

# „Auch Verlieren ist menschlich“

Sportpsychologe Christian Uhl, der unter anderem Österreichs Adler um Thomas Morgenstern betreut, über den Stellenwert des Mentalen.

VON CHRISTIAN HÖPPERGER

Eine Trainerfortbildung auf hohem Niveau mit dem Titel „Wettkampfpsychologie: Information, Kommunikation, Coaching“ lockte am Freitag gut 400 im Sport Tätige ins Bregenzer Festspielhaus. Organisiert wurde die zum zweiten Mal ausgetragene Enquete von der Bundes-Sportorganisation in Zusammenarbeit mit dem Sportservice Vorarlberg, unterstützt vom Bundeskanzleramt, der Arge Alp und der Vorarlberger Landesregierung. Sportlandesrat Siegi Stemer hob dann in seiner Eröffnungsrede auch die „hohe Qualität dieser Veranstaltung westlich des Arlbergs“ hervor und übergab das Wort den erstklassigen Referenten, darunter der Sportpsychologische Leiter des Olympiazentrums Dornbirn, MMag. Dr. Christian Uhl, der – völlig stressfrei – Rede und Antwort stand.

**NEUE: Wir coachen uns zu Tode, lautet ein in letzter Zeit häufig geäußertes kritischer Satz. Coaches für alle möglichen und unmöglichen Lebenslagen sprießen aus dem Boden – auch im Sport?**

**Christian Uhl:** Sicher, es gibt x-fache Ausbildungen, die gut klingen – letzthin habe ich sogar vom Feuerlauf-Coach gelesen. Doch zum Glück ist im Sport das Regulatoriv der Sportler bzw. das Team. Damit diese wissen, womit sie es zu tun haben, hat die Abteilung für Sportpsychologie im Sportservice Vorarlberg die schärfsten Kriterien entwickelt.

**NEUE: Früher war die Devise, man muss einfach körperlich härter trainieren als die Gegner – genügt dies heute noch?**

Sicher nicht. Aber wenn jemand sagt, Erfolg spielt sich



Foto: NEUE/Andreas Uher

**Sportpsychologe Christian Uhl betreute zahlreiche Spitzenathleten im In- und Ausland.**

zu 80 Prozent im Kopf ab, ist dies schlichtweg falsch. Sämtliche Faktoren der Leistung, ob im konditionellen, technischen oder mentalen Bereich müssen von Beginn an ihren Platz im Training haben, daran arbeiten wir.

**NEUE: Die Leistungssteigerung durch Doping wird in manchen Bereichen mit 20 Prozent angegeben – wie hoch schätzen Sie jene von „Mentaldoping“ ein?**

Nachdem wir über eine so genannte autonome Reserve verfügen, lässt sich diese durch gezielte mentale Techniken beeinflussen. Die meisten Menschen nutzen 60 Prozent ihres Potenzials, das Mentaltraining zielt darauf ab, das volle zu nutzen.

**NEUE: Welchen Nutzen erfährt ein mental betreuter Sportler neben dem sportlichen Erfolg?**

Ein ganz starker Nutzen ist die Persönlichkeitsentwick-

lung. Außerdem die Transferwirkung, wo sich Erfahrungen im Sport 1:1 auf das Leben anwenden lassen. Und als ebenso wichtigen Punkt möchte ich die Lebenszufriedenheit nennen, den gesteigerten Selbstwert nach dem Motto: „Auch wenn ich verliere, bin ich ein Mensch.“

**NEUE: Wie sieht eine „typisch Uhl'sche“ mentale Trainingseinheit – etwa bei Schispringer Thomas Morgenstern – aus?**

In der aktuellen Wettkampfphase füllt Thomas einen von uns entwickelten Fragebogen mit den 28 wichtigsten Faktoren vor einem Wettkampf aus. Daraus lässt sich ein Profil erstellen, mit dem wir dann arbeiten. Hinzu kommen tägliche Visualisierungsaufgaben des optimalen Sprungs, angereichert mit den verschiedensten Sinneswahrnehmungen und eine tägliche autosuggestive Entspannungseinheit, die so genannte Energiedusche. Abgerundet wird die Arbeit mit direkten Kontakten zu Cheftrainer Alex Pointner.

**NEUE: Wie aufgeschlossen sind Vorarlbergs Athleten und Trainer, wenn es um mentale Methoden geht?**

Da wir die Thematik auch in der Trainerausbildung intensiv einbauen, sind wir mit der Entwicklung zufrieden. Was noch fehlt, ist die Etablierung einer sportlichen Leistungskultur. Wie entsteht Höchstleistung? Was ist dafür verantwortlich? Das muss noch in die Köpfe.

**NEUE: Was hat der Breitensport von den Entwicklungen an der Spitze?**

Ganz einfach: Aus der Breite entwickelt sich die Spitze. Je früher wir unsere Disziplin etablieren, desto eher wird die Berührungsangst mit den „Psychos“ genommen.



**Erster Ringer-Finalkampf.** Im KSK Klaus heute (19.30 Uhr, Hauptsporthalle) Gast. Am 6. Dezember findet der Retou-

Foto: NEUE/Maurice Shourot

