

Frau Heimsoeth, wenn man als Sportler die Angst hat, Fehler zu machen, wie kommt man aus dieser Abwärtsspirale wieder raus?

Man kann entweder im Team darüber sprechen oder individuell. Man muss das beobachten, wenn Fehler passieren: Wird der Spieler vom Rest hingelassen? Oder wird er aufgebaut? Ich glaube, Dieter Hermann (Sport-Psychologe der Fußball-Nationalmannschaft, d. Red.) war es, der hat vor der WM in Brasilien erarbeitet: Wenn einer übers Tor schießt oder einen Fehlpass spielt – wie gehen wir miteinander um? Wer muntert den Spieler wie auf? Jeder braucht da ja eine einzigartige Ansprache: einer einen Schulterklopper, der nächste ein gebrülltes „Ey, gib Gas“, der nächste einen Schubser, der nächste Wort und Geste, der nächste gar nichts. Das sind individuelle Motivationspritzen, das muss man einfach herausfinden.

Und als derjenige, der den Fehler macht? Wie komme ich wieder raus?

Ich bringe da den Sportlern immer „die vier A's“: **Akzeptiere**, dass du einen Fehler gemacht hast, ohne dass der Fehler woanders liegt – beim Schiedsrichter, Trainer, dem Wetter oder so etwas. **Analysiere**, warum der Fehler passiert ist. Das ist auf dem Feld ja oft schwer, deshalb dann danach in Ruhe: Was war gut im Spiel? Das ist wichtig fürs Selbstvertrauen. Und: Was sind die Ursachen für die Fehler? **Abhaken** des Fehlers. Aus all dem dann ableiten: Lernerfahrung und Trainingsaufgabe. Es ist ja verheerend für die nächsten Spiele, wenn ich Fehler nicht bespreche, sonst passieren sie ja immer wieder.

Das geschieht wie?

Naja, ich spreche mit dem Sportler, was genau er benötigt, um wieder nach vorne zu schauen. Wenn man im Auto ständig in den Rückspiegel sieht, dann würde man ja einen Crash nach dem anderen bauen. Viele machen genau diesen Fehler, sie hängen innerlich ihren Fehlern nach. Auch kommen vielleicht dumme Bemerkungen von außen: „Wiederhol' diese Fehler ja nicht“ – prompt passiert das natürlich.

Und das vierte A?

Aufstehen und weiter gehen. Nicht im Frust festhängen – sonst kommt man da nicht mehr heraus.

Was aber, wenn man schon tief drinsteckt? Muss der Trainer helfen?

Unbedingt. Ein Pep Guardiola, ein Heiner Brand, ein Bernhard Peters sind dafür bekannt, dass sie ihre Spieler in- und auswendig kennen oder gekannt haben. Sie haben permanent mit denen geredet,



Antje Heimsoeth ist Gründerin des Instituts für Business- und Sport-Coaching (www.heimsoeth-academy.de). Sie trainiert Führungskräfte, Vorstände und Unternehmer genauso wie Spitzensportler und Nachwuchstalente. Heimsoeth (Foto: privat) gehört zu den bekanntesten Mentaltrainerinnen im deutschsprachigen Raum.



Raus aus dem Strudel

Antje Heimsoeth ist Mentaltrainerin. Es gibt sehr wohl schnelle Wege aus der Verunsicherung, sagt sie. Ein Interview.

im Hotel, im Flieger, im Kabinengang. Sie haben viel Zeit in Gespräche investiert, weil jeder Einzelne seine Wehwechen und Sorgen hat, die kann ich nicht im Kollektiv lösen.

Und wenn ein Trainer auf diese Probleme gar nicht individuell eingeht?

Fatal. Dann verliert er die Spieler, das Vertrauen. Beim FC Bayern wurde ja deshalb Pep Guardiola komplett vertraut, weil er jedem Einzelnen zu allen seinen Erwartungen, technischen Änderungen und so weiter eine Antwort auf das Warum geben konnte: Warum erwarte ich das, warum sollst du so und so spielen? Das muss ich jedem einzelnen sagen, das geht nicht im Kollektiv.

Der Trainerwechsel ist oft die erste Maßnahme, um bei einer verunsicherten Mannschaft einen Impuls zu setzen. Was halten Sie davon?

Es gibt Studien, dass ein Trainerwechsel nur punktuell sinnvoll ist. Ein neuer Trainer kann neue Impulse mitbringen. Ein neuer Trainer kann durchaus dazu führen, dass Spieler, die im

Frust festhängen, innerlich vielleicht mit vielem hadern, eventuell sogar mit einer Situation längst aufgegeben haben, sich plötzlich präsentieren wollen, auf sich aufmerksam machen wollen, dadurch besser spielen. Aber wenn der neue Trainer dann seine Aufstellung gefunden hat nach ein paar Wochen, ist die Gefahr groß, dass alle in die alten Muster zurückkippen.

Aber wenn der Trainerstil komplett anders ist als der, den die Mannschaft zuvor hatte?

Dann kann es vielleicht bis Ende der Saison allein durch die neue Situation Kräfte freisetzen – aber dann muss man spätestens auch sportspezifisch wieder analysieren. Wenn da jemand kommt, der handballspezifisch Defizite hat, kann es zu anderen, ganzheitlichen Problemen kommen. Mentale Stärke ist immer das eine, aber die handballerische Entwicklung ist das andere. Es muss bei einem Trainer beides passen.

Was sollte der neue Trainer als erstes machen, wenn er eine verunsicherte Mannschaft vorfindet?

Eine neue Zielvorgabe setzen: Worauf einigen wir uns jetzt als Gespann, was wollen wir kurz- und mittelfristig erreichen? Die Neuzugänge vor der Saison, die müssen, sollte es noch nicht geschehen sein, integriert werden. Das machen viele Teams falsch: Die sind halt da, hallo, ich bin der und der, Handshake – das war es. Das ist aber keine Integration ins Team.

Sondern?

Man setzt sich zusammen, spricht intensiv darüber: Was sind unsere Werte? Peters hat mit den Hockeyleuten damals einen Adler herausgearbeitet, der aggressiv ist, den Überblick hat, angreift. Damit hat sich das Team identifiziert. Dazu stand das Wort: HoNaMa, Hockey National-Mannschaft, das sie darunter gesetzt haben. Außerdem wurde ein Zielvertrag erarbeitet: Wo wollen wir am Ende stehen? Den haben dann alle unterschrieben.

Das ist aber ja wieder sehr im Kollektiv und nicht individuell?

Deshalb würde ich als Trainer diese Verträge auch individuell ausarbeiten, mit jedem einzelnen Spieler in Selbstverantwortung: Überleg' du dir, was du ins Team einbringen willst, damit wir das übergeordnete Ziel erreichen. Und: Welche Ziele hast du darüber hinaus individuell? Wenn da wichtige Dinge fehlen, ergänzt sie der Trainer. Dann wird alles schriftlich festgehalten, von beiden unterschrieben. Peters hat das dann sogar in die Kabine gehängt, damit jeder immer drauf schaut und sagt: Hey, du wolltest dich doch um das kümmern, hier und dort besser werden? Wie weit bist du denn?

Interview: CHRISTOPH BENESCH

Heute (19 Uhr, LiveBlog auf www.nordbayern.de) spielt der HC Erlangen in der Handball-Bundesliga bei den Füchsen Berlin.