

Sportpsychologie/ Mental Coaching: Der Kopf ist der stärkste Gegner – Interview mit Marie Lanners

Madame Lanners, Sie sind als erfolgreiche Sportspsychologin tätig und bei Sportlern national sowie international sehr gefragt. Sie haben Psychologie studiert und gingen dann zur Sportpsychologie über?

Ich selbst war sportlich sehr aktiv, spielte Squash auf nationaler Ebene und nahm also regelmässig an Wettkämpfen teil. Etliche Sportler kamen damals schon in meine Psychologie-Praxis. Unter meinen Kunden waren aber auch viele Führungskräfte, die unter täglichem Druck, Versagensängsten litten und deren Arbeit einen totalen Einsatz erfordert. So wie Sportler sind Manager bestrebt ihre Leistungen kontinuierlich zu steigern. Diese Erkenntnis hat mich dann zum Coaching hingezogen, und speziell zum Coaching im Leistungssport. Total begeistert habe ich mich immer mehr mit der Sportpsychologie befasst.

Wenn die Mehrheit das Wort „Psychologe“ hört, dann denken die meisten sofort an die berühmte Couch, oder ich habe ein Problem.... Was macht der Unterschied zwischen der „normalen, alltäglichen“ Psychologie oder Psychotherapie und der Sportpsychologie aus?

Die Psychologie konzentriert sich auf das Verhalten und Erleben von Menschen und sucht nach Ursachen und Erklärungen. Es werden psychische Krankheiten behandelt und bei Lebenskrisen geholfen.

Die Sportpsychologie hingegen befasst sich mit Verhalten und Erleben im sportlichen Bereich. Sie wird im Leistungssport, im Gesundheitssport (z.B. Rehabilitation) und im Freizeitsport angewendet. Es geht um den Aufbau mentaler Stärke, um die sportliche Leistung zu verbessern.



Wann braucht ein Sportler oder ein Team einen Sportspsychologen?

Der Sportpsychologe hilft Athleten mental stärker zu werden und Wettkämpfe optimal vorzubereiten. Ich helfe den Sportlern aber auch Misserfolge sowie Erfolge nach Grossanlässen wie EM, WM, Olympia zu verarbeiten, denn nur ein gutes Debriefing kann zu Erfolg führen. Ein Team kommt um die Kohäsion der Mannschaft zu stärken, es ist wichtig dass sich die Mitglieder der Gruppe gut untereinander kennen, optimal kommunizieren, ein gemeinsames Ziel haben, sich gegenseitig einschätzen können und sich vertrauen. Andere Gründe sind Saisonvorbereitung, Kaderselektion, Auswahl der richtigen Personen für die einzelnen Positionen, Motivationsstärkung, neuer Trainer, neue Spieler im Team

Die Sportpsychologie befasst sich mit Verhalten und Erleben im sportlichen Bereich. Sie wird im Leistungssport, im Gesundheitssport und im Freizeitsport angewendet. Es geht um den Aufbau mentaler Stärke, um die sportliche Leistung zu verbessern.

Das eine geht nicht ohne das andere. Mentales Aufwärmen ist ein absolutes Must, denn ein Kämpfer siegt nicht wegen seiner Muskeln, sondern wegen seiner mentalen Kraft!



Was sind die Hauptunterschiede und die Herausforderungen in der Arbeit mit einem Einzelsportler, wie einem Tennisspieler oder Bogenschiesser und einem ganzen Fussballteam?

Die mentale Herausforderung ist verschieden. Athleten, die gegeneinander antreten, mit Kontakt mit dem Gegner, wie im Boxen, Fussball, Kampfsport, Tennis, ist es wichtig seine Emotionen zu kontrollieren. Bei Sportarten, die nacheinander stattfinden, wie Alpin Ski, Eiskunstlauf, Weitsprung, ist man allein und man soll sich nicht von den anderen Athleten ablenken lassen. Bei Nebeneinander-Disziplinen wie Schwimmen, Triathlon, Leichtathletik muss man das Rennen optimal einteilen, alles aufnehmen was rundherum passiert, es bewerten und die richtige Taktik finden. Der Einzelsportler hat nur einen Gegner: seinen eigenen Kopf. Dann gibt es Ausdauer-Sportarten wie Marathon, Radrennen, wo man mit dem Schmerz umgehen und über sich herauswachsen muss. Das Denken muss gezielt gelenkt und bestimmte mentale Strategien müssen benutzt werden.

Die Herausforderung ist eine andere bei Disziplinen wie Kampfsport, Alpin Ski, Wurf, Sprung oder Ballsport wie Tennis, wo der Athlet den optimalen Leistungszustand auf Kommando abrufen und intuitiv richtige Entscheidungen treffen muss. Hier gibt es „Alles oder Nichts“-Momente, wie zum Beispiel im Tennis beim Tiebreak.

Wie sieht z.B. ein Sportcoaching mit einer jungen Sportlerin wie Kimberly Nelting aus?

So wie ich bei jedem Athleten beginne ich auch bei Kimberly ihr Persönlichkeitsprofil zu erstellen. Eine gute Eigenkenntnis ist unumgänglich und diese Analyse erlaubt mir, die Sportlerin besser und schneller kennenzulernen und zu verstehen wie ihre Gedanken, Handlungen und Emotionen funktionieren.

Zielsetzung, gemeinsame Analyse ihres Trainings, der Rituale, ihrer vorherigen Wettkämpfe, Videoanalysen gehören zum klassischen Werdegang eines Coaching-Anfangs. Wir haben Sitzungen bei mir in der Praxis, sowohl wie

über Skype und auch telefonisch vor und nach einem Wettkampf. Das kann 1-2 Mal im Monat sein und speziell vor grossen Anlässen.

Ich setze auch sehr viel Wert auf den regelmässigen Austausch mit dem Trainer und den Eltern, hier mit Kimberlys Trainer Leo Salvatore und ihrem Vater. Es gibt kein Zauberstab für Topleistung und Kimberly arbeitet intensiv und regelmässig an ihrer mentalen Stärke. Zudem handelt sie in ihrem jungen Alter und neben der Schule schon sehr professionell und konzentriert sich genauso auf den physischen, technischen, taktischen, physiologischen und ernährungsspezifischen Bereich. Auch dies gehört zu den mentalen Fertigkeiten eines erfolgreichen Athleten.

Wie kann man einer noch so jungen Sportlerin den Druck einer Weltmeisterschaft nehmen?

Indem man die richtigen Ziele setzt, ein Sportler soll nicht auf Resultatziele fokussiert sein, sondern sich Handlungsziele setzen um sein Resultat erreichen zu können. Handlungsziele kann man nämlich kontrollieren, Resultatziele nicht. Die Ursachen von Druck können unterschiedlich sein. Es geht von Startangst, Fehleinschätzung der Situation, mangelndes Selbstvertrauen, zu „zu gut machen wollen“. Hier arbeite ich zum Beispiel mit Bewältigungsstrategien, Entspannungsübungen, Vorstellungs- und Selbstgesprächsregulation, Regulation der Kompetenzerwartung, Emotionsregulation, Anker Aktivierung, beziehungsweise Desaktivierung, Reset, Stop-to-go Technik, Pre-Wettkampfroutinen, Ressourcenaufbau...

Wie lange dauert es bis das Training anschlägt und wirkt es immer? Wie viel Zeit muss der Sportler ins Mental Coaching stecken?

Sportler lernen ihre Konzentration, Vorstellungen, Handlungen und Gedanken gezielt zu beeinflussen, üben das zuerst regelmässig im Training und sind dann in der Lage die gelernten und trainierten Techniken im Wettkampf einzusetzen.

Mentaltraining sollte geplant sein. 1 bis 2 Mal im Monat ist

ein guter Rhythmus. Doch alles hängt vom Ziel ab. Heisst das Ziel Olympia, so ist es wichtig, dass der Sportler mindestens 1 Jahr vorher mit Mentaltraining beginnt.

In manchen Situationen kann man schon in 1 oder 2 Sitzungen viel erreichen, wie zum Beispiel eine Blockade oder Krise entschärfen, so dass der Athlet sein Potential abrufen kann. Mentaltraining kann überraschend schnelle Ergebnisse erbringen und wirkt immer: so wie der trainierte Körper stärker wird, wird auch der Kopf stärker.

Welche Stärken kann man im Mental Coaching trainieren und/oder Schwächen abtrainieren?

Man trainiert die richtigen Ziele zu setzen und arbeitet an Einstellungen, Glaubenssätzen, Werten, Karriereplanung, Umgang mit Krisen, Medien, unvorhergesehenen Ereignissen, Verletzungen, Regeneration, sowie an der Erhöhung von Selbstvertrauen, Selbstverantwortung, Selbstmotivation, Stärkung vom Willen, Disziplin, Kampfgeist und Konzentration. Wir arbeiten aber auch am Erholungsmanagement, Umgang mit Sieg und Niederlagen.



Marie Lanners

- Marie Lanners est psychologue du sport, psychologue et coach mental professionnel en performance sportive. Elle coache notamment Kimberly Nelting, notre championne du monde junior en Karate.
- La psychologie sportive est un entraînement mental qui aide à l'amélioration de la performance, de la motivation, de la confiance, de la concentration, de la combattivité, du calme. Il contribue à la gestion du stress, des peurs, des émotions et pensées négatives, à la mobilisation des ressources et du potentiel, au développement et à l'épanouissement personnel. On y élabore aussi des stratégies gagnantes.
- Il n'y a pas d'âge pour commencer à entraîner son mental.
- L'entraînement mental diffère selon les catégories de sports, les sportifs ne se retrouvant pas dans la même situation selon leur activité: sports en équipe (foot), un adversaire contre un autre, face à face (tennis), un skieur qui doit attendre son tour et voit ses concurrents devant et derrière lui....

Sportler lernen ihre Konzentration, Vorstellungen, Handlungen und Gedanken gezielt zu beeinflussen, üben das zuerst regelmässig im Training und sind dann in der Lage die gelernten und trainierten Techniken im Wettkampf einzusetzen.

Was Schwächen anbelangt, wird mental am Umgang mit Druck, Stress, negativen Gedanken, Konflikten, Startaphobie, Startfieber, Angst vor Sieg oder Niederlage gearbeitet.

Ist das Mental Coaching etwas für jede Altersgruppe? Wie jung sollte man damit beginnen?

Das mentale Training ist ein langfristiger Prozess, der möglichst früh beginnen sollte. Denn es ist einfacher mentale Fertigkeiten von Anfang an richtig zu lernen, anstatt Fehler später mühsam abbauen zu müssen. Ein starker Kopf übt sich genauso wie ein starker Körper! Es ist also sinnvoll ab dem Alter von 10-13 Jahren mit dem mentalen Training zu beginnen.

In welchen anderen Lebensbereichen schlägt das Mental Coaching bei den Sportlern noch positiv an?

Der Sportler entwickelt mentale Stärke, psychische und emotionale Stabilität und Selbstkenntnis. Diese mentale Kraft erlaubt ihm neben dem Sport auch im alltäglichen Leben schulische oder berufliche Herausforderungen erfolgreicher zu meistern.

Ich nehme an, dass das Mental Coaching ein Training ist, das immer wiederholt werden muss, sowie das alltägliche Fitnesstraining der Sportler?

Fertigkeiten müssen entwickelt und regelmässig trainiert werden, um jederzeit abgerufen werden zu können. Mentale Stärke erfordert also ein ständiges Dranbleiben. Da Mentaltraining auf das Denken, Fühlen, Atmen und Handeln wirkt, gehört es für mich zum alltäglichen Training.



Tania Hoffmann
Advanced Certified NeuroLanguage Coach™
Formatrice de Luxembourgeois agréée & certifiée
www.letz-learn.lu