

Kapitel 7

Vorstellungsregulation

Vorstellungen beeinflussen bewusst oder unbewusst unser Handeln. Vorstellungen können bildhaft, verbal (vgl. Selbstgespräche), akustisch oder kinästhetisch (auf die Bewegungsempfindung bezogen) sein, d.h. man kann sich bestimmte Situationen mit den dazugehörigen Geräuschen, Empfindungen und Farben lebhaft vergegenwärtigen. Andererseits können Wörter, Sätze, Bilder, Geräusche, Gerüche etc. so eng mit Situationen oder Erlebnissen verknüpft sein, dass sie bestimmte Vorstellungen auslösen.

Solche Prozesse der Vorstellungsregulation sind von grundlegender Bedeutung für das Handeln. Man lernt z.B. im Laufe des Lebens durch Vorstellungen, welche Objekte, Personen und Bedingungen zu bestimmten Situationen gehören, ob Beziehungen zwischen ihnen bestehen und wie man sich zu verhalten hat.

Vorstellungen sind eine Grundlage der menschlichen Informationsverarbeitung und erleichtern, sofern sie der Realität angemessen sind, das situations- und anforderungsgerechte Handeln.

Vorstellungen können dazu eingesetzt werden, Gedanken und Wissen so zu ordnen, dass man bei Bedarf schnell und ohne großen Aufwand darauf zurückgreifen kann.

So z.B. in folgender Situation:

Einem Bundesligatrainer wird mitgeteilt, er solle sich wegen der Planung des Trainingslagers für die Winterpause so schnell wie möglich zum Vereinsmanager begeben, da das entsprechende Hotel gebucht werden müsse. Der Trainer weiß genau, dass der Manager derartige Angelegenheiten immer umgehend klären muss, damit nicht ein anderer Verein zuvorkommt. Auf dem Weg in das Büro ist der Trainer daher in Gedanken wahrscheinlich schon bei dem Gespräch, das dort stattfinden wird. Möglicherweise überlegt er, dass der Manager aus Kostengründen versuchen wird, einen preiswerteren, aber ungünstigeren Trainingsort vorzuschlagen.

Er denkt darüber nach, mit welchen Argumenten er seinen Vorschlag begründen könnte, falls der Manager Einwände haben sollte. Er stellt sich also das Gespräch in Gedanken vor.

Dieses Beispiel soll verdeutlichen, dass Vorstellungen, wenn sie der Situation und/oder Anforderung angemessen sind, das Entwerfen eines Handlungsplans und damit die Handlungsausführung strukturieren und so gegebenenfalls verbessern können. Je präziser dabei im Vorstellungsprozess die notwendigen Handlungsschritte »herausgearbeitet« werden, desto wirksamer lässt sich der entworfene Plan in die Tat umsetzen.

■ **Mentales Training**

Im Sport macht man sich die Erkenntnisse über die Vorstellungsregulation seit langem systematisch zunutze: Man setzt Vorstellungen bewusst regelmäßig, gezielt und kontrolliert ein, indem man Bewegungsabläufe in Gedanken, also mental, trainiert bzw. trainieren lässt. Beim **Mentalen Training** werden die Trainierenden aufgefordert, sich den betreffenden Bewegungsablauf intensiv vorzustellen, ohne die entsprechende Bewegung wirklich auszuführen. Über die angestrebte Verbesserung der Vorstellung wird auch der später tatsächlich ausgeführte Bewegungsablauf verbessert.

! **Mentales Training** ist das planmäßig wiederholte, bewusste Sich-Vorstellen einer sportlichen Handlung ohne deren gleichzeitige praktische Ausführung (mod. nach VOLPERT, 1977).

Drei Möglichkeiten des Mentalen Trainings

! Prinzipiell gibt es drei Möglichkeiten, mental zu trainieren.



1. Subvokales Training:

Diese Trainingsform besteht darin, sich den zu trainierenden Bewegungsablauf per Selbstgespräch vorzusagen.

2. Verdecktes Wahrnehmungstraining:

Beim verdeckten Wahrnehmungstraining betrachtet man vor seinem »geistigen Auge« einen Film über einen Bewegungsablauf, den man selbst ausführt. Stark vereinfacht kön-

te man sagen, dass man sich ein Videoband über die eigene Bewegung vorstellt. Man nimmt also hier die Beobachterrolle ein, d.h. man sieht sich selbst aus der Außenperspektive.

3. Ideomotorisches Training:

Im Gegensatz zum verdeckten Wahrnehmungstraining vergegenwärtigt man sich beim ideomotorischen Training intensiv die Innenperspektive einer Bewegung: Man versucht, sich selbst in die Bewegung hineinzuversetzen und die inneren Prozesse, die bei der Ausführung dieser Bewegung ablaufen, nachzuempfinden (z.B. das Spüren des Drucks im Sprungbein beim Absprung; das Fühlen der Kugel beim Kugelstoßen).

Vor allem für Athleten, die zu Beginn des Trainings Schwierigkeiten haben, sich gewissermaßen in die Innenperspektive zu begeben, oder für Athleten, die mit dem Mentalen Training noch wenig Erfahrung haben, kann es zunächst eine Hilfe sein, über das subvokale Training »einzusteigen« und dann das verdeckte Wahrnehmungstraining zu praktizieren. Letztendlich muss jedoch die ideomotorische Perspektive angestrebt werden.

- ! Das Ziel des Mentalen Trainings besteht darin, sich in einen psychischen Zustand zu versetzen, der es ermöglicht, unter allen denkbaren Bedingungen die eigenen realistischen Leistungsmöglichkeiten zu entfalten.

Diese sind durch eine Vielzahl von (körperlichen, technischen, materiellen oder sozialen) Bedingungen begrenzt; es geht also nicht darum, plötzlich sportliche oder berufliche Leistungen zu verwirklichen, die außerhalb jeder realistischen Möglichkeit liegen.

Um es an einem Beispiel zu verdeutlichen: Das Mentale Training wird eine Hochspringerin, die realistischerweise 1,80 m zu springen in der Lage ist, nicht dazu bringen, plötzlich 1,95 m zu springen. Allerdings wird die Wahrscheinlichkeit erhöht, sofern das Mentale Training sachgerecht eingeübt und angewandt wird, dass sie diese 1,80 m dann springt, wenn es darauf ankommt. Außerdem verbessert sie ihre Voraussetzungen für eine Leistungssteigerung.

- ! Damit sind jedoch die Einsatzmöglichkeiten des Mentalen Trainings keineswegs erschöpft. Es eignet sich ebenso
- zur Beschleunigung und Intensivierung des Lernerfolges in der Phase des **Neuerwerbs** oder des **Umlernens** einer sportlichen Handlung,
 - als Trainingsform während und zur Erleichterung des **Wiedereinstiegs** in den Wettkampftag nach verletzungsbedingten Pausen,
 - als **ergänzendes Üben/Trainieren** bei umfangreichem oder stark belastendem Training,
 - gegebenenfalls als **Hilfe zum Angstabbau** nach traumatischen Erlebnissen (Unfälle und Beinahe-Unfälle) im Sport (Hermann & Eberspächer, 1994),
 - **Überbrückung** von trainingsfreien Zeiten.

I Voraussetzungen für Mentales Trainieren

! Voraussetzungen für mentales Trainieren:

Entspannungszustand,
Eigenerfahrung,
Eigenperspektive,
Lebhaftes Vergegenwärtigen.

1. Zu Beginn jeder mentalen Trainingsübung muss man einen relativen **Entspannungszustand** erreicht haben, denn unter Entspannung hat man einen »freien Kopf« ohne störende Gedanken, die ablenkend wirken könnten. Die Konzentrationsfähigkeit sollte dennoch erhalten bleiben.
2. Man muss mit der trainierten Bewegung **Eigenerfahrung haben**, d.h. ,man muss sie kennen, denn etwas, was man noch nie durchgeführt hat, kann man auch nicht mental trainieren.
3. Die Bewegungsvorstellung, die als Grundlage des Mentalen Trainings verwendet wird, muss sich an der **Eigenperspektive** orientieren, d.h. sie muss an der Bewegung, die man selbst auszuführen in der Lage ist, ansetzen. Es nützt wenig, wenn man sich als Tennisspieler der Bezirksklasse den Aufschlag von Boris Becker zum Vorbild nimmt und auf der Basis dieser mentalen Vorstellung trainiert, da man aufgrund mangelnder technischer und konditioneller, Kraft- und Schnelligkeitsvoraussetzungen diese Vorstellung nicht in die Tat umsetzen könnte. Natürlich ist es trotzdem jedem möglich, sich bestimmte Technikmerkmale von Vorbildern herauszugreifen, sie auf die eigenen Maßstäbe zu transformieren, um dann seine Bewegungsvorstellungen darauf auszurichten.
4. Mentales Training funktioniert nur dann, wenn man in der Lage ist, sich den Bewegungsablauf, den man trainieren will, außerordentlich lebhaft vorzustellen. Um die einzelnen Handlungsschritte möglichst genau in Gedanken durchgehen zu können, sollte man die entsprechenden Farben förmlich sehen, die Düfte riechen, die charakteristischen Geräusche hören und die Teilbewegungen in der Bewegungsvorstellung spüren. Derart **lebhafte Vorstellungen** lösen – wie belegt werden kann – körperliche Reaktionen aus, wie z.B. Herzklopfen, verstärkte Schweißabsonderung, Anspannung von Muskeln etc.

Das Mentale Training erzielt seine besten Wirkungen dann, wenn man es im Wechsel mit motorischem Training einsetzt. Dies bedeutet in der Praxis, dass beispielsweise ein Judoka im Randori (Übungskampf) drei Minuten kämpft, in der anschließenden dreiminütigen Pause einige Bewegungsabläufe in Gedanken nachbetrachtet, danach etwas entspannt und sich anschließend zum »mentalen Aufwärmen« für den folgenden dreiminütigen Kampfdurchgang eine oder mehrere Techniken vorstellt, um dann weiterzutrainieren.

Ein verbreitetes Vorurteil ist, dass man das Mentale Training »einfach so« einsetzen könne, sich also hinsetzt, die Augen schließt und dann irgendwie Bewegungen in seinem Kopf ablaufen lässt. Dies ist, wie die Erfahrung zeigt, nicht möglich: Es treten dann nämlich eine Reihe von Störungen auf.

So kann es zum Beispiel dazu kommen, dass

- man mit der Bewegung hängenbleibt, d.h., dass der Bewegungsablauf nicht weitergeht,
- man Bewegungsphasen überspringt,
- sich eine bestimmte Bewegungssequenz ständig wiederholt,
- man sich vorwärts und rückwärts bewegt, z.B. eine Hürde anläuft, über der Hürde stehenbleibt und dann wieder zurückkommt,
- man technische Fehler oder Gegenvorstellungen, z.B. einen Sturz, in den Bewegungsablauf einbaut,
- man die Vorstellung verliert und an etwas anderes denkt.

Derartige Störungen des Mentalen Trainings sind im wesentlichen darauf zurückzuführen, dass es nicht sachgerecht eingeübt wurde bzw. dass Sportler mit übertriebener Ehrgeizhaltung Übungen »erzwingen« wollen.

Viele, die mit dem Mentalen Training beginnen, klagen zunächst über die genannten oder ähnliche Störungen. Sie verlieren bisweilen den Faden oder werden abgelenkt.

In der Praxis hat es sich in diesem Zusammenhang als sehr positiv erwiesen, Bewegungsabläufe zunächst subvokal zu trainieren, d.h. den Ablauf per Selbstgespräch zu erzählen, denn Selbstgespräche können nicht rückwärts laufen oder leicht auf einen anderen als den zu trainierenden Inhalt abgleiten. Man hat daher eine bessere Kontrolle über die »Bewegung«.

I 5 Schritte des Mentalen Trainings

1. Schritt: Instruktion

Für die Aufgabe, die man mental trainieren möchte, braucht man zunächst eine Instruktion, d.h. eine Handlungsanweisung, entweder vom Trainer oder beispielsweise aus einem Lehrbuch. Solche Instruktionen erfolgen meistens sprachlich, oft auch durch Bilder unterlegt. In der Praxis erscheint es zweckmäßig, die Instruktion auch schriftlich festzuhalten, damit man im Trainingsprozess bei Bedarf immer wieder darauf zurückkommen kann, eventuell auch, um sie zu verändern.

2. Schritt: Beschreibung

Der zu trainierende Bewegungsablauf sollte über das Ansprechen möglichst vieler Sinnesmodalitäten ins Gedächtnis gerufen werden. Der Sportler wird hierbei aufgefordert, die so gewon- nene Vorstellung nachvollziehbar zu **beschreiben**, d.h. in Worte zu fassen und zu präzisieren, damit der Trainer kontrollieren kann, ob die angezielte Bewegungsvorstellung korrekt ist. Auf diese Weise werden Fehler- und Störquellen frühzeitig aufgedeckt. Das Beschreiben kann entweder mündlich oder schriftlich erfolgen.

3. Schritt: Internalisierung

Man lernt den vom Trainer »abgesegneten« richtigen Bewegungsablauf auswendig und ist dann in der Lage, sich diesen Bewegungsablauf subvokal, also per **Selbstgespräch**, zu ver- gegenwärtigen; d.h., man stellt sich die einzelnen Phasen und Merkmale des zu trainierenden Bewegungsablaufes vor und spricht sie mit sich selbst durch. Erst wenn diese subvokale Vor- stellung problemlos realisiert wird, folgt die nächste Stufe.

4. Schritt: Beschreibung der Knotenpunkte

Sie besteht darin, die einzelnen Elemente des Bewegungsablaufes zu systematisieren und so seine Struktur zu verdeutlichen. Man hebt hierbei die sogenannten **Knotenpunkte** der Bewe- gungen (d.h. die für die Bewegungsausführung entscheidenden Stellen) hervor.

Knotenpunkte sind beim Tennisauftschlag beispielsweise das Ballhochwerfen (1. Knoten- punkt), die Bogenspannung (2. Knotenpunkt), die Schlägerrückführung (3. Knotenpunkt), die Streckung (4. Knotenpunkt) und das Abklappen des Schlägers (5. Knotenpunkt). Wird der Ball nicht optimal hochgeworfen, ist es nicht möglich, den Aufschlag richtig auszuführen usw. Wenn der 1. Knotenpunkt also nicht korrekt durchlaufen wird, kann man die folgenden nicht mehr erreichen.

Nach dem sorgfältigen Markieren der Knotenpunkte geht man zur nächsten Stufe des Mentalen Trainings über.

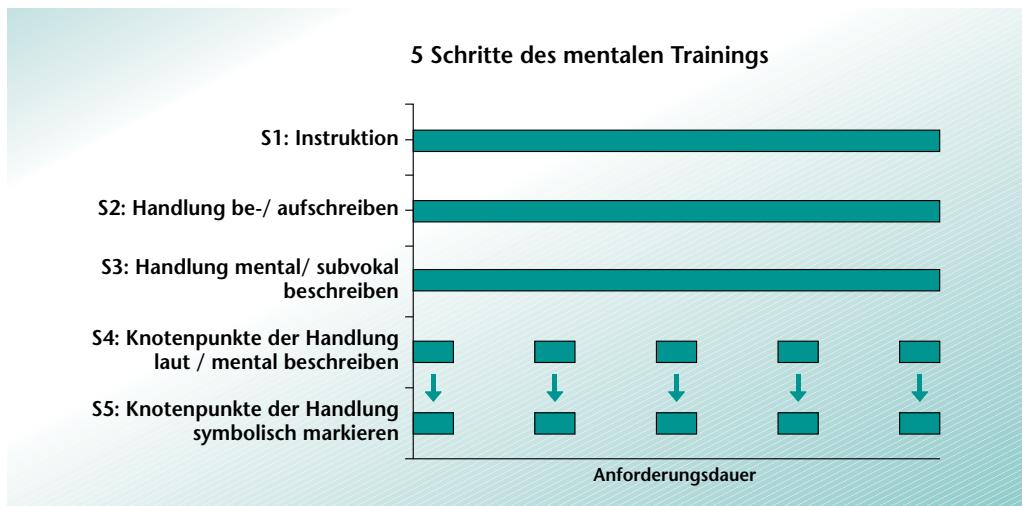
5. Schritt: Symbolische Markierung der Knotenpunkte

Die Knotenpunkte müssen nun **symbolisch markiert** werden. Diese Symbole fassen dabei die entsprechenden Handlungsschritte/Knotenpunkte in Kurzformeln zusammen und können damit bei der konkreten Bewegungsausführung schnell und problemlos abgerufen werden.

Ein Diskuswerfer, mit dem der Verfasser gearbeitet hat, hat z.B. seine Knotenpunkte mit fol- gender Symbolik markiert: Laaang (Eindrehen) – Sta (Landung zur Wurfauslage) – Pap (Abwurf).

Durch die symbolische Markierung der Knotenpunkte kann der Bewegungsrhythmus auf- genommen und betont und damit dessen Ausführung erleichtert werden.

Auf dem Niveau dieser Stufe kann der Athlet nun jederzeit den Bewegungsablauf abrufen. Der korrekte Aufbau über die fünf Stufen ermöglicht es ihm, bei Bedarf eine oder mehrere



Stufen zurückzugehen, um z. B. Fehlerkorrekturen vorzunehmen bzw. Anweisungen des Trainers aufzunehmen (siehe Kap. 11: »Trainingsbegleiter«).

I Aus der Praxis

! Der Motorradrennfahrer

Vor einigen Jahren konsultierte mich ein Motorradrennfahrer mit der Aussage, er habe Probleme, sich zu konzentrieren. Auf die Frage, woran er dies merke, teilte er mit, er sei nicht in der Lage, eine Rennstrecke im Kopf, also mental, störungsfrei zu durchfahren. Er werde immer wieder unterbrochen, verliere den Anschluss oder werde dabei durch andere Gedanken abgelenkt.

Es stellte sich heraus, dass diese Störungen ganz wesentlich darauf zurückzuführen waren, dass der Rennfahrer sein Mentales Training in Rückenlage auf der Couch in völlig entspanntem Zustand durchführte. Nun kann in der Tat kein Mensch in dieser Position Motorrad fahren.

Als ersten Schritt zur Verbesserung des Mentalen Trainings nahmen wir beim mentalen Erarbeiten einer Strecke eine Körperposition ein, die der des Motorradrennfahrers auf dem Motorrad möglichst nahekommt, und zwar auf einem Stuhl. Alle Tätigkeiten, die er während des Fahrens zu verrichten hat, also Kuppeln, Gasgeben, Bremsen, Schalten, können so simuliert werden, einschließlich – andeutungsweise – der Schräglage. Die Streckenverläufe wurden dann in einem zweiten Schritt zunächst subvokal markiert, d.h., der Rennfahrer erzählte sich gewissermaßen die Geschichte, wie er fährt. Dabei simulierte er alle Schalt- und Bremsvorgänge sowie das Gasgeben, ansatzweise auch durch körperliche Aktionen. Der Vorteil der eingenommenen Körperposition und der subvokalen Markierung der Renn-

strecke liegt darin, dass man nicht so abgelenkt werden kann, weil man sich ja sprachlich gewissermaßen von Kurve zu Kurve arbeitet und über die eingenommene Körperposition konzentriert beim Motorradfahren bleibt.

Das Ziel dieses Trainings bestand darin, dass der Rennfahrer die Strecken, die er zu fahren hatte, zeitgenau, d.h. mental und in Wirklichkeit, synchron abzufahren in der Lage war.

Der jugendliche Tennisspieler

Ein ambitionierter jugendlicher Tennisspieler – mehrfacher Landesmeister seiner Altersklasse – sah seine sportliche Entwicklung durch die nicht konstante Qualität des Aufschlags beeinträchtigt.

Im Spiel bekam er auch bei deutlicher Führung häufig Angst, seinen ersten Aufschlag »voll durchzuziehen«. Aus diesem Grund spielte er mehrfach während eines ganzen Satzes keinen »richtigen« ersten Service, sondern begann sofort mit Sicherheitsaufschlägen, die er eigentlich nur als zweiten Aufschlag einsetzen wollte. Teilweise genügte bereits die Erwartung dieser Angst, um den Spieler zu blockieren. Die daraus resultierende Unsicherheit war so groß, dass auch die Qualität des Sicherheitsaufschlags nachließ, so dass 20 Doppelfehler pro Match für ihn keine Seltenheit mehr waren. Die Gedanken dieses talentierten Spielers kreisten bei jedem eigenen Aufschlagspiel um den Satz: »Jetzt nur keinen Break fangen!« Schwerpunkt unserer Zusammenarbeit war hier das mentale Trainieren des ersten und zweiten Aufschlags, um durch adäquate Bewegungsvorstellungen,

1. die praktische Ausführung zu stabilisieren bzw. zu optimieren und dabei
2. auftretende Ängste und negative Selbstgespräche (»der erste Aufschlag wird sowieso nichts«) nicht mehr in Erscheinung treten zu lassen.

Dem Spieler wurden zunächst Grundprinzipien und Vorgehensweisen beim Mentalen Training erläutert.

Seine Aufgabe war es nun, für den ersten und zweiten Aufschlag jeweils eine detaillierte schriftliche Beschreibung des gesamten Bewegungsablaufs auf einem DIN-A4-Blatt zu erstellen.

Dabei ging es nicht darum, die Technik aus einem Lehrbuch abzuschreiben, vielmehr sollte er sich selbst bei der Ausführung sozusagen »von innen« darstellen. Das bedeutete, dass er nicht nur sämtliche technischen Details einbringen musste, sondern auch Aspekte wie z.B. das Fühlen des Griffbandes und des Balls oder die Wahrnehmung des (für ersten und zweiten Service unterschiedlichen) Geräusches des getroffenen Balls und die deutliche Ausatmung in der Endphase des Service. In den ersten drei Tagen nach der Erstellung der beiden Beschreibungen las sich der Spieler täglich in entspanntem Zustand die Abläufe mehrmals genau durch und erstellte sich dabei »nebenher« jeweils einen »inneren Film«, so dass er sich zuhause mental in die Situation als aufschlagender Spieler begeben konnte. In diesem Übungsstadium erlebte er seine Bewegung wie in Zeitlupe.



Der nächste Schritt war die Erarbeitung der zeitlichen Deckungsgleichheit von mentaler und praktischer Durchführung der Aufschläge: Hierzu nahm er sich aus seinem »inneren Film« sechs Kurzsequenzen (Knotenpunkte), die er als besonders bedeutsam für den erfolgreichen Ablauf des Aufschlags erachtete. Nun sprang er beim Vorstellen in seinem »inneren Film« so von Knotenpunkt zu Knotenpunkt, dass er sich die Ausführung in ebenso kurzer Zeit vorstellen konnte, wie er für die praktische Umsetzung der Bewegung benötigte. Zur Stabilisierung brachte er die vorgestellten Bewegungsteile in einen durch die Atmung unterstützten Rhythmus, um den Fluss der Technik zu erleichtern und zu stabilisieren. Der »innere Film« war nun fertig.

In den vier Tagen der mentalen Einübung trainierte der Tennisspieler seine Aufschläge nur in der Vorstellung und sah für diese Zeit von praktischer Aufschlagsarbeit ab. Ab dem 5. Tag kombinierte er nach Absprache mit seinem Trainer das mentale und das praktische Üben auf dem Platz: Auf zwei mentale Durchgänge folgten 20 praktische Aufschläge. Mehrmals wurde dies abwechselnd für den ersten und den zweiten Aufschlag durchgeführt, wobei der »innere Film« ihm jeweils die Sicherheit vermittelte, die Bewegung im Griff zu haben.

Wenige Tage später musste er in einem wichtigen Spiel gegen einen starken Gegner antreten. Trotz risikoreichem erstem Aufschlag verzeichnete er lediglich einen Doppelfehler im gesamten Match.

Um Langzeitwirkungen zu sichern, arbeitete der Spieler mit dem kombinierten mental-praktischen Training auch in der darauffolgenden Zeit.

Der Eiskunstläufer

Um die »Synchronisation« zwischen mentalen und Bewegungsprozessen bei einem Eiskunstläufer, der mich um Rat bat, zu optimieren, war es notwendig, die Prozesse beim Mentalen Training im zeitlichen und rhythmischen Verlauf genau den Bewegungsprozessen anzugeleichen. Es sollte also mental nicht langsamer und nicht schneller gelaufen werden als in der Realität. Um dieses Gleichschalten zu perfektionieren, arbeiteten wir mit einer Stoppuhr. Der Sportler sollte beim mentalen Trainieren seiner Kür die jeweiligen Sprünge ansagen, die er gerade anfuhr, und den Abschluss seiner Kür per Handzeichen signalisieren. Ziel war es, die Kür mental in exakt der gleichen Zeitfolge wie motorisch zu laufen. So konnte die Bewegungsvorstellung intensiviert und effektiv zur Stabilisierung des Kürprogramms im Training und in der unmittelbaren Wettkampfvorbereitung eingesetzt werden.

Der Radrennfahrer

Ich fragte einen Radrennfahrer, woran er merke, ob es bei ihm läuft oder nicht, d.h., ob das Fahrrad geht oder nicht. Er meinte: »Wenn es richtig gut geht, ist es ein schöner Bewegungsablauf, man kann ziehen und flüssig fahren, die anderen richten sich nach dir.« Wenn es nicht geht, merkt er dies am »Haken« und am »Würgen« (52/13 mit 100 Umdrehungen):







»Nach zwei bis drei Kilometern sinkt die Trittfrequenz ab, das Fahrrad rollt nicht, weil die Frequenz nicht zu halten ist. Man muss immer wieder anziehen ohne vorwärtszukommen. Man schaltet ständig, aber kein Gang passt.« Der Athlet befindet sich also dann nicht vertieft in seinen Bewegungsablauf – er hat kein rhythmisches Fahrgefühl.

■ Das Flow-Erleben

Das Durchlaufen der fünf Schritte des Mentalen Trainings heißt, einen großen Schritt hin zur optimalen Handlungsregulation zu tun. Damit ist eine wesentliche Voraussetzung dafür geschaffen, dem von CSEKSZENTMIHALY (1975) beschriebenen »Flow-Erleben« näherzukommen, dem im weitesten Sinne angestrebten Ziel des Mentalen Trainings.

! Ein erfolgreicher Tennisspieler beschrieb dieses Gefühl folgendermaßen:

»Mein Schläger schien die direkte Verlängerung meines Armes zu sein, und trotz der weißen Begrenzungslinien hatte der Platz in meinen Augen eine enorme Weite.

Ich bemerkte bei mir gleichzeitig höchste Konzentration und das aufregende Gefühl kribbelnder Aktiviertheit – trotzdem war ich völlig entspannt und freute mich auf jeden Ball, der auf mich zuflog.

Ich war mir absolut sicher, dass ich mit dem nächsten Schlag den Ball praktisch an jeder Stelle im gegnerischen Feld plazieren konnte. Dabei hatte ich immer genügend Zeit, um mir die Ecke auszusuchen und den Schlag technisch vorzubereiten. Die Ausholbewegung, der Schlagvorgang und der Flug des Balles waren dann eigentlich nur noch das erwartete Resultat meiner Gedanken.

Irgendwie entstand so eine Art Rhythmus in meinen Schlägen, der mein Tennis automatisch, fast schon spielerisch leicht werden ließ, ohne dass ich das Gefühl hatte, mich übermäßig anstrengen zu müssen.«

Jeder Aktive hat in seiner Sportart sicherlich schon einmal einen vergleichbaren Zustand erlebt.

Das Hineinversetzen in den Flow bringt eine hohe konzenttrative Einengung mit sich. Man erlebt sich intensiv bildhaft während der Ausführung eines Bewegungsablaufs. Ein Delphinschwimmer z.B. hat nur noch die Vorstellung zu »fliegen« oder ein Turniertänzer die des »Schwebens«.

In dieser Richtung vertieft man sich in seinen Bewegungsablauf und kann dann eine sehr rhythmische, bildstarke Vorstellung entwickeln, auf die man sich beim tatsächlichen Ausführen der Bewegung förmlich stützen kann, um damit seine Bewegungen stabil und unter den entsprechenden Voraussetzungen ausführen zu können.



■ Drehbücher

Betrachtet man sich Bewegungsbeschreibungen, Bewegungsanweisungen, aber auch methodische Reihen im Sport, so sind diese im Prinzip nichts anderes als Gebrauchsanleitungen oder **Drehbücher**, die vorgeben, was man zu welchem Zeitpunkt tun muss, um eine bestimmte Wirkung zu erzielen. In schwierigen Situationen ist es – wie bereits in Kap. 3: »Selbstgesprächsregulation« dargestellt – hilfreich, sich genau an diese Anleitung zu erinnern und sie sich gewissermaßen vorzusagen, um die entsprechende Handlung zielführend zu Ende zu bringen.

Ein Beispiel für eine derartige Beschreibung ist in dem Buch »Optimale Skilanglauftechnik II« (WENGER, VOGEL & GEIGER, 1988, S. 86–87) dargestellt.

Solche Bewegungsbeschreibungen berücksichtigen allerdings nur die **Außenperspektive** und klammern im Inneren der Person ablaufende Prozesse aus. Jeder, der sich schon einmal mit einer für ihn neuen Bewegung auseinandergesetzt hat, weiß jedoch, dass gerade die inneren Prozesse für das Erlernen von Bewegungen sehr entscheidend sein können. Für sie gibt es in der Regel nur sehr allgemeine Anweisungen, die meist schwer nachvollziehbar sind (z.B. »Bleib einfach locker«, »Konzentriere dich« oder »Versuche einfach, dir die Bewegung vorzustellen«).

Um aber auch für die Regulation psychischer Prozesse eine Hilfestellung zu bekommen, müssen diese Anweisungen differenziert und präzisiert werden.

Wir schreiben deshalb in der Praxis **Drehbücher**, in denen auch die Prozesse, die *in* der Person ablaufen, berücksichtigt werden. Die Sportler erhalten konkrete Anweisungen (Regieanweisungen) darüber, was sie tun sollen, um in einer bestimmten Situation ihre Gedanken regulieren zu können. Dies setzt voraus, dass man einen sehr engen Kontakt eingeht, um gemeinsam ein Drehbuch zu schreiben, das den Sportler überzeugt und an das er sich halten kann, wenn es schwierig wird. Ein Drehbuch ist das Resultat eines langen gemeinsamen Arbeitsprozesses zwischen dem Sportpsychologen/Trainer und dem Athleten. Natürlich muss man derartige Drehbücher ständig weiterentwickeln und differenzieren.

■ Aus der Praxis

! Der Tennisspieler

Mit einem Tennisprofi habe ich gemeinsam ein Drehbuch für seine Pausengestaltung beim Seitenwechsel entwickelt. Diese Pause dauert eine Minute und muss im Sinne einer effektiven Regeneration optimal genutzt werden. Er hält sich daher an folgenden Ablauf:

1. Hinsetzen, durchatmen.
2. Abrocknen.
3. Trinken und essen.

4. Schlägerkontrolle und -auswahl.
5. Handtuch über den Kopf, sich zwei-, dreimal auf die Ausatmung konzentrieren (Entspannung!).
6. Aufstehen, anspannen, Selbstgespräch auf Mobilisation und nächste Bewegungsabläufe richten.

Der Bogenschütze

Ein Bogenschütze hatte Probleme mit dem Lösen der Sehne, d.h., die mit den drei mittleren Fingern gehaltene Sehne so loszulassen, dass sie möglichst wenig Störimpulse erhält. Dies geschieht mit einer gleichmäßigen Bewegung des Fingeröffnens, so dass die Sehne förmlich um die Fingerkuppen rollt. Da diese Bewegung dem Schützen Schwierigkeiten machte, suchten wir gemeinsam nach einem Bild, nach einer Vorstellung, die ein optimales Lösen stützen konnte. Dabei kam nach längerem Gespräch die Rede auf den Ausbau des Dachstockes im Haus seines Vaters, bei dem er mitgeholfen hatte: Er hatte Eimer mit Zement vom Erdgeschoss hinaufgetragen. Die Eimer hatten sehr dünne Drahtbügel, und am Ende seines Weges war ihm jeweils der Eimer (aufgrund der lokalen Muskelermüdung) aus der Hand gegliitten, ohne dass er etwas dagegen tun konnte.

Wir fanden, dass dieses Aus-der-Hand-Gleiten des Eimers genau die Vorstellung beinhaltet, die der Bogenschütze haben muss, um seinen Schuss zu lösen. Er versuchte deshalb, sich in diese Situation hineinzuversetzen und das Bild zu reproduzieren, das er beim »Lösen« des Eimers hatte. Seither ist dieses Bild für den Schützen eine gute Hilfe beim Lösen der Sehne. Das Drehbuch für einen Schuss, das wir gemeinsam erarbeitet haben, sah im Training und Wettkampf folgendermaßen aus:

1. Blick auf die Scheibe, entspanntes Stehen,
2. Blick auf den Boden.
3. Einmal tief ein- (Nase) und tief ausatmen (Mund); Finger auf Sehne.
4. Einmal einatmen, aufrichten, beim Ausatmen Blick auf die Scheibe.
5. Beim Ausziehen einatmen, dann hochgehen, reindrehen, ausatmen.
6. Ankern (einatmen), zielen, ankern, zielen, bis Klicker kommt (der Klicker ist eine Einrichtung, mittels derer der Schütze hören kann, ob er seinen Pfeil ganz ausgezogen hat; der Verf.).
7. Lösen – »schweren Eimer loslassen«.



