

Mentaltraining als Basis des Erfolgs

«Alles gelingt dem, der zu warten versteht»

(Wolfgang Pauli – in Anlehnung an Henry W. Longfellow)

Wie Gedanken über Sieg und Niederlage entscheiden.

Das Motto von Michael Draksal im Titel ist klar: Wer Geduld beim Lernen und Üben aufbringt, wird auch unter Wettkampfbedingungen seine Leistung bringen können. Der Sportwissenschaftler und Sportpsychologe berät in seiner Leipziger Praxis Sportler und deren Angehörige sowie Trainer vom Nachwuchs- bis hin zum Profibereich. In seinem Praxis-Handbuch «Mit mentaler Wettkampfvorbereitung zum Erfolg» betont er, wie wichtig es sei, den mentalen Bereich bereits früh zu fördern und nicht erst auf Profistufe. Auch die Bereitschaft, mentale Übungen genauso wie konditionelle oder technische Fähigkeiten regelmässig und intensiv zu trainieren, ist einer seiner Leitsätze und damit Basis des sportlichen Erfolgs.

Fehler als Todsünde

In unserer leistungsorientierten Gesellschaft ist es den Erwachsenen wie Kindern kaum erlaubt, Fehler zu begehen – jeder erwartet von sich selbst wie von anderen äusserste Präzision und Perfektion. Dabei gehen oft experimentelle Erfahrungen verloren, die jedoch gerade durch ihre fehlerhafte Eigenschaft sehr fördernd für den Fortschritt der eigenen Fähigkeiten sowie für die Entwicklung der eigenen Persönlichkeit sind, weil sie genau das, was wir alle wollen – nämlich die Perfektion –, schrittweise ermöglichen bzw. uns ihr annähern lassen. Die Mentalität, den Fehler als Todsünde zu verteuern, fängt in der Grundschule an: Anstatt Fehler als gegebenen Normalzustand, als Ausgangslage jedes Lernprozesses zu betrachten, wird als normal die absolute Fehlerfreiheit angesehen, von Eltern, von Schülern und teilweise auch von Lehrpersonen – wer keine Note 6 holt, ist gleich nichts wert. Gerade diese Mentalität macht Kinder zu künftigen verunsicherten, stressanfälligen und zögerlichen Erwachsenen, welche in wichtigen Situatio-

nen die falsche Entscheidung treffen und damit beruflich, privat oder im Sport ihre Erfolgchancen verspielen. Diese Tatsache wirkt sich gesellschaftspolitisch ziemlich drastisch aus: Aufgrund der mentalen Blockade sinkt die Motivation, Leistung zu erbringen, was wirtschaftlich enorme Kosten verursacht. Wir erreichen mit dieser Einstellung genau das Gegenteil unserer anfänglichen Zielsetzung – der Perfektion. Wir unterschätzen täglich die Macht unserer Gedanken, welche rein emotional gesteuert werden – und die stärkste Emotion dabei ist die Angst, welche bereits im Kindesalter früh eingetrichtert wird – ob durch Notendruck oder durch irgendwelche «erzieherische Vorsichtsmassnahmen», wie «Wenn du das nicht richtig machst, bringt dir das Christkind kein Weihnachtsgeschenk» (diese Vorgehensweise kennen wir aus dem Religionsunterricht, was im Übrigen auch den Erfolg aller Religionen ausmacht, weil gerade der Glaube letztlich auf Angst basiert und mit dieser ständig auch spielt zwischen Himmel und Hölle). Die Kinder orientieren sich an uns Erwachsenen, die sie verängstigen, weil wir sie angeblich vor Gefahren schützen wollen – dabei würde es den Kindern mehr helfen, manchmal auch eigene Erfahrungen zu machen, weil der Lerneffekt damit weitaus stärker ist. Und genau diese «trainierte» Angst vor Fehlern kontrolliert uns später am stärksten, weil sie uns blockiert und verkrampft. Der Effekt: Wer unruhig ist, wird rasch ungeduldig und macht mehr Fehler, als ihm lieb ist, anstatt mit Geduld und Ruhe den Weg als Ziel zu betrachten und damit seiner gewünschten Leistung näher zu kommen.

Der Weg zum Ziel

Michael Draksal zeigt in seinem Handbuch für mentales Training einige bemerkenswerte Fakten auf, welche das Thema Angst des Versa-

gens bestätigen. Er nennt zitiert dabei Mahoney & Avenir: «Sportler, die von ihrer Leistung überzeugt sind, können diese besser zeigen, als Sportler, die an sich selbst zweifeln.» Zwischen der eigenen Überzeugung und der eigenen Zielsetzung gibt es wiederum grosse Unterschiede: Zwar kann ein Spieler durchaus von sich und seinen Leistungen überzeugt sein, aber er verfängt sich dann schnell in der eigenen Erwartungshaltung, die meist mit zu hohen Zielsetzungen verbunden ist, was im Nicht-Erreichen der Ziele zu grosser Frustration und Verunsicherung führt. Draksal kennt die Divergenz zwischen der eigenen Wunschhaltung und den erreichbaren Zielen und formuliert seinen Tipp für die Zielsetzung wie folgt: «Deine Ziele sollten optimistisch und anspornend sein, also durchaus eine Herausforderung darstellen – sie sollten aber vor allem realistisch und erreichbar sein.» Dabei unterstreicht er, wie wichtig der Weg zum Ziel sei und nicht unbedingt das Endziel oder Resultat: «Ziele sollten stets prozessorientiert sein [...] und weniger das Ergebnis betonen.» Ein Beispiel: «Ich achte beim nächsten Match mehr auf meine Körperspannung beim Aufschlag.» Anstatt: «Ich serviere fünfzehn Asses im nächsten Match.»

Positive Zielsetzungen

Neben einer prozessorientierten Zielsetzung gehört auch eine positiv formulierte Zielsetzung zum Training, die Trainer oder Eltern oft vernachlässigen, wie Sigurd Baumann in seinem Buch «Psychologie im Sport» erklärt: «Nicht-Anweisungen greifen nicht: [...] «Hab keine Angst!» vergegenwärtigt erst die Bedrohung, um sie abschliessend zu bewältigen. Für die meisten Spieler ist eine Nicht-Anweisung zu abstrakt.» Damit ist gemeint, dass den Spielern genau das Nicht-Erwünschte im Kopf zurückbleibt und sie dieses ausführen – wie «Mach keinen Doppelfehler!». Was im Kopf bleibt, ist das Konkrete – der Doppelfehler. Mit ziemlich hoher Wahrscheinlichkeit passiert beim nächsten Punkt dann genau ein Doppelfehler, was ja ursprünglich zu vermeiden war. Wiederum spielt die Bedrohung und Angst im Kopf, welche die Muskulatur dann blockiert und zum Zittern bringt. Die positive Formulierung

swisstennis 
TVS/ASPT

Geschäftsstelle

Tennislehrerverband

Postfach 324, CH-6391 Engelberg
Tel. 041 639 53 47, Fax 041 639 53 44
E-Mail: meierhofer@swiss-pro.ch

sollte daher lauten: «Schlage beim nächsten Mal höher über das Netz auf!» Oder: «Stell dir vor, wie dein Aufschlag in einem gewölbten Bogen über das Netz ins Aufschlagfeld fliegt.» Äusserst wertvolle Praxistipps für das mentale Training im Tennis bietet Nina Nittinger in ihrem diesjährig erschienenen Buch «Psychologisch orientiertes Tennistraining» mit übersichtlichen Tipps, Arbeitsblättern sowie Übungen, um Tennis regelmässig mit mentalem Training zu verbinden.

Predrag Jurisic

Weitere Infos zum Mentaltraining:

Sigurd Baumann: Die Psychologie im Sport. Meyer & Meyer Verlag. Aachen, 2006.

Michael Draksal: Mit mentaler Wettkampfvorbereitung zum Erfolg. Draksal Fachverlag. Leipzig, 2005.

Nina Nittinger: Psychologisch orientiertes Tennistraining. Neuer Sportverlag. Stuttgart, 2009.

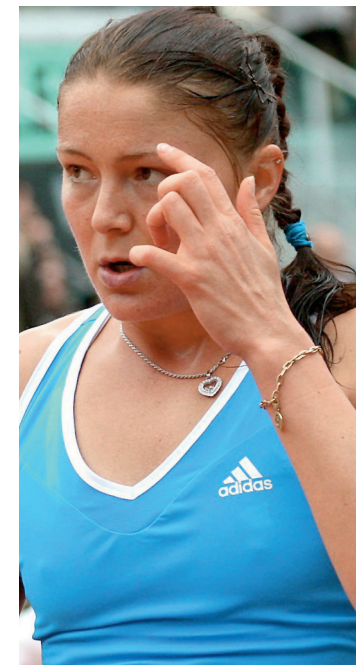


Foto: Art Seitz

Auch Tennisstars finden dank mentaler Vorbereitung besser zum Erfolg.