



Mentales Training im Sport

Jeder, der sportliche Wettkämpfe bestreitet, kennt es, und keiner bleibt davon verschont: Leistungsdruck, Nervosität, Anspannung, Reisetstress, Versagensängste, beschleunigte Atmung und Puls, Verkrampfung von Magen und Muskulatur, die Angst vor dem Gewinnen ebenso wie vor dem Verlieren, die schlaflose Nacht vor dem Wettkampf, Übelkeit vor dem Start, Selbstzweifel und weiche Knie, wenn es darauf ankommt. Egal ob Hobby-, Leistungs- oder Profisportler, jeder Sportler kennt diese Momente, in denen nichts mehr geht, in denen sich der sichergeglaubte Sieg in Luft auflöst, in denen kurz vor der Ziellinie die Beine schwer werden, sich ein vorher undenkbarer technischer Fehler einschleicht, die Konzentration nachlässt, der Sieg trotz großem Vorsprung kurz vor Ende des Wettkampfs noch verlorengeht, im Golfturnier der Fünfzig-Zentimeter-Sieggputt am Loch vorbeiläuft und sich unter den Füßen das berühmte Loch im Boden auftut, in dem man dann versinken will – und aus dem wieder herauszukommen so unendlich schwer ist.

Selbst in meiner Jugend Leistungssportler und heute Vater eines Leistungssportlers, weiß ich genau, wovon ich spreche, wenn ich sage, dass ich keinen einzigen Sportler kenne, der nicht mit mentalen Problemen zu kämpfen hat – der eine mehr, der andere weniger. Die Frage ist eben nur, wie man als Sportler damit umgeht und diese mentalen Probleme in den Griff bekommt. Für mich ist daran besonders erstaunlich, wie wenige Sportler sich mit dem Gedanken anfreunden können, mit einem Mentalcoach zu arbeiten, obwohl sie wis-

sen, dass gerade in ihrem Sport die mentalen Aspekte ein wesentliches Element für den Erfolg sind und dass diese in ihrem Sport den Unterschied zwischen Sieg und Niederlage ausmachen können. Natürlich gibt es Sportler, die von Natur aus psychisch unglaublich stark sind und über ein enormes Selbstbewusstsein verfügen. Nur sind diese erfahrungsgemäß sehr dünn gesät. Und selbst diese Sportler haben früher oder später einmal Situationen zu bewältigen, in denen sie mit mentalen Problemen zu kämpfen haben. Insbesondere in Einzelsportarten, bei denen ein mental bedingter Leistungsabfall nicht durch den erhöhten Einsatz von Mannschaftskollegen aufgefangen werden kann, ist es wichtig über ein geeignetes Instrumentarium von Mentaltechniken zu verfügen, die nicht nur den Absturz vermeiden lassen, sondern es dem Athleten erlauben, an seiner oberen Leistungsgrenze das maximale Mögliche aus seinem Spiel zu holen, sowohl im Training als auch im Wettkampf.

Nahezu in jeder Sportart ist heutzutage die Leistungsdichte exorbitant groß geworden. Die Spitzenathleten sind alle körperlich austrainiert, und fast alle haben ein technisch hohes Niveau erreicht. Und trotz der nur geringen Unterschiede in Fitness, Technik und Material gibt es einige, die immer etwas besser sind, als der Rest – die noch ein Quäntchen mehr »Glück« zu haben scheinen als alle anderen, wenn es darauf ankommt. Doch was ist deren Geheimnis? Oft ist es eben nicht dieses gerne angeführte »Quäntchen Glück«, sondern mentale Stärke, die es ihnen im entscheidenden Moment ermöglicht, besser als ihre Konkurrenten zu sein.

Eines der für mich besten Beispiele kommt aus dem Golfsport. Im Golf war über weit mehr als eine Dekade Tiger Woods der dominierende Spieler. Er war der körperlich am besten ausgebildete Golfathlet, hatte ein extrem hohes technisches Niveau und war mental der stärkste und stabilste Spieler auf der Tour. Dies machte ihn über lange Zeit seinen Konkurrenten gegenüber auf der Tour haushoch überlegen. Doch seine Kollegen reagierten, und heute findet man in den Reihen der

absoluten Spitzenspieler kaum einen Golfer, der körperlich nicht austrainiert ist oder gar über eine schlechte Technik verfügt. Die Trainings- und Analysemethoden in Bezug auf die Technik wurden verfeinert, das Material wurde immer ausgereifter, und die regelmäßige Arbeit im Fitnessstudio ist heute für jeden Spitzengolfer obligatorisch. Und dennoch finden sich immer wieder dieselben bekannten Namen oben auf den Leaderboards der Golfturniere, obwohl viele dieser Spieler technisch nicht besser sind als ihre Konkurrenten und auch körperlich nicht fitter. Doch sie verfügen über mentale Fähigkeiten, die sie im Spiel halten und nicht an ihren Fehlern oder dem Leistungsdruck zerbrechen lassen. Die wenigsten Menschen wissen, dass Tiger Woods bereits im Alter von dreizehn Jahren mit Mentaltraining begann. Sein Vater Earl hatte erkannt, wie wichtig der mentale Aspekt des Spiels ist, und wollte seinen Sohn zum mental stärksten Spieler seiner Zeit machen. Hierzu stellte er Tiger seinem Freund aus Militärzeiten Jay Brunza vor, einem ehemaligen Militär- und späteren Sportpsychologen, der fortan mit Tiger arbeitete. Die Erfolge von Tiger Woods sind unbestreitbar zu einem nicht unerheblichen Teil auf seine mentale Stärke zurückzuführen.

Gerade als Vater eines Leitungssportlers musste ich lernen, wie wichtig auch das Umfeld des Sportlers ist und diesen positiv oder negativ beeinflussen kann. Der Druck ist für den Sportler im Wettkampf ohnehin schon groß genug. Er braucht nicht noch den zusätzlichen Druck von den Menschen aus seinem direkten Umfeld, das ihn ja eigentlich unterstützen sollte. Am schwierigsten ist es, wenn sich im Umfeld viele Funktionen in Personalunion vereinen – beispielsweise der Vater, der bei einem jugendlichen Golfspieler gleichzeitig als Trainer, Manager und Caddie tätig ist und es nicht schafft, eine klare Linie zwischen diesen Funktionen zu ziehen. Auch hier kann ein Mentalcoach Wunder wirken.

Ganz extrem kann es werden, wenn auch noch wirtschaftlicher Erfolgsdruck auf dem Sportler lastet. Man

muss sich immer vor Augen halten, dass professionelle Sportler letztlich von ihrer Tätigkeit leben müssen. Aber nicht alle professionellen Sportler gehören zu den Spitzenverdienern. Da kommt einem Ein-Meter-Putt auf dem 18. Grün eines Golfturniers eine ganz andere Bedeutung zu, wenn es dabei beispielsweise bei einem Profi um den einen Schlag geht, der ihn von seiner Spielberechtigung für das nächste Jahr auf der Tour trennt, oder es bei einem Amateur um ein hochdotiertes Sportstipendium an einer US-amerikanischen Eliteuniversität geht. Wie geht er in einer solchen Situation zum Beispiel mit einer unvorhergesehenen Störung von außen um, dem Klingeln eines Mobiltelefons, dem Klicken von Kameras oder dem Zwischenruf eines Zuschauers? Wie geht er mit den negativen Gedanken um, die ihm in diesem Moment vielleicht durch den Kopf gehen, mit dem »Was passiert, wenn ich ...?«

Dies zeigt, wie weit das Feld ist, das man mit Mentalcoaching bearbeiten kann. Aus meiner Sicht ist hierbei eine genaue Analyse der mentalen Probleme des Sportlers, von deren Ursache sowie ein umfassender Ansatz zu deren Lösung wichtig, der alle Aspekte um den Sportler und sein Umfeld einbezieht. Dies setzt eine große Erfahrung, Einfühlungsvermögen und das Beherrschen des notwendigen Instrumentariums vonseiten des Mentalcoachs voraus, vor allem aber auch die Bereitschaft des Athleten und seines direkten Umfelds, sich überhaupt erst einmal auf ein Mentaltraining einzulassen.

Meine eigene Erfahrung hat mir gezeigt, dass es nie zu früh ist, mit einem qualifizierten und erfahrenen Mentalcoach zu arbeiten – aber auch nie zu spät. Auf vielen Umwegen haben wir letztendlich zu Antje Heimsoeth gefunden. Die Erfolge traten in unserem Fall schnell ein und waren wegweisend für meinen Sohn und mich. Ein Schritt, den wir nie bereut haben!

Stefan Lohr
Juni 2015