



» MENTALTRAINING – EIN PILOTPROJEKT DES FREUNDKREISES

Ein Interview mit der Sportpsychologin Birgit Zmrhal

Frau Zmrhal, wie sah Ihre bisherige Tätigkeit für die Basketballer der Eintracht aus?

In der vergangenen Saison habe ich drei Teamcoachings für die weibliche U13 zur Vor- und Nachbereitung der Hessenmeisterschaft durchgeführt. Bei der letzten, abschließenden Einheit entstand das Plakat (siehe Abbildung nächste Seite).

Welche sportpsychologischen Ziele haben Sie dabei verfolgt?

Hauptziel war die Wettkampfvorbereitung: Mentale Stärkung, bewusstes Denken fördern, individuelle Stärken ermitteln und im Körper verankern, damit diese leicht abrufbar sind. Die Fragen „Wie gehe ich mit Angst um?“, „Wie gehe ich mit Druck um?“, „Wie gehe ich mit Fehlern um?“ waren unsere Themen. Jeder sollte sich klarmachen: Fehler dürfen sein, Fehler passieren immer! Wichtig ist nur, wie gehe ich mit diesen Fehlern um? Wir haben Achtsamkeit trainiert, den Kontakt zu sich selbst stärken, um sich dann selber besser steuern zu können. Ein ganz wichtiger Punkt ist dabei die Wertschätzung – für mich ein wesentlicher Erfolgsfaktor! Sowohl Selbstanerkennung als auch das Zeigen gegenseitiger Wertschätzung im Team und durch den Trainer sind wichtig. Alle theoretischen Inputs wurden in Praxisübungen umgesetzt. Nicht nur Muskeln, sondern auch die Art, wie ich über mich oder Situationen denke, kann trainiert werden.

Wie kann man lernen, sich selbst bewusst zu motivieren?

Motivation kommt von innen. Eine bewusste Steuerung der Eigenkommunikation – wie spreche ich in Gedanken mit und über mich selbst? – ist dabei sehr wichtig. Niemand ist jeden Tag gleich. Daher ist es sehr nützlich, mich erst einmal wertneutral wahrzunehmen: „Wie geht es mir heute, jetzt in diesem Moment?“ Wertneutral heißt ohne Deutung, ohne eigene Interpretation, ohne sich zu bewerten oder abzuwerten. „Letzte Woche hat mir das Knie weh getan, ich bin nicht fit ...“ führt nur in die Vergangenheit. Oder in die Zukunft. Die richtige

Frage lautet: „Was brauche ich *jetzt*?“ Nur dann erkenne ich meine eigenen, individuellen Bedürfnisse und lerne, mich selbst zu steuern. Es gibt einen Satz: „Gehe langsam, wenn Du es eilig hast.“ Tempo rausnehmen bringt meiner Meinung nach Tempo. Mitlen im Spiel kann sich natürlich niemand eine Pause nehmen, aber wenn es trainiert wird, gelingt diese achtsame Wahrnehmung schon in Sekundenschnelle. Es kann immer nur darum gehen, für diesen Moment das Beste zu geben. Durch das Ziel, *perfekt* sein zu wollen, entsteht Druck. Das *Beste* geben zu wollen, ist Kraft, die von innen heraus entsteht.

Wie kann Teamgeist gefördert werden?

Es gibt sehr viele wirkungsvolle Übungen, um den Teamgeist zu fördern. Wichtig ist erst einmal die Frage: „Will ich überhaupt in einem Team sein?“ Und die Erkenntnis: „Wir können nur *zusammen* erfolgreich sein!“ Das Bewusstsein jedes Einzelnen, ein wichtiger Teil des Teams zu sein, sollte gefördert werden.

Es ist ebenfalls wichtig, Konflikte und Unstimmigkeiten innerhalb der Gruppe zu beseitigen. Mit gezielten Übungen und Visualisierungstechniken kann das Teamgefühl gesteigert werden.

Wie können Trainer von der Sportpsychologie profitieren?

Bewusste Kommunikation und Selbstwahrnehmung sind für Trainer sehr wichtig. An einem Samstagvormittag im März 2012 fand eine intensive Trainerfortbildung statt. Im Mittelpunkt standen die Themen „konstruktive Kommunikation

mit den Spielern“ und „Verhalten während der Auszeiten“. An Trainer werden sehr hohe und vielfältige Anforderungen gestellt. Es ist hilfreich, sich der vielen Rollen und Erwartungshaltungen bewusst zu sein, um dann gezielt agieren zu können. Die Trainer haben sich in vielen praktischen Übungen mit ihrer Kommunikation auseinandergesetzt.

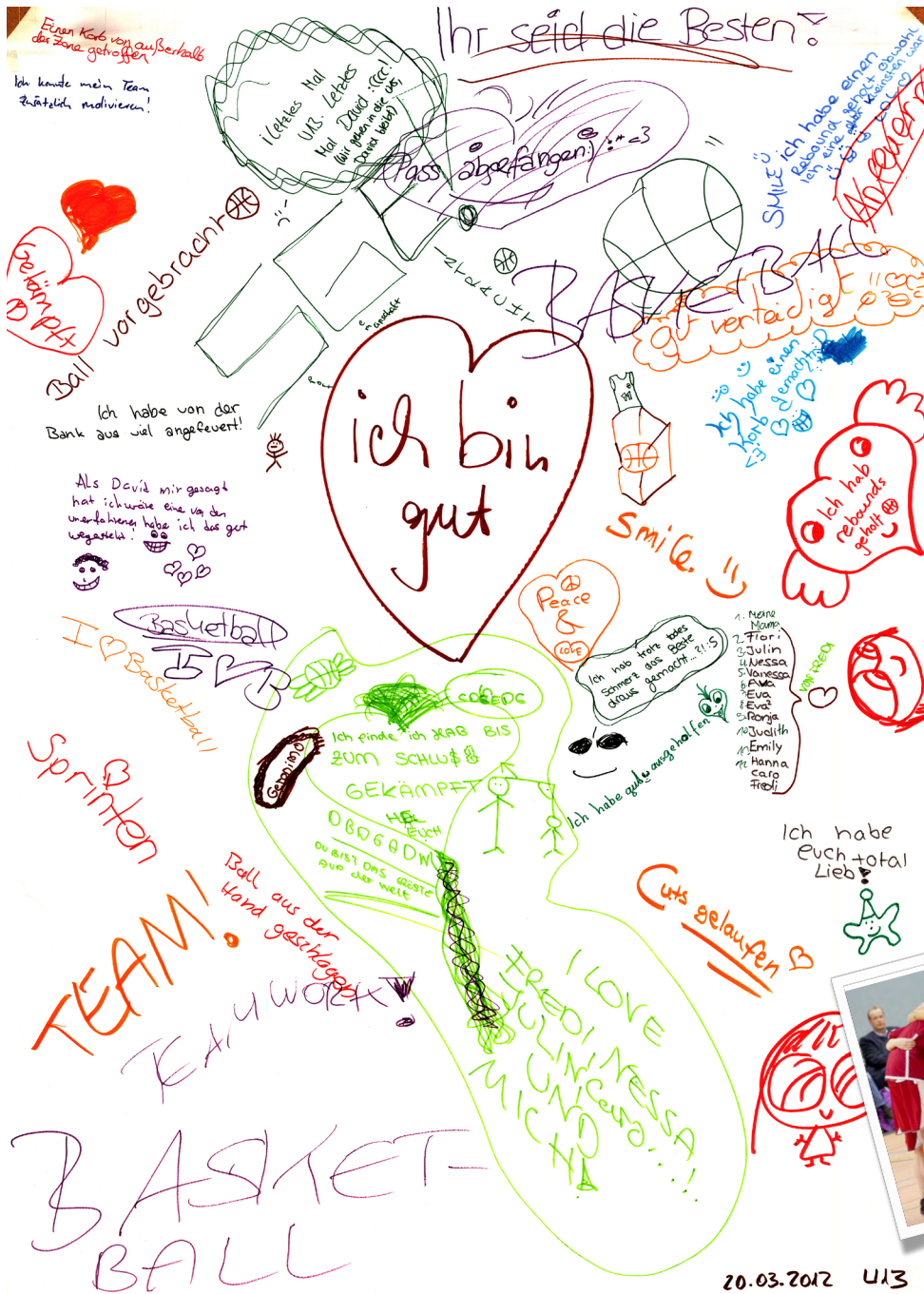
Unser Gehirn kann das Wort *nicht* nicht verarbeiten: „Jetzt nur *nicht* nachlassen“ – im Gehirn kommt an: „Jetzt nachlassen.“ „*Nicht* schwach werden“ richtet die Aufmerksamkeit auf das Schwächegefühl. Besser ist: „Und jetzt noch einmal mit viel Kraft ...!“

Auch der Trainer steht unter Druck, wie kann er damit umgehen? Praktische Tipps zur Psychoregulation und Selbststeuerung können für Trainer enorm hilfreich sein – und sich positiv auf das ganze Team auswirken.

Wie könnten Sie eine Jugendmannschaft während einer Saison begleiten?

Das Pilotprojekt mit der U13 ist ein sehr guter Ansatz. Sinnvoll ist auf jeden Fall ein prozessbegleitendes Teamcoaching. Viele Sportler haben die Erfahrung gemacht, dass für sie eine sportpsychologische Unterstützung im Team über eine längere Zeit sehr hilfreich ist. Es ist auch möglich, ein Teamcoaching als Impulscoaching durchzuführen. So können die Spieler erste sportpsychologische Maßnahmen kennenlernen. Denn ein Coachingtermin ist besser als keiner, und drei Einheiten sind wiederum besser, damit sich das Gehörte und Gelernte verfestigen kann. Und selbstverständlich ist zusätzliches Einzelcoaching möglich.





Wie kann man über den Sport hinaus von Mentaltraining profitieren?

STIMMEN ZUM PILOTPROJEKT ERFAHRUNGEN DER WU13

Natürlich gibt es eine Transferleistung. Mentale Stärke, bewusstes Denken haben großen Einfluss auf die persönliche Entwicklung. Jugendliche können von diesen Themen, zum Beispiel Umgang mit Druck und Angst, achtsame Selbstwahrnehmung, eigene Stärken erkennen und so weiter, auch in anderen Leistungssituationen, zum Beispiel in der Schule, profitieren. Oder auch privat. Das eigene Bedürfnis erkennen, heißt auch Nein sagen zu können. Dies erfordert eine große innere Stärke, denn jeder möchte sich eigentlich in eine Gruppe integrieren. Mentaltraining und professionelle sportpsychologische Förderung finden immer mehr Beachtung und Anerkennung. Es geht dabei schließlich nicht um das Beseitigen von Defiziten, sondern um zusätzliche Unterstützung und Förderung!

Das Gespräch führten Aleksandra Porceddu und Susanne Scheffels.

Die Arbeit mit der Sportpsychologin fand ich ...

... sehr hilfreich, und sie hat uns alle motiviert.

... gut, weil sie einige interessante Anregungen und Ideen gegeben hat. Zum Beispiel lagen wir auf dem Boden und mussten fühlen, wo wir den Boden mit dem Körper berühren, oder schreiend durch die Halle laufen, damit wir uns beruhigen.

... war etwas Besonderes, weil sie uns auf der einen Seite viel beigebracht hat, es aber auf der anderen Seite auch ein paar ungewohnte Übungen waren.

... informativ und lustig. Es war eine neue Erfahrung, wie man selbstbewusster werden kann.

... eine gute Idee, weil ich das Training von einer anderen Seite kennengelernt habe.

... eine Hilfe, spaßig, hat uns als Team sehr geholfen, sehr nett, toll, nicht anstrengend und gut.

... interessant, weil wir auch über Themen gesprochen haben, von denen man nicht denkt, dass sie etwas mit Basketball zu tun haben.

... vor allem ermutigend, motivierend, außerdem hat es mir sehr viel Spaß gemacht und mich mutiger gemacht.

