

# GRUPPEN

Foto: Holger Scharschmidt

## ZWISCHEN FRUST UND FEIERLAUNE

Text Christian Penning

Sie pusht uns über unsere Grenzen und hält uns im Flow. Sie kann auf den Trails zu Frust führen oder zum Crash. Gruppendynamik ist beim Mountainbiken eine mächtige Kraft. Ihre Wirkung wird oft unterschätzt. Wie man sie bändigt, darüber haben wir mit Expertinnen und Experten gesprochen.

Ein Traumtag! Die Sonne scheint. Flüssig schlängelt sich der Singletrail dahin. Ein breites Grinsen auf den Gesichtern der Gruppe. Immer wieder hallen Freudenjauchzer durch den lichten Wald. Dann wird der Pfad steiler. Felsen, Wurzeln, lose Steine. Die ersten zwei Biker der Gruppe meistern die Hindernisse flüssig, scheinen jetzt erst so richtig Spass zu haben. Der Dritte zögert, setzt immer wieder kurz den Fuss auf den Boden. Die hinteren beiden fahren dicht auf. Der Dritte spürt ihre Blicke, hört das ungeduldige Schleifen der Bremsen. Er versucht schneller zu fahren. Doch es fühlt sich nicht gut an. So plötzlich wie sich der Trail gen Vertikale neigt, kippt die Stimmung. Aus Spass wird Unsicherheit. Aus Unsicherheit wird Angst. Und jetzt auch noch eine Kurve mit grobem Schotter. Krampfhaft zieht die Hand an der Vorderbremse, das Vorderrad rutscht im groben Schotter weg. Der Sturz endet schmerzhaft mit verstauchtem Handgelenk.

Eine Situation, die so ähnlich schon fast jeder Mountainbiker und jede Mountainbikerin erlebt hat. Mountainbiken in der Gruppe kann ein beflügelndes Erlebnis sein, doch es kann auch umschlagen in Druck, Stress und Blockaden. In der Gruppe kann das Stimmungsbarometer extrem hin und her pendeln. Woran liegt das? Wie geht man damit um? Um dem Mysterium Gruppendynamik auf den Grund zu gehen, haben wir uns mit Mental Coaches, Didaktik-Experten, Bike-Guides und Rescue-Mitarbeitern unterhalten.

Biken im Team hat einen hohen Spassfaktor, kann aber auch zu Spannungen führen.



«Eine Gruppe kann eine Wundertüte sein», findet Kerstin Kögler, Mental-Coach und MTB-Trainerin. Ob enge Freunde, Familie oder wild zusammengewürfelter Haufen, «eine Gruppe besteht immer aus Individuen. Wie sie miteinander harmonieren und reagieren, ist nicht immer klar vorherzusehen.» Etwa so, als würde man chemische Elemente wechselnder Zusammensetzung in ein Laborglas geben. Es kann wenig passieren. Es kann aber auch eine Explosion geben. Gruppendynamik ist ein sich stets neu entwickelndes Zusammenspiel verschiedener Charaktere. «Gruppendynamik kann förderlich und unterstützend sein», sagt Rafaella «Roxy» Wiescholke, Diplom Sportmentaltrainerin und Fahrtechniktrainerin mit langjähriger Guiding-Erfahrung, «doch sie kann auch ins Gegenteil umschlagen. Man fühlt sich von den anderen zu sehr gepusht, zu sehr unter Druck.» Das passiert nicht selten, wenn unterschiedliche Leistungsniveaus und Vorstellungen aufeinandertreffen. Pius Disler, erfahrener Bike Guide, Didaktik-Experte und Entwickler für Gruppentouren mit dem E-Bike beim Reiseveranstalter Twerenbold, benennt einen der entscheidenden Punkte: «Die Ambivalenz des Wir-Gefühls. Zugehörigkeit zu einer Gruppe kann motivieren. Sie kann aber auch hemmen oder blind machen vor Gefahren.»

### Die Gruppe – Chance und Herausforderung

Gibt es eine Zauberformel für gelungene Gruppendynamik? Eher nicht. «Gruppen sind häufig anders, als man es sich vor der ersten gemeinsamen Ausfahrt vorstellt», berichtet Kerstin Kögler aus ihrer Praxis als Bike-Guide. Es sind wohl einfach zu viele Faktoren, die das Verhalten einer Gruppe beeinflussen: Leistungsniveau, Erwartungen, Persönlichkeitstypen, Männer, Frauen, Alter, Vorerfahrungen. Wie auch in anderen Konstellationen beim Wechsel der Schule, im Studium oder in einem neuen Team am Arbeitsplatz muss sich eine Gruppe

# DYNAMIK

### 1. Klärt eure Erwartungen

Leistung oder Erlebnis? Tempo oder Genuss? Wer seine Erwartungen kennt und kommuniziert, vermeidet 90 Prozent aller Konflikte. Sprecht offen darüber.

### 2. Lernt euch kennen

Sprecht über Bedürfnisse und Erwartungen. Steigt nicht gleich mit herausfordernden Trail-Passagen ein, wenn ihr die Gruppenmitglieder und ihre Fähigkeiten noch nicht ausreichend kennt.

### 3. Definiert klare Regeln am Start

Legt gemeinsam fest: Wer fährt vorne, wer hinten? Wie viel Abstand bergab? Wo warten wir aufeinander? Was tun bei Problemen? Drei klärende Minuten am Start sparen Stunden an Frust unterwegs.

### 4. Passt aufeinander auf

Checkt euch regelmässig gegenseitig: «Wie geht's euch? Passt das Tempo?» Fünf Minuten Austausch verhindern Totalausfälle durch Überforderung oder Lustlosigkeit durch Unterforderung.

### 5. Achtet auf Warnsignale

Wer plötzlich still wird, verkrampft fährt oder die Abstände nicht mehr einhält, ist am Limit. Sprecht es an, bevor es kracht.

### 6. Lernt voneinander

Stoppt an schwierigen Passagen und besprecht: Wo ist die beste Linie? Warum? Gemeinsames Lernen passiert beim Gruppenfahren viel zu selten – dabei liegt genau hier das Potenzial.

### 7. Definiert Mut neu

Der Mutigste ist nicht der, der alles fährt. Der Mutigste ist der, der zu sich steht und «Nein» sagen kann. Absteigen ist keine Schwäche, sondern gelebte Risikokompetenz.

### 8. Vermeidet die Euphorie-Falle

«Ein Sprung geht noch!» Wenn ihr euch unbesiegbar fühlt, seid ihr am meisten gefährdet.

### 9. Habt den Mut zum Ausstieg

Wenn eine Gruppe dauerhaft nicht passt – zu schnell, zu langsam, falscher Vibe – dann geht. Ihr müsst mit niemandem fahren, mit dem ihr euch unwohl fühlt.

### 10. Entscheide selbst

Für den individuellen Umgang mit der Gruppe hat Kerstin Kögler eine bekannte Verhaltensformel auf Biker-Gruppen angepasst:

- **Love it:** arrangiere dich mit der Gruppe, sei Teil davon, akzeptiere auch Dinge, die dir nicht so gefallen
- **Change it:** sprich es an, wenn etwas nicht passt, versuche positiv und konstruktiv die Gruppe zu beeinflussen
- **Leave it:** wenn alles nichts hilft, verabschiede dich von der Gruppe, such dir Menschen, die besser zu dir passen

## TIPPS FÜR DEN RICHTIGEN TEAM-SPIRIT

Gruppendynamik entwickelt sich wie von selbst – aber sie lässt sich aktiv gestalten. Mit diesen zehn Tipps verwandelt ihr potenzielle Konflikte in gemeinsame Flow-Erlebnisse. So kommen alle gut gelaunt und sicher ans Ziel.

erst finden. Doch es gibt Wahrscheinlichkeiten für eine positive Entwicklung der Gruppendynamik. Homogene Gruppen – ähnliches Leistungsniveau, ähnliche Ziele – funktionieren verständlicherweise meist besser. «Da ist der Gruppendruck geringer und das Flow-Gefühl höher», beobachtet Roxy. Niemand muss sich übernehmen. Niemand fühlt sich ausgebremst. «Wenn Harmonie besteht, spiegelt man sich gegenseitig. Das pusht positiv.» Weniger Druck führt zu mehr Leistung. Mehr Sicherheit zu mehr Mut.

Heterogene Gruppen sind komplexer. Fahrkönnen, Fitness und Ziele divergieren. Der eine möchte einfach ein schönes Erlebnis in der Natur. Ein anderer will sich auspowern und krass verbessern. Die Folge: unausgesprochene Konflikte. Pius Disler arbeitet vor den Touren, die er für Reiseveranstalter Twerenbold führt, mit Assessment-Bögen. Abgefragt werden Selbsteinschätzung des Bike-Levels und persönliche Erwartungen. Doch selbst perfektes Matching hilft nur begrenzt. «Bisweilen driften Gruppen rasch auseinander, weil die Lerngeschwindigkeit bei jedem Menschen anders ist.»

### Frauen und Männer – zwei Welten

Markante Unterschiede stellen die Gruppendynamik-Experten auch zwischen Frauen und Männern fest. «Ich habe mich jahrelang gegen Lady-only-Kurse gewehrt», erzählt Roxy. «Mittlerweile habe

ich gemerkt: Das ist eine ganz andere Atmosphäre.» Der Unterschied: «Frauen sind verbal eher stärker. Sie reden viel mehr miteinander, öffnen sich schneller. Dadurch entsteht eine Atmosphäre von Sicherheit. Unser Gehirn kann nur lernen, wenn es sich sicher fühlt.» Die Lernfortschritte bei Women-Camps sprechen für sich. «Die Lernerfolge übertreffen bei Weitem das, was ich bei Männergruppen sehe», bilanziert Roxy. «Da ist mehr Verbundenheit und weniger Konkurrenzdenken.» Die emotionale Offenheit wird zum Katalysator: «Ich glaube, es ist gesellschaftlich leider immer noch so, dass Männern gesagt wird, es sei nicht männlich, Gefühle zu zeigen. Das hält viele Männer im Status quo gefangen.» Doch auch reine Frauengruppen haben nicht nur Vorteile. Die Kehrseite: Selbstlimitierung, solange die Frauen auf einem ähnlichen Niveau unterwegs sind. «Frauen, die mit guten Männern oder deutlich besseren Frauen fahren, entwickeln sich oftmals viel weiter, vorausgesetzt sie behaupten sich in der Gruppe», überlegt Kerstin Kögler. «Frauen sind keine kleinen Männer.» Reine Männergruppen folgen anderen Mustern. «Da entsteht schnell ein Wettbewerb, eine Konkurrenzsituation», resümiert Roxy aus ihrer jahrelangen Guiding-Erfahrung. Die Unfallstatistik sei eindeutig. «60 bis 80 Prozent der Unfälle betreffen Männer», schätzt sie. Eine Zahl, die auch Martin Oinga von der Bergrettung und Bike-Patrol in Lenzerheide bestätigt. Die Mehrzahl der Unfälle ereignet sich im Bikepark. Hier scheint das gegenseitige Pushen ausgeprägter als auf Touren.

Den Übermut dämpfen können gemischte Gruppen. «Ein Mix aus Frauen und Männern bietet einen guten Ausgleich», sagt Kerstin. Die Anwesenheit von Frauen kann mässigend wirken. Doch auch hier lauere die Gefahr im Detail: «Wenn Männer vor Frauen den Helden spielen wollen und sich dabei übernehmen.» Roxy sieht ein weiteres fundamentales Problem: «Vielen Männern ist gar nicht bewusst, um wie viel schwieriger Mountainbiken für Frauen ist.» Weniger Kraft. Schwerere Bikes. Hormonelle Schwankungen. «Männer erwarten ganz oft, dass sich Frauen verhalten wie kleine Männer. Aber wir sind keine kleinen Männer.»

### Mut neu definieren

Auch wenn Männer gerne sich selbst und anderen etwas beweisen wollen, vielen von ihnen macht Gruppendruck trotzdem zu schaffen. «Da hilft es, Mut neu zu definieren», weiss Roxy. «Dass Mut eben nicht nur bedeutet, möglichst krass und schnell zu fahren. Mutig kann auch sein, wer Schwäche offen zeigt.» Konkret heisst das: «Absteigen ist keine Blamage, sondern gelebte Risikokompetenz.» Aus psychologischer Sicht geht es dabei immer um Sicherheit und Anerkennung. «Wenn man den Leuten die Anerkennung anderweitig gibt, schafft man es, dass sie sich gar nicht erst so sehr beweisen müssen», so Roxy.

## «Schnelle Lernerfolge bei Women-Camps.»



### Alpha, Gamma oder Omega?

Ob Frau, ob Mann – es gibt noch eine Reihe weiterer Faktoren, die die Dynamik in einer Biker-Gruppe beeinflussen. Allen voran: die Persönlichkeitsstruktur. Beinahe automatisch bilden sich innerhalb kürzester Zeit Hierarchien. Der österreichische Psychotherapeut Raoul Schindler hat ein Modell für gruppendynamische Rangdynamik entwickelt, die auch aufs Verhalten auf dem Trail zutrifft. Der Alpha-Typ übernimmt die Führung, wählt die Route, bestimmt das Tempo und treibt die Gruppe voran. Seine Stärke kann zur Gefahr werden, wenn er andere überfordert oder Ri-

Emotionale Offenheit wird bei reinen Frauengruppen zum Katalysator für Leistungssteigerungen auf dem Bike.

siken unterschätzt. Der Beta-Typ agiert als Experte und Berater. Oft ist er der Fahrer mit der besten Fahrtechnik oder Ortskenntnis, der Alpha sachlich korrigiert, ohne ihm die Position streitig zu machen. Die Gammas bilden die Mehrheit: Sie folgen Alpha bereitwillig. Leichtes Zögern und Bedenken werden gern erst mal unterdrückt. Der Omega-Typ schliesslich ist der kritische Geist. Er äussert Zweifel, hinterfragt Entscheidungen und benennt Risiken. Bisweilen wird er zum Meckerer oder Bremser abgestempelt, erfüllt aber eine essenzielle Funktion: Er zwingt die Gruppe zur Reflexion und verhindert gefährliche Fehlentscheidungen. Eine bewusste Wahrnehmung dieser Dynamik hilft, die Stärken jeder Position zu nutzen: Alphas sollten auf Betas und Omegas hören, statt sie zu übergehen. Gammas sollten ihre eigenen Grenzen wahren, und Omegas sollten als Sicherheitsfaktor geschätzt statt ausgegrenzt werden. «Die Einordnung in dieses System», erläutert Roxy, «passiert meistens unterbewusst.» Statt dagegen zu kämpfen, empfiehlt sie, sich aktiv in die Gruppenstruktur einzubringen. «Es hilft, klare Verantwortlichkeiten festzulegen.» Zu den grundlegenden Entscheidungen zählt, wer vorne und wer hinten fährt.

Ein fundamentaler Schritt, um sich vor Gruppendruck zu schützen, da sind sich die Expertinnen und Experten einig, ist eine klare Selbstreflexion. Dazu zählen Fragen wie:

- Was macht für mich ein gelungenes Gruppen-Event aus?
- Was zählt für mich? Erlebnis? Leistung?
- Was erwarte ich von der Gruppe?
- Wo sehe ich mich in der Gruppe?
- Was will ich erleben?
- Was stresst mich?

Der Knackpunkt, so Roxy Wieschollek: «Viele sind sich gar nicht bewusst, wo sie stehen und was Mountainbiken für sie bedeutet.» Eine innere Autonomie sei jedoch die Basis, um sich in der Gruppe wohlfühlen zu können. Ein einfaches und oft unterschätztes Element für mehr Miteinander: die Vorstellungsrunde. Pius Disler setzt als Guide zusätzlich auf «bewegtes Vorstellen». Dabei lösen die Gruppenmitglieder fahrtechnische Aufgaben. «Ein offener



Touren in der Gruppe sorgen für Sicherheit. Doch wenn sich die Gruppenmitglieder gegenseitig zu sehr pushen, steigen die Risiken.

gegenseitiger Austausch über die persönliche Bike-Biografie, aber auch über den aktuellen Fitness- und Gemütszustand, führt zudem zu einer verbesserten Selbsteinschätzung und reduziert mögliche negative Entwicklungen der Gruppendynamik», weiss Pius aus Erfahrung.

Die Erwartungen müssen geklärt werden. Das umfasst Tempo, Schwierigkeitsgrad, Pausenregelung. Eine solche gemeinsame Zielsetzung wirkt deeskalierend. «Wenn jeder zustimmt, dass Sicherheit oberste Priorität hat, sind die Hälfte der Konflikte schon gelöst», meint Kerstin Kögler und ermutigt: «Wenn wirklich etwas nicht passt, solltet man das auch sagen. Meistens ist das dann schnell geklärt.» So lassen sich Druck und Ängste in der Gruppe effektiv mindern.

## Der innere Druck

Der Druck, den man empfindet, kommt längst nicht nur von den anderen. «Der Druck, den man sich selbst macht, ist oft noch grösser», sind sich Roxy und Kerstin einig. «Bist du jemand, der sagt, ich will es allen recht machen, dann setzt dich das unter Druck.» Das Paradoxe: Oft werden solche Situationen vom Rest der Gruppe als völlig entspannt wahrgenommen. Nach dem Motto: «Wir haben kein Problem zu erwarten.» Kerstin Kögler betont: «Das Wichtigste ist Kommunikation. Dass jeder für sich klare Grenzen setzt und die auch den anderen gegenüber äussert.» Wenn jeder sein Tempo fahren will, muss das die Gruppe nicht zwingend sprengen. Dann wartet man

eben an vereinbarten Punkten aufeinander. Und auch die Option, aus der Gruppe auszusteigen, ist legitim. «Ich habe selbst schon Gruppen verlassen, weil die Ausfahrten jedes Mal in ein Rennen ausgeartet sind», plaudert Kerstin aus dem Nähkästchen ihrer eigenen Erfahrungen. «Du musst dir eingestehen, dass du ein Individuum bist», fügt Pius Disler hinzu. «Mal ist man stärker, mal ist man schwächer – das gehört zum Leben. Eine Einsicht, die Unfallrisiken mindern kann.»

## Euphorisch ins Risiko

Gruppen sind potenziell ein Ort der Geborgenheit. Das zeigt die Geschichte des Menschen als soziales Wesen. Beim Biken ist das grundsätzlich nicht anders. Man passt aufeinander auf. Man hilft sich, wenn etwas schief geht. Doch in Gruppen steigt mit der guten Laune nicht selten auch die Risikobereitschaft im Vergleich zu Einzelpersonen. «Die anderen werden schon wissen, was sie machen. Ich muss nicht so sorgfältig abwägen», beschreibt Kerstin Kögler die Einstellung. In der Psychologie gibt es sogar einen Fachausdruck dafür: Risk-Shift-Phänomen. Die Verantwortung wabert in diffuser Unverbindlichkeit zwischen den Gruppenmitgliedern oder wird aufgrund von sozialem Druck anderen zugeschoben. Eigentlich tragen alle Verantwortung. Tatsächlich aber verlässt sich einer auf den anderen, ohne sich gross Gedanken zu machen.

Besonders gefährlich ist die Euphoriefalle. Der Mechanismus ist simpel: «Oh cool, das hat super geklappt! Lass uns

gleich den nächsten Sprung oder die nächste Schlüsselstelle in Angriff nehmen. Da geht noch was!» Ein Gefühl der Unbesiegbarkeit stellt sich ein. Man verliert die Bodenhaftung. Kerstin kennt das von sich selbst. «Wenn ich das Gefühl habe, ich bin heute unbesiegbar, weiss ich, jetzt muss ich aufpassen.» Private Gruppen unter Freunden und ohne Guide bergen das höchste Risiko. Denn, wer will schon Spassverderber sein? Als elegante Bremse gegen zu viel Euphorie schlägt Kerstin die Dankbarkeits-Pause vor. «Ich halte mit der Gruppe inne, schau' zurück, was an diesem Tag gut gelaufen ist», erklärt sie. «Mit diesem Gefühl der Dankbarkeit fällt es leichter, gemütlich runterzurollen, ohne nochmal eines obendrauf setzen zu wollen.»

## Social Media – Druck aus dem Netz

Auch die Online-Community kann Risiken erhöhen. «Durch Posts krasser Action und enormer Leistungen auf Instagram, Strava und Co. entsteht ebenfalls eine Art Gruppendruck», analysiert Roxy. Die Gruppe ist nicht physisch präsent. Doch wir befinden uns in einer Blase, in der wir jeden Tag neue Extreme sehen. «Wir wollen mithalten, um uns nicht schwach zu fühlen.» Das fundamentale Problem: «Wir sind so viel auf Social Media, dass wir bisweilen den Kontakt zur Realität verlieren.» Deshalb hält Kerstin Kögler einen regelmässigen Realitäts-Check für dringend nötig. Sie coacht unter anderem Influencer, die unter dem Druck leiden, ständig performen zu müssen. Storytelling auf Social Media basiert fast immer auf Heldengeschichten. «Im Video wirken selbst krasse Stunts oft verblüffend einfach. Ich sehe die Leute, bei denen es gut gegangen ist. Die vielen, die sich bei ähnlichen Aktionen schwer verletzt haben oder sonst einfach gescheitert sind, tauchen nicht auf.»

Dies scheint nur ein Aspekt einer fundamentalen Transformation der Mountainbike-Kultur zu sein. «Früher ging es wirklich fast nur um das Erlebnis, mittlerweile geht es ganz krass in erster Linie um Leistung», sagt Roxy. «Viele übertragen die Leistungsgesellschaft eins zu eins auf ihr

Hobby. Dabei sollte das Hobby helfen zu entspannen.» Weshalb steigern sich viele trotzdem dermassen in den Sport hinein? «Es geht fast immer um Anerkennung und Sicherheit», hat Roxy erkannt. «Wenn man den Leuten in der Gruppe zeigt, dass Anerkennung und ein Gefühl der Sicherheit auch ohne Spitzenleistungen möglich sind, kann das vielen Konflikten vorbeugen.» ■

## FAZIT – SO SIND WIR ZUSAMMEN STARK

Selbstreflexion, Interesse an und Offenheit gegenüber den Gruppenmitgliedern sind wichtige Bausteine für eine positive Gruppendynamik. Wie sie sich bei Biketouren, gemeinsamen Enduro-Abenteuern oder bei Sessions im Bikepark entwickeln wird, wird sich wohl nie bis ins letzte Detail vorhersehen lassen. Doch Gruppendynamik muss auch keine Tüte voller unkalkulierbarer Überraschungen sein. Wer versteht, wie Gruppen funktionieren, wer sich darüber im Klaren ist, was er selbst will und von der Gruppe erwartet und das entsprechend kommuniziert, legt einen wichtigen Grundstein – die Basis, die aus einem Okay-Tag mit ein paar Bike-Buddies ein unvergessliches Gruppenerlebnis macht. Dann kann der Traumtag vielleicht so weitergehen: Der Vierte in der Gruppe ruft dem schwächeren Dritten vor ihm zu: «Hey, stopp mal!» Er zeigt ihm die ideale Körperposition, die ideale Linie. Keine drängenden Blicke. Keine Ungeduld. Pure Unterstützung. Nummer Drei atmet durch. Setzt sich wieder aufs Bike. Diesmal im eigenen Tempo. Die Linie stimmt. Der Körper ist locker. Nummer Drei kommt unten an. Grinst. «Danke fürs Warten.» Die Gruppe grinst zurück. «Klar, wir sind doch zusammen hier!»



**Rafaella Roxy Wieschollek**  
Mental Coach & Fahrtechniktrainerin  
[roxybike.online](http://roxybike.online)



**Kerstin Kögler**  
Mental Coach  
[kerstin.koegler.de](http://kerstin.koegler.de)

# EX PE RT EN