

Mentale Stärke – Was ist das eigentlich?

Von Dr. Grit Reimann

Um die Mentale Stärke eines Sportlers ranken sich viele Mythen in der sportpsychologischen Forschung. Manche Wissenschaftler verstehen die Mentale Stärke als ein Persönlichkeitsmerkmal des Sportlers, was zeitstabil und über viele Situationen hinweg auftritt und erfolgreiche von nicht erfolgreichen Sportlern trennt. Immer wieder treffe ich (leider) noch auf Trainer und Sportler, die vermuten, dass Mentale Stärke vorhanden ist oder auch nicht. Einig sind sich zwar viele, dass beispielsweise Selbstvertrauen eine Komponente der Mentalen Stärke ist, aber was die Trainierbarkeit von Selbstvertrauen betrifft, gibt es unterschiedliche Auffassungen.

Bei einem Zielgespräch mit einer Leistungssportlerin meinte diese zu ihrem Trainer, dass ihr das Selbstvertrauen fehle. Auf die Frage, ob und wie sie das stärken wolle, meinte sie verwundert: „Na das kann man doch nicht, oder? Das hat man doch oder man hat es nicht.“ Dass ich als Sportpsychologin für solche Fragen genutzt werden könnte oder es tatsächlich Übungen gibt, mit denen man Selbstvertrauen stärken kann, auf diese Idee kam sie leider nicht, obwohl ich direkt neben ihr saß. Wie schade für die Sportlerin, denn Mentale Stärke ist durchaus beeinflussbar und erlernbar. Dies geschieht manchmal implizit durch die Sportler selbst, aber auch durch gezieltes Training. Bevor ich jedoch auf einzelne Aspekte des Erlernens Mentaler Stärke eingehe, möchte ich sie auf eine Übung einladen:

Übung

Was verstehen Sie unter Mentaler Stärke? Gehen Sie einige Minuten in sich und überlegen Sie, in welchen Situationen Sie sich mental stark gefühlt haben und wie Sie sich dort verhielten. Oder nutzen Sie die Vorstellung über Sportler, die Sie für mental stark halten. Was macht die Mentale Stärke bei denen aus?

Schreiben Sie alle Assoziationen, die Ihnen einfallen, auf einen Zettel.

Wenn Sie fertig sind, überprüfen Sie Folgendes: Haben Sie hauptsächlich positive oder negative Formulierungen genutzt, um Mentale Stärke zu beschreiben? Haben sie beispielsweise notiert, dass sie „keine Angst vor einem M“ hatten oder dass Sie zuversichtlich hinsichtlich Ihres Könnens waren?

Schauen Sie Ihre Formulierungen nun noch einmal an und beschreiben Sie möglichst einen Ist-Zustand mental starker Situationen. Die dafür genutzten Merkmale sollten dabei anwesend und nicht abwesend in diesen Situationen sein.

Beispielsweise beschrieb mir ein Schütze Mentale Stärke mit den Attributen selbstsicher, hoch konzentriert, Vorfreude auf das Turnier, motiviert und entschlossen. Manchmal fallen auch Begriffe wie „rotzfrech“ oder „eiskalt“. Was auch immer damit gemeint ist, es scheint etwas zu sein, das es mir ermöglicht, mein Leistungspotenzial auch unter widrigsten Umständen abzurufen.

Einer der einflussreichsten Sportpsychologen Amerikas, James Loehr, beschrieb die mentale Stärke auf sieben Dimensionen:

Motivationsstärke (z.B.: „Ich muss nicht angetrieben werden, um hart zu trainieren. Ich bin mein eigener bester Antreiber.“): Der Wille, Trainingspläne auch gegen Widerstände durchzusetzen, Selbstaufopferung für die sportliche Leistung, sich Vorantreiben und das Inkaufnehmen von Schmerzen oder Unannehmlichkeiten.

Visualisierung (z.B.: „Ich benutze während des Wettkampfes Vorstellungsbilder, die mir helfen, besser zu spielen.“): Die Fähigkeit, in positiven und unterstützenden Bildern zu denken. Die Fähigkeit, mentale Vorstellungsbilder in einer positiven und konstruktiven Richtung fließen zu lassen.

Selbstvertrauen (z.B.: „Ich glaube an mich als Schütze“): Die Fähigkeit, positive Gedanken, Gefühle und Bilder darüber zu entwickeln, was ich glaube zu können und zu erreichen.

Aufmerksamkeitssteuerung (z.B.: „Ich kann störende Emotionen rasch erklären und meine Aufmerksamkeit zurück gewinnen.“): Die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit aufrecht zu erhalten oder auf relevante Aspekte zu lenken und irrelevante Aspekte „auszublenden“.

Aufbau positiver Energie (z.B.: „Ich bin in der Lage, während des Wettkampfes starke positive Gefühle fließen zu lassen.“): Die Fähigkeit, sich durch positive Gefühle zu aktivieren, Spaß und Freude zu erleben, Entschlossenheit zu zeigen.

Umgang mit negativer Energie (z.B.: „Ich werde während des Matches ängstlich und frustriert.“): Die Fähigkeit, negative Emotionen wie Angst, Ärger, Frustration und Unmut zu kontrollieren.

Einstellungskontrolle (z.B.: „Während der Runde denke ich positiv.“) Der Umfang der persönlichen Einstellung, die mit einer erfolgreichen Performance einhergeht.

Übung

Überprüfen Sie nun, welche Aspekte der mentalen Stärke Sie für sich definiert haben und welche davon mit den von Loehr definierten Faktoren deckungsgleich sind. Haben Sie andere Faktoren? Auch dies ist möglich. Oder lassen sich die von Ihnen gefundenen Merkmale den Loehrschen Dimensionen zuordnen? Haben Sie möglicherweise Faktoren außer Acht gelassen, die noch wichtig wären? Was sind schon jetzt ihre Stärken? Worüber haben Sie möglicherweise noch gar nicht nachgedacht?

Ich werde Ihnen heute und in den nächsten Ausgaben Übungen und Ansätze vorstellen, mit denen Sie Ihre Mentale Stärke weiter ausbauen können. Auch wenn die von Loehr vorgeschlagenen Dimensionen nicht unumstritten sind, kann es zunächst hilfreich sein, sich mit ihnen auseinander zu setzen und sich zu fragen, inwieweit die genannten Fähigkeiten vorhanden sind. Als hilfreich hat es sich in meiner Praxis erwiesen, psychologische Komponenten „messbar“ zu machen. So nutze ich in der Regel Skalierungen, um Fortschritte aufzuzeigen. Geht es beispielsweise um Selbstvertrauen frage ich gern: „Auf einer Skala von 1 bis 10, wie viel Selbstvertrauen hast du momentan, wenn 1 fast kein und 10 das Maximum wäre wie viel nach einem gutem Training,.... vor einem wichtigen Wettkampf, und wie viel Selbstvertrauen möchtest du haben auf dieser Skala?“

Somit haben wir einen Ist-Zustand, von dessen Ausgangspunkt ein Ziel definiert werden kann. Und wir können anhand dieser Skalierung gut die Zielerreichung überprüfen. Noch besser für eine Evaluation psychologischen Trainings sind meiner Erfahrung nach konkrete Verhaltensweisen. Was ist dann anders, wenn das psychologische Training erfolgreich war? Nicht immer ist das in Ringzahlen zu messen, manchmal geht es auch darum, etwas ruhiger und überlegter im Wettkampf zu handeln. Eine bessere oder konstantere Ringzahl kann dann durchaus die Folge sein.

Falls sie schon jetzt Lust verspüren, Ihre Mentale Stärke zu fördern, nehmen Sie sich eine der oben genannten Dimensionen und setzen Sie diesen Teilaspekt auf Ihr Trainingsprogramm. Überlegen Sie sich, wie ein psychologisches Training dazu aussehen könnte. Ich weiß, dass Sportler in der Regel

Ideen dazu entwickeln können oder schon Ansätze haben, die dann „nur noch“ strukturiert geübt werden müssen.

Falls Sie tatsächlich nichts für sich finden können, stöbern Sie einfach in den vorangegangenen Ausgaben nach Anregungen (Mentales Training, Zielsetzung, Aktivierungsregulation...) oder freuen Sie sich auf die nächsten Ausgaben.

Das ist Dr. Grit Reimann

Frau Dr. Grit Reimann wurde 1969 in der Nähe von Dresden geboren. Während Ihrer Kinder- und Jugendzeit war sie begeisterte Turnerin, probierte aber auch eine ganze Reihe anderer Sportarten aus. Die Wende ermöglichte ihr, ein Psychologiestudium an der TU Dresden zu absolvieren. Hier schnupperte sie in verschiedene Bereiche der Psychologie und arbeitete nach dem Studium mehr als zehn Jahre an der TU Dresden in der Lehramtsausbildung. Im Jahr 2002 belegte sie das erste Curriculum „Sportpsychologie im Leistungssport“ und arbeitete seitdem zunächst nebenberuflich im Leistungssportbereich. Seit 2004 ist sie freiberufliche Psychologin in eigener Praxis mit dem Schwerpunkten Coaching und Sportpsychologie. Ihre Kunden sind Spitzen- und Breitensportler, Musiker und Führungskräfte. Grit Reimann ist Kooperationspartnerin des Olympiastützpunktes Chemnitz-Dresden und seit 2017 Teil des Psychologenteams bei den Junioren und Senioren des Recurve-Bogenteams Deutschland.



Anzeige



Optik Meier

Wir bringen
Sie ins Ziel!

Spezialist für Schießbrillen

Speziell für Schützen und den Schießsport führen wir Schießbrillen und Visiertechnik aller namhafter Hersteller und passen Ihnen das Glas für Ihre Schießbrille optimal an, damit Sie das Ziel immer scharf im Blick behalten.

Champion – Knobloch – MEC – Sauer – Centra Visiertechnik
Vereinbaren Sie einen Termin! Wir beraten Sie gerne!
Vereinsbesuche – Infoveranstaltungen

Michael Meier Augenoptikermeister und aktiver Sportschütze
44623 Herne – Neustraße 4 – Tel. 0 23 23 / 5 04 63, Fax 5 04 71
E-Mail: optikmeier@cityweb.de

www.optikmeier.de