



Kreisschiedsrichtervereinigung Mainz-Bingen

Leitsätze zur Körpersprache des Schiedsrichters

Körpersprache ist eine Form der nonverbalen Kommunikation, die sich durch bewusste oder unbewusste Äußerungen des Körpers ausdrückt.
Die bekanntesten Teilbereiche sind Gestik (Bewegung), Mimik (Gesichtsausdruck) und Körperhaltung.

Die Körpersprache spielt in nahezu jedem Moment eine Rolle und besitzt enormen Einfluss auf die Frage, wie eine Person von anderen Personen wahrgenommen wird.

Speziell für Schiedsrichter ist die Körpersprache daher von besonderer Bedeutung, so dass nachfolgende Leitlinien sowie ein bewusster Umgang mit der eigenen Körpersprache bei den zukünftigen Spielleitungen helfen sollen.

Leitsätze zur Körpersprache

Körperhaltung

Ein schlaffer Körper wertet die eigene Aussage ab
Ein wacher Körper unterstützt die eigene Aussage

Zeichensprache

Unklare Zeichensprache schafft Unruhe
Deutliche Zeichensprache schafft Klarheit

Gesten & Bewegungsabläufe

Unruhige Bewegungen und wildes Gestikulieren senkt die Souveränität
Klarer Stand und klare Gesten stärken die Souveränität

Stand

Zurückweichen zeigt Respekt
Stehen verschafft Respekt

Emotionalität

Emotionen machen Handlungen privat und wirken provozierend
Entspanntheit macht Handlungen neutral und wirkt deeskalierend

Ruhe & Gelassenheit

Unruhe bewirkt Unruhe
Ruhe bewirkt Ruhe

Stellungsspiel

Rücken zum Geschehen schafft Freiräume
Blick zum Geschehen schafft Kontrolle

Distanz & Präsenz

Nähe schafft Betroffenheit und Beteiligung
Abstand schafft Übersicht und Kontrolle

Jeder Körper ist anders, also lerne mit Deinem Körper umzugehen.
Finde einen gesunden Mittelweg (die Leitsätze sind keine Patentlösung) der zu Deiner Persönlichkeit passt und reflektiere Dich und Dein Handeln regelmäßig selbst.
Auch ehrliche Rückmeldungen von Familie, Freunden und SR-Kollegen können Dir helfen.