



Olaf Kortmann

bietet als selbstständiger Trainer und Dozent Seminare und Workshops zu den Themen Führung, Teamentwicklung, Organisationsentwicklung und Persönlichkeitsentwicklung an. Er war jahrelang erfolgreicher Bundesligatrainer im Hallenvolleyball und coacht derzeit die aktuellen Deutschen Meisterinnen im Beachvolleyball Sara Goller und Laura Ludwig

Dauerhaft Top-Leistungen erbringen: Mentales Training als Methode des Spitzensports für berufliche Anforderungen nutzen

Die Situation hat jeder wohl schon mal erlebt: da bereiten Sie sich auf eine entsprechende Präsentation vor, müssen unter enormem Zeitdruck Vorlagen erarbeiten, haben einen extrem wichtigen Gesprächstermin. Und plötzlich überkommt Sie das Gefühl, die Angelegenheit nicht mehr im Griff zu haben, sie verspüren eine unangenehme innere Unruhe, vielleicht auch das Gefühl, einer Sache nicht mehr gewachsen zu sein!

Wie oft habe ich es in Vereinen oder mit der Nationalmannschaft mit den sogenannten „Trainingsweltmeistern“ zu tun gehabt, die im Training jeden Angriff knallhart ins gegnerische Feld wuchteten, im Spiel jedoch ausgewechselt werden mussten, weil sie vor 3000 Zuschauern beim entscheidenden Matchball das Feld nicht trafen.

Wie oft hören oder lesen wir nach einer Niederlage von Spielern oder Trainern - wie gerade jetzt in den HSV-fomschwachen Zeiten - den Satz: „Wir haben das Spiel im Kopf verloren“ oder „wir waren mental zu schwach“.

Und was passiert danach? Es wird ohne Konsequenzen weiter trainiert wie zuvor, vielleicht ein wenig härter. Aber Analysen als Worthilfen alleine genügen nicht, es müssen auch Taten und Ergebnisse folgen. Ansonsten bleibt das Gehirn – die neben

seinem Körper genauso wichtige Ressource des Sportlers – weiterhin ungenutzt. Da hilft kein stundenlanges Training, wenn der Spieler in entscheidenden Spielsituationen Angst hat zu versagen. Entscheidend ist, was Menschen denken, fühlen und bei einer Tätigkeit empfinden. Und dies ist über mentale Techniken beeinflussbar.

Grundprinzipien des mentalen Trainings

Das mentale Training verwendet weder esoterische noch okkulte Techniken, sondern ist in der Methodik so aufgebaut, daß der Trainierende von Außenstehenden nicht beeinflusst oder manipuliert werden kann. Und: Mentaltraining unterscheidet sich deutlich von den sogenannten Motivationstechniken selbsternannter Psychotrainer.

Diese degradieren die Teilnehmer bei ihren Massenveranstaltungen zu Statisten und lassen sie dann im Alltag allein. Doch an einem Wochenende wird Lieschen Müller nicht zu Claudia Schiffer und Max Müller nicht zu Oliver Kahn! Wo bleibt die Methodik? Keiner glaubt doch wirklich, daß ein „Daumscher Feuerlauf“ nachhaltige Veränderungsprozesse im Denken eines Bundesligafussballers mit sich bringt (Bayer Leverkusen). Dies hat eher eine rituelle Bedeutung oder eignet sich als Werbemaßnahme.

Bei der Mentaltechnik geht es um den Abbau „mentaler Sperren“. Sie können u.a. in der Annahme bestehen, eine bevorstehende Aufgabe sei nicht lösbar. Das blockiert die Aufgabenlösung und beeinträchtigt die Lernfähigkeit. Zahlreiche Studien haben die Tatsache bestätigt, daß intensiv erfahrene Vorstellungen, geistige Bilder also, die gesehen und gefühlt werden, beträchtlichen Einfluss nehmen auf die Hirnströme, den Blutkreislauf, die Pulszahl, die gesamte Physiologie.



Olaf Kortmann und die amtierenden Deutschen Meisterinnen im Beachvolleyball
Sara Goller und Laura Ludwig

Die Ursprünge aus der Raumfahrt

Mentaltechnik wird seit vielen Jahren sowohl in der Raumfahrt als auch in sportlichen Einzeldisziplinen erfolgreich angewendet. Die Ausbildung sowjetischer und amerikanischer Raumfahrer stand grundsätzlich vor der Frage: Wie werden Menschen auf Leistungen hin trainiert, die ihnen auf der Erde niemals abverlangt werden? Stellen sie sich vor, Sie sitzen in einer engen Kapsel und warten stundenlang auf den Start. Sie müssen unzählige Handlungen mit absoluter Exaktheit und innerer Ruhe ausführen. Angst vor dem Versagen ist lebensgefährlich, mit Problemsituationen ist zu rechnen.

Die von NASA-Psychologen entwickelten Methoden, um die Astronauten mental derart zu stärken, dass sie mit dieser Belastung umgehen konnten, legten damit den Grundstein zum modernen Mentaltraining. In der Raumfahrt wäre es beispielsweise undenkbar gewesen, Schlaftabletten zu nehmen. Eine Mission erfordert, jederzeit einschlafen zu können, um die Regeneration und Ent-

spannung zu unterstützen. Sobald es die Situation erfordert, muss der Astronaut wieder aufwachen und mit 100%-iger Leistungsfähigkeit arbeiten. Eine Situation, die im Alltag zu enormen psychischen Störungen führen würde. Denn neben der körperlichen Untätigkeit (zum stressabbauenden Joggen ist in der Kapsel kein Platz) stellen auch die psychischen Belastung und die Konzentration Probleme für den Raumfahrer dar. Ein im übertragenen Sinne „verschossener Elfer“ in der Raumfähre hätte verheerende Konsequenzen. Erworbenes Wissen muss im Gedächtnis gespeichert und jederzeit abrufbar sein.

Der Nutzen für die berufliche Praxis

Als Zielsetzung bietet die Mentaltechnik Hilfen auch im beruflichen Alltag an,

- um sich schnell zu entspannen, sich wieder schnell zu regenerieren,
- um berufliche Ziele kurz- oder langfristig zu erreichen,
- um negative Gedankengänge, Einstellungen und Überzeugungen konstruktiv in positive Denkformeln zu verwandeln,
- um geistige Bilder zu entwickeln und zu vergegenwärtigen,
- um vergangene Situationen zu analysieren und sich auf zukünftige schwierige Situationen vorzubereiten.

Als Vorbereitung für das mentale Training werden Entspannungsübungen gewählt. In der Entspannung wechseln die elektrischen Impulse von 50 Milliarden Gehirnzellen ihre positiv – negative Polarität bei einer Frequenz von 8-13 Hertz. In diesem Zustand ist die Möglichkeit für den nächsten Schritt erreicht – das Denken in Ziel-Bildern. Die moderne Gehirnforschung hat erkannt, dass sich imaginierte Ereignisse bei intensiver visueller Vorstellung ebenso stark in die Struktur unseres Gehirns einprägen wie wirkliche Geschehnisse. Das zentrale Nervensystem differenziert nicht zwischen Erlebtem und Vorgestelltem.

Hier ein Beispiel aus der Luftfahrt: Der Ausfall der Triebwerke wird nicht mit einem realen Flugzeug geübt. Aber es kann ge-

nügen, eine Handlung nur in Simulation zu beherrschen, um sie im Notfall in extremer Perfektion nachzuvollziehen.

Wichtig ist, dass alle Details eines inneren Films sinnlich erfasst und nachvollzogen werden.

Ebenso können im Sport Bewegungsabläufe mit hoher Stressbelastung antizipiert werden. Wahrscheinlich wären die Schweizer bei der Weltmeisterschaft nicht so sang- und klanglos im Elfmeterschiessen ausgeschieden, wenn sie sich besser mental präpariert hätten.

Das Mentaltraining ist anzuwenden wie ein körperliches Trainingsprogramm. Wenn es funktionieren soll, muss es am Anfang jeden zweiten Tag geübt werden. Es ist keine Therapie, soll unterstützend wirken und keine heile Welt konstruieren.

Es hilft, die Realität situationsgerecht zu bewältigen und hat nichts mit Philosophie des positiven Denkens gemein. Statt billiger Selbstsuggestion werden anstehende Probleme nicht weggewischt, sondern effektiv für den Berufsalltag bewältigt.
