



Elmar Harbecke

Mentales Training

Mythos und Möglichkeiten

Mentales Training, uns allen ist der Begriff geläufig, aber wer weiß wirklich, was genau dahinter steckt. Oft wird Mentales Training mit Psychologie in Verbindung gebracht – keine Bange, niemand muss auf die Couch oder einen Seelen-Striptease machen, um mental zu trainieren. Das Ganze ist viel einfacher, aber doch sehr komplex und ja, alleine auch nicht unbedingt zu machen. Um mental zu trainieren, wird man einen kompetenten Trainer brauchen. Aber sehen wir uns den Begriff „Mentales Training“ der Reihe nach an, damit wir verstehen, was Mentales Training ist und man damit erreichen kann.

Fällt der Begriff „Mentales Training“, denken die meisten von uns an Skirennläufer, die vor dem Start mit geschlossenen Augen auf die Stöcke gestützt mit Händen und Körper so komische, schaukelnde Bewegungen machen. Klar, sie fahren in Gedanken die Strecke ab – werden die meisten antworten. Aber ist das alles, oder ist es doch noch etwas mehr? Oft hört man auch die Meinung, „Die fokussieren sich auf den Lauf“. Man sieht also, es gibt viele Ansichten über „Mentales Training“. Was die Rennläufer wirklich machen, werden wir im Weiteren sehen, wenn wir den Begriff aufdröseln.

Was ist Mentales Training?

Im Hochleistungssport wird Mentales Training in vielen Disziplinen angewendet. Einer der Begründer und bis heute Top-Coach für Mentales Training, ist der deutsche Professor für Sportpsychologie Hans Eberspächer. Neben seiner Tätigkeit als Coach forschte und lehrte Eberspächer bis 2007 an der Universität Heidelberg Selbstmanagement in Leistungssituationen und Mentales Training.

Leistung erbringen kann. Zu beachten ist der Begriff „gewünschte Leistung“! Nicht jeder will Weltmeister werden! Abgesehen davon, dass diese Zielsetzung oftmals unrealistisch ist. Alles, auch der Titel Weltmeister, hat seinen Preis. Sind wir alle bereit diesen zu zahlen? Oder können wir es überhaupt? Ganz klar, um Weltmeister zu werden ist nicht nur viel Training erforderlich. Viel Training erfordert neben dem Talent viel Zeit und Geld – hat man beides, oder macht die Familie das mit? Das ist der Preis, den es zu zahlen gilt. Was ist einem der sportliche Erfolg wert? Diese Frage muss sich jeder stellen und daran auch seine Ziele messen und gegebenenfalls anpassen. Unrealistische Ziele führen zu Frust und der Spaß geht verloren. Der Sport soll Spaß bereiten, auch als Leistungssport. Hat man den Spaß an der Sportart verloren, sollte man vielleicht darüber nachdenken, in eine andere zu wechseln. Nicht selten trifft man auf Bogensportler, die in ihrer Karriere schon alle Bogenklassen „durch“ haben, vom Primitivbogen zum Compound und zurück. Hier passte meist die Zielsetzung mit dem Ergebnis nicht überein und mündete in Frust, der meist mit den tollsten Ausreden kaschiert wird.

Sehen wir uns noch mal die Definition des Mentalen Trainings an. Demnach ist Mentales Training immer handlungsbezogen. Mental kann nur eine Bewegungsvorstellung trainiert werden. Das heißt, mit mentalem Training kann man Bewegungsvorstellungen erlernen, präzisieren und stabilisieren. Das heißt aber auch, dass die Voraussetzung für Mentales Training die Kenntnis eines korrekten Bewegungsablaufes ist. Dazu muss erst mal eine Vorstellung der Bewegung entwickelt und trainiert

werden. Ein ganz einfaches Beispiel, wie die Vorstellung eines Bewegungsablaufes die eigentliche Handlung steuert.

Viele kennen die Situation, wenn Interessierte in den Schnupperkurs in den Bogensportverein kommen. Da sieht man die tollsten Ausführungen und Haltungen. Angefangen bei der Positionierung des Körpers, Handling des Bogens, die Handhaltung an der Sehne, Kopfhaltung bis zum Lösen. Sicher sind diese Ausführungen nicht korrekt im Sinne eines effektiven Schussablaufes, aber sie entspringen alle den Vorstellungen der Schnupperkürsler, die sie sich vom Bogenschießen gemacht haben. Diese Vorstellungen haben sie aus den Medien, Filmen, Zuschauen oder eigenen Erfahrungen. Damit haben wir schon ein paar Grundlagen für Mentales Training festgelegt: Eigenerfahrung mit der zu trainierenden Bewegung und Vorstellungsvermögen, je lebhafter, desto besser.

An diesem Punkt ist der Trainer gefordert! Er hat die Aufgabe, dem Sportler einen korrekten Bewegungsablauf zu vermitteln. Dabei kann und muss je nach Leistungsvermögen des Sportlers eine Differenzierung erfolgen. Grundsätzlich sollten Anfänger direkt mit dem korrekten Schussablauf vertraut gemacht werden. Die Entwicklung einer passenden Bewegungsvorstellung ist eine wesentliche Voraussetzung für das mentale Training. Denn auch fehlerhafte Vorstellungen haben einen Trainingseffekt!

Wie funktioniert das Zusammenspiel von Vorstellung und Bewegung?

Vorstellungen sind im täglichen Leben so etwas wie Schablonen des Handelns. Von allen Gegebenheiten, die man erlebt hat, besitzt man eine

Vorstellung. Aufgrund dieser Erfahrungen macht man sich Vorstellungen zukünftiger Situationen. Diese Vorstellungen kann man auch als Prüf- oder Führungsgröße des menschlichen Handelns verstehen. Wir versuchen stets, uns unserer Vorstellung entsprechend zu verhalten. Daher ist es wichtig, eine entsprechend optimale und realistische Vorstellung des eigenen Handelns zu entwickeln.

Denken wir an unsere Schnupperkursgruppe, die mit ihrer eigenen Vorstellung vom Bogenschießen an der Linie stand. Aus dem Gedächtnis haben sie sich für die Situation eine Bewegung zu recht gelegt, um die Aufgabe (mit Pfeil und Bogen die Scheibe treffen) zu bewältigen. Um nun ihre Vorstellungen und damit ihren Bewegungsablauf verändern zu können, muss die Vorstellung im Gedächtnis aktualisiert werden.

Dies geschieht über die unterschiedlichsten Formen der Wahrnehmung, wie Zuschauen, Erleben, Fühlen, Führende Anleitung. Man kann also sagen, Wahrnehmung ist gleich Bewegung, und Aktualisierung ist eine Anpassung der eigenen Vorstellungen an die Wahrnehmung. Erst die Wahrnehmung ermöglicht es, Informationen über die Bewegung einzuholen und damit die Bewegung zu optimieren oder zu differenzieren. Bewegung und Wahrnehmung sind untrennbar miteinander verbunden und können als System aufgefasst werden.

Das Ziel des Trainers sollte also die Vermittlung einer sportspezifischen Bewegungsvorstellung sein. Die Entwicklung einer individuellen Bewegungsvorstellung haben wir ja schon an Hand der Schnupperkursgruppe anfänglich gesehen. Dabei sind die Eigenerfahrungen der Sportler die Basis, die

Seine Methoden werden im Hochleistungssport und Personalentwicklung bei Unternehmen und Organisationen angewendet.

Hans Eberspächer bringt es auf den Punkt: „Mentales Training ist die planmäßig wiederholte und bewusst durchgeführte Vorstellung einer Bewegung oder Handlung ohne deren gleichzeitige praktische Ausführung.“ (vgl. Eberspächer, 2001)

So einfach soll es sein? Ist es nicht, wäre ja auch zu schön. Machen wir einen kurzen Ausflug in den psychologischen Bereich des Trainings. Der Sportler ist ein Teil eines bio-psycho-sozialen Systems. Damit ist zum einen der Sportler selbst gemeint, aber auch sein Umfeld wie Familie, Freunde und Beruf. All diese Faktoren beeinflussen die sportliche Leistung in erheblichem Maße. Hier greift die psycho-soziale Komponente, die ein Trainer für seinen Schützling erbringen sollte. Es sollten gemeinsam Strategien entwickelt werden, um das bio-psycho-soziale System so abzustimmen, damit der Sportler die gewünschte