



Foto: Red Bull Media House

Der Kopf ist das Ziel

Die Psyche ist im Sport genau so wichtig wie Kraft, Ausdauer und Technik, sagt Mentaltrainerin Antje Heimsoeth. Ein Gespräch über die Kraft positiver Gedanken.

Frau Heimsoeth, hatten Sie selbst schon einmal eine mentale Blockade, die Sie daran gehindert hat, Ihre Leistung abzurufen?

Antje Heimsoeth: Ja, klar. Erst gestern wieder.

Welche Auswirkungen hatte das?

Mir sind bei einem Vortrag wichtige Dinge nicht mehr eingefallen. Es war immernoch eine gute Performance – aber ich weiß, was ich eigentlich kann. Das habe ich nur nicht mehr alles abrufen können.

Wie gehen Sie nun mit dieser Situation um?

Ganz ähnlich wie mit meinen Kunden: Ich suche die Ursache für diese Unsicherheit und erarbeite Lösungen, dass es nicht mehr vorkommt.

Haben Sie schon eine Lösung?

Ja, ich habe mich zu sehr beeindrucken lassen von einem erfolgreichen Kollegen. Dadurch hatte ich das Konzept meines Vortrages über den Haufen geworfen. Die Lösung wird sein, meinem Stil in Zukunft treu zu bleiben, an mich und mein Können zu glauben.

Mehr bleibt nicht hängen?

Nein, mehr bleibt nicht hängen. Für jedes Negativerlebnis bin ich dankbar, denn wenn man es richtig analysiert und aufarbeitet, sind genau das die Situationen, die einen weiterbringen im Leben. Tut man das nicht, kann das die Top-Leistungen in der Zukunft erschweren.

„Negativerlebnisse sind genau die Situationen, die einen weiterbringen“

Sie coachen nicht nur sich selbst, sondern auch Vorstände von Dax-Unternehmen, Olympioniken, Weltmeister, Bundestrainer, sprich: Menschen auf dem höchsten Leistungslevel. Lläuft mentales Training da immer nach dem gleichen Schema ab?

Jeder Mensch ist einzigartig. Natürlich sind die Fälle unterschiedlich, bei Managern steht mehr der Ausstieg aus Grubelfällen und der Umgang mit Emotionen im Vordergrund, bei Sportlern geht es fast immer um die Versagensangst – aber im Grunde ja. Der Klassiker ist: Schreib' mal spontan 15 deiner Stärken, Fähigkeiten und Talente auf – den meisten fallen nur zwei oder drei ein. Wenn ich mit Skifahrern auf dem Gletscher bin und im Ziel frage: Was ist dir im Trainingslauf gut gelungen? Dann schauen sie mich mit großen Augen an und können die Frage nicht beantworten.

Weil jeder immer nur das Negative in sich sieht?

Genau das ist das Problem. Die größte Angst des Menschen ist die Angst zu versagen. Nicht die Angst vor Verletzungen. Nein: Was sagen Trainer, Eltern, Sponsoren, Medien, wenn ich meine Leistungen nicht bringe? Das Gefühl kennt jeder, auch ich.

Was bedeutet das für die Arbeit auf dem Gletscher?

Wenn wir ständig negativ denken und jammern, dann haben wir einen negativ programmierten „Mitarbeiter“

zwischen den Ohren sitzen. Wenn noch Stress hinzukommt, bleiben wir weit unter unseren Möglichkeiten.

Ich muss also lernen, das Positive zu sehen und alles Negative auszublenden – das ist im Grunde alles?

In Situationen, wo es um das Abrufen von Leistung geht, auf jeden Fall. Je nachdem, was wir an Erfahrungen sammeln, bilden sich entsprechende Strukturen in unserem Nervensystem. Die Dinge, denen wir unsere Aufmerksamkeit schenken, sind jene Dinge, die unser Denken beschäftigen und die Struktur unseres Gehirns formen. Das wiederum beeinflusst in erheblichem Maße unsere innere Haltung.

Wir trainieren unser Gehirn anders, wenn wir positiv denken?

Besinnen wir uns jeden Tag aufs Neue auf das Gute, mit Dankbarkeit und Zuversicht, mit Stolz auf vollbrachte Leistungen und machen uns unsere Stärken bewusst, dann schaffen wir auch im Gehirn eine entsprechende Struktur, die uns langfristig zu einer positiven Grundeinstellung verhilft – und die unterstützt uns eben auch dann, wenn das Leben uns vor Herausforderungen stellt, ob beruflich oder privat. Es ist wichtig, nicht in negativen Gedanken und Gefühlen zu verharren, sondern den Blick zügig wieder nach vorn zu richten, sonst leistet man der Ausbildung hinderlicher Strukturen im Gehirn Vorschub.

Es ist die Erwartungshaltung der Gesellschaft, die Sportler mental versagen lässt?

Ganz massiv, ja. Der zweite Platz ist ja nichts mehr wert in der Gesellschaft. Es muss am besten die Goldmedaille sein. Bestes Beispiel ist die EM im Fußball: Weil Deutschland da nicht gewann, diskutierte man gleich über die Rolle des Trainers und vergisst die Erfolge der Vergangenheit. Dabei sind es kurioserweise gerade immer die Menschen, die selbst keinerlei Erfahrung im Leistungssport haben, die immer gleich meinen zu wissen, was der Sportler alles falsch gemacht hat. Der Druck seitens der Gesellschaft ist riesig.

Kann ich, wenn mir das als Sportler gelingt, dann wirklich höher springen, weiter werfen, schneller laufen?

Davon bin ich zutiefst überzeugt.

Was macht Sie da so sicher?

Im Leistungssport sind ja aufgrund

des hochentwickelten Trainings viele Sportler in der Weltspitze nahezu auf dem selben Leistungsstand. Es gewinnt der, der mit dem Prüfungsdruck, der Angst vor dem Versagen, am besten umgehen kann. Der innere und äußere Störfaktoren am besten ausblenden kann. Der Niederlagen genau analysiert und sie als Lernchance sieht, noch besser zu werden. Es gewinnt der, der an sich glaubt, seiner Leistungsfähigkeit vertraut – das sind alles Dinge, die die Gesellschaft heute nicht zwingend mitbringt. Die ich durch gezieltes Mentaltraining aber erlernen kann.

Ist der Erfolg des Mentaltrainings messbar?

Schwierig. Man kann es natürlich an den sportlichen Erfolgen festmachen. Oder auch wenn man mit den Sportlern und den Trainern spricht, die zurückmelden: Die Sportler sind insgesamt zufriedener, glücklicher, glauben wieder mehr an sich, werden ein Stück kritikfähiger und teamfähiger. Und damit insgesamt einfach: besser.

Also spielt auch der Trainer eine große Rolle?

Eine riesige Rolle. „Das war nicht schlecht“, heißt es ja oft nach einem Wettkampf, einem Training. Was ist das für eine Rückmeldung? Entweder war es gut, genial, großartig – oder ich sage sachlich: das und das, da müssen wir im Training dran arbeiten. Meist wird nur das Gesehene und kommuniziert, was nicht gelungen ist.

Die Trainer müssen sich regelrecht ändern?

Das wollen manche Trainer nicht gerne hören, aber ich halte das für sehr wichtig, dass sich Trainer reflektieren und weiterentwickeln. Viele Trainer boykottieren das Thema Mentalcoaching regelrecht, dabei kann es wichtige Schluessen öffnen, die zu viel mehr Leistungsfähigkeit führen. Beispiel Beachvolleyballerinnen in Rio – sie haben privat mit Mentalcoaching gearbeitet, weil ihr Coach davon nichts gehalten hat. Das Ergebnis ist bekannt: Gold gegen die Gastgeberinnen im Finale. Idealerweise coacht man also Trainer, Einzelsportler und Mannschaft zusammen, bei Jugendlichen auch die Eltern.

Welche Rolle spielen die Medien in der Psyche der Sportler?

Siege werden oft überbordend gefei-

ert, Niederlagen zu kritisch breitgetreten. Dabei zählt im Sport doch der langfristige Aufbau. Was durch diese Aufgeregtheit der Medien und den Erwartungsdruck der Gesellschaft aber passiert, ist, dass junge Sportler zu früh mental und körperlich überfordert werden. Zu einem langfristigen, geduldigen Aufbau zum Erfolg – da sind die wenigsten Trainer, Verantwortlichen oder Medien bereit dazu.

Viele Jugendliche tun sich schwer, Selbstvertrauen aufzubauen.

Genau. Sie kommen dann in den Sport, wo keine gradlinige Entwicklung möglich ist. Mit ihrer Karriere wartet ein langes Auf und Ab auf sie – mit der Tendenz, dass sie besser und schneller werden. Ohne Selbstvertrauen und Umfeld, das an mich glaubt und mir das auch immer wieder zeigt, wird es schwer, mit Niederlagen umzugehen.

„Jeder weiß von sich selbst wie wichtig die Psyche für die eigene Leistung ist“

Es gibt derzeit einen Fall, wo ein Neuzugang mit hohen Erwartungen zum Verein gekommen ist: neue Mitspieler, fremde Sprache, anderes Umfeld. Ist das für Sie fast logisch, dass sich Blockaden auftun – selbst für einen erfahrenen Spieler?

Da muss man sehr differenziert darauf schauen. Manchmal will der Sportler sich ja besonders empfehlen und ist eher noch besser als gedacht. Oder aber er ist schlecht integriert. Jeder Neuzugang braucht da seine Zeit, die ihm Medien und Gesellschaft, Trainer und Verein vielleicht nicht geben. Klappt es nicht, muss man sich fragen: Wie ist die Kommunikation? Fühlt er sich von Teamkameraden angenommen? Gibt es ungeschwellige Probleme? Wie ist die Sicht des Trainers auf ihn?

Man beobachtet eine massive Abhängigkeit von der ersten Spielsituation: Gelingt die, ist alles gut. Geht die schief, leidet die ganze Leistung darunter.

Das ist trainierbar, diese Spielsituationen abzuhaken und weiterzumachen, als seien sie nicht passiert. Man bereitet das im Mentalcoaching vor: Wann hattest du im Leben deinen größten Erfolg? Und wenn ich daneben schieße oder nicht ins Spiel reinfinde, tanke ich mich innerlich wieder auf mit der Visualisierung eines Erfolgsbilds aus der Vergangenheit. Das wirkt, weil ich mein Hirn, meinen Körper mit einem positiven Chemiecocktail flute, der mir die Kraft gibt, mein Spiel wieder drehen zu können. Aber auch hier ist der Trainer wichtig.

Inwiefern?

Wenn dessen Mimik und Gestik mir Enttäuschung und Resignation signalisiert, dann nehme ich das auf, und die Gefahr ist groß, wenn ich nicht mental stark bin, dass ich mich noch weiter runterziehen lasse. Deshalb sind kleine Motivationen von Mitspielern so wichtig – ein Klaps, der signalisiert, weiter geht's, macht nichts. Wenn aber der Spieler dann allein gelassen wird, wird es ganz schwer, sich selbst da wieder herauszuarbeiten.

Sie sagen: es lässt sich trainieren. Ist das nicht auch eine Frage des Charakters, des Talentes, in spielentscheidenden Situationen den Druck ausblenden zu können?

Es gibt natürlich Spieler, die mental stärker veranlagt sind. Aber mentale Stärke lässt sich immer trainieren. Ich verstehe es nicht, dass wir in Deutschland immer noch darüber diskutieren müssen – dabei weiß man doch von sich selbst, wie groß der Einfluss der Psyche auf die eigene Leistung ist. Wenn ein Spieler Ausdauer, Kraft, Technik, Koordination nicht trainieren würde, könnte man ja auch nichts erwarten.

Wie intensiv muss man Mentaltraining betreiben?

Das hängt immer vom Einzelnen ab. Am besten täglich kleine Übungen, für die sich auch in einem vollen Alltagszeit finden lässt.

Also einmal Training – und dann brauche ich es vermutlich nie mehr, geht nicht?

Nein, man sollte Mentaltraining wie alle anderen Fähigkeiten, die man im Sport braucht, täglich trainieren und am Wettkampftag zumindest zur Vorbereitung einsetzen. Der DFB hat ja auch einen Sportpsychologen dabei, weil er weiß, im Alltag kann immer etwas auf einen zukommen. Jeder Mensch hat im Leben immer wieder Krisen zu bewältigen. Es braucht Menschen, mit denen man vertraulich sprechen kann, die einem einen Spiegel vorhalten und die einen bei der Lösungsfindung begleiten.

Wie sieht so ein Coaching aus?

Das hängt von der Thematik ab. Sportler müssen mentale Übungen zu Hause und im Training machen. Mein Konzept sieht viele kleine Übungen vor – ein, zwei Minuten, die ich auch beim Warten an der Kasse machen kann, im Bus, beim Autofahren. Diese kontinuierliche Arbeit hilft dann dauerhaft und nachhaltig.

Und was macht man dann an der Kasse oder im Bus?

Zielvisualisierung zum Beispiel. Man fragt sich, wo will ich hin und stellt sich vor, dass man am Ziel angekommen ist. Oder man schreibt das, was einen negativ beschäftigt, innerlich auf eine schwarze Wandtafel und wischt diese dann im Geist mit einem nassen Schwamm einfach ab. Es gibt Atemübungen, denn der Atem ist zur Entspannung und Stressbewältigung das Wichtigste überhaupt. Die meisten Menschen atmen flach, das hemmt die Leistungs- und Spannungsfähigkeit massiv. Also kann ich an der Kasse fünf tiefe Züge Bauchatmung machen, die Augen schließen und mich innerlich an den Strand denken, an einen See – dorthin, wo ich mich wohlfühle. Es ist egal, ob es diesen Ort real gibt oder ob ich diesen konstruiere. Das versetzt Berge, glauben Sie mir.

Wenn ich mir einfach einen Strand oder Bergsee vorstelle und kräftig durchschnaufe?

Wieso machen wir Urlaubsbilder? Weil es uns, wenn wir diese Bilder anschauen, danach besser geht. Diese Bilder kann ich innerlich doch auch anschauen und ihre Kraft nutzen.

Interview: CHRISTOPH BENESCH



Antje Heimsoeth, Jahrgang 1964, ist Gründerin und Geschäftsführerin des Instituts für Business- und Sport-Coaching (www.heimsoeth-academy.de). Sie trainiert Führungskräfte, Vorstände und Unternehmer genauso wie Spitzensportler und Nachwuchstalente. Heimsoeth (Foto: privat) gehört zu den bekanntesten Mentaltrainerinnen im deutschsprachigen Raum. Ihre Erfahrung mit internationalen Konzernen sowie internationalen Spitzensportlern, Profi-Teams und Bundestrainern machen sie zu einer begehrten Vortragsrednerin, erfolgreichen Buchautorin und gefragtem Interviewgast. Antje Heimsoeth wurde zudem als „Vortragsrednerin des Jahres 2014“ ausgezeichnet.