgeschriebene) Regeln des Zusammenlebens einigen, ist es klar, dass im Umkehrschluss ihr Nicht-einhalten zu Streit führen kann.

Damit ein solcher Streit nicht eskaliert, sondern im Gegenteil zivilisiert und auf Augenhöhe ausgetragen werden kann, bestehen im Ultimate auch gewisse Verfahren, wie wir miteinander umgehen wollen. So die „D.E.N.K.E.N.“-Regel als sechsstufige Abfolge von Schritten im Umgang miteinander: Zuerst **D**urchatmen, dann kurz **E**rkennen, was meiner Meinung nach passiert ist, anschließend **N**achfragen, was aus der Sicht der anderen passiert ist, danach gegebenenfalls einen Dritten **K**ontaktieren, schließlich **E**rmitteln, was alles gesagt wurde, und zuletzt **N**achricht geben, wie es demnach weiter gehen soll.

1 Stress

2 Hausarbeit

3 Eifersucht

Doch zurück zum Alltag: Was sind im täglichen Leben die häufigsten Gründe, warum wir zu Hause miteinander streiten? Das hat der Online-Reiseveranstalter Weekend4two ermittelt und herausgefunden:¹⁷ An Position 1 steht nicht etwa die Eifersucht, sondern schlicht Stress.

Damit kommen wir zu einem anderen wichtigen Punkt aus den Ultimate-Regeln, der die Freude am Spielen und die Freude am Leben im Vordergrund sieht. Anders und mit den Regeln gesagt: Respekt vor dem Gegner, das Einhalten der Regeln und die Freude am Spielen sollen vor einem unbedingtem Siegswillen stehen. Klingt vielleicht naiv, hat aber doch einiges für sich.

Denn in der Tat bauen wir mit einem bewussten Training von Freude, etwa durch Achtsamkeits- und durch Dankbarkeits-Training, Stress ab. Wer ernsthaft Dankbarkeit spürt, kann nicht gleichzeitig auch Stress empfinden.

Und weiter in der Liste der häufigsten Streitgründe: An Platz 2 stehen Hausarbeiten wie Putzen und Müll herausbringen. Auch diese „kleinen Dinge“ haben nicht nur großes Streitpotenzial, sondern vielmehr großes Potenzial, um unsere Stimmung nachhaltig zu beeinflussen.

Es sind häufig die kleinen Dinge im Leben, die das emotionale Pendel zugunsten oder zuungunsten des Glücksempfindens ausschlagen lassen.

¹⁷ *lifep.r.de*, 18.08.2016: Zum Küss-und-versöhnt-Euch-Tag am 25. August, <http://www.lifep.r.de/inaktiv/weekend4two-invite-travel-gmbh/Zum-Kuesst-und-versoehnt-Euch-Tag-am-25-August/boxid/608506>, zuletzt besucht am 05.01.2017

Gegen übertriebene Streitlust dient auch ein grundsätzliches Verständnis der Fairplay-Einstellung.

Wir brauchen wieder besseres Benehmen

Kölner Stadt-Anzeiger, 22.08.2016

Gutes Benehmen

In einem Meinungsbeitrag im Kölner Stadt-Anzeiger hat Frank Nägele auf das Zerbröckeln eines sozialen Konsenses hingewiesen. Gutes Benehmen würde zur Mangelware, gemeinsame Normen zerbrechen. Das Konzept des Sportspiels Ultimate Frisbee bietet einen Gegenansatz.

Neben aktuellen Beispielen (Stören im Konzert, Nichtbefolgen eines Platzverweises durch den Schiri) bezieht er sich auf das Verhalten im Straßenverkehr. Jeder hat einen Führerschein gemacht, und dennoch wird gerast und gegen Regeln verstoßen, wobei die Strafen billigend in Kauf genommen werden. Frank Nägele schreibt:

„Wenn wir mit allen Gesetzen so umgehen würden, entstünde ein Leben in gesellschaftlicher Orientierungslosigkeit und Zersetzung, ein Leben ohne mittlere Werte. Die Soziologen nennen das Anomie.“

Auch wenn er unsere Gesellschaft noch ein gut Stück weit davon entfernt sieht, schreibt er, häuften sich die „Signale für einen Sitten- und Kulturverfall“. Gerade im Fußball und der TV-Berichterstattung habe es sich verselbstständigt, „sich Vorteile mit allen Mitteln zu erschleichen und ergaunern und andere für sein Scheitern verantwortlich zu machen.“ Abschließend geht er noch auf den bedrückenden Wahlerfolg der rechtsnationalen Partei AfD ein:

„Aus Nörgelei ist schlechte Laune geworden, aus schlechter Laune Ärger, aus Ärger Wut, aus Wut Hass und aus Hass das, was derzeit vorgeht.“

Ich stimme zu, dass es nichts bringt, vergangenen Zeiten hinterher zu trauern oder eine verloren gegangene „Norm einfach zurückzufordern“. Dennoch beharrt der Autor darauf: „Wir brauchen wieder besseres Benehmen“ und stellt fest, obwohl dies in unserer Hand liegt, muss jeder einzelne doch bei sich anfangen.

Genau das besagt für mich Fairplay im Alltag. Mein Zugang dazu ist beeinflusst vom Konzept des „Spirit of the Game“ beim Teamsport Ultimate Frisbee, der die folgenden fünf Hauptpunkte hervorhebt, damit ein Auskommen auf Augenhöhe – im Sportspiel sogar ohne externe Schiedsrichtende – funktioniert: Regelkenntnis – Respektvolle Kommunikation – Vermeiden von Körperkontakt – Faire Einstellung – Liebe zum Spiel.

Das gilt nicht nur für andere Sportarten wie Fußball, sondern auch im Straßenverkehr: Ich muss nicht nur die Regeln kennen (das auch, zweifellos), sondern auch Respekt den anderen gegenüber empfinden und äußern. Dazu Körperkontakt vermeiden (nicht drängeln, schubsen oder schlagen) und vor allem insgesamt bei einer fairen Haltung daran Freude haben, was ich tue.

Fair sein – um das auch noch näher zu bestimmen – heißt, von der oder dem anderen her zu denken, sich in sie hineinversetzen. Alleine damit wäre schon viel gutes Benehmen gewährleistet.

Der Standpunkt der oder des anderen

In einem wie immer sehr allgemein gehaltenen Tageshoroskop habe ich ein Zitat gelesen, das dem frühkapitalistischen Erfinder und Unternehmer Henry Ford zugeschrieben wird.

„Das Geheimnis des Erfolges ist, den Standpunkt der oder des anderen zu verstehen.“



Zustimmung und Widerspruch! (Bildquelle: henry-ford.net)

Der Widerspruch gilt dem Zitat in dem Sinne, wie es vermutlich vorrangig gemeint war. Henry Ford ist mir seit der Kindheit aus der weiterführenden Schule bekannt, aus einem Kapitel im Englischbuch, das die Erfindung des Fließbands und die Herstellung des berühmten T-Modells betraf. Für Henry Ford dürfte Erfolg vor allem kommerziellen Erfolg bedeutet haben und „der Standpunkt der oder des anderen“ vor allem auf wirtschaftliche Vertragspartner gemünzt sein.

Das würde meiner Interpretation zufolge bedeuten, er versucht mit der Aussage auszuloten, etwa wo die Schmerzgrenze bei finanziellen Verhandlungen liegt, oder er versucht seine Menschenkenntnis für seinen Vorteil zu nutzen und insofern zu instrumentalisieren. Ich widerspreche jedoch dem Einsatz von Einfühlungsvermögen zum Zwecke der Selbstbereicherung!

Ich möchte aber auch berechtigte Einwände gelten lassen, wonach Henry Ford nicht nur Kapitalist und Prozessoptimierer war. Von ihm stammt auch das Zitat:

„Ein Geschäft, das nur Geld einbringt, ist ein schlechtes Geschäft.“

In anderer Lesart lässt sich die Aussage insofern auch losgelöst von wirtschaftlichen Interessen verstehen, indem wir „Erfolg“ als ein erfolgreiches Zusammenleben betrachten. Sich erfolgreich durchs Leben zu schlagen könnte in etwa gleichgesetzt werden damit, sich mit anderen zu arrangieren, mit anderen auszukommen, vielleicht sogar gemeinschaftlich mehr zu erreichen als ich alleine könnte.

In diesem Sinne dient der Standpunkt des anderen einfach dazu nachzuvollziehen, was ein anderer beabsichtigt zu tun oder zu erreichen. Wenn wir uns beide offen darüber austauschen, kann ein von Vertrauen und Glaubwürdigkeit geprägtes Zusammenleben entstehen, das ich ganz ohne Hintergedanken führen möchte.

Diese Forderung kommt einer der fünf Grundsäulen des Fairplay-Konzepts im Team-sport Ultimate Frisbee sehr nahe, wonach eine faire Einstellung erwünscht ist. Dazu zitiere ich sehr gerne das Wort, das der UNESCO Fairplay-Kommission zugeschrieben wird:

„Fair verhalten sich die Sportlerinnen und Sportler, die von den anderen her denken.“

Von der oder dem anderen her zu denken, stellt für mich eine zentrale Grundlage eines Zusammenlebens auf Augenhöhe dar: Ich verstehe, was die oder der andere möchte und erkläre mich selbst ebenfalls, sodass beide wissen, wo sie dran sind und auf dieser Basis ein gemeinsames Vorankommen ermöglichen.

„Offenhalten für das Neue“

Kölner Stadt-Anzeiger, 31.12.2016

Offenheit

Offenheit ist ein Charakterzug, der besonders Extrovertierte auszuzeichnen scheint. Es geht dabei aber nicht nur darum, wie offen ich auf andere zugehe, sondern vor allem auch darum, wie offen ich für anderes bin. Ein Blick zurück in die Geschichte hat mich auf diesen Aspekt der Fairness gestoßen.

Der Kölner Stadt-Anzeiger verweist am 31. Dezember 2016 auf die Neujahresrede des Altkanzlers Helmut Schmidt vor 40 Jahren, worin er unter anderem schreibt:

Schon jetzt kommt die Bundesrepublik gerade im wohlverstandenen eigenen Interesse nicht umhin, sich dieser neuen Verantwortung international immer wieder zu stellen. (...)

„Wir werden den Forderungen dieser Zeit nur gerecht werden können, wenn wir uns offen halten für das Neue.“

Ich halte das für ein hervorragendes Wort, das gegen die Angst vor allem Fremden steht. Diese ist bei vielen engstirnigen Menschen heute mit dem anhaltenden Zuzug von Flüchtlingen verbunden. Daher passt das Wort im Großen (also im politischen Kontext) heute ebenso wie im Kleinen, sprich in unserem Alltag.

Offenheit ist Unvoreingenommenheit. Das bedeutet, nicht schon mit vorgefertigter Meinung auf einen neuen Sachverhalt zu reagieren, sondern diesen erst von möglichst vielen Seiten zu beleuchten, ehe ich ein Urteil darüber fälle.

Unvoreingenommen zu sein ist auch eine Forderung im Sportspiel Ultimate, das ohne externe Schiedsrichtende auskommt. Die Auflösung strittiger Situationen erfordert darin den kurzen Austausch der Sichtweise beider Seiten. Können sie sich nicht einigen, geht die Spielscheibe zurück zum vorigen unbestrittenen Werfenden.

Im Regelparagrafen 1, der „Spirit of the Game“ heißt, wird unter anderem gefordert, dass die Spielenden, die gleichzeitig die Aufgabe haben, Fouls und andere vermutete Verstöße im Spiel selbst anzuzeigen, objektiv und dialogfähig sein sollen. Beides sind Eigenschaften, die unter den Begriff Offenheit fallen können.

Im Song „*Into the Great Wide Open*“ von Tom Petty heißt es „*The future was wide open*“. Im Deutschen gibt es die Redewendung für junge Menschen „*Die Zukunft liegt euch zu Füßen!*“. So sieht es aus: Schritt für Schritt erobern wir gewissermaßen Raum und Zeit. Dabei ist die Offenheit für die Zukunft wie schon oben angedeutet eine Wechselbeziehung zwischen dem Neuen, das auf uns zukommt und unserer Haltung, wie wir auf das Neue zugehen.

Reizwort

Gewisse Dinge ändern

Gehirn auf Autopilot

Kölner Stadt-Anzeiger, 04.01.2016

Gewohnheiten hinterfragen

In einem Beitrag im Kölner Stadt-Anzeiger aus dem Januar 2016 behandelt der Neurologe und Wissenschaftsautor Magnus Heier die Macht der Gewohnheit. In Bezug auf gute Vorsätze und die Tücken ihrer Umsetzung berichtet er: Noch schwieriger als etwas zu unterlassen sei es etwas Neues zu tun. Erst nach etwa einem halben Jahr wird es dann – wieder zur Gewohnheit.

Mich beschäftigt bei diesem zunächst leicht nachzuvollziehenden Thema zweierlei: Zum Einen die Frage, wie ich die Macht meiner Gewohnheiten überliste (sofern ich diese als nutzlos oder sogar schädlich identifiziert habe)? Zum Anderen die Überlegung, ob sich eine schlechte Gewohnheit tatsächlich nur durch eine gute Gewohnheit ablösen lassen kann?

Anders gefragt: Ist der Mensch nicht in der Lage, sich generell über Gewohnheiten hinweg zu setzen? Die Bezeichnung des Menschen als „Gewohnheitstier“ zieht ihn in das Reich des Animalischen hinab und bezeichnet ihn als ein triebgesteuertes Wesen, das seiner menschlichen Bestimmung damit gegebenenfalls nicht ganz gerecht wird.

Magnus Heier beschreibt, dass viele auch komplexe Tätigkeiten automatisiert ablaufen, sofern sie perfekt beherrscht werden. Bestes Beispiel ist das Autofahren. Ebenso verhält es sich mit Suchtgewohnheiten wie Zigaretten rauchen, Bier trinken oder Schokolade essen. Er stellt fest:

„Nur der kleinste Teil der Wahrnehmungen, Tätigkeiten und Gefühle gelangt ins Bewusstsein. Und genau deshalb fällt es uns so schwer Gewohnheiten zu ändern.“

Als Tipps nennt er den Einsatz psychoaktiver Substanzen wie Koffein, die (einer Studie der britischen Universität Kent zufolge) dabei helfen können, die Anstrengung einer Verhaltensänderung aufzubringen. Das wird für mich nur dann schwer, wenn die neue Gewohnheit sein soll, weniger Kaffee zu trinken! Nach spätestens sechs Monaten hätte sich dann jedoch *„das neue Verhalten stabil ins Gehirn eingebrannt.“*

Schon der Begriff „Gewohnheiten ändern“ legt nahe, dass wir im alltäglichen Leben vermutlich darauf angewiesen sind, viele Dinge automatisiert zu tun. Wir hinterfragen sie „gewöhnlich“ erst im Falle einer Krise (z.B. wenn sich etwas als ungesund herausstellt oder wenn etwas nicht mehr zur Verfügung steht). Noch schwerer aber als etwas zu unterlassen, heißt es in dem Beitrag, ist es etwas Neues zu tun. Denn „von Haus aus“ vermeiden wir Anstrengungen lieber:

„Energie zu sparen und nicht zu verschwenden, ist Teil unseres evolutionären Programms.“

Um den inneren Schweinhund zu überwinden, hilft infolgedessen nur Übung, ebenso wie dies sicherlich auch Mönche raten würden, ganz gleich welcher Religion sie

angehören. Und dies gilt natürlich auch im Sport. Training bedeutet Bewegungsmuster zu ändern, das Verhalten zu ändern.

Im Fall des Teamsports Ultimate Frisbee bedeutet Training auch, an seinem Charakter zu arbeiten. Denn neben der sportlichen Leistung sind beim Fairplaykonzept des „Spirit of the Game“ auch die hier schon mehrfach benannten fünf Forderungen einzuüben, damit das Sportspiel sogar ohne externe Schiedsrichtende funktioniert: Regelkenntnis – Respektvolle Kommunikation – Vermeiden von Körperkontakt – Faire Einstellung – Liebe zum Spiel.

Dabei gilt, dass zu guten neuen Gewohnheiten zählen könnte,

- vor schnellen Reaktionen die Sicht des Gegenübers zu bedenken,
- die Bereitschaft beizubehalten sich zu ändern,
- sein eigenes Tun des Öfteren zu hinterfragen
- und den Autopiloten auch regelmäßig abzuschalten.

Haben wir verlernt, die kleinen Dinge zu sehen?

Kölner Stadt-Anzeiger, 31.12.2016

Kleine Dinge wertschätzen

„*Le bonheur est fait de petite choses.*“ Die kleinen Dinge machen das Glück, heißt es in Frankreich. „*Small things can change the world.*“ Kleine Dinge können große Wirkung erzielen, heißt es in England. In der Tat sind es häufig die kleinen Dinge, die einen Unterschied machen, oder die den entscheidenden Ausschlag bei der Bewertung einer Situation geben.

Ich denke, darin sind sich die meisten einig: Kleine Dinge spielen eine weit größere Rolle als nebensächlich zu sein. Vielmehr entspringen gerade positive, kleine Gesten einer inneren Haltung, die Aufmerksamkeit, Hilfsbereitschaft oder sogar Zuneigung vermuten lässt. Was aber haben kleine Dinge mit dem Fairplay zu tun?

Das Konzept des „Spirit of the Game“ beim Teamsport Ultimate Frisbee betont fünf Hauptpunkte für ein faires Zusammenspiel, das sogar ein eigenverantwortliches Regulieren strittiger Situationen ermöglicht. Das sind Regelkenntnis – respektvolle Kommunikation – Vermeiden von Körperkontakt – Faire Einstellung – Liebe zum Spiel.

Innerhalb des grundlegenden Paragraphen 1 zum „SOTG“ werden ausdrücklich kleine Dinge aufgelistet, die das Miteinander schöner machen, wie zum Beispiel:

- Sich bei der ersten Begegnung die Hand reichen.
- Gegnerin oder Gegner zu einer gelungenen Aktion gratulieren.
- Einen Fehler zugeben.

Dabei geht es um die grundsätzliche Freude am Spiel, oder die Freude bei der Arbeit oder auch um diejenige etwa beim Straßenbahnfahren.

Mir ist der Zusammenhang zwischen den kleinen Dingen und dem Fairplay sehr deutlich geworden bei einem Interview, das der Schauspieler und Komödiant Michael Kessler im Kölner Stadt-Anzeiger gegeben hat. Anlass war seine interessante TV-Reihe „Kessler ist“, in der er sich jeweils intensiv mit einem Prominenten auseinandersetzt und zuletzt dessen Identität annimmt. Auch dabei kommt es an, kleine Gesten zu erkennen und zu imitieren. Das setzt voraus, wachsam zu sein und diese Dinge wahrzunehmen, wie Michael Kessler feststellt:

„Wir machen gerade dicht, weil so vieles auf uns einprasselt. (...) Wir beobachten auch gar nicht mehr, weil wir in der Bahn nur noch auf das Handy gucken. Das finde ich traurig.“

Deshalb rät er, das Handy auch mal auszuschalten, wegzustecken oder gar nicht erst

Viele Menschen haben diese Sehnsucht nach Wahrhaftigkeit und Ehrlichkeit, ich glaube aber nicht, dass das Medium Fernsehen das ehrlich bedient, jedenfalls zum großen Teil nicht.

mitzunehmen. Denn, auch dies eine wichtige Botschaft:

„Wir brauchen auch den Blick von außen, andere Menschen, die uns helfen beim Nachdenken über uns selber.“

Die andere Perspektive hilft uns unser eigenes Verhalten weit besser einzuschätzen. Daher ist für mich auch die Übung

des Umgangs miteinander ohne Schiedsrichtende so wichtig, wenn wir im Ultimate bei einer strittigen Situation unsere Meinung und diejenige unseres Gegenübers haben. Dabei kommt es dann nicht darauf an, wer Recht hat, sondern dass wir miteinander weiterkommen.

Ein weiteres dieser kleinen Dinge, die dazu erforderlich sind, ist, sich selber treu zu bleiben. Bei der Bewertung einer strittigen Situation ehrlich und aufrichtig zu sein und zuzugeben: „O.k., ich könnte dich hier gefoult haben.“ – Das ist Größe! Das ist die Essenz des Fairplays, wenigstens kurz einmal die Perspektive zu wechseln und sich vorzustellen, kann mein Gegenüber meine Aktion als Foul erlebt haben?

Diese Art der emotionalen und kognitiven Authentizität, die kann ich mir, wie auch Michael Kessler sagt, schwerlich über das Fernsehen oder über Youtube aneignen. Die muss ich schon selber entwickeln und an den Tag legen durch kleine Dinge, die andere dann hoffentlich auch wahrnehmen. Dies zeigt auch der kleine Film bei Youtube sehr schön.¹⁸

¹⁸ [18 youtube.com, 22.09.2015: Kleine Dinge können die Welt verändern, https://www.youtube.com/watch?v=aqKGBWtLuvq, zuletzt besucht am 06.01.2017](https://www.youtube.com/watch?v=aqKGBWtLuvq)

Achtsamkeit im Sport

In mehreren englischsprachigen Berichten ist mir der Begriff „Mindfulness“ begegnet, der ins Deutsche als „Achtsamkeit“ übertragen werden kann. In einem Beitrag auf report-psychologie.de wird unter Bezug auf den US-Psychologen Jon Kabat-Zinn Achtsamkeit bezeichnet als *„eine Aufmerksamkeit, die sich auf das Hier und Jetzt konzentriert und nicht wertend ist“*. Beides, die Aufmerksamkeit gegenüber meiner spezifischen Situation als auch die nicht-wertende Beobachtung, sind meines Erachtens hervorragende Bedingungen für ein gutes Auskommen miteinander.

Der Einsatz von Meditation – der Begriff der Achtsamkeit hat buddhistische Wurzeln – hat insbesondere bei Kindern sehr positive Einflüsse auf ihr Verhalten und ihre Konzentrationsfähigkeit. Daneben hilft dieses Konzept in der Psychotherapie dabei, *„Symptome von Stress, Angst und Depression zu reduzieren und besser mit Emotionen umzugehen“*.

Auch ein Beitrag im Kölner Stadt-Anzeiger hat den Einsatz von Achtsamkeit bei Sportlern zum Thema. Demnach verbessert eine täglich halbstündige Sitzung, bei der ich still bin und nur auf meinen Atem achte, die sportliche Leistungsfähigkeit. Das hat eine Studie der Berliner Humboldt-Universität (veröffentlicht in *Leistungssport* 1-2016) ergeben. Einer der Forscher, Darko Jekauc, wird zitiert:

„Da ein effektiver Umgang mit eigenen Emotionen und Gedanken eine Voraussetzung für Höchstleistungen ist, liegt eine Übertragung dieses Konzepts auf den sportpsychologischen Kontext nahe.“

Von besonderer Bedeutung ist dieses Ergebnis für mich, wenn ich es in Bezug auf das Fairplay-Konzept im Ultimate Frisbee unter dem Begriff des „Spirit of the Game“ setze. Dieser hebt die folgenden fünf Hauptpunkte hervor, damit ein Auskommen auf Augenhöhe – im Sportspiel sogar ohne externe Schiedsrichtende – funktioniert: Regelkenntnis – Respektvolle Kommunikation – Vermeiden von Körperkontakt – Faire Einstellung – Liebe zum Spiel.

Dies bedeutet, dass neben der rein körperlichen, athletischen Leistung im selbst-regulierten Spielsport ein positiver Zugang zu der oder dem Gegenspielenden wesentlich ist. Das entspricht auf die fünf Prinzipien bezogen, einerseits der fairen Einstellung, andererseits aber auch dem Vermeiden von Körperkontakt, indem ich mich auch mit „Achtsamkeit“ im Spielverlauf bewege.

Daneben ist aus Sicht der Berliner Wissenschaftler aber vor allem der Einfluss der eigenen Psyche auf das Wettkampfverhalten entscheidend: Mir gelingt es dadurch besser, Wettkampfangst zu mindern und Störreize auszublenden. Der nicht wertende Zugang kommt im Ultimate vor allem bei der Betrachtung strittiger Situationen zum Einsatz. Zwei Spielende kommen etwa beim Sprint zur Scheibe in Körperkontakt. Bevor ich diese Situation als Foul bewerte, betrachte ich sie (vor meinem inneren Auge) möglichst neutral, um erst daraufhin zu einer persönlichen Einschätzung zu gelangen.

Der Clou im Ultimate ist der, dass nur die beiden an einer Situation Beteiligten diese unter sich besprechen und innerhalb einer halben Minute zu einer Klärung kommen sollen. Sind sie nicht derselben Meinung, geht die Scheibe zurück zum vorigen Werfer. Das I-Tüpfelchen dieser Konzeption: Bei Meisterschaftsturnieren bewerten sich die Teams nach ihren Begegnungen gegenseitig nach den fünf aufgeführten Kriterien, sodass am Ende eines Turniers neben dem sportlichen Gewinner auch ein so genannter „Spiritsieger“ ermittelt wird. Dieser Sieg zählt für viele ebenso viel, wenn nicht mehr.

Insofern dürfte Achtsamkeits-Training für den Sport Ultimate von doppelter Bedeutung sein. Das Schöne daran ist, dass sich dieses Konzept eines Umgangs auf Augenhöhe eins zu eins auf den beruflichen Alltag übertragen lässt.

„Wir können nur dynamisch“

Kölner Stadt-Anzeiger, 13.05.2016

Resonanz

Anlässlich der phil.cologne hat der Jenaer Soziologie-Professor Hartmut Rosa im Magazin des Kölner Stadt-Anzeigers ein Interview zum Thema Beschleunigung und Optimierungswahn gegeben. Als wesentlichen Faktor arbeitet er die Resonanz heraus.

Im Interview unterscheidet er zunächst drei Bereiche, in denen Beschleunigung zu beobachten ist: In der Technik, etwa in Produktion, Transport und Kommunikation, in den Zeiträumen, in denen gewisse Handlungsorientierungen gültig sind, und im Lebenstempo einzelner Menschen. Dennoch wäre es ganz falsch zu sagen, alles werde schneller, denn sowohl ein Tag hat weiterhin 24 Stunden, als auch pflegen einzelne Kulturen einen ganz eigenen Umgang. Beschleunigung findet nicht statt in indigenen Stämmen, etwa bei der Slow-Food-Bewegung oder bei Amish People oder in der Bürokratie.

Hartmut Rosas eigentliche These aber ist,

„dass seit dem 18. Jahrhundert die Beschleunigungskräfte systematisch die der Verlangsamung überwiegen.“

Problematisch würden diese Beschleunigungs-Prozesse jedoch erst, wenn sie zu Desynchronisations-Phänomenen führten. Dies ist der Fall, wenn Rohstoffe aus der Natur schneller verbraucht werden als sie nachwachsen können, aber auch, wenn die Politik chronisch zu langsam agiert für dynamische Märkte und Medien. Drittens führt er das Beispiel „psychischer Desynchronisation“ an, im Sinne von

„Entfremdungserfahrungen, die ihren treffendsten Ausdruck im Burnout finden“.

Dazu führt er den Unterschied ein zwischen einer Aneignung (sich etwas kaufen) und dem sich etwas „anzuverwandeln“. Dies ist ein schöner Ausdruck, der seine Kraft erst in der weiteren Erklärung entfaltet. Hartmut Rosa spricht davon, wie gewisse Erfahrungen aus mir „einen anderen Menschen“ machen, etwa, wenn ich ein Buch lese, einen Menschen treffe oder eine Reise unternehme.

Eine solche Anverwandlung benötigt Zeit, die der herrschende Beschleunigungsdruck oft nicht zulässt, mit der Folge einer Entfremdungs-Erfahrung.

„Entfremdungserfahrungen sind solche, in denen alle Resonanzachsen stumm geworden sind. (...) Entfremdung ist der Zustand, in dem uns die Anverwandlung der Welt nicht mehr gelingt, in dem wir keinen Draht mehr entwickeln können zu Menschen und Dingen.“

„Stress, Angst, Konkurrenz und Beschleunigung sind vier Resonanzkiller“

Kölner Stadt-Anzeiger, 13.05.2016

Hier taucht der Resonanzbegriff auf, den der Soziologe gegen esoterische Beiklänge abgrenzen möchte. Während Resonanz (so auch der Titel seines jüngsten Buchs) zunächst ein akustisches Phänomen ist, steht es hier weitergehend für den Wunsch, mit Menschen oder Dingen in eine Beziehung zu treten, von der wir noch nicht genau wissen, wie sie aussehen und was sie mit uns machen wird. Er beschreibt es auch als Wechselwirkung, *„ohne dass der eine den anderen zu irgend etwas zwingt“*.

Interviewer Michael Aust weist darauf hin, dass damit der klassischen Subjekt-Objekt-Konzeption etwas Drittes hinzugefügt werde, als eine Art mitschwingende Membran zwischen beiden. Hartmut Rosa bejaht dies, indem er das *„westliche Weltbild, das die Natur als stumm betrachtet“* als *„womöglich zu einseitig“* bezeichnet. Er findet die Entsprechung in der Redeweise: *„Etwas spricht mich an“*, oder *„Das sagt mir etwas“*.

Abschließend gibt der Interviewte Tipps, wie wir bessere Resonanzbeziehungen aufbauen könnten. Der gesellschaftliche Innovationszwang schränke die Resonanzfähigkeit ein. Wir müssten daher auch *„politisch und kollektiv für bessere Resonanzverhältnisse“* kämpfen. Daneben gelte:

„Wir können zum Beispiel versuchen, aus dem Zwang alles und uns selbst zu optimieren, ausubrechen. Stress, Angst, Konkurrenz und Beschleunigung sind vier Resonanzkiller, aber ihre Vermeidung hängt eben nicht nur von uns ab, denn wir interagieren ja in der Welt.“

Unter diesem Aspekt betrachtet erscheint für mich auch die Praxis des Teamsports Ultimate Frisbee eine gute Resonanzübung zu sein. Wir agieren miteinander ohne übergeordneten Schiedsrichter, um auch und gerade in strittigen Situationen miteinander klar zu kommen. Ein wesentlicher Punkt dabei ist, gewisse Umgangsformen der Gesprächsführung zu beachten, dem anderen etwas zu sagen und sich etwas sagen zu lassen.

Hat eine mutmaßlich benachteiligte Person „Foul“ gerufen und die oder der mutmaßlich Foulende streitet dies ab, geht die Scheibe zurück zur oder zum letzten unbestrittenen Werfenden. Im Idealfall besiegelt ein Handschlag die interaktiv gefundene Entscheidung. Und auch die grundlegende Definition des Fairplays: *„Von anderen her denken“* ist nicht weit entfernt vom Konzept der Resonanz, in Wechselwirkung ohne Zwang miteinander zu leben.

Vergessen Sie die Vergesslichkeit

Kölner Stadt-Anzeiger, 18.10.2016

Gedächtnislücken

„Weißt Du noch?“ – Das Leben eines Menschen besteht aus zahllosen Erinnerungen, die ihm Erfahrung und Leitfaden für sein Handeln sind. Sehr interessant ist jedoch, was moderne Gehirnforschung behauptet: „Erinnern ist Trainingssache“ lautet eine Erkenntnis, „das Gehirn speichert nicht die Realität, sondern nach Bedeutung“, eine andere. Demnach sind Gedächtnislücken quasi vorprogrammiert.

Neben einer aktuellen Buchbesprechung zu „Das geniale Gedächtnis“ von Hannah Monyer und Martin Gessmann hat der Kölner Stadt-Anzeiger in seinem Magazin jüngst auch Gehirnveränderungen während der Pubertät thematisiert (22. Oktober 2016). Grundsätzlich unterliegt das Gehirn ebenso wie der gesamte Körper einem Alterungsprozess.

„Jedoch ist der Unterschied signifikant, ob man zehn Prozent von viel oder zehn Prozent von wenig verliert.“, heißt es im Beitrag „Vergessen Sie die Vergesslichkeit“ (vom 18. Oktober 2016).

„Bei guter genetischer Ausstattung und unter der Voraussetzung, dass ich diese genutzt habe, um zu lernen und zu trainieren, kann ich mit 70 noch top sein. Aber dann war ich auch mit 30 schon top.“

Kölner Stadt-Anzeiger, 18.10.2016

In der Kindheit wird das meiste Wissen und Können im Gehirn angelegt. Kinder aus „bildungsfernen“ Familien, die ein Jahr lang Nachhilfeunterricht erhalten, schließen problemlos zum sogenannten „Bildungsbürgertum“ auf. Entscheidend für die Entfaltung des immensen Gedächtnis-Potenzials sind jedoch die persönliche Neugier und die Bereitschaft, sein Gehirn selbst zu füttern.

Besonders interessant in diesem Zusammenhang ist die Feststellung, dass das Gehirn niemals „die eine Realität“ speichert, sondern Wahrnehmungen, die aus der eigenen Erfahrung heraus bevorzugt bewertet werden. Als Beispiel wird die Situation einer Straßenüberquerung mit Geräuschen, Gesprächsfetzen, vielleicht Musik, mit Menschen, Tieren und Fahrzeugen auf der Fahrbahn oder in der Luft, mit Berührungen und eigenen Körperwahrnehmungen wie Kälte, Wärme, Wind, u.s.w. herangezogen. Wenn nun ein Unfall passiert, ist es kein Wunder, dass jede Zeugin und jeder Zeuge etwas anderes gesehen haben will und gesehen hat.

Die Beurteilung hängt einerseits davon, was jeder von uns in der Vergangenheit erlebt hat, andererseits davon, wie gut geübt wir sind in der Nutzung unseres

Hannah Monyer: „In unserem Gehirn wird nicht die Realität abgespeichert, also nicht 1:1, sondern gespeichert wird nach Bedeutung.“

Kölner Stadt-Anzeiger, 18.10.2016

Gedächtnisses, und besonders in der Wahrnehmung von Situationen – und zuletzt auch davon, in welchem Alter und in welcher Lebensphase wir uns befinden. In der Pubertät etwa wächst die weiße Gehirnschicht und steigert die „Rechenleistung“ des Gehirns“ um das 3000-fache (!), wobei einzelne Regionen des Gehirns schneller oder langsamer reifen.

Bewegungssteuerung ist schneller abgeschlossen als räumliche Orientierung, diese wiederum schneller als zeitliche Orientierung. Zwischen dem 12. und 18. Lebensjahr geht die Empathie zwischenzeitlich um bis zu 20 Prozent zurück. Bis der Stirnlappen als „Schaltstelle der Besonnenheit“ ausgereift wird, wird häufig das 20. Lebensjahr überschritten. Wichtig sind diese Erkenntnisse im Alltag – und wenn es um Fairplay geht – bei der Beurteilung von Situationen, in die zwei oder mehr Personen involviert sind.

Bis weit jenseits des 20. Lebensjahrs kann es dauern, bis diese „Schaltstelle der Besonnenheit“ ausgereift ist und damit die Risikobereitschaft sinkt und die Verantwortung Oberhand gewinnt

Kölner Stadt-Anzeiger, 22.10.2016

Zum Einen muss uns immer klar sein, unsere Wahrnehmung weichen stark voneinander ab, noch stärker weichen jedoch die Bewertungen dieser Wahrnehmungen voneinander ab. Zum Anderen geht es darum, für die eigenen Handlungen Verantwortung zu übernehmen, was wir bis zum Alter von mehr als 20 Jahren offensichtlich nicht voraussetzen können. Das Ausüben entsprechender Verantwortlichkeit lässt sich – wie alle anderen Gedächtnis- und Gehirnleistungen auch – trainieren.

Ich wähle dazu das Modell des Teamsports Ultimate Frisbee, der ohne externe Schiedsrichtende auskommt, und die Beteiligten an strittigen Situationen zu einer Bewertung und einer gemeinsamen Vereinbarung auffordert, wie die Situation zu lösen ist. Der Teamsport hat ein Fairplay-Konzept, das wie schon mehrfach erwähnt fünf Grundprinzipien enthält, die fürs ganze Leben praktisch anwendbar sind. An dieser Stelle geht es vor allem um eine empathische Fairplay-Einstellung.

Bedrohliche Feiertage

Rituale, zu viel Essen, Streit in der Familie

Kölner Stadt-Anzeiger, 17.12.2016

Das wahre Gesicht

Bei Familienfesten oder unter Alkohol zeigen vermeintlich vertraute Personen überraschend eine andere Seite. Sei es, weil sie enthemmt sind, oder sei es, dass sie auf eine andere Weise emotional aufgeladen waren. Oft ist die Rede davon, sie hätten „ihr wahres Gesicht“ gezeigt. Eine Redewendung lautet: „Kinder und Narren sagen die Wahrheit“. Im Erwachsenenalter geht es darum, Diplomatie zu beweisen. Das muss aber nicht bedeuten, eine Maske zu tragen.

Das wahre Gesicht zu zeigen setzt voraus, dass wir uns zuvor verstellt haben. Eine gewisse Verstellung ist der Welt der Erwachsenen zueigen, das lässt sich nicht leug-

nen. Das verlangt schon das Gebot der Höflichkeit. Interessant in diesem Zusammenhang ist auch die umstrittene Herkunft des Wortes „Person“. Zum Teil wird das Wort lateinisch auf „per sonare“ = hindurchtönen zurückgeführt. Zum Teil heißt es, es gehe auf das Etruskische zurück. Die Etrusker hatten ein großes Faible für Theater. In diesem Zusammenhang heißt „persona“ Maske.

Diese Interpretation kann sich dahingehend weiterführen lassen, dass wir als Erwachsene gar nicht umhin können, eine gewisse Verstellung vorzunehmen, um niemanden zu brüskieren und um mit all den anderen Erwachsenen klar zu kommen. Dennoch sollten wir uns nicht so stark verstellen, dass wir uns selbst im Spiegel nicht mehr erkennen. Das grobe Sich-Verstellen bedeutet, unehrlich gegenüber sich

Es ist sehr seltsam, wenn man seine nächsten Verwandten nicht mehr wieder erkennt, weil sie einem Feiertag entsprechen wollen.

Kölner Stadt-Anzeiger, 17.12.2016

den Feiertagen eine besonders harmonische Seite an den Tag legen zu wollen (siehe Ausriß). Dies ist meist schon während der Vorbereitungen (noch ehe der Besuch der Verwandten eingetroffen ist) zum Scheitern verurteilt. Meiner Meinung nach geht es im Leben darum, möglichst erhobenes Hauptes mit einer klaren Haltung aufzutreten. Dies ist im Alltag dieselbe Forderung wie an hohen Feiertagen.

Persönlich übe ich das Bewahren einer Haltung im Teamsport Ultimate Frisbee ein. Dabei ist das Besondere, dass wir als Spielende ohne externe Schiedsrichtende miteinander klar kommen müssen. Auch hier gilt, dass wir während des Spiels nicht eine andere Persönlichkeit zur Schau stellen sollten, als wir sie abseits des Spielfeldes darbieten. „Konsistenz“ lautet nicht nur eine Forderung innerhalb des Regelparagrafen 1, benannt „Spirit of the Game“ (die zugegeben schwer einzuhalten ist), sondern „Konsistenz des Charakters“ ist auch eine Forderung, die für Konstanz und Verlässlichkeit sorgt. Das heißt, durchgängig „sein wahres Gesicht“ zu zeigen.

Entscheidend beim Konzept des „Spirit of the Game“ ist die Grundlage einer Vereinbarung auf Gegenseitigkeit, die das Einhalten der Regeln voraussetzt. Das kann nur gelingen, wenn wir uns gegenseitig auf und neben dem Platz als ein- und dieselbe Person begegnen und im Rahmen eines Teamspiels oder eines Familienfestes nicht ein „Dr. Jekyll and Mr. Hyde“-Phänomen sich ereignet.

selbst und anderen zu sein. Es kann dazu führen, dass gerade zu Familienfesten wie Weihnachten die Fassade bröckelt. Wenn wir tagelang „aufeinander hocken“, gegebenenfalls verstärkt durch alkoholische Getränke, dann kann es durchaus passieren, dass diese Verstellung aufbricht.

Denselben Effekt erzielt das Vorhaben, zu

Grenzen der Intuitionen

In einem Magazinbeitrag im Kölner Stadt-Anzeiger wurden jüngst „Versuche im Labor des Geistes“ behandelt. Gemeint sind philosophische Gedankenexperimente, die sich nicht wie ein naturwissenschaftlicher Versuchsaufbau darstellen lassen. Sie dienen – einem Interview mit der Professorin Dagmar Borchers von der Uni Bremen zufolge – dem Infragestellen von Intuitionen.

„Versuche im Labor des Geistes“

Gedankenexperimente faszinieren, weil sie Intuitionen in Frage stellen

Kölner Stadt-Anzeiger, 17.12.2016

Zunächst ein Beispiel für ein solches Gedankenexperiment. Eine Straßenbahn gerät außer Kontrolle und droht fünf Personen zu überrollen. Ich könnte eine Weiche stellen, dann würde nur eine Person von der Tram (oder dem Trolley) erfasst. Vom Bonner Strafrechtler Hans Welzel 1951 erdacht, wurde das „Trolley-Experiment“ 1978 von der Britin Philippa Foot beschrieben.

Im Film Spiderman II stellt ein Bösewicht den Helden vor die Entscheidung entweder eine von einer Brücke herabstürzende Straßenbahn oder seine Geliebte zu retten. Wie würden wir entscheiden? Ethiker sind sich durchaus uneins darüber, was moralisch richtig ist. Im Film gelingt dem Superhelden dank seiner Superkräfte beides.

Im Interview erläutert die Philosophin Dagmar Borchers, wie solche Gedankenspiele genutzt werden: Das Experiment ruft eine spontane Intuition hervor, gemäß der wir urteilen und handeln würden. Daraufhin lassen sich Argumente für oder wider ein solches Handeln finden. Intuitionen gelten in der Entscheidungsforschung als erworbenes „Erfahrungswissen“, das ins Unbewusste abgesunken ist. Es spiegelt unsere historische, kulturelle und soziale Prägung wider. Der für mich entscheidende Satz des Interviews lautet:

„Man kann die Entwicklung unseres moralischen Überzeugungssystems sogar als ein ständiges Infragestellen von Intuitionen beschreiben.“

Die Rolle der Gedankenexperimente ist dabei, Intuitionen gezielt auf Paradoxien und Widersprüche hin abzuklopfen und dabei Grenzen der Berechtigung unserer Überzeugungen abzustecken. Dabei geht es nicht um letzte, unumstößliche Gewissheiten, sondern darum, vermeintliche Überzeugungen zu hinterfragen. Der springende Punkt ist, dass wir unsere moralischen Ansichten anwenden müssen, und zwar nicht nur nach Schema F, sondern möglichst häufig unter einem Hinterfragen unserer Intuitionen.

Im Sportspiel Ultimate Frisbee sind die Spielerinnen und Spieler angehalten, strittige Situationen selbst zu regulieren, ohne übergeordnete Instanz. Da geht es also um ein gemeinsames Verfahren, das eine Fortführung des Spiels gerade nach ungleich bewerteten Aktionen sicherstellt. Foul oder nicht Foul?

Es ist ganz klar, dass Regelkunde hier weiterhilft, aber das alleine genügt nicht. Denn es handelt sich immer schon um Interpretation. Es geht vielmehr um eine Grundeinstellung, auch andere Meinungen gelten lassen zu können: Unter der Bedingung,

dass zwei Meinungen bestehen, trotzdem sich zu arrangieren. Das Tollste daran: Auch diese Art der gemeinsamen Übung moralische Urteile zu fällen, funktioniert!



Als Anhang noch ein weiteres Experiment: Zwei Jobkandidaten haben jeweils zehn Münzen in der Tasche. Kandidat A weiß das von Kandidat B, nicht aber von sich selbst. Zudem hat der Personalleiter Kandidat A gesagt, Kandidat B würde den Job bekommen. Nun glaubt Kandidat A zu wissen: „Wer den Job erhält, hat zehn Münzen in der Tasche.“ Am Ende kommt alles ganz anders: Der Personalleiter hatte geblufft und es bekommt doch Kandidat

A den Job. Dessen Aussage war somit wahr – jedoch ohne dass er es wusste. Die Definition von Wissen lautet klassischerweise „gerechtfertigte, wahre Meinung“. Nun war die Aussage von Kandidat A zwar wahr, aber eben nicht gerechtfertigt. Der US-Philosoph Edmund Gettier nutzte 1963 dieses Experiment, um die Definition von Wissen nachhaltig in Frage zu stellen.

Antiwork

Ist Arbeit moralisch? Vermutlich ist es unmoralisch sich jeder Arbeit zu verweigern. Sind aber gewisse Arbeiten unmoralisch? Oder korrumpiert bezahlte Arbeit per se? Das Zukunftsinstitut Frankfurt am Main und Wien hat in seinem „Leadership Report 2016“ die These von „Antiwork“ aufgestellt – quasi als Antithese zu herkömmlicher Arbeit.

Der „Leadership Report 2016“ geht laut haufe.de davon aus, dass die fortschreitende Digitalisierung vielerorts zu Disruptionen führen und unser Leben und Arbeiten auf vielen Ebenen grundlegend verändern werde.¹⁹ Daher müsse sie gerade in Unternehmen als Chefsache erkannt und angenommen werden.

„Digital Leadership“ wird dabei das Ziel zugeschrieben, Kompetenzen von Mitarbeitern zu stärken und eine digitale Unternehmenskultur zu etablieren. Als die drei



¹⁹ 08.02.2016, haufe.de: So gelingt Führung in der digitalen Transformation, https://www.haufe.de/marketing-vertrieb/online-marketing/so-gelingt-leadership-in-der-digitalen-transformation_132_338432.html, zuletzt besucht am 02.02.2017

wichtigsten Trends werden genannt: „Crazy Responsibility“. Als Provokation formuliert besagt diese These, dass mehr denn je innovative und mutige Querdenker gefragt sind. Dazu sind Rahmenbedingungen erforderlich, die Vorbilder, Fehlertoleranz sowie eine finanzielle und organisatorische Infrastruktur bieten.

Die zweite These lautet „Enabling Leadership“ und wird als „Ermutigung“ tituliert, die Selbstorganisation von Teams und Mitarbeitern konsequent voranzutreiben. Im Sinne der Grundlage der Montessori-Pädagogik „*Hilf mir es selbst zu tun*“ sollten Arbeitgeber ihre Mitarbeiter darin unterstützen sich weiterzubilden und ihre Fähigkeiten zur Entfaltung zu bringen.

Die dritte These „Antiwork“ jedoch wird als „Manifest“ bezeichnet, das das herkömmliche Prinzip der Arbeit in Frage stellt. Soziales Engagement und Volunteering bereichern die Gesellschaft stärker als es normale Jobs tun, heißt es. Antiwork entstehe beim Zusammenschluss von Tätigkeit und Muße, Engagement und Talent, von Arbeit und Kontemplation.

Selbstbestimmte und verantwortungsvolle Arbeit verabschiede sich dabei als ganzheitliche Tätigkeit von den Gesetzen des Geldes und sei „*als moralische Alternative zur vorherrschenden Job-Obsession zu verstehen*“, so Management-Experte Franz Kühmayer vom Zukunftsinstitut.

Anderen durch soziales Engagement zu helfen ist sicherlich moralisch richtig. Mir fallen dazu viele Stichworte ein, wie die „Kettenreaktion des Guten“ (Paul Watzlawick), das Konzept des „Bürgergeldes“ (Sir Rolf Dahrendorf) oder die Behauptung, wenn ich anderen etwas Gutes tue, tue ich mir selber damit (hormonell) ebensoviel Gutes. Vielleicht geht es aber auch darum, sich loszulösen von immer zweckgesteuertem Handeln, wie es im Spiel oder im Sport gegeben ist.

In jedem Fall geht es auch um den Umgang miteinander, ganz gleich in welcher Situation, anderen gegenüber Respekt zu beweisen. Im Teamsport Ultimate Frisbee regulieren die Spielerinnen und Spieler strittige Situationen selbst, auf der Grundlage des „Spirit of the Game“, der neben der sportlichen Kompetenz die schon mehrfach benannten fünf Grundlagen von den Ausübenden fordert: Kenne die Regeln, kommuniziere respektvoll, vermeide Körperkontakt (im Sinne von sei dir der Anwesenheit anderer bewusst und verhalte dich entsprechend), sei fair eingestellt, als ein „Von anderen her denken“ und liebe das Spiel, das heißt: Freue dich am Miteinander!

Psychologische Untersuchungen

Unzufriedene sind öfter krank

Kölner Stadt-Anzeiger, 13.09.2016

Zufriedenheit

Mit dem Frieden ist das so eine Sache. Ist das nur die Abwesenheit von Krieg? Ist es, in Gemeinschaft friedlich zu koexistieren, ohne „bösen Nachbarn“? Oder geht es dabei vorrangig um die eigene Zufriedenheit, den inneren Frieden? Interessanterweise wird Verstorbenern der Wunsch „Ruhe in Frieden“ nachgesandt. Demzufolge scheint das Leben stets Potenziale des Unfriedens zu bergen. Einer aktuellen Studie einer Krankenkasse zufolge führt Unzufriedenheit jedoch zu Krankheit (und damit verbunden zu Ausfallzeiten im Beruf).

Entgegen früheren Studien zu Krankenständen betont der „Fehlzeitenreport“ der AOK,²⁰ dass nicht Stress der entscheidende Faktor beruflicher Unzufriedenheit ist, sondern mangelnde Zufriedenheit infolge einer mangelhaften Unternehmenskultur. Dies belegt die repräsentative Umfrage unter Arbeitnehmenden, die der Studie zugrunde liegt. Demnach sind es drei zentrale Hauptwünsche der Arbeitenden, die häufig unerfüllt bleiben und damit zu Unzufriedenheit und Krankheit führen:

- Arbeitende wollen für gute Arbeit gelobt werden.
- Sie möchten erkennen und spüren, dass ihr Unternehmen hinter ihnen steht.
- Sie möchten Einflussmöglichkeiten bei Entscheidungen haben.

Letzteres betrifft sicherlich diejenigen Bereiche, in denen die Arbeitenden Kompetenzen haben, wofür sie eingestellt wurden.

„Werden diese Anforderungen nicht erfüllt, dann schlägt das auf den Gesundheitszustand der Mitarbeiter durch“,

heißt es im Beitrag des Kölner Stadt-Anzeigers von Timot Szent-Ivanyi.

*Angesichts eines zunehmenden
Fachkräftemangels sei eine
positive Unternehmenskultur
ein entscheidender Faktor, um
auch langfristig Mitarbeiter an
sich zu binden.*

Kölner Stadt-Anzeiger, 13.09.2016

Fast jeder Dritte der Befragten, die über eine schlechte Unternehmenskultur klagen, fehlte mehr als zwei Wochen im Betrieb. Diese Zahl ist doppelt so hoch wie bei zufriedenen Befragten. Auch die Anzahl derjenigen, die über körperliche Beschwerden oder psychische Leiden klagen, ist bei unzufriedenen Mitarbeitenden fast doppelt so hoch wie bei zufriedenen.

Studien-Mitautor Bernhard Badura von der Uni Bielefeld rät zum Umdenken in den Chefetagungen der Unternehmen, deren Kultur oft noch denen des 20. Jahrhunderts
20 wido.de, 11.09.2016: Fehlzeiten.Report: Zahlen, Daten, Analysen aus allen Branchen der Wirtschaft, <http://www.wido.de/fzreport.html>, zuletzt besucht am 08.01.2017

entspreche. Künftig gehe es verstärkt um „Werte, Vertrauen, Sinnhaftigkeit und Sozialkompetenz“, so der Zeitungsbeitrag, der Bernhard Badura zitiert:

„Kooperation, nicht Konkurrenz bewirkt Höchstleistungen. Nicht Kontrolle, sondern Förderung der Mitarbeiter sollte zentrale Aufgabe der Führungskräfte sein.“

Wenn dies nicht aus eigener Überzeu-

gung geschieht, so wäre der zunehmende Fachkräftemangel ein weiteres Argument dafür, Mitarbeitende durch eine positive Unternehmenskultur langfristig an sich zu binden.

Das Fairplay-Konzept des Teamsports Ultimate Frisbee, der ohne externe Schiedsrichtende auskommt, wird bekanntlich „Spirit of the Game“ genannt, ebenso heißt der Regelparagraf 1. Darin kommen, wie schon mehrfach dargestellt, fünf Hauptpunkte für eigenverantwortlichen und wertschätzenden Umgang miteinander zum Tragen. Die Zufriedenheit zu steigern ist ausdrücklich Inhalt wenigstens von drei dieser fünf Teilgebiete.

Beschäftigten ist insbesondere wichtig, dass ihr Unternehmen hinter den Mitarbeitern steht, sie für gute Arbeit gelobt werden und bei Entscheidungen Einflussmöglichkeiten haben.

Kölner Stadt-Anzeiger, 13.09.2016

Glück ist ansteckend, Unglück auch

Kölner Stadt-Anzeiger, 22.09.2016

Glücksfälle

Das Glück der anderen ist manchmal äußerst wohltuend, manchmal nur schwer zu ertragen. Das machen z.B. die Charaktere Donald Duck und Gustav Gans deutlich. Dem ersten gönne ich jeden seltenen Glücksmoment, dem zweiten neide ich eher seine unverschämte Glückssträhne.

Die Wissenschaft geht davon aus, dass Glück ebenso wie Unglück ansteckend ist, so führt das Marie-Anne Scholaut im Kölner Stadt-Anzeiger aus. Wer etwa aufgrund seiner Umstände, Zwänge und seines Berufs „maulig“ ist, zieht damit auch andere herunter, heißt es da. Zitiert wird Maïke Luhmann, Glücksforscherin der Uni Bochum:

„Glück und Wohlbefinden hat man zu 40 Prozent selbst in der Hand, 50 Prozent machen Persönlichkeit und erblicher Einfluss aus, und zehn Prozent die Lebensumstände.“

Was die Persönlichkeit betrifft, wird unterschieden zwischen den „Satisficern“, die sich schnell zufrieden geben und in sich ruhen, und den „Maximizern“, für die nur das Beste gut genug ist. Zweitere sind folglich häufig unzufrieden und zum Teil sogar zu Depressionen neigend, insgesamt aber weniger glücklich.

Allerdings wird auch bei der Bestimmung des Glücks eine wichtige Unterscheidung getroffen zwischen dem Zufallsglück, englisch „luck“, und dem Zustandsglück, englisch „happiness“ (wir erinnern uns an zwei Pophits aus der jüngeren Zeit, die jeweils eine der Varianten zum Thema hatten).

Wir könnten auch unterscheiden zwischen Glück haben und glücklich sein. Dies sind zwei unterschiedliche Glücksfälle, auf die wir unterschiedlich viel Einfluss haben.

Glücklich sein klappt allerdings nicht ohne Lebenszufriedenheit und emotionales Wohlbefinden. Dazu gehören Selbstakzeptanz und: Dem Leben einen Sinn geben.

Kölner Stadt-Anzeiger, 22.09.2016

Das, was wir einfacher selbst in der Hand haben, ist für uns eine Basis für Happiness zu schaffen: sich selbst zu akzeptieren (und daran zu arbeiten), gute soziale Beziehungen zu pflegen (und daran zu arbeiten) und dem eigenen Leben eine Sinnperspektive zu geben (und daran zu arbeiten).

Leichter gesagt als getan ist dadurch eine emotionale Stabilität zu erreichen. Mit meinen Workshops zu Fairplay arbeite ich auch genau an diesen Grundlagen.

Insofern hat (Zustands-)Glück nicht unbedingt etwas mit Intelligenz zu tun, wie es in dem Zeitungsbeitrag weiter heißt, durchaus aber etwas mit Bildung. Denn dadurch, so die Glücksforscherin, kommt gewöhnlich ein höheres Einkommen und eine höhere Lebenszufriedenheit zustande. Dabei gilt ihr zufolge zwar immer noch die Regel: „Geld alleine macht nicht glücklich“, jedoch auch mit dem Zusatz: „Es vereinfacht aber manches.“

Ohne den komplexen Zusammenhang zwischen Einkommen und Glück eingehender zu thematisieren (siehe nach Easterlin-Paradox), zählt die Verfügbarkeit von Geld jedenfalls zu den Rahmenbedingungen und schafft häufig eine einfachere Grundlage glücklich zu sein. – Glück zu haben hängt jedoch auch von der eigenen Einstellung ab. Die Wahrnehmung für kleine Glücksmomente spielt dabei ebenso eine Rolle wie eine positive Perspektive auf die Dinge. Manche nehmen Begebenheiten als Glück wahr, die an anderen unbemerkt vorübergehen.

Glück ist jedoch auf jeden Fall mehr als Zufriedenheit. Diese definiert Maike Luhmann als den „Abgleich von Anspruch und Wirklichkeit“. Etwa in bescheidener und realistischer Sicht auf die Dinge festzustellen, mir geht es im Rahmen der gesellschaftlichen und meiner eigenen Möglichkeiten gut. Zufriedenheit ist dann wo möglich eine gute Voraussetzung für Glück.

Vom flüchtigen zum richtigen Glück

Die Digitalisierung beschäftigt nicht nur Think-Tanks und Unternehmen, die nach alternativen Erlösmodellen mittels neuer Kundenbeziehungen und Datenanalyse suchen. Sie hat vielmehr bereits nachhaltig auch Einzug in unser Privatleben gehalten. Fast die Hälfte der Deutschen nutzt Telefon oder Computer in der Freizeit für private Zwecke. Dennoch ließe eine mögliche stärkere Selbstbestimmung bei der Arbeit weiter auf sich warten.

Digitalisierung stresst im Beruf und in der Familie

Kölner Stadt-Anzeiger, 27.09.2016

Dies waren wichtige Teilergebnisse einer Studie, die die Universität St. Gallen im Auftrag der Krankenkasse Barmer und der Bild am Sonntag durchgeführt und vorab vorgestellt hat. Ein paar Fakten: 27 Prozent derjenigen, die in der Freizeit Telefon oder PC beruflich nutzen, fühlen sich ausgebrannt. 16 Prozent fühlen sich bei der Arbeit überwältigt von der Informationsflut und haben dadurch Probleme bei der Entscheidungsfindung.²¹

„Wir brauchen mehr selbstbestimmte Arbeitszeit.“

Andrea Nahles

Kölner Stadt-Anzeiger, 27.09.2016

Zwar lässt sich ein direkter Zusammenhang zwischen Krankenstand und Digitalisierung nicht herstellen. Doch dies ließe sich auch mit einer zunehmenden Angst vor dem Jobverlust erklären: Die Menschen gingen arbeiten, obwohl sie eigentlich krank seien, wird Studienleiter Stephan Böhm u.a. im Kölner Stadt-Anzeiger zitiert. Bundesarbeitsministerin Andrea Nahles bemängelte, dass die Arbeitgeber ihren Beschäftigten nicht mehr Freiheiten bei der Wahl des Arbeitsplatzes und der Arbeitszeiten ließen.

Ganz gleich, ob wir die Techniken nutzen müssen oder nutzen wollen, ganz gleich, ob wir sie aus Gründen des Arbeitszwangs oder etwa aus Spielsucht übermäßig nutzen – wir drohen von der Technik beherrscht zu werden, die eigentlich wir selbst beherrschen wollten. Als Schlüssel für eine Befreiung aus dieser Klemme ist in der Tat die Selbstbestimmtheit zu sehen, indem ich mir bewusst mache z.B., wie lange nutze ich diese Geräte nun schon pro Tag, welchen Mehrwert bringt mir die Nutzung gegenüber anderen Möglichkeiten der Betätigung.

Selbstbestimmung ist eins der höchsten Güter des Menschen, kaum mit Geld aufzuwiegen. Denn digitale Oberflächen mit schnellen, bunten und lauten Sinneseindrücken schaffen nur ein flüchtiges Glück und können kleine Momente der Zwischenmenschlichkeit nicht aufwiegen. Wie aber können wir lernen entgegen der Digitalisierung und der Selbstverklavung gegenüber digitalen Geräten uns selbst zu bestimmen?

Eine gute Übung bietet der Teamsport Ultimate Frisbee, der neben der sportlichen Betätigung auch die Einübung von Regeln beinhaltet, die selbstbestimmtes, eigenverantwortliches Agieren vorsehen. Das heißt, in diesem Teamsport gibt es keine externen Schiedsrichtenden, sondern nur die beiden Beteiligten an einer Situation müssen miteinander auskommen, nach einem dafür vorgesehenen, geeigneten Verfahren.

Das hat mit gegenseitigem Respekt und Anerkennung zu tun, aber auch damit, sich bewusst zu machen, welche ungeheuren Privilegien mir mein Leben in einer wohlhabenden Industrialisation bietet. Eine Dankbarkeit dafür und auch für die dazu dau-

²¹ *barmer.de, 28.09.2016: Studie zur Digitalisierung der Arbeitswelt, <https://www.barmer.de/ueberuns/barmer/forschung-und-innovation/studie-digitalisierung-34722>, zuletzt besucht am 08.01.2017*

ernst notwendige konstruktive Auseinandersetzung mit anderen bietet eine sehr gute Grundlage für Glück.

Zudem reduziert ehrlich empfundene Dankbarkeit nachgewiesen effektiv Stress (s. Beitrag S. 50). Und mit der Achtsamkeit für andere, idealerweise einem gewissen Einfühlungsvermögen, erfüllen wir sogar eine wichtige Voraussetzung für Fairplay (das grundsätzlich erfordert von anderen her zu denken).

Der Stress geht immer weiter

Kölner Stadt-Anzeiger, 12.10.2016

Stressbewältigung

Stress ist ein Zeitfresser und eine mentale Blockade. Aktuell hat eine Untersuchung der Universitäten Potsdam und Hohenheim ergeben, dass insbesondere Studierende stark unter Stress leiden. Dabei sagte meine Mutter immer: „*Studienzeit ist die schönste Zeit.*“ Es ist in der Tat auch eine Phase, in der aus Jugendlichen junge Erwachsene werden, in der das Leben sozusagen uns zu Füßen liegt. Wie können wir diesen Stress bewältigen?

Gestresster als Berufstätige

Kölner Stadt-Anzeiger, 12.10.2016

Zunächst sei die Frage beantwortet, warum diese Frage unter Fairplay im Alltag läuft? Die erste Antwort ist: Es ist einfach nicht fair, dass junge Erwachsene derart im Stress stehen, dass ihnen im schlimmsten Fall keine Entspannung und keine

Freude bleibt, die beide als wichtige Voraussetzung für eine gelungene Lebensgestaltung stehen. Die zweite Antwort ist, dass ein „*fares Verhalten*“ auch dasjenige gegenüber sich selbst betrifft.

Es geht beim Selbstbild – das idealerweise in Übereinstimmung mit dem Fremdbild steht – also nicht nur um meine Körperwahrnehmung und um meine Selbsteinschätzung, wie ich bei anderen „*rüberkomme*“, sondern auch um die Frage, wie ich mit meinen eigenen Ressourcen umgehe. Wenn es um Gerechtigkeit geht, spielt auch der gerechte, also angemessene Umgang mit meinen Kapazitäten der Leistungsfähigkeit, physisch, aber auch kognitiv und psychisch eine wichtige Rolle.

Der Stress beginnt heute oft bereits im Kindesalter mit durchgetakteten Tagen, mit (teils freiwilligen, aber dennoch oft nötigen) Hausaufgaben, sowie musischen und sportlichen Zusatzaktivitäten, sodass für freies Spielen draußen wenig Zeit bleibt. Die dauernde Versuchung elektronischer Flimmerkisten begrenzt die kreative Spielzeit weiter. Die Prüfungsphasen bergen in der Schulzeit, und in der Folge dann auch im Studium das größte Stresspotenzial, sodass das Fass schnell zum Überlaufen kommen kann.

Eine wichtige Feststellung der Studie (s. Ausriss aus dem Kölner Stadt-Anzeiger vom 12.10.2016 auf S. 74): Stress ist keine objektiv messbare Größe, sondern vorrangig bin ich es, der mir selber Stress macht. Es ist eine Frage der Ansprüche, aber vor allem der Zeiteinteilung. Auch die mobile Erreichbarkeit spielt dabei eine Rolle, dies dann

Stress ist kein objektiver messbarer Wert, sondern ein subjektives Empfinden. Als wichtigen Faktor haben die Forscher nicht nur die tatsächliche Belastung ausgemacht, sondern auch die Tatsache, dass viele Studenten sich selbst unter Leistungsdruck setzen.

Kölner Stadt-Anzeiger, 12.10.2016

weiter verstärkt im Berufsalltag. Die Fähigkeit abzuschalten ist immens wichtig und das klare Vorhaben, ab jetzt und ab hier herrscht Ruhe oder auch dominiert Spaß! Dies ist als innere Einstellung und Grundhaltung umso wichtiger, als sich das Verhalten zur Arbeit als Strategie zur Bewältigung von Aufgaben im künftigen Berufsleben fortsetzt und bei anhaltendem Stress unweigerlich zu psychischen Verschleißerscheinungen wie Burnout führt.

Freude ist für mich die wichtigste Bedingung für sinnvolle Betätigung, gleich in welchem Bereich. Das hat mich der Umgang mit Ultimate Frisbee gelehrt. Der Teamsport hat ein Fairplay-Konzept, das fünf Grundprinzipien enthält, die fürs ganze Leben praktisch anwendbar sind: Regelkenntnis, Respektvolle Kommunikation, Vermeiden von Fouls und Gewalt, eine empathische Fairplay-Einstellung und Freude. Im entsprechenden Workshop zur Vertiefung und Erprobung von Techniken des Freudeempfindens gehe ich unter anderem auf Achtsamkeit und Dankbarkeit ein (siehe hier S. 50 und S. 60).

Was Persönlichkeit ausmacht

Kölner Stadt-Anzeiger, 28.04.2016

Die Big Five

Oft sprechen wir von Persönlichkeit, wenn es um Personen des öffentlichen Interesses geht, seien es weibliche oder männliche Schauspieler, Politik oder auch Sport Treibende. In allen Bereichen geht es darum, Haltung zu zeigen – ob nun gespielt oder echt – jedenfalls aber im Dienste des Auskommens miteinander. Eine gelebte Haltung bestimmt auch die Persönlichkeit eines jeden und einer jeden von uns.

Im Vorfeld einer Infoveranstaltung hat Marie-Anne Schlolaut jüngst im Magazin des Kölner Stadt-Anzeigers die Frage thematisiert, was Persönlichkeit ausmacht. Während Laien häufig von Äußerlichkeiten ausgehen wie der Frisur, der Attraktivität oder der Sympathie, hält die befragte Expertin Maike Luhmann von der Uni Köln fest, dass sich Persönlichkeit aus Fremdbild und Selbstbild ergibt.

Die äußere Wahrnehmung umfasst jeweils nur einen Teil der Persönlichkeit eines oder einer anderen. Das liegt auch daran, dass sich Menschen in verschiedenen Umständen unterschiedlich selbst darstellen oder geben. Der Mensch, so eine Erkenntnis vom Kölner Lehrstuhl für Methoden der Persönlichkeitspsychologie, ist zu keinem Lebensalter „aus einem Guss“.

Lebenserfahrung hilft zwar dabei, neue Bekannte bereits nach wenigen Minuten weitgehend gut einschätzen zu können, aber nicht dabei, „ob jemand neurotische Züge hat“. Facebook-Nutzeranalysen sind laut Expertin Luhmann „erschreckend treff-

sicher“, zudem gilt offenbar die alte Faustregel, „gleich und gleich gesellt sich gern“. Was aber spielt bei der Ausprägung der Persönlichkeit neben Genen, Umwelt, Elternhaus, Schule und Freunden noch eine Rolle.

Hier werden die so genannten „Big Five“ ins Spiel gebracht, das sind: „Offenheit, Gewissenhaftigkeit, Extra- oder Intraversion, Verträglichkeit und Neurotizismus. Diese fünf Charakteristika fanden weltweit Anwendung in der Bewertung von Persönlichkeit, bei nur geringen nationalen Verschiebungen. Dabei spielt vor allem die Unterscheidung zwischen Extrovertierten (die sich eher an Tatsachen orientieren) und Introvertierten (die sich eher an ihren eigenen Vorstellungen orientieren) eine große Rolle.

Unmittelbar verständlich erscheinen die Punkte Offenheit, Gewissenhaftigkeit sowie auch Verträglichkeit (dies wird in weiten Teilen der Gesellschaft noch als Antimerkmal guter Chefs betrachtet). Neurotizismus beschreibt den Hang, sich übertrieben zu sorgen anstelle davon, unbeschwert durchs Leben zu gehen.

Interessanterweise habe ich in diesem Konzept der Persönlichkeitserklärung gleich zwei Parallelen zur Kultur des Frisbeesports gefunden. Insbesondere im Team sport Ultimate Frisbee bewerten sich Teams gegenseitig und auch selber, sodass am Ende eines Turniers ein Fremdbild und ein Selbstbild heraus kommen. Die Abweichung zeigt, inwieweit wir als Team die Persönlichkeit darstellen, von der wir ausgehen es zu tun.

Interessanterweise geschieht diese Bewertung genau in fünf Kategorien, die nun nicht eins zu eins auf die Big Five übertragbar sind, aber beinahe. Die Big Five in der Fairplay-Bewertung im Ultimate gegenüber denjenigen in der Persönlichkeitspsychologie sind:

- Regelkenntnis <-> Gewissenhaftigkeit
- Vermeidung von Körperkontakt <-> Verträglichkeit
- Respektvolle Kommunikation <-> Extraversion/Intraversion
- Eine faire Grundeinstellung <-> Offenheit
- Liebe zum Spiel (über unbedingtem Siegeswillen) <-> Lockerheit (anstelle von Neurotizismus)

„Das Fremdbild und das Eigenbild, beides zusammen ist die Persönlichkeit“

Prof. Dr. Maike Luhmann

Kölner Stadt-Anzeiger, 28.04.2016

Fremd- und Selbstbild

„Du sollst nicht von Dir auf andere schließen“ – ist eine Killer-Replik, wenn es um Vorwürfe geht, die jemand an eine andere Person richtet. In der Tat ist es aber häufig so, dass wir in der Wahrnehmung anderer Personen diesen unsere eigenen Absichten unterstellen.

Die Fähigkeit verschiedene mögliche Beurteilungsperspektiven einzunehmen, hängt unter anderem vermutlich von der Fähigkeit zur Empathie und von einer gewissen Lebenserfahrung ab. Das Wochenendmagazin des Kölner Stadt-Anzeigers hat jüngst die Frage behandelt, „Wer bin ich? – Wie wir andere und uns selbst einschätzen“. Ein Essay und ein Alltagstest beschäftigten sich vor allem mit der „Psychologie des ersten Eindrucks“ (wie es in einem Text der „Talking Heads“ aus den 1980-er Jahren heißt: „first impressions are often correct“).

Ich möchte nur kurz auf ein dabei erwähntes Experiment der beiden Kölner Professoren Detlef Fetchenhauer und Daniel Ehlebracht eingehen. Sie haben einen Katalog von 15 Fragen erarbeitet, der Persönlichkeitsmerkmale von fremden Personen festhält. Dabei unterscheiden sie nach den „Big Five der Persönlichkeit“, die ich erst neulich in diesem Blog thematisiert habe: Offenheit, Gewissenhaftigkeit, Extra- oder Intraversion, Verträglichkeit und Neurotizismus werden weltweit offenbar weitgehend identisch zur Bewertung einer Persönlichkeit angewandt.

Die Autorin des Magazinbeitrags ergänzte diesen Katalog um 15 weitere Fragen zu den Lebensumständen. Die anschließende Umfrage unter fünf Personen ergab, dass ein Nachbar die Persönlichkeit der Autorin etwa zu 80 Prozent korrekt angeben konnte, drei Personen auf der Straße die Persönlichkeit nahezu identisch gut zu etwa 40 Prozent richtig angeben konnten und eine Person, die nur ein Video der Autorin sah, worin sie Nachrichten vorlas, bei unter 5 Prozent korrekter Einschätzung lag.

Wer bin ich



Kölner Stadt-Anzeiger, 18.06.2016

DER ERSTE EINDRUCK

Das Experiment - Wer bin ich und wer bist du?

Kölner Stadt-Anzeiger, 18.06.2016

Wie bereits im vorigen Beitrag halte ich hier noch einmal fest, dass auch im Sport Ultimate Frisbee sich die Teams nach Partien gegenseitig und selber bewerten, sodass am Ende eines Turniers ein Fremdbild und ein Selbstbild heraus kommen.

Die Abweichung zeigt, inwieweit wir als Team das darstellen, was wir in uns selbst sehen. Die Kategorien im Ultimate sind zwar nicht eins zu eins auf die Big Five übertragbar, aber es sind interessanterweise doch auch fünf an der Zahl.

Eine andere Frage dabei ist, wie viel Wert wir auf das Fremdbild anderer von uns legen. Ob wir die darin versteckte Kritik zulassen oder nicht, hängt auch von unserer Wertschätzung der anderen Person ab. Im Sport Ultimate kann es jedoch keinem

Team egal sein, wenn es bei der Fairplay-Bewertung regelmäßig gering bewertet würde.

Die Gegenseitigkeit ist dabei ein Grundprinzip, das sich in der Bewertung nur sichtbar äußert. Gegenseitig ist das Vertrauen, das wir ineinander setzen, in fairen Absichten zu handeln. Gegenseitig ist der Respekt voreinander und die Erklärung, dass wir uns an die vereinbarten Regeln halten wollen.

Während der Adoleszenz stellen wir gelegentlich schon als Kinder, spätestens aber als Jugendliche fest, dass mich andere Personen durchaus ganz anders beurteilen als ich es selbst tue. Die Erfahrung zu machen, dass Selbst- und Fremdbild nicht übereinstimmen, halte ich für sehr wichtig, da sie uns in vielerlei Hinsicht die Augen öffnen kann:

1. es gibt mehr als nur eine mögliche Sicht der Dinge
2. meine Verhaltensweisen, die ich mehr oder weniger bewusst steuere, kommen bei anderen Personen eventuell ganz anders an, als ich dachte
3. ich bin vielleicht gar nicht der „tolle Hecht“, für den ich mich selber halte

Das hat nicht nur mit dem Aspekt der fairen Einstellung zu tun (das „Von-Anderenher-Denken“), sondern auch mit dem Aspekt Fouls zu vermeiden, im Sinne von räumlicher Wahrnehmung, wer um mich herum anwesend ist, und der Überlegung, wie ich mich diesen Personen gegenüber verhalte.

Die Hälfte unserer Freunde mag uns nicht

Kölner Stadt-Anzeiger, 03.06.2016

Falsche Freunde

„Wer solche Freunde hat, braucht keine Feinde“. Dieses Sprichwort beschreibt eine unerwartete, negative Handlung eines vermeintlichen Freundes. Was aber viel überraschender ist: Laut einer jüngst veröffentlichten Studie betrachtet sich rund die Hälfte aller Personen, die wir als Freunde bezeichnen, nicht als solche.

Wissenschaftler des Massachusetts Institute of Technology und der Universität Tel Aviv

„...vermuten, dass das schlechte Einschätzungsvermögen an unserem Selbstbild liegen könnte und wir unterbewusst eine Kränkung vermeiden möchten.“

Darüber berichtete der Kölner Stadt-Anzeiger. Denn eine unerwiderte Freundschaft würde unser Selbstbild in Frage stellen. Daher setzen wir eher Gegenseitigkeit voraus und gehen von unserer Wahrnehmung aus. Um sich vor solchen unliebsamen Überraschungen zu schützen, ist es hilfreich, sein Einfühlungsvermögen zu trainieren und nicht alle Beziehungen als gegeben vorauszusetzen. Dabei hilft der Ansatz der Wechselseitigkeit, der sich mit der Fairplay-Einstellung verbindet, gemäß dem Zitat der Fairplay-Kommission der UNESCO:

„Fair verhalten sich diejenigen Sportlerinnen und Sportler, die von anderen her denken.“

Warum wir schlecht darin sind, Menschen richtig einzuschätzen

Kölner Stadt-Anzeiger, 03.06.2016

Dies wird insbesondere beim Teamsport Ultimate Frisbee verlangt, wo die faire Einstellung eine von fünf Hauptsäulen der selbstregulierten Sportes gemäß dem so genannten „Spirit of the Game“ ist.

Das gesamte Konzept, das im Paragraphen 1 des umfangreichen Regelwerks festgehalten ist, wird auch als ein Ehrenkodex bezeichnet. Das bedeutet, dass sich alle Freundinnen und Freunde des Sports zur Einhaltung der Regeln verpflichten, was ebenso wie das Erleben von Freundschaft auf Gegenseitigkeit beruht.

Ein Teil dieses Konzepts ist auch zu erkennen, dass es nicht nur *eine* Wahrnehmung einer Situation gibt, sondern mindestens zwei, und zwar aus unterschiedlichen Blickwinkeln. Dabei ist dann nicht das Ziel, dass wir „die eine“ Wahrheit herausfinden, sondern dass wir uns auf eine gemeinsame Fortführung des Zusammenspiels, Zusammenarbeitens oder Zusammenlebens einigen.

Oft ist es vielleicht nicht einmal Freundschaft, die wir anstreben sollten – diese ergibt sich „bei ehrlichen Absichten“ von selbst oder auch nicht – sondern vielmehr der wechselseitige Respekt, der die Voraussetzung allen Auskommens miteinander ist. Interessanterweise bewegen sich zum Teil selbst Feinde auf einem Niveau gegenseitigen Respekts. In früheren Zeiten wurde häufiger auch von einer Gangster-ehre gesprochen. Doch das hat nichts mit Freundschaft zu tun, sondern wie gesagt lediglich oder immerhin mit einem gewissen Respekt.

Abschließend sei gesagt, dass es durchaus vorteilhaft erscheint, seine Freundschaften von Zeit zu Zeit abzuklopfen auf wechselseitige Sympathie, auf ihre Ernsthaftigkeit und auf die Basis der geteilten Gemeinsamkeiten.

Reizwort

Philosophische Überlegungen

Das Leben als Live-Stream

Kölner Stadt-Anzeiger, 13.04.2016

Unmittelbarkeit

Technikexperte Steffen Haubner erklärt im Kölner Stadt-Anzeiger immer mal wieder Neuerungen bei elektronischen Geräten und ihrer Software. In einer Ausgabe beschäftigt er sich mit der Live-Video-Funktion von Facebook. Dazu zieht er den französischen Soziologen Pierre Bourdieu heran.

Zunächst: Was besagt die Live-Video-Funktion? Wenn ich dieses Feature unter dem Status-Button bei Facebook wähle, werden maximal 30 Sekunden live ins Netz gestreamt, ohne die Möglichkeit die Veröffentlichung dann noch zu stoppen.

Dann: In welchen Zusammenhang stellt der Autor dieses Phänomen? Er geht von dauerknipsenden Touristen aus, die schon seit den 1980er Jahren gar keine Zeit mehr haben, sich Dinge real anzusehen, weil sie nur mit der Technik beschäftigt sind.

Schließlich: Was sagt der französische Soziologe dazu? Pierre Bourdieu versteht das (zwanghafte) Erfassen von Realität durch Technik so, dass wir uns mittels einer technischen Barriere von einer Wirklichkeit distanzieren, mit der wir sonst nichts mehr anzufangen wüssten. Steffen Haubner enthält sich jeder moralischen Wertung dazu. Er schreibt nur:

„Es wird niemanden überraschen, dass die [Lösung für eine lückenlose Selbstdarstellung] nicht lautet: Lass dein Handy einfach mal in der Hosentasche!“ Und später: „Dabei müsste man einfach nur ab und zu mal Augen und Ohren aufsperrn.“

Allerdings analysiert er anfangs auf Basis des soziologischen Ansatzes auch:

„Je weiter die Technik voranschreitet, desto mehr gewinnt das mediale Abbild die Oberhand über die Realität. Das klammheimliche Gefühl, dass damit viel von der Unmittelbarkeit des Erlebnisses verloren geht, verstärkt paradoxerweise das Bedürfnis nach einer noch lückenloseren Selbstdarstellung.“

Eine gute Übung, um die Unmittelbarkeit des eigenen Daseins zu erfahren, ist Sport zu treiben. Und wenn es darum geht, dass wir miteinander klar kommen sollten, auch wenn wir unterschiedliche Interessen verfolgen, dann sollten wir auch lernen mit Gegnern auf Augenhöhe kommunizieren.

Unmittelbarkeit ist hier ein sehr gutes Stichwort. Denn der Begriff der „Mündigkeit“ hängt damit zusammen, dass ich im Moment, wenn etwas aus meiner Sicht Strittiges passiert, den Mund aufmache, mich also zu Wort melde und um sofortige Klärung bitte.

Genau ein solches Verfahren sieht der Teamsport Ultimate Frisbee vor, in dem keine externen Schiedsrichter vorgesehen sind, um diese Situationen aufzulösen. Vielmehr tun dies nur die beiden an einer Situation beteiligten Kontrahenten. Und das

funktioniert, sogar bis hin zu Weltmeisterschaften (im Juni 2016 war es in London wieder so weit).

Unmittelbarkeit des Erlebnisses (ohne technische Barriere), Unmittelbarkeit der Begegnung, ohne regulierende Instanz. Viel besser als jede Live-Video-Funktion. Noch ein Grund mehr das Handy in der Hosentasche zu lassen.

Die Unterwerfungsformel

„Sehr gerne“ ist das neue „Du mich auch“. Wir richten uns mit Like und Liebe zugrunde. Das ist die wahre Regression in die fünfziger Jahre.

www.zeit.de, 18.11.2016

Ergebnheitsfloskeln

Im November 2016 hat Heike-Melba Fendel auf www.zeit.de von der „verbalen Überzuckerung“ geschrieben,²² die sich unter uns breit macht. In einem launigen Text, mit Beobachtungen „aus der Mitte der Gesellschaft“, schreibt sie von unehrlichem „Guten-Tag-Gewünsche“ und davon, „dass „Sehr gern!“ das neue „Du mich auch“ ist“. Die Frage ist aus meiner Sicht, mit welcher Haltung wir anderen gegenüber auftreten, und ob wir meinen, was wir sagen.

Sie bemängelt, dass das Wissen über aufgesetztes verbales Verhalten „nicht zur Überprüfung des eigenen Sprachgebrauchs“ führt:

„Im Gegenteil: Die Ausweitung der Floskelzone und damit der Unterwerfungskultur, deren Ausdruck sie ist, scheint unaufhaltbar zu sein.“

Dies ist sicherlich nur eine Momentaufnahme, wenn die jedoch durchaus berechtigt erscheint. Sicherlich würden „erschöpfte Call-Center-Kräfte bei patzigen Anrufern jederzeit auflegen“ wenn es keine Mitschnitte gäbe. Allerdings ist auch hier die Frage, wie gut diese „Berufsdredner“ auf ihren Job vorbereitet sind.

Die Autorin geht zur Erläuterung in der Zeit zurück, streift „die antiautoritären Umbrüche der sechziger und siebziger Jahre“, die „schlechte Laune und ebensolche Manieren nicht nur salonfähig, sondern auch geschäftsfähig gemacht“ hätten. In der Folge, entwickelte sich kurz gefasst die „Servicewüste Deutschland“, nach dem Motto „für gute Laune werd' ich nicht bezahlt“. Heute hätten „Call-Centerisierung und Ich-AGisierung“ sowie das „expandierende Internet der Gefühle“ dieser „Rotzigkeit den Garaus bereitet“.

Was aber heißt Call-Centerisierung? Dass Menschen in fremder Sache fremde Menschen anrufen und versuchen annähernd unbekannte Produkte zu verkaufen, für die sie lediglich eine schlechte Argumentationsvorlage haben? Oder kann es positiv betrachtet auch heißen, in vielerlei Rolle tätig zu werden, mit wechselnden Auftraggebern, indem ich mir eine mehr oder sinnvolle Argumentation zueigen mache?

²² [zeit.de](http://www.zeit.de), 18.11.2016, Heike-Melba Fendel: Die Unterwerfungsformel, <http://www.zeit.de/kultur/2016-11/kommunikation-unterwerfung-lovespeech-hatespeech-10nach8>, zuletzt besucht am 10.01.2017

Und was heißt Ich-AGisierung? Bedeutet das nicht, dass viele Menschen (gezwungener Maßen oder auch aus Überzeugung) die Möglichkeit ergreifen eigenverantwortlich zu handeln?

Mit einem Seitenblick auf möglicherweise übertrieben freundliches, andererseits aber eher gelangweiltes Personal in kleinen Fachgeschäften behauptet die Autorin:

„Wer Geld einnehmen will, muss kein gutes Produkt bereitstellen, sondern gute Gefühle vermitteln. Allen voran Liebe und Dankbarkeit.“

Dabei zieht sie in Frage, dass allzu häufig „das Glück des Dürfens“ beschworen werde und der Hashtag „lovemyjob“ inflationär eingesetzt würde:

„Die PR-Gesellschaft hat ihre Kinder gefressen und als Ergebnissfloskel-Absonderer wieder ausgespuckt.“

Ich stimme dem sehr spannenden Essay zur Unterwerfungsformel in weiten Teilen zu, so wenn Heike-Melba Fendel am Ende schreibt:

„Das Primat des Gefühls auf das gute Gefühl beschränken zu wollen, erweist sich als ebenso fatal wie die Umwidmung von Sprache in Floskel.“

Doch genau dagegen gilt es aus meiner Sicht anzugehen, im Sinne einer Konfliktfähigkeit mit strittigen Situationen umzugehen, respektvoll aber sachlich bestimmt miteinander zu sprechen und weiter miteinander auszukommen. Auch Dankbarkeit halte ich in ehrlichem Maße für ein überaus angemessenes Gefühl, das zudem zur inneren Ausgeglichenheit und zum persönlichen Glücksempfinden beitragen kann.



Konfuzius sagt

Konfuzius war ein sehr populärer Philosoph und Politiker im sechsten Jahrhundert vor Christus, dessen Aussagen bis heute sprichwörtlichen Charakter haben. Durch seine Lehren, die die Ethik des privaten und öffentlichen Zusammenlebens betreffen, ziehen sich Normen und Werte wie Positivität, Bescheidenheit, Respekt, Integrität und Mitgefühl – allesamt Begriffe, die sich auch nach heutigen Maßstäben auf ein faires Verhalten im Umgang miteinander beziehen lassen.

Bereits Anfang des Jahres wurden sechs interessante Zitate von Konfuzius auf der Internseite collective-evolution.com zusammengestellt,²³ worauf ich erst jüngst aufmerksam wurde. Ich setze sie hier in Bezug auf die Fairplay-Konzeption im Sportspiel Ultimate, die erstaunlicherweise viele dieser Aspekte weitgehend vergleichbar aufgreift.

1. *„Unser größter Ruhm besteht nicht darin zu scheitern, sondern darin jedes Mal danach wieder aufzustehen.“*

Ausgehend von der lateinischen Sentenz „Irren ist menschlich“ geht es darum, eine

²³ [collective-evolution.com](http://www.collective-evolution.com), 09.02.2016: 6 quotes from Confucius that will have a positive impact on your live, <http://www.collective-evolution.com/2016/02/09/6-quotes-from-confucius-that-will-have-a-positive-impact-on-your-life/>, zuletzt besucht am 10.01.2017

Fehlerkultur zuzulassen, sich von Rückschlägen nicht entmutigen zu lassen, sondern das Scheitern als Vorstufe zum Gelingen zu begreifen. Übung macht den Meister, dies gilt für das Spielen selbst, aber auch für das Verhalten bei Konfliktsituationen.

2. *„Dränge niemals jemand anderem etwas auf, was du nicht für dich selbst wählen würdest.“*

Diese goldene Regel lässt sich mit dem verkürzten kategorischen Imperativ vergleichen, der besagt: *„Was du nicht willst, dass man dir tu, das füg' auch keinem anderen zu.“* Der Oberbegriff für diese Grundlage des Zusammenlebens heißt Gegenseitigkeit und ist auch Grundlage des Fairplays.

3. *„Wo auch immer du hingehst, gehe mit all deinem Herzen.“*

Dies wendet sich gegen ein halbherziges Handeln „gegen die eigene Überzeugung“. Wir sollten uns nicht überreden lassen etwas zu tun, nur weil es jemand anderem dienlich oder zuträglich ist. Der Zwang vorherrschenden Meinungen zu folgen, sollte nicht darin enden, einen unbefriedigenden Job zu haben oder sich anderweitig zu verbiegen. Dies korrespondiert sehr stark mit dem Fairplay-Ideal der „Freude“ am eigenen Tun.



4. *„Ich höre und vergesse. Ich sehe und erinnere mich. Ich tue es selbst und ich verstehe es.“*

Dieses Zitat spricht die Unmittelbarkeit der Erfahrung an, respektive die Erfahrung selbst, die niemand für jemand anderen machen kann. Erst, indem ich selbst in die Situation gebracht werde, entscheiden zu müssen, lerne ich die Regeln des Miteinanders anzuwenden und verstehe, wie sie funktionieren. Das ist der Punkt der Eigenverantwortung, die notwendig ist für gelungene menschliche Interaktion (so auch im Sportspiel Ultimate). Dies betrifft auch die tiefere Bedeutung des Erlernens von Regeln. Ihr Sinn erschließt sich erst, sobald wir sie selber einmal sinnvoll angewandt haben.

5. *„Alles hat Schönheit, aber nicht jeder sieht sie.“*

Das betrifft auch die Unterschiedlichkeit der Wahrnehmung, bzw. der Perspektive, die wir gegenüber denselben Situationen oder Gegenständen haben. Auch hierauf lässt sich das Grundprinzip des Fairplays anwenden, dass das sich Hineinversetzen in sein Gegenüber entscheidend für ein tieferes gegenseitiges Verständnis ist. Zudem verdeutlicht der Spruch für mich, dass es nicht darum geht, wer Recht hat, mit dem was er wahrnimmt und wie er es interpretiert, sondern dass wir möglichst weiterhin miteinander auskommen sollten.



6. *„Wahres Wissen ist, das Ausmaß der eigenen Unwissenheit zu erkennen.“*

Dieser Spruch, der bei vielen Philosophen in verschiedenen Variationen vorkommt, schließt an das Vorherige an, wie etwa Sokrates' „Ich weiß, das ich nichts weiß“. Diese Haltung schließt eine gewisse Demut mit ein, in einer strittigen Situation nicht um

jeden Preis auf seiner Position zu verharren, sondern offen zu sein für eine alternative Sichtweise und für eine alternative Lösung.

Das kleinere Übel

Aus Anlass des 500-jährigen Jubiläums der Reformation hat Deutschlandradio

Kultur eine Serie mit 60 Prominenten aufgelegt, die berichten, was ihnen ein Spruch Martin Luthers heute noch bedeutet (auch in Zeitungen wie dem Kölner Stadt-Anzeiger). Luther gilt nicht nur als Gründervater der Evangelischen Kirche, sondern über seine innovative Übersetzung der Bibel hinaus auch als Spracherneuerer. In einem Teil dieser Serie befasst sich Hubertus Heil, stellvertretender Fraktionsvorsitzender der Bundes-SPD, mit einem Satz zum kleineren Übel.²⁴

Die Wahl zwischen zwei Übeln hat aktuell nicht nur Bezug zur US-Präsidentenwahl 2016, sondern gilt auch allgemein in der Politik ebenso wie im zwischenmenschlichen Bereich. Hubertus Heil setzt die Sentenz in Bezug zur Unterscheidung des Soziologen Max Webers, der von Verantwortungsethik im Gegensatz zu reiner Gesinnungsethik spricht. Diese bestimmt Handlungen einzig aufgrund der konsistenten moralischen Grundlagen ungeachtet ihrer Folgen.

Im Rahmen meiner Verantwortung als Erdenbürgerer sollte ich Entscheidungen treffen, die den Schaden für Umwelt, Gesellschaft (und nicht zuletzt für mich selber) so gering wie möglich halten.

Es gibt Situationen, wo wir uns im Leben oder auch in der Politik zu entscheiden haben. Und dann muss man erkennen, was sind kleinere Übel, die man auf sich nehmen muss.

Kölner Stadt-Anzeiger, 28.04.2016

Obwohl dieses TV-Urteil, ebenso wie bei Theateraufführungen des Stückes, mit überwiegender Mehrheit zugunsten dieses Verhaltens ausfällt, ist die Entscheidung keine leichte.

Doch genau solche kniffligen, existenziellen, ja lebenswichtigen Entscheidungen

²⁴ deutschlandradio.de (ohne Datum): 500 Jahre Reformation - Luther aufs Maul geschaut, 60 Prominente erzählen, was ihnen Luthers Sprüche heute noch bedeuten, <http://deutschlandradio-kultur.pageflow.io/luther-aufs-maul-geschaut#69590>, zuletzt besucht am 10.01.2017

LUTHER AUF'S MAUL GESCHAUT

Kölner Stadt-Anzeiger, 11.11.2016

Aufsehen erregte in dieser Hinsicht das TV-Experiment im Oktober 2016 in der ARD „Terror – Ihr Urteil“.

Bei dieser Fiktion wurde ein Kampfflieger der Bundeswehr angeklagt, dass er ein von Terroristen gekapertes Passagierflugzeug abschoß und den Tod unschuldiger Zivilisten in Kauf nahm, um den gezielten Absturz auf ein mit Menschen gefülltes Fußballstadion zu verhindern.

können uns begegnen und dazu ist es wichtig, genau abzuwägen, ob das vermeintlich sich aufdrängende Verhalten das richtige ist. Ein anderes, lebensnahes Beispiel – aus einem weit weniger existenziellen Bereich – ist die Frage des Schummelns oder des Missachtens von Regeln durch einzelne Mitglieder einer Gruppe. Nehmen wir das Beispiel eines sportlichen Wettbewerbs (etwa ein Staffellauf) unter Kindern.

Wenn ein Kind nun zum Beispiel zu früh losläuft, obwohl es noch nicht „abgeklatscht“ wurde, dann besteht die Entscheidung der oder des Verantwortlichen darin, entweder diese Gruppe genau jetzt zu unterbrechen und zurückzurufen, oder den Wettkampf ungeachtet der Regelverletzung weiterlaufen zu lassen. Denn das vorrangige Ziel ist doch genau, die Kinder in Wallung zu bringen (und das funktioniert bekanntlich mit einem Staffellauf besonders gut).

„Um größere Übel zu vermeiden, muss man kleinere Übel, auf sich nehmen.“

Kölner Stadt-Anzeiger, 28.04.2016

Es könnte also scheinen, als sei das kleinere Übel, ein Auge zuzudrücken und die sportliche Aktion fortlaufen zu lassen. Duldete die oder der Übungsleitende jedoch das Übertreten einer Regel in der einen Gruppe, werden die Teilnehmenden der anderen Gruppe sich sagen: *„Dann spielt es ja auch keine Rolle, wenn ich eine andere Regel missachte“*. Das heißt, auf lange Sicht und auch in Hinblick auf die Autorität der oder des Übungsleitenden ist das kleinere Übel auf jeden Fall in der Sache eine harte oder kompromisslose Haltung zu zeigen („zero tolerance“).

Die Notwendigkeit richtige Entscheidungen zu treffen, wird im Teamsport Ultimate Frisbee besonders stark geübt, weil dort keine externen Schiedsrichtenden für die Regulierung strittiger Situationen sorgen, sondern dies in die Zuständigkeit der Spielenden fällt. Das dafür zu Grunde liegende Konzept des „Spirit of the Game“ betont fünf Basiselemente, damit dies gelingt.

Gefordert werden Regelkenntnis – Respektvolle Kommunikation – Vermeiden von Körperkontakt (Verzicht auf Gewalt) – eine faire Einstellung – und die Freude am Spiel, die über einem „unbedingten“ Siegeswillen stehen soll. Entscheidend dabei ist die Grundlage einer Vereinbarung auf Gegenseitigkeit, die voraussetzt, dass alle, die sich in diesem Sport betätigen, absichtlich keine Regeln überschreiten wollen.

Das „kleinere Übel“ (und die Verpflichtung der Ultimate-Spielenden) ist dabei ebenfalls jeden vermuteten Regelverstoß anzuzeigen, um daraufhin zu klären, wie die Sicht der oder des Gegenspielenden dazu ist. Anschließend wird die Spielsituation wieder so hergestellt, *„als habe es die Unterbrechung nicht gegeben“*. Schlimmer wäre es eine Regelverletzung aus welchen Gründen auch immer laufen zu lassen, weil dies der Person, die vielleicht wirklich eine Regel verletzt hat, signalisieren würde, *„es kommt nicht darauf an“*. Doch genau das tut es. In Jeder Situation. Immer.

Das heißt, deine Meinung zu sagen ist stets das kleinere Übel als zu schweigen. Auch wenn sie sich anschließend als falsch herausstellen sollte.

Tatsachen- entscheidung

Kölner Stadt-Anzeiger, 10.12.2016

Tatsachen

Das Kunstwort „postfaktisch“ ist in Deutschland als auch in Großbritannien zum Wort des Jahres 2016 gewählt worden. Es beschreibt das Stilmittel populistischer Politiker, unliebsame Tatsachen zu ignorieren oder sogar zu leugnen und stattdessen erfolgreich darauf zu setzen Emotionen zu bedienen. In diesem Zusammenhang hat die indisch-deutsche Journalistin Sheila Mysorekar den sehr guten Satz geprägt:

„Jeder hat das Recht auf eine eigene Meinung, aber nicht auf eigene Fakten.“

Aus meiner Sicht gilt es hier zwei Ebenen zu unterscheiden. Das Eine ist das Wissen um bestimmte Zusammenhänge, das sich teilweise nur schlecht vermitteln und vereinfachen lässt. Die Bereitschaft Tatsachen zu ignorieren oder sogar Lügen zu akzeptieren, hat sich in manchen Bevölkerungsschichten ausgeweitet, wie Michael Hesse im Kölner Stadt-Anzeiger aus Anlass der Wahl zum Wort des Jahres schreibt. Dabei gehe es häufig nur noch um „gefühlte Wahrheiten“. Das aber sind keine Wahrheiten, sondern Befindlichkeiten.

Das Andere ist die Frage, wie ich mit meinem Wissen und mit der Begrenztheit meines Wissens umgehe. Der Autor zitiert den Philosophen Ludwig Wittgenstein, der in seinem „Tractatus Logico-Philosophicus“ schrieb: „Die Welt ist die Gesamtheit aller Tatsachen“. Dies beruht jedoch auf einer aufklärerischen Grundhaltung, mein Tun von der Erkenntnis über Tatsachen leiten lassen zu wollen. Derselbe Philosoph schrieb im selben Werk im Vorwort auch (als eine Art Zusammenfassung):

„Was sich überhaupt sagen lässt, lässt sich klar sagen; und wovon man nicht reden kann, darüber muss man schweigen.“

Diese Klarheit wäre ein Idealzustand der Kommunikation. Die eingangs zitierte Sheila Mysorekar schreibt in derselben Aussage des Kölner Stadt-Anzeigers im Zusammenhang mit Rassismus:

„Es gibt nachweisbare Fakten. Wir sollten weder Hetze zulassen, noch dem Druck der Rechten nachgeben. Die stehen nicht für die schweigende Mehrheit – sie sind nur eine laute Minderheit.“

„Wortwahl hat Konsequenzen“

Kölner Stadt-Anzeiger, 10.12.2016

Sie legt dar, welche Konsequenzen die Wortwahl hat, ganz im Sinne der Wittgensteinschen Klarheit. Vulgär gedreht lautet die entsprechende Aufforderung:

„Wer keine Ahnung hat, einfach mal die Klappe halten!“

Meine Auffassung ist, dass es oft nicht leicht ist, einen Sachverhalt ausreichend zu durchdringen – und ich mich daher gelegentlich schwer tue, eine schnelle Meinung zu äußern. Dann ist für mich das Gebot, zurückhaltend und respektvoll zu agieren und auch die Meinung anderer Personen zunächst einmal stehen zu lassen.

Dies übe ich im Teamsport Ultimate Frisbee ein, der eine starke Fairplay-Regulierung aufweist. Es bestehen festgelegte Verfahrensweisen, wie strittige Situationen – etwa bei einem Foul – ohne das Hinzuziehen von externen Schiedsrichtenden gelöst werden. Der erste Paragraf im Regelwerk unter dem Begriff „Spirit of the Game“ legt fünf Bereiche fest, zu denen auch eine faire Einstellung gehört.

Eine faire Einstellung beschreibt unter Anderem den Zugang, nicht darauf zu bestehen eine Tatsache zu behaupten, wenn ich ein Foul moniere. Es handelt sich dabei zunächst nur um meine Meinung. Und ich muss auch meinem Gegenüber, der oder dem anderen Beteiligten eine eigene Meinung zugestehen. Der Umgang miteinander sollte von Respekt geprägt sein, auch das unterliegt meiner Verantwortung.

Von der Mühe des Guten

*„Der Mensch ist gar nicht gut.
Drum hau ihn auf den Hut
Hast du ihn auf den Hut gehaut,
dann wird er vielleicht gut.“*

Mit Mühe zur Moral

Kölner Stadt-Anzeiger, 07.12.2016

Was Bertolt Brecht in der Dreigroschenoper im Lied von der Unzulänglichkeit menschlichen Strebens so schön formulierte, ist die Problematik des Gutseins. Eine aktuelle psychologische Studie aus Israel beleuchtet die Außenwahrnehmung meines Tuns:²⁵ Wer sich sichtbar Mühe bei seinen Handlungen gibt, wird noch besser (oder noch schlechter) bewertet, als wer dies beiläufig oder unbewusst tut.

Die ethische Dimension unseres Handelns hat Bertolt Brecht im selben Werk, in der Ballade über die Frage „Wovon lebt der Mensch?“ zugespitzt auf die Formel:

*Es geht nicht allein um den Erfolg
der Tat, so die Psychologen, sondern
wie viel er in sie investiert hat.*

Kölner Stadt-Anzeiger, 07.12.2016

*„Erst kommt das Fressen,
dann kommt die Moral“.*

Das heißt, Grundbedürfnisse gehen vor. Solange deren Befriedigung nicht sicher gestellt ist, herrscht zumeist das Recht des Stärkeren, Chaos oder Anarchie.

Umso höher sind da Handlungen zu bewerten, die eine deutliche Überwindung voraussetzen. Etwa, einen gefundenen, gut gefüllten Geldbeutel zurückgeben oder sogar eine Person aktiv aufsuchen, der dieser Geldbeutel gehört, ohne dabei auf Finderlohn zu spekulieren. Gemäß der Studie der hebräischen Universität Jerusalem bewerten Menschen im Alltag gute und schlechte Taten umso höher (respektive niedriger), desto mehr Anstrengung die Person darauf verwandt hat (siehe auch den SZ-Beitrag).²⁶

²⁵ psycnet.apa.org, Dezember 2016: *The road to heaven is paved with effort: Perceived effort amplifies moral judgement*, <http://psycnet.apa.org/journals/xge/145/12/1654/>, zuletzt besucht am 10.01.2017

²⁶ sueddeutsche.de, 05.12.2016, Sebastian Herrmann: *Menschen bewerten Taten nach dem Aufwand*, 86

Dem entspricht in der Rechtsprechung die Frage nach dem Vorsatz zu einer schlechten Tat. Wird ein Verbrechen im Affekt begangen, kann unter Umständen eine geringere Strafe folgen, als wenn das Verbrechen perfide geplant und kaltblütig umgesetzt wurde.

Ein Beitrag im Kölner Stadt-Anzeiger, der die Studie behandelt, geht in der gebotenen Kürze auf Immanuel Kant ein, der eher auf die Pflicht beim Handeln abhebt, denn auf dessen Folgen.

Wie hatte Kant noch gesagt? „Tue das, wodurch du würdig wirst, glücklich zu sein.“ Denn das hilft auch den anderen.

Kölner Stadt-Anzeiger, 07.12.2016

Als moralisch gilt demnach, wenn ich mit ganzer Kraft dem moralischen Gesetz folge, das ich für richtig erachte. Andererseits zitiert der Autor Michael Hesse auch die Kant'sche Sentenz, wonach es Taten gibt, die einen Menschen erst als würdig erweisen, glücklich zu sein.

In meinem Workshop zur „Freude am Spiel und Freude am Leben“ gehe ich unter anderem auf die Geschichte des Psychotherapeuten und Publizisten Paul Watzlawick ein, in der ein Amadeo Cacciavillani tatsächlich eine gefundene Geldbörse dem Besitzer nach Hause bringt. Er tut das infolgedessen, dass zuvor ihm jemand etwas Gutes getan hatte. Watzlawick spricht von einem „merkwürdigen Spiel“, das er „Kettenreaktion des Guten“ nennt.

Im Teamsport Ultimate Frisbee, der ohne externe Schiedsrichtende eine Selbstregulation der Spielenden erfordert, üben sich die Teilnehmenden genau darin, Mühe auf ihre Taten zu legen und keine vorschnelle Bewertung derselben vorzunehmen. Das macht die Sporttreibenden nicht automatisch zu besseren Menschen, aber es schärft das Bewusstsein und beeinflusst das Verhalten. Zwar ist es mühsam, jede strittige Situation selbst zu verhandeln. Doch es ist die Mühe wert.

Der Autor

Jörg Benner (1964) hat in Konstanz sein Studium der Germanistik und Philosophie abgeschlossen (MA), ehe er Radioredakteur wurde, zuerst in Freiburg, dann in Stuttgart. 1998 wechselte er als Autor zur Harald-Schmidt-Show nach Köln und ist seit 1999 dort selbstständig mit seinem „Reizwort Redaktionsservice“.

Seine Karriere als Frisbeesportler begann in den 1980er Jahren am Bodensee, wo er ausgehend vom einfachen Hin- und Herwerfen der Frisbeescheibe verschiedene Spielformen kennen lernte und trainierte, neben dem teamsport Ultimate Frisbee vor allem auch der Individualsport Discgolf. 1995 wurde er Vizeclub-Weltmeister mit den Mastersteam „Gummibärchen“ (MTV Karlsruhe), 2004 wurde er Deutscher Meister mit „Frühspurt 0,2“ (ASV Köln). Als Trainer hat er mit den „Cologne Colibris“ U14 (DJK Wiking) bei den Westdeutschen und den offenen Niederländischen Meisterschaften 2015 die Vizetitel und 2016 die Titel errungen. Zudem wurde er 2016 für den ASV Köln Westdeutscher Vizemeister im Discgolf der Grandmasters.

Seit 2005 ist er Geschäftsführer des Deutschen Frisbeesport-Verbandes e.V. mit dem Ziel, den Verband zu nationaler Anerkennung durch Bundesinnenministerium und DOSB zu führen. Nach zehn Jahren ehrenamtlichem Engagement hat er ab 2015 dazu eine bezahlte Teilanstellung erhalten. Er hat die Lizenzen Vereinsmanager C und B beim LSB NRW absolviert und ist seit Gründung 2012 Teil des DFV-Lehrteams, das Lizenzen für Frisbeesport-Trainerinnen und -Trainer ausarbeitet und seit 2015 öffentlich anbietet. Seit 2016 bietet er für den DFV Fairplay-Workshops an.

„Fairplay im Alltag“ ist sein zweites Buch nach der Biografie seiner Mutter „Von Ostfriesland an den Bodensee“. Neuigkeiten in seinen Blogs unter www.frisbee-sport.de und www.reizwort.de.

