

JUGENDSPORT: GEWINNEN BEGINNT IM KOPF

Ute Stanggassinger, in der DDR als Ute Kellner groß geworden, war vielfache Volleyball-Nationalspieler. Ihr großes Plus: Die mentale Stärke. Heute will sie als Mental-Coach diese Eigenschaft jungen Sportlern vermitteln. Ein Bereich, der im Nachwuchssport noch immer stark vernachlässigt wird.

Stark sein, wenn es drauf ankommt

Beweisen lässt es sich nicht. Aber denkbar wäre es schon, durchaus denkbar, dass Nico heute Fußball-Profi wäre. Hätte er damals Ute Stanggassinger kennengelernt. Nico war ein klasse Kicker, handlungsschnell, gewandt, trickreich, ein Bub mit diesem Leuchten in den Augen, wenn er spielte. Und er spielte fast immer. Aber Nico war klein, kleiner als die anderen in seinem Jahrgang, vielleicht nur deshalb, weil er im Dezember geboren ist, nicht im Januar. Trotzdem hat er es in die Bayernauswahl geschafft, zumindest in den erweiterten Kreis, hatte Anfragen der großen Klubs. Als ihm aber nach einem Probetraining gesagt wurde, du bist zwar gut, für die hohen Ligen, in denen wir spielen, aber körperlich zu schwach, haben Zweifel an ihm genagt. So sehr, dass er irgendwann seinen großen Traum beerdigt hat. Weil er glaubte, einfach nicht gut genug zu sein.

Ute Stanggassinger hat in ihrer Praxis immer wieder mit solchen und ähnlichen Fällen zu tun. „Gewinnen“, sagt sie, „beginnt im Kopf“. Sie hat sich zur Aufgabe gemacht, jungen und jung gebliebenen Menschen zu helfen, ihre Ziele zu erreichen, diese Mentalität zu entwickeln, die man heute braucht, um im immer härter werdenden Konkurrenzkampf bestehen zu können, Misserfolge zu verarbeiten und Selbstbewusstsein zu stärken. „Es erfüllt mich, meine Sportler ein Stück auf ihrem Weg begleiten zu dürfen“, sagt sie. Und das tut sie inzwischen recht erfolgreich. Weil sie da ansetzt, wo auch in den viel gerühmten Nachwuchsleistungszentren noch Handlungsbedarf besteht. „Leistungsoptimierung durch mentale Stärke“, hat der Spielerberater Tim Eissler in der Praxis erfahren, „wird noch immer ziemlich vernachlässigt.“ Sportpsychologen müsse zwar jedes NLZ haben, „die aber sind zu 60 bis 100 Prozent mit administrativen Aufgaben gebunden.“

Stärken herausarbeiten und aktivieren

Ute Stanggassinger war, als Ute Kellner, selbst Leistungssportlerin, ist in der DDR groß und zur Volleyball-Nationalspielerin geworden. Sie hat in Berlin und nach der Wende für Bayern Lohhof gespielt und sich auf Umwegen in einen Bereich vorgearbeitet, der sie schon immer fasziniert hat, ins mentale Coaching. „Ich habe ja all das selbst erlebt, womit meine Klientel zu kämpfen hat.“ Der letzte Anstoß, in Prien am Chiemsee MentalHouse (www.mentalhouse.de) zu gründen, kam bei einem Besuch in einem Fußball-Internat: „Da siehst du zig Kinder mit hoffnungsvollen Augen, weißt aber, es werden nur ei-



Misserfolge sind oft schmerzhaft, wer sie richtig verarbeitet, kann aber auch davon profitieren.

FOTO: HÜBNER

ner oder zwei wirklich schaffen. Da wusste ich, hier gibt es was zu tun, da kann ich mich einbringen.“

Die Kinder stark machen, nicht nur im Sport, sondern auch persönlich, das ist ihr Ansatz. Sie in die Lage versetzen, im entscheidenden Moment das zu zeigen, was in ihnen steckt. Ihnen beizubringen, genau dann die beste Leistung abzurufen, wenn es drauf ankommt. „Das kann auch in der Schule hilfreich sein oder beim Abitur.“ Dabei will sie „den Menschen als Ganzes sehen“, erst die Stärken herausarbeiten und weiter aktivieren, „erkennen, was eine kann“, dann Blockaden lösen, Hindernisse aus dem Weg räumen, die Angst vor dem Versagen nehmen. „Ich muss meine Werte und Stärken kennen, dann falle ich auch bei Gegenwind nicht um.“

Das Ziel eines Coachings, das den „Coachee“ über zwei, drei oder sechs Monate begleitet, legt der Kunde selbst fest, „ich bin kein Motivati-



Hilft jungen Sportlern: Ute Stanggassinger

ons-Guru, der die Leute über heiße Kohlen laufen lässt.“ Per Videokonferenz werden die aktuellen Herausforderungen analysiert, „der Istzustand und das Ziel unserer Zusammenarbeit. Das Ziel gibt der Coachee vor, ich begleite bei der Lösungsfindung.“ Die Coachings können in Prien, aber auch per Video stattfinden. „Das wird von den Sportlern sehr gern

angenommen.“ Die Frage ist: Wo stehe ich, wo will ich hin? Was sind meine Stärken, wie aktiviere und nutze ich sie? Bei Jugendlichen richtet sich das Coaching auch an deren Eltern: „Viel Druck kommt von dieser Seite, der Einfluss von Eltern kann negativ, aber durchaus auch positiv sein.“ Sie müssten halt lernen, die Werte und Ziele ihrer Kinder wahrzunehmen.

In einem Test werden die unbewussten Motive bewusst gemacht, die einen Sportler antreiben. Ist es die persönliche Leistung, das Gewinnen, ist es die Gemeinschaft oder eben die Freiheit, als Individualsportler seinen eigenen Weg zu gehen? „Dann wird es leichter, die richtige Motivation zu finden, wenn es mal schwer fällt.“ Eine Möglichkeit ist, nach jedem Wettkampf oder Spiel ein Protokoll zu erstellen, sich selber und seine Leistung einzuschätzen und zu bewerten: War ich gut? Oder zu nervös, stand ich unter Druck, hatte ich Angst vor Misserfolg?

Und: Gehe ich richtig in den Zweikampf, war ich vielleicht zu eigensinnig, was habe ich richtig gemacht? „Etwa acht bis zehn Punkte werden aufgeführt, ich werte das aus, wir sprechen darüber und schauen dann, was sich beim nächsten Mal verändert hat. So lassen sich notwendige Maßnahmen einleiten und mentale Stärke messbar machen.“ Stanggassinger verspricht: „Du wirst deine Stärken finden und weiter verstärken, deine Schwächen akzeptieren und gern an der Verbesserung arbeiten, du wirst wachsen und lernen, auch über dich hinauszuwachsen, wenn es nötig ist. Nur Sportler mit einer hohen mentalen Stärke werden zu Siegern und werden es bleiben.“

„Etwas in mir, das ich weitergeben will“

Ute Stanggassinger war selbst ganz oben, eine Siegerin, die von ihrer mentalen Stärke lebte. Sie war die erste Frau im Volleyball, die

Sprungaufschläge gemacht hat, stundenlang hat sie dafür geübt, Videos studiert und sich die Überzeugung angeeignet, das, was Männer können, auch als Frau zu schaffen. „Da habe ich gespürt, dass ich etwas in mir habe, das ich gerne anderen weitergeben würde.“ Ute hat damals in der DDR, auf dem Höhepunkt ihrer Karriere, eine Stasimitarbeit abgelehnt und sich selbst damit ins sportliche Abseits gekickt. Sie konnte nicht ahnen, dass kurz darauf die Mauer fallen sollte und sie doch wieder Volleyball spielen konnte, viele erfolgreiche Jahre lang.

Von ihrer Kraft, ihrer Erfahrung sollen nun andere profitieren, vor allem junge Sportler mit großen Träumen. Sie weiß, wie es ist, wenn die ersten Berufungen in eine Auswahl kommen, wenn der Leistungsdruck größer, die Konkurrenz stärker wird und die Erwartung im Umfeld wächst. Wenn plötzlich Dinge, die im Training wunderbar klappen, im Wettkampf nicht mehr funktionieren, weil der Kopf nicht mitspielt. „Viele meiner Kunden sind Trainingsweltmeister, die können alles, schaffen es aber nicht, es umzusetzen, wenn es drauf ankommt.“

Mehr Druck durch soziale Medien

Aber Druck ist nicht gleich Druck, Stanggassinger unterscheidet zwischen Druck und Zweifel. Zweifel entstehe durch ein geringes Selbstwertgefühl, „dadurch wachsen Kreisläufe im Kopf, die es schnell zu durchbrechen gilt“. Differenzieren müsse man auch zwischen dem inneren, also selbst produzierten Druck, und dem äußeren, auferlegt von Familie und Umfeld. Dieser Druck wird gerade durch die sozialen Medien immer gefährlicher. „Heute muss man sich direkt einer Öffentlichkeit stellen, die einen niedermacht.“ Dem gilt es entgegenzuwirken. „Ich fühlte mich unter Druck, hatte Angst vor Stürzen“, erzählt die 15-jährige Eva, eine Alpinkisfahrerin. „Durch das Coaching bei Ute lernte ich, meine Nervosität und Angst zu besiegen.“

Bestimmt hätte Ute auch dem kleinen Nico geholfen, damals, als er von Zweifeln zerfressen seine Träume begraben hat. Die große Karriere hätte sie ihm nicht versprechen können, aber Wege aufzeigen, das Ziel dennoch zu erreichen, trotz körperlicher Defizite und später Geburt. Mit mentaler Stärke, von der er auch dann profitiert hätte, wenn es nichts geworden wäre. Sie hätte ihm klar gemacht, dass er dennoch ein wertvoller Mensch ist: „Du bist nicht gescheitert, sondern hast deine Leidenschaft gelebt.“ Auch das ist ganz viel wert.

3 FRAGEN AN



Tim Eissler

Tim Eissler ist Gründer der Spielerberatungsagentur YouSports (you-sports.net), die gerade bei der Betreuung von Nachwuchsfußballern großen Wert auf die Ausbildung der mentalen Stärke legt.

Tim Eissler, der Nachwuchsfußball wird immer professioneller, Technik, Taktik und Athletik haben einen hohen Stellenwert. Warum nicht die mentale Komponente?

Ich vermute, dass viele Vereinsvertreter und Trainer nicht genau wissen, welche Chancen die Sportpsychologie bietet. Ein weiteres Problem ist die irriige Annahme, dass jeder Fußballer, der zu einem Psychologen geht, vergleichsweise verrückt sei und psychische Probleme hat. Wir sehen hier für den Fußball noch unglaubliches Entwicklungspotenzial.

Haben Sie deshalb bei ihrer Berateragentur YouSports die sportpsychologische Betreuung als Kernelement etabliert?

Es geht uns nicht nur darum, dem Spieler in schwierigen Situationen beizustehen, sondern ihn durch gezielte Trainingsmaßnahmen mit Fähigkeiten und Methoden auszustatten, die ihm bei der Bewältigung zukünftiger Problemsituationen und Herausforderungen helfen können. Deshalb arbeiten wir mit Experten zusammen, um die von uns betreuten Spieler mental zu unterstützen. Sofern dies gewünscht wird, entwickeln wir gemeinsam mit Sportpsychologen Fahrpläne, um für den einzelnen Spieler bestmögliche und individuell angepasste Rahmenbedingungen für eine konstante Weiterentwicklung der persönlichen Fähigkeiten und mentalen Stärke zu garantieren.

In welchem Alter ist sportpsychologische Betreuung wichtiger – im Jugendbereich oder bei den Profis?

Sportpsychologie kann sowohl einem Jugendspieler, als auch einem Profi dabei helfen, Spitzenleistungen in Wettkampfsituationen abzurufen, da durch eine mentale Stabilität der Körper in einen Zustand der Leistungsfähigkeit versetzt wird. Bei Profis entstehen zusätzliche Drucksituationen durch die enorme mediale Aufmerksamkeit und ständiger Bewertung durch Vereine, Fans, Medien und Sponsoren. Auch hier kann eine sportpsychologische Betreuung weiterhelfen.

f4f-Tipp des Monats

Viele Kinder haben Probleme, sich in der Schule und bei den Hausaufgaben konzentrieren zu können. Mit einfachen Fingerspielen lässt sich nicht nur die Konzentration, sondern auch die motorische Kontrolle und die Hand-Auge-Koordination fördern. **Klavier:** Man tippt bei beiden Händen mit dem Daumen jeweils auf die Fingerspitzen von Zeige-, Mittel-, Ring- und kleinem Finger und wieder zurück. Schwieriger wird es, wenn das Fingerspiel gegenseitig durchgeführt wird, der Daumen der linken Hand beginnt mit dem Tippen auf den Zeigefinger, der Daumen der rechten Hand beginnt mit dem Tippen auf den kleinen Finger. **Daumen verstecken:** Man umschließt den linken Daumen mit den Fingern der linken Hand, die rechte Hand wird zu einer Faust und der Daumen gestreckt. Nun klatscht man in die Hände und wechselt die Position der Daumen. Jetzt ist der linke Daumen gestreckt und der rechte von der Faust umschlossen. Dann wird wieder geklatscht und mehrmals gewechselt.

FIT4FUTURE: NACH DER SCHULE IN DEN SPORTVEREIN

Passendes Angebot für alle Bedürfnisse

Wenn Kinder an Grund- und Förderschulen dank fit4future, dem Präventionsprogramm von Cleven-Stiftung und DAK Gesundheit, Spaß an Sport und Bewegung gefunden haben, führt der nächste logische Schritt in den Sportverein. Denn nach dem häufig langen Sitzen im Unterricht sollten die Kinder ihrem Bewegungsdrang nachmittags nachgehen dürfen. Es muss aber nicht immer (auch

wenn es oft am einfachsten ist) nur der nächste Fußballklub sein, Eltern sollten die unterschiedlichen Interessen und Bedürfnisse der Kinder berücksichtigen. Manche Kinder haben großen Spaß an der Teilnahme an Wettkämpfen und der damit häufig verbundenen Selbstbestätigung, nehmen dafür auch die Anstrengung eines harten Trainings in Kauf. Andere Kinder möchten beim Sport nur

Spaß haben und Freunde treffen oder eine Sportart „einfach so“ erlernen. Wenn diese unterschiedlichen Ziele in die Entscheidung einfließen, sollte bei der großen Zahl an Vereinen und Sportarten das passende Angebot zu finden sein, das den Kindern möglichst lange Spaß an „ihrer Disziplin“ bietet. Neben der Vermittlung von Sportarten und dem kostengünstigen Zugang zu Sport-

einrichtungen (Sporthallen und Sportgeräte) ist es Vereinen auch wichtig, gemeinsame Werte wie Fairplay oder Toleranz sowie ein geselliges Miteinander zu vermitteln. Die Trainer möchten den Kindern etwas mitgeben für ihr Leben, das auch im schulischen und später beruflichen Alltag hilft, etwa Teamfähigkeit, Ehrgeiz, Leistungsbereitschaft und Zuverlässigkeit.

JUGENDSPORT

Die Jugendsportseite erscheint jeden letzten Freitag im Monat. Autor ist Reinhard Hübner, für Tipps, Infos und Anregungen erreichbar unter 08031 42657 oder Huebner-Rosenheim@t-online.de