



Richtig handeln durch Verstehen

Mentales Training - warum?

eine methodische Konzeption
nach Hans Eberspächer

Theoretische Grundannahmen:

„Die Psycho-Logik der Routine beruht darauf, dass sich Anforderungen deshalb schnell, sicher, leicht, wirksam und situationsgerecht bewältigen lassen, weil bewusstes Bewerten weitgehend entfällt und man auf lange eingeübte Programme zweckmäßiger Handlungsmuster zurückgreifen kann. D.h. Dinge, Abläufe u.ä. die gewohnheitsgemäß ständig ausgeführt werden, laufen „automatisch“ ab, weder verlangen sie ständige Konzentration noch verursachen sie Stress, Panik oder Hektik. Im Gegenteil ist man in einer Sache routiniert, kann man sogar andere Dinge parallel dazu erledigen. Man hat die Fähigkeit mehrere Dinge gleichzeitig erledigen zu können. Manchmal kommt es sogar vor, dass man sich nicht einmal daran erinnert, ob man einen Handgriff nun erledigt hat oder nicht, weil es eben sehr routiniert, automatisch, scheinbar „kopflös“ ablief, wie beim Zuschließen der Haustür!

Behauptung / These: Routine hemmt Entwicklung und kann gefährlich sein!

Tut man ständig das Gleiche, werden Körper und Geist nicht gefordert auf Neues, Unbekanntes oder Ungewohntes zu reagieren. Es kommt zu einer Form der psychischen Ermüdung, welche die Wachsamkeit herabsetzt und die körperliche und geistige Funktionstüchtigkeit herabsetzt. Routine hemmt unsere Entwicklung, da sie uns in eingefahrenen Mustern festhält. Außerdem kann das was unter angenehmen, gewohnten Bedingungen routiniert und ohne Probleme gelingt unter Stress und Erwartungsdruck trotzdem misslingen! Etwas routiniert zu können und etwas dann zu können, wenn es drauf ankommt, sind zwei verschiedenen Angelegenheiten. Im Sport spricht man in diesem Zusammenhang vom „Trainingsweltmeister“, der beim Training alles kann. Aber wenn es darauf ankommt, im Wettkampf sein Leistungsvermögen nicht abrufen kann.

Annahme: Gedanken sind wie Magnete.

Statt einer ruhigen, entspannten und konzentrierten Grundstimmung, verfällt man leicht in ein eingefahrenes und vielleicht sogar hektisch-nervöses Verhalten, das weder entlastend noch unterstützend wirkt. Das Kippen aus einer Routine in eine Stress- oder Überforderungssituation geht immer einher mit bewertenden Gedanken in Form von Selbstgesprächen, die in der Regel negativ und defizitorientiert sind. Im Allgemeinen sind Selbstgespräche nicht hörbar. Wenn andere etwas darüber mitbekommen, dann vor allem über die begleitende Mimik, Gestik oder

<http://radsport.hillringhaus.com>

Richtig handeln durch Verstehen - Mentales Training - warum?

Körpersprache. Manchmal sind Selbstgespräche unüberhörbar – meistens beim Schimpfen und Fluchen! An unseren Selbstgesprächen lässt sich erkennen, dass wir ganz oft unsere Umwelt bewerten. Ununterbrochen schätzen wir ab: Menschen als sympatisch – unsympatisch, Lehrer als gerecht – ungerecht, Atmosphäre als angenehm – unangenehm, Folgen als positiv – negativ, Partys als toll – öde. Je nach Bewertung verändert sich auch unsere Gefühlslage, z.B. wenn du jemanden nicht magst, findest du es bestimmt nicht angenehm in seiner Nähe zu sein. Ungewohnte Anforderungen, bspw. Vor oder während eines wichtigen Rennens können unterschiedlich bewertet werden. Die Einschätzung einer (Wettkampf-)Situation als Bedrohung oder Herausforderung ist eine Frage der Bewertung.

So, wie Routine dabei hilft, eine Situation oder Anforderung schnell, sicher, leicht und wirksam zu bewältigen kann das Bewerten einer Anforderung zum Misserfolg führen. „Plötzlich war die Blockade da und nichts ging mehr“ Die möglichen Schwierigkeiten, die Anforderungen der anderen, die eigenen Erwartungen, die guten Ergebnisse im Training, die möglichen Konsequenzen beim Scheitern oder Gelingen der Aufgabe bestimmen das Denken, Fühlen und Handeln in dem entscheidenden Moment, in dem man sich auf die Ausübung seines Sports konzentrieren sollte. Geht es um Sieg oder Niederlage, Erfolg oder Misserfolg, geraten die Gedanken nicht selten außer Kontrolle und es wird richtig schwer den Kopf frei zu bekommen!

In den meisten Fällen sind es drei Richtungen, in die Gedanken wie Magnete ziehen: Zum einen die Schwierigkeit der gestellten **Anforderung**, die Zweifel auslösen, ob die eigenen Fähigkeiten, die Form, die erlangten Routinen und Handlungsmuster weiterhelfen. Hinzukommt ein großes Gefühl der Eigenverantwortlichkeit und die Anforderung wird als zeitnah und nicht wiederholbar erlebt. **Ansprüche und Erwartungen** von Eltern, Trainern, Teamkameraden, Sponsoren und der eigenen Person steigern die mentale Beanspruchung zusätzlich. Man spürt den Druck sozusagen von vielen Seiten. Je gründlicher man über die **Konsequenzen** dessen, was man tut nachdenkt, desto weniger konzentriert ist man bei der Sache und desto mehr steigt die Ungewissheit, ob die Aufgabe überhaupt bewältigt werden kann.

Um die mentale Beanspruchung auf ein förderliches Maß zu reduzieren, also negativen Stress und Versagensängste abzubauen, muss an der Bewertung und Abschätzung von Anforderungen und Situationen so gearbeitet werden, dass man zu einer konstruktiven, d.h. einer fördernden, Bewältigungsstrategie finden kann. Denn wenn Bewertung mentale Beanspruchung auslöst, kann sie uns auch dabei unterstützen, sie zu bewältigen.

Autorin: Dipl.-Soz.-Päd. Nicole Kriegler

<http://radsport.hillringhaus.com>