

 SpringerWienNewYork

Alois Kogler

Die Kunst der Höchstleistung
Sportpsychologie, Coaching,
Selbstmanagement

SpringerWienNewYork

Alois Kogler
Graz, Österreich

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt.

Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Übersetzung, des Nachdruckes, der Entnahme von Abbildungen, der Funksendung, der Wiedergabe auf photomechanischem oder ähnlichem Wege und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, vorbehalten. Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Buch berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürfen.

© 2006 Springer-Verlag/Wien
Printed in Germany

Springer Wien New York ist ein Unternehmen von
Springer Science + Business Media
springer.at

Produkthaftung: Sämtliche Angaben in diesem Fachbuch erfolgen trotz sorgfältiger Bearbeitung und Kontrolle ohne Gewähr. Insbesondere Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen müssen vom jeweiligen Anwender im Einzelfall an Hand anderer Literaturstellen auf ihre Richtigkeit überprüft werden. Eine Haftung des Autors oder des Verlages aus dem Inhalt dieses Werkes ist ausgeschlossen.

Umschlagbild: Getty Images/Low angle view of runners getting ready to start the race/altrendo images

Satz und Layout: Composition & Design Services, Minsk, Belarus

Druck: Strauss GmbH, 69509 Mörlenbach, Deutschland

Abbildungen „Die Landkarte der Höchstleistung“: Martin Michael Gaal, Springer WienNewYork

Gedruckt auf säurefreiem, chlorfrei gebleichtem Papier – TCF
SPIN: 11509158

Mit 39 Abbildungen

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie, detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN-10 3-211-29129-6 Springer Wien New York
ISBN-13 978-3-211-29129-0 Springer Wien New York

Für Mäni, Christian, Lydia, Tobias und Xenia

VORWORT

Dieses Buch ist für Trainer, Sportler, Sport-Manager und Eltern geschrieben. Es verfolgt das Ziel, wissenschaftliche Grundlagen der Sportpsychologie mit praktischen Beispielen und psychologischen Trainingsmöglichkeiten zu verknüpfen.

Seit zwanzig Jahren arbeite ich mit Sportlerinnen und Sportlern und entwickle mit Trainerinnen und Trainern psychologische Trainingsprogramme. Der intensive Geruch in Gymnastikhallen ist mir ebenso vertraut wie die herrlich frische Luft auf den Gletschern. Die Athleten kommen vom Basketball, Fußball, Tennis, Skifahren, Kanusport, Volleyball, Judo, von der Leichtathletik und anderen Sportarten. Viele Verbände integrierten die Psychologie für Sportlerinnen und Sportler mittlerweile in die Trainingsprogramme. Gleichzeitig aber brauchen Trainerinnen und Trainer neben der persönlichen Expertise und Verantwortung ein enormes Fingerspitzengefühl und großen Mut, wenn sie junge Menschen auf den spannenden Weg zur Weltspitze führen. Dieser Weg verlangt von Trainern bewusste Praxis, hochwertige Information, Verstehen der Persönlichkeit der Sportler, Vertrauen und Kontrolle und viele weitere Fähigkeiten. Ich halte den Einsatz dieser Fähigkeiten tatsächlich für eine „Kunst der Höchstleistung“.

Die Sportpsychologie befindet sich in einer dynamischen und widersprüchlichen Entwicklungsphase. Die Zahl der wissenschaftlichen Theorien und die Komplexität der Erkenntnisse nehmen rasant zu. Über wissenschaftliche Grundlagen der Sportpsychologie gibt es im deutschen Sprachraum ebenso ausgezeichnete Bücher (z.B. Alfermann und Stoll, 2005) wie im Bereich des mentalen Trainings (Eberspächer, 2001; Frester und Wörz, 1997).

SELBSTMANAGEMENT

Ein in anderen Bereichen der Psychologie erfolgreiches Konzept ist das Selbstmanagement, das der austro-amerikanische Psychologe Frederic Kanfer in den letzten Jahrzehnten entwickelte und mit den deutschen Psychologen Hans Reinecker und Dieter Schmelzer vertiefte (1991).

Selbstmanagement bietet ein strukturiertes, klares und schrittweises Vorgehen für menschliche Veränderungsprozesse an. Die Selbstmanagementtheorie ist ein komplexes psychologisches Werkzeug, in das Forschungser-

gebnisse aus verschiedenen Disziplinen der Psychologie eingearbeitet sind: Sozialpsychologie, Gedächtnispsychologie, Motivation, Systemtheorie, Informationsverarbeitung, Diagnostik, Emotionspsychologie und andere mehr. Das Selbstmanagement stellt aber keine einheitliche Theorie dar, sondern liefert einen wissenschaftlich fundierten Rahmen für psychologische Interventionen. Kanfer versteht es als Modell für Problemlösungen, das pragmatisch und nützlich sein soll (Kanfer et al., 1991, S. 155). Für die Umsetzung von Erkenntnissen der Grundlagenforschung in die sportpsychologische Praxis bietet der Selbstmanagementansatz ein ideales Gerüst.

Einzelne Elemente des sportpsychologischen Vorgehens im Selbstmanagement wurden parallel in der sogenannten kognitiven Psychologie entwickelt. Ein führender Vertreter der kognitiven Psychologie ist der Amerikaner Michael Mahoney. Er war Olympiateilnehmer im Gewichtheben und lieferte zahlreiche sportpsychologische Beiträge, die er vor allem mit US-Olympiateams erarbeitete (Mahoney 1995, 1989, 1986; Mahoney und Avenier, 1977; Mahoney und Suinn, 1986; Mahoney et al., 1987).

DAS PSYCHOLOGISCHE QUADRAT: DENKEN, FÜHLEN, KÖRPER, HANDELN

Das menschliche Verhalten kann aus Sicht der Psychologie auf vier Ebenen gesehen werden.

- (1) Die kognitiven Prozesse betreffen das *Denken* des Menschen, also Aufmerksamkeit, Wahrnehmen, Erinnern, Lernen, Verstehen und Problemlösen. Wir nehmen ständig Informationen auf, verarbeiten sie und handeln danach in vielfältiger Art (Wessels, 1990, S. 45).
- (2) Menschliches Handeln und insbesondere Sport ist ohne *Emotionen* nicht vorstellbar. Emotionen sind ein komplexes Muster von Veränderungen, das physiologische Erregung, kognitive Prozesse und Verhaltensweisen umfasst. Emotionen beeinflussen das Denken und den Körper (z.B. Zimbardo und Gerrig, 1999, S. 359).
- (3) Die *körperlichen Reaktionen* hängen eng mit Gefühls- und Gedankenprozessen zusammen (z.B. Pennebaker, 1982). Wir verspüren Herzklopfen bei freudiger Erwartung oder auch bei Angst.
- (4) Das menschliche *Handeln* (z.B. Gabler et al., 2000; Nitsch, 2000) ist in das System von Denken, Fühlen und Körper integriert. Jedes der vier Elemente beeinflusst das andere.

In der Sportpsychologie ist diese Gliederung nützlich, denn sie vereinfacht und strukturiert den Blick auf das komplexe Verhalten von Sportlern. So-

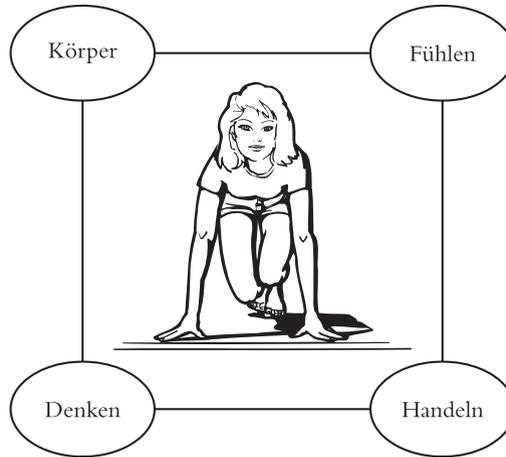


Abb. 1. Das psychologische Quadrat

wohl die psychologische Analyse als auch die Beratung und Intervention kann mit diesem Quadrat klarer gestaltet werden.

Erkenntnisse aus der (sport-)psychologischen Handlungstheorie, der kognitiven Psychologie und der psychologischen Hypnose nehmen auf alle vier Seiten Bezug. Mit Hypnose kann ein guter Zugang zur Gefühls- und Vorstellungswelt gefunden werden, mit der aber auch das Denken, der Körper und das Handeln gut beeinflussbar sind. Die psychologische Handlungstheorie bietet reichhaltiges Wissen über die Parameter des sportlichen Handelns.

Selbstmanagement kann also in diesem Sinn als ein Weg gesehen werden, sein Denken und Fühlen, den Körper und das Handeln zunehmend besser zu verstehen und immer effektiver einzusetzen.

PRAXIS, TOOLS UND LANDKARTEN DES SELBSTMANAGEMENTS

Neben Theorie und praktischer Psychologie gebe ich Tipps und Anleitungen zu psychologischen Techniken. Sie ermöglichen schnelle Umsetzungen. Gleichzeitig ist klar, dass nicht jeder Tipp und jede Technik für jeden geeignet ist.

Gleiches trifft auf Arbeitsblätter zu, die im Anhang beispielhaft angeführt werden. Sie sind auf die jeweilige Situation und Sportart zu adaptieren.

Ich lade die Leserinnen und Leser ein, „Die Kunst der Höchstleistung“ als Werkzeug für die eigene Selbstentwicklung zu nützen. Ich schlage Übungen vor, in denen täglich kleine sportliche Ziele zu erreichen sind.

Das verlangt Selbstüberwindung, die aber Vergnügen bereiten kann, wenn sie mit einer Erkenntnis über sich selbst gepaart ist. Für Fragen, Meinungen, den Austausch von Erfahrungen und die Entwicklung von psychologischen Trainingsplänen stehe ich gerne zur Verfügung.

Ich möchte Sie anregen, mit den angebotenen Werkzeugen und Übungen auf kreative und vergnügliche Weise selbst zu „Ihrer“ Höchstleistung zu gelangen. Wenn Sie wollen, entwickeln Sie sich mithilfe des Buches auch körperlich weiter. Erfahren Sie Selbstmanagement an sich.

Am Ende jedes Kapitels fasse ich die essentiellen psychologischen Begriffe in der Landkarte der Höchstleistung zusammen, die von Kapitel zu Kapitel mehr werden. Sie zeigen die ungeheure Fülle an psychologischen Fertigkeiten, die auf dem Weg zur Höchstleistung notwendig sind. Sie sind ein Symbol für die *Kunst der Höchstleistung*.

Im Text spreche ich die Leserinnen und Leser mit „Sie“ an. In den Übungen gehe ich zum sportlichen „du“ über, denn sowohl Sportler als auch Psychologe sind das gewohnt. Üblicherweise haben beide eine gute und tragfähige Arbeitsbeziehung und das „du“ ist die Ausdrucksweise dieser Beziehung.

Wissenschaftliche Texte beinhalten auch eine persönliche Seite. Der Kommunikationsforscher Friedemann Schulz von Thun nennt diese „Selbstoffenbarung“ (1993, S. 148). Ich bringe dann und wann auch persönliche Bemerkungen vor, denn ich glaube, dass gerade ein Gebiet wie das psychologische Training – bei aller Wissenschaftlichkeit – sehr von der eigenen Persönlichkeit und ihrem Stil geprägt ist.

STORY

Manche Themen untermale ich mit literarischen oder filmischen Beispielen, die nicht nur aus herkömmlichen Sportarten stammen. Extremtaucher oder Pororoca-Surfer sind ganz besondere Typen der Spezies „Höchstleistungs-Mensch“. Die Story dient dazu, das wissenschaftliche Feld auf eine journalistische Weise zu öffnen und die Komplexität des menschlichen Verhaltens zu zeigen. Mit der Story will ich Bilder im Kopf entstehen lassen.

Die sportlichen Beispiele stammen größtenteils aus meiner sportpsychologischen Tätigkeit mit Leistungssportlern aus unterschiedlichen Disziplinen. Die Angaben über Athleten sind selbstverständlich anonymisiert. Aus dem Umgang mit Sportlern weiß ich, dass die „Seele ein weites Land“ ist und nicht auf die aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnisse reduziert werden kann. Gleichzeitig aber muss bewusst sein, dass die Wissenschaft die Basis dafür bietet, dass „wir wissen, was wir tun“.

DANK

Ich danke vielen Menschen, die direkt oder indirekt an der Entwicklung dieses Buches beteiligt waren. Zuallererst sind es die Sportlerinnen und Sportler, mit denen ich in den letzten 20 Jahren gearbeitet habe. Mit vielen haben sich Freundschaften entwickelt. Wenn man gemeinsam auf Trainingslagern, bei Wettkämpfen oder einfach regelmäßig beim täglichen Training zusammen ist, entstehen enge Beziehungen, die oft über die Zeit der Zusammenarbeit hinausgehen. Atmosphärisch ist die sportlich kooperative Situation in der Steiermark, in der Spitzensportler wie Paris Open Sieger Thomas Muster oder „Speed Queen“ Renate Götschl groß geworden sind, für „Die Kunst der Höchstleistung“ mitverantwortlich. Die Präsidenten des Steirischen Skiverbandes und des Tennisverbandes Helmut Lexer und Hannes Zischka forcieren in ihrem Bereich die Sportpsychologie seit Jahren. Mit Willi Zechner, dem Headcoach des Steirischen Skiverbandes verbindet mich eine jahrelange Zusammenarbeit und Freundschaft. Ich habe das Vergnügen, Saison für Saison viele Trainingstage am Hintertuxer Gletscher in Tirol bzw. auf der Reiteralm in der Steiermark zu verbringen und auch bei Rennen teile ich Erfolge und Niederlagen des Steirischen Skiteams.

Universitäten, Trainingszentren, sportliche Fachverbände und Institutionen arbeiten in der Steiermark ausgezeichnet zusammen. In der Landesregierung wurde die Expertenkommission Sportpsychologie etabliert. Die Rektoren der Universität Graz und der Technischen Universität Graz, Alfred Gutschelhofer und Hans Sünkel unterstützen den Sport in vieler Hinsicht, bauen die Infrastruktur dafür auf und stellen Einrichtungen zur Verfügung; an der Technischen Universität etwa Günter Brennen den Windkanal.

Die Skihandelsschule Schladming hat Sportpsychologie in den Unterricht integriert. An den Instituten für Psychologie und Sportwissenschaften der Universität Graz führe ich die interdisziplinären (sport-)psychologischen Diskussionen mit Gerold Mikula, Wolfgang Kallus, Peter Hofmann, Karl Sudi und Martin Sust. An der Medizinischen Universität Graz ist Peter Schober ein hervorragender und kooperativer Experte. Mit Sepp Porta habe ich Studien über physiologische und psychologische Stressparameter beim Gletschertraining im Skisport durchgeführt. Die Zusammenarbeit zwischen Sportpsychologie, Sportmedizin und Sportwissenschaften hat in Graz eine gute Basis.

Mit Gerhard Peinhaupt, dreifachem Weltmeister 1975 und 1977 in der Kanu Wildwasser-Regatta, habe ich ab Mitte der 80er Jahre die sportpsychologischen Aktivitäten strukturiert begonnen. Er gab mir den „letzten Kick“, mich im Sport dauerhaft zu engagieren. Ich bereitete, als er bereits den Nachwuchs trainierte, manche seiner „jungen Wilden“ psychologisch auf Weltmeisterschaften und Olympische Spiele vor.

Das Österreichische Bundesnetzwerk Sportpsychologie ÖBS, das die Kollegen Christopher Willis, Innsbruck, und Günther Amesberger, Salzburg, initiiert haben, stellt für die Sportpsychologie in Österreich einen Fortschritt dar. Viele Institutionen des österreichischen Sports, die Bundessportorganisation BSO, Topsport Austria, das Bundeskanzleramt und andere unterstützen das ÖBS.

Christian Eigner (www.perspektivenmanagement.at) verdanke ich viele Anregungen. Er kennt nicht nur Pororoca-Surfer und Extremtaucher, sondern auch Spencer Brown und Karl Popper. Mit Christian sind das interdisziplinäre Gespräch und die Zusammenarbeit ein intellektuelles Vergnügen.

Meine Tochter Lydia Kogler unterstützte mich im Lesen der Korrekturen und in der Verwaltung des Literaturarchivs. Alfreda Draxler redigierte den Schlusstext und fand immer noch bessere Formulierungen.

In den Jahren meiner sportpsychologischen Tätigkeit baute ich sukzessive die Konzepte des Selbstmanagements, psychologischer Interventionsverfahren und der Hypnose in mein sportpsychologisches Handeln ein. Diese schrittweisen Weiterentwicklungen erarbeitete ich vor allem mit meiner Frau Mäni Kogler und mit Ilse Müller. Beide sind Lehrtherapeutinnen und Expertinnen für Selbstmanagement. Viele Ideen und Präzisierungen von Ideen und Methoden der Selbstmanagementpsychologie für den Sport stammen von ihnen. Ilse Müller hat mich bei der Umsetzung von Hypnose-Techniken in verschiedene Sportdisziplinen unterstützt. Das Kapitel über Hypnose verfassten wir gemeinsam.

Zu guter Letzt danke ich dem Verlag Springer, Renate Eichhorn und Judith Martiska für ihr Engagement, ihre Ausdauer, Geduld und die durchgehende Unterstützung. Es war eine wunderbare Zusammenarbeit.

Graz, Juni 2006



Abb. 2. Die Landkarte der Höchstleistung (I)

INHALTSVERZEICHNIS

Einführung.....	1
-----------------	---

Teil I Grundlagen des Selbstmanagements

Kapitel 1 Das Ich-Labor	11
1.1. Selbstdisziplinierung	11
1.2. ... oder Selbstentwicklung?	12
1.3. In sich sein	12
1.4. Mit dem Körper denken	13
1.5. Sinn finden	14
Kapitel 2 Was Selbstmanagement auszeichnet – und warum es kein „Alleinmanagement“ ist.....	17
2.1. Million Dollar Baby	18
2.2. Der Trainer als Katalysator	18
2.2.1. Selbstmanagement aus dem Bauch.....	19
2.3. Transparenz und Wertschätzung.....	20
2.4. Selbstwertstreben statt Geltungstreben	20
Kapitel 3 Die Formel für das „Ich-Labor“	23
3.1. Der Selbstmanagementprozess	23
3.1.1. Vom Phasenmodell zum Trichtermodell	25
3.2. Psychologie Sport Wissenschaft.....	28
3.3. Wie in der Wissenschaft	29
3.3.1. Das Natur-Labor.....	30
3.3.2. Der Geist der Aufklärung	30
3.4. Die „Liebe zur Wahrheit“ im ICH-Labor	31
Kapitel 4 Schritt für Schritt im Selbstmanagement	33
4.1. „Schritt eins“: Beziehung und günstige Ausgangsbedingungen schaffen	34
4.1.1. Ein Gesprächsprotokoll.....	35
4.1.2. Das Metamodell der Fragestellung	36
4.1.3. Regeln und Techniken der Fragestellung.....	38

4.2. „Schritt zwei“: An der Motivation und den Zielen arbeiten	39
4.3. „Schritt drei“: Die Verhaltensanalyse oder der „IST-Zustand“	42
4.4. „Schritt vier“: Vom IST zum SOLL	43
4.5. „Schritt fünf“: Die Planung, die Auswahl und der Einsatz von Methoden	44
4.6. „Schritt sechs“: Evaluation der Fortschritte	45
4.7. „Schritt sieben“: Erfolgsoptimierung und Transfer	47
4.8. Ihre persönliche Bewertung	49
Übung I Selbsttest: Der „Dreh“	53

Teil II Entwicklungsfelder auf dem Weg zur Höchstleistung

Kapitel 5 „Erkenne den Unterschied!“	61
5.1. Die „W-Fragen“	62
5.2. Dosierte Diskrepanzerlebnisse	63
5.3. Regel „Triff eine Unterscheidung“	64
5.4. Regel „Stelle die Frage“	65
Kapitel 6 Die Magie des Talents	67
6.1. Das Talent der Talentlosen	67
6.2. Was ist Talent	68
6.3. Entwicklung von Talent	69
6.4. Psychologische Elemente des Talents	70
6.5. Schlussfolgerungen aus der Talentforschung	71
Kapitel 7 Neugier und Interesse	75
Kapitel 8 Die „Innere Sprache“ und der Stress	77
8.1. Regeln und Umsetzung des „Inneren Dialogs“	78
8.2. Das „Innere Team“	79
8.3. Selbstbeobachtung und Reflexion der „Inneren Sprache“	80
Kapitel 9 Der „Innere Befehl“	83
9.1. Gedanken und Innere Befehle	84
9.2. Die drei tragenden Elemente	84
9.3. Das B-A-B – Schema	85
9.3.1. B-A-B und das Beispiel „Hoffentlich“	86
9.3.2. B-A-B als Rahmen für das Psychotraining	89

Kapitel 10 Besondere Erklärungsmuster für Erfolg und Misserfolg.....	91
10.1. Selbstschutz durch Zuschreibungen	92
10.2. Kontrollierte Energetisierung.....	93
Kapitel 11 Kontrafaktisches Denken oder der „Hättiwari“.....	95
11.1. Hochmotiviert auf Platz 3	96
Kapitel 12 Irrweg „Naive“ Theorien	99
Kapitel 13 Die Emotionen.....	103
13.1. Die Komponenten der Emotionen	103
13.1.1. Die physiologische und endokrine Aktivierung	104
13.1.2. Die gedankliche Bewertung der Vorgänge	104
13.1.3. Mimik und Gestik, Körpersprache	106
13.2. Die alte Kunst der Gefühlsregulation	107
13.3. ... und: Sport als Kunst.....	108
13.4. Emotionsmanagement	108
Übung II Vermitteln Sie Ihren „Dreh“!	111
Kapitel 14 Selbstvertrauen und Selbstentwicklung	115
Kapitel 15 Das Momentum – Ihre persönliche Schwungkraft.....	117
15.1. Die Chemie der Hemmung.....	118
Kapitel 16 Kommunikation	121
16.1. Das kommunikative Quadrat „Heute warst du gut“	121
16.2. Missverständnisse in der Kommunikation.....	123
16.3. Weitere Regeln und Techniken der Gesprächsführung	125

Teil III Wahrnehmung, Aufmerksamkeit und Konzentration

Kapitel 17 Wahrnehmung	129
17.1. Orientierungsreaktion: Wir sehen, was wir sehen müssen	129
17.2. Wir sehen, was wir sehen wollen.....	130
17.3. Kino im Kopf.....	130
17.4. Jacques Mayol auf Breitformat-Tunnelfahrt.....	131
17.5. Bildregie im Wahrnehmungskino.....	131
17.6. Im Rausch der Tiefe.....	132
17.7. Der Apnoe-Wahnsinn.....	133
17.8. „Ganzheitliche Wahrnehmung“ als Erfolgsfaktor.....	133

17.9. Das Einzelne und die „Wahrnehmungsgestalt“	134
17.10. Die Angst und der Elfmeter	134
17.11. Der geniale Pass	135
17.12. Gleitend zum Ziel	136
17.13. Gestalt-Übungen (gegen Gestalt-Blindheit).....	137
17.14. Blick ins Nichts	137
 Kapitel 18 Aufmerksamkeit und Konzentration	139
18.1. Kognitives Codieren	139
18.2. Mit dem Körper „sehen“	140
18.3. Jacques, der Delphin	140
18.4. Kinästhetisches Empfinden und „gespürtes Wissen“	141
18.5. Zwischen Buckelpiste	142
18.6. ... und „Fetzenlabel“	142
18.7. Körper-Blindheit.....	143
18.8. Konzentrierte Blicke	144
18.9. Gute Gegenstandswahrnehmung	144
18.10. Trainieren, trainieren, trainieren.....	145
 Kapitel 19 Umschalten zwischen Dokumentation, Cinemascope und Körper-Movie	147
19.1. Sehen = Interpretieren = Wissen = Lernen.....	148
 Übung III Regie am eigenen Körper.....	151
 Kapitel 20 Hemingways alter Fischer.....	153
20.1. Der alte Mann und das Meer	153
20.1.1. Schauen, spüren	153
20.1.2. Imaginieren, agieren	154
20.1.3. Sagen, befehlen.....	154
20.2. Santiago – ein Bild fürs Leben	155
 Kapitel 21 Die spielerische Entdeckung der Konzentration	157
21.1. Das „Spiel der Neugierde“	157
21.2. Spielen wie ein Gott.....	158
21.3. Denken als Form „körperlicher Bewegung“	158
21.4. Die Jagd nach dem Flow.....	159
 Kapitel 22 Konzentration, Aufmerksamkeit – oder einfach Wahrnehmung?.....	161
22.1. Das allgemeine Training von Konzentration	162

22.1.1. Mui schaut	162
22.1.2. Mui hört	164
22.2. Von der Trainings- zur Wettkampfkonzentration	164
22.3. Vorbereitung der Konzentration	165
22.4. Mit passenden Übungen zur Konzentration	165
Übung IV Zeitlupen-Liegestütz	167
Kapitel 23 Die negative Konzentration	171
23.1. Fatale Fixierung auf Fehler	171
23.2. Peter durchbricht die Negativspirale	172
23.2.1. Iris' Selbstergetisierung	172
23.2.2. Von der Irritation zum „Siegerblick“	174
23.3. Konzentrationszyklen	175
23.4. Wiederholen. Wiederholen und verdichten	176

Teil IV Motivation

Kapitel 24 Billardfieber – 10.000 Dollar in einer Nacht	181
Kapitel 25 Die wahren Abenteuer sind im Kopf	187
25.1. Alles kann Motiv sein, auch das Geld	188
Kapitel 26 Motivreduktionismus und Motivfülle	193
26.1. Motive tragen und tragen und tragen	193
26.2. Billardfieber: Du bist kein Verlierer	194
26.3. Konzentrationsarbeit ist Motivarbeit	195
26.4. Revanche	195
Kapitel 27 Der persönliche Stil	199
27.1. Grenzerfahrungen	200

Teil V Kurzinterventionen im Selbstmanagement

Kapitel 28 Die „Einfachen Regeln“ des Denkens und Handelns	206
Kapitel 29 Eine Kurzintervention	209
29.1. Beispiel Läuferin F	209

Teil VI Techniken und Methoden

Kapitel 30 Hypnose (Mitautorin: Ilse Müller).....	215
30.1. Klassische Hypnose.....	216
30.2. Wirkung der Trance.....	217
30.3. Vorgehen in der Hypnose.....	219
30.4. Ziele der Hypnose.....	220
30.4.1. Der Muskelfest.....	222
30.5. Hypnose im Sport.....	222
30.5.1. Orientierung auf Fehler.....	222
30.5.2. Aus dem Tief wieder an die Spitze.....	224
30.5.3. Ausschalten von Ablenkungen.....	225
30.5.4. Ich optimiere meine Leistung – Lernen durch Identifikation.....	226
30.5.5. Imaginieren einer perfekten Leistung:.....	226
30.5.6. Entspannung – Erholung.....	227
30.5.7. Ressourcen finden.....	227
30.5.8. Die dynamische Position am Ski (Super-G).....	228
30.5.9. Aktiv – Wachhypnose oder Dynamische Hypnose.....	229
Kapitel 31 Kognitive Methoden.....	231
31.1. Übungen zum Management von Gedanken.....	232
31.1.1. Kognitive Umstrukturierung.....	232
31.1.2. Gedankenstopp (Auch vor Wettkampfbeginn).....	232
31.1.3. Aufmerksamkeitslenkung.....	233
31.1.4. Die Vorstellungsbildung zum Umgang mit Stress.....	233
31.1.5. Grübelalternativen.....	234
31.1.5.1. Imaginationsübungen für den Umgang mit Grübelgedanken.....	235
31.1.6. Umgang mit Misserfolg.....	236
31.1.7. Niedergeschlagenheit – Entmutigung – Pessimismus.....	236
31.1.8. Konzentration durch Denken in Bildern.....	237
31.1.9. Verankern.....	238
31.1.10. Das vielseitige Denken.....	238
Kapitel 32 Methoden der Konzentration.....	241
32.1. Allgemeine Konzentrationsübung.....	241
32.2. Schule der Sinne.....	241
32.2.1. Sehen.....	241
32.2.2. Hören.....	242
32.2.3. Riechen.....	242
32.2.4. Tasten.....	242

32.2.5. Schmecken	243
32.2.6. Die Blinzel-Übung	243
32.2.7. Gestern – Heute – Morgen	243
32.2.8. Phantasievorstellung.....	243
32.2.9. Die 2-Minuten Übung	244
Kapitel 33 Entspannungsmethoden	245
33.1 Entspannungsatmen	245
33.2. Blitzentspannung.....	246
33.3. Die Körperreise zur Entspannung	246
33.4. Progressive Muskelentspannung (Kurzversion) 15 Minuten	248
33.5. Schlüsselschlaf	251
33.6. Abschirmen	252
33.7. Musikentspannung	252
33.8. Genussstraining.....	252
33.9. Qi Gong	253
33.9.1. Methoden zur Regulierung des Körpers.....	253

Teil VII Praxisbeispiele

Kapitel 34 Tipps und Regeln	257
34.1. Konzentration im Training.....	257
34.2. Entwickle deine Neugier und deine Ideenlandkarte.....	257
34.3. Umgang mit dem Wetter	258
34.4. Du meinst, eine(r) ist besonders stark	258
34.5. Vor dem Start.....	258
34.6. Umgang mit Sturheit.....	259
34.7. Stärken und Schwächen.....	259
34.8. Gute Kommunikation	259
34.9. Ich meine, heute ist „Nicht mein Tag“	260
34.10. Umgang mit Unsicherheit	260
34.11. Kurze Regeln	260
34.12. Die zehn Todsünden von Tenniseltern	261
Kapitel 35 Das psychologische Trainingsbuch	263
A. Beispiele für allgemeine Informationen.....	264
B. Der Innere Befehl – Das Prinzip B-A-B	266
C. Meine Ziele	269
D. Analyse meiner Stärken und Schwächen – Vom IST zum SOLL	271
E. Das Wettkampfdrehbuch	273

Teil VIII Selbstmanagement am Amazonas

Eine endlose Welle	277
Training unterhalb der Staumauer	279
Zurück auf der Pororoca	287
Abspann – Das Abenteuer Selbstmanagement.....	288
Literatur	289
Sachwortverzeichnis.....	299

EINFÜHRUNG

Die talentierte Tennisspielerin war bisher extrem engagiert und kooperativ im Training. Plötzlich aber meint sie, dass sie mit anderen Trainingsmethoden und einem anderen Trainer schneller an die Spitze kommen werde.

Der einst so zielsichere Eishockeyspieler versagt vor dem Tor jämmerlich und niemand kann das verstehen, am wenigsten er selbst.

Die erfolgsgewohnte Trainerin hat das Gefühl, dass sie den Respekt der Spielerinnen verliert und sie hat kein Rezept dagegen. Vielleicht, so meint sie, habe sie zu wenig Distanz gehalten.

Die Golferin ist ungeheuer sicher geworden. Plötzlich ist ihre Hand locker und das Putten geht wieder wie von selbst.

Der Skispringer zieht seinen Sprung auch unter schlechten Bedingungen durch. Und er weiß eigentlich nicht, warum ihm das gelingt.

Solche und ähnliche Situationen kennen Trainer, Manager und Sportler und deren Eltern.

Das sind typische Beispiele, wo nach Sportpsychologen gerufen wird. Man erwartet von ihnen typischerweise Angebote in Motivation und Zielorientierung, Konzentration oder in Entspannungsverfahren. Die Sportpsychologie bietet noch mehr: Sie hat Diagnosemöglichkeiten, die sich nicht nur auf Tests beschränken. Mit ihrer Hilfe kann man Stärken und Schwächen der Sportler präzise analysieren, die sonst unterschiedlich bewertet werden: Schwächen, die die Trainerin analysiert, werden von den Eltern bei ihrem Kind oft nicht gesehen. Die Psychologie kann hier zu einer objektiveren Sichtweise führen und damit das Verhältnis von Trainer und Eltern und auch zwischen Trainern und Sportlern entspannen.

Teams und Gruppen spielen im Sport eine wesentliche Rolle. Zuschauer, Medien, Manager und Betreuer beeinflussen die Leistungsfähigkeit und die momentane Befindlichkeit der Athleten.

Der Umgang mit Stresssituationen ist ein zentrales Kapitel des Weges zur Höchstleistung. Sportler lernen hier den Umgang mit ihren Gedanken, Gefühlen, inneren Bildern und der inneren Sprache. Die innere Sprache gibt Befehle, die das Verhalten beeinflussen. Es macht einen Unterschied, ob die Sportlerin denkt „Ich brate ihr ein's rüber“ oder „Ich stelle mir meinen besten Wurf vor und den knalle ich hinaus“.

Die Zielorientierung von jungen Sportlern ist nicht immer klar. Auch Trainer oder Eltern können schwer voraussagen, wohin der Weg des Sportlers geht. Diese Elemente sind als Mosaiksteine der Persönlichkeitsentwicklung und Sportlerkarriere zu verstehen.

In all den angeführten Punkten (und anderen mehr) ist die Psychologie als ein zusätzliches Werkzeug zu verstehen, *das die Wahrscheinlichkeit von Verbesserungen und Erfolgen erhöht.*

Psychologen arbeiten daran, die Kräfte der Sportler zu entwickeln, ihnen zu Höchstleistungen zu verhelfen. Aber sie geben nicht nur Antworten, sondern sie stellen auch Fragen. Die Kunst der Höchstleistung wird unterstützt durch die Kunst *richtige Fragen zu stellen.* Denn dann kommen die richtigen Antworten und Taten. Auf diese Weise lernen die jungen Sportler und Sportlerinnen, ihre Grenzen zu erkennen und zu überschreiten.

HÖCHSTLEISTUNGEN UND DAS „EXTREMORGAN“ GEHIRN

Die Kunst, Höchstleistungen zu erzielen, ist nicht auf den Sport beschränkt.

Die menschliche Gattung hat seit jeher versucht, Grenzen zu überschreiten. Eine wesentliche „Grenzüberschreitung“ erfolgte mit der Entwicklung des aufrechten Ganges. Er war eine der Voraussetzungen der Menschwerdung (Riedl, 2000, S. 65). Dieser Prozess dauerte etwa fünf Millionen Jahre und war vor etwa eineinhalb Millionen Jahren beendet. Der aufrechte Gang prägt die menschliche Form der Fortbewegung und damit auch die Art, wie der Mensch seinen Bewegungsapparat einsetzt, also wie er Sport betreibt. Das Wachstum des Gehirns folgte. In nur eineinhalb Millionen Jahren wuchs es von einem halben Liter Volumen beim homo erectus auf zwei Liter beim Neandertaler. Bei unserer Gattung ist die Gehirnmasse kleiner und beträgt etwa 1,5 Liter. Die Handfertigkeit nahm zu, Stimmorgane und Sprache entwickelten sich. Das Gehirn expandierte und in diesem Prozess erwarb der Mensch immer mehr neue Fertigkeiten. Die Spezialisierung als besondere Fähigkeit des homo sapiens sapiens begann damals. Spezialisierung, Differenzierung und Expansion sind drei Charakteristika, die die menschlichen Vorfahren bereits vor Jahrmillionen erwarben.

Unser Gehirn ist ein „Extremorgan“ (Riedl, 2000, S. 72). Kein anderes Organ der Affen verdreifachte sich in der Phase des Übergangs zum Menschen allein im Volumen. Keines passte sich derart an die Anforderungen der Umwelt an. Als einzige Gattung hat der Mensch die Möglichkeit, mithilfe des Gehirns und mit von ihm entwickelten Mitteln seine Geschwindigkeit (über Autos, Flugzeuge oder Sportgeräte) so zu erhöhen, dass sie den Körper zerstören können: „Kein Säugetier vermag sich so schnell zu bewegen, dass es an seiner Eigenbewegung zugrunde gehen könnte“.

Das Extremorgan Gehirn trägt die antiken Prinzipien „fortius citius altius“ in sich. „Schneller, höher, weiter“ zu sein war für unsere Vorfahren bereits in den Steppen überlebensnotwendig. Der Leistungssport hat diese Prinzipien übernommen.

Andere wichtige Organe und Funktionen für die Entwicklung zum Menschen waren z.B. die Greifhand mit dem gegenüberliegenden Daumen. Sie bildete sich – bereits bei den hochentwickelten Affen – als Resultat der Feinkoordination von Auge und Hand vor etwa 35 bis 22 Millionen Jahren (Klix, 1983, S. 23 ff.). Die Wechselwirkung zwischen *Tiefensehen* und *Greifbewegung* beim Hinfassen und Springen schuf eine neue Verhaltensleistung, die in völlig unterschiedlichen Situationen angewandt werden konnte. In Sekundenbruchteilen richtig sehen, hingreifen und sich elegant weiter bewegen: Die Ähnlichkeit mit Übungen in vielen Sportdisziplinen ist unverkennbar.

ICH DENKE, ALSO BIN ICH

Der französische Philosoph, Mathematiker und Naturwissenschaftler René Descartes (1596–1650) hat den für die europäische Kultur wichtigen Satz formuliert „cogito, ergo sum“, „ich denke, also bin ich“. Er meinte damit, dass der Zweifel und das stete Neuüberprüfen zu Wahrheit führe. Wahrheit werde aber nicht nur durch klare Anschauung und *Vernunft*, sondern auch durch *Intuition* gewonnen. In seiner Nachfolge betonten Wissenschaft und Philosophie die Vernunft und das Denken, nicht aber die Intuition und das Gefühl. Die europäische Kultur entwickelte sich in Richtung Vernunft. Gefühle erhielten dementsprechend einen „schlechten Ruf“: Sie seien die negativen Seiten des Menschen, seine Triebe verkörperten die Nähe zum Tier. Also gelte es, die Gefühle mit Vernunft im Zaum zu halten. Auch heute noch gelten Gefühle und Intuition bei vielen Menschen als Schwäche. Tatsächlich sind sie aber ein wichtiger Teil der Persönlichkeit, deren Nutzung für Höchstleistungen notwendig ist.

Das neue Verständnis für den Einfluss der Gefühle soll die Wichtigkeit der Gedanken- und Willensprozesse nicht in den Hintergrund schieben. Im Gegenteil. Die meisten Psychologen schätzen die Kognitionen als zentral für die Emotionen ein, denn niemand würde emotional auf Reize reagieren, die als bedeutungslos oder irrelevant eingeschätzt werden (Ekman und Davidson, 1984).

Aber man sollte sich keinen Illusionen hingeben. Auch die „Kognitionen“ sind – ähnlich wie die Emotionen – nicht immer logisch und rational. Wenn eine Sportlerin denkt „Oje, das werde ich nie schaffen“, ist sie vielleicht ebenso weit von der vorstellbaren Realität entfernt wie einer, der

denkt „Ich werde der Beste der Welt“. Die Sportlerin leidet vielleicht an Selbstunterschätzung und die Expertinnen in ihrer Umgebung meinen, sie werde es schaffen, weil sie „Charakter“ hat. Der Sportler leidet vielleicht an Selbstüberschätzung, weil seine Vorstellungen und sein tatsächliches Können und Talent weit auseinander klaffen. An den Zielsetzungen wird deutlich, wie eng Gefühle und Gedanken zusammen spielen und wie stark sie einander beeinflussen.

Gedanken können blockieren oder befreien. Sie können unsicher machen oder eine klare kraftvolle Richtung geben.

DENKEN UND SYMBOLE

„Leben ist Problemlösen“ behauptet Karl Popper. Der Biologe und Theoretiker der Evolutionären Erkenntnistheorie Rupert Riedl fügt hinzu, dass Leben ebenso Probleme *schaffen* bedeutet. Im Sport schaffen sich Menschen mit Regeln und Weiterentwicklungen in den jeweiligen Sportarten Probleme, um sie dann zu lösen.

Im Gehirn herrscht Stille, Bewegungslosigkeit und Dunkelheit. Und dennoch erleben wir eine Welt voller Bewegung, Farben und Töne. Das Gehirn ist offenbar imstande, über die Kunst der *Symbolisierung* mit anderen zu kommunizieren, andere zu verstehen, die Wahrnehmungen in ein Koordinatensystem einzubauen und auf ähnliche Weise zu interpretieren wie andere Wesen unserer Gattung (Bandura, 1989). Wir können einander mithilfe von Symbolen (Buchstaben, Sprachelemente, Zeichen, Bilder) verstehen. Wir verstehen sogar bestimmte Emotionen/Gefühlsausdrücke in allen Kulturen gleich. Wer den Arm jubelnd hochreißt, wird sowohl in China, auf Grönland und in Europa verstanden.

Das Bewusstsein ermöglicht und verlangt von Menschen, sich Ziele zu setzen und gleichzeitig aber völlig „sinnlose“ Handlungen und Ideen zu gebären. In diesem Bereich der Utopien ist der Mensch wirklich „frei“ und ungesteuert. Es ist der Bereich der Tagträume, Phantasien, der Philosophie, Kunst, Wissenschaft und des Sports.

Neugier (Berlyne, 1960), Expansion in immer neue Felder oder die Versuche, ungelöste Probleme zu lösen, sind Grundeigenschaften der Menschen. Die Expansion der menschlichen Art ging einher mit dem Erwerb neuer Fähigkeiten, die wiederum die Basis für neue Entwicklungen ergaben.

Sport ist per se eine „Extremdisziplin“. Er reizt – vielleicht mehr als andere Bereiche menschlicher Höchstleistung – die Fähigkeiten aller psychischen und körperlichen Ebenen des menschlichen Organismus aus, die Emotionen, Gedanken und Verhaltensweisen ebenso wie die Systeme des Körpers. Deshalb kann die Sportpsychologie vielleicht besonders viel zum

Verständnis des Wesens Mensch beitragen. Aus den Fähigkeiten und Begrenzungen der körperlichen Spitzenleister wird die Wissenschaft Rückschlüsse ziehen, woher wir kommen, aber auch wohin wir gehen.

ICH FÜHLE, ALSO BIN ICH

Eine der spannenden und wichtigen Erkenntnisse der neueren Psychologie betrifft das Wechselspiel von Großhirn und limbischem System, dem „Gefühlsgehirn“ (siehe z.B. Roth, 2001; Damasio, 2000). Die Forschungsergebnisse zeigen die besondere Wichtigkeit des – lange unterschätzten – limbischen Systems. Das Denk- und Willenshirn steht offenbar in intensivem Kontakt mit dem (entwicklungsgeschichtlich) viel älteren System, in dem die Gefühle reguliert werden. Aus Forschungen in den letzten Dutzend Jahren geht hervor, wie wichtig die Gefühle für die Denk-, Willens- und Bewegungsprozesse des Menschen sind. Unsere Persönlichkeit wird wesentlich von Gefühlen bestimmt.

Sportler spüren die Macht der Emotionen ganz besonders deutlich in grandiosen Triumpfen, nach unerwarteten oder un“glück“lichen Niederlagen und selbstverständlich vor Wettkämpfen. In diesen Situationen versagt oft die Sprache. „Ich weiß nicht, was ich sagen soll“, „Wahnsinn“, „unglaublich“, sind typische Aussagen für das, was der Verstand nicht versteht. Statt der Sprache tritt die Körpersprache als unmittelbarer Ausdruck der Gefühle in Aktion (Montagu, 1984, am Beispiel der Haut; Ekman und Rosenberg, 1998; Darwin, 2000): Sportler weinen, lachen, knien nieder, küssen den Boden, tänzeln vor Freude (aber auch für die Medien und die Selbstdarstellung) oder strecken die Zunge heraus. Fußballer zeigen oft typische Beckenbewegungen an der Outlinie.

Viel häufiger aber sind Sportler im Trainingsalltag mit Gefühlen konfrontiert (Butler, 1996). Spaß, Freude, aber auch Ärger, Unlust, Gefühle der Unfähigkeit, des Versagens oder des „Nie-Erreichen-Werdens“ sind die „Trainingspartner“ auf der emotionalen Seite. Die moderne Psychologie sagt: „Ich fühle, also bin ich“ (Damasio, 2000).

Gefühle verändern die Spannung der Muskulatur und die Aktivität der inneren Organe (Deci, 1980, S. 85), und auch deshalb ist das Management der Gefühle für Höchstleistungen unverzichtbar. Erfahrene Trainer gehen auf die Persönlichkeit und damit auf die Gefühlswelt ihrer Sportler ein.

In der Sportpsychologie ist eine gute Basis an strukturiertem Wissen über den Umgang mit Emotionen vorhanden. Die Psychologie hat eine Vielzahl an gut erprobten und wissenschaftlich fundierten Interventionsverfahren (speziell in der Verhaltensmodifikation) entwickelt. Mit ihnen ist es möglich, die Gedankenwelt, die Gefühle, die Verhaltensweisen und den Kör-

per zu beeinflussen. Auch die Hypnose stellt gut untersuchte und erprobte Interventionsmethoden für den Sport zur Verfügung. Entspannungstechniken unterschiedlicher Art helfen bei *Erholungsprozessen* ebenso wie bei der *Beruhigung* von Körper und Geist. Das Gefühlsmanagement nimmt in Wissenschaft, Wirtschaft und in der Sportpsychologie einen immer wichtigeren Platz ein. Die Neuropsychologie macht klar, dass Menschen ihr Potenzial dann am besten ausspielen können, wenn sie ihre Gefühlswelt entwickeln und einsetzen (Grawe, 2004; Rost, 2001).

ICH BEWEGE MICH, ALSO BIN ICH

Die sensomotorische Koordination wird von Psychologen als Grundvoraussetzung für die gesamte Intelligenzentwicklung gesehen (Piaget, 1966). Das Zusammenspiel von Wahrnehmung, Denken und Bewegung scheint eng miteinander verbunden und für die Entwicklung des Menschen zentral zu sein. Welche Leistung Menschen bereits mit einem einfachen Bewegungsvorgang vollbringen, zeigt Rupert Riedl. Bei einem Bewegungsablauf, der mit einer Reihenfolge von nur 16 (!) Positionen funktioniert – das entspricht nicht einmal einem Handgriff zur Teetasse –, „sind ... zwanzig Billionen Kombinationen möglich. Müsste die richtige Kombination durch Zufall gefunden werden, so wären, selbst bei einer Geschwindigkeit von tausend Entscheidungen pro Sekunde, tausend Jahre erforderlich. Ein Programm benötigt dagegen nur rund fünfzig Entscheidungen und schaltet dieselbe Bewegung in fünf Hundertstelsekunden“ (Riedl, 1989, S. 205). Bei sportlichen Aufgaben laufen im menschlichen Organismus eine Vielzahl solch evolutionär geprägter Programme gleichzeitig ab.

KOMPLEXITÄT UND MAXIMALE REDUKTION

In einem einzigen Bewegungsablauf spiegelt sich die Entwicklung von Jahrmillionen. Sämtliche Regionen des Gehirns und alle Organe des menschlichen Körpers sind an ihr beteiligt. Das „Kunstwerk Mensch“ stellt sich im Sport besonders deutlich dar. Der Organismus wird ständig herausgefordert und zu neuen Höchstleistungen gebracht. Im Leistungssport stehen alle Zielsetzungen unter einem besonderen Zeitdruck. Wer über die effizientesten Trainingsmethoden auf allen Ebenen – von der Biomechanik über die Ernährung bis zur Psychologie – verfügt, hat eine höhere Chance, zu gewinnen. Über das menschliche Verhalten ist reichlich theoretisches und Anwendungswissen vorhanden. Deshalb ist in der Psychologie besonders auf ein ökonomisches, und damit zielorientiertes Vorgehen zu achten. Die Fülle des Wissens muss auf die praktisch anwendbare Menge reduziert wer-

den. Das „Prinzip der minimalen Intervention“ (Kanfer et al., 1991, S. 37) gilt ganz besonders im Höchstleistungsbereich.

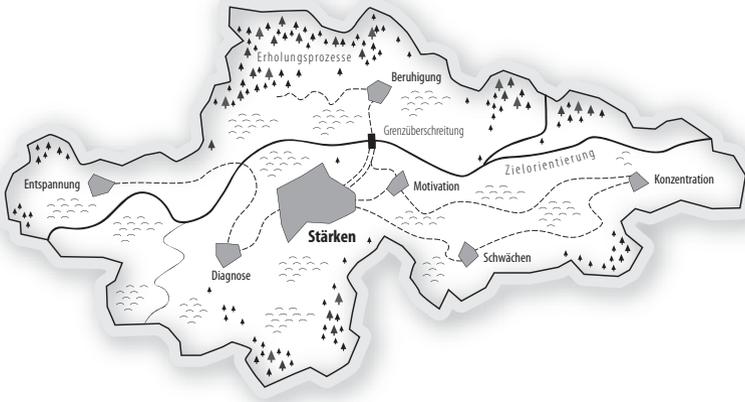


Abb. 3. Die Landkarte der Höchstleistung (II)

TEIL I GRUNDLAGEN DES SELBSTMANAGEMENTS

„Angriffspunkt ist der Körper, aber Ziel der ganze Mensch.
Die menschliche Reife ist das oberste Ziel.
Die Spitzenleistung ist die reife Frucht davon.“

Baldur Preiml über den Olympiasieger und
Weltmeister im Skisprung Toni Innauer
(Innauer, 1992, S.11).

DAS ICH-LABOR

ODER: WIESO HÖCHSTLEISTUNG UND SELBSTENTWICKLUNG ZUSAMMENGEHÖREN

Die mediale Berichterstattung präsentiert ganz besondere Sportwesen. Diese funktionieren wie Halbautomaten und Körpermaschinen, die in Leistungszentren und Kraftkammern herangebildet werden. Topathleten erscheinen wie Kunstprodukte aus den Labors der großen Sportverbände, in denen sie einen „Super-Body“ designt bekommen.

In Wirklichkeit aber ist alles ganz anders: Das einzige Labor, das Sportler tatsächlich weiterbringt, ist das Ich-Labor. Und in dem wird vor allem eines gestaltet – die Persönlichkeit.

1.1. SELBSTDISZIPLINIERUNG ...

Diomedon, auch Philippides oder Pheidippides genannt, rannte sich vor knapp 2.500 Jahren die Seele aus dem Leib. Ohne Unterbrechung und ohne Schutz vor der gnadenlosen Sonne soll er aus der Ebene von Marathon nach Athen gelaufen sein, um den Sieg über die Perser zu melden. Das entspricht der Strecke von gut 40 Kilometern!

Der Preis für diese gnadenlose Schinderei war bekanntlich hoch. Nachdem Diomedon die Nachricht vom Sieg überbracht hatte, verstarb er sofort. Er war ausgepumpt, erschöpft und ohne weitere Lebenskraft – vermutlich nicht nur wegen der körperlichen Überforderung, sondern auch wegen der emotionalen Intensität dieses unglaublichen Tages. Zuerst der Sieg über die übermächtige Armee der Perser und dann der zu sein, der diese Nachricht überbringt! Diomedon wird gespürt haben, wie sehr die Männer und Frauen von Athen auf diese Meldung warteten.

Wie auch immer: Das Bild des laufenden Diomedon hat sich in unseren Köpfen festgesetzt. Und wirkt dort kräftig weiter. Die alten und modernen Medien trugen und tragen das ihre dazu bei. Der coole „Iceman“ unserer Zeit und der „Metallmensch“ der alten chinesischen Medizin zeigen die zwei Seiten derselben Selbstdisziplinierungsmedaille.

Hochleistungssport, so ist die Botschaft, verlangt extreme Selbstüberwindung und autistische Selbstbezogenheit. Er ist Selbstdisziplinierung und

ein über Jahre gehender Gewaltakt, mit dem wir Herr über unseren Körper werden, an dem wir mit Übungen so lange basteln und schrauben, bis sich die exzeptionelle Performance einstellt.

1.2. ... ODER SELBSTENTWICKLUNG?

Man kann die Welt des Hochleistungssports aber auch völlig anders sehen und dem Bild der Reduktion auf Muskelpakete und mentale Kampfmaschinen das zweite ebenso wichtige hinzufügen, nämlich das der Persönlichkeitsentfaltung. Dieses entspricht wohl eher den Entwicklungen des 21. Jahrhunderts.

Was ist das Ziel von Höchstleistung? *To do your best when you need it most.* Dann sein Bestes geben, wenn man dessen am meisten bedarf. Das kann nur eine Persönlichkeit, die ihre Fähigkeiten auf vielen Ebenen entwickelt hat.

Dieses Medienbild wurde um den legendären Formel 1-Weltmeister Ayrton Senna aufgebaut. Er war kein großer Redner und wurde immer ganz still, wenn es um Leistung und Fragen des Könnens ging. Nie sprach er von Techniken und Methoden, die man anwenden müsse, um erfolgreich zu sein. Stattdessen war von Ästhetik die Rede, von den wunderbaren Gefühlen, die sich einstellten, wenn er im Cockpit saß; von der Einheit, zu der er mit der Rennmaschine verschmolz. Aber Ayrton Senna sagte nach der „Pole Position“ in Monaco 1998: „Ich realisierte plötzlich, dass ich das Auto nicht mehr bewusst lenkte. Ich fuhr es mit einer Art Instinkt, nur dass ich in einer anderen Dimension war ... ich fuhr und fuhr, mehr und mehr und mehr und mehr ... es machte mir Angst, weil ich weit jenseits meines bewussten Verstandes war“ (zit. in Moran, 1996, S. 74).

1.3. IN SICH SEIN

Im Formel 1-Boliden, so hatte man den Eindruck, war er *ganz in sich selbst*, und das spornte ihn zu immer neuen Grenzüberschreitungen an. Dazu passt auch sein berühmtes Statement, mit dem er einmal sein Verhältnis zum Rennsport zu beschreiben versuchte: „12 Stunden am Tag beschäftige ich mich mit meinem Auto, die restlichen 12 denke ich darüber nach“.

Dieses Zitat beschreibt einerseits eine der wichtigsten Voraussetzungen für Höchstleistung, nämlich die völlige Fokussierung des gesamten Lebens auf ein Ziel. Die Aussage könnte aber auch missverstanden werden, nämlich dann, wenn Nachdenken mit der negativen Technik des Grübelns verwechselt wird. Grübeln ist ziellos, Denken sollte immer mit Zielen verbunden sein.

Senna zeigte einen spannenden Zugang zum Thema Höchst-Wirksamkeit, den, wenn man so will, hoch konzentrativ „ästhetischen“, den man

auch als kognitiv-emotionalen sehen kann. Unabhängig von der kulturellen und medialen Zubereitung des Menüs „Grenzüberschreitung“ brauchen Top-Sportlerinnen von beidem etwas: von der Selbstdisziplinierung ebenso wie von der Selbstentwicklung.

Der Sportpsychologe – und gleichzeitig einer der Revolutionäre der modernen Psychologie – Michael Mahoney (1989) bemerkte dazu, dass Spitzensportler eine außergewöhnliche Konzentrationsfähigkeit entwickeln, die zu ihrer Sportart passt.

Spitzenleistungen geschehen dort, wo so etwas wie „Selbsterfahrung“ passiert ist. Wo wieder und wieder ein ganz spezifisches Gefühl von Schönheit erlebt werden kann, das sich nur dann einstellt, wenn man ganz bei der Sache ist. Und zwar deshalb, weil einem die Sache wirklich viel bedeutet – weil sie eine Herzenssache ist.

Allerdings ist es nicht immer einfach herauszufinden, wofür das Herz denn nun schlägt.

Wer rasch und prägnant sagen kann, was ihn antreibt, hat meist schon viel über sich gelernt. Mitunter sogar soviel, dass er für neue Aufgaben eine große Begeisterung entwickeln kann – und diese Aufgaben wieder zu einer Herzenssache zu machen versteht.

1.4. MIT DEM KÖRPER DENKEN

Ein junger Nordischer Langläufer sagte mir, es mache ihm unglaublich viel Spaß, eine neue Technik oder eine neue Trainingsmethode auszuprobieren. Er könne sich dann im Training „mit Vergnügen quälen“. Er höre dann völlig auf seinen Körper und die Bewegungsabläufe. In dieser Situation denke er mit dem Körper. Es ist fast logisch, dass dieser junge „Körperdenker“ regelmäßig der Beste seines Jahrganges war. Und eine weitere Facette: Er wurde von seinen Klassenkameraden als „Streber“ gehänselt. Seine Kollegen hatten die wesentliche Erfahrung noch nicht gemacht, dass die Kombination von Hören auf den Körper, Denken mit dem Körper, Neugier und Lust am steten Überschreiten der bisherigen Grenzen diese Selbstentwicklung in Gang setzt.

Reinhold Messner beschreibt das Phänomen ähnlich. Auch er dachte „mit den Beinen ... Das Gehen schließt den ganzen Körper mit ein. Und den Geist“. Auch er ließ sich von der *Neugierde* leiten (Messner, 1993, S. 199).

Umgekehrt könnte man – nicht nur für den Sport – formulieren „Spüre Deine Muskeln und Du kennst die Kraft Deines Gehirns“.

Für den in der Persönlichkeit noch nicht so weit fortgeschrittenen Sportler ist bis dahin die Strecke noch weit. Sie erfolgreich zurückzulegen