

Mentale Betreuung von Spitzensportlern



Dr. Alexander Bernhaut

Dr. Bernhaut betreut die "Wettkampftennisschule Illich" im psychischen Bereich. Die Akademie News haben ihn über seine Meinung bezüglich der mentalen Betreuung von (Spitzen)Sportlern befragt und geben einige der Gedanken von Dr. Bernhaut hier auszugsweise wider.

"Ich habe mir gewünscht, daß Schett anfängt und hoffentlich gewinnt, damit Schwartz locker in die Partie gehen kann" meinte FED-Cup Direktorin J. Wiesner und weiter "Schwartz wurde Plieschke und Maruska aus zwei Gründen vorgezogen. Zum einen das Selbstvertrauen nach dem Sieg in Estoril...."

Man kann solche Textstellen beliebig fortsetzen. Ich verfolge die österreichische und internationale Sportszene sowohl von der Warte des Psychologen als auch von der des ehemaligen Leistungssportlers (Fußball) und des Hobbyathleten (Tennis, Radfahren). Dabei fiel und fallen mir einige Aspekte besonders auf: Es gibt Vereine, Institutionen, Trainer, Funktionäre, die längst erkannt haben, daß eines der wichtigsten Segmente im Leistungssport der sogenannte "mentale Bereich" darstellt. Leider ist jedoch auch festzuhalten, daß viele sogenannte Sportfachleute dem mentalen Bereich nach wie vor viel zu wenig Bedeutung beimessen.

Zur Veranschaulichung der Notwendigkeit, diesem Gebiet vermehrte Aufmerksamkeit zu schenken, möchte ich 3 typische Situationen herausgreifen und gleichzeitig folgende Fragen in den Raum stellen:

Wie ist es möglich, daß ein (Fußball)Stürmer im Training "jede Kugel einnetzt", im Match jedoch nie trifft?

Was steckt hinter dem Phänomen, daß Tennisspieler z.B. bei 6:4 und 4:1 "den Sack doch nicht zumachen konnten"?

Wie ist es zu erklären, daß gewisse Schifahrer nur dann ihre volle Leistungsstärke ausspielen können, wenn sie den 1. Durchgang "verschlafen" haben?

Auf alle diese Fragen gibt es meiner Meinung nach zum Teil sehr einfache, psychologisch begründbare Antworten. Es mag vielleicht banal anmuten, für mich ist es aber wichtig, festzustellen,

daß jeder Spitzensportler eben in erster Linie "Mensch" ist. Mensch mit einer individuellen psychodynamischen Vorgeschichte, sowie natürlich auch aktuellen inneren und äußeren Einflüssen.

Sowohl Erlebnisse (sog. life-events) im Vorleben, als auch ständige "inputs", denen Sportler ausgesetzt sind, lassen sich nicht ausnahmslos unter die Rubrik "Highlights" einordnen. So kann ein erkennbarer negativer "roter Faden" während eines Lebensweges, kombiniert mit entsprechenden aktuellen äußeren oder/und inneren Auslösern besonders bei noch jungen Sportlern zu großen Leistungsveränderungen führen. Diese können von kurzer Dauer sein, sie können aber auch "chronifizieren" und so zu einem längeren Karriereknick, nicht selten sogar zum Karriereende führen.

Im Rahmen meiner Arbeit im Modell "Wettkampftennisschule" begleite ich nun bereits seit einiger Zeit zwei junge Tennistalente im psychischen Bereich. In der Folge möchte ich den Lesern der Akademie News meine persönlichen Erfahrungen und Erkenntnisse aus dieser Zusammenarbeit schildern, sowie ihnen einen Einblick in meine individuelle Betreuungsmethode geben.

Bevor eine mental/psychische Begleitung mit Sportlern überhaupt beginnen kann oder sollte, ist die Bereitschaft und das Interesse hierfür auszuloten bzw. zu wecken, sowie möglicherweise vorhandene Erwartungshaltungen zu erfragen.

Grundsätzlich gilt: je offener, interessierter und dadurch motivierter alle Beteiligten (Sportler, Trainer, Eltern...) sind, desto leichter und zügiger kann mit dem "Feilen" an psychologischen Elementen wie Selbstvertrauen, Motivation, Einstellung, Selbstkritikfähigkeit, Umsetzvermögen und an der Persönlichkeitsentwicklung überhaupt begonnen werden.

In meinem Tätigkeitsverständnis mit Spitzensportlern nimmt deshalb auch die Teamarbeit, für mich das kontinuierliche Rückmelden zwischen Cheftrainer - psychischem Betreuer - Eltern - andere Verantwortliche (Konditionstrainer, Manager) einen wichtigen Raum ein.

Um mit Sportlern gemeinsam gesteckte Ziele anzupfeilen, bedarf es primär der Entwicklung einer relativ tiefen, gegenseitigen Vertrauensbasis. Diese ist oft nur durch großes menschliches Einfühlungsvermögen der psychologischen Betreuer zu erreichen, die in der Lage sein müssen, völlig verschiedenen Geistes- und Gefühlsebenen von Sportlern begegnen zu können.

Meine bisheriger persönlicher Arbeitsstil umfaßt:

1. Einzelkontakte von ca 1 Stunde Dauer, mindestens 1x/14 Tage
2. Fallweise aber doch regelmäßige Anwesenheit bei Trainingseinheiten bzw. Turniertagen
3. Sequenzen des gegenseitigen Austausches mit anderen Betreuern und (wenn nötig) Eltern.

Was meine spezifische Betreuungs- und Gesprächstechnik betrifft, so lasse ich während der Einzelkontakte einerseits (psycho-) analytische Elemente einfließen, um dem Sportler - für ihn verständlich - mögliche Zusammenhänge zwischen seinem bisherigen Lebensweg und gewissen psychischen Zuständen, die auch Konsequenzen im Sportler - Dasein haben können, zu "spiegeln".

Andererseits gilt mein größtes Bestreben, mich gemeinsam mit meinem Klienten nicht in dessen "Fruchtwasserzeit" zu verlieren, sondern sich vielmehr seinen ganz konkreten aktuellen persönlichen Konflikten, Problemen und Frustrationen zu widmen und diese im Dialog zu bearbeiten. In diesem Kontext wäre auch der medial vielzitierte Ausspruch "frei im Kopf machen" zu werten.

Singemäß verstehe ich mich also ein Stück weit auch als Freund, als eine Bezugsperson, ja sogar "seelischer Mistkübel" meiner Schützlinge.

Hauptbestandteil dieser theoretischen "Trockentrainingseinheiten" ist sowohl das Erkennen und Reduzieren individueller mentaler Schwächen und Persönlichkeitsschwächen als auch das Herausarbeiten und Stabilisieren diesbezüglicher Stärken. In Verbindung damit stehen Sequenzen während der praktischen Übungseinheiten und Turniersituationen, in denen geistige, körperliche, technische und taktische Momente eine effiziente Einheit bilden sollten.

Aus alle dem darf abschließend jene Schlußfolgerung gezogen werden:

Eine kompetente und professionell durchgeführte, individuelle mentale Begleitung, dürfte aus dem Spitzensport nicht mehr wegzudenken sein.

**Dr. med. Alexander Bernhaut
Psychiater, Psychotherapeut**