



***DIE 101 BESTEN  
AUSREDEN  
FÜR SCHACHSPIELER***

**VANESSA SCHAF**



# VORWORT

Man kennt es.

„Nur eine Partie, ganz entspannt.“

Und zack – drei Stunden später sitzt du immer noch da, starrst aufs Brett und überlegst, seit wann eigentlich der Bauer dein schlimmster Feind ist.

Schach ist kein Spiel. Schach ist ein Zustand.

Ein Moment der Ruhe – bis der Gegner plötzlich „Matt in drei“ murmelt.

Dann beginnt das große Grübeln: Lag's an der Strategie? Am Licht? Am Universum?

Nein. Es lag – natürlich – am Zufall.

Oder am Brett, das schief stand.

Oder an der Katze, die im entscheidenden Moment auf die Dame geguckt hat.

Oder an den Nerven. Ja, ganz sicher an den Nerven.

Egal ob Anfänger, Vereinsprofi oder Couch-Großmeister:

Jeder hat seine Ausreden.

Und hier findest du 101 davon – fein sortiert, liebevoll übertrieben und garantiert besser als dein letzter Zug.

Einige wirst du sofort wiedererkennen, andere wirst du dir für später merken (zum Beispiel nach dem nächsten Blitzturnier).

Denn: Schach ist Kopfkino – und manchmal gewinnt einfach die Fantasie.

Also: Viel Spaß beim Blättern, Schmunzeln und innerlichem Kopfschütteln.

Und denk immer dran:

Wer beim Schach verliert, hat wenigstens Stil – vorausgesetzt, er hat die passende Ausrede!




## AUSREDE NR. 1

**„Ich hab's nur wegen der Gehirnjogging-Funktion gespielt.“**


Man merkt gar nicht, wie harmlos es anfängt.  
Ein kleines Kribbeln im Kopf. Das Gefühl, man müsse das Hirn mal wieder in Bewegung bringen.  
Man öffnet die Schach-App – „nur ein, zwei Züge“, denkt man.  
Man will schließlich fit bleiben.  
Für die Konzentration. Für die Synapsen. Für die geistige Gesundheit.

Doch schon nach fünf Minuten ist es kein Training mehr, sondern Überlebenskampf.  
Man rechnet, schwitzt, schwört sich: „Das ist jetzt mein mentales Yoga.“



Aber während andere im Schneidersitz atmen, sitzt man da, starrt auf 64 Felder und spürt, wie sich der Puls dem Herzinfarkt nähert.  
Dann kommen sie, die Blicke.  
„Schon wieder Schach?“, fragt die Familie.  
„Du bist süchtig.“

Aber keiner versteht: Das ist Prävention!  
Ich tue das für mein Gehirn. Für die kognitive Leistungsfähigkeit!  
Für die Wissenschaft!  
Und spätestens, wenn der Gegner Matt setzt, weiß ich:  
Ich hab nicht verloren.  
Ich hab mein Gedächtnis stimuliert – auf die härteste Art, die es gibt.






## AUSREDE NR. 2

**„Ich hab nur die Bauern geopfert – für die Moral.“**

Manchmal muss man Opfer bringen.  
Nicht, weil man muss, sondern weil es einfach... edel aussieht.  
Da steht der Bauer – klein, unscheinbar, voller Hoffnung.

Und plötzlich ruft der Instinkt: Geh nach vorne, Kleiner.  
**Tu es für uns alle!**


Ich wusste, dass es falsch war.  
Dass da eine feindliche Dame lauert, kalt wie die Realität.



Aber ich ließ ihn ziehen.  
Nicht aus Dummheit – aus Prinzip.  
Aus Mitgefühl. Aus Teamgeist.  
Und als er fiel, spürte ich etwas.  
Einen Hauch von Pathos, einen Stich Tragödie, fast ein bisschen Hollywood.

Die Figur war weg – aber mein Gewissen war rein.  
Natürlich fragen dann alle:  
„Warum hast du ihn geopfert?“  
Weil Moral wichtiger ist als Material.  
Weil es im Schach nicht nur ums Gewinnen geht,  
sondern um Haltung.

Und wenn ich danach verliere?  
Dann sag ich einfach: Ich hab Charakter gezeigt.  
Nicht viele können das von sich behaupten – schon gar nicht ihre Bauern.





## AUSREDE NR. 3

### „Mein Nervensystem hat nach Strategie verlangt.“

Es begann harmlos.  
Ein Zucken im rechten Augenlid, ein Zittern in der Hand,  
dieses Gefühl, dass das Leben ohne Struktur ins Chaos fällt.

Ich wusste: Mein Nervensystem braucht etwas mit klaren Linien.

Ordnung. Kontrolle.

Und dann sah ich sie – die Figuren.

Weiß und Schwarz, perfekt symmetrisch, wie eine Therapie für die Seele.

Ich setzte mich, atmete tief ein und begann.

Erster Zug: Läufer.

Zweiter Zug: Hoffnung.

Dritter Zug: Panik.

Doch nach und nach spürte ich, wie mein inneres Gleichgewicht zurückkehrte. Die Gedanken liefen wieder in Spalten und Reihen. Das Gehirn arbeitete wie ein Schweizer Uhrwerk – bis ich einen Turm übersah.

Und dann kam sie, die Stimme von der Seite:


„Du übertreibst das ein bisschen, oder?“

Aber keiner versteht: Das ist kein Spiel. Das ist Neurologie in Echtzeit! Wenn andere Yoga machen, zieh ich den Springer nach f6.

Das ist mein Weg, um gesund zu bleiben.

Und ja, vielleicht hab ich verloren.

Aber mein Nervensystem war wieder im Einklang – und das zählt mehr als jedes Schachmatt.





## AUSREDE NR. 4

**„Ich hab's nur gemacht,  
um meine Geduld zu trainieren.“**

Geduld.

Ein Wort, das in der Theorie wunderschön klingt – in der Praxis aber meistens nach Zeitverschwendung riecht.

Ich dachte mir: Schach ist ideal dafür.

Ein bisschen warten, nachdenken, Züge planen – Meditation mit Figuren.

Die erste Minute war herrlich. Ich fühlte mich konzentriert, weise, fast spirituell.

Doch dann zog mein Gegner... nichts.

Zehn Sekunden. Zwanzig.

Eine Minute.



Und plötzlich wurde mir klar: Ich trainiere hier keine Geduld. Ich teste meine geistige Schmerzgrenze.

Ich begann, tiefer zu atmen.

Das soll ja helfen.

Aber nach drei Zügen wollte ich ihm am liebsten die Uhr über den Kopf ziehen.

Ich schwitzte, grinste gequält und sagte:

„Kein Stress, ich hab Zeit.“

Gelogen. Natürlich hatte ich keine. Niemand hat Zeit.

Nicht für sowas.

Doch als ich dann verlor – durch Zeitnot, natürlich – spürte ich etwas.


Ruhe. Leere. Erleuchtung.

Oder einfach Resignation.

Und in diesem Moment wusste ich: Ich hab mein Ziel erreicht.

Ich bin jetzt offiziell geduldig.

Oder einfach zu müde zum Aufregen.






## AUSREDE NR. 5

**„Ich wollte nur die Figur  
ein bisschen spazieren führen.“**

Es war kein Fehler. Es war Bewegungstherapie.  
Meine Dame stand da – wunderschön, aber unbewegt.  
Ich dachte, sie braucht mal frische Luft.

Also zog ich sie raus, ganz elegant, wie bei einem  
Sonntagsspaziergang.  
Natürlich lauerte da irgendwo ein Bauer.  
Und natürlich fiel sie.

Aber ehrlich: Wie lange soll man jemanden einsperren,  
der sich bewegen will?



Manchmal muss man loslassen.  
Mein Gegner grinste, als hätte er den Coup des Jahres  
gelandet.

Ich nickte nur.  
„Das war Absicht“, sagte ich. „Kreislauftraining.“  
Denn wer immer nur auf Sicherheit spielt, verliert  
irgendwann das Leben im Spiel.

Und so gesehen – hab ich eigentlich gewonnen.  
Nicht die Partie, aber an Erfahrung.  
Und vielleicht ein kleines Stück Freiheit für meine Dame.





## AUSREDE NR. 6

### „Ich wollte den Gegner in falscher Sicherheit wiegen.“

Das war Strategie. Psychologie. Mind Games.  
Ich hab extra schlecht gespielt – am Anfang zumindest.  
Ein paar Bauern geopfert, den Springer verschenkt, den  
Turm unauffällig stehen lassen.

Alles geplant.

Mein Ziel?

Sein Ego aufblasen. Ihn glauben lassen, er hätte alles im Griff.

Und dann – zack! – wollt ich zuschlagen.

Nur... kam der Moment irgendwie nie.

Er schlug zuerst.

Und dann nochmal.

Und irgendwann war's zu spät für den großen Überraschungscoup.

Aber hey:

Der Plan war genial.

Die Ausführung... nennen wir sie „realitätsfern“.

Und am Ende hab ich bewiesen, dass falsche Sicherheit funktioniert.

Nur halt nicht bei ihm – sondern bei mir.






## AUSREDE NR. 7

**„Ich hab nur verloren,  
weil mein Kaffee zu stark war.“**


Koffein – Fluch und Segen zugleich.  
Ich hatte ihn extra stark gemacht, diesen Kaffee, fast schon alchemistisch.  
Für Fokus. Für Präzision. Für das große Schachkino im Kopf.

Doch schon nach dem ersten Schluck vibrierte meine Hand wie ein Presslufthammer auf Speed.  
Der Läufer zitterte, der Turm schwankte, und mein Puls schlug schneller als eine Schachuhr im Blitzmodus.  
Mein Gegner blieb stoisch.



Ich dagegen war ein menschlicher Espresso.  
Ich dachte drei Züge voraus, zog aber fünf zu schnell.  
Er meditierte, ich rotierte.

Und nach zwölf Minuten war mein Gehirn eine Mischung aus Formel 1 und Filterkaffee.  
„Warum so hektisch?“ fragte er.  
Ich grinste. „Koffeinattacke. Reine Chemie.“  
Als ich matt war, wusste ich: Ich hab nicht verloren – mein Nervensystem hat einfach zu früh gewonnen.  
Zu viel Energie, zu wenig Kontrolle.  
Ein Opfer der Biochemie – und des guten Geschmacks.






## AUSREDE NR. 8

**„Ich wollte nur gucken,  
ob er den Zug auch gesehen hätte.“**


Das war kein Fehler, das war ein Experiment. Ein sozialpsychologischer Feldversuch auf 64 Feldern. Ich wollte wissen, ob mein Gegner aufmerksam ist – ob er Muster erkennt, ob er wach ist, ob er menschlich denkt.

Also ließ ich ihm eine kleine Gelegenheit, eine winzige, kaum erkennbare Lücke, die in Wahrheit ein Test seiner Charakterfestigkeit war. Er sah sie. Er nutzte sie. Er gewann. Herzlichen Glückwunsch – Experiment erfolgreich abgeschlossen.



„Du hättest das doch wissen müssen“, meinte er danach. „Natürlich wusste ich das“, sagte ich. „Ich wollte nur prüfen, ob du's auch weißt.“ Er lachte. Ich nicht.

Denn mir war klar: Ich bin gescheitert – nicht als Spieler, sondern als Forscher. Und so hab ich an diesem Tag zwar verloren, aber immerhin empirisch bewiesen, dass Neugier keine Punkte bringt.





## AUSREDE NR. 9

### **„Mein Handy hat vibriert – das war Störung im Spielfluss.“**

Ich war völlig konzentriert.  
Die Stellung: harmonisch, komplex, fast poetisch.  
Die Züge: taktisch fein abgestimmt wie ein  
Schachkonzert in D-Dur.

Und dann – bzzzzzzzzzz.

Eine Nachricht. Irgendwas mit Rabatt, Lieferung,  
Newsletter.

Ich wollte sie ignorieren, wirklich.

Aber mein Gehirn flüsterte: „Was, wenn’s wichtig ist?“

Ich schaute kurz hin – nur eine Sekunde!

Und als ich zurückblickte, war die Dame weg.

Einmal geblinzelt, und mein Monarchin war Geschichte.

„Technische Störung“, sagte ich ruhig.

„Externe Einwirkung. Keine faire Partiebedingungen.“

Er grinste, als hätte er’s geahnt.

Aber tief in mir wusste ich:

Ich bin kein schlechter Spieler.

Ich bin nur ein Opfer des digitalen Zeitalters.

Ein Mann, besiegt nicht durch Strategie –  
sondern durch WLAN und Vibrationsalarm.

