

Muskel-Training für den Kopf

Sportpsychologie. Sie ist eine relativ junge Disziplin und dennoch nicht mehr aus dem Profi-, Amateur- und Kindersportalltag wegzudenken. Die Sportpsychologie setzt dort an, wo körperliches Training nicht ankommt: Im Kopf.

Sonja Niederbrunner



Haben Sie Angst vor Spinnen? Dann stellen Sie sich jetzt bitte vor, Sie sind Teilnehmer an einer Fernsehshow. Nur noch eine kleine Sache trennt Sie davon, mit 100.000 Euro nach Hause zu gehen: Zwei Minuten in einem Käfig voller Spinnen auszuhalten. Wenn Sie sich das Ganze jetzt wirklich vorgestellt haben, dürfte Ihnen jetzt etwas anders zumute sein. Das ist auch Sinn der Sache. „Nur durch die reine Vorstellung läuft real genau das gleiche ab, als ob man sich wirklich in dieser Situation befindet. Stellt man sich gewisse Dinge vor, werden im Gehirn genau die gleichen Muster, die selben Nervenbahnen aktiviert wie in einer realen Situation“, erklärt der Vorarlberger Sportpsychologe Christian Uhl. Das macht sich die Sportpsychologie – eine relativ junge, aber nichtsdestotrotz unaufhaltsam aufstrebende Disziplin – zu Nutze.

DETEKTIVARBEIT. Grob gesagt geht es darum, all jene Dinge, die psychisch an einer optimalen Leistung beteiligt sind, zu optimieren, und dementsprechend auch Ängste, Nervosität und den Umgang mit Druck oder Stress zu kompensieren und zu verbessern. Mit einer Psychiater-Couch und Kindheits-Altlasten hat das Ganze aber wenig bis gar nichts zu tun. „Der Sportpsychologe rührt höchst selten an die Kindheitsgeschichte, es geht vielmehr darum, Kernkompetenzen zu optimieren“, meint Uhl. Speziell an vier Grundkompetenzen wird gearbeitet: An Visualisierung, Zielsetzung, der Entspannung- sowie Mobilisierungsfähigkeit. „Mit letzterem meint man die Fähigkeit, sich innerhalb von

30 Sekunden in seinen optimalen Leistungszustand zu versetzen“, eine Fähigkeit, so Uhl, die jeder erfahrene Sportler auf Knopfdruck beherrschen muss.

Bis es allerdings soweit ist, braucht es Training. Denn auch das Gehirn sei schlussendlich ein Muskel, der trainiert werden müsse – und das geht nicht innerhalb von wenigen Wochen. „Es passiert sehr oft, dass ein Sportler sich in einer Krise befindet, und dann soll der Sportpsychologe Feuerwehr spielen. Wenn ich mir nun aber 13 Jahre lang eingetrichtert habe, dass ich etwas bestimmtes nicht schaffen kann, weil ich es in der Vergangenheit auch nicht geschafft habe, dann muss diese Einstellung verändert werden. Das geht nicht in zwei Monaten“, bekräftigt Uhl, der vor seinem Studium

der Sportwissenschaften und Psychologie selbst Zehnkämpfer war und deshalb aus eigener Erfahrung weiß, wie wichtig mentale Kräfte sind. Und wie schwierig und umfassend es ist, sie in die richtige Richtung zu lenken. „Als Sportpsychologe muss ich beim Sportler an der Wurzel ansetzen, ich muss mir den Menschen anschauen, muss ihn in vielen möglichen Situationen beobachten und seine Persönlichkeit verstehen – darf sie in den Grundzügen aber nicht verändern.“ Wenn jemand zu „nett“ für einen knallharten Wettkampf ist, kann man ihn nicht weniger nett machen – dann muss man eben einen anderen Weg suchen. Um diesen zu finden, ist es wichtig, den Menschen möglichst gut zu kennen. Dazu zählt auch sein Umfeld, beispielweise das Verhältnis zu den Eltern. „Wenn ein jugendlicher Sportler von den Eltern ständig zu hören bekommt, sie seien sich nicht sicher, ob dieser Sport schon das Richtige für ihn sei, und ich trainiere mit ihm, bringt das überhaupt nichts“, betont Uhl. Alle Faktoren müssen zusammen spielen, soll die Betreuung ihren Zweck erfüllen.

Der Sportpsychologe hat sich also intensiv mit seinem Klienten zu befassen, allerdings gibt es klare Grenzen: „Man muss aufpassen, dass man nicht betriebsblind wird. Deshalb ist eine der wichtigsten Grundvoraussetzungen eines Sportpsychologen die Selbstreflexion.“ Genauso, wie für den Sportler, das Erlernte auch anzuwenden – nur dann bringt es Erfolg.

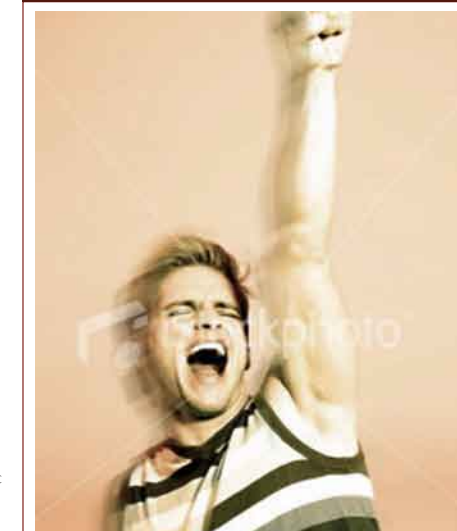
ALLES IM BILD. „Oft hört man einen Sportler nach einem Sieg sagen, er habe deshalb gewonnen, weil er diesen Wettkampf davor schon 100 Mal durchgemacht habe. Und das hat er wirklich.“ Zum Teil dank der Technik der Visualisierung. Sie zu erlernen, beginnt mit sehr einfachen Übungen, man stellt sich beispielsweise einen Apfel vor. Dann verändert man die Farbe der Frucht, stellt sie auf den Kopf –, es geht viel um Selbst- und Körperwahrnehmung. Viele haben das Visualisieren verlernt, wo es darum geht, ein möglichst realitätsgetreues Bild in den

„Nur durch Vorstellung einer Situation läuft real das gleiche ab, als ob man sich wirklich in dieser Situation befände.“

Dr. Christian Uhl, Sportpsychologe

Kopf zu bekommen, und müssen es ganz von vorn wieder erlernen“, beschreibt Uhl. Und dabei nicht nur ein Bild zu sehen, sondern tatsächlich die Bewegung zu spüren. „Ski-springer beherrschen das perfekt. Sie spüren den Wind, die Spur, den Sprung.“ Wer im Training real fünf Sprünge macht, und sich dann – mit hoher Qualität – zehn Sprünge vorstellt, also visualisiert, hat einen tatsächlichen Trainingsumfang von 15 Sprüngen. Der Kopf trainiert nicht nur mit, sondern auch

DAS PROFIL



WIE? Ein sportpsychologisches Training ist immer zweckgerichtet, also auf die Bewältigung ganz bestimmter sportbezogener Anforderungen hin ausgerichtet. Es verläuft nach einem speziellen, individuellem Plan, wie auch das körperliche Training müssen Trainingspläne für psychologische Trainingsübungen erstellt werden. Und wiederholt werden: So wenig, wie technische, taktische oder konditionelle Fertigkeiten in kurzer Zeit erlernbar sind, müssen auch die psychologischen Übungen, wollen sie erfolgreich sein, regelmäßig ausgeführt werden.

WAS? Speziell trainiert werden Motivationsfähigkeit, Konzentrationsfähigkeit, kognitiv-takti-

sche Fähigkeiten, Bewegungsvorstellung und Visualisierung sowie Entscheidungsverhalten – die Optimierung von Kernkompetenzen.

WOZU? Die Betreuung soll dem Sportler dabei helfen, eine optimale Einstellung im Wettkampf und im Training zu finden, sich durch positive Gedanken unterstützen zu lernen und sich in stressigen Situationen regulieren zu können, sowie die Entspannungsfähigkeit zu verbessern.

WER? Geeignet ist sie nicht nur für Spitzensportler, sondern auch für Amateure, besonders auch für Kinder. Dieselben Methoden werden auch bei Managern angewandt.



NACH DEM SPIEL IST VOR DEM SPIEL. Die sportpsychologische Betreuung ist keine Sache von Wochen, die notwendigen Techniken und Mechanismen sind – wie das sportliche Training – ein Prozess, der gesteuert sein will und eben trainiert werden muss.

eigenständig. Im übrigen nicht nur die Köpfe von Spitzensportlern, auch Amateure – Erwachsene ebenso wie Kinder – können dank Sportpsychologie ihre Leistung optimieren. So betreut Uhl nicht nur Profis sondern zu 40 Prozent Amateur-Sportler und Manager. „Manager kann man sehr gut mit Sportlern vergleichen: Beide müssen Ziele erreichen, sich dabei wohlfühlen und mit Druck umgehen können“, so Uhl. Die Methoden seien dieselben. Und sie wirken. Wirken dann, wenn der Sportpsychologe seinen Job gut macht. „Es stellt sich immer die Frage, wie verantwortungsvoll es gemacht wird. Ein Sportpsychologe muss, will man es mit einem Baum vergleichen, bei der Wurzel ansetzen, viele bleiben aber bei den Blättern.“ In Zukunft, glaubt Uhl, wird sich auch im wachsenden Bereich der Sportpsychologen und Mental Coaches die Spreu vom Weizen trennen. Denn nicht jeder darf sich Sportpsychologe nennen. Nur, wer ein Diplomstudium in Psychologie hat, im Optimalfall ein Diplomstudium in Sportwissenschaft und eine Zusatzausbildung in Sportpsychologie, kann diesen Beruf ausü-

ben. Und auch dann gilt: Nur, wer kompetent und authentisch ist, macht ihn auch gut. „Ein Sportler merkt recht schnell, wie kompetent sein Betreuer ist. Mangelt es diesem daran, kann es passieren, dass der Sportler schlussendlich den Psychologen steuert“, warnt Uhl. Sinn für den Betreuten macht das dann nicht mehr. Oder für die Betreuten, denn es sind nicht nur Einzelsportler, welche

„Ein Sportpsychologe muss bei der Wurzel ansetzen, viele bleiben aber bei den Blättern.“

Dr. Christian Uhl,
Sportpsychologe



auch Uhl zu seinem Klientel zählt. „Eine der größten Herausforderungen ist sicher die Arbeit mit einem ganzen Team, zum Beispiel mit einem Fußballclub. Da arbeitet man mit 60 Personen zusammen.“ Vom Spieler bis zu den Trainern – der Sportpsychologe hat mit allen zu tun. „Heute gibt es in jedem Bereich Fachleute, es ist alles strukturierter geworden

und dadurch auch viel komplexer. Die Herausforderung ist, mehrere Menschen, die auf ihrem Gebiet Experten sind, zu einem Team zu formen, das an einem Strang zieht.“ Keine leichte Aufgabe, speziell nicht für den Psychologen, der sich – so die Natur der Sache – allzu schnell zwischen den Fronten finden kann, denn auch die Rolle zwischen Trainer und Sportler ist ein Bereich, der beobachtet werden will. Oberstes Fazit dabei: Nur ja keine Kompetenzen überschreiten. Auch der Psychologe soll schlussendlich Teil des Teams sein, Spannungen sind da nicht von Vorteil.

In den nächsten Jahren wird und muss sich die Sportpsychologie auch qualitativ weiterentwickeln, selbsternannte Gurus haben in diesem Bereich keinen Platz, ebensowenig wie das falsche Image des „Seelenklemmers“. Denn ein Sportpsychologe kommt nicht nur dann zum Einsatz, wenn es Probleme gibt. Auch, wenn es dem Sportler gut geht, er sich aber dennoch verbessern und an sich arbeiten möchte – Muskel-, Ausdauer oder Techniktraining ist viel, aber nicht alles. Gesteuert wird doch alles vom Kopf.