

Warrior Mindset

LARS VON SALDERN



Mit Interviews
u. a. mit
DAN MILLMAN

**Mental stark wie ein moderner Samurai –
im Sport und Alltag**

MEYER & MEYER VERLAG

Hinweise

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen die männliche Sprachform verwendet. Gemeint ist sowohl die männliche als auch die weibliche und die diverse Form. Selbstverständlich sind immer sowohl Übungsleiter und Übungsleiterinnen oder Teilnehmer und Teilnehmerinnen gemeint.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder der Autor noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Warrior Mindset

LARS VON SALDERN

**Mit
Int
erv
ie
ws
u.
a.
mit
D
A
N
M
I
L
L
M
A
N**

**Mental stark wie ein moderner
Samurai -
im Sport und Alltag**

MEYER & MEYER VERLAG

*Für
alle Talente, mit denen ich trainieren durfte.*

*Für
Max*

Warrior Mindset

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Details sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2022 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen

Auckland, Beirut, Dubai, Högendorf, Hongkong, Indianapolis, Kairo, Kapstadt, Manila, Maidenhead, Neu-Delhi, Singapur, Sydney, Teheran, Wien



Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)

Gesamtherstellung: Bookwire PoD

eISBN 978-3-8403-3807-6

E-Mail: verlag@m-m-sports.com

www.dersportverlag.de

INHALT

Über dieses Buch

Vorwort

Interview mit Dan Millman

1 Fünf Säulen

2 Saisonvorbereitung

3 Do - der „Basketball“-Weg

4 Die sieben Tugenden der Basketball-Samurai

5 Interview mit Marie Güllich

6 Wolken am Horizont und Hoffnung

7 Interview mit Duncan Falconer

8 Hagakure der Basketball-Samurai

Epilog

Danksagung

Anhang

1 Über den Autor

2 Literaturliste

3 Bildnachweis

Über dieses Buch



Wie kann man in einer Krise, wo Sport gar nicht möglich ist, wo überhaupt Sozialkontakte schwierig sind, Sportler sein oder gar zu einem Kämpfer werden?

Die Frage klingt erst einmal logisch, geht aber davon aus, dass man zum Kämpfen eine weitere Person braucht. Tatsächlich finden aber die Kämpfe in uns selbst statt – und zwar jeden Tag.

Diese Kämpfe nicht nur zu erkennen, sondern auch zu gewinnen, beginnt zum einen damit, diese anzunehmen und verlangt zum anderen Achtsamkeit.

Achtsamkeitsmeditationen und andere Prinzipien der buddhistischen Lehre haben schon lange Einzug in unsere Gesellschaft gefunden, insbesondere im Bereich der Psychologie, aber auch in den Sport.



Dass diese immer wieder häufig von Sportlern abgelehnt werden, hängt mit einem völlig falschen Verständnis zusammen. Viele Menschen stellen sich immer noch irgendwelche Gurus in lila Yogahosen vor, wenn sie an Meditationen denken. Auf jeden Fall aber irgendein Bild, das alles andere als Athletik vermittelt.

Wenn man sich aber nun nicht einen Guru, sondern einen Krieger vorstellt, der zu den besten Kämpfern der Geschichte zählt, mit dem Wissen, dass ein Grund seiner überragenden Kampfkunst die Achtsamkeit war, dann klingt das gar nicht mehr so soft, oder?

Hier stoßen wir schon auf ein ganz wichtiges buddhistisches Prinzip. Es ist eine typisch menschliche Verhaltensweise, Dinge zu bewerten. Dabei sind die Dinge erst einmal nur so, wie sie sind. Durch unsere Bewertungen geben wir ihnen ihre Qualität. Wir haben immer die Wahl, welchen Gedanken wir verfolgen.

Nehmen wir wieder das Beispiel der Achtsamkeit. Denken wir an den Guru, werden sich viele Sportler, die sich mit Härte und Stärke identifizieren, abwenden. Denken wir aber zum Beispiel an die Samurai, werden mehr Athleten bereit sein, der Sache einen zweiten Gedanken zu widmen.

Dabei liegt der Nutzen auf der Hand. Das Verständnis, seine vollständige, hundertprozentige Aufmerksamkeit nur dem einen Moment zu widmen, der tatsächlich existiert, nämlich dem Moment hier und jetzt, hatte für den Samurai nicht nur eine kulturelle Bedeutung, sondern es ging auch um das simple Überleben in der Schlacht. Alle Ressourcen, sowohl körperlich wie mental, konnten so in diesem einen gegenwärtigen Augenblick abgerufen werden.

Wenn eine solche Technik hilft, einen Kampf auf Leben und Tod zu überleben, ergibt sich dadurch nicht automatisch, dass diese jedem Menschen, der heute leistungsbezogen arbeitet oder trainiert, helfen müsste?

Wie sehr würden sich die Leistungen meines Teams verbessern, wenn es ihm nur ansatzweise gelänge, diese Techniken, die der modernen Sportpsychologie ja nicht fremd sind, zu nutzen? Schon einfache Übungen vor dem Schusstraining hatten mir schon in der Vergangenheit gezeigt, dass sich die Trefferquote erhöht.

Natürlich ist das nur eine Momentaufnahme und kein Sportler, und vor allem kein jugendlicher Sportler, wird aufgrund dieser Erfahrung regelmäßig Achtsamkeit üben. Jede Fertigkeit, also auch diese, braucht regelmäßige Übung, wie ich aus eigener Erfahrung weiß, da ich immer wieder Phasen in meinem Leben hatte, wo ich diese Übung vernachlässigt habe.

Gegenüber meinem Team habe ich oft von einem Trainingssparschwein gesprochen und bezog mich dabei auch auf Kobe Bryant, der davon sprach, er habe immer extrem viel Zeit in Training investiert, da er dadurch irgendwann einen so großen Vorsprung gegenüber Konkurrenten hätte, die nicht so häufig trainierten.

Mit jedem Training füllt man also dieses Sparschwein und es wird mit der Zeit immer voller. Das Blöde an diesem besonderen Sparschwein ist das kleine Loch am Boden. Hört man auf, zu trainieren, sickert nach und nach das Ersparte unten heraus.

Manchmal schlagen äußere Umstände ein größeres Loch in das Sparschwein, dann muss man das Schwein flicken, das Ersparte wieder einsammeln und weitermachen. Jeder kennt wahrscheinlich das berühmte Zitat: „Siebenmal fallen, achtmal aufstehen.“

So verhält es sich auch mit sportlichem Training und genauso mit der Übung der Achtsamkeit. Ich hatte Phasen in meinem Leben, wo das Sparschwein wahrscheinlich komplett zerstört zu sein schien, aber es ist eben ein ganz besonderes Gefäß, das sich durch Willenskraft und Ausdauer wieder regeneriert.

Fast jede Situation hat zwei Seiten und auch hier gilt, dass wir uns entscheiden, wohin wir unsere Aufmerksamkeit lenken.

Die Coronakrise stellt uns alle vor ungeahnte Herausforderungen, wir selbst haben gerade zwei Tage Quarantäne hinter uns, als wir auf das Testergebnis warteten, da es den begründeten Verdacht gab, einer von

uns könnte sich infiziert haben. Das Ergebnis war dann glücklicherweise negativ. Seit zwei Wochen haben wir keinerlei soziale Kontakte mehr.

Die Chance, die ich in diesem Chaos sehe, ist, dass mein Team offener für Neues wird. Jede Abwechslung der endlos scheinenden Tristesse ist willkommen. Dies ist ein perfekter Moment, die Saat der Achtsamkeit zu säen, und wenn dies erst einmal geschehen ist, wird es leichter sein, diese in das regelmäßige Training zu implementieren.

Am Ende des Sommers sollten wir Resultate sehen können, vielleicht sind die Kids dann bessere Spieler und ich ein besserer Coach, einfach weil wir lernen oder besser üben, unsere Ressourcen effektiv im Moment zu nutzen. Sollte dies tatsächlich 10-13-jährigen Kindern gelingen, müsste eigentlich der Beweis erbracht sein, dass jeder davon profitieren kann.

Es gibt sieben Tugenden des Budo, die sich wunderbar auf unseren modernen Sport übertragen lassen, aber auch der Begriff „Do“ als Bezeichnung eines Lebensweges lässt sich ebenso transferieren. Aus all dem ergeben sich 10 Regeln – oder das Basketball-Hagakure – des modernen Basketball-Samurais, die in dieses Buch einfließen.

Vorwort



Interview mit Dan Millman

Ein Buch, das mich schon früh beeindruckte, war *Der Pfad des friedvollen Kriegers* von Dan Millman. Als ich dann an diesem Buch hier arbeitete, wollte ich von Anfang an drei bis vier Menschen zum Thema dieses Buchs befragen.

Das Buch hat viel mit dem Geist der alten Samurai zu tun und Mut und Angst sind zentrale Themen, die uns alle betreffen, aber hier in unserem Zusammenhang eben auch junge Sportler. Ich dachte sofort an meinen alten Freund Duncan Falconer, ehemaliger Elitesoldat der britischen SBS und später Sicherheitsexperte, der auf verschiedenen Kontinenten in die Schusslinie geriet.

Wer könnte also mehr über Mut und Angst sagen als Duncan? Heute ist er ein erfolgreicher Thrillerautor. Ohne zu zögern, willigte er in ein Interview ein.

Mit der deutschen Nationalspielerin und Profispielerin in der WBNA und in Spanien, Marie Gülich, wollte ich sprechen, um zu hören, was ein aktueller Profi sagt und ob und wie sie mental arbeitet.

Die Basketballer sollten zentral in der Mitte des Buchs eingebaut werden. Duncans Erfahrungen sind ein optimales Schlusswort, bleibt der Anfang.

Es war ein Schuss ins Blaue, Dan Millman anzusprechen. Mehr als eine Absage konnte ja nicht passieren. Ich schrieb Dan und zu meiner Überraschung schrieb der ehemalige Trampolinweltmeister und Bestsellerautor sofort zurück.

Dans Antworten konnten nun den perfekten Rahmen zusammen mit meinen anderen Gesprächspartnern bilden, indem ich mein Buch mit seinem Gespräch beginne.

Interview

Lars: Dan, glaubst du, dass Achtsamkeit auch für junge Sportler ein wichtiges Werkzeug ist, und dass auch junge Athleten Achtsamkeit lernen können?

Dan: Achtsamkeit ist in letzter Zeit ein spezielles Mittel, ein Allheilmittel für alle psychologischen und spirituellen Probleme geworden.

Aber in meiner Erfahrung, die ich über die Jahre gesammelt und in meinem neuen Buch *Peaceful heart, warrior spirit: The true story of my spiritual quest* verarbeitet habe, kann man Achtsamkeit in drei Bausteinen beschreiben.

Sei aufmerksam - gegenüber dem, was im Hier und Jetzt passiert und zwar ohne Bewertung. Der Rest sind Details, sozusagen der Zuckerguss auf dem Kuchen.

Nun zu deiner Frage: Natürlich können junge Athleten dies lernen. Nicht nur können sie das lernen, sie tun es jedes Mal, wenn sie zum Training oder Wettkampf gehen. Sie trainieren die ersten beiden Bausteine - „Aufmerksamkeit“ und „Hier und Jetzt“. Sport braucht und entwickelt deswegen diese Fähigkeit.

Der Punkt „ohne Bewertung“ ist eine sehr große Herausforderung, insbesondere für bestimmte Sportler aus familiären wie auch sozialen Gründen, aber hierauf

genauer einzugehen, werde ich jetzt hier gar nicht erst versuchen.

Ich sehe Sporttraining als ein fundamentales Training der Achtsamkeit. Die Herausforderung besteht dann darin, den Fokus, den der Athlet entwickelt, auf das tägliche Leben zu übertragen.

Lars: Die sieben Tugenden der Samurai sind Mut, Loyalität, Gerechtigkeit, Ehre, Wahrhaftigkeit, Güte und Respekt. Gibt es eine darunter, die du für junge Athleten besonders wichtig findest und wenn ja, warum?

Dan: Diese sieben Tugenden der Samurai reflektieren hohe Ideale, nach denen wir streben. Die Realität ist, wer und wie wir jetzt sind. Es gibt immer wieder Zeiten, wo wir einige dieser Qualitäten vermissen lassen und, je nachdem, zu welchem Grad wir dies bemerken, verbessern und stärken wir unseren Charakter und unser Verhalten – wir leben und lernen.

Diese Tugenden sind nicht nur abstrakte Ideale, wir können sie jetzt leben. Wir können sie durch unser Vorbild für andere zum Vorbild machen – abhängig von unseren Möglichkeiten in dem jeweiligen Moment.

Als ich Coach der Stanford University war, habe ich die Athleten immer daran erinnert, sich auf ihr Verhalten zu fokussieren, anstatt zu versuchen, ihre Gedanken und Gefühle zu verändern.

Lars: Das japanische Wort „Do“ bedeutet wörtlich übersetzt „Weg“ oder „Pfad“, aber es bezieht sich auch