



Gewonnen wird im Kopf – verloren auch

**Eine teilnehmende Beobachtung beim
Sport-Mentaltraining auf Rügen**

von Klaus Rentel

„Ich war mental gut drauf“, tönte es Mitte der achtziger Jahre aus dem Munde von Boris Becker, nachdem er wieder einmal einen potenten Gegner aus Wimbledon nach Hause geschickt hatte. Spätestens seitdem ahnt die Fachwelt, dass es noch ein anderes Übungsfeld gibt als die Verbesserung von Kondition und Technik: das weite Feld der kognitiven Fähigkeiten – mit anderen Worten, den Raum zwischen linkem und rechtem Ohr. Meisterschaften werden längst im Kopf entschieden, denn unter den Spitzensportlern sind kaum noch wesentliche Unterschiede zu bemerken, was die körperliche und technische Fitness angeht. Und trotzdem: Viele Vereine und Verbände stehen dem „Psycho-Coaching“ eher skeptisch gegenüber; mancher Sportler geht heimlich und sogar ohne das Wissen seines Übungsleiters zum Mentaltrainer. Dabei könn-

te ein Zahnrad ins andere greifen. Man denke nur an das wirkungsvolle Visualisieren von Bewegungsabläufen, Stressbewältigung oder das Auflösen von Wettkampfblockaden.

Andererseits ist mentales Training nicht gleich mentales Training. Wenn der Coach den Sportler dazu verleitet, vom Boden abzuheben oder den Kontakt zu seinem Inneren zu verlieren, freut sich häufig die Konkurrenz und spottet, wie am Ende der Fußball-Bundesliga-Saison 1999/2000 die Münchner Bayern, über das Versagen der „Erfolgsmotivierten“ aus Leverkusen kurz vor dem Erreichen des vermeintlich sicher geglaubten Zieles (siehe Interview auf Seite 15).

Ein Lehrziel der Trainer Dr. Wolfgang Knörzer und Wolfgang Amler aus Heidelberg sowie Patrick Bernatzky aus Salzburg ist, dass die Teilnehmer an ihrer Ausbildung zum Sport-Mentaltrainer ihren Kunden aus Profi- und Amateursport solch ein „persönliches Unterhaching“ ersparen. Alle drei arbeiten seit Jahren mit Hobby- und Spitzensportlern; Bernatzky war ein Jahr lang der Konditionstrainer von Tennisspielerin Anke Huber.

Das Seminar dauert eine Woche und baut auf den Kompetenzen eines NLP-Practitioners auf. Es fand zum ersten Mal im Rahmen der Pfingstakademie der Heidelberger Akademie für Gesundheitsbildung auf Rügen statt.

Systeme

Systemtheorie gehört zum Sport-Mentaltraining nach Amler, Knörzer und Bernatzky wie das Regelwerk zum Ballspiel: Bei all den förderlichen oder bremsenden Rückkopplungen wie Feedback von Seiten des Publikums oder Trainers vergesse man ergo nicht, dass es auch Vorwärtskopplungen gibt. Dazu zählen besonders einschränkende oder unterstützende Einstellungen und Überzeugungen, die sich bekanntlich gerne selbst erfüllen.

Ausschließlich lineares Denken in Kausalitäten ist einseitig; angesagt ist, in

Kreisläufen zu denken, das Ganze (Leben) im Auge zu behalten und in Betracht zu ziehen, dass eine Wirkung mehrere Ursachen oder eine Ursache verschiedene Wirkungen haben kann. Fürs Mentale Training gilt die Philosophie, dass die Art des Denkens eine wesentliche Ursache für die gewünschte Wirkung in der Zukunft ist. Sich geeignete Ziele zu setzen hilft, die Besteigung des Berges vom Gipfel her zu planen, damit das Ankommen wahrscheinlicher wird.

Das Bild vom Ziel

Auch der Sportler soll sich seine Ziele „smart“ setzen, also sinnesspezifisch, messbar, aktiv erreichbar, realistisch, temporär. Der Zielrahmen des NLP bildet in aller Regel den Einstieg ins mentale Training. Damit die rechte Motivation aufkommt, soll das Ziel für den Sportler einen echten persönlichen Anreiz darstellen, die Zielerreichung aber im Rahmen der Erreichbarkeit sein, wie es Wolfgang Amler beschreibt. Sodann macht der Athlet sein Ziel lebendig, indem er es mit allen Sinnen erlebt. Er versetzt sich in die Position der erwünschten Zukunft und gibt sich selbst Feedback, ob das Ziel passt oder er es besser korrigiert.



„Die drei Trainöre“:
W. Knörzer, W. Amler und P. Bernatzky
(v.l.n.r.)

Für den Prozess der Zielvisualisierung sieht das Trainertrio fünf Schritte vor: Am Beginn steht die Entspannungs-

phase oder das Einleiten einer Trance über die 4-3-2-1-Methode, progressive Muskelentspannung nach Jacobsen oder eine andere Entspannungstechnik. Für den Ressourcenzustand sorgt anschließend das Führen an einen idealen Entspannungsort mittels Milton-Sprache. Die eigentliche Visualisierung des Ziels findet nun in zwei Stufen statt: Zuerst sieht sich der Athlet als Beobachter auf seiner geistigen Leinwand, wie er am Ziel seiner Träume ist. Fragen nach Bildern, Gefühlen und Klängen stärken die Wahrnehmung. Dann steigt er in den Film und erlebt als Beteiligter, wie es ist, am Ziel zu sein. Aus dieser Position kann er schließlich eine Metapher finden für das, was er in diesem Moment tut oder ist. Sein Ziel verknüpft er mit einem Anker, um es sich wieder ins Bewusstsein holen zu können.

Der Weg zum Ziel

Manchmal ist der Weg das Ziel. Manchmal lohnt das Ziel den Weg. Vorausgesetzt, es bleibt im Visier, kann es den Weg erleichtern – ein Prinzip, das die Übung „Auf mein Ziel zugehen“ verdeutlicht. Weil der Weg dabei nicht ganz leicht gehalten ist und der Zielende äußeren Einflüssen ausgesetzt wird, bietet das Format eine Reihe klärender Erfahrungen, was Glaubenssysteme, Annehmen von Unterstützung, Aufbau von Trotzreaktionen oder Mut angeht:

Zwischen Soll- und Ist-Zustand liegt ein schmaler Balken, maximal in Oberschenkelhöhe. Die Gruppe bildet ein Spalier links und rechts des „Holzweges“ und hält sich zunächst mit Kommentaren zurück. Der Coachee darf erst einmal ohne Zurufe zum Ziel balancieren. Ein Coach begleitet ihn, auf dass er sich stütze, wenn das Gleichgewicht verloren geht. Der Übende hat hier die Chance, die eigene Bereitschaft oder Abhängigkeit in punkto Hilfestellung unter die Lupe zu nehmen. Wolfgang Amler erzählt von einem Manager, der den Gang mehrfach ohne fremde Hilfe meistern wollte und es gemäß seines Selbstver-

Titel

ständnisses nicht schaffte, diese Hilfe anzunehmen – schmerzhaftes Selbsterfahrung inbegriffen.

Nächste Phase: Der Zielende findet eine Überzeugung, die er als unterstützend erlebt. Von links und rechts dringt dieser Satz an seine Ohren und macht den Balanceakt leichter. Um die Widerstandsfähigkeit zu testen, findet das Ganze nun mit einem Satz statt, der ihn einschränkt und verunsichert. Diesen Satz wirft die Gruppe dem Balancierenden mit Verve an den Kopf, was ihn wieder ins Schwanken bringt und den Weg zum Ziel erschwert. Die penetrante Übung dauert so lange, bis sich Handlungssicherheit einstellt. Interessant sind dabei die motivierenden Strategien, die der Sportler dabei gelernt oder benutzt hat. Zum Beispiel: „Halte dein Ziel im Auge, dann fällt es leichter.“ Oder die Trotzreaktion: „Euch zeige ich's.“

Motorisches Lernen

Zwischen rein auditiv-technischer Anleitung, Visualisierung der Bewegung und der Verknüpfung mit einer Metapher gibt es Unterschiede, was die Beschleunigung und Tiefe des Lernprozesses angeht. Wolfgang Knörzer wählt eine Übungsfolge aus dem Qi Gong, einer chinesischen Bewegungslehre,

die mit Metaphern nicht gerade knauserig ist. Rein technisch angeleitet, lernen die Teilnehmer Schritt für Schritt ganz ordentlich, können sich die vielen Bewegungen jedoch unmöglich merken. Ewas leichter fällt es, wenn sie die Abläufe, angeleitet vom Trainer, vor ihrem geistigen Auge imaginieren. Ein Licht geht ihnen dagegen auf, wenn sich die Bedeutung jeder Bewegung mit dem Sinngehalt einer Metapher füllt, wie sie das Qi Gong vorgibt. So macht es für den informationsverarbeitenden und ausführenden Geist einen Riesenunterschied, ob die Anweisung alleine lautet „Arme nach oben ausbreiten und in der Mitte wieder senken“ oder ob der Körper-Gebrauchsanweisung das Bild „die Wolken teilen, den Mond senken“ beigelegt wird, denn so bewegt der Übende tatsächlich einiges. „Den Berg schieben“ hat mehr Kraft als „Hände zur Seite bewegen“.

Noch kräftiger wirkt eine Metapher, wenn der Sportler sie für sich selbst findet. Hätte jeder Leverkusener Bayer-Kicker Raum gehabt, seine persönliche Erfolgsmetapher zu finden, um sie dann in eine Gesamtmetapher zu integrieren, wäre das anvisierte Ziel wahrscheinlicher geworden als mit der pauschal übergestülpten Metapher des Laufs über Glasscherben, meint Wolfgang Knörzer.

Kommunikation mit sich selbst

Warum sollte es sich ein Tennisspieler gut überlegen, ob er vor Wut über sein Spiel den Schläger wegwirft? Am besten, er erfährt es gleich selbst, sagt Patrick Bernatzky und führt seinen Klienten durch die Wahrnehmungspositionen. Als Beteteiligter nachspüren, als Beobachter zusätzliche Informationen gewinnen, am besten in der zweiten Beobachterposition vom Hochsitz des Referees aus. Was denkt wohl der Schiedsrichter von dir in diesem Moment? „Dass ich wahrscheinlich verliere.“ Willst du das? „Nein.“ Du-Position: Was denkt der Gegner? „Dasselbe. Hm.“ Erste Beobachterposition: Was verlierst du, wenn du den Schläger wegwirfst? „Die Kontrolle über meinen Schläger und mich; ich habe ihn und dadurch auch mich nicht mehr im Griff!“ Was denkt der Schläger, wenn du ihn wegwirfst? Er ist ein Teil von dir, von deinem System ...

Mentale Fähigkeiten

Zum Einstieg kann ein Fragebogen (s. Abb.) bei der Analyse der mentalen Einstellung helfen. Abgefragt werden Fähigkeiten zu den Themen Visualisierung, Vorbereitung, Selbstvertrauen, Angst-Management, Konzentration, Entspannung und Motivation. Die Auswertung zeigt anhand der jeweiligen Punktzahl, wo der größte Arbeitsbedarf liegen mag. Im weiteren Verlauf des Coachings kann die Analyse zur Qualitätssicherung wiederholt werden.

Wettkampfblockaden auflösen

Wettkampfblockaden und Schwierigkeiten mit der Technikvisualisierung hängen häufig zusammen. Kommt die Imagination in Fluss, verändert sich auch die Bewegung in der gewünschten Art und Weise. Auf seiner Zeitlinie legt der Sportler nun die gesamte Bewegungsfrequenz fest, die er perfektionieren möchte, möglichst in einem Maßstab, der bequemes Abschreiten und klare Trennung der einzelnen Phasen und Übergänge erlaubt. Während der Visualisierung bewegt er sich



Warum sollte es sich ein Tennisspieler gut überlegen, ob er vor Wut über sein Spiel den Schläger wegwirft?

MENTALE FERTIGKEITEN FRAGEBOGEN		Stimmt nicht	Stimmt
		NEIN	JA
Visualisierung			
1.	Mir fällt es leicht, meine Bewegungen im Kopf ablaufen zu lassen.	0	0
2.	Ich übe meine Bewegungen zuerst im Kopf, bevor ich sie ausführe.	0	0
3.	Es ist schwer für mich, mentale Bilder zu formen.	0	0
4.	Ich weiß, wie sich meine Bewegungen anfühlen.	0	0
Vorbereitung			
5.	Ich setze meine Ziele im Training um.	0	0
6.	Ich nehme immer sehr spezifische Ziele in Angriff.	0	0
7.	Eine Leistungsanalyse erfolgt nach jedem Match.	0	0
8.	Ich setze mir Ziele, die ich erreiche.	0	0
Selbstvertrauen			
9.	Ich habe in meine Leistung wenig Selbstvertrauen.	0	0
10.	Ich beginne mein Match mit selbstbewussten Gedanken.	0	0
11.	In der Vorbereitungsphase schwindet mein Selbstvertrauen.	0	0
12.	Ich behalte meine positive Einstellung während des gesamten Spielverlaufes.	0	0
Angstmanagement			
13.	Ich habe oft Angst vor dem Verlieren.	0	0
14.	Ich mache mir Sorgen, dass ich mich blamieren werde.	0	0
15.	Ich ärgere mich über meine Fehler während eines Matches.	0	0
16.	Ich kann mit dem Wettkampfdruck schwer umgehen.	0	0
Konzentration			
17.	Meine Gedanken schweifen während eines Matches ab.	0	0
18.	Ich kann mich in entscheidenden Situationen gut konzentrieren.	0	0
19.	Unerwartete Einflüsse bringen mich aus dem Konzept.	0	0
20.	Leicht abgelenkt zu werden, ist ein Problem für mich.	0	0
Entspannung			
21.	Ich kann mich vor einem Match gut entspannen.	0	0
22.	Ich bin vor dem Match zu angespannt.	0	0
23.	Eine meiner Stärken ist, mich selbst zu entspannen.	0	0
24.	Ich weiß, wie ich mich in schwierigen Situationen entspanne.	0	0
Motivation			
25.	Beim Match gebe ich mein Bestes.	0	0
26.	Ich genieße ein enges Match.	0	0
27.	Ich kann mich selbst gut motivieren.	0	0
28.	Wenn ich zurückliege, gebe ich meistens auf.	0	0

Name: _____

Datum: _____

mit entsprechender Geschwindigkeit durch den gesamten Ablauf. Störungen werden an Ort und Stelle per Zettel markiert. Auf der Beobachterposition findet der Sportler heraus, was er an dieser Stelle gebraucht hätte, um die Bewegung perfekt auszuführen. Die nötigen Ressourcen ankert er und bringt sie an die entsprechende Stelle der Zeitlinie. Ist der Bewegungsablauf schließlich ideal, kann ein persönliches Symbol dem Ganzen mehr Kraft und Präsenz verleihen. Sportler, die ihre Technik verbessern wollen, haben mit dieser Methode ein wirkungsvolles Mittel, den

Sprung von der guten zur exzellenten Ausführung einer Bewegungsfolge zu schaffen, sagt Wolfgang Knörzer.

State of Excellence nennen die Trainer den Zustand, in dem ein Mensch eine Aufgabe optimal bewältigt, weil er damit eins geworden ist. Der Kreativitätsexperte Mihaly Csikszentmihalyi bezeichnet diesen Zustand als Flow: Das Tun erscheint als anstrengungsloses Fließen, alle Persönlichkeitsanteile und Aufmerksamkeitsbereiche sind im Einklang. Eine Repräsentation dieses Zustands erreichen die Trainer durch

Assoziieren des Zielzustandes auf den Dilts'schen Erfahrungsebenen Umfeld, Verhalten, Fähigkeiten, Werte und Überzeugungen sowie Identität. Wird das Ziel in Vollkommenheit erlebt, steigert sich das Wohlfühl mit jeder Ebene. Durch den gezielten Einsatz entsprechender Musik lässt sich dieser Zustand verstärken, meint Patrick Bernatzky.

Konzentration

Konzentration ist nicht gleich Konzentration. Im westlichen Denken bedeutet es, alle Aufmerksamkeit auf einen Punkt zu richten, was schnell in Verkrampfung ausartet. Entspannung wiederum heißt nicht „keine Anspannung“, sondern „richtige“ oder „rechte Spannung“. Die richtige Spannung ist nach fernöstlicher Philosophie ein Produkt des Sich-Konzentrierens. Das bedeutet, gerade so viel Kraft aufzuwenden, wie für eine bestimmte Aufgabe gebraucht wird, so, wie sich der Meditierende in der Droschkenkutschhaltung zwar entspannt fühlt, aber genug Muskelspannung aufbringt, damit er nicht vom Stuhl fällt oder das Herz die Arbeit einstellt.

Die rechte Spannung lässt sich körperlich erfahren: Ich lege mich auf den Boden und spanne alle Muskeln an, damit mein Übungspartner mich an den Füße hochheben kann, ohne dass ich in der Bauchgegend einknicke. Das strengt ziemlich an. Doch es geht auch leichter: Ich konzentriere mich und dosiere den Krafteinsatz so, dass die Spannung gerade ausreicht, um den gewünschten Effekt zu erzielen, und kann mich dabei bequem unterhalten. Ein Aha-Erlebnis für Arbeit, Sport und Freizeit.

Im Wort Konzentrieren steckt der Begriff des Zentrierens: Der Sportler findet in stabilem Stand und durch Innensicht seinen energetischen Schwerpunkt, aus dem heraus er den Krafteinsatz steuert und gerade so viel Muskelenergie in eine Aufgabe gibt, wie sie zum Erreichen des Zieles erforderlich ist. Im Hier und Jetzt – „Sport im Zustand der Geistesgegenwart“, sagt Wolfgang Amler. Will heißen: den Geist vergegenwärtigen. Es grüßen die The-

men „Zen“ (es schießt, es spielt), „Team-Geist“ oder „Flow“ (Denken = Tun).

Strategien

Eine erfolgreiche Strategie ist wie ein gutes Kochrezept. Bleibt der Geschmack hinter meinen Vorstellungen zurück, ändere ich das nächste Mal die Zutaten. Vor dem Wettkampf in aller Genauigkeit den Gegner zu studieren, ist beispielsweise selten ein erfolgreiches Rezept, des bitteren Nachgeschmacks wegen: Das Bild des starken, scheinbar übermächtigen Gegners stärkt schnell den inneren Kritiker, der sich mit entsprechender Skepsis im inneren Dialog melden könnte: „Das wird schwierig“, „kaum zu schaffen“, „so gut bist du nicht“... Die Folge: ein schlechtes Gefühl, das den Gegner nach der Abwertung der eigenen Fähigkeiten in einem noch besseren Licht erscheinen lässt, und der Teufelskreis läuft – zugunsten des Widersachers.

„Andere Ergebnisse erziele ich, wenn ich mich mit meinen Stärken beschäftige“, weiß Wolfgang Knörzer. Das Bild vom starken Ich sagt mir: „Das packe ich.“ Dem folgt ein gutes Gefühl, das wiederum das Selbstbild positiv beeinflusst.

Was genau macht ein Sportler eigentlich, wenn er eine Situation zum Guten wendet? Diese normalerweise unbewussten Schritte, eine Reihe von Repräsentationsmustern, lassen sich herausfinden und bei Bedarf wiederholen. Für viele ist es eine unbewusste Bewegung, die sie in einen guten Zustand versetzt, etwa das Bekreuzigen vor dem Betreten des Spielfeldes oder eine spezielle Art, den Ball vor dem Aufschlag aufspringen zu lassen. Andere beruhigen ihren Atem und finden auf diese Weise zu einem konzentrierten Zustand, der es ermöglicht, das Ziel zu repräsentieren und dadurch Ressourcen freizulegen.

Den inneren Verlierer integrieren

Gewinnen und Verlieren sind zwei Pole desselben Prinzips. Verschwindet der

eine Pol, fehlt dem anderen die Existenzgrundlage; die lebenswichtige Spannung kommt abhanden. Was verdrängt wird, bahnt sich seinen Weg oft auf unangenehme Weise ins Bewusstsein. Kein Sportler kann Niederlagen völlig vermeiden. Wohl aber sollte er in der Lage sein, aus Niederlagen Gewinn in Form von Erkenntnissen und persönlicher Entwicklung zu ziehen, mit anderen Worten: verlieren lernen. „Sonst kann er auch nicht gewinnen“, bringt es Wolfgang Knörzer auf den Punkt. Gemäß dem Teilemodell im NLP könnte für jeden der beiden Pole einen Persönlichkeitsanteil stehen: ein Teil, der für seine Entwicklung Niederlagen braucht, und ein Teil, der für Siege steht. Auch wenn dafür nur ein Teil zuständig ist, so hat er doch zwei Seiten. Die zu integrieren ist das Ziel von Wolfgang Knörzers Trance:

Erinnere dich an eine Situation, in der du in intensivem Kontakt mit deinem inneren Gewinner warst, und achte auf die Gefühle, die du mit ihm in Verbindung bringst. Jetzt achte darauf, wo sich dein Gewinneranteil in deinem Körper befindet. Wo fühlst du seine Präsenz?

Intensiviere das Gefühl und erlaube dem Gefühl, von seiner Stelle in deinem Körper in deine offene rechte Handfläche zu fließen. Dieses Gefühl fließt jetzt in deine rechte Hand, bis dort das gesamte Gefühl repräsentiert ist.

Jetzt erlaube dem Gefühl des Gewinners in der rechten Hand, ein Bild zu werden. Wenn du es sehen kannst, wie sieht es aus?

Sage dem Bild: „Ich werde jetzt meine Aufmerksamkeit auf etwas anderes richten. Bitte entschuldige mich einen Moment.“

Erinnere dich an eine Situation, in der du in intensivem Kontakt mit deinem inneren Verlierer warst, und achte auf die Gefühle, die mit ihm in Verbindung stehen. Jetzt achte darauf, wo sich dein Verliereranteil in

deinem Körper befindet. Wo fühlst du seine Präsenz?

Intensiviere das Gefühl und erlaube dem Gefühl, von seiner Stelle in deinem Körper in deine offene linke Handfläche zu fließen. Dieses Gefühl fließt jetzt in deine linke Hand, bis dort das gesamte Gefühl repräsentiert ist.

Jetzt erlaube dem Gefühl in der linken Hand, ein Bild zu werden, das du sehen kannst. Wenn du es sehen kannst, wie sieht das Bild aus?

Sage dem Bild: „Ich werde jetzt meine Aufmerksamkeit auf etwas anderes richten. Bitte entschuldige mich einen Moment.“

Frage nun den Gewinneranteil in der rechten Hand, was die gute Absicht oder Botschaft des Verliereranteils ist.

Frage nun den Verliereranteil in der linken Hand, was die gute Absicht oder Botschaft des Gewinneranteils ist.

Jetzt bringe deine Hände langsam zusammen. Sieh und fühle, wie dein Gewinneranteil und dein Verliereranteil sich treffen, zusammenfließen und sich vermischen.

Und jetzt öffne deine Hände, um ein neues Bild zu entdecken, ein Bild, das eine vollständige Integration repräsentiert. Was getrennt war, ist jetzt eins. Was für ein Geschenk oder Symbol hast du dir zu geben?

Wenn es keinen Einwand gibt, bring das Geschenk und das integrierte Bild oder Symbol in dein Herz, atme es in deine Lungen, deine Knochen und deinen Blutkreislauf. Erlebe ganz bewusst dieses Gefühl der Integration.

Bedanke dich abschließend bei allen beteiligten Anteilen.

„Verlieren lernen, um gewinnen zu können“

Ein Interview mit Dr. Wolfgang Knörzer, Wolfgang Amler und Patrick Bernatzky

Komisch, bei Sport-Mentaltraining fällt mir immer gleich Bayer Leverkusen in Unterhaching ein ...

Dr. Wolfgang Knörzer: Für mich ist es ein Beweis, dass sich mit simplem positiven Denken, wie es sich in Powerphrasen und Feuerlauf zeigt, kein nachhaltiger Erfolg erzielen lässt. Der Grund ist, dass diese Motivations-



Dr. Wolfgang Knörzer

techniken den Verliereranteil, der ja in jedem Menschen steckt, geradewegs unter den Teppich kehren. In Unterhaching hat sich dieser Anteil nach dem ersten Gegentor eindrucksvoll zurückgemeldet.

Wolfgang Amler: Die vom Können hervorstechenden Spieler sind wie aufgeschreckte Hasen über den Platz gelaufen, waren verkrampft und hatten jeglichen Spielfluss verloren. Es haben Strategien gefehlt, wie man mit Rückständen und Misserfolgen umgeht. Der Fußballtrainer hatte seine eigene Methode, mit der Angst davor fertig zu werden. Das Ergebnis ist bekannt.

Patrick Bernatzky: Sobald man ein Prinzip nicht annimmt, wird es eben zum Problem. Für viele Motivationsgurus existiert das Phänomen Misserfolg schlichtweg nicht, es wird verdrängt und kehrt bei der ersten Gelegenheit zurück.

Amler: Die Schuld sucht man in solchen Fällen am liebsten bei den ande-

ren, beim Schiedsrichter, beim Platz, beim Wetter. Das hat den zweifelhaften Vorteil, dass man nichts bei sich selbst verändern muss. Nur: Wer die eigenen Strategien nicht antastet, darf sich nicht wundern, wenn er immer wieder die gleichen Ergebnisse erzielt.

Knörzer: Ich habe Bayern München in der vergangenen Saison genau beobachtet. Die Mannschaft hat es offensichtlich geschafft, diesen Verliereranteil zu integrieren. Deshalb war es ihr möglich, Spiele in letzter Minute herumzureißen. Nur so kann sich die „Jetzt erst recht“-Einstellung glaubhaft aufbauen. Lerne zu verlieren, um gewinnen zu können.

Bernatzky: Der Sportler muss auch kleine Erfolge schätzen können, Geduld haben, seinen eigenen Rhythmus gehen und sich vertrauen lernen. Es kommt auf das Würdigen der Höhen und der Tiefen an, um sowohl aus Erfolgen als auch Misserfolgen die richtigen Lehren zu ziehen.

Knörzer: Da sind wir an der Schnittstelle zum Alltag. Nach asiatischer Philosophie geht es darum, Körper und Geist fürs ganze Leben optimal zu gebrauchen. So verstanden, kann Sport

alle anderen Lebensbereiche bereichern. Der Sportler lernt exemplarisch Dinge, auf die er in allen Lagen zurückgreifen kann.

Nämlich?

Amler: Nicht das Umlegen von irgendwelchen Motivationsschaltern, sondern Strategien, die auf die eigene Person zugeschnitten und deshalb immer wieder nutzbar sind. Am Boden bleiben, Handlungssicherheit erlangen.

Bernatzky: Den ersten Schritt vor dem zweiten tun. Das heißt, zuerst den eigenen Rhythmus finden, damit sich der Erfolg dauerhaft einstellen kann.

Sind die Ziele der Sportler nicht manchmal die der Mentaltrainer?

Knörzer: Es wäre natürlich ein Kunstfehler, wenn der Mentaltrainer seine ehrgeizigen Ziele auf den Sportler projiziert. Mancher Trainer verknüpft seine Erfolge mit den Erfolgen der Sportler und glaubt, dass er immer Top-Leute schaffen muss, um als gut zu gelten. Uns geht es alleine um die Ziele des Sportlers, der Coach bietet hundert Prozent seiner Aufmerksamkeit und Fähigkeiten, um ihn dabei zu unterstüt-



„Die Schuld sucht man am liebsten bei den anderen, beim Schiedsrichter, beim Platz, beim Wetter ...“

zen. Gegebenenfalls muss er sich vorher mit seinem nicht ausgelebten sportlichen Ehrgeiz auseinandersetzen, ihn genauso integrieren wie den Verliereranteil und schließlich zu einem neuen Ehrgeiz finden: dem Kunden zu helfen, sein Potenzial zu nutzen.

Amler: Alleine das sollte das Ziel des Mentaltrainers sein – auch wenn es dem Sportler nicht um die Top-Leistung oder allererste Platzierungen geht.



Bernatzky: Hauptsache, es bedeutet dem Menschen Wachstum in seinem Sinne. Ich als Coach erlebe mich jedenfalls als genauso erfolgreich, wenn der Sportler für sich herausfindet, dass er künftig Pferde züchten will. Dann helfe ich ihm eben beim Erreichen dieses Ziels, wenn er das möchte.

Manche meinen, Sport könne eine prima Droge sein, um Defizite in der eigenen Persönlichkeit zu kaschieren.

Bernatzky: Natürlich geht es im Mentaltraining zunächst um die Ziele der Sportler, kurzfristig vielleicht, um in einem bestimmten Wettkampf gut abzuschneiden. Doch mit zunehmender Dauer wird sich das Coaching fast automatisch auch auf längerfristige Themen ausdehnen, die über den Sport hinausgehen und die persönliche Ökologie berühren. Dabei kann es darum gehen, nicht gelebte Anteile zu integrieren, was den Sportler übrigens noch leistungsfähiger machen kann.

Knörzer: Was über einen längeren Zeitraum verdrängte Anteile anrichten

können, weiß der Manager mit Herzinfarkt nur zu gut. Möglicherweise geht es im Coaching auch darum, mit dem Anteil einen Zeitpunkt auszumachen, ab dem er garantiert mehr Zeit bekommt.

Ist Mentaltraining ein vollwertiger Doping-Ersatz?

Amler: Gutes Mentaltraining fördert die Leistung und macht Doping sicherlich verzichtbar. Zumindest kann es die Begehrlichkeiten der Sportler nach Doping reduzieren.

Knörzer: Der Sportler sollte sich nichts vormachen. Doping verletzt massiv die persönliche Ökologie und richtet sich gegen die Selbsterhaltungskräfte. Dabei wird außer Acht gelassen, dass das menschliche Potenzial enorme Entwicklungsmöglichkeiten hat. So gesehen, liegt im „Psychodoping“ sicherlich die Zukunft.

Bernatzky: Zumal einige Länder, hoffentlich auch bald Deutschland und Österreich, die Gesetze zum Thema erheblich verschärft haben. Und beim Mentaltraining hat der Sportler die Möglichkeit, sich auf allen Ebenen seiner Person zu entwickeln. Davon profitiert er auch nach Abschluss seiner aktiven Laufbahn.



Mentaltrainer darf sich jeder nennen. Wie wollen Sie Qualitätssicherung erreichen?

Knörzer: Voraussetzung für die Teilnahme an unserer Ausbildung ist zunächst einmal die Ausbildung zum NLP-Practitioner. Wir legen Wert auf die regelmäßige Teilnahme und achten darauf,

dass jeder die Bereitschaft mitbringt, sich auf die verschiedenen Prozesse einzulassen. Die ganze Zeit über gibt es verschiedene Formen von Testing.

Amler: Für uns schafft das Zertifikat gleichzeitig so etwas wie Zugehörigkeit. Wir wollen mit den Trainern in Kontakt bleiben und freuen uns, wenn sie die gelernten Methoden auch anwenden, wobei sie gerne die Quellen angeben dürfen. Darüber hinaus hoffen wir, dass sich verschiedene Feedback-Schleifen einstellen und sich die Methoden im regen Austausch weiter verfeinern.

Drei Trainer sind Luxus ...

Knörzer: Wir werden das Training in jedem Fall zusammen weiter entwickeln und planen, auch wenn nicht zu jedem Termin alle mit an Bord sind. In jedem Falle werden wir mindestens zu zweit lehren.

Bernatzky: Dabei ist die Erfahrung aus der Arbeit mit den Athleten die Grundlage für die Arbeit mit den Multiplikatoren, also Technik- und Sporttrainern, die natürlich auch eingeladen sind, sich bei uns mentale Kompetenzen abzuholen. Das Mentale wird im Sport immer noch sträflich vernachlässigt.

Amler: Wir alle betreuen selbst Sportler, darunter auch viele aus dem Amateurbereich, die sich in ihrem Hobby verbessern wollen. Gerade für die Nachwuchsförderung ist der Aufbau mentaler Kompetenzen wichtig. Wir hoffen darauf, dass sich der Bereich langsam entmystifiziert und die Sportverbände mitmachen. Bisher gehen viele Sportler noch heimlich zum Mentaltrainer, manchmal wissen noch nicht einmal die offiziellen Trainer etwas davon. Dabei wäre eine Zusammenarbeit von Mental- und Techniktrainer für den Sportler ein Segen.

Herzlichen Dank für das Gespräch.

Über den Autor:

Klaus Rentel (info@klausrentel.de) schreibt, coacht und schwäbelt in Berlin und anderswo.