
Leistungsstärke ist noch keine Zuversicht

Dr. Ulrich Kuhl, Sportpsychologe



Foto: Philipp Plum

„Sportler zu trainieren, unter Druck leistungsfähig zu bleiben – hierin sehe ich eine zentrale Aufgabe für die Sportpsychologie. Wir müssen extreme Drucksituationen in Wettkämpfen für Sportler beziehungsweise Trainer bereits im Vorfeld so simulieren, dass sie ein hohes Transferpotenzial haben.“

Dr. Ulrich Kuhl
Sportpsychologe

Wie gewinnen Sportler die Überzeugung zu gewinnen? Auf welche Weise können Mannschaften die Gewissheit haben, zu siegen? Christoph Potting hat dazu den Sportpsychologen Ulrich Kuhl in Essen getroffen und eine Menge über das Zuversichtstraining im Spitzensport gelernt. Wir dokumentieren das Gespräch in einer kompakten und lesbaren Form.

Eine Haltung und Einstellung, dass sich die Dinge positiv entwickeln, bringt die Zuversicht zum Ausdruck. Selbstverständlich wissen wir alle, dass es Schwierigkeiten geben kann und wir auf das Gelingen keinen absoluten Einfluss haben. Zuversichtliche Menschen gehen jedoch davon aus, dass Absichten und Pläne schon zu verwirklichen sind. Statt griesgrämig in die Welt zu schauen oder ans Misslingen zu denken, stellt die Zuversicht die Erfolgswahrscheinlichkeit in den Mittelpunkt. Eine übertriebene Zuversicht ist jedoch selten adäquat.

Zuversicht lässt sich erlernen. Mein Engagement als Sportpsychologe kann dies verdeutlichen. Wenn wir mit einzelnen Athleten arbeiten, dann müssen die Akteure natürlich gut trainiert haben. Sie sollten ihre Kompetenzen abrufen und ihre Potenziale auf den Platz oder ans Sportgerät bringen können. Dafür sollte das Training selbstverständlich auch unter erschwerten Bedingungen stattgefunden haben. Wenn Sportler nämlich unter Druck und Stress Herausforderungen im Training bewältigen konnten, dann sind erste Schritte in Richtung Zuversicht schon getan. Die Selbstwirksamkeitsüberzeugung, auch unter schwierigen und belastenden Bedingungen handlungsfähig zu bleiben, macht jedoch die Zuversicht erst komplett. Elfmeterschützen können im Training noch so viele Strafstoße schießen. Fehlt ihnen aber die feste Überzeugung, einen Elfer auch in der entscheidenden 89. Minute verwandeln zu können, werden sie nicht erfolgreich sein. Mit Speer- oder auch mit Hammerwerfern trainieren wir beispielsweise mit geschlossenen Augen. Diese Sinneseinschränkung steigert nicht nur die Koordinations- und die Konzentrationsfähigkeit der Athleten. Mit einem inneren Bild ihrer Bewegungsabläufe machen Sportler die Erfahrung, dass ihre Performance mit geschlossenen oder offenen Augen kaum Unterschiede aufweist. So können sie die Vorstellung entwickeln, auch unter ganz anderen Bedingungen leistungsfähig zu bleiben. Ohne Selbstvertrauen keine Zuversicht!

Das Selbstwirksamkeitstraining geht sogar noch einen Schritt weiter: Das Training setzt, in Etappenschritten gegliedert, immer neue Ziele. Zwischenerfolge lassen Zuversicht entstehen. Trainingsziele verknüpfen wir außerdem mit positiven oder negativen Konsequenzen. Verfehlt ein Speerwerfer nach drei Versuchen sein vorher festgelegtes Trainingsziel (zum Beispiel die Qualifikationsweite für den nächsten Wettkampf), dann wird abgebrochen. Der Sportler geht mit dem Gefühl nach Hause, an diesem Tag nicht erfolgreich gewesen zu sein. Das soll spürbaren Druck aufbauen. Denn nur wer im Training seine Ziele erreicht, wird auch unter extremeren Bedingungen handlungsfähig sein.

Mit präzisen Begriffen arbeiten

Sportpsychologen sind Fachleute für mentale Prozesse. Sie begleiten Trainer dabei, erfolgreich eine Mannschaft zu coachen. Ein Beispiel aus meiner persönlichen beruflichen Praxis mag ver-

deutlichen, worum es dabei gehen kann. Eine Mannschaft ist der Halbzeitpause mit der schwierigen Situation konfrontiert, dass eine Niederlage ihren Abstieg bedeuten würde. Der Trainer wählt deutliche Worte, um den Spielern die Konsequenzen vor Augen zu führen: „Macht euch das klar – es geht um eure Existenz!“ Auf diese Weise wird jedoch die Fußballmannschaft keine Zuversicht entwickeln. Wer nämlich am Abgrund steht und dann die möglichen negativen Konsequenzen fokussiert, wird sich kaum neu motivieren können.

„Wenn wir das erste Tor kassieren, verlieren wir immer“ oder „Bei dem Turnier schaffe ich es nie, mein Leistungspotenzial abzurufen“ – häufig haben sich auch solche „Glaubenssätze“ festgesetzt. Die Herausforderung besteht dann darin, solche Überzeugungen aufzubrechen und wieder Zuversicht zu stiften. Ein anderes Beispiel: Spielt der absolute Außenseiter gegen den Favoriten, dann kann man natürlich sagen, wir haben so gut wie keine Chance. Diese Aussage setzt nicht auf die Zuversicht. Aber besteht nicht immer eine Chance, auch wenn sie nur aus zehn Prozent besteht? Können wir die Mannschaft nicht davon überzeugen, dass diese zehn Prozent wirklich existieren? Können wir nicht dieses Potenzial nutzen, um ein solches Spiel möglicherweise zu gewinnen?

Ein solches Coaching muss mit präzisen Begriffen arbeiten. Wir werden gewinnen oder wir wollen gewinnen und wir sind davon überzeugt, dass wir das auch können – das ist ein großer Unterschied. Wir werden das Spiel gewinnen – diese Aussage verbreitet zwar eine gewisse Sicherheit, die jedoch in dem Moment umkippt, wenn es zu erwartungsdiskrepanzen Ergebnissen kommt. Ein Coach braucht in persönlichen Beziehungen und in der Kommunikation die Glaubwürdigkeit. Ohne sie kann es keine Zuversicht geben. Je komplexer die Herausforderungen sind, desto wichtiger wird die wirklich glaubwürdige Präsenz des Beraters. Stellen wir uns vor, in einem Flugzeug zu sitzen und in starke Turbulenzen zu geraten. Wir alle schauen nach den Stewardessen. Ein gequältes Lächeln oder eine gespielte Sicherheit nehmen uns dann jede Zuversicht. Ein glaubwürdiges Verhalten lässt uns jedoch in solchen Situationen der Anspannung völlig relaxed sein.

Du kannst dich auf dich verlassen

Nehmen wir ein Beispiel aus dem Speerwerfen. Wettkämpfer haben in der Qualifikation drei Versuche. Nun passiert es häufiger, dass sowohl der erste Wurf als auch der zweite Versuch misslingen. Wer die Überzeugung ausbilden kann, dass der dritte Versuch völlig unabhängig von den vorherigen eine weitere Möglichkeit ist, kann auf die Zuversicht setzen. Zuversicht bedeutet hier, sich seiner erfolgreichen Trainingsleistungen zu versichern. Also: Ich bin der Lage, das Ding zu werfen! Dieser mentale Trainingsprozess ist entscheidend. Positives Denken ohne einen vernünftigen Realitätsbezug ist jedoch gefährlich. Es muss mit den wirklichen Leistungen im Zusammenhang stehen. Dafür finden wir dann gemeinsam mit den Athleten sogenannte Affirmationen, Sätze, die sich sehr stark einprägen: „Du kannst dich auf dich verlassen – erinnere dich an deine Trainingsleistungen!“: Solche Sätze sind wie Mantras, die Sportler auch in den Entspannungsphasen für sich sprechen. „Stelle dir die Situation im Wettkampf vor! Erwinnere dich an die inneren

Bilder eines perfekten Wurfes!": Das Einüben solcher Selbstwirksamkeitsüberzeugungen gibt Selbstvertrauen und Zuversicht.

Herausforderung oder Bedrohung

Wir können Aufgaben als Herausforderungen oder auch als Bedrohung verstehen. Bedrohungen legen die Befürchtung nahe, etwas möglicherweise nicht bewältigen zu können. Herausforderungen appellieren jedoch an die Zuversicht. Trauen wir uns die Bewältigung einer Aufgabe zu, dann setzen Erfolge Gefühle wie Freude und Begeisterung frei. Je größer oder je wichtiger das Ergebnis, desto intensiver die Emotion. Die Wahrnehmung der Aufgabe als eine mögliche Bedrohung verändert jedoch die Situation grundlegend. Wenn diese Zuversicht fehlt, ergeben sich bei einem Erfolg völlig andere emotionale Zustände. „Gott sei Dank ist es nicht schiefgegangen!“ – Statt Gefühle der Freude stellen sich Stimmungen der Erleichterung ein. Freude und Begeisterung sind gute Motivatoren, die Erleichterung ist allenfalls ein Trost, der jedoch für die Bewältigung neuer Herausforderungen keine positive Energie bereitstellt. Erfolge stärken auch die Selbstwirksamkeitsüberzeugung und das Selbstwertgefühl nicht nachhaltig. Denken Sportler daran, dass besser nichts schiefgehen sollte, statt Zuversicht in ihre wiederholte Leistungsfähigkeit zu entwickeln, bringen sie eher suboptimale Resultate.

In Leistungssituationen haben wir es immer auch mit dem Umgang mit Unsicherheit zu tun. Die Akteure haben eine Sicherheit von vielleicht 80 Prozent, einen Wettkampf erfolgreich zu bestehen. Die übrigen 20 Prozent müssen Selbstvertrauen und Zuversicht ausgleichen. Herausforderungen und Bedrohungen sind im Sport eigentlich immer zwei Seiten derselben Medaille. Es hängt viel von Interpretationen und Überzeugungen ab, um auf diesem schmalen Grad zu gehen. Es ist nämlich nicht so, dass sehr leistungsstarke Athleten auch eine hohe Zuversicht haben. Das ist kein Eins-zu-eins-Verhältnis. Sportler mit einem guten Leistungspotenzial müssen häufig lernen, dass dies auch mit ihrem Selbstvertrauen gekoppelt sein muss. Selbstzweifel sind nicht erfolgsträchtig.

Siegen muss gelernt sein

Auch Siegertypen stehen immer wieder aufs Neue unter Druck. Siegen muss gelernt sein. Die Bedeutung der mentalen Befindlichkeit mag ein Beispiel aus dem Schwimmsport verdeutlichen. Wir alle kennen ein Phänomen, dass Athleten im Wettkampf die ersten 50 Meter mit bleiernen Armen und Beinen angehen. Sie fühlen sich so, als hätten die schon drei Kilometer geschwommen. Nach 100 Metern und einem beruhigenden Vorsprung legt sich dieses Körpergefühl dann. Aus physiologischer Perspektive ist eine solche Wahrnehmung komplett widersinnig. Ginge es nur nach den Gesetzen des Körpers, dann müssten mit zunehmender Belastung die Beine schwerer und eben nicht leichter werden.

Nehmen Sportler ihre Erfolge als etwas stets Veränderbares und auch Variables wahr und bringen sie nicht mit ihren stabilen Kompetenzen in Zusammenhang, dann muss der Sportpsychologe helfen. Jeder Olympiasieger oder Weltmeister muss heute mit einem großen öffentlichen Druck zu-

rechtkommen. Aber nicht nur sie, wie das Beispiel verdeutlichen kann. Schiedsrichter befinden sich häufig in einer schwierigen Situation. Sie haben sich diesen Job ausgesucht, weil sie diese Aufgabe als herausfordernd empfinden und nicht, weil sie besondere Freude an Bedrohungssituationen haben. Aber sie müssen lernen, auch mit dem Gefühl der Bedrohung umzugehen (zum Beispiel wenn sie unsicher sind, ob eine getroffene Entscheidung zum klaren Nachteil einer Mannschaft richtig war). Unter Druck leistungsfähig zu bleiben – hierin sehe ich die zentrale Aufgabe für die Sportpsychologie. Extreme Drucksituationen in Wettkämpfen für Sportler beziehungsweise Trainer müssen wir so im Training simulieren, dass sie ein hohes Transferpotenzial haben. Wir können dafür auf eine Art Werkzeugkiste zurückgreifen, die zunächst einmal mit der „Fähigkeit zur Selbstregulation“ bestückt sein sollte.

Gedanken- und Gefühlsmanagement

Sportler sollten in der Lage sein, mit sich selbst umzugehen. Sie müssen bei Bedarf ihre Nervosität und Anspannung herunterregeln und sich aus Entspannungsphasen in den Zustand von Anspannung bringen können. Wer in der Lage ist, die begleitenden physiologischen Zustände wie Atemfrequenz, Herzschlag et cetera zu moderieren, ist auf einem guten Weg. Wer in der Lage ist, sich so in den Griff zu bekommen, entwickelt belastbare Zuversichtspotenziale. Aber auch die psychologische Dimension ist von Bedeutung. Gedanken- und Gefühlsmanagement sind wichtige Eigenschaften von zuversichtlichen Sportlerpersönlichkeiten. Wem es gelingt, negative, zweifelnde, ängstliche und irritierende Vorstellungen zu kontrollieren und durch positive Gedanken zu ersetzen, ist ebenfalls auf einem guten Weg.

Wir müssen uns das als eine Art Debatte mit unserem inneren Gesprächspartner vorstellen, dem wir lernen, den Mund zu verbieten. Der zu starken Nervosität setzt ein solcher innerer Dialog die guten Trainingsleistungen entgegen. Wer zweifelt, ruft die inneren Bilder einer gelungenen Performance auf. Sportler müssen lernen, ihre Ziele zu fokussieren. Warum kommen so oft Tennisspieler nach einem ersten gewonnenen Satz und einer 5:1-Führung im zweiten Satz in die Breidouille, wenn der Gegner zwei Spiele zum 5:3 gewinnt? Das hat entscheidend mit der persönlichen Interpretation des Ereignisses zu tun. Wer an die verlorenen Spiele und einen drohenden Satzverlust denkt statt an die immer noch bessere Ausgangsposition und die Möglichkeit, mit dem eigenen Aufschlagspiel das Spiel zu beenden, biegt auf die Verliererstraße ein. Die Zuversicht braucht grundlegende Überzeugungen, sonst kann sie nicht zur Entfaltung kommen.

Auf dem Weg zur Zuversicht sollten Sportler außerdem sehr aufmerk- und empfindsam dafür sein, was ihnen guttut. Sie müssen ihre Rahmenbedingung kennen. Wann brauche ich den Trainer, der mich in der Situation begleitet? Welche Information brauche ich in welcher Situation? Wann will ich lieber alleine sein? Die Fähigkeit, sich selbst zu steuern (unter anderem Regulation von Gedanken und Emotionen, von Entspannung und Mobilisation) – dazu ein angemessenes soziales Unterstützungssystem: Diese Werkzeuge gehören aus meiner Sicht in jeden „Zuversichtsbaukasten“ eines Spitzensportlers.