

» KÖRPER, KOPF und KORBLEGER Erfahrungen mit Sportpsychologie

Profis der FRAPORT SKYLINERS im persönlichen Gespräch mit der Sportpsychologin Birgit Zmrhal über die Rolle der Sportpsychologie im Basketball.



Marius Nolte, Teamcaptain, 32 Jahre

Birgit: Haben Sie bereits Erfahrung mit Sportpsychologie oder Mentaltraining?

Marius: Ja, in einer sehr spannenden Phase in den Play-offs gegen Alba Berlin mit den Skyliners in der Saison 2010/2011, in der jedes Team nur die Auswärtsspiele gewonnen hat. Gordon Herbert war auch damals unser Trainer und hat erkannt, dass dem

Team mentale Unterstützung durch einen Sportpsychologen weiterhelfen könnte. Allerdings nur über den Zeitraum zwischen den beiden letzten Spielen.

Birgit: Wie sah diese Zusammenarbeit aus?

Marius: Er hat mit dem ganzen Team zusammengearbeitet, zum Teil mit sehr witzigen Methoden, auch außerhalb der Halle. Und ich konnte mit ihm Einzelgespräche führen. Mit jemandem außerhalb des Basketballs, der einer Schweigepflicht unterliegt, über Zweifel und Perspektivängste zu sprechen, das hat mir sehr gut getan. Das passiert innerhalb des Teams eher selten.

Ich stehe dem Thema Sportpsychologie persönlich weiter aufgeschlossen gegenüber, es kann in der Regel nicht schaden, etwas Neues zu versuchen. Über das Resultat bin ich allerdings unschlüssig: Wir haben das erste Spiel mit 20 Punkten in Berlin gewonnen – ein deutliches Ausrufezeichen; das zweite Spiel zu Hause dann aber verloren, und damit auch die ganze Serie verloren.

Birgit: Die Kombination aus Mentaltraining im Team und mehreren Einzelgesprächen finde ich sehr positiv. Haben Sie sich im Laufe Ihrer Karriere in einer bestimmten Situation sportpsychologische Unterstützung gewünscht?

Marius: Wir werden als Sportler in Situationen mit großer psychischer Belastung oft uns selbst überlassen. Auf der anderen Seite gehört das vielleicht auch zu der Natur der Dinge, als Sportler diese Momente alleine durchzustehen.

Mir fallen zwei Situationen ein: als wir nach einem verlorenen Spiel letzte Saison auf dem Abstiegsplatz gelandet sind und vor dem letzten Spiel, dem eigentlichen Entscheidungsspiel. Zu dieser Zeit habe ich mich schwach und teilweise erstarrt gefühlt. Die enorme Unterstützung der Fans vor dem Entscheidungsspiel war sehr wichtig für mich und das gesamte Team, um da wieder rauszukommen. Sportpsychologisch könnte grundsätzlich mehr gemacht werden. Der Druck, der auf jedem Spieler liegt, kann durchaus groß sein.

Birgit: Arbeiten Sie mit besonderen Ritualen vor dem Spiel?

Marius: Das gemeinsame Essen vor jedem Spiel findet immer statt. 30 Minuten vor dem Spiel halte ich als Kapitän eine kurze Ansprache, nur vor den Spielern, um die Gruppe zusammenzubringen. Zum Beispiel überlege ich mir, „Wie war das Training letzte Woche?“, „Wie war das Warm-up oder auch das Teamauftreten bis dahin?“; manchmal muss ich meine Mitspieler bremsen, manchmal anfeuern, manchmal den Kopf bei den Spielern an- oder ausschalten. Das entscheide ich meist aus der Situation heraus.

Birgit: Sie gelten als großer Verfechter des Teamgeistes – wie gehen Sie mit Ihrer Rolle als Kapitän um?

Marius: Der Teamaspekt ist sehr wichtig für unseren Verein und den Erfolg. Den Teamgeist zu stärken, durch Trainingslager und Maßnahmen zum Teambuilding, Hochseilgarten oder Rafting, gemeinsam

durch Extremsituationen gehen, ist daher ein wichtiger Bestandteil, gerade in der Vorbereitung. Als Kapitän ist es auch meine Aufgabe, dafür zu sorgen, dass das Team ein Team bleibt, selber motiviert zu sein und die eigene mentale Stärke an die Mitspieler weiterzugeben – Zuversicht, Vertrauen, Energie, Mut und Teamgeist in das Team reinzubringen. Alles, was im Kopf passiert, ist mir extrem wichtig.

Birgit: Ich danke Ihnen herzlich für das offene Gespräch und wünsche Ihnen eine erfolgreiche Saison.



Max Merz, 19 Jahre

Birgit: Du gehörst zu den ganz jungen Spielern im Profiteam – was war deine erste Assoziation, als du von unserer Gesprächsanfrage zum Thema Sportpsychologie gehört hast?

Max: Ich weiß, dass es einen Aufwärtstrend darin gibt und vor allem in den USA zur Bewältigung von psychischen Hürden sehr populär ist. Ich habe allerdings bisher keine eigene Erfahrung mit Mentaltraining



gemacht, auch nicht in dem Jahr, als ich in den USA war.

Birgit: Ja, dieser Trend ist auch in Deutschland zu beobachten. Gibt es denn für dich bestimmte Rituale oder Abläufe vor dem Spiel, die dir wichtig sind?

Max: Ich versuche, vor dem Spiel früh, als Erster in der Halle zu sein, um meinen eigenen Rhythmus zu finden, ein paar Schüsse zu nehmen, um mich an die Halle und die Körbe zu gewöhnen. Konkrete Rituale mache ich nicht. Die volle Konzentration beginnt dann mit dem Team-Warm-up: Durch die immer gleichen Wiederholungen, weiß der Körper, was als Nächstes passiert, und die Fokussierung auf das Spiel beginnt.

Birgit: Hast du dir in der Vergangenheit in bestimmten Situationen sportpsychologische Unterstützung gewünscht?

Max: Eigentlich nicht, da ich mental relativ stark bin. Ich habe eigentlich keine Probleme mit den Nerven. Auch wenn es Rückschläge gab, hatte ich bis jetzt das Gefühl, dass ich selbst darüber hinwegkomme. Bei wichtigen Spielen ärgern mich Niederlagen natürlich sehr, da ich sehr ehrgeizig bin. Vor allem wenn ich nicht meine eigene Leistung abrufen konnte. Aber dieses Gefühl legt sich bald wieder.

Birgit: Wie gehst du mit Erfolgen und Niederlagen um?

Max: Über Erfolge freue ich mich natürlich und spreche mit Freunden darüber. Niederlagen werden nachbesprochen, und dann heißt es für mich abhaken und nach vorne schauen. Wichtig ist mir, auf dem Boden zu bleiben und mich auf das nächste Ziel zu konzentrieren, mich von Höhen und Tiefen nicht so mitreißen zu lassen, sondern eher eine Konstanz zu halten.

Birgit: Die FRAPORT SKYLINERS gelten in der Liga als sehr junges Team. Daher werden auch nur wenige Spieler eigene Erfahrung mit Sportpsychologie haben, die sie weitergeben könnten. Was bedeutet das für die gegenseitige Unterstützung?

Max: In der BBL gibt es allgemein wenig Erfahrung damit, auch nicht bei der Nationalmannschaft. Vieles wird daher ganz selbstverständlich im Team geregelt. Vor allem Marius ist ja für seine Motivationskünste bekannt und unterstützt auch uns junge Spieler.

Birgit: Zu welchem Thema könnte in der Zukunft sportpsychologische Hilfe sinnvoll sein?



Steven Clauss, Headcoach NBBL, 55 Jahre

Birgit: Wie ist deine Einstellung zu Sportpsychologie?

Steven: Durch mein Sportstudium und mein Studium an der Trainerakademie in Köln habe ich natürlich Erfahrung mit Sportpsychologie, ich habe auch meine Abschlussklausur mit dem Titel „Mentale Trainingsformen und Entspannungsmethoden für Basketballspieler“ über dieses Thema geschrieben. Aus meiner Sicht liegt dieser Bereich im Basketball in Deutschland weitgehend brach. Mit wenig Aufwand könnte man bei den Sportlern mithilfe von Sportpsychologen viel verändern. Ich glaube, dass Mentaltraining im Leistungssport in Zukunft auf jeden Fall an Bedeutung zunehmen wird.

Birgit: Hast du als Trainer schon einmal mit einem Sportpsychologen zusammengearbeitet?

Steven: Als Leiter der Akademie der Skyliners vor einigen Jahren haben wir für unsere jungen Talente einen Psychologen verpflichtet. Der konnte den Spielern in vielen Bereichen weiterhelfen. Auch im

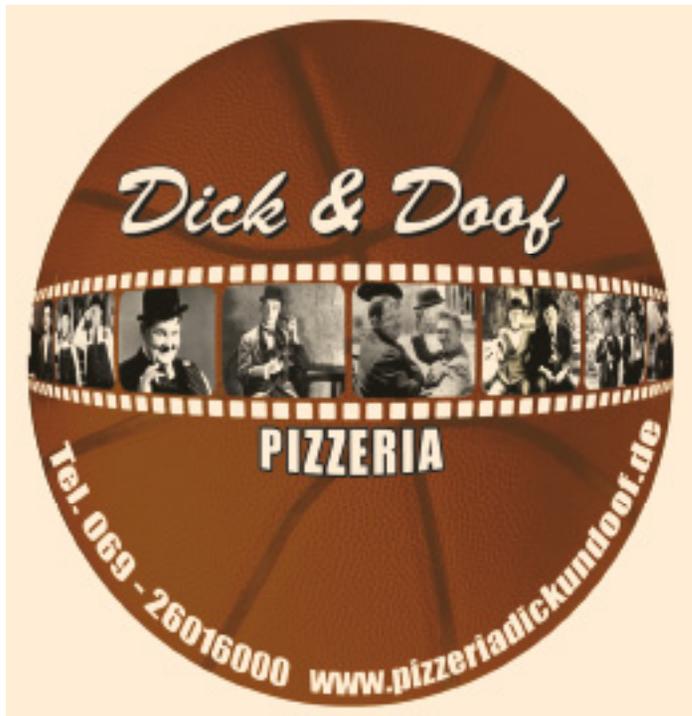
Max: Vielleicht bei der „Teamchemie“, dadurch lässt sich vieles ausgleichen, manchmal sogar fehlende Qualität. Bei den FRAPORT SKYLINERS wird der Teamgedanke sehr gefördert. Gestern war zum Beispiel das erste Teamdinner. Und auch das Trainingslager in drei Wochen wird dazu beitragen, langsam als Team zueinanderzufinden.

Birgit: Jetzt eine hypothetische Frage – würdest du darüber sprechen, wenn du einen Sportpsychologen für dich nutzen würdest?

Max: Ich sehe die Sportpsychologie als Instrument, das mich persönlich weiterbringen kann. Ich bin persönlich nicht abgeneigt – alles, was hilft, sollte man dankend entgegennehmen. Ich glaube daher, dass ich kein Problem hätte, dies im Team oder außerhalb zu kommunizieren.

Birgit: Deine Haltung „Was mich weiterbringt, kann ich nutzen“ ist ein schönes Schlusswort. Ich danke dir für das persönliche Gespräch und wünsche dir einen super Start in der Bundesliga.





Fraeport SKYLINERS

Gruppenbesuche und Events für dich und deinen Verein:

- Geburtstage
- Kids-Tunnel
- Courtside-Box
- Komplett-Pakete oder individuell gestalten

WEITERE INFORMATIONEN auf www.fraeport-skyliners.de und unter 069.928876-17

Rahmen der Trainerausbildung gehört die Sportpsychologie zu den Ausbildungsinhalten. Daher hatte ich schon Kontakt mit einigen Sportpsychologen, zum Beispiel mit Hans Dieter Hermann, der viel im Fußball arbeitet, oder Jan Mayer, bekannt von den Handballern. Und in meiner Zeit als Assistant-Coach in Ludwigsburg hatten wir als besondere Spielvorbereitung einen „Motivationstrainer“. Ich habe daher keine Berührungängste mit diesem Thema.

Birgit: Ich finde deine bewusste Rollenverteilung interessant. Obwohl du selbst sportpsychologisch vorgebildet bist, siehst du eine klare Rollentrennung zwischen der Arbeit des Trainers und gezielter sportpsychologischer Unterstützung.

Steven: Die Rolle der Trainer in Deutschland wandelt sich gerade. Zuletzt musste der Trainer als „eierlegende Wollmilchsau“ auch diese Ebene abdecken. Inzwischen ist die Entwicklung zu Spezialisierungen zu beobachten, zum Beispiel im Bereich der Athletik. Alle Beko-BBL-Teams haben inzwischen einen eigenen Athletiktrainer. Früher musste der Trainer auch diese Rolle übernehmen. Ich glaube, es wird nicht lange dauern, bis die Klubs auch den Bereich der Sportpsychologie zumindest bei den Profis abdecken. Das heißt aber nicht, dass der Headcoach keine psychologischen Qualitäten haben muss. Auf hohem Niveau entscheiden im Basketball vor allem der richtige Umgang mit den Athleten und die Führungsqualitäten des Trainers über den Erfolg.

Birgit: Gibt es Situationen, in denen du es für sinnvoll hältst, einen Sportpsychologen oder eine Sportpsychologin an deiner Seite zu haben?

Steven: Es gibt im Mannschaftssport immer Situationen, Teambuilding- oder Motivationsseminare vor besonderen Spielen zum Beispiel. Es gibt aber gute Gründe, permanent Psychologen mit der Mannschaft arbeiten zu lassen, um eine nachhaltige Wirkung zu erreichen, zum Beispiel im Bereich der Einstellung oder der Sozialkompetenz. Schon bei Jugendlichen kann man hier wertvolle Hilfestellungen geben. Oft haben die Talente große Schwierigkeiten im Bereich der Sozialkompetenz, im Umgang miteinander. Auch wenn viel Talent und Potenzial vorliegt, muss die „Mütze“ stimmen. Da gibt es noch große Entwicklungschancen!

Birgit: Was möchtest du den Lesern und Leserinnen mit auf den Weg geben?

Steven: Viele haben die Vorstellung, man ist krank und geht deshalb zum Psychologen. Aber das ist falsch. Der Sportpsychologe ist jemand, der einem bei der Einstellung und bei dem Umgang mit der komplexen Gesamtsituation hilft.

Birgit: Vielen Dank für deine persönlichen Worte aus der Sicht eines sehr erfahrenen und professionellen Trainers. Ich wünsche dir eine erfolgreiche Saison.

Birgit Zmrhal
Dipl. Psychologin, Sportpsychologin
Tel: 069 15347248
Mail: zmrhal@lifechanger.de
<http://www.lifechanger.de>

Die Sportpsychologin Birgit Zmrhal ist auf Persönlichkeitsentwicklung und Karriereregistaltung spezialisiert. Sie hat unter anderem für Eintracht Frankfurt Basketball-Teamcoachings und eine Trainerfortbildung durchgeführt.