
5.11 Sportlerinnen und Sportler mental stark machen - kompetenzorientierte Dopingprävention in der Praxis

***Autoren: Wolfgang Knörzer, Wolfgang Amler, Patrick Bernatzky und
Susanne Breuer***

1 Zielsetzung

Der Ansatz „*Sportler mental stark machen*“ wurde in Anlehnung an das Modell der kompetenzorientierten Prävention und Gesundheitsförderung (vgl. Knörzer in diesem Band) entwickelt. Er hat eine mehrfache Ausrichtung: Zum einen geht es darum, durch systematisches Mentaltraining Möglichkeiten aufzuzeigen, die Persönlichkeit so zu entwickeln, dass jugendliche Sportler stark genug werden, Dopingversuchungen zu widerstehen; zum anderen sollen sie dabei unterstützt werden, ihre Leistungsmöglichkeiten umfassend auszuschöpfen. Zum Dritten sollen ihre Möglichkeiten gefördert werden, parallel zur leistungssportlichen Entwicklung über ihre schulische und berufliche Entwicklung ein zweites Standbein aufzubauen. Damit soll ihre Zukunft neben und nach dem Sport gesichert werden.

Um die gewünschte psychische und mentale Stärke zu gewährleisten, muss bereits im Kinder- und Jugendalter mit kontinuierlichem mentalem Training begonnen werden. Die Kenntnisse über ihre eigenen mentalen Abläufe sind für die Jugendlichen in Drucksituationen (im Wettkampf, bei Prüfungen etc.) nützlich. Die Erziehung zur Selbstverantwortung steht im Vordergrund. Ziel ist es, den jungen Sportlern eine klare Zielorientierung und ein Selbstverantwortungsbewusstsein zu vermitteln. Am Beispiel eines Projektes zum „Integrativen Sport- und Lernmentaltraining“, das im Februar 2005 an verschiedenen Schulen in Deutschland und Österreich gestartet wurde, wird die praktische Umsetzung aufgezeigt. Grundlage hierfür ist das von Amler/Bernatzky/Knörzer (2006) entwickelte Modell des Integrativen Sportmentaltrainings.

Dem Mentaltraining (MT) kommt eine ebenso wichtige Bedeutung zu wie dem sportlichen Training. Während es jedoch im Sportbereich seit Jahrzehnten eine Selbstverständlichkeit ist, die Erkenntnisse der Trainingslehre in Technik-, Taktik- und Konditionstraining umzusetzen, wird das Mentale Training nach wie vor nicht oder nur in Einzelfällen berücksichtigt, meist erst dann, wenn mentale Probleme die sportliche Leistungsfähigkeit oder gar die Karriere ernsthaft gefährden. Somit bleiben leistungsfördernde Potenziale, die gerade in diesem Bereich liegen, weitgehend ungenutzt. Deshalb sollte das Mentale Training ebenso wie das sportliche Training langfristig und systematisch geplant und durchgeführt werden.

2 Grundlagen

Bei der Beschäftigung mit Mentalem Training müssen die Besonderheiten mentaler Prozesse berücksichtigt werden. Wir gehen davon aus, dass jeder mentale Prozess immer eine gedanklich-kognitive Seite und eine gefühlsmäßig-emotionale Seite hat. Gerade die emotionale Grundstruktur hat einen entscheidenden Einfluss auf die Qualität des mentalen Prozesses. Jeder Sportler, jeder Trainer weiß dies. Eine noch so klare kognitive Bewegungsvorstellung, ein noch so gut verstandenes taktisches Konzept scheitert in der sportlichen Praxis, wenn gleichzeitig eine durch Verunsicherung und Angst geprägte Grundstimmung die emotionalen Prozesse beeinflusst. **Mentaltraining im Sport** muss daher neben der Entwicklung der kognitiven Prozesse immer eine positive Beeinflussung der emotionalen Prozesse deutlich betonen, gerade auch in einem durch intensive Emotionen geprägten Feld wie dem Sport. Mentale Prozesse wirken sich auf die körperlich-physiologischen Prozesse aus: „Lampen- bzw. Startfieber“ lässt sich in physiologischen Kennzahlen tatsächlich messen, großer mentaler Druck verändert unsere Muskelspannung und Körperhaltung und führt dadurch zu Einschränkungen unserer Bewegungsmöglichkeiten. Insofern gewinnt ein solcher Ansatz eine wesentliche Bedeutung über den Leistungssport hinaus; deshalb sollte die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen nicht auf den Sport beschränkt bleiben, sondern den Schulalltag insgesamt erleichtern.

Prüfungsstress, Angst, Erfolgsdruck sind Belastungen, denen Schüler dauernd ausgesetzt sind. Dazu kommen eventuell Konflikte mit Mitschülern, Mobbing und Schwierigkeiten im Umgang mit dem Lehrpersonal. Für Ruhephasen und Entspannung - wichtige Bestandteile einer emotional ausgeglichenen Entwicklung - bleibt wenig Platz, woraus sich die Notwendigkeit ergibt, den Schülern ausreichend Raum zu geben, zu reflektieren und sich selbst zu finden. Die Bewältigung (Coping) der zeitlich starken Mehrfachbelastung gerade von Leistungssport treibenden Schülern kann durch eine gezielte mentale Betreuung positiv beeinflusst werden.

Im Projekt „Integratives Sport- und Lernmentaltraining“ werden jugendliche Sportler in ihrer Alltagsumgebung, also der Schule, mit den Grundelementen des Mentaltrainings vertraut gemacht. Dabei werden sowohl solche Settings gewählt, in denen talentierte jugendliche Sportler in speziellen Schulen zusammengefasst werden, wie den „Skihauptschulen“ in Österreich, wie auch Schulen, die als spezielle Partnerschulen von Leistungszentren des Spitzensports ausgewählt werden, wie den „Eliteschulen des Sport“ als Partnerschulen der deutschen „Olympiastützpunkte“, aber auch Schulen, in denen keine spezielle Spitzensportförderung stattfindet und der jugendliche Sportler genauso unterrichtet wird wie alle seine Klassenkameraden.

3 Die Umsetzung in der Schule

In seiner Endform soll das Mentaltraining in mehreren aufeinander folgenden Klassenstufen durchgeführt werden. In jeder Klassenstufe durchlaufen die Schüler vier Module, die eine kontinuierliche Entwicklung der mentalen Fertigkeiten gewährleisten. Die Inhalte werden pro Modul in drei zusammenhängenden Unterrichtseinheiten vermittelt. Zwischen den einzelnen Einheiten liegt ein Zeitraum von ca. 5-6 Wochen zur Integration des Gelernten. In der folgenden Klassenstufe werden die Inhalte weiterführend im aufbauenden Mentalzyklus angepasst. Dieses Spiralcurriculum ermöglicht es, das Mentaltraining so aufzubauen, dass es im Sport vom Anfänger- und Freizeitbereich bis in die Hochleistungsspitze und in der Schule schulstufenaufbauend einen kontinuierlichen Verbesserungsprozess gewährleistet.

3.1 Das Modulsystem

Das Modulsystem besteht aus vier Themenbereichen:

- Entspannung und Visualisierung
- Selbstmotivationsstrategien
- Konzentrationsstrategien
- Handeln unter Druck

Jeder dieser Themenbereiche umfasst wiederum bis zu vier Module, die den jeweiligen Klassenstufen angepasst werden.

Um eine schulinterne optimale Begleitung zu garantieren wird parallel für das Lehrpersonal und die Trainer ein Modul pro Jahr aufbereitet: Immer zu Beginn eines Schuljahres findet ein Forum mit allen beteiligten Trainern und Lehrern statt. In einer gemeinsamen Abendveranstaltung wird über die Inhalte der Module informiert. Dieses Treffen dient auch als Feedback und Diskussionsplattform.

3.2 Umsetzung

Die Pilotphase wurde 2005 an vier Schulen durchgeführt:

- Eine Skihauptschule in Österreich.
- Ein Gymnasium (Partnerschule des regionalen Olympiastützpunkts) in Deutschland.
- Ein Bildungszentrum (dort in der Realschule) in Deutschland.
- Eine Berufsfachschule für Ergotherapie in Deutschland.

Ziel der Pilotphase war es, an unterschiedlichen Schularten mit unterschiedlichen Zeitrahmungen die Möglichkeiten der Umsetzung von Mentaltraining in schulischen Kontexten zu erproben.

In der Skihauptschule wurden die Inhalte in vier dreistündigen Einheiten vermittelt. Zwischen den einzelnen Einheiten war ein Zeitraum von 3-5 Wochen. In der ersten und zweiten Klasse wurden nur die ersten beiden der oben genannten Einheiten durchgeführt. Erst von der dritten und vierten Klasse wurde der gesamte Mentaltrainingszyklus erlebt. Das Training führte ein externer Trainer (Patrick Bernatzky) durch.

Schwerpunkte der ersten Einheit:

<ul style="list-style-type: none"> • Wahrnehmungsübung zum Kennen lernen • Brainstorming zum Mentalen Training • Stärkenanalyse • Bewusste Auseinandersetzung mit den Zusammenhängen von Körper und Geist 	<ul style="list-style-type: none"> • Positive vs. negative Formulierungen • Körpersprache des Siegers vs. Verlierers • Übungen zur Spannungswahrnehmung • Mentale Übung „Der unbeugsame Arm“
---	--

Schwerpunkte der zweiten Einheit:

<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholung mit Mindmap • Mentale Vorbereitung • Arbeit mit Zielbildern • Konzentrationsstrategien 	<ul style="list-style-type: none"> • Umgang mit Druck und Stress („Den inneren Schweinehund überwinden“) • Teamübung mit Energiefokussierung
--	--

Schwerpunkte der dritten Einheit:

<ul style="list-style-type: none"> • Bewusste Erfahrung des Flow-Zustandes • Spezielle Varianten des „Unbeugsamen Arms“ 	<ul style="list-style-type: none"> • Inneren Gut-drauf-Satz formulieren • Erfolgsbewegung finden • Fotografische Dokumentation
---	---

Schwerpunkte der vierten Einheit:

<ul style="list-style-type: none"> • Teamarbeit • Gestaltung eines Mindmaps zum Thema 	<ul style="list-style-type: none"> • Entspannungsübung mit Reise zum Kraftplatz <ul style="list-style-type: none"> ▪ Finden des individuellen Krafttieres und Herausfinden
---	---

<ul style="list-style-type: none">▪ Vorbereitung am Wettkampftag▪ Der Gut-drauf-Zustand	<ul style="list-style-type: none">den der jeweiligen Stärken▪ Gestaltung eines Kraftbildes
--	---

60 Schüler der Skihauptschule nahmen am Mentaltraining teil. Davon absolvierten 31 alle vier Einheiten. Die Übungen und Inhalte wurden weitgehend sehr gut und motiviert aufgenommen. Die Konzentration auf das Thema wurde jedoch durch die Gruppengröße und die Tageszeit beeinträchtigt. Am Nachmittag und nach einer Schularbeit konnte eine deutliche Verminderung der Konzentrationsfähigkeit festgestellt werden. Bei einer Gruppengröße mit mehr als 15 Schülern zeigte sich eine höhere Bereitschaft, sich ablenken zu lassen. Bemerkenswert war auch die Erfahrung, dass bereits in der ersten Klasse ein starkes Interesse und intuitives Wissen über mentale Prozesse vorhanden zu sein scheint. Ihr Feedback zeigte, dass die Schüler den gesamten Verlauf als sehr hilfreich und bereichernd empfanden.

Im Gymnasium wurde die Pilotphase im Rahmen eines zweitägigen Kompaktseminars von einem externen Trainer (Wolfgang Knörzer) unter der Thematik „Gewonnen wird im Kopf, verloren auch - Mit Mentaltraining sportliche und schulische Herausforderungen besser bewältigen“ durchgeführt. Themen waren:

- Zielarbeit – eigene Ziele entwickeln und erreichen können.
- Konzentration – die richtige Strategie finden.
- Selbstmotivation – wie bringe ich mich selbst in einen guten Zustand?
- Umgang mit Prüfungs- und Wettkampfstress.

An dem Kompaktseminar nahmen 12 Schülerinnen und Schüler der Klassen 8 und 9 teil, die für das Seminar sogar einen freien Tag „opferten“. Obwohl die Rückmeldungen durchweg gut waren, zeigte sich, dass sechs Stunden Mentaltraining pro Tag für Schüler dieser Altersstufe im Grenzbereich von Aufmerksamkeit und Konzentration liegen. Zukünftig sollen die Inhalte über wenigstens vier Termine verteilt werden.

In der Realschule wurde das Training speziell als mentale Prüfungsvorbereitung für die Abschlussklasse vom Klassenlehrer (Wolfgang Amler) durchgeführt. Es fand als freiwillige Maßnahme neben dem regulären Unterricht statt. Das Mentaltraining wurde als Basiskurs durchgeführt, in dem die Schülerinnen und Schüler mit den Grundlagen des Mentaltrainings vertraut gemacht wurden. Inhalte:

1. **Einheit:**
 - a) Einführung in das Mentaltraining
 - b) Stärkenanalyse
 - c) Zielarbeit
 - d) Grundformen der Entspannung (geleitete Übungssequenz)

2. **Einheit:** a) Übung zur Entspannung – PMR angeleitet
b) Selbsttraining
c) Gestaltung der Zone optimaler Leistungsfähigkeit
d) Visualisierung von „Prüfungssituationen“ - Training der äußeren und inneren Wahrnehmung
3. **Einheit:** a) Entwicklung einer Kraftmetapher für kritische Situationen
b) Optimale Prüfungsvorbereitung (mental und real)
4. **Einheit:** a) Mein Weg zu meinem Ziel (mentales „Bewegen“ im entspannten Zustand und Verknüpfung mit der Kraftmetapher)

Ergänzt wurde dieser Basiskurs durch wöchentliche zweistündige Trainingsmodule, in denen das Erlernete systematisch wiederholt und geübt wurde.

Am Training nahmen 27 Schülerinnen und Schüler teil, die nach der bestandenen Prüfung durchweg mitteilten, dass das Training sie dabei unterstützt hatte, die Prüfungen so zu gestalten, dass sie das Gelernte auch unter Prüfungsdruck gut wiedergeben konnten.

In der Berufsfachschule wurde das Mentaltraining an insgesamt drei Tagen von der Schulleiterin (Susanne Breuer) und einem externen Trainer (Wolfgang Knörzer) durchgeführt. Zunächst wurden im Rahmen eines zweitägigen Kompaktseminars die Grundlagen (Zielarbeit, Konzentrations- und Selbstmotivationsstrategien, Handeln unter Druck) vermittelt und sechs Monate später konnten in einem eintägigen Auffrischungsseminar Erfahrungen mit der Umsetzung des Mentaltrainings aufgearbeitet und vertieft werden. Insgesamt 32 Schülerinnen und Schüler der Altersgruppe 18-28 Jahre nahmen am Training teil. Sie meldeten zurück, dass sie die Erfahrungen, die sie durch das Mentaltraining gemacht hatten, nicht nur für sich im schulischen und sportlichen Alltag gut umsetzen konnten, sondern auch angeregt wurden, Grundelemente des Mentaltrainings, wie z. B. die Ziel- und Lösungsorientierung, in ihrer späteren Berufspraxis als Ergotherapeuten an ihre Patienten und Klienten weitergeben wollten.

3.3 Ergebnisse des Pilotprojekts und Folgerungen

Die Erfahrungen der Pilotphase zeigen, dass die Beschäftigung mit Mentaltraining für Schülerinnen und Schüler verschiedener Altersstufen motivierend und bereichernd ist. Dass sie die Erfahrungen mit dem Mentaltraining in ihre sportliche Praxis einbinden konnten, meldeten sie zurück mit Bemerkungen wie:

- „Als ich einen Elfmeter geschossen habe, habe ich mir gedacht, den schieß ich rein.“
- „Vor jedem Sprung stelle ich mir vor, wie er wird, um mich besser zu konzentrieren.“

- „Beim Rennen vor dem Start schließe ich die Augen und stelle mir den optimalen Rennverlauf vor.“
- „Im Handball beim Siebenmeterwurf konzentriere ich mich nur auf den Ball.“

Sie sahen aber auch die Verbindungen zwischen der Umsetzung im Sport und in der Schule bzw. der späteren Berufspraxis:

- „Mit Entspannung kann ich mich bei Stress vor Klassenarbeiten und im Eishockey besser vorbereiten.“
- „Vor einem Wettkampf oder einer Prüfung soll man sich ein positives Bild vorstellen.“
- „In meinem Sportverein und später bestimmt mit Patienten in der Reha werde ich das Mentaltraining anwenden.“
- „Um mich selbst mehr zu motivieren und später auch mal im Beruf werde ich es einsetzen.“

Andere nutzen es vor allem im schulischen Kontext:

- „Ich habe gelernt, mit dem Prüfungsstress umzugehen; dass ich mich im richtigen Moment konzentrieren kann.“
- „Mich besser konzentrieren zu können bzw. mehr Erfolg in der Schule zu haben, also keine Prüfungsangst.“
- „Mentales Training nutzt mir in der Vorbereitung für Arbeiten und in den Arbeiten selbst, um mich so besser zu konzentrieren.“

Es waren keine Unterschiede zu erkennen zwischen den Mentaltrainingseinheiten, die von externen Trainern gehalten wurden und denen, die direkt vom Fachlehrer gehalten wurden. Das Arbeiten mit externen Trainern bietet sich demnach an, zumindest so lange es noch nicht genügend Fachlehrer mit der notwendigen Qualifikation gibt.

Der Pilotphase als notwendiger Vorbereitung folgt im Frühjahr 2006 die Projekthauptphase nach. Hierzu wurden zunächst Mentoren weiterqualifiziert, damit mit Beginn des Schuljahres 2006/07 die nachhaltige Umsetzung der Projektidee an ausgewählten Schulen beginnen kann.

Fazit: Um ein sinnvolles, kontinuierliches mentales Training zu gewährleisten, sollte es bereits im frühen Jugendalter installiert werden. Die Kenntnisse über ihre eigenen mentalen Abläufe können für die Schüler im Wettkampf, bei Prüfungen und im Allgemeinen bei Druck nützlich sein. Wir sehen darin einen wichtigen Beitrag einer Erziehung zu Selbstverantwortung und Mündigkeit. Ein solcher selbstverantwortlicher mündiger Schüler und jugendlicher Sportler, der sich über seine eigenen Werte und Ziele bewusst ist, ist dann auch stabil, wenn an ihn die Versuchungen der Dopingmanipulation herangetragen werden.

Literatur

AMLER, W./BERNATZKY, P./KNÖRZER, W (2006): Integratives Mentaltraining im Sport. Aachen, Meyer&Meyer.