

Patrick Bernatzky und Dr. Wolfgang Knörzer

Integratives Sportmentaltraining

Dem „Moment of flow“ auf der Spur

Das Integrative Sportmentaltraining und -coaching ist das Ergebnis jahrelanger Auseinandersetzung der Konzeptentwickler (Wolfgang Amler / Patrick Bernatzky / Wolfgang Knörzer) mit den Phänomenen Sport, Mentaltraining und systemischen Theorien.

Es begründet sich auf folgenden vier Säulen:

Sportwissenschaft/Sportpsychologie (1, 2)

Der dynamischen Systemtheorie (3, 4, 5)

Ostasiatischen Kampf- und Bewegungskünsten und deren philosophischem Hintergrund (6, 7)

modernem lösungsorientierten Team- und Persönlichkeitsentwicklungsverfahren (8, 9).

In der mehrjährigen Arbeit mit Athleten, Teams und Trainern und der Ausbildung von Sportmentaltrainern wurde immer wieder die Notwendigkeit deutlich, ein pragmatisches Modell zu entwickeln, das es Trainern und Aktiven ermöglicht, Sportmentaltraining systematisch und gezielt in ihre Trainings- und Wettkampfpraxis zu integrieren. Das Modell muss sowohl alltagstauglich wie auch leicht handhabbar

sein und trotzdem der Komplexität von Veränderungsprozessen gerecht werden. Deshalb wurde in Anlehnung an den von W. Edwards Deming¹ entwickelten „Regelkreis zur kontinuierlichen Qualitätssteigerung“ der HIM-Sportmentalzyklus entwickelt, um den Prozess der kontinuierlichen und planmäßigen Leistungssteigerung zu gewährleisten:

- Orientierungsphase
- Die Stärken stärken
- Umgang mit Engpässen und Blockaden
- Erfolgskontrolle

In der Orientierungsphase werden Stärken analysiert, Werte geklärt und daraus die Ziele entwickelt. Um die formulierten Ziele zu erreichen, werden in Phase 2 die individuellen Stärken herausgearbeitet. Der HIM-Ansatz orientiert sich hierbei konsequent an einer stärkenorientierten Heran-

PATRICK BERNATZKY &
DR. WOLFGANG KNÖRZER



betreuen seit mehreren Jahren Einzelsportler und Teams sportmental. Sie gründeten 2001 (gemeinsam mit W. Amler) das Heidelberger Institut für Mentaltraining (HIM) und bilden seither nach dem von ihnen entwickelten Curriculum Sportmentaltrainer und Sportmentalcoaches aus (bisher ca. 45, darunter olympische Medaillengewinner, Bundestrainer und Mentaltrainer international erfolgreicher Teams und Einzelsportler).

¹ Deming, W.E.: Quality, Productivity, and Competitive Position, Massachusetts Institute of Technology, Massachusetts, USA, 1982



Abbildung 1: Der HIM-Sportmentalzyklus

gehensweise. Die intensive Auseinandersetzung mit den eigenen Stärken und deren Weiterentwicklung hat für den Sportler bzw. das Team einen hohen Eigenmotivationscharakter.

Trotz der Fokussierung auf die eigenen Stärken können verschiedene Einflüsse dazu beitragen, dass das optimale Leistungsniveau nicht erreicht wird. Daher steht in Phase 3 die Frage nach möglichen Engpässen und Blockaden im Mittelpunkt, die eine gezielte Stärkenentwicklung verhindern.

In Phase 4 geht es darum, die vorherigen Tätigkeiten bezüglich des Erfolges zu überprüfen und daraus Konsequenzen für die weitere Planung zu ziehen, d. h. die Folgerungen aus dieser Analyse sind der Ausgangspunkt für die neue Planung. Der Mentaltrainingszyklus beginnt erneut (vgl. Abb. 1).

Jede dieser vier Phasen beinhaltet wiederum ein umfangreiches Repertoire an Interventionstrategien und Übungsformaten.

Die Systematik dieser Vorgehensweise ermöglicht es, das Mentaltraining so aufzubauen, dass es vom Anfänger- und Freizeitbereich bis in die Hochleistungsspitze einen kontinuierlichen Verbesserungsprozess gewährleistet.

„Das Genialste war das mit den Erfolgserlebnissen“

Integratives Sportmentaltraining in der Praxis

Im Hintergrund erhebt sich der höchste Berg Europas, der Mont Blanc, und davor breiten sich frisch präparierte Skipisten aus, die nur darauf warten, bewältigt zu werden.

Eine Woche lang die freien Hänge der französischen Alpen nutzen, um einer Gruppe von Sportstudenten der Pädagogischen Hochschule Heidelberg den Skisport mit unterschiedlichen Methoden näher zu bringen – dieser Herausforderung stellten wir uns. Wir hatten uns zum Ziel gesetzt, unsere langjährige Erfahrung als Sportmentaltrainer mit Methoden der Körpererfahrung zu kombinieren. Durch die Schaffung eines optimalen Lernumfeldes, den gezielten Einsatz mentaler Techniken und bewusst gewählten Übungen beim Skifahren war es den Teilnehmern möglich, ihre skifahrerischen Qualitäten auf neuen Wegen zu verbessern und zu optimieren.

Ziel der von Prof. Gerhard Treutlein geleiteten Kurswoche (Pflichtwintersportkurs für Sportstudierende der PH Heidelberg) war es zu testen, inwieweit es durch den zusätzlichen gezielten Einsatz mentaler Techniken möglich ist, den Lernfortschritt zu optimieren, zu intensivieren und zu beschleunigen. Das Sportmentaltraining bei diesem Wintersportkurs der Pädagogischen Hochschule Heidelberg in Frankreich ist darüber hinaus Teil eines größeren Projektes „Sportler mental stark machen“, das u. a. die Möglichkeiten des Sportmentaltrainings für die Dopingprävention untersucht und weiterentwickelt.

Wir entwickelten unser mentales Skiprogramm auf der Basis des von uns gemeinsam mit Wolfgang Amler entwickelten Modells des integrativen Sportmentaltrainings.

Bei dem Ausbildungsskikurs in Frankreich wurde der Sportmentalyklus den Teilnehmern in fünf Abendveranstaltungen näher gebracht. Verpflichtend war dieses Zusatzangebot nur für die Gruppe der besten Skiläufer, die sich in dem Kurs auch auf ihr fachpraktisches Skixamen vorbereiteten. Obwohl nach der Müdigkeit eines Skitags eher andere Ziele locken als an einem Seminar teilzunehmen, entstand ein reges Interesse an diesem Angebot, und mehr als 30 der insgesamt 54 Sportstudierenden nahmen an allen fünf Veranstaltungen teil.

Durch den geschickten Einsatz mentaler Techniken sollten die Teilnehmer einerseits ihre Skitechnik verbessern, andererseits aber auch ein Repertoire erlernen, das ihnen durch das mentale Stärken ihrer Möglichkeiten den Umgang mit Lern- und Prüfungsstress erleichtert.



Abbildung 2 und 3: Die Mentalübung „Der Unbeugsame Arm“

Am ersten Abend wurde in einem Impulsreferat das Thema „Ziele und Zielkriterien“ nahegebracht (Orientierungsphase). Das dabei entwickelte Verständnis für die Notwendigkeit einer optimalen – positiv ausgedrückten – Zielformulierung konnten die Studierenden für die Formulierung ihrer Ziele für die ganze Wintersportwoche nutzen.

Zur weiteren Aktivierung der inneren Sprach- und Bilderwelt wurden die Studierenden von den beiden Mentaltrainern, die auch den praktischen Skikurs der ersten Gruppe leiteten, auf dem Hang während des Unterrichts immer wieder daran erinnert, sich positive Formulierungen und Zielbilder nutzbar zu machen. Besonders bei schwierigen Bedingungen (z. B. Nebel, Gelände, schwerer Schnee) oder neuen Übungen erwies sich dies als sehr hilfreich und wurde gerne angenommen.

Zum Thema „Stärken stärken“ führten wir als Mentaltrainer zum so genannten „Moment of Flow“ hin:

Dabei werden im entspannten Zustand Erinnerungen an vergangene positive Erfolgserlebnisse geweckt und wieder erlebbar gemacht. Durch eine mentale Technik kann dieses Erfolgsgefühl mit einer speziellen Bewegung oder Geste gekoppelt werden, die dann bei Bedarf (in Drucksituationen) von einem selbst oder von einem Partner (Tandemcoaching) abgerufen werden kann (ähnlich der Becker-Faust im Tennis). Als eine weitere Besonderheit verdeutlichte die Übung „Unbeugsamer Arm“ den Zusammenhang von Energie, Kraftaufwand und Gedankenfluss. Diese erstaunliche Konzentrationsübung zeigt die Wirkung von mentalem Training sehr anschaulich und wurde von den Studenten begeistert auf der Skipiste eingesetzt (s. Abb. 2 und 3).

Mit der näher rückenden Skiprüfung nahm die Nervosität in der Gruppe zunächst spürbar zu. Diese wurde in der dritten Phase des Mentalyklus bearbeitet: Umgang mit Blockaden. Zu den bereits erlernten Techniken gesellte sich nun das „Schutzschild gegen Stress“

hinzu. In der abendlichen Mentaleinheit wurde wieder in der gesamten Gruppe ein individueller gedanklicher Schutzschild kreiert. Um die Wirkung dieser Vorstellung zu testen, wurden die Studenten am nächsten Tag gezielt mit stressigen oder beängstigenden Situationen konfrontiert.

Schließlich konnten die Studenten gestärkt und mit viel neuem Wissen über mentale Vorgänge die Prüfung absolvieren. Besonders interessant zu beobachten war die gegenseitige positive mentale Unterstützung in der Gruppe. Neben dem deutlichen skitechnischen Lernfortschritt war eine stark verbesserte Gruppendynamik erkennbar.

Schlussbemerkungen

Dass das gesamte Projekt als erfolgreich betrachtet werden kann, zeigt sich in den Feedbacks der Teilnehmer: „Wichtig war die Konzentration auf die eigenen Stärken und die Fähigkeit beim Skifahren; auf diese Stärken zurückgreifen zu können“, „Ich bekam wesentliche Impulse, mich mit den mentalen Kräften auseinander zusetzen.“, „Meine positiv formulierten Ziele halfen mir, die Prüfung so gut zu bewältigen“, „Nach zwei Stürzen kurz hintereinander habe ich mich auf meine Stärken konzentriert, danach fuhr ich wieder sicher und sturzfrei“.

Wir kommentieren den Kurs genauso positiv wie die Teilnehmer. Mentales Training ist ein wesentliches bereicherndes Element, um den Lernerfolg zu optimieren. Wichtig für uns ist es, möglichst alle Sinne anzusprechen, um den Teilnehmern Flow-Erfahrungen zu ermöglichen, dies ist sowohl im Seminarraum wie auf der Piste gelungen.

Obwohl wir unseren Mentaltrainingszyklus für die ganze Gruppe bzw. für das Team konzipiert haben, konnte jeder die z. T. unerwarteten Möglichkeiten des Mentalen Trainings selbst erleben und auch individuell davon profitieren.“

Dadurch dass immer auf die besonderen Stärken und die persönliche Zielsetzung des Sportlers bzw. Sportteams Wert gelegt wird, ist ein hohes Maß an Selbstbestimmung und Selbstverantwortung des Athleten gewährleistet.

Sportmentaltraining wird von einem Sporttrainer mit Zusatzqualifikation oder einem hinzugezogenen Mentaltrainer durchgeführt. Der Umfang eines systematischen Sportmentaltrainings reicht von Intensivkursen in der Saisonvorbereitung bis hin zur kontinuierlichen Begleitung während der gesamten Saison.

Dabei verstehen wir unter Sportmentaltraining: Die Summe aller Maßnahmen, die zur planmäßigen und kontinuierlichen Steigerung der mentalen Leistungsfähigkeit führen.

Während wir Sportmentaltraining als kontinuierlichen Prozess der Steigerung der mentalen Leistungsfähigkeit verstehen, definieren wir Sportmentalcoaching als die „Begleitung eines Einzelsportlers, Teams oder Trainers auf Zeit beim Prozess der Lösung von klar definierten Problemen bzw. bei der Erreichung klar definierter Ziele.“

Sportmentalcoaching kommt immer dann zum Einsatz, wenn der Einzelsportler, der Trainer oder das Team mit den bisherigen mentalen Strategien nicht mehr weiterkommen bzw. Unterstützung bei der Überwindung ihrer mentalen Blockaden benötigen, z. B. bei Wettkampfblockaden, Versagensängsten etc. Der Sportmentalcoach wird von außerhalb hinzugezogen. Er benötigt ein klares Selbstverständnis als Coach und muss über umfangreiche Kenntnisse im Umgang mit Blockaden verfügen.

Nach erfolgreichem Sportmentalcoaching kann wieder oder auch erstmalig in ein systematisch aufgebautes Sportmentaltraining übergeleitet werden, das sich im Aufbau am HIM-Sportmentaltrainingszyklus orientiert.



Literatur:

- 1 Eberspächer, Hans: Sportpsychologie, Rowohlt, Reinbeck 1993
 - 2 Eberspächer, Hans: Mentales Training, Stiebner, München 5. durchgesehene Neuauflage 2001
 - 3 Knörzer, Wolfgang: Ein systemisches Modell der Gesundheitsbildung, in: Knörzer, Wolfgang: Ganzheitliche Gesundheitsbildung in Theorie und Praxis, Heidelberg: Haug, S. 101-120, 1994
 - 4 Königswieser, R. / Exner, A. Systemische Interventionen. Architektur und Design für Berater und Veränderungsmanager, Stuttgart 2. Aufl. 1999
 - 5 O'Connor, J. / Dermott, Mc D.): Die Lösung lauert überall – Systemisches Denken verstehen und nutzen, Kirchzarten bei Freiburg: 1998 VAK
 - 6 Herrigel, Eugen: Zen in der Kunst des Bogenschießens, München 1979
 - 7 Knörzer, Wolfgang: Judo als Bewegungsmeditation, in: Redl, Sepp/Sobotka, Raimund/Russ, Alexandra (Hrsg.): Sport an der Wende, Wien 1991b, S. 232-244
 - 8 Schmidt-Tanger, M.): Veränderungscoaching, Paderborn 1999 (2. Aufl.): Junfermann
 - 9 Senge, P.): Die fünfte Disziplin, Stuttgart 1996: Klett-Cotta
- Anschrift der Autoren:**
Heidelberger Akademie für Gesundheitsbildung
Bergheimer Str. 76
D-69115 Heidelberg
www.hag-hd.de oder
www.vitainment.com