

UMGANG MIT FEHLERN

- Fehler als Teil des Entwicklungsprozesses, lernen damit umzugehen und sie zur Verbesserung nutzen
- Fehlerkultur, Lösungsorientiertheit und Weiterentwicklung
- **Kategorie: Trainer**

Vorwort

Die Drittligapartie FC Ingolstadt gegen SpVgg Unterhaching Ende Januar 2025: Ingolstadts Torwart Boevink spielt einen Pass zu Kapitän Lukas Fröde. Weil dieser sich für einen Rückpass ins linke Toreck entscheidet, sich der Torwart aber auf der anderen Seite des Tores befindet, landet der Ball im eigenen Tor – der Anschlusstreffer für Unterhaching.

FCI-Trainerin Sabrina Wittmann nimmt im Nachgang der Partie den Treffer auf ihre Kappe. Die Entstehung des Eigentors habe mit der Art zu tun, wie ihre Mannschaft Fußball spielen möchte. Im Zuge dessen ist eine gewisse Fehlertoleranz notwendig, die sie als Trainerin besitzt, so die 33-Jährige.

Auch wenn oft alle an einem Fußballspiel beteiligten Personen alles daran setzen, Fehler zu vermeiden, passieren sie im Fußball ständig. Nicht selten hört man den Satz, dass Fußball ein Fehlersport sei. Doch nicht nur im Spiel selbst, auch beim Training und außerhalb des Platzes kommt es immer wieder zu Fehlern.

Als Trainer solltet ihr immer vor Augen haben: Viel wichtiger als die Vermeidung jeglicher Fehler ist der richtige Umgang mit diesen.

Warum Fehler sogar helfen können, wie ihr eure Spieler und eure Mannschaft im Umgang mit eigenen Fehlern unterstützen und als Trainer eine positive Fehlerkultur etablieren könnt, zeigen wir euch in diesem Blogartikel.

„Aus Fehlern lernt man“ - Warum Fehler und eine positive Fehlerkultur wichtig sind

Welcher Trainer wünscht sich nicht selbstbewusste Spieler, die auf dem Platz kreative Lösungen entwickeln und mutige Entscheidungen treffen?

Was in diesem Zusammenhang oft wenig Beachtung findet, ist der Aspekt, dass sich diese „Wunschspieler“ nur entwickeln können, wenn sie Freiheit für kreative Ideen bekommen, keine Angst vor dem Scheitern haben müssen und individuelle Lösungen finden dürfen.

In dem Moment, in dem ein Trainer sich dazu entscheidet, seinen Spielern diesen Spielraum zu geben, muss ihm klar sein, dass nicht alle Aktionen gelingen werden und die Entstehung von Fehlern vorprogrammiert ist.

Wichtig ist, dass diese Fehler nicht zwangsläufig als etwas Negatives bewertet werden. Ein gesunder Umgang mit Fehlern ermöglicht Spielern Lernprozesse und die eigene Weiterentwicklung. Anders ausgedrückt: Werden Fehler ausschließlich als etwas Schlechtes betrachtet und wird ständig versucht, sie zu vermeiden, leidet das Selbstbewusstsein der Spieler darunter. Die Angst vor dem Versagen wird größer und durch den lähmenden Versuch, alle Fehler zu vermeiden, sind die Spieler im schlimmsten Fall nicht mehr fähig, irgendeine Entscheidung zu treffen oder Handlung auszuführen. Aufgabe und Ziel eines Trainers sollte es also sein, Fehler so oft wie möglich als etwas Wertvolles zu betrachten, an dem wir wachsen können. Ein Trainer sollte demnach versuchen, auf Fehler aufmerksam zu machen, ohne sie zu sehr ins Zentrum zu stellen, und gemeinsam mit den Spielern herausarbeiten, welche Erkenntnisse aus den gemachten Fehlern für die Zukunft mitgenommen werden können.

Im Zuge dessen können den Spielern zum einen bereits bestehende erfolgreiche Handlungsmuster aufgezeigt werden, sodass sie in ihrer Handlung bestärkt werden. Zum anderen sollte den Spielern, im Sinne der Weiterentwicklung, aufgezeigt werden, welche weiteren Lösungsmöglichkeiten es für die besprochene Situation gibt. Hierbei ist es wichtig, darauf zu achten, dass die Spieler ebenfalls ihre Gedanken und Ideen einbringen können, die Fehleranalyse also nicht „von oben herab“ stattfindet.



FCI-Trainerin Sabrina Wittmann hat im Interview nach dem Spiel deutlich gemacht, dass sie das Fehler-Risiko, das ihre Art Fußball zu spielen mit sich bringt, gerne in Kauf nimmt, weil sie von ihrem Ansatz überzeugt ist.

Wenn Spieler wissen, dass Mannschaft und Trainer hinter etwas stehen und auch damit einhergehende mögliche Fehler akzeptiert werden, so erhalten sie die Rückendeckung und das Selbstvertrauen, mutig aufzutreten und die gemeinsame Spielidee umzusetzen.

Strategien und Handlungen in Bezug auf Fehler sollten im Training wieder und wieder eingeübt werden, damit „im Ernstfall“, am Spieltag, auf sie zurückgegriffen werden kann.

Indem ihr eure Mannschaft im Training immer wieder vor Aufgaben stellt, die es zu lösen gilt, könnt ihr Situationen, in denen eure Spieler „im geschützten Rahmen“ mit Fehlern konfrontiert werden, immer wieder provozieren.

Auch wenn Fehler thematisiert werden sollten, ist es wichtig, dass der Trainer sie nicht zu sehr in den Fokus stellt. Ansonsten kann es passieren, dass seine Spieler anfangen, „in Fehlern zu denken“. Bewusstmachen, bestärken, besser machen – so könnte ein gelungener Umgang mit Fehlern beschrieben werden.

Als Trainer sollten wir also versuchen sowohl eine gewisse Fehlertoleranz („So möchten wir auftreten. Wir nehmen Fehler, die passieren, in Kauf.“) an den Tag zu legen als auch unseren Spielern den richtigen Umgang mit Fehlern näherzubringen.

Fehler passieren – der richtige Umgang damit

Ein konstruktiver Umgang mit den eigenen Fehlern macht nicht nur Spieler, sondern auch Trainer besser. Wer authentisch auftritt, Fehler auch mal zugibt und sich nicht als allwissend und makellos darstellt, gewinnt Vertrauen. Auch in Sachen Fehlerkultur sollte ein Trainer – egal ob im Jugend- oder im Erwachsenensport – Vorbild für seine Spieler sein.

Nelson Mandela wird das Zitat „Ich verliere nie. Entweder ich gewinne oder ich lerne“ zugeschrieben. Wer den Wunsch hat, sich weiterzuentwickeln, sollte den Mut haben, Fehler zu machen. Geht ihr als Trainer als jemand voran, der Fehler bei sich und anderen in Kauf nimmt, weil er sie als Chance zur Weiterentwicklung sieht, so überträgt sich dieser positive Umgang mit Fehlern auch auf eure Mannschaft.

Jeder Mensch und damit auch jeder Sportler ist unterschiedlich. Dies gilt nicht nur im sportlichen Bereich, sondern auch für den Umgang mit Fehlern und die jeweiligen damit einhergehenden Bedürfnisse.

Bestimmt werdet ihr schon bemerkt haben, dass auch eure Spieler ganz unterschiedlich auf eigene Fehler reagieren. Während man dem einen Spieler förmlich ansieht, wie er den Fehler im Kopf wieder und wieder durchgeht, schafft es ein anderer Spieler deutlich schneller, das Negativerlebnis beiseitezuschieben bzw. eventuell sogar positive Energie daraus zu ziehen. Da ist es ganz einleuchtend, dass diese unterschiedlichen Typen unterschiedliche Ansprachen brauchen, um bestmöglich mit ihren Fehlern umgehen zu können. Achte als Trainer also möglichst immer darauf, keine Musterlösung für die ganze Mannschaft parat zu haben, sondern auch in der Fehleranalyse sensibel und individuell auf die verschiedenen Charaktere deines Teams einzugehen.

Während dem einen Spieler deutliche Worte mit einer entsprechenden Analyse guttun, ist bei einem anderen Spieler vielleicht etwas mehr Bestärkung in die eigenen Fähigkeiten hilfreich.

Ganz unabhängig vom Spielertyp solltet ihr aber immer mit allen Spielern ehrlich kommunizieren.

Ein ehrliches, konstruktives Feedback drückt immer – auch wenn negative Punkte angesprochen werden – eine Art von Wertschätzung aus. Indem du mit deinen Spielern über Fehler sprichst, zeigst du ihnen, dass du dich für sie interessierst, sie dir wichtig sind und du möchtest, dass sie noch besser werden.

Mit einer ehrlichen Fehleranalyse bringst du deinen Spielern also deutlich mehr Respekt entgegen, als wenn du über ihre Fehler hinweggehst und sie nicht thematisierst.

Genauso wie dein Feedback für deine Spieler sehr wertvoll sein kann, solltest du als Trainer auch immer offen sein für Feedback, das dir entgegengebracht wird. Du signalisierst damit nicht nur deinen Spielern, dass dir eine offene und ehrliche Kommunikation wichtig ist, sondern die Rückmeldungen können dir auch helfen, dich als Trainer und persönlich weiterzuentwickeln.

Auf individueller Ebene gibt es für die Spieler selbst zahlreiche Möglichkeiten und Strategien, die meist im Bereich der Sportpsychologie beheimatet sind und helfen können, mit den eigenen Fehlern umzugehen. Hier wird zum Beispiel oft mit Schlüsselwörtern in Verbindung mit einer Aktion (z.B. einer bestimmten Handbewegung) gearbeitet, um auf dem Spielfeld mit dem Fehler abzuschließen und sich einer neuen Aktion zuwenden zu können.

Schlusswort

Fehler passieren und das ist auch gut so.

Wenn ihr es schafft, in eurer Mannschaft eine positive Fehlerkultur zu etablieren, bei der Fehler als Chance zur Weiterentwicklung gesehen werden und dennoch nicht ständig im Fokus stehen, schafft ihr optimale Bedingungen für ein Mannschaftsklima, in dem sich eure Spieler wohlfühlen und selbstbewusst mutige Entscheidungen treffen können.

Dafür braucht es nicht den Trainer als Chef, der Ansagen macht, denen seine Mannschaft zu folgen hat und Spieler, die Fehler gemacht haben, anprangert.

Haltet euch am besten immer vor Augen, dass Kinder, auch wenn es um Fehler geht, durch Bestärken stark werden. Spüren eure Spieler das Vertrauen von euch und nehmen sie euch als Begleiter auf Augenhöhe wahr, so könnt ihr gemeinsam an Fehlern wachsen und als Team immer besser werden.

Quellen

- Olympia-Verlag GmbH (2025). "Ich will, dass die Jungs spielen": Wittmann verteidigt Slapstick-Eigentor. <https://www.kicker.de/ich-will-dass-die-jungs-spielen-wittmann-verteidigt-slapstick-eigentor-1085518/artikel/>
- Liebing, M. (2024). Umgang mit Fehlern. <https://www.die-sportpsychologen.de/2024/06/umgang-mit-fehlern/>
- Müller, P. (2019). Philippe Müller: Hört auf, in Fehlern zu denken! <https://www.die-sportpsychologen.de/2019/01/philippe-mueller-hoert-auf-in-fehlern-zu-denken/>
- Sportpsychologie München GbR (2025). Umgang mit Fehlern, Misserfolgen und Niederlagen: eine wichtige Kompetenz in Sport und Job. <https://www.sportpsychologie-muc.de/2023/02/06/umgang-mit-fehlern-misserfolgen-und-niederlagen-eine-wichtige-kompetenz-in-sport-und-job/>