

SEELENMASSAGE FÜR SIEGERTYPEN

Höchstleistungen im Sport sind nicht nur eine Frage der körperlichen Fitness – oft entscheidet die Psyche über Triumph und Niederlage. Immer mehr Athleten greifen deshalb in die Trickkiste des mentalen Trainings.

VON STEVE J. AYAN

Es ist mucksmäuschenstill im Stadion. Die Zuschauer halten den Atem an, als der Kampfrichter die Pistole hebt. Auf der Laufbahn gehen die muskelbepackten Athleten in Startposition: Jetzt gilt es! Lange haben die Sprinter auf diesen Moment hingearbeitet, sich täglich auf dem Trainingsplatz geschunden und im Krafraum Gewichte gestemmt – alles, um ihre Körper fit zu machen für den Tag der Entscheidung.

Doch um am Ende als Erster über die Ziellinie zu stürmen, müssen nicht nur die Beine mitspielen. Nur wer auch mental ganz bei der Sache ist, kann das eigene Potenzial abrufen. Denn was nützen mühsam antrainierte Kraft und filigrane Lauftechnik, wenn im kritischen Moment die Nerven flattern?

Diese Gefahr droht besonders in den Sekunden vor dem Start, denn jetzt ist die Spannung mit Händen zu greifen. Was die Zuschauer mitfiebern lässt, wird den

Athleten leicht zum Verhängnis: Der Gedanke etwa, schon ein Zucken im Fuß könnte jede Hoffnung zerstören. Fehlstart, Disqualifikation – alles umsonst. Doch beim Versuch, nur ja nicht zu verkrampfen, wächst die Anspannung noch mehr. Aber auch wer den Startschuss verschläft oder zu locker über die Bahn trabt, verspielt seine Chancen. Auf die richtige Balance kommt es an, damit Körper und Geist am selben Strang ziehen. Konzentriert und gelassen zugleich, im Vertrauen auf die eigene Stärke, das Ziel klar vor Augen – diesen Zustand müssen Athleten im Wettkampf erreichen, um störende Gedanken auszuschalten. Dabei können Sportpsychologen helfen.

Ihr Berufsstand hat heute Konjunktur. Das liegt einerseits daran, dass die Elite in den meisten Sportarten leistungsmäßig immer enger zusammenrückt. Gedanken und Gefühle geraten so zum Zünglein an der Waage – der Sieg wird im Kopf entschieden. Andererseits schwinden alte Vorurteile und Berührungängste. »Ich brauche keinen Psychologen, ich bin doch nicht verrückt!« – so denkt heute kaum einer mehr, der es im Sport zu etwas bringen will.

Während professionelle Mentaltrainer in den USA seit den 1980er Jahren gang und gäbe sind, setzt sich diese Zunft in Europa erst allmählich durch. Dem amerikanischen Vorbild folgend, bieten inzwischen über zwanzig Verbände des

Deutschen Sportbunds eine psychologische Betreuung an. Nach einer Umfrage des Bundesinstituts für Sportwissenschaften in Bonn halten drei Viertel der Spitzensportler hier zu Lande mentales Training für sinnvoll.

Doch nicht jeder sucht die Hilfe eines ausgebildeten Psychologen: Der Radprofi und Tour-de-France-Sieger Jan Ullrich zum Beispiel lässt sich von seiner Physiotherapeutin Birgit Krohme nicht nur die müden Glieder durchkneten, sondern wenn nötig auch aus dem Motivationsloch ziehen. Für Formel-1-Pilot Michael Schumacher spielt sein indischer Leibkoch Balbir Singh den Seelenmasseur. Andere versuchen mit kleinen Ritualen dem Glück auf die Sprünge zu helfen: Tennisspieler lassen den Ball vor jedem Aufschlag genau drei Mal auftippen, Langstreckenläufer kleben sich angeblich atmungsfördernde Pflaster auf die Nase. Wissenschaftlich fundiert ist dies nicht, doch wen kümmert das schon – auch auf der Tartanbahn verleiht der Glaube Flügel.

DAS HOKUSPOKUS-VORURTEIL

Sind Sportpsychologen vielleicht so etwas wie die modernen Schamanen der Athleten? Zwar kann man Placeboeffekte nie ganz ausschließen, doch bedarf erfolgreiches Mentaltraining des aktiven und regelmäßigen Einübens von Fertigkeiten – kein Hokuspokus, sondern durchaus wirkungsvolle Methoden. Welche haben sich besonders bewährt? Und worauf beruht ihr leistungsfördernder Effekt?

Hans Eberspächer, Leiter der Koordinationsstelle Sportpsychologie an der Universität Heidelberg, nennt folgende Hauptfelder, auf denen Athleten vom

Aus urheberrechtlichen Gründen können wir Ihnen die Bilder leider nicht online zeigen.

TORTUR DE FRANCE

Dem »inneren Schweinehund« davonzustrampeln, ist Jan Ullrichs täglich Brot. Erschöpfung und Schmerzen erträgt er dabei stoisch.

**Aus urheberrechtlichen Gründen
können wir Ihnen die Bilder leider
nicht online zeigen.**

COOL GEHT VOR
Entspannt und voller Selbstver-
trauen – so stürmen Topsprinter
wie US-Boy Maurice Greene
(rechts) gen Ziel.

mentalen Training profitieren können: die Lenkung von Aufmerksamkeit und Konzentration, der Glaube an die eigene Leistungskraft sowie die Aktivierung körperlicher Reserven. Dabei gilt es, gedankliche Muster so weit zu automatisieren, dass sie – wie die trainierten Bewe-

gungen – ohne weitere bewusste Kontrolle ablaufen. Sonst ist der Kopf nicht frei für die sportliche Aufgabe.

»Im entscheidenden Moment soll der Kopf die Handlung unterstützen und nicht stören«, beschreibt Eberspächer das Ziel des mentalen Trainings. Je besser es

gelingt, Denken und Handeln des Athleten zu synchronisieren, desto eher stellt sich jenes besondere Erleben ein, das fast jedes Leistungshoch begleitet.

Ein Tennisspieler formulierte das einmal so: »Mein Schläger schien die direkte Verlängerung meines Arms zu sein, ▷

IN KÜRZE: TECHNIKEN DES MENTALEN TRAININGS

MIT HILFE DER MODERNEN SPORTPSYCHOLOGIE versuchen Athleten, ihr Leistungspotential zu steigern und im richtigen Moment optimal auszuschöpfen. Die wichtigsten mentalen Faktoren in Training und Wettkampf sind Entspannung, Konzentration, Koordination und Motivation. Einen festen Methodenkanon gibt es nicht, doch haben sich die folgenden Techniken bewährt:

- ▶ **VISUALISIEREN** bezeichnet das innere Vorstellen von Bewegungen, um deren reale Koordination zu verbessern. Neben dem Zerlegen in einzelne Handlungsschritte erweist sich die Konzentration auf das erwünschte Ergebnis (etwa das Einlochen beim Golf) als effektiv. Führt das Visualisieren zu dem körperlichen Empfinden, eine Aktion tatsächlich selbst auszuführen, spricht man von »ideomotorischem Training«.
- ▶ **GEZIELTE SELBSTGESPRÄCHE** bieten eine Möglichkeit, störende Außenreize oder Gedanken auszublenden sowie den Durchhaltewillen zu stärken. Sie sollten sich möglichst auf die eigene Person beziehen (Ich-Form), konkrete Aktionen

beinhalten (»Schwingen, strecken, schlagen!« beim Aufschlag im Tennis) und Aufforderungscharakter haben (»Dranbleiben!« etwa im Langstreckenlauf).

▶ **DAS AUTOGENE TRAINING** entwickelte in den 1920er Jahren der Arzt Johannes Heinrich Schultz (1884–1970), um Ängste und Spannungen seiner Patienten abzubauen. Im Zentrum der Methode stehen autosuggestive Formeln wie »Ich bin ganz ruhig!« oder »Mein Bein wird sehr schwer!«, die sich der Übende in entspannter Haltung vorspricht. Fortgeschrittene können sich auch auf Körperfunktionen wie Atmung oder Puls konzentrieren.

▶ **BEI DER PROGRESSIVEN MUSKELRELAXATION** wird durch abwechselnde Kontraktion und Erschlaffung einzelner Körperpartien wie Schultern oder Arme der Entspannungseffekt körperlich erfahrbar. Der Physiologe Edmund Jacobson (1885–1976) stellte einen systematischen Übungsplan auf, der alle großen Muskelgruppen des Körpers nach einem festen Schema berücksichtigt.

▷ und trotz der Begrenzungslinien hatte der Platz in meinen Augen eine enorme Weite. Ich bemerkte bei mir gleichzeitig höchste Konzentration und das aufregende Gefühl kribbelnder Aktiviertheit – trotzdem war ich völlig entspannt und freute mich auf jeden Ball, der auf mich zuflug. Ich war mir absolut sicher, dass ich mit dem nächsten Schlag den Ball praktisch an jeder Stelle im gegnerischen Feld platzieren konnte.« Für diesen Zustand prägte der US-Psychologe Mihalyi Csikszentmihalyi Mitte der 1970er Jahre den Begriff »Flow«: das völlige Sichveressen in das eigene Handeln. Selbstvergessen und ohne eines äußeren Ansporns zu bedürfen, schwelgen wir im eigenen Tun – sei es ein erfüllender Job, ein Spiel oder die eigene Bewegung.

Wie kann sich ein Sportler selbst in diesen »idealen Leistungszustand« versetzen? Voraussetzung dafür ist vor allem eines: ein vernünftiger Wechsel von Belastung und Entspannung. Der Athlet darf sich weder über- noch unterfordert fühlen, damit weder Angst vor dem Versagen noch Langeweile aufkommen. Im nächsten Schritt muss er sich ganz in die eigenen Bewegungsabläufe vertiefen – etwa indem sich ein Hochspringer im Geiste möglichst genau vorstellt, wie er anläuft, abspringt und den Körper über die Latte gleiten lässt. Statt allgemeiner Appelle (»Konzentriere dich!«) helfen dabei eher Regieanweisungen, die sich auf die konkret geplante Aktion beziehen. Beim Aufschlag im Tennis zum Beispiel: »Schwingen, ausholen, strecken!« Mit einiger

Übung gelingt es so, die eigene Idealbewegung vor dem inneren Auge zu sehen.

Das Visualisieren dient aber nicht nur der Konzentration auf den Wettkampf; bereits im Training kann es helfen, komplexe motorische Abläufe zu automatisieren. Die körperliche Wirkung dieser Methode ist seit langem belegt: Bereits Ende des 19. Jahrhunderts beschrieb der englische Physiologe William Carpenter (1813–1885), dass das bloße Wahrnehmen oder Vorstellen von Bewegungen Reaktionen der Muskeln auslösen kann. So zuckt es uns manchmal selbst im Bein, wenn wir auf dem Fernsehschirm einen Fußballspieler beim Torschuss sehen. Diese »ideomotorische Ansteckung« – auch Carpenter-Effekt genannt – führt bei wiederholtem Visualisieren dazu, dass die reale Bewegung anschließend leichter fällt.

DIE MACHT DER MENTALEN BILDER

In neuerer Zeit untersuchten Hirnforscher dieses Phänomen mit Hilfe bildgebender Verfahren. Wie der Psychologe Stephen Kosslyn von der amerikanischen Harvard University vor einigen Jahren entdeckte, versetzt das Vorstellen von Bewegungen die zuständigen motorischen Areale der Großhirnrinde in Aktivität – so als würden sie tatsächlich eine Handlung steuern. Vermutlich führen neue synaptische Verschaltungen zwischen den Nervenzellen in dieser Hirnregion zu dem Effekt des autosuggestiven Lernens.

Sportler nutzen diese Kraft der mentalen Bilder. Basketballer zum Beispiel,

die beim Freiwurftraining die angestrebte Idealbewegung laufend im Geiste rekapitulieren, erhöhen ihre Trefferquote. Lange Zeit galt das Visualisieren dann als besonders Erfolg versprechend, wenn man dabei die betreffende Bewegung in ihre Einzelteile zerlegte. In die Knie gehen, Arm anwinkeln, Handgelenk beugen und den Ball beim Werfen über die Handfläche abrollen – so bugsiert man ihn ziel-sicher in den Korb!

Einige Studien deuten jedoch darauf hin, dass die Konzentration auf Schlüsselpunkte (Knie, Arm, Hand) die flüssige Koordination auch behindern kann, vor allem wenn diese bereits stark automatisiert ist. Dann gilt es, sich das gewünschte Ziel der Handlung lebendig vorzustellen – also nicht die Bewegung selbst, sondern deren Ergebnis –, etwa das Zappeln des Balls im Korb. Der amerikanische Golfstar Tiger Woods berichtet sogar, dass es ihm das Einlochen erleichtere, wenn er sich dabei das charakteristische Scheppern des Balls vergegenwärtigt.

Die eigene Aufmerksamkeit lenken zu können, erweist sich im Sport als unentbehrlich. Doch genau damit haben so genannte Trainingsweltmeister oft ein Problem. Sie glänzen in der Vorbereitung durch Bestleistungen – aber wenn es darauf ankommt, versagen sie meist. Diesen Vorführeffekt kennt jeder, der schon einmal einen Witz oder Zaubertrick, den er an sich perfekt beherrschte, vor Publikum zum Besten geben sollte: Die erwartungsvollen Blicke anderer können einen gehörig aus dem Konzept bringen. Wie schwie-

rig mag es da erst sein, im Trubel des Wettkampfs und vor einschüchternder Stadionkulisse die Ruhe zu bewahren.

Hier können gezielte Selbstgespräche helfen. Statt »Oh Gott, hoffentlich geht das gut« sollte die Devise lauten: »Wenn ich mich nur anstrengte, schaffe ich das!« Auch die Erinnerung an vergangene Erfolgserlebnisse oder die Beschäftigung mit den vermeintlichen Schwächen des Gegners wirken hemmenden Gedanken oder Gefühlen entgegen.

Ob dies freilich anschlägt, hängt auch von der Persönlichkeit des Athleten ab. Einen extrovertierten Typ drückt der Schuh anderswo als einen in sich gekehrten – da heißt es für den Sportpsychologen, seine Methoden auf jeden Schützling individuell anzupassen.

MUT UND MASOCHISMUS

Wie wichtig die charakterlichen Eigenschaften von Sportlern sein können, demonstrierte eindrucksvoll der ukrainische Stabhochspringer Sergej Bubka, der in den 1980er und 1990er Jahren insgesamt sechs Weltmeistertitel errang. Dass Bubka seine Disziplin derart dominierte, lag nicht etwa an seiner überragenden Physis. »Der rennt wie ein Wahnsinniger drauflos, als würde er überhaupt keine Angst kennen«, erklärte das deutsche Stabhochsprung-Ass Tim Lobinger die Ausnahmestellung des Konkurrenten. In der technisch sehr anspruchsvollen Sportart, bei der sich die Springer am Glasfaserstab rund sechs Meter in die Höhe schrauben, schlottern jedem beim Anlauf die Knie. Nur Bubka offenbar nicht.

Neben Mut zählt oft noch eine weitere Art der Selbstüberwindung: das Ertragen von Qualen. Besonders Ausdauer-

sportler müssen fähig sein, den eigenen Körper bis an die Schmerzgrenze zu schinden – und darüber hinaus. »Quäl dich, du Sau!« Dieser drastische Appell von Radprofi Udo Bölz an seinen Teamkollegen Jan Ullrich bei der Tour de France 2003 verhallte ungehört – dem Adressaten war Hören und Sehen zu diesem Zeitpunkt schon längst vergangen.

Wer die Gabe, Angst oder Schmerzen mental auszublenden, nicht von Natur aus besitzt, der kann sie sich – innerhalb gewisser Grenzen – durchaus noch antrainieren. Dazu muss er sich jedoch immer wieder derartig extremen Situationen aussetzen, bis sie schließlich zur Routine werden. Um den damit verbundenen körperlichen und psychischen Stress abzubauen, bieten sich Entspannungstechniken wie die progressive Muskelrelaxation oder autogenes Training an (siehe Kasten links).

Gerade der Umgang mit Stress und Belastungen stellt einen wichtigen Baustein mentalen Trainings dar. Die möglichen Folgen des permanenten Leistungsdrucks, der heute auf fast allen Spitzensportlern lastet, belegen jüngste Beispiele: Ob der depressive Fußballer Sebastian Deisler oder der burn-out-geplagte Skispringer Jan Hannawald – Versagensangst, zu kurze Erholungsphasen und der ständige Medienrummel hinterlassen ihre Spuren besonders bei jungen, noch wenig erfahrenen Sportlern.

Natürlich wird an diesem Punkt der Ruf nach einem Psychologen laut. Doch genau das kritisiert Martin Schweer von der Sportpsychologischen Arbeitsstelle der Hochschule Vechta: Viele Trainer und Verbände würden erst dann einen Fachmann einschalten, wenn das Kind bereits in den Brunnen gefallen sei. Eine 2002 von Sportwissenschaftlern der Johann-Wolfgang-Goethe-Universität Frankfurt durchgeführte Befragung ergab, dass mehr als zwei Drittel aller Maßnahmen von Sportpsychologen auf das Überwinden akuter Probleme und Krisen abzielen. Statt solcher Feuerwehreinsätze käme es vielmehr auf eine langfristige Betreuung an. Nur so können seelische Probleme frühzeitig erkannt und behoben werden.

Hochleistungssportler bringen allerdings in der Regel schon günstige psychische Voraussetzungen mit – sonst wären sie erst gar nicht so weit gekommen. Ver- ▷

ANZEIGE

BAYER JUCHHE, TSV OJEMINE
Der schmale Grat zwischen Sieg
und Niederlage macht auch
Fußball erst so richtig spannend.

Aus urheberrechtlichen Gründen können wir Ihnen die Bilder leider nicht online zeigen.

▷ schiedene Studien attestieren Topathleten im Vergleich zu Normalsterblichen zum Beispiel hohe Intelligenz und Konzentrationsfähigkeit. Auch was den Leistungswillen angeht, erzielen sie überdurchschnittliche Werte. Im Wettkampf scheinen viele Sportler vor Selbstbewusstsein nur so zu strotzen – man denke etwa an das oft divenhafte Auftreten der Sprintstars bei Weltmeisterschaften oder Olympischen Spielen. Das hat auch mit Impo- niergehabigkeit gegenüber der Konkurrenz zu tun. Doch in der Regel drücken solche Allüren vor allem einen unbedingten Glauben an sich selbst aus.

»Für Athleten ist es zunächst wichtig, sich im Verhältnis zum eigenen Leistungsvermögen hohe, aber erreichbare Ziele zu setzen«, erläutert der Sportpsychologe Jürgen Beckmann von der Universität Potsdam. »Diese so genannte Motivationsphase geht aber irgendwann in die Volitionsphase über, in der es darum geht, das anvisierte Ziel tatsächlich zu erreichen. Jetzt sollte der Sportler getrost alle Selbstzweifel über Bord werfen.«

Das Modell Muhammad Ali – »Ich bin der Größte!« – nützt also nur bei der konkreten Zielerreichung. Bei der vorhergehenden Zielsetzung dagegen ist eine realistische Selbsteinschätzung wichtig, um dauernde Frustrationen zu vermeiden. Diese Unterscheidung geht auf das bekannte Rubikonmodell des Motivationsforschers Heinz Heckhausen (1926–1988) zurück (siehe auch G&G 3/2002, S. 14).

Die Volkswisheit, dass der Glaube Berge versetzen kann, trägt auch einen wissenschaftlichen Namen: Selbstwirksamkeit (englisch Self Efficacy). Der amerikanische Psychologe Albert Bandura stellte dieses Konzept ins Zentrum seiner sozial-kognitiven Lerntheorie.

Sie besagt in knappen Worten: Allein, was wir leisten zu können meinen, beschränkt uns häufig schon in unseren realen Möglichkeiten. Umgekehrt heißt das aber auch: Wer fest genug davon überzeugt ist, ein bestimmtes Ziel zu erreichen, der kann auch größte Widerstände überwinden.

ANGSTABBAU DURCH SELBST-ERFÜLLENDE PROPHEZEIUNGEN

Ich kann's! Ich schaff's! Niemand hindert mich daran! Mit solchen (hoffentlich) selbsterfüllenden Prophezeiungen baut ein Sportler das nötige Zutrauen in sein Können auf. Motivierende Selbstgespräche bieten eine Möglichkeit, Zweifel und Ängste abzubauen – das bewies bereits 1977 eine klassische Studie der Sportpsychologie. Michael Mahoney von der Pennsylvania State University befragte damals zusammen mit dem Trainer Marshall Avenier eine Gruppe von Sportgymnastinnen nach ihren Gedanken und Selbstgesprächen im Wettkampf. Dabei zeigte sich, dass erfolgreiche Turnerinnen, die sich für das US-Olympiateam qualifiziert hatten, nicht weniger Angst und Zweifel plagten als ihre nicht qualifizierten Konkurrentinnen. Nur kompensierten sie diese besser, indem sie sich beständig selbst Mut zusprachen. Die weniger erfolgreichen Sportlerinnen hielten dagegen deutlich öfter mit sich.

Dieser Effekt tritt umso deutlicher zu Tage, je weniger sich die Leistung in objektiven Zeiten oder Weiten niederschlägt, denn diese bieten immerhin verlässliche Anhaltspunkte für die Selbsteinschätzung. In den meisten Mannschaftssportarten misst sich der Erfolg dagegen »weicher« als etwa in der Leichtathletik oder beim Schwimmen. Gut gespielt und trotzdem verloren – vielerlei

»GEMEINSAM SIND WIR STARK!«

Teamegeist und Kampfeslust sind wichtige Grundlagen des Erfolgs im Mannschaftssport.

Zufälle und Unwägbarkeiten entscheiden mit über den Ausgang etwa eines Fußballspiels. Damit dies den einzelnen Sportler nicht entmutigt, bedarf es eines starken Zusammengehörigkeitsgefühls innerhalb des Teams. »Elf Freunde müsst ihr sein!« – wie es einst die Trainerlegende Sepp Herberger formulierte.

Ob Visualisierung, motivierende Selbstgespräche oder Entspannungstechniken – prinzipiell können sich auch ambitionierte Freizeitsportler aus der Trickkiste des mentalen Trainings bedienen, um ihre Motorik zu verfeinern, Selbstvertrauen zu tanken oder Rückschläge wie Verletzungen oder Niederlagen zu verarbeiten. Der häufige Wunsch, die eigenen Leistungsgrenzen zu testen, lässt in der Tat auch immer mehr Amateure zum geistigen Trimm-dich übergehen. Und die Fitnessindustrie zieht mit: Viele dubiose Dienstleister tummeln sich in der kommerziellen Sportszene, zumal Berufstitel wie »Mentalcoach« oder »Motivations-trainer« nicht geschützt sind.

Was den Fachmann vom Guru unterscheidet, ist zunächst eine gewisse Sachlichkeit. Individuelle Ziele und Bedürfnisse zu berücksichtigen, bringt in jedem Fall mehr als pauschale Erfolgsversprechen. Aus diesem Grund beginnt jede seriöse sportpsychologische Betreuung mit der Diagnose des Ist-Zustands. Auf welchem Leistungsniveau bewegt sich der Sportler? Was sind seine Probleme, Wünsche und Ziele? Erst danach beginnt die Suche nach geeigneten Methoden, um Konzentration, Koordination oder Durchhaltewillen zu schulen. Allerdings: Die körperliche Fitness sowie das Beherrschen von Technik und Taktik bleiben in jeder Sportart das A und O. Jedenfalls hat noch niemand allein auf Grundlage mentalen Trainings einen Marathonlauf absolviert. ◀



Für G&G-Redakteur **STEVE J. AYAN** (hier im persönlichen Härtetest) ist Sport zwar nicht Mord – wohl aber eine Menge Psychologie.

Weblinks

www.bisp-sportpsychologie.de

www.asp-sportpsychologie.de