



Trotz Psycho-Spielchen des Dortmunder Keepers ließ sich Mario Balotelli nicht irritieren und markierte in der 90. Minute per Elfmeter den 1:1 Ausgleich. Wenn 's drauf ankommt, ist der 22-jährige Italiener im Dienste von Manchester City da, wie schon im EM-Halbfinalspiel gegen Deutschland.

Quelle: picture alliance / Back Page Images

Wenn's drauf ankommt

Psychologische Erfolgsstrategien
für Wettkampf und Training

**Dr. rer. nat. Ulrich Kuhl, geschäftsführender Gesellschafter der
kcp managementberatung, Essen**

Dr. rer. pol. Niels Ellwanger, Vorstand der con|energy AG, Essen

Im ersten Teil des Beitrags („Herausforderung oder Bedrohung?“, MSN Ausgabe 4/2012) haben wir beschrieben, dass man Leistungssituationen im Sport – und auch in anderen Bereichen – unter dem Aspekt der Herausforderung oder unter dem der Bedrohung wahrnehmen kann. Herausforderung ist gekoppelt an das Anstreben von positiven Konsequenzen, Bedrohung an das Vermeiden von negativen Konsequenzen (s.a. Lazarus, 1981; Kuhl u. Schulz, 1986). Im zweiten Teil des Beitrags („David gegen Goliath – Außenseiter schlägt Favoriten“, MSN Ausgabe 5/2012) haben wir an einem klassischen Beispiel die Theorie der Herausforderung und Bedrohung veranschaulicht und werden nun im dritten Teil des Beitrags einige Konsequenzen für die Sportpraxis aufzeigen.

Wenn es so ist – wir gehen davon aus –, dass in der Regel der affektiv-motivationale Zustand der Herausforderung Leistungshandeln kurzfristig und langfristig positiver beeinflusst als eine Bedrohung, dann stellt sich die Frage, wie man es erreichen kann, dass Sportler sich vor und während Wettkämpfen herausgefordert und nicht bedroht fühlen.

Erfolgsstrategie 1: Voraussetzungen für eine Herausforderungsmotivation schaffen

Ohne Zweifel ist ein qualitativ gutes Training die wichtigste Maßnahme, um vor und in einer Wettkampfsituation subjektiv große Sicherheit zu bekommen, dass man sein angestrebtes Ziel erreichen wird. Hier geht es z.B. darum, Spielzüge so lange einzuüben, bis sie stabil funktionieren und Bewegungsabläufe soweit wie nötig und möglich automatisiert sind. Notwendig ist neben einer hohen Perfektion von Bewegungsabläufen

oder Spielzügen – die durch mentale Trainingsformen unterstützt werden sollten –, diese auch wettkampfnah zu trainieren, um das Gefühl der Sicherheit für den Wettkampf zu erhöhen. Wir kommen später noch einmal darauf zurück. Sicherheit kann auch der Trainer geben, der bei Wettkämpfen den Athlet, soweit dies erlaubt ist, als Coach unterstützt. Er muss allerdings genau diagnostizieren können, was dem Sportler z.B. zwischen zwei Versuchen mehr Sicherheit gibt: Braucht er technische bzw. taktische Hinweise oder eher Informationen, die den Sportler emotional und motivational unterstützen.

Auch die Einstellung, an der der Sportler zusammen mit seinem Trainer arbeiten kann, beeinflusst in starkem Maße die Erfolgserwartung bzw. Selbstwirksamkeitsüberzeugung. Dazu ein Beispiel: In einem Tennis-match führt ein Spieler mit 6:3, 5:2. Durch ein paar glückliche Bälle kommt der Gegner auf 5:4 heran. Eigentlich ist dies für den



Ulrich Kuhl

- // Diplom-Psychologe
- // geschäftsführender Gesellschafter der kkp managementberatung in Essen
- // tätig in der Wirtschaft als Berater, Coach und Referent im Bereich Führungskräfteentwicklung

Network

- // seit 1980 sportpsychologische Beratung von Spitzensportlern und Trainern
- // verantwortlich für den Bereich Sportpsychologie am Olympiastützpunkt Rhein-Ruhr
- // Referent bei Bundestrainerkonferenzen des DOSB und bei Spitzenverbänden

copyright: Philipp Plum



Niels Ellwanger

- // Dipl.-Kaufmann
- // Vorstand der conenergy AG, Beratungs- und Dienstleistungsunternehmen der Energiebranche, Essen

Network

- // Geschäftsführer der TUSEM Sport- und Marketing GmbH, Essen (1. Handball-Bundesliga)
- // Deutscher Meister, Welt- und Europameisterschaftsteilnehmer im Kanurennsport
- // Platz 4 im Zweierkajak bei den Olympischen Spielen Seoul 1988

führenden Spieler nichts Bedrohliches, denn seine Chancen sind nach wie vor besser als die seines Gegenspielers, weil er zum Matchgewinn aufschlagen kann. Mit dieser Einstellung und der Konzentration auf seine Aufgabe hat er gute Chancen, seinen Aufschlag durchzubringen. Beginnt er darüber nachzudenken, dass es bitter wäre, den Satz nach einer so klaren Führung noch zu verlieren, besteht die Gefahr, dass das eintritt, was befürchtet.

Ergebnisse von Wettkämpfen sind gekoppelt an Konsequenzen, die für den Sportler von unterschiedlicher Bedeutung sein können. Sie können, wie wir festgestellt haben, das Selbstwertgefühl, die soziale Wertschätzung, den materiellen Bereich und die Karriere-möglichkeiten betreffen. Eine wichtige Maßnahme ist, darauf zu achten, dass die Abhängigkeit des Sportlers von den möglichen Konsequenzen nicht zu groß wird. Je größer die Abhängigkeit, desto schwerer wird der Rucksack. Insofern sollte man große Sprüche vor wichtigen Wettkämpfen vermeiden, weil sie schnell zu einer Bedrohung führen können, wenn man unsicher wird, ob man die Erwartungen, die man geweckt hat, auch erfüllen kann. Ein aktuelles Beispiel von der Fußball-Weltmeisterschaft der Frauen im Jahr 2011 macht dies sehr deutlich (s. Kuhl, 2011). Vor

der Weltmeisterschaft war eine mächtige Vermarktungsmaschinerie der deutschen Nationalmannschaft in Gang gekommen, die sowohl für das Team als auch für einzelne Spielerinnen neu war: das Team als Werbeträger in einer Reihe von Fernsehspots und Anzeigen in den Printmedien und eine Vielzahl von Berichten und Porträts über/von Spielerinnen im Fernsehen und in den Zeitungen. Besonders beeindruckend (und man glaubte, seinen Augen nicht zu trauen): Auf großen Plakatwänden die vollmundigen Sprüche „Dritte Plätze sind nur was für Männer“ und „Jungs, wir rächen euch.“ (Gemeint waren die Männer der Fußball-Nationalmannschaft.) Die Sätze stammten zwar nicht von der Mannschaft, sondern wurden der Mannschaft von den Marketingstrategen von ARD und ZDF in den Mund gelegt, um die Aufmerksamkeit für die Übertragung der Spiele zu erhöhen. Solche Aktionen sind Versprechen, sie wecken Erwartungen, erzeugen Druck.

Auch wenn der DFB und die Nationalmannschaft nicht Initiatoren der Plakat-kampagne waren, so hat man sie vermutlich zumindest im Vorfeld der Weltmeisterschaft genossen. Dabei wurde aber die Schwere des Rucksacks und die Wucht des Bumerangs kräftig unterschätzt. Diesen Fehler müssen

sich die Verantwortlichen ankreiden lassen. Die Folge: Ein frühes Ausscheiden gegen Japan. Erklärung aus der Mannschaft: Man sei mit dem Druck nicht klargekommen und deshalb gescheitert.

Erfolgsstrategie 2: Mit Bedrohung umgehen lernen

Realistischerweise muss man allerdings auch feststellen, dass es nicht immer leicht fällt, jeden Wettkampf als Herausforderung zu betrachten. Das Abschneiden bei wichtigen internationalen Wettkämpfen hat aus unterschiedlichen Gründen eine große Bedeutung und so kann es durchaus vorkommen, dass vor oder während des Wettkampfs aus einer ursprünglichen Herausforderung eine Bedrohung wird. Druck und Bedrohung sind demnach wesentliche Anforderungsmerkmale des Spitzensports. Insofern besteht die unbedingte Notwendigkeit, schon in der Vorbereitung auf wichtige Wettkämpfe (z.B. Olympische Spiele, die nur alle vier Jahre stattfinden) zu lernen, bedrohliche Situationen erfolgreich zu bewältigen. Will der Sportler im Wettkampf sich den Lohn für harte Trainingseinheiten abholen, dann muss er in der Lage sein, in Druck- bzw. Bedrohungssituationen handlungsfähig zu bleiben. Er muss lernen, sich in

wichtigen Situationen auf seine Aufgabe zu konzentrieren, Gedanken an negative Konsequenzen und die damit einhergehenden Emotionen abzublocken oder gar nicht erst aufkommen lassen. Die empfohlene Strategie „Denk nicht an deine Angst, konzentriere dich auf deine Aufgabe“ wird nur dann erfolgreich sein, wenn ein qualitativ hochwertiges Training auch psychologische Anforderungsmerkmale des Wettkampfs systematisch mit berücksichtigt.

Trainer argumentieren oft, dass man den Wettkampf oder konkrete Spielsituationen nicht völlig simulieren kann. Das mag so sein, dennoch ist es notwendig, im Training möglichst nahe an die Anforderungen des Wettkampfes heranzugehen. Zum Ende des Fußballtrainings noch ein paar Elfmeter zu schießen oder zu Beginn des Basketballtrainings einen Freiwurf nach dem anderen zu versenken, hat nur begrenzt Ähnlichkeit mit der Anforderung, dies in einer entscheidenden Phase des Spiels zu tun. Natürlich müssen die Technik stimmen und die Automatismen funktionieren, aber dies auch unter Druck bzw. in einer Bedrohungssituation. Aus diesem Grund macht es Sinn, die zusätzlichen Anforderungen des Wettkampfs mit zu trainieren. Ein Beispiel: Man teilt bei einem Trainingslehrgang zum Ende einer harten Trainingseinheit die teilnehmenden Spieler in zwei oder drei Teams und jeder der Spieler hat nur einen Schuss oder einen Wurf. Störungen (z.B. verbaler Art: „Das schaffst du nie!“, „Denk an deinen letzten verschossenen Elfmeter!“, „Denk an die Konsequenzen!“ etc.) durch das jeweilige andere Team werden zusätzlich eingebaut. Das Team mit den meisten Treffern kann mit dem Mannschaftsbus in das 5 km entfernte Mannschaftshotel fahren. Das Team (die Teams) mit der geringeren Trefferzahl geht (gehen) zu Fuß. Jetzt trägt jeder einzelne Spieler die Verantwortung, ob sein Team mit dem Bus fährt (positive Konsequenz) oder zu Fuß gehen muss (negative Konsequenz). Wettkampfnahes Training ist zum einen eine gute diagnostische Maßnahme, die dem Trainer Informationen liefert, ob der Sportler in einer Bedrohungssituation sein Leistungsvermögen abrufen kann. Zum anderen macht wettkampfnahes Training – es beinhaltet u.a. die Kontrolle und Steuerung von Gedanken, Emotionen, Aktivierung etc. – den Sportler stärker und stabiler in Bedrohungssituationen (s.a. Beckmann und Elbe, 2008; Eberspächer, 2007). Erlebt er in der Vielzahl der Fälle, dass er unter Druck handlungsfähig bleibt, d.h., dass er das schafft, was er sich vorgenommen hat, wird er auch zukünftige Wettkämpfe eher als Herausforderung empfinden.

Erfolgsstrategie 3: Vertrauen schaffen

Ein wichtiger Aspekt soll noch zum Schluss angesprochen werden. Betreibt man Leistungssport, dann ist man gegen Verletzungen nicht gefeit. Man kann sich selbst verletzen oder wird durch gegnerische Einwirkung verletzt. Nach erfolgter Rehabilitation und ausgeheilter Verletzung ist die Angst, sich beim ersten sportlichen Einsatz unter Wettkampfbedingungen erneut zu verletzen, nichts Ungewöhnliches. Zum einen ist es die Angst vor dem Schmerz, zum anderen sind es aber auch die mit der erneuten Verletzung verbundenen Konsequenzen (z.B. Verpassen eines sportlichen Topereignisses oder Beenden der Karriere), die den Sportler belasten können. Insofern ist das

Vertrauen des Leistungssportlers, das er seinem Arzt entgegenbringt, ein enorm wichtiger Faktor, der das Gefühl der Bedrohung reduzieren oder vielleicht sogar beseitigen kann, um sich wieder voll auf die sportliche Aufgabe konzentrieren zu können.

Zum Abschluss dazu noch ein Zitat aus einem Interview mit Uli Hoeneß, dem ehemaligen Manager und jetzigen Präsidenten des FC Bayern München in der Süddeutschen Zeitung aus dem Jahr 2010: „Er (der Sportler) muss das totale Vertrauen zu seinem Arzt haben, der sagt: ‚Es kann Dir da und da ein bisschen weh tun, aber wenn Du das im Spiel eine Viertelstunde freiläufst, kann Dir nichts passieren.‘“ Unabdingbare Voraussetzungen dafür, dass das beschriebene Vertrauen aufseiten des Sportlers ent- und besteht, sind vor allem Kompetenz, aber auch Glaubwürdigkeit des behandelnden Arztes.

Literatur bei den Autoren

// u.kuhl@akp-managementberatung.de
// ellwanger@conenergy.com

Dieser Artikel ist eine geänderte und ergänzte Fassung des Beitrags „Alles nur Herausforderung?“ von Kuhl/Krug/Eichholz, erschienen in der Zeitschrift LEISTUNGSSPORT, 5/2010