

# „Druck und Angst sind leistungshemmend“

Interview der Woche mit dem Sportpsychologen Alexander Elwert über die Rolle des Kopfes

Sport ist auch Kopfsache: Über die Rolle des mentalen Trainings, den Umgang mit Verletzungen und Misserfolgen sowie die Schwierigkeiten von hoffnungsvollen Talenten sprach Kevin Müller mit dem Sportpsychologen Alexander Elwert.

**Franz Beckenbauer und Günter Netzer schafften es ohne mentales Training in die Weltspitze. Warum ist die Bedeutung der Sportpsychologie heute größer?**

Die Professionalisierung des Sports hat extrem zugenommen. Es geht um immer mehr Geld und Prestige. Dadurch steigt der Druck an die Sportler, die damit nicht immer umgehen können. In Deutschland ist die Sportpsychologie erst mit Jürgen Klinsmann im Vorfeld der WM 2006 aus ihrem Schattendasein gesprungen. Mentales Training hat an Akzeptanz gewonnen und ist nicht nur was für Weicheier.

**Und welche Wirkung geht vom mentalen Training aus?**

Das ist schwer messbar. Die Aussagen von Sportlern belegen aber, dass es ihnen einiges bringt. Viele Trainer haben inzwischen erkannt, dass es nicht ausreicht, nur körperlich in einem Top-Zustand zu sein. Auch mental muss es stimmen.

**Ist der Leistungsdruck wirklich so viel höher als früher?**

Man unterscheidet zwischen internem und externem Leistungsdruck. Ersterer ist der, den man sich selbst macht. Ob dieser höher ist, kann ich nicht beurteilen. Früher waren die Sportler auch ehrgeizig. Zugezogen hat in den höher be-

zahlten Sportarten aber der Erwartungsdruck von Sponsoren und Medien, sowie die Konkurrenzsituation durch eine höhere Leistungsdichte.

**Druck haben auch die Handballer des VfL Gummersbach. Bald steht die neue Halle, und dem VfL droht der Abstieg. Liegt darin eine Gefahr, dass mit der neuen Heimat fast schon die Pflicht besteht, die Klasse zu halten?**

Entscheidend ist der Umgang. Wird Trainer und Mannschaft damit eine Bürde auferlegt, ist es sicherlich nicht förderlich für die Leistung. Fakt ist: Zu viel Druck erzeugt Angst, und Angst ist leistungshemmend und lähmt die Sportler.

**Was würden Sie dem VfL raten?**

Ich kann nicht hinter die Kulissen des Vereins gucken, aber aus allgemeiner Perspektive sollten sich Trainer und Spieler nur auf das Sportliche konzentrieren. Es geht um Handball und nicht um die neue Halle. Es zählt der Klassenerhalt und nicht die Spielstätte der kommenden Saison. Wichtig sind die eigenen Ergebnisse von Spieltag zu Spieltag. Alles andere sollte ausgeblendet und vom Team ferngehalten werden.

**Wie schafft man das?**

Das ist schwer, pauschal zu beantworten und eine Frage des Typs. Man kann aber sagen: Je mehr ich mich auf die Dinge fokussiere, die ich selbst beeinflussen kann, desto eher schaffe ich es, andere Störfaktoren auszublenden. Nur mit Schalter umlegen ist es nicht getan. Genau wie man einen Freiwurf beim Basketball erlernen muss, sind auch mentale Abläufe eine Frage des Trainings. Mit einer professionellen Anleitung und stetigen Wiederho-



Tipps für Sportler bei Misserfolg, Leistungsdruck und Verletzungen hat Alexander Elwert. (Foto: Krempin)

lungen ist es möglich, dass man den berühmten Tunnelblick erlangt. Dafür gibt es aber kein Allheilmittel, sondern eine Reihe von Werkzeugen.

**Ein weiteres Sorgenkind sind die Fußballer des SSV Bergneustadt. Was raten Sie einem Trainer nach einer punktlösen Hinrunde?**

Dass man nach einer klaren Analyse, was gut und was schlecht gelaufen ist, Veränderung schafft und neue Reize setzt. Die Situation ist sicher unendlich frustrierend. Daher gilt es, das bisherige Muster zu durchbrechen. Neue Ziele, eine andere Trainingssteuerung, vielleicht auch neue Spieler – jede Krise birgt die Chance, etwas zu verändern.

**Was ist noch möglich, um den Misserfolg zu stoppen?**

Sich auf die Stärken besinnen und handlungsfähig werden, da eine Pleitenserie lähmt. Passivität ist im Sport tödlich. Da ist es Aufgabe des Trainers, den Kopf oben zu halten und der Mannschaft Selbstvertrauen zu vermitteln. Dabei ist es unerheblich, wie groß der Abstand zum rettenden Ufer ist. Im Spiel zählt nur das Ergebnis, und das muss man versuchen, im Rahmen seiner Möglichkeiten zu beeinflussen.

**Markus Hayer, Frederic Löhe oder Kim Falkenberg – einige oberbergische Fußball-Legionäre kämpfen mit Verletzungen. Wie geht man damit um?**

Eine schwere Verletzung ist für

jeden Sportler Höchststrafe. Wer sein Selbstwertgefühl nur über den Leistungssport definiert, fällt sowohl körperlich als auch psychisch in ein Loch. Im Vorteil sind diejenigen mit einem guten Netzwerk und einem Standbein neben dem Sport. Auch die Reha erfordert enorme Disziplin. Man sollte sich Zwischenziele setzen, damit zumindest kleine Erfolgserlebnisse vorhanden sind.

**Sie haben bereits mit einem Nachwuchshandballer des VfL Gummersbach zusammengearbeitet. Welche Rolle spielt die Sportpsychologie bei Talenten?** Der Weg zum Leistungssport ist steinig. Nachwuchssportler haben in Kombination mit der Schule nicht selten 60-Stun-

## ZUR PERSON

**Alexander Elwert** ist Diplom-Psychologe und in der Beratung in unterschiedlichen Branchen der freien Wirtschaft, des öffentlichen Dienstes und des Leistungssports tätig. Der 45-Jährige ist Mitarbeiter der Psychologischen Beratungsstelle des Oberbergischen Kreises in Gummersbach und unterhält zudem eine eigene Praxis in Köln. Dort arbeitet er im mentalen und sportpsychologischen Bereich auch mit **Spitzensportlern verschiedener Sportarten** zusammen. (kem)

[www.kopf-an-kopf.com](http://www.kopf-an-kopf.com)

den-Wochen oder mehr und eine enorme Belastung. Da ist es wichtig, zu koordinieren: Was hat Priorität? Welchen Stellenwert hat der Sport? Worauf muss und möchte man verzichten? Entscheidend ist auch eine Verzahnung zwischen Verein und Schule. Da herrscht bei uns großer Nachholbedarf.

**Werden die Jugendlichen auch auf ein mögliches Scheitern vorbereitet?**

Insgesamt zu wenig, dabei haben besonders Vereine eine Fürsorgepflicht. Einerseits wird suggeriert, dass jeder den Sprung in den Profibereich schaffen kann, was eindeutig nicht der Realität entspricht. Andererseits ist aber auch jeder ersetzbar. Das führt zu Druck und Enttäuschungen. Viel zu schnell wird ausgesiebt – und Potenzial verschleudert. Es müssen Maßnahmen ergriffen und Rahmenbedingungen geschaffen werden, damit der Nachwuchs die Freude am Sport erhalten kann. Denn das ist der entscheidende Antrieb.