

Mentale Fitness im Sport



DJK als Lehrmeister für mentale Fitness?

„Die Buddhas geben uns einen gewissen Energiefluss!“ So argumentierte der damalige Trainer des FC Bayern München im Herbst 2008, nachdem er Buddha-Figuren auf dem Trainingsgelände des FC Bayern an der Säbener Straße aufstellen ließ. Vielleicht erinnern sich noch manche daran?

Ich erinnere mich noch an den Sturm der Entrüstung, der damals ausgelöst wurde. Von Verletzung religiöser Gefühle sprachen manche Spieler. Nach kurzer Zeit wurden die Figuren abgeräumt. Zu Recht, wie ich finde.

Klinsmann ging es vermutlich neben der körperlichen Fitness seiner Spieler auch um deren seelische Ausgeglichenheit. Ein wichtiges Anliegen. Heute geben sich sogenannte Mentalcoaches in Sportkreisen die Türklinken in die Hand. Nur körperlich fit sein reicht heute nicht mehr. Es hat noch niemals gereicht! Geist und Seele spielen bei uns Menschen eine ebenso wichtige Rolle wie unser Körper. Die alte lateinische Redewendung „mens sana in corpore sano“ bedeutet genau das: „Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper“. Nur wer seelisch ausgeglichen ist, der kann auch auf dem Spielfeld Leistung bringen.

„mens sana in
corpore sano“

Ich beobachte seit langem, dass gerade in unserer Gesellschaft, in der Kirche, Glaube und Religion mehr und mehr an den Rand gedrängt werden, Mentaltrainer wie Pilze aus dem Boden schießen. Es drängt sich sogar der Vergleich auf, den man früher gerne zitierte: Die Beichtstühle werden leer, die Wartezimmer der Psychologen dagegen voller.

Fakt ist: Es gibt einen Bedarf der Menschen – nicht nur der Sportler – sich seelisch fit zu halten, um die Herausforderungen des Lebens annehmen zu können. Für Christen im Sport – besonders in der DJK – steht deshalb zu Beginn vieler Veranstaltungen, Sitzungen, Sportfeste etc. ein spiritueller Impuls.

Dabei geht es nicht um eine fromme Soße, die über alles gekippt werden soll, sondern um ein Angebot, mental – seelisch – fit zu werden. Ein Angebot zum Nachdenken und Reflektieren, um dann die anstehenden Dinge aus dem christlichen Geist heraus anzupacken.

Wer denkt, dass die Mentaltrainer der DJK nur die offiziellen geistlichen Beiräte seien, der hat weit gefehlt. Ein Gedanke aus der Bibel, ein Zitat eines geistlichen Schriftstellers etc. kann von jedem, der Spaß daran hat, für ein „geistliches Wort“ ausgesucht und aufbereitet werden.

„Das Mentale kann bei Gelingen oder Misslingen einer Handlung hundert Prozent ausmachen.“

*Prof. Dr. Hans Eberspächer
in seinem Buch „Resource Ich“*

Als Christen sind wir alle dazu befähigt, über unseren Glauben, über das, was unsere Seele fit macht, zu sprechen. Klinsmann sprach damals vom „Energiefluss.“ Die Energie der Christen ist der Heilige Geist, dessen Fest wir jährlich an Pfingsten feiern.

Er ist der Beistand, den Gott uns Menschen versprochen hat. Dieser Geist weht überall da, wo er will, wo wir sind, in Beruf, Freizeit und Sport.

Als DJK wollen wir im Sport etwas bewegen, über unseren Verband hinaus.

Wie wäre es mit einer Arbeitshilfe mit dem Titel „Mentale Fitness für alle“ – Tipps vom DJK-Sportverband“?

Besonders im säkularen Bereich stelle ich immer wieder fest, dass Menschen, die zufällig einen spirituellen Impuls oder eine Meditation mitbekommen, interessiert und oft auch dankbar sind.

Die DJK kann hier aus einem großen Schatz schöpfen. Bereiten wir ihn auf und bieten ihn dem deutschen Sport an!

Denn zum „Sport um der Menschen willen“ gehört auch die „mentale Fitness.“

Dietmar Heeg



Foto: © bbroianigo/PIXELIO

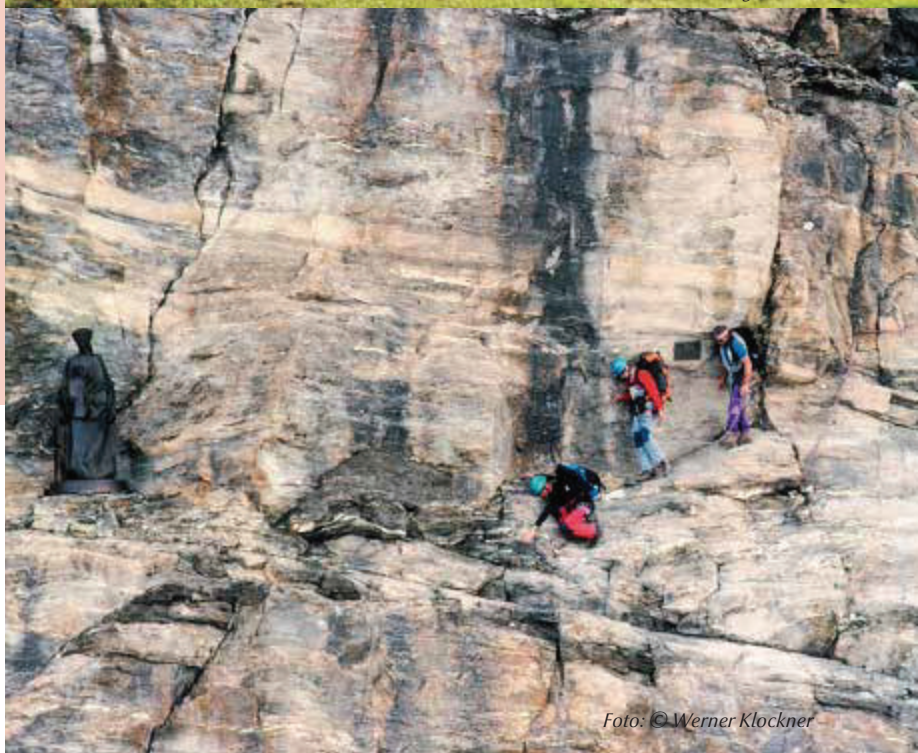


Foto: © Werner Klockner



Foto: © Rainer Sturm/PIXELIO

Mentale Fitness in der Gruppe

Um sportliche Höchstleistungen zu bringen, reicht es nicht mehr aus, die körperliche Leistungsfähigkeit zu optimieren. Jeder Spitzensportler trainiert heute auch die psychischen Prozesse, die Bewegungen steuern und die die Technik beeinflussen. Ein Sportler nimmt während der sportlichen Betätigung viele Informationen auf. Er muss diese verarbeiten und daraus bestimmte Vorstellungen entwickeln. Dies wird in der

kann dazu beitragen, einem die Angst vor dem eigenen Versagen zu nehmen, eine geforderte Leistung auf den Punkt genau zu erbringen, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren und sich durch nichts stören lassen, sich am Wettkampftag zu pushen bzw. zu entspannen, also „wettkampfbereit“ zu sein.

Welche Rolle spielt bei der mentalen Fitness aber das eigene Team? Mentales Training kennen viele aus den Einzelsportarten. Doch auch der Stellenwert der eigenen Mannschaft nimmt eine wichtige Rolle ein, wenn es darum geht, mental stark zu sein. Ein Team kann einem Halt geben, die Angst vor dem Versagen nehmen („Gemeinsam sind wir stark“). Gruppendynamische Prozesse helfen dem Trainer, seine Mannschaft auf den Punkt vorzubereiten („Eine Gruppe ist nur so stark wie das schwächste Glied“). So halten funktionierende Gruppen einen Trainingsprozess in der Bahn. Wenn ich mich in einer Mannschaft wohl fühle, dann bin ich bereit, eine Top-Leistung zu bringen und mich in den Dienst der Mannschaft zu stellen. Stimmt es in einer Mannschaft nicht, dann bin ich eher nicht bereit, alles für den Erfolg der Mannschaft zu tun.

Um im Kopf handlungsschnell zu sein, um so Topleistungen zu erbringen, bedarf es also eines individuellen mentalen Trainings, aber auch eines funktionierenden Teams. Beides muss erarbeitet werden. Der DJK DV Rottenburg-Stuttgart bietet seinen Mitgliedsvereinen ein solches Training im Rahmen von „Sport vor Ort“ an. Weitere Informationen zu „Sport vor Ort“ finden Sie auf der Homepage www.djk-drs.de/sportvorort.

*Alexander Schreiner,
Sport- und Bildungsreferent
DJK DV Rottenburg-Stuttgart*



Psychologie als „kognitiver Prozess“ bezeichnet. Der Sportler versucht diese gesammelten Informationen richtig zu interpretieren, den kognitiven Prozess zu synchronisieren, um dann die jeweiligen Techniken und Handlungsmuster zu optimieren. Wer kennt nicht das Bild, wenn Skirennfahrer in Gedanken das Rennen bereits vor dem Start durchgehen. Hier sprechen wir von mentalem Training. Mentales Training

Sportpsychologe half

Ich habe mit Uli Kuhl, einem der Pioniere der Sportpsychologie in Deutschland, zusammengearbeitet. Mir war aufgefallen, dass mich immer wieder kleine, eigentlich unbedeutende Dinge unmittelbar vor oder während des Wettkampfes aus dem Rhythmus gebracht haben. Bei Uli Kuhl habe ich gelernt, auf den Punkt mental fit zu sein, mich auf das Wesentliche zu konzentrieren und frühere Störfaktoren sogar in positive Energie umzuwandeln.

Ein Beispiel: Bei der WM 1987 in Rom hat Uli Kuhl mit mir verschiedene Wettkampfsituationen am Abend vor dem Wettkampf durchgesprochen. Unter anderem haben wir durchgespielt, wie ich mit einem übergetretenen ersten Versuch umgehen kann. Im Finale ist dann genau das passiert. Mein erster Versuch war ungültig - übergetreten. Ich konnte dann umgehend das Durchgesprochene abrufen und mich in Ruhe auf den zweiten Versuch vorbereiten, der mir dann die Endkampfteilnahme sicherte.

Meine Tipps für mentale Fitness

1. Mache dich mit der Umgebung vertraut. Wenn möglich, bereits am Vortag. Du musst dich an der Wettkampfstätte heimisch fühlen.
2. Spiele bekannte oder mögliche Stresssituationen durch, damit du ein Reaktionsmuster zur Hand hast.
3. Arbeite Dinge auf, die dir zum ersten Mal passiert sind und die dich negativ beeinflusst haben. Finde dafür eine Lösung für das nächste Mal oder noch besser: wandle die Erfahrung in positive Energie um.

*Peter Bouschen (DJK Agon Düsseldorf),
mehrfacher deutscher Rekordhalter im Dreisprung.*

Cool wie Bob Dylan

Wenn Snowboarder Martin Nörl aus der Startbox auf die enge Abfahrtsstrecke springt, knirscht das Eis und seine Anspannung und Konzentration werden für die Zuschauer beinahe sichtbar. Seit vergangenem Jahr zählt der Sportler der DJK SV Adlkofen nach einer überaus erfolgreichen Saison zur europäischen Spitze der Disziplin des Snowboardcross. Die Strecken des Snowboardcross mit ihren Herausforderungen wie Schanzen, Kurven und Verjüngungen erfordern ein besonders hohes fahrerisches Können und Konzentrationsvermögen.

Um ganz vorne mitfahren zu können, ist daher neben hartem Training eines unerlässlich: ein klarer Kopf. Wie er sich mental fit hält, hat Martin Nörl dem DJK-Magazin verraten.

„Beim Training bei Wind und Wetter ist ein klarer Kopf Voraussetzung dafür, dass man konzentrierte Trainingsfahrten machen kann“, erklärt Martin Nörl. Im Wettkampf kommen dann noch erschwerte Bedingungen hinzu. „Oft wird man von anderen Fahrern verunsichert und es wird gestichelt. Da muss man dann cool bleiben, sonst wird der Wettkampf nichts“, verrät er.

Um in solchen Situationen die nötige Ruhe und „Coolness“ bewahren zu können, hat der 19-jährige Sportsoldat auch zum Trainieren seiner mentalen Fitness einen festen Ansprech-

partner. Unterstützt wird er von Sportpsychologe Kai Engbert. Bei Trainingslehrgängen vor Saisonstart gibt ihm der Psychologe Tipps und ist manchmal auch bei den Rennen dabei. Zentrum der gemeinsamen Arbeit mit dem Sportpsychologen ist dabei meistens die Startvorbereitung, das heißt vor allem das Simulieren der Strecke im Kopf. „Dabei hat aber jeder Sportler seine eigenen Methoden“, weiß Martin Nörl. „Meine Methode ist es, mich am Renntag viel mit anderen Sportlern zu unterhalten. Das lenkt ab“, erklärt er. Bei der direkten Startvorbereitung zieht er sich dann aber zurück, um in Ruhe noch einmal die bevorstehende Strecke nach Überholmöglichkeiten, Schlägen im Schnee oder schweren Streckenteilen durchzugehen.

Zuviel Gelassenheit und Entspannung vor einem Start ist allerdings auch nicht gut: „Wenn ich zu wenig Anspannung habe, ist das für mich meistens das größere Problem. Denn im Kopf richtig hochzufahren kann auch seine Zeit dauern.“ Beim „Hochfahren“ helfen Martin Nörl unterschiedliche Atemübungen.

Neben den direkten Wettkampfvorbereitungen, hat der Niederbayer seine ganz eigenen Methoden, um sich vor schwierigen Abfahrten startklar zu machen. „Am Morgen des Renntags und direkt vor dem Rennen höre ich am liebsten die Band „Last Troubadours“, erzählt Martin. Die Musik der Rottenburger Cover Band seines Onkels hilft ihm, sich in die richtige Stimmung für das bevorstehende Rennen zu bringen. Außerdem hört er gerne Bob Dylan. „Musik zu hören hilft, vor dem Start nicht zu verkopfen und bringt mich auf andere Gedanken“, erklärt er.

Das Erbitten der „Hilfe von oben“ regelt er dagegen immer schon besser im Vorhinein: „Ein Stoßgebet mache ich am Abend bevor ich ins Rennen gehe“, verrät Martin Nörl.

Seinen vielen sportlichen Erfolgen zufolge hatte der liebe Gott in letzter Zeit scheinbar ein offenes Ohr für den Adlkofener.

Miriam Witsch



Martin Nörl beim Sommertraining auf Asphalt oder – wie auf unserem Titelbild – beim „Kopftraining“ auf dem Surfbrett.

Fotos Bilecki