



# WISSENSCHAFT UND PSYCHOLOGIE DES JUBELNS

Das Gefühl bei einem Torerfolg hat etwas Einzigartiges und Besonderes. In den ersten paar Sekunden, nachdem der Ball die Linie überquert hat, empfinden Spieler und Fans eine Mischung aus Begeisterung und Erleichterung. Aber was ist die Psychologie des Jubelns? Können Spieler, die ein Tor feiern, ihre Leistung anschließend verbessern? Und wie sieht es bei den Fans aus? Wirkt ihre Unterstützung tatsächlich als Ansporn für ihre Mannschaft? Um Antworten auf diese Fragen zu finden, startete eine Gruppe von Sportpsychologen der psychologischen Beratungspraxis InnerDrive in Großbritannien eine Untersuchung.

Obwohl der Jubel so eine wichtige Rolle beim Fußball spielt, war die Psychologie des Jubelns bei Spielern wie auch Fans bislang noch nicht umfassend untersucht worden. Dieser Bericht zeigt, welche Formen des Jubelns am besten sind und wie stark sie sich auswirken.

## TEIL 1: JUBEL BEI SPIELERN

**Selbstdarstellung** – Torschützen, die ihren Erfolg feiern, sind im weiteren Verlauf erfolgreicher. Dieses Erkenntnis stützt sich auf eine im Journal of Sport Science veröffentlichte [Analyse von über 230 Toren](#), die unter anderem von einigen der besten Spieler Europas erzielt wurden.

Die Ergebnisse zeigten, dass verschiedene Formen des Torjubels in Verbindung mit dem Sieg oder der Niederlage einer Mannschaft standen. Insbesondere ergab sich Folgendes:

- **82 %** der Spieler, die die Arme ausstreckten, landeten in der Siegermannschaft
- **79 %** der Spieler, die die Hände zu Fäusten ballten, landeten in der Siegermannschaft
- **77 %** der Spieler, die nach einem Torerfolg die Brust herausstreckten, landeten in der Siegermannschaft
- Eine der schlechtesten Reaktionen war es, nur nach unten zu schauen: **49 %** dieser Spieler landeten am Ende in der Verlierermannschaft

**Posen** – Zum Feiern eines Torerfolgs sollten es die Spieler auch mit dem sogenannten „Power-Posen“ probieren. Power-Posing heißt: Brust raus, sich so groß und breit wie möglich machen, Kopf hoch und sich breitbeinig, mindestens schulterbreit, aufstellen (was zufällig große Ähnlichkeit hat mit der bevorzugten Art und Weise, wie der Torschützenkönig der UEFA Champions League, Cristiano Ronaldo, seine Tore bejubelt).

Was [Wissenschaftler unter der Leitung von Dr. Cuddy von der Harvard University](#) herausfanden: Wenn Personen selbst nur für kurze Momente eine Power-Pose ausführen, können sie dadurch ihre Selbstsicherheit stärken, unter Druck bessere Leistung erbringen und sie werden von anderen als kompetenter wahrgenommen. [Eine weitere Studie von Dr. Cuddy und ihren Kollegen](#) brachte zutage, dass Power-Posen Menschen dabei helfen kann, ein Stimmungstief zu überwinden, sich an positivere Dinge zu erinnern und sich selbst in einem besseren Licht zu sehen. Außerdem [berichtete ein ähnliches Forscherteam](#)



im [Journal of Psychological Science](#), dass diese Form des Jubels eine Testosteronanstieg und eine Reduzierung des „Stresshormons“ Cortisol auslösen kann.

**Berührende Teamarbeit** – Immer mehr Profisportler beteiligen sich an raffinierten Torjubel-Szenen mit Handschlägen, Fist Bumps und Umarmungen. Dr. Michael Kraus, Dr. Huang und Professor Keltner von der University of California berichten, dass diese Form des Jubels und der Kommunikation die Teamleistung verbessert. Mannschaften, die einen Torerfolg durch Umarmen, High-Fives und andere körperliche Interaktionen feiern, hatten eine **50 % höhere Gewinnwahrscheinlichkeit**.

Was könnte dahinterstecken? Der Psychologe Dr. Rubert Kurzban, der ebenfalls an der University of California beschäftigt ist, berichtete, dass [das gegenseitige Berühren den Zusammenhalt stärkt](#). Desgleichen fanden die Forscher Lawrence Williams von der University of Colorado und John Bargh von der Yale University heraus, dass [Berühren zudem das Vertrauen unter den Teamkameraden fördert](#). Kooperation und Vertrauen sind grundlegende Voraussetzungen für ein mannschaftsorientiertes Spiel wie Fußball.

**Jetzt alle zusammen** – [Im Journal of Applied Psychology wurden Belege veröffentlicht, die darauf schließen lassen](#), dass eine Mannschaft, die zusammen jubelt, auch zusammen gewinnt. Eine Erklärung dafür könnte eine psychologische Theorie liefern, die unter dem Namen [emotionale Ansteckung](#) bekannt ist. Sie besagt, dass jeder Mensch die Fähigkeit hat, die Personen in seinem Umkreis durch verbale und nicht-verbale Signale bewusst oder unbewusst zu beeinflussen. Der Kernpunkt ist, dass wir die Emotionen anderer Menschen aufgreifen. Wenn man sieht, dass andere glücklich, zuversichtlich und konzentriert sind, bekommt man dadurch das Gefühl, selbst Höchstleistung erbringen zu können.

*Das Fazit daraus:*

- *Jedes einzelne Tor muss bejubelt werden*
- *Je ausdrucksstärker, desto besser – Jubel mit ausgestreckten Armen ist am besten*
- *Stilvoll jubeln – überschwängliche Körpersprache und Power-Posen können einen Spieler psychologisch aufbauen*
- *Mit den Mannschaftskameraden feiern – Gefühle sind ansteckend, daher sollte man seine Freude zum Ausdruck bringen. Denn Teams, die gemeinsam jubeln, haben auch eine höhere Wahrscheinlichkeit auf den gemeinsamen Sieg*
- *In Kontakt bleiben – Mannschaften gehören mit höherer Wahrscheinlichkeit zu den Gewinnern, wenn man sich dort umarmt, High-Fives austauscht oder anderweitig körperlich interagiert*

## TEIL 2: FAN-UNTERSTÜTZUNG

Fans können eine wichtige Rolle dabei spielen, Fußballern Rückenwind zu verschaffen, wenn ihnen langsam die Puste ausgeht. Aus diesem Grund werden die Fans oft als der „12. Mann“ bezeichnet. Aber wird das auch von den Statistiken bestätigt? Können die Fans das Geschehen auf dem Spielfeld wirklich beeinflussen?

**Extra Einsatzbereitschaft und reduziertes Ermüden** – Oft hören die Spieler die Fans und werden dadurch [zum letzten großen Einsatz angespornt](#). Genauer gesagt: Das häufige Anfeuern von den Rängen kann **einen Leistungsschub von bis zu sieben Prozent bewirken**. Vor Zuschauern zu spielen kann auch positiv von Ermüdung ablenken. Sich auf die Zuschauermenge zu konzentrieren und deren Energie aufzufangen ist



nachweislich eine wirkungsvolle Strategie, Sportlern auf die Sprünge zu helfen, wenn sie ermüden und kurz davor sind, schlapp zu machen, wie im [The Journal of Applied Sport Psychology](#) berichtet wurde.

Ein sehr gutes Beispiel dafür ist der letzte Sieg, den Liverpool in der UEFA Champions League 2005 errungen hat. Luis Garcia, der damalige Mittelfeldspieler der Mannschaft, sagte dazu: „*Wir saßen in der Umkleidekabine und konnten laut und deutlich hören, wie Tausende von Fans draußen sangen. Können Sie sich dieses Gefühl vorstellen? Wir lagen im UEFA-Champions-League-Endspiel 3:0 zurück und alles, was wir hören konnten, waren 45.000 Menschen, die uns wissen ließen, dass sie immer noch an uns glaubten. Wir wussten, sie waren weit dafür gereist und hatten viele Opfer gebracht, um dabei zu sein. Das war der Punkt, an dem wir anfangen wieder an uns zu glauben.*“

Haben Sie sich schon einmal gefragt, welche Fans die lautesten sind? Mit beeindruckenden 99 Dezibel führen die französischen Fußballfans hier [die Liste](#) der europäischen Nationen an, gefolgt von den holländischen (95 Dezibel), belgischen (91 Dezibel) und deutschen (90 Dezibel) Fans. Zum Vergleich: Diese Lautstärken sind nur ein wenig leiser als eine Polizeisirene.

**Unterstützung zeigen** – Fans nutzen oft visuelle Hilfsmittel, um ihre Mannschaft zu unterstützen – häufig in Form von Fahnen, Bannern, selbstgemachten Plakaten und durch besondere Kleidung für den Spieltag. Visuelle Mittel zur Anfeuerung können dazu dienen, eine Stimmung zu schaffen, die die [Sportler sowohl körperlich als auch mental beeinflusst](#). Diese optischen Signale können Spielern einen Leistungsschub von bis zu acht Prozent verschaffen, wie ein Team führender irischer Wissenschaftler in der Zeitschrift [Isokentics and Exercise Science](#) berichtete. Dieser Effekt war am deutlichsten bei äußerst intensiver Anstrengung zu spüren – also die perfekte Strategie für das UEFA-Champions-League-Finale.

Vielleicht war es das, was Real-Madrid-Star Cristiano Ronaldo meinte, als er vor dem UEFA-Champions-League-Spiel seiner Mannschaft gegen Paris Saint-Germain in dieser Saison den Fans von Real Madrid sagte: „*Was ich und meine Mannschaft von euch verlangen ist wie immer die bedingungslose Unterstützung. Gemeinsam werden wir sehr viel stärker sein. Hala Madrid!*“

**Echtes Lächeln** – Im Katalog der menschlichen Ausdrucksmöglichkeiten ist das Lächeln das augenscheinlichste Zeichen für ein Glücksgefühl. Kann das Jubellächeln eines Fans also die Leistung eines Spielers auf dem Feld beeinflussen? Ein in der Fachzeitschrift *Frontiers* veröffentlichtes [Experiment](#) von Forschern des Institute for the Psychology of Elite Performance und der University of Kents ergab Folgendes: Sportler, die lächelnde Gesichter sehen, **erbringen ihre Höchstleistung bis zu zwölf Prozent länger** als diejenigen, die Gesichter mit einem negativen Ausdruck vor sich haben. Sie wurden dadurch im wahrsten Sinn entschlossener und widerstandsfähiger. Im Zweifelsfall gilt also immer: lächeln!

**Die Fans vom FC Liverpool und von Real Madrid sollten beide ihre Heimtrikots tragen** – Die Farbe des Fußballtrikots kann einen erheblichen Unterschied ausmachen, was durch eine Reihe verschiedener Faktoren bedingt ist. So schreibt ein Team aus Forschern von verschiedenen Universitäten in Holland im *Journal of Sport Sciences* beispielsweise, dass ein [weißes Mannschaftstrikot am besten zu sehen ist](#) vor dem Hintergrund eines grünen Spielfelds. Das ist eine gute Nachricht für die Anhänger von Real Madrid, deren Heimtrikot diese Farbe hat.



Was bedeutet das für die FC Liverpool Fans, deren Mannschaft Rot trägt? Rote Trikots werden [mit besserer Leistung verbunden](#). So hatten 60 % der Mannschaften, die in den Jahren 1947–2003 englischer Fußballmeister wurden, die Farbe Rot in ihren Trikots. Außerhalb des englischen Fußballs wird [das Tragen von Rot mit einer höheren Gewinnwahrscheinlichkeit von 20 % verknüpft](#). Ein möglicher Grund dafür ist, dass die Farbe Rot mit Dominanz, Durchsetzungsvermögen und Leidenschaft assoziiert wird. Eine andere Erklärung lieferten Dr. Wetherell, Dr. Walden, Dr. Farrelly und Rebecca Slater von der Northumbria University und der Sunderland University. Sie [berichteten im Journal of Psychological Sciences, dass](#) Spieler, die Rot tragen, in der Regel 20 % mehr Testosteron haben als Spieler, die andere Farben wählen.

*Fünf Tipps für den unbezahlbaren Fan:*

- 1. Lautstärke und Stolz beweisen – lautstarke Unterstützung kann deine Mannschaft dazu anspornen, bis zu sieben Prozent höheren Einsatz zu bringen und ihr dabei helfen, ihre Müdigkeit zu unterdrücken.*
- 2. Regelmäßig singen – je mehr, desto besser – Fangesänge tragen zu einer tollen Stimmung bei und beflügeln die Spieler.*
- 3. Unterstützung zeigen – Banner, Fahnen und Plakate sind klare optische Signale der Begeisterung und können Spieler dabei unterstützen ihre Leistung um bis zu acht Prozent zu steigern.*
- 4. Lächeln – Hoffnung, Stolz und Glück sind großartige Motivationsfaktoren und können durch Lächeln zum Ausdruck gebracht werden. Das kann bewirken, dass Spieler ihre Höchstleistung um bis zu zwölf Prozent länger erbringen.*
- 5. Fans beider Finalisten in der UEFA Champions League 2018 sollten ihr klassisches Heimtrikot tragen. Denn Rot und Weiß werden (aus unterschiedlichen Gründen) mit Leistungssteigerung verbunden.*

## TEIL 3: WIE MAN IN EUROPA TORE BEJUBELT

Einige der bekanntesten Torjubel-Rituale unter Fans in ganz Europa zeigen, wie sehr die Fußballfamilie untereinander verbunden ist. Hier einige Beispiele:

### **DER THUNDER CLAP:**

**Erklärung:** Fans klatschen im Einklang und rufen bei jedem Klatsch „Huh“. Dabei werden sie mithilfe der Mannschaft immer lauter und schneller. Ein Video dazu können Sie sich [hier](#) anschauen.

**Ursprung:** Berühmt gemacht wurde dieses Ritual bei der Europa-Meisterschaft 2016 durch isländische Fans. Viele denken fälschlicherweise, dass dieser Torjubel in der Wikinger-Vergangenheit des Landes seinen Ursprung hat, da der Torjubel Ähnlichkeit mit einem alten Kampftruf hat. Doch er stammt in Wirklichkeit von dem schottischen Fußballclub Motherwell. Als der isländische Fußballverein Stjarnan 2014 dort spielte, schauten sich die isländischen Fans das Ritual dort bei den Fans von Motherwell ab und übernahmen es. Der Torjubel wurde danach zu einem festen Bestandteil in isländischen Liga-Spielen und dann letztendlich von den Anhängern der Nationalmannschaft übernommen.

**Die psychologischen Vorteile:** Eine Aufgabe gemeinsam zu bewältigen schafft ein Gefühl der Zusammengehörigkeit. [Untersuchungen](#) legen nahe, dass Menschen ein Zugehörigkeitsgefühl empfinden, wenn sie etwas gemeinsam ausführen, was wieder zu positiveren sozialen Interaktionen führt.

### **DER POZNAN:**



**Erklärung:** Die Anhänger kehren dem Fußballfeld den Rücken zu, legen einander die Arme um die Schultern und springen dann im Einklang auf der Stelle hoch und runter. Ein Video dazu gibt es [hier](#).

**Ursprung:** Der Poznan-Torjubel hat seinen Ursprung bei den Fans des polnischen Fußballvereins Lech Poznan (Lech Posen) in den 1960er-Jahren, die damit ihre Enttäuschung über die Vereinsleitung zum Ausdruck bringen, die Mannschaft selber aber unterstützen wollten. Um beides zu erreichen, drehten sie dem Geschehen den Rücken zu, sangen und tanzten aber weiter. Als Manchester City 2010 bei Lech Poznan antrat, bekamen die Fans den „Poznan“ erstmalig zu sehen und führten ihn bei sich als Torjubel ein.

**Die psychologischen Vorteile:** Wenn Fans Tore ihrer Mannschaft auf ganz individuelle Weise feiern, verleiht ihnen das ein Gefühl von Stolz und kollektiver Identität. [Untersuchungen](#) zeigen, dass Menschen durch die Mitgliedschaft in einer Sportgruppe soziale Integration und persönliche Freude erfahren können.

### **YOU'LL NEVER WALK ALONE:**

**Erklärung:** Vor jedem Anpfiff stehen alle Liverpooler auf und singen das Lied „You'll never walk alone“, während sie den Schal ihrer Mannschaft hochhalten. Ein Video dazu finden Sie [hier](#).

**Ursprung:** Der Song, ursprünglich 1945 in Amerika für ein Musical geschrieben, wurde vom FC Liverpool übernommen, nachdem er von einer lokalen Band gecovered worden war. Der Text bringt das Beste zum Ausdruck, was man als Anhänger einer Fußballmannschaft erfährt: Gemeinschaft, Hoffnung und Widerstandsfähigkeit. Das Lied wurde seither von anderen Vereinen in Europa übernommen, darunter Borussia Dortmund, Celtic in Schottland und Feyernoord in Holland.

**Die psychologischen Vorteile:** Die Mannschaftsfarben zu tragen gehört unweigerlich mit dazu, wenn man ein echter Fußballfan ist. [Untersuchungen zeigen](#), dass Fußballfans ihre Farben als Ausdruck von Identifikation, Sozialisierung und persönlichem Stolz tragen. Ebenso gibt es [Nachweise, die belegen](#), dass Menschen sich beim gemeinsamen Singen besser fühlen, eine engere Bindung aufbauen und sich auch dynamischer fühlen.

*Fazit – Wie Fans quer durch Europa ein Tor bejubeln, zeigt in Wirklichkeit, wie eng wir alle miteinander verbunden sind. Der Fußball ist tatsächlich die einzige wirklich internationale Sprache, die alle Fans sprechen.*

---

### Über InnerDrive

InnerDrive ist ein leistungsstarkes Psychologie-Beratungsunternehmen, das auf der Grundlage von psychologischen und neurowissenschaftlichen Forschungsergebnissen Sportlern, Studierenden und Unternehmen zu Leistungssteigerung verhilft. Im vergangenen Jahr hat InnerDrive mit über 100 verschiedenen Organisationen und mehr als 50.000 Teilnehmern zusammengearbeitet. Im Bereich Sport gehörten dazu Mitglieder der britischen Fußballnationalmannschaft sowie Erstliga-Vereine. Außerhalb des Sportbereichs zählt InnerDrive neben einigen der 100 größten börsennotierten Unternehmen Großbritanniens auch Microsoft, Pfizer, Mitsubishi und Rothschilds zu seinen Kunden. Aktuelle Projekte sind unter anderem die Zusammenarbeit mit dem Kabinett der britischen Regierung an der Entwicklung ihrer Geisteshaltung und Belastbarkeit sowie die Vorbereitung einzelner Mitglieder der englischen Fußballnationalmannschaft auf die Weltmeisterschaft.



### **Die Methodik hinter der Studie**

- InnerDrive hat eine umfangreiche Sichtung der Literatur zum Thema Psychologie des Jubelns durchgeführt.
- Forschungskriterien waren unter anderem:
  - o Was den Torjubel unter den Spielern anbelangt, stützt sich die Studie auf Untersuchungen über die Psychologie des Jubelns, Kommunikation zwischen Teammitgliedern, non-verbales Verhalten und Körpersprache.
  - o In Bezug auf den Fan-Jubel stützten sich die Untersuchungen über die Psychologie der Publikumsunterstützung auf positive Verstärkung, evolutionäre Psychologie und Gruppenverhalten.
  - o Die Untersuchungen wurden in international renommierten Fachzeitschriften veröffentlicht.
  - o Die gesamte Untersuchung wurde von angesehenen Akademikern durchgeführt, darunter Professoren, Ärzte und leitende Wissenschaftler in den Bereichen Psychologie, Sportwissenschaft und Sportpsychologie. So wurden Untersuchungen von Wissenschaftlern der führenden akademischen Institutionen wie Harvard und Yale einbezogen.
  - o Ein besonderes Gewicht wurde auf Untersuchungen im Bereich Fußball und Hochleistungssport gelegt.
- Es wurden Untersuchungen aus ganz Europa und dem Rest der Welt einbezogen.
- Es wurden keine Ergebnisse aufgrund von Nationalität, Ethnie oder Geschlecht ausgeschlossen.

### **Über Bradley Busch**

Bradley Bush ist Psychologe und Mitglied der British Psychological Society. Er ist beim Health Care Professional Council eingetragen und Inhaber eines European Certificate for Psychology (EuroPsy). Er zählt zu den führenden Experten auf dem Gebiet der angewandten Sportpsychologie und bekleidete verschiedene Positionen sowohl im akademischen Sportbereich als auch im Hochleistungssport. So arbeitete er mit internationalen Fußballern aus England, Schottland, Wales und Japan sowie Akademie- und Profispielern von Manchester United, Tottenham, West Ham und Watford. Aktuell schreibt er zwei Blogs für die Zeitung The Guardian unter dem Titel „The Science of Learning“ und „Lessons from Research“. Darüber hinaus ist er Autor des erfolgreichen Bestsellers „Release Your Inner Drive“.