

Sportpsychologie

„Stress ist die Würze des Lebens“

Der Heidelberger Sportpsychologe Jan Mayer über Athletenängste, Sportler mit Sieger-Gen und den Aufbauhelfer Klinsmann.

Von FOCUS-Redakteur Frank Lehmkuhl

Focus: Herr Mayer, muss man Mitleid mit Ihnen haben?

Mayer: Wieso? Weil ich meine vier Jahre alte Tochter und meinen neun Monate alten Sohn so selten sehe?

Focus: Deshalb auch. Vornehmlich aber, weil Sie als einer der besten Sportpsychologen lange die weitgehend erfolglosen deutschen Skiläufer berieten und Ihre Fähigkeiten nun an den in den vergangenen Jahren weitgehend erfolglosen Skispringern erproben müssen.

Mayer: Ich finde, der dritte Platz von Michael Neumayer bei der Vierschanzentournee der vergangenen Saison ist ein durchaus respektables Ergebnis.

Focus: Einen Weitenjäger könnten Sie in eine schwere Verletzung oder gar in den Tod treiben, wenn Sie dem sagen: „Für dich gibt es keine Grenzen.“

Mayer: So eine Aussage ist gar nicht Gegenstand und Ziel meiner Arbeit. Es gibt da einen Spruch, der die Arbeit eines Sportpsychologen am besten beschreibt: „Always through the coach“ – alles in Abstimmung mit dem Trainer.

Spätestens seit Jürgen Klinsmann vor der WM 2006 einen Sportpsychologen in sein Betreuer-team integrierte, weiß die breite Öffentlichkeit, dass die Sportpsychologie nichts damit zu tun hat, die Sportler über glühende Kohlen laufen zu lassen. Es geht darum, mit ihnen Fertigkeiten zu entwickeln, die sie ihre Leistungen abrufen lassen, wenn es darauf ankommt.

Focus: Welche Fertigkeiten?

Mayer: Wir arbeiten zum Beispiel mit dem mentalen Training, also dem Einsatz von Vorstellungen. Wenn ich eine Bewegung auf hohem Niveau zuverlässig durchführen will, brauche ich eine Vorstellung von dieser Bewegung – das ist im normalen Leben so und natürlich auch im Sport. Der Athlet kann eine hochkomplexe Bewegung unter Stress zuverlässig bewältigen, wenn er sie vorher gedanklich immer wieder durchgegangen ist, wenn sie zu einem Automatismus geworden ist. Denn für das Gehirn macht es keinen großen Unterschied, ob ich mir eine Bewegung vorstelle oder sie tatsächlich ausführe.

Focus: Zu welcher Tageszeit funktioniert dieses Kopftraining am besten?

Mayer: Abends, da nachts Inhalte aus dem Kurzzeitgedächtnis ins Langzeitgedächtnis

übergehen. Ein Sportler kann die Übungen aber eigentlich jederzeit machen. Ein Springer zum Beispiel kann den Sprung im Sessellift auf dem Weg nach oben zweimal, dreimal im Kopf durchgehen. Auch Selbstgespräche können helfen, die Fokussierung auf den Moment zu erreichen.

Focus: Manche Skispringer signalisieren ihrer Konkurrenz schon beim Hochlaufen auf den Sprungturm durch erhobenen Kopf und giftige Blicke: Leute, heute gibt es für euch gegen mich nichts zu holen!

Mayer: Prinzipiell fällt die Fokussierung auf das Hier und Jetzt natürlich denen leichter, die erfolgreich sind. Das sieht man an einer entsprechenden Körpersprache, die fast eine Siegesgewissheit ausdrückt.

Beeindruckend war, wie Janne Ahonen das beherrschte. Auch Gregor Schlierenzauer scheint sich kaum von Erwartungen und Erfolgsdruck beeinflussen zu lassen.

Focus: Es gibt in der Sportwelt immer wieder Athleten, die nichts und niemand von ihrem Triumphzug abbringt. Tennisspieler Roger Federer wirkte in seinen besten Tagen unbesiegbare und unverwundbar wie einst Steffi Graf oder der italienische Slalomspezialist Alberto Tomba.

Mayer: Es gibt sie schon, diese Wettkampftypen, aber ich schätze, dass das bei uns in Deutschland auf vielleicht fünf Prozent der Athleten zutrifft. Scheinbar sind solche Typen vor allem in den USA häufiger anzutreffen – das hängt auch mit der Erziehung und Mentalität zusammen. Besonders beeindruckend sind Sportler, die alles um sich herum ausblenden können. Über Steffi Graf heißt es, dass sie mal nach einem verwandelten Matchball zum nächsten Aufschlag unterwegs war und vom Schiedsrichter darüber aufgeklärt wurde, dass das Spiel vorbei war. Graf hatte die Fähigkeit, sich immer ausschließlich auf den nächsten Punkt konzentrieren zu können.

Focus: Wie viel Prozent kann Ihre Arbeit zum Erfolg eines Athleten beisteuern?

Mayer: Das ist schwierig zu beantworten. Mir gefällt der Vergleich mit Hardware und Software in der EDV. Eine gute Hardware läuft nur reibungslos, wenn eine entsprechende Software installiert ist. Du kannst den besten Ski haben, den besten Körper und die ausgereifteste Technik, und trotzdem macht ein ungünstiger Gedanke alles kaputt. Neben Körper und Mentalem muss das soziale Umfeld passen.

Focus: Haben Sie ein Beispiel?

Mayer: Ich habe mal mit einem Skifahrer gearbeitet, der körperlich in Form war, das beste Material hatte, eine geniale Technik und im Kopf Strategien für jede Eventualität. Zwei Tage vor einem wichtigen Rennen erwischte er seine Freundin in flagranti mit einem Konkurrenten. Danach ging im Wettkampf nichts mehr.

Focus: Sie sind Sportpsychologe, aber kein Psychiater. Was machen Sie, wenn Sie eine Depression vermuten? Den Fall Sebastian Deisler hat ja jeder noch vor Augen.

Mayer: Ich stoße in solchen Fällen an die fachlichen Grenzen und muss einen Therapeuten hinzuziehen beziehungsweise dem Sportler empfehlen, dass er einen aufsuchen soll.

Focus: Passiert das oft?

Mayer: Nicht oft. Aber immer wieder.

Focus: Was machen Sie, wenn bei Ihnen selbst im Alltag Angst aufsteigt?

Mayer: Angst entsteht, wenn in einer bestimmten Situation eine unangenehme oder schädliche Konsequenz droht. Das ist der Fall, wenn wir nicht vorbereitet sind. Es geht darum, Stressmomente als Herausforderung zu erleben und Zuversicht statt Angst aus ihnen zu schöpfen. Ich spiele vorher im Kopf die Reihenfolge meiner Handlungen und die Eventualitäten durch – eine Art mentales Drehbuch. Und plötzlich erlebt man sich vorbereitet, und manchmal folgt sogar ein Euphorieschub mit dem aufblitzenden Gedanken: Das wird klasse. Stress ist die Würze des Lebens.

Und immer positiv denken

* Diplom-Psychologe Jan Mayer, 36, ist Professor für Sportpsychologie und Trainingslehre an der FH für angewandtes Management im bayerischen Erding.

* In Schwetzingen bei Heidelberg betreibt er ein Institut zusammen mit Hans-Dieter Hermann, dem Sportpsychologen der Fußball-Nationalmannschaft.