

Wie fühlt es sich an, wenn man als ehrenamtlicher Fußballtrainer entlassen wird oder zurücktritt?

Zunächst einmal sollte man bei der Betrachtung davon ausgehen, dass man als (ehrenamtlicher) [Fußballtrainer](#) seine Zeit und Energie freiwillig in einer Mannschaft gesteckt hat – neben Beruf, Familie und anderen Verpflichtungen.

Entlassung

Wenn man dann entlassen wird, kann sich das besonders bitter anfühlen. Man hat [Trainingseinheiten](#) vorbereitet, Spiele organisiert, Fahrten übernommen und sich auch außerhalb des Platzes um die Spieler gekümmert. Wird einem dann mitgeteilt, dass der Verein nicht mehr mit einem weitermachen möchte, kann das wie eine Zurückweisung wirken – nicht nur der eigenen Arbeit, sondern manchmal auch seiner Person.

Zunächst sind viele Gefühle möglich: Schock, Enttäuschung, Wut oder Traurigkeit. Man fragt sich vielleicht, ob seine Mühe überhaupt gesehen wurde oder ob man etwas hätte anders machen können. Besonders schwer ist es, wenn er den Eindruck hat, dass die Entscheidung ohne ein offenes Gespräch getroffen wurde.

Auch der Kontakt zur Mannschaft kann schmerzen: Die Spieler, die man über längere Zeit begleitet hat, nun nicht mehr regelmäßig zu sehen, hinterlässt womöglich eine große Lücke. Zugleich kann eine Entlassung Erleichterung bringen, wenn die Zusammenarbeit schwierig geworden ist oder der Druck im Verein schon lange zu groß war. Mit der Zeit gelingt es vielen, die Situation einzuordnen und zu erkennen, dass die Entscheidung

des Vereins nicht den Wert ihres ehrenamtlichen Einsatzes bestimmt.

Rücktritt

Anders ist es oft, wenn ein [Trainer](#) aus freien Stücken zurücktritt. Auch dann können Trauer und Wehmut aufkommen, denn eine vertraute Aufgabe und die Bindung zur Mannschaft gehen zu Ende. Vielleicht fällt der Abschied schwer, weil noch Ziele offen sind oder weil man sich fragt, ob man die Spieler im Stich lässt. Ein freiwilliger Rücktritt bedeutet jedoch meist, dass der [Trainer](#) selbst zu dem Schluss gekommen ist, dass es so nicht weitergehen kann – etwa wegen Zeitmangels, Erschöpfung, beruflicher oder familiärer Belastungen oder weil die Freude am Trainerdasein verloren gegangen ist. Neben der Trauer kann sich deshalb auch ein Gefühl von Selbstbestimmung und Erleichterung einstellen. Man hat die Entscheidung selbst getroffen und kann eher in seinem eigenen Tempo Abschied nehmen.

Fazit

In beiden Situationen kann es helfen, die eigenen Gefühle ernst zu nehmen und sich bewusst zu machen, was man der Mannschaft gegeben hat. Ein ehrenamtlicher Trainer schenkt nicht nur Fachwissen, sondern auch Geduld, Aufmerksamkeit und viele Stunden seiner Freizeit. Ob er entlassen wird oder selbst zurücktritt: Sein Engagement bleibt ein wichtiger Teil der gemeinsamen Zeit – auch wenn das Ende zunächst schmerzhaft ist.