

Wild Card

Herausforderungen mental meistern

Vom Spitzentennis lernen.
Im Leistungssport anwenden.
Auf Chancen übertragen.



Laura Siegemund
Prof. Dr. Stefan Brunner

MEYER
& MEYER
VERLAG

Wild Card

Allgemeine Hinweise

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

Es wird versucht, auf geschlechtsneutrale Formulierungen zurückzugreifen. Sollte dies nicht möglich sein, wird aus Gründen der besseren Lesbarkeit das generische Maskulinum verwendet. Weibliche und andere Geschlechteridentitäten sind dabei – insofern für die Aussage notwendig – ausdrücklich einbezogen.

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.

Laura Siegemund
Prof. Dr. Stefan Brunner

Wild Card

Herausforderungen mental meistern

Vom Spitzentennis lernen.
Im Leistungssport anwenden.
Auf Chancen übertragen.

Meyer & Meyer Verlag

Wild Card

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), www.w-s-p-a.org

9783840314698

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

www.m-m-sports.com

INHALT

Vorwort von Dominik Klein	8
Wir spielen uns ein	10
Auf dem Weg zum Center-Court – Autorin und Autor im einleitenden Gedankenaustausch	10
1 Das Match beginnen	16
Erster Aufschlag: Den Einstieg meistern	18
Gut ins Spiel kommen	20
Die Angst das Fürchten lehren	34
Die eigene Atmosphäre schaffen	46
Sich auf das Unvorhersehbare vorbereiten	57
Das Gegenüber kennenlernen	65
<i>Zusammengefasst</i>	71
2 Das Spiel nimmt Fahrt auf	72
Break und Rebreak: Im Fluss sein	74
Den Wettkampf verstehen	75
Die Kraft der Motivation	85
Ziele machen Beine	101
Tausend Stunden Fleiß	111
Der Genussfaktor	116
<i>Zusammengefasst</i>	127
3 Den Rückstand überwinden	128
Satzverlust: Aus Krisen Chancen machen	130
Den Widrigkeiten trotzen	133
Druck abfedern	143
Fehler und Misserfolg verarbeiten	152
Konstruktives Kopfkino	163
Mit sich selbst ins Gespräch kommen	171
An sich glauben	177
<i>Zusammengefasst</i>	182

WILD CARD

4 Die Big Points machen	184
Matchball: Im entscheidenden Moment bereit sein	186
Einmal und nie wieder	186
Routinen und Rituale pflegen	192
<i>Zusammengefasst</i>	205
5 Sich entwickeln	206
Spiel, Satz, Sieg: Karrieren gestalten	208
Erfolg versprechend	208
Den Sinn suchen und seine Identität finden	217
Psychische und physische Verletzungen verarbeiten	223
Die Qualität der Karriere sichern	240
<i>Zusammengefasst</i>	252
Die Matchanalyse	255
Auf dem Weg in die Kabine – Autorin und Autor im abschließenden Gespräch	255
Anhang	256
1 Literatur	256
2 Stichwortverzeichnis	264
3 Bildnachweis	267

VORWORT

Meine Handballkarriere gibt mir allen Grund, dankbar zu sein. So vieles lief nach Wunsch: 2007 Weltmeister, im gleichen Jahr habe ich mit dem THW Kiel die Champions League gewonnen, mehrmals hintereinander bin ich Deutscher Meister geworden. 2009 kam es dann trotzdem zum Knick: Heiner Brand nominierte mich nicht für die Europameisterschaft 2010. Das saß.

Im Männer-Handball war es nicht sehr verbreitet, sich psychologischen Rat zu holen. Wir sind doch die Stärksten, haben keine Schwächen. Wir gehen als Team durch dick und dünn. Ich allerdings ging in dieser Phase der Enttäuschung zu Jürgen Boss, einem Performance-Coach.

Ich war verwundert, am Anfang unseres ersten Gesprächs immer wieder die gleiche Frage gestellt zu bekommen: „Wie fühlt sich dein guter Zustand an? Wenn du brennst, wenn du Feuer hast?“ Er war mit meinen Antworten nicht zufrieden, bis ich fast geplatzt wäre und aufgesprungen bin und mich in handballtypischer Abwehrhaltung vor ihm aufgebaut habe. Die Muskeln waren alle angespannt, mein Blick fokussiert. „So ist es, wenn es sich gut für mich anfühlt!“ Er hat nicht weiter fragen müssen, ich habe es plötzlich selbst gespürt. Genau das ist es, genau dieses Gefühl, genau das hat mir in den letzten Monaten gefehlt. Nach dem Knick hat es jetzt Klick gemacht.

Von da an habe ich vor jedem Spiel mit ihm telefoniert. Manchmal nur drei Minuten, er stellte einfache Fragen und meine Antwort war gleichzeitig schon die Lösung. Selbst zur Lösung zu kommen, ist der stärkste Weg. Generell müssen wir uns immer wieder auf uns selbst besinnen, es selbst in die Hand nehmen, Entscheidungen eigenständig treffen. *Ich* war es ja auch, der entschieden hat, einen Coach hinzuzuziehen, oder nach zehn Jahren vom Weltklasseclub Kiel nach Nantes zu wechseln, oder mit 34 die Karriere zu beenden – obwohl sicherlich noch weitere Jahre möglich gewesen wären.

Noch einen zweiten Knick hat es gegeben: als ich mir 2015 das Kreuzband gerissen habe. Es war überhaupt meine erste Verletzung. Der Tag der Diagnose: ein einziger Horror. Aber noch im Krankenbett am Tag nach der Operation hat es wieder Klick gemacht. Ich hatte schon einen Plan, auch ein Motto: Come back stronger!

Ich möchte meine Verletzung nicht missen, sie hat im Kopf viel bewegt und mich weit nach vorn gebracht. Nach acht Monaten war ich wieder dabei. Gruppenphase Champions League. Ich wurde erst in den letzten fünf Minuten eingewechselt, wir lagen ein Tor gegen Veszprem zurück. Der erste Wurf aus spitzem Winkel ging nicht rein.

Das hat mich aber nicht verunsichert. Wirkungsvoll war, dass ich in der Rehapphase viel visualisiert habe. Ich bin viele Spielmomente in Gedanken durchgegangen, habe auch Wurfsituationen im Kopf vorausgedacht. Habe mich sogar an die Bettkante gestellt, den Wurf zumindest in Ansätzen nachgeahmt und mich aufs Bett kippen lassen. Mein zweiter Wurf saß dann, Ausgleich. Am Schluss, fast in der letzten Sekunde, habe ich sogar den Siegtreffer erzielt. Das war Adrenalin und Gänsehaut pur.

Der mentale Anteil an all dem ist schon sehr groß. Deshalb ergibt es Sinn, sich ein Repertoire im Kopf anzulegen, das man bei Bedarf einsetzen kann. Voraussetzung für die Sportpsychologie aber ist, als Athlet offen zu sein, sonst funktioniert es nicht. Hier zu drängen und zu instruieren – das haut nicht hin. Besser, man schafft als Verein oder Verband ein freiwilliges Angebot, das jeder nutzen kann. Oder man lebt es vor oder man schreibt ein Buch oder zumindest ein Vorwort.

Und noch etwas ist wichtig: unsere grundlegende Einstellung. Wenn ich Vorträge darüber halte, was ein Team erfolgreich macht, erfrage ich die Antworten zuerst beim Publikum. Dann wird vieles genannt, Leidenschaft zum Beispiel, Ehrgeiz, Disziplin. Das stimmt auch. Für mich ist es aber in erster Linie noch etwas anderes. Für mich ist es vor allem der Respekt untereinander. Wenn acht Nationalitäten zusammen alles für einen Verein geben, dann empfinde ich tiefe Dankbarkeit und eben auch Respekt.

Dominik Klein

WIR SPIELEN UNS EIN

DER WEG AUF DEN CENTER-COURT – AUTORIN UND AUTOR IM EINLEITENDEN GEDANKENAUSTAUSCH

Sprechen wir über Erfolg, Laura! Glücklich ist, wer ihn hat, traurig, wem er versagt bleibt. Die Aussage ist natürlich verkürzt, aber es lässt sich nicht leugnen: Der Erfolg ist die Einheit, mit der wir einander messen, einordnen und – wenn der Erfolg ausbleibt, da kennen wir kein Pardon – leider auch ausgliedern. So handeln wir im Sport, in der Kultur, in der Politik, in der Wirtschaft, im Alltag. Also suchen wir nach „Erfolgsrezepten“ – wer diesen Begriff im Internet eingibt, landet anderthalb Millionen Treffer.

Ganz klar, Stefan, jeder ambitionierte Mensch will seine Möglichkeiten ausschöpfen. Jeder will zufrieden mit sich und dem Leben sein und dafür im besten Fall – ebenso ein wichtiger Punkt – noch Anerkennung bekommen.

Die hohe Trefferquote im Internet belegt auch, dass es nicht nur das eine Rezept gibt. Die Zusammensetzung hängt ab von der Persönlichkeit, vom Lebenskontext und auch von den Zielen, die wir uns setzen. Zum Erfolg können also ganz unterschiedliche Wege führen.

Das werden viele sehr schade finden, hätten sie doch gern ein Universalrezept, das erfolgreich macht. Aber so einfach ist es nicht, zu unterschiedlich sind wir allein schon in unserer Art zu denken. Der erste wichtige Schritt zum Erfolg: Wir müssen verstehen, dass es darum geht, den eigenen Weg zu finden. Und der hängt von vielen Aspekten ab, etwa auch von der Disziplin und der Einstellung zur Herausforderung.

Und selbstverständlich spielt das Talent eine Rolle. Aber Leistung, das schreibt Malcolm Gladwell (2009) in seinem Bestseller „Outliers – The Story of Success“, ergebe sich nicht in erster Linie aus Talent, sondern vor allem aus jahrelanger Vorbereitung. Erst wer 10.000 Trainings- und Übungsstunden hinter sich gebracht habe, sagt er, kann es zum Champion schaffen.

Ich teile seine Ansicht: Wesentlichen Anteil am Erfolg haben schlichtweg Fleiß und harte Arbeit. Das Talent kann noch so groß sein – aus ihm allein erwächst noch kein Erfolg, auch nicht im Tennis. Viele Einzelteile führen zum großen Ganzen. Für Talent kann ich mich nicht entscheiden, für Fleiß dagegen schon. Ich bin davon überzeugt, auch meine eigenen Ziele erst durch überdurchschnittliche Disziplin, Ausdauer und präzise ausgeführte Wiederholungen erreicht zu haben. Das ist ein langfristiger Prozess. Wir sind nicht bei YouTube®, wo man schnell mal über Nacht berühmt und erfolgreich werden kann.

Tennis ist komplex und bietet viele Situationen, an denen man wachsen kann – und muss, wenn es hoch hinausgehen soll. Es ist ein Mikrokosmos, der sich wunderbar auf anderen Leistungssport und generell auf Herausforderungen im Leben übertragen lässt. Immer wieder beziehe ich mich im Coaching auf Analogien aus dem Tennis. Auf den Netzroller zum Beispiel, der zeigt, wie Kleinigkeiten einen großen Ausschlag geben können. Der Grat zwischen Glück und Pech ist hauchdünn. Und die Erkenntnis daraus: Wir können nicht alles kontrollieren, auch wenn wir es uns noch so sehr wünschen.

Genau so erlebe ich es immer wieder. Tennis trainiert mich im Umgang mit Herausforderungen, die mir auch in vielen anderen Lebensbereichen begegnen. Das ist ja einer der Gründe, gemeinsam dieses Buch zu schreiben. Ich bin der Überzeugung, dass sich jeder ambitionierte Mensch in unseren Themen wiederfindet. Die Lösungsstrategien, die mir im Tennis helfen, lassen sich übertragen und in vielen Feldern erfolgreich anwenden. Der Umgang mit Druck, Stress und Widrigkeiten – das sind übergreifende Herausforderungen, denen man sich ab einem bestimmten Niveau stellen muss.

WILD CARD

Gerd Schönfelder – Skirennläufer und 16-facher Goldmedaillengewinner bei den Paralympics – hat es mir mal so passend zusammengefasst: „Wie schlecht die Ausgangssituation auch ist: Wenn du im Kopf dazu bereit bist, dann kannst du etwas daraus machen.“ Unser Wille ist ein wichtiger Antreiber.

Tennis beweist, wie sehr sich dieser Antreiber auszahlen kann. Allein die Zählweise liefert allen Grund dafür, durchhalten zu wollen. Denn so lange es eine theoretische Chance gibt, gibt es auch Hoffnung. Und so lange es Hoffnung gibt, dürfen wir an uns glauben. Viele Matches wurden aus scheinbar aussichtsloser Situation noch gedreht.

Nimm das Turnier 2022 in Miami als Beispiel: fünf Matchbälle gegen euch im Doppel-Halbfinale, alle abgewehrt, am Ende das Turnier gewonnen. Im Tennis wie im Leben zahlt sich die Fähigkeit aus, kritische Momente überwinden zu können. Der Druck, gut zu performen, ist groß, und damit auch die Notwendigkeit, mögliche Fehler konstruktiv zu verarbeiten.

Ob selbst verschuldete Fehler und versäumte Chancen in einem Match, ob herbe Niederlagen oder heftige Verletzungen, wie beispielsweise mein Kreuzbandriss 2017 auf dem Höhepunkt meiner Karriere: Wenn man etwas erreichen will, muss man lernen, mit Fehlern und allen Arten von Rückschlägen umzugehen. Das habe ich auch 2020 bei den French Open erlebt: Trotz miserabler Bedingungen, Temperaturen im einstelligen Bereich, durchnässter Plätze, Wind und körperlicher Beschwerden habe ich es geschafft, mein überhaupt bestes Grand-Slam-Ergebnis im Einzel zu erspielen. Erfolg ist kein Zuckerschlecken, er erfordert ein hohes Maß an mentaler Stärke.

... ein sehr gutes Beispiel für einen nicht perfekten Verlauf, aber durchschlagenden Erfolg! Viele erwarten Perfektion von sich – und das wird ihnen dann zum Verhängnis. Allein die Tagesform variiert, Matchverläufe sind selten geradlinig. Flexibel zu sein im Kopf, sich clever zu optimieren, statt stoisch zu perfektionieren, darauf kommt es an. Im Tennis, im Sport und überhaupt.



WILD CARD

Ich bin selbst durch und durch perfektionistisch. Das war einerseits mein Antrieb und hat mich sehr weit gebracht. Andererseits habe ich mir oft auch durch übermäßigen Ehrgeiz und Perfektionismus im Weg gestanden. Dadurch habe ich versäumt, meinen Entwicklungsprozess auch unabhängig vom Ergebnis zu genießen. Erst als ich mehr Gelassenheit zugelassen habe, konnte ich mein Potenzial richtig entfalten.

Gerade im Spitzensport ist es eine große Kunst, auch mal loslassen zu können. Oft hilft der Wechsel der Perspektive: Wir lösen uns aus unserem persönlichen Erleben und betrachten uns stattdessen von außen, aus der Sicht des Trainers, des Fans, des guten Freundes – oder des Gegenspielers. Das Vorgehen kennen wir aus der systemischen Therapie.

Dieser Blick von außen hat mir in der Tat geholfen. Selbst als erfahrene Spielerin falle ich immer wieder in alte Denk- und Verhaltensmuster zurück. In diesen Momenten, in denen ich mir das Leben schwer mache, hilft mir ein bewusster Wechsel der Perspektive auf meine Situation.

Und diese Fertigkeit lässt sich trainieren. Generell: Die Psyche muss trainiert werden, das ist vielen nicht bewusst. Noch 2007, als die Spitzen-Biathletin Magdalena Neuner anfing, mit einem Mentaltrainer zu arbeiten, hätte man über sie den Kopf geschüttelt, wie sie sagt. Das mentale Training gehört zur langen Vorbereitung auf ein Weltklassenniveau, von Anfang an, ist also Teil der gerade schon erwähnten 10.000-Stunden-Regel.

10.000 Stunden sind eine lange Zeit, um die Motivation hochzuhalten. Dazu braucht es ein Feuer, aus dem sich alles speist und das nie ganz ausgehen darf. Ich hatte eine Zeit, in der ich dieses Feuer nicht mehr spüren konnte. Ich musste über meinen Kurs nachdenken und ihn korrigieren. Auch während der Coronapandemie haben einige Spielerinnen offen kommuniziert, ihr inneres Feuer verloren und sich entschieden zu haben, ihre Karriere zu beenden.

Es ist schon eine große Aufgabe, seine Ambition über Jahre und Jahrzehnte aufrechtzuerhalten. Form- und Motivationseinbrüche werden kommen. Und auch die Flamme kann eben kleiner werden. Es gibt ihn, den Star, der vor Tausenden von Zuschauern auf der Bühne steht und danach sein Glück nicht wahrnehmen kann, trotz des Erfolgs keine Euphorie spürt, nicht einmal Zufriedenheit. Golflegende Bernhard Langer hat mir einmal erzählt, wie er gerade sein erstes Major-Turnier gewonnen hatte, die Nummer eins der Weltrangliste wurde und am Sonntagabend nach der Feier im Bett lag und einfach nur Leere empfunden hat. Mit dieser Situation und diesem Gefühl muss man erst einmal zurechtkommen.

Äußerer Erfolg ist nicht automatisch innerer Erfolg und Zufriedenheit. Gerade deshalb ist es wichtig, zwar das Ziel nicht aus den Augen zu verlieren, den Fokus aber auf den eigenen Entwicklungsprozess zu legen. Vor lauter Starren auf den Gipfel darf man nicht vergessen, einen Fuß vor den anderen zu setzen und muss sich trauen und gönnen, Abzweigungen zu nehmen und ab und zu auch mal die Aussicht zu genießen.

Es wird eine spannende Reise, in diesem Buch all die Erfahrungen zusammenzubringen und daraus Impulse zu entwickeln, wie sich herausfordernde Aufgaben bewältigen lassen.

Deshalb trägt unser Buch den Titel *Wild Card* – sie steht dafür, eine Chance zu bekommen, etwas Großartiges zu leisten und sich und andere zu überraschen. Wie ich, als ich 2017 mithilfe einer Wild Card den Porsche Tennis Grand Prix in Stuttgart gewinnen konnte, einer der größten Einzelerfolge meiner Karriere. Eine Wild Card steht auch für etwas, das man noch nicht kennt und das nicht immer den gängigen Regeln folgt. Gleichzeitig bedeutet die Karte aber auch Verantwortung für denjenigen, der sie erhält und an dessen Potenzial man glaubt.

Wir wünschen uns, dass die Leserinnen und Leser in diesem Buch ihre persönliche Wild Card erkennen – und damit die Chance nutzen und von unserer Symbiose profitieren: dem Zusammenwirken aus den großen Erfahrungswelten des Sports, des Coachings und der Wissenschaft.

1

**Das Match
beginnen**





ERSTER AUFSCHLAG: DEN EINSTIEG MEISTERN

Erich Kästner, ein sportpsychologischer Experte par excellence! Ja? Nun würde man viele Namen im ersten Kapitel erwarten. Dass sich Erich Kästner aber hier an allervorderster Stelle ins mentale Fachbuch schiebt, verwundert. Erst einmal zumindest. Der Erfinder von *Pünktchen und Anton* als Ratgeber für Psychologen und andere?

Durchaus, denn Kästner bewies ein sehr gutes Gespür für die Besonderheit des Sports im Allgemeinen: „Die Skiläufer kämpfen gegen die Uhr. Die Schwimmer kämpfen nebeneinander. Die Stabhochkämpfer kämpfen nacheinander.“ Und für die Tennisspieler im Speziellen: „Bis zur letzten Minute bleibt ungewiss, wer Sieger sein wird.“¹ Kästner sprach damit eine für die Psyche ganz elementare Besonderheit des Tennissports an: Das Reglement kennt kein zeitliches Limit, es gewinnt, wer den letzten Punkt macht. Bis zuletzt kann man deshalb an sich glauben, auch wenn der aktuelle Spielstand gegen einen spricht.

Wie aber schaffen wir es, diesen Glauben an uns aufrechtzuerhalten, ihn zu entwickeln oder überhaupt erst zu wecken?

Inzwischen greift die Sportpsychologie auf jahrzehntelange Erfahrung zurück. Wissenschaftliche Erkenntnisse und der immense Erfahrungsschatz von Spitzensportlern und anderen leistungsorientierten Menschen vereinen sich und legen – wie im vorliegenden Buch – Erfolg versprechende Handlungsideen offen. Allerdings hat es gedauert, bis der Sportler, so schnell und explosionsartig er sonst auch aus dem Startblock kommen mag, die Kraft mentaler Einflussnahme erkannt hat.

Da war Erich Kästner schneller. Seine Einsichten liegen schon weit zurück im letzten Jahrhundert, was ihn posthum ein wenig zu einem der Urväter sportpsychologischer Einschätzungen macht.

Wir schreiben dann immerhin schon die 1980er-Jahre, als der legendäre Skirennläufer Frank Wörndl auch mental zu trainieren begann. Er ließ sich vom Sportpsychologen Hans Eberspächer beraten, wurde 1987 Weltmeister und 1988 Olympiazweiter. Den Erfolg führte Wörndl auch

1 Kästner (o. J.).

auf eben diese Zusammenarbeit zurück.² Seine Einsicht war Weitsicht und indes unüblich, noch für lange Zeit.

Gerade die Teamsportler haben etwas länger gebraucht, bis sie die erweiterten Chancen mittels psychologischen Trainings erkannten. Schwer taten sich vor allem die Fußballer. Noch 1998, bei der Weltmeisterschaft in Frankreich, gab es kaum eine Nationalmannschaft, die sich mentale Unterstützung holte.³ Ein psychologisch betreuter Fußballer? Er hätte gemeinhin eher als schwächelnder Patient gegolten denn als hochprofessioneller Sportler, der, die Zähne zusammenbeißend, alles aus sich herausholt.

Die mentale Arbeit sei lange Zeit nicht üblich gewesen, sagt auch die ehemalige Ausnahme-Biathletin Magdalena Neuner. Als sie 2007 anfang, mit einem Mentaltrainer zu arbeiten, „haben mich alle belächelt“. Es war ihr aber wichtig, ihr Potenzial zu erkennen und auszuschöpfen. Psychologie, um sich von den anderen abzusetzen? „Das wollte ich ausprobieren. Wir haben mit dem Unterbewusstsein gearbeitet, ich habe viel über mich gelernt.“

Die Notwendigkeit psychologischer Interventionen

Fragt man sportaffines Publikum, dann kann jeder eine ganze Liste von klassischen Trainern nennen, Sportpsychologen kennt hingegen kaum jemand. Sie agieren im Hintergrund, obwohl ihre Arbeit große Bedeutung hat. Auch die Medien haben wenig Interesse an dieser Berufsgruppe, gefragte Interviewpartner sind neben den Cheftrainern eher ehemalige Sportler, vielleicht noch Taktikexperten. Physiologen, Ernährungswissenschaftler, Athletiktrainer und sportpsychologische Coaches sieht man allenfalls an der Peripherie des Trainerstabes und übersieht sie deshalb leicht.

Vielleicht bräuchte es ein paar Erich Kästners, die ein bisschen mehr Spotlight in alle relevanten Trainingsfelder werfen würden. Immerhin hat er in seinen Ausführungen auch schon Konzentration, Ahnungsvermögen, Witz, Ruhe, Selbstbeherrschung und Verstand als qualitativ wichtige Sportlereigenschaften hervorgehoben.⁴

2 Brunner (1998).

3 Ebd.

4 Kästner (o. J.).

WILD CARD

Im Spitzensport ist es inzwischen sehr eng geworden. Einmal gewinnt Mikaela Shiffrin, einmal Petra Vlhová, einmal Rafael Nadal, einmal Novak Djoković, einmal Real Madrid, einmal Bayern München. Eine hundertstel Sekunde kann reichen, ein glückliches Tor in der Nachspielzeit ebenso. Die Athleten sind physisch austrainiert. Das Bewusstsein ist gewachsen, dass ein Trainer allein nicht alle entwickelbaren Teilaspekte angehen kann.

Damit ist der Startschuss – inzwischen für alle gut hörbar – für ein breit angelegtes Betreuungsteam gefallen, in dem der Sportpsychologe eine wichtige Position einnimmt. Spitzen-Golfer Bernhard Langer schränkt hier zwar noch einmal etwas ein. „Falsch liegen all jene“, relativiert er, „die sagen: 90 Prozent im Golf sind mental.“⁵ Allerdings ist er überzeugt: „Wenn zwei gleich gut sind, dann wird der mental Stärkere gewinnen.“

GUT INS SPIEL KOMMEN

Als Brasilien 2014 bei der Fußball-Weltmeisterschaft 1:7 gegen Deutschland verlor, reichten sechs Minuten, um vier Tore zu kassieren. Ein historischer WM-Rekord, ein Negativrekord für Brasilien. Die Aufmerksamkeit des Spitzensportlers verträgt eben keine Hänger, nicht im Fußball, nicht im Tennis, in vielen Sportarten nicht, generell nicht.

Besonders heikel ist die erste Phase in einem Wettkampf. Die Betriebstemperatur muss stimmen, der Muskeltonus muss passen, Körper und Kopf müssen auf den Wettkampf eingestellt sein. Denn den Start zu verschlafen, die ersten Minuten zu verpassen – das könnte bereits die Niederlage einleiten. Das so besondere Eröffnungsspiel einer Fußball-WM nach einem Rückstand noch zu gewinnen, ist statistisch gesehen fast aussichtslos. Das gelang bislang nur zweimal, den Chilenen 1962 und den Brasilianern 2014.

So gilt es also, auf dem Punkt zu funktionieren, ab dem ersten Aufschlag. Wie aber gelingt das, im Sport und überhaupt? Man kennt den Vorwurf, den Start verschlafen zu haben und deshalb ins Hintertreffen oder in Rückstand geraten zu sein. Viele geflügelte Worte sind daraus entstanden: mit dem Rücken zur Wand stehen, es vergeigt haben. Es bleibt also,

5 Brunner (2020, S. 48).

um ein letztes Mal im Floskeldeutsch zu verweilen, noch eine Menge Luft nach oben. Und die gilt es zu nutzen. Sein Potenzial auszuschöpfen, von der ersten Sekunde an.



Auf Weltklasseniveau ist ein guter Start unverzichtbar. Vom ersten Punkt an voll da zu sein, gleich die ersten sich bietenden Chancen zu ergreifen, um sich einerseits so früh wie möglich einen Vorsprung zu sichern, aber auch – noch wichtiger –, um der Gegnerin gleich von Beginn an zu signalisieren: Heute wird es schwer für dich! All deine Fehler werden bestraft!

Der Anfang eines Matches, die ersten Punkte, die ersten Spiele sind also extrem wichtig. Klar, im Verlauf eines Spiels bekomme ich durchaus zweite Chancen. Und auch die Zählweise im Tennis gibt mir bis zuletzt die theoretische Möglichkeit, das Spiel noch zu drehen. Je höher aber das Niveau und je konstanter und konstanter die Gegnerinnen, desto kleiner werden meine theoretischen Möglichkeiten, begangene Fehler zu korrigieren.

Ich brauche also einen guten Start, ich muss zügig zur geplanten Taktik und zügig an mein Leistungslimit an diesem Tag gelangen.

Bei Anpfiff muss es, muss *ich* unmittelbar losgehen. Erst einmal wächst die Leistung direkt proportional mit zunehmender Aktivierung. Bei zu hoher Aktivierung kann die Leistungskurve indes wieder sinken. Ziel ist es deshalb, das individuelle, situationsgerechte Aktivierungspotenzial zu finden und abrufbar in Körper und Geist abzulegen.

Yuri L. Hanin, langjähriger Professor am Research Institute for Olympic Sports in Finnland, nennt das sehr passend die „**Individual Zones of Optimal Functioning**“.⁶ Das Modell erlaubt es, seinen aktuellen „psycho-bio-sozialen Zustand“ zu identifizieren. Dieser emotionale Kennwert ist eng verknüpft mit weiteren Bedingungen fürs generelle Funktionieren eines Menschen – verknüpft etwa mit dem allgemeinen, subjektiven Wohlempfinden sowie den wettkampfbedingten Empfindungen.

6 Hanin (2000).

WILD CARD

Der Redner auf der Bühne muss sein Publikum mit dem ersten Eindruck auf seine Seite holen. Er kann überraschen, überzeugen, je nach Typ auch provozieren, erheitern, betroffen machen, den Schulterschluss anbieten. Die Möglichkeiten sind reichhaltig. Die Wahl hängt von vielen Einflussgrößen ab, vor allem von der Situation und vom Publikum. Übertragen in reale Situationen, bedeutet das: Der Redner, der einen gemeinsamen Abend mit seinem Publikum anstrebt, muss sein Gegenüber abholen, sich mit ihm vereinen. Er müsse sein Publikum lieben, verlautet da gern einvernehmlich der Tipp der Rhetorikexperten.

Der Sportler, der sein Gegenüber möglichst schnell aus dem Rennen nehmen möchte, verfolgt natürlich eine andere Strategie. Beiden Situationen ist aber gemeinsam, dass die ersten Augenblicke bedeutsam und unter Umständen entscheidend sind.



Es ist nicht so einfach, seinen optimalen Vorstartzustand hinzubekommen. Klar, mit der Zeit entwickelt man Routinen, die einem helfen, sich auf eine Aufgabe einzustimmen, im Idealfall gelingt das durch mehr Erfahrung immer schneller und besser und ist dann auch auf unterschiedliche Situationen übertragbar. Wichtig dabei: Es gibt kein Richtig oder Falsch. Jeder muss selbst herausfinden, wie sich sein optimales Aktivierungsniveau anfühlt und wie man es erreichen kann. Es hilft, zu rekapitulieren, wie man sich an einem Tag mit besonders guter Leistung vorbereitet hat.

- *Wie war das Gefühl?*
- *Was war im Rahmen der Vorbereitung besonders effektiv, um einen klaren Kopf zu bekommen?*
- *Auch: Was war kontraproduktiv und sollte keinesfalls in der Vorbereitung wiederholt werden?*

Ich habe vieles ausprobiert: zum Beispiel die letzten Minuten vor einem Match Hardrock gehört, um mich richtig zu pushen. In den letzten Jahren habe ich meine Vorbereitung immer mehr davon abhängig gemacht, wie ich mich im jeweiligen Moment fühle. Grundsätzlich gilt für mich, dass mein ganz persönliches Aktivierungsniveau für eine optimale Leistungsfähigkeit von Anfang an eher hoch sein muss.

Zur Regulierung habe ich aber kein klares Schema F, das ich immer abspule, sondern ein Arsenal an Werkzeugen, auf die ich je nach mentalem und körperlichem Befinden zugreife. Wichtig ist mir, mich zurückziehen zu können und meine Ruhe zu haben. Am besten hilft ein separater Raum. Dort kann ich zum Beispiel auch am besten eine kurze Meditation einbauen, wenn ich merke, dass meine Anspannung – bei aller Notwendigkeit – einfach zu hoch ist.

Die Aktivierung kann im Startmoment zu hoch, aber auch zu niedrig sein; man kann übernervös oder mit lethargischer Tendenz in ein Bewerbungsgespräch, in ein Meeting, in eine Präsentation gehen. Wo und wann sich die beanspruchende Situation auch ergibt, wir brauchen das passende Maß für eine passende Aufgabenbewältigung.

Die Erkenntnis ist schon mehr als 100 Jahre alt. Die US-amerikanischen Psychologen Robert Yerkes und John Dodson erprobten schon Anfang des letzten Jahrhunderts an Ratten, was sich später auf den Menschen übertrage ließ: eine umgekehrt U-förmige Relation zwischen Erregung und Leistung im Umgang mit Lernaufgaben. So stellt sich die beste Leistungsumsetzung bei einem mittleren Erregungsniveau ein. Dieses wissenschaftliche Ergebnis ging als **Yerkes-Dodson-Gesetz** in die Psychologie ein⁷.

Wer also übersteuert – man kennt es von der Stereoanlage, die in jenem übersteuerten Modus nur noch zur verzerrten Kakophonie imstande ist –, der verkrampft; im übertragenen wie im physiologischen Sinne. Sportlich gesehen, steht Wettkampffieber der Wettkampfpathie gegenüber⁸. Psychische Anspannung an sich fördert die Leistungsfähigkeit erst einmal, bis die Förderlichkeit ab einem bestimmten Niveau wieder kippt.

Der Läufer zum Beispiel wird „fest“, wie er sagt. Orientiert man sich am Herzschlag, so liegt der optimale Pulsbereich eines 20-Jährigen beim Tennisservice zwischen 120 und 160 Schlägen.⁹ Und allein diese Zahlen veranschaulichen das nicht ganz einfache Sensibilisieren für das optimale **Aktivierungsniveau**: Die Spannbreite ist groß, der Unterschied

7 Yerkes & Dodson (1908).

8 Puni (1961).

9 Burchard (2015).

WILD CARD

zwischen 120 und 160 Herzschlägen ist – unabhängig vom Lebensalter – gravierend.

Und in dieser großzügigen Spannbreite sollen wir uns sodann verorten. Schwierig. Abhängig vom Individuum. Abhängig vom Trainingszustand. Und abhängig von der Herausforderung. Auf den Sport übertragen, heißt das, dass die 100-Meter-Sprinterin ein anderes Erregungsniveau braucht als der Marathonläufer, der Boxer ein anderes als der Turmspringer oder die Sportschützin.

Analog zu verstehen sind die unterschiedlichen Situationen großer Anforderungen auch in anderen Lebensbereichen. Piloten und Erzieher, Rocksänger und Radiomoderatoren – sie funktionieren allein der beruflichen Herausforderung wegen mit unterschiedlichem Spannungsgrad.

Den Tonus nach oben oder unten zu regulieren – dazu gleich mehr –, ist vergleichsweise leicht. Den besten eigenen Tonus zu finden, ist hingegen ein Prozess, der Erfahrung, Geduld und Sensibilität braucht. Der richtige Herzschlag, so viel ist klar, lässt sich im Lehrbuch leider nicht nachschlagen. Wir müssen unseren effektivsten Tonus also erfühlen. W. Timothy Gallwey spricht von „relaxed concentration“¹⁰, von entspannter Konzentration.

Ein Oxymoron auf den ersten Blick, eine interessante Idee auf den zweiten Blick. Denn es weist einen Weg, sich für seinen Körper zu sensibilisieren: ihn spürbar machen, indem man muskuläre Spannungszustände unterschiedlicher Stärke differenziert wahrnimmt.

Der Tonus als wichtiger Indikator

Progressive Muskelentspannung, auch kurz PMR genannt, vom US-amerikanischen Physiologen Edmund Jacobson im Jahr 1929 entwickelt¹¹, ist eine wissenschaftlich belegte Methode, die uns diesen Blick in den Körper ermöglicht. Muskeln und Muskelgruppen werden nacheinander angespannt und wieder entspannt, sodass wir den möglichen Tonus als eine Art Kontinuum erleben. Die Herausforderung ist nun, die

¹⁰ Gallwey (2015).

¹¹ Jacobson (2011).

situationsgerecht richtige Einstellung auf diesem Kontinuum zu finden. Wo ist das Maß, das mir guttut?

Hier hilft die therapeutisch gern bemühte Frage:

- Wann hat es sich mal gut angefühlt?
- Wann also war mein empfundener Spannungszustand der Situation zuträglich?
- Wann, wenn der Schiedsrichter das Spiel angepiffen hat, war mein bester Fokus, meine beste Konzentration, meine beste Wahrnehmung und Aufmerksamkeit, mein **Flow**?

So ermögliche ich es mir, Stück um Stück das externe Übungsgefühl mit dem wahrhaftigen, mir innewohnenden Spielgefühl übereinanderzuschieben, so lange, bis sie wie wertige Dubletten übereinanderliegen.

Es ist wie bei einem Klavierstimmer, der mit seinem absoluten Gehör die feinen akustischen Schwingungen erfasst und jeder tonalen Dysbalance den Garaus macht. Nur nimmt sich PMR-Erfinder Jacobson eben der muskulären Dysbalancen an. Er erkannte den direkt-proportionalen Zusammenhang zwischen Muskelspannung und Erregung.

Aktivität, so der medizinische Zusammenhang, spricht den Sympathikus an, der wiederum die Muskeln zur Anspannung treibt. Ein glücklicher Umstand, aber auch ein sinnvoller Schutzmechanismus der Natur, dass wir dieses Hochschaukeln nicht unbegrenzt hinnehmen müssen. Wir können, wie schon oben angedeutet, den Tonus senken und damit den Gegenspieler des Sympathikus, den Parasympathikus, rettend ins Spiel bringen.

Dafür gibt es gleich mehrere Möglichkeiten, die allesamt den Entspannungsverfahren zugeordnet werden: die bereits angesprochene progressive Muskelentspannung, **Atementspannung** und autosuggestive Methoden wie das **autogene Training** und die Fantasiereise.

Jahrelang hat Sportschützin Barbara Engleder damit gekämpft, dass zu hoher Puls ihren Körper beeinträchtigt und sich dadurch vorne das Gewehr gehoben hat – „und zwar im Pulstakt“. Durch ausgeklügeltes

WILD CARD

Timing hat sie es geschafft, abzuziehen, wenn es ihr der Puls gerade mal erlaubt hat. Dann die effektive Maßnahme: „Mir hat progressive Muskelentspannung geholfen. Und ich habe viel mit Atemübungen gearbeitet.“

Es ist längst wissenschaftlich belegt, dass sich nicht nur die Muskeln entspannen, sondern in der Folge auch Blutdruck, Pulsschlag, Atmung und Darmtätigkeit per PMR beruhigen lassen.¹² Die Übungsform ist darüber hinaus so einfach umsetzbar – auch im Sitzen –, dass sie bereits im Jugendalter Effekte zeitigt und zum autarken Üben führen kann¹³. Am autogenen Training finden indes eher Erwachsene Gefallen. Für Kinder wurde die bildhaftere Variante der Fantasiereise entwickelt.

Die Kraft der Autosuggestion

Beiden Techniken ist gemeinsam, dass sie unter anderem zu Gefühlen der Schwere und Wärme führen, die das Herbeiführen von Entspannung begünstigen und den Tonus senken helfen. Auch das autogene Training basiert auf wissenschaftlicher Erkenntnis.

Noch leichter: die Atementspannung, die eine eigenständige Form darstellt, aber auch als einstimmende Sequenz anderen Verfahren vorangestellt wird. Die Aufmerksamkeit gilt hier – sowieso geschieht die Einatmung von allein – vor allem der Ausatmung, bei der sich der angespannte Brustkorb wieder entspannt. Allein schon, sich auf die Ausatmung zu konzentrieren, führt zur Wahrnehmung von Entspannung.¹⁴

Die Wissenschaftler Anne-Marie Elbe und Jürgen Beckmann weisen auf einen weiteren Vorzug der Atementspannung hin: Während Techniken wie das autogene Training generell das allgemeine Aktivierungsniveau senken, greift die Atementspannung weniger stark in den Wettkampftonus ein. Sie kann auch einfach dem Zweck dienen, sich auf das Bevorstehende zu fokussieren oder störende Gedanken gezielt wegzuatmen.

12 Gröninger & Stade-Gröninger (1996).

13 Brunner (2002).

14 Beckmann & Elbe (2008, S. 53).