

# Wenn der Körper mehr sagt als Worte

**BASKETBALL** Die Körpersprache besitzt in jedem Teamsport eine große Bedeutung. Gerade dort, wo es so laut ist, dass man sowieso nichts hört. Ein Besuch bei den Brose Baskets, eine seltene Niederlage und was die körperlichen Reaktionen über die Gemütswelt verraten.

VON UNSEREM REDAKTIONSMITGLIED  
TOBIAS SCHNEIDER

**Bamberg** – Das Coaching beim Basketball erfordert vollen Körpereinsatz. Es wird gefuchelt, die Finger verbogen und ausladend gestikuliert. Chris Fleming, Trainer der Brose Baskets, ist ein Musterbeispiel dafür – ein emotionaler, aber dennoch kontrollierter Vertreter seiner Zunft. Die nonverbale Kommunikation beschränkt sich aber nicht nur auf rein taktische Anweisungen, jeder Mensch sendet durch seine Körpersprache Signale, ob er möchte oder nicht.

„Als Mensch wollen wir wirken. Und gerade Persönlichkeiten des öffentlichen Lebens wissen um diese Ausstrahlung. Es sind aber diese Sekunden, in denen man sich unbeobachtet fühlt, an denen wir einiges ablesen können“, sagt Michael Ehlers, Rhetorik-Trainer und Kommunikations-Experte aus Bamberg.

Wie ein Trainer sich an der Seitenlinie verhält, ob er aggressiv oder ruhig agiert, ob er pessimistisch oder zuversichtlich handelt – all das überträgt sich in der Regel auch auf Mannschaft und Fans. Wer beispielsweise schon mit hängenden Schultern in die Arena einläuft, gibt seinen Mitstreitern natürlich nur wenig Zuversicht in die eigene Leistungsstärke. „Die Körpersprache ist viel älter als die Sprache des Mundes oder gar der Schrift. Heutzutage deuten Wissenschaftler sogenannte Mikroausdrücke. Das sind kleine mimische Muskelzuckungen, die in nur einer Fünftelsekunde eine Emotion widerspiegeln: Freude, Angst, Ekel, Wut, Überraschung, Trauer oder Verachtung“, sagt Ehlers.

Körpersprache und Ausstrahlung ist in jedem Mannschaftssport elementar, bei den Basketballern der Brose Baskets aber besonders. Dort sorgt alleine schon der lautstarke Anhang dafür, dass die eigene Stimme nach wenigen Metern von den zahlreichen Trommeln er-

barmungslos verschluckt wird. Umso wichtiger ist die Präsentation des eigenen Ichs. „Die Wirkung auf das Umfeld – Mannschaft, Fans, aber auch Gegner – ist enorm. Der Trainer als Bezugsperson strahlt natürlich auch aus, ob die Zuversicht echt ist oder nicht.“

Freitagabend, vergangene Woche, Bundesliga-Heimspiel gegen Oldenburg. Dass diese Partie für Fleming und die Brose Baskets mit einer 75:82-Niederlage enden wird, ist dem Coach da noch nicht anzusehen: Hände fest in die Hüfte gepresst, Brust raus, Kopf nach oben gereckt, optimistisches Lächeln. Was Fleming ausstrahlt, unmittelbar vor dem Tipp-Off, ist die absolute Zuversicht.

„Fleming führt stark mit Gesten und wirkt immer positiv – ein Trainer, wie er im Buche steht. Doch wenn seine Spieler ihn enttäuschen, seinen Erwartungen nicht gerecht werden, ist auch bei ihm zu sehen, was in ihm vorgeht. Denn wir können die wahren Emotionen eben nicht verstecken“, sagt Ehlers. Auch Chris Fleming kann das nicht. Und wenn er wütend wird, sieht man es ihm auch an. Je weiter das Spiel gegen Oldenburg voranschritt, je geringer die Aussicht auf einen Sieg war, desto angespannter und unzufriedener wirkte auch der Brose-Coach. Enttäuschung ist bei Fleming ideal an seinen Schultern abzulesen, die Körperspannung nimmt dann rapide ab, die Schultern hängen – und die Arme baumeln nur herunter. „Eigentlich ist er gegen eine solche Reaktion chancenlos, das passiert automatisch. Fleming aber ist ein grundpositiver Mensch mit einer enormen Fachkenntnis, er findet nach jeder Enttäuschung zu einem Plan und baut sich sofort wieder auf“, sagt Ehlers. Nicht nur sich. Auch seine Mannschaft richtet er wieder auf. Zwar ging das Oldenburg-Spiel in die Binsen, doch in zwei Auftritten danach (82:71 beim Mitteldeutschen BC und 88:68 gegen Bonn) durften die Brose Baskets jeweils mit breiter Brust das Parkett verlassen – genau so, wie sich Gewinner eben präsentieren.

Die „Fleming-Hocke“ – eine Position, die der Brose-Baskets-Coach über große Strecken des Spiels einnimmt: „Sie gibt ihm Halt und Stabilität“, sagt Ehlers.



Die absolute Zuversicht, kurz vor Spielbeginn: Hände in die Hüfte gepresst, Schultern auf einer Linie, optimistisches Lächeln.



„Fleming führt stark mit Gesten und wirkt immer positiv – ein Trainer, wie er im Buche steht.“

Michael Ehlers, Rhetorik-Trainer und Kommunikations-Experte

Fotos: Matthias Hoch

Die Enttäuschung über eine Szene schlägt sich direkt in der Körperspannung nieder: Die Schultern fallen zu Boden, der Mund steht fragend offen.

## Heyder erfindet sich neu

**Bamberg** – Bei Wolfgang Heyder von Tiefenentspanntheit zu reden, wäre sicher grundfalsch. Das wilde Fuchteln bei strittigen Szenen, lange Zeit eine Art Markenzeichen des Geschäftsführers, suchte man mittlerweile vergebens. Obwohl die Niederlage gegen Oldenburg und manch Schiedsrichter-Entscheidung durchaus Anlass für eine emotionale Erefreierung hätte sein können: Heyder ließ seine Arme eng am Körper, wirkte jederzeit voll kontrolliert. Nur an den sich bewegenden Augenbrauen, den zusammengepressten Lippen und dem festgezurrten Kiefer war hin und wieder sein Frust über das Gesehene ablesbar. „Ab und zu kann er einfach nicht mehr. Besonders bei Enttäuschungen. Dann geht er zwei Schritte nach hinten. Kopf kurz runter, sammeln, zurück in die versteinerte Position. Er ist in dieser Saison auffällig kontrolliert, es ist eindeutig ein neuer Heyder“, analysiert Ehlers.



## Kleine und große Dramen des D'or Fischer

**Bamberg** – Manchmal wirkte der Gesichtsausdruck von D'or Fischer, als trüge er gegen Oldenburg das gesamte Leid der Menschheit auf seinen Schultern. Und diese sackten von Spielminute zu Spielminute immer weiter ab. Manchmal verarbeitete der US-Amerikaner auf der Bank sitzend noch minutenlang eine vorangegangene Szene, den Kopf schüttelnd oder wahlweise zum Boden gesenkt. Das Spiel lief natürlich längst weiter.

Das Auffallende, zumindest an diesem Tag: Einen erzielten Korb feierte Fischer ebenso ausgelassen

wie er einen eigenen Fehler beklagte. Am Erfolg oder Misserfolg des gesamten Teams schien er auf dem ersten Blick aber einen nicht so großen Anteil zu nehmen. „Was vielleicht arrogant wirkt, ist genau das Gegenteil“, sagt Ehlers dazu: „Fischer ist hochgradig selbstreflektiert. Der Zuspruch vom Team ist sehr wichtig und gibt ihm merklich Sicherheit. Er ist ein Spieler, der das Team und das Publikum braucht wie kein anderer. Fischer kann alles erreichen. Es gibt nur eine Person, die den Erfolg verhindern kann: er selbst.“

Man möchte ihn in den Arm nehmen und trösten: D'or Fischer sieht gegen Oldenburg oftmals aus wie ein Häufchen Elend. „Er ist ein offenes Buch. Seine Mimik ist köstlich“, sagt Ehlers.



Chris Fleming kann auch wütend sein: Weit aufgerissene Augen, lautstarke Anweisungen, eine von der Dynamik fast davon gewehrte Krawatte.

