

Wolfgang Knörzer

Heidelberger-Kompetenz-Training (HKT) zur Entwicklung mentaler Stärke

Das Heidelberger-Kompetenz-Training (HKT) zur Entwicklung mentaler Stärke hat das Ziel, durch systematisches Mentaltraining Schülerinnen und Schüler sowie jugendliche Sportlerinnen und Sportler dabei zu unterstützen durch bewusste Steuerung ihrer mentalen Prozesse:

- Ihre Leistungsmöglichkeiten umfassend auszuschöpfen.
- Auch unter verstärktem Druck (Klausuren, Prüfungen, Wettkämpfen etc.) optimal handlungsfähig zu bleiben.
- Ihre Persönlichkeit so zu stärken, dass sie illegalen Hilfsmitteln, wie Drogen und Doping, widerstehen können.
- Ein „Aufmerksamkeitsmanagement“ (Thomas Metzinger 2003 und 2006) zu entwickeln, um die „Ressource Aufmerksamkeit“ zu erkennen, zu stabilisieren und sich gegen die „Aufmerksamkeitsräuber“ einer multimedialen Umwelt erfolgreich zur Wehr zu setzen.

Das HKT orientiert sich am Konzept des „Integrativen Mentaltrainings“ (Ammer/Bernatzky/Knörzer 2006), dessen übergeordnete Zielsetzung es ist, den Sportler und Schüler dabei zu unterstützen, einen Zustand idealer Leistungsfähigkeit zu erreichen und aufrecht zu erhalten. Befindet er sich in diesem Zustand, gelingt es, Fähigkeiten optimal zu nutzen und Lernstoffe besser zu verarbeiten. Er befindet sich in einer Zone idealer Leistungsfähigkeit.

Häufig erleben wir, dass sich der Athlet sowohl im Training, vor allem aber im Wettkampf außerhalb dieser Zone befindet bzw. aus dieser Zone hinaus gerät. Auch der Schüler ist nicht immer in einem Zustand erhöhter Lernbereitschaft.

Das gesamte Erlebensrepertoire lässt sich in einem Dreizonenmodell erfassen

Übermotivationszone

Zone idealer Leistungsfähigkeit

Untermotivationszone

In der Übermotivationszone ist der Sportler und Schüler immer dann, wenn er „zuviel des Guten“ will. Er möchte einen Wettkampf besonders erfolgreich bestreiten, eine Übung besonders perfekt ausführen, einen Spielzug besonders trickreich gestalten, ein Referat besonders gut rhetorisch vortragen und strengt sich deshalb ganz besonders an. Trotzdem – oder gerade deshalb – geht die Übung daneben, der Ball landet beim Gegner, der Wettkampf wird verloren oder das Referat endet mit einem Unzufriedenheitsgefühl. Jeder Schüler, Sportler und Trainer kennt solche Situationen. Alle geben scheinbar ihr bestes, wollen 150% gut sein und erreichen doch genau das Gegenteil vom gewünschten Ergebnis.

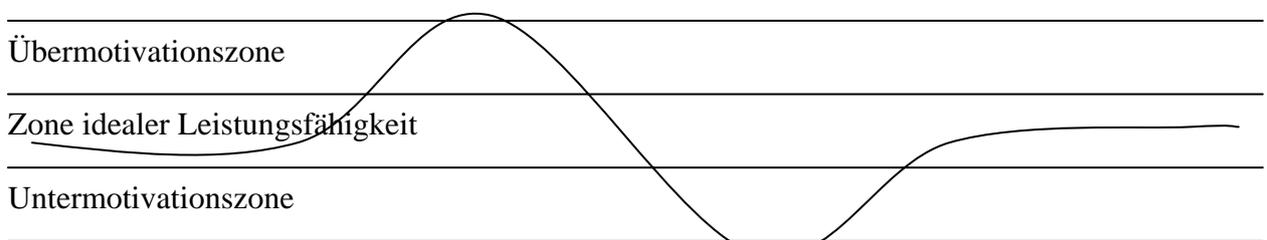
Die Untermotivationszone hingegen ist durch einen zu geringen Erregungsgrad gekennzeichnet. Der Muskeltonus ist gering, was sich in einer entsprechenden Körpersprache ablesen lässt

(„zu lässig“ aber auch „mit hängendem Kopf“). Es wird zu wenig Energie eingesetzt, dadurch bleiben die Aktionen weitgehend wirkungslos.

Wodurch gelangt der Sportler bzw. Schüler nun in eine dieser Zonen? Für beide Zonen gilt generell, dass dies durch innere, genauso wie durch äußere Einflüsse geschehen kann. Ein „übermotivierter“ Sportler möchte vielleicht in diesem Wettkampf deshalb besonders gut sein, weil gerade jetzt seine Eltern, seine Freunde oder gar Talentescouter zuschauen. Er möchte seinem Trainer etwas beweisen, in einer Qualifikation glänzen, einen Fehler wieder gutmachen, einen Rückstand aufholen oder sich selbst beweisen. Ein „übermotivierter“ Schüler sitzt noch bis spät in die Nacht über den Büchern, tauscht sich bis kurz vor Prüfungsbeginn mit seinen Mitschülern aus und möchte alle Aufgaben gleichzeitig lösen.

Ein Sportler in der Untermotivationszone nimmt vielleicht den Wettkampf nicht ernst genug (es geht gegen den Tabellenletzten, einen ungesetzten Spieler etc.). Der Schüler wie der Sportler kann aber auch durch zu großen Druck, durch Versagensängste oder vorausgegangene Fehler in einen Blockadezustand kommen, der ihn daran hindert, sein volles Leistungspotential zu aktivieren. Ebenso geht es dem Schüler, der eine Arbeit oder Prüfung zu leicht nimmt, aber auch dem, der den hohen Erwartungsdruck nicht stand hält und in der Prüfungssituation den gefürchteten „black out“ hat.

In wenigen Fällen befindet sich ein Sportler oder Schüler ausschließlich in einer der drei Zonen. Vielmehr wechselt ein Athlet oder auch eine Mannschaft - selbst innerhalb eines Wettkampfes - zwischen den Zonen. Nach einem konzentrierten Start und einigen gelungenen Aktionen wird versucht, besonders spektakulär weiter zu spielen, dadurch kommt es zu vermeidbaren Fehlern, der Gegner wird dadurch aufgebaut, Unsicherheit macht sich breit, es wird ängstlich weitergespielt. Für den weiteren Verlauf des Wettkampfes oder auch während einer Klassenarbeit bzw. Referat ist es entscheidend, ob es gelingt, wieder in die Zone idealer Leistungsfähigkeit zurückzufinden.



Aufgabe des Mentalen Trainings ist es, den Sportler und den Schüler zu unterstützen diese Zone der optimalen Leistungsfähigkeit zu erreichen. Es macht ihn sensibel zu spüren, wann er diese verlässt und vermittelt ihm ein Repertoire an Strategien, um wieder in seine Zone optimaler Leistungsfähigkeit zurückzukehren.

Dabei müssen die Besonderheiten mentaler Prozesse berücksichtigt werden. Jeder mentale Prozess hat eine gedanklich-kognitive Seite und eine gefühlsmäßig-emotionale Seite. 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 Leistungssporttreibenden Schülern kann durch eine gezielte mentale Betreuung positiv beeinflusst werden.

Die aktuelle Form der HKT wurde auf der Grundlage der in einem zweijährigen Pilotprojekt gemachten Erfahrungen entwickelt. Im Projekt „Integratives Sport- und Lernmentaltraining“ (vgl. Knörzer/Amler/Bernatzky/Breuer 2006) wurden jugendliche Sportler in ihrer Alltagsumgebung, also der Schule, mit den Grundelementen des Mentaltrainings vertraut gemacht. Dabei wurden 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 wurden, 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.

Die Erfahrungen der Pilotphase zeigen, dass die Beschäftigung mit Mentaltraining für Schülerinnen und Schüler verschiedener Alterstufen 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 Sieben-Meterwurf 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:

in: Schmidt-Volkmar, D./Spägle, J. (Red.) (2007): Ganztageschule, Herausforderung für die Ballspiele, 3. Ballspielsymposium Karlsruhe 2006, Stuttgart. Basketballverband Baden-Württemberg, S. 12-16

- „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.“

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. Sie können als wichtiger Beitrag einer Erziehung zu Selbstverantwortung und Mündigkeit gesehen werden.

Im Pilotprojekt 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 folgt ab dem 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 konnte.

Des Weiteren wurde auf der Grundlage der gemachten Erfahrungen ein Basistraining entwickelt für die Orientierungsstufe (Klasse 5 und 6) der Sekundarstufe I.

In diesem Basistraining geht es darum, 5 Kernkompetenzen zu schulen und zu trainieren, um nachhaltig mentale Stärke zu entwickeln (vgl. Amler/Bernatzky/Knörzer 2006):

- Zielorientierung zur Entwicklung von Zielbewusstsein.
- Konzentrationsfähigkeit.
- Selbstmotivationsstrategien zur Stärkung der eigenen Ressourcen.
- Entspannung und Stressbewältigung
- Umgang mit Ängsten – Handeln unter Druck

Das Basistraining findet in Klasse 5 und 6 in vier Modulen statt, in jedem Schulhalbjahr ein Modul. Jedes Modul umfasst fünf eineinhalbstündige Einheiten. Pro Einheit steht eine Kernkompetenz im Mittelpunkt. Im Sinne eines Spiralcurriculums bauen die einzelnen Module aufeinander auf und ermöglichen so eine nachhaltige Entwicklung der mentalen Stärke.

Die Trainingsmodule werden von studentischen Trainertandems durchgeführt, die über eine evaluierte Zusatzqualifikation verfügen. Jedes Tandem wird beratend begleitet, entweder von einer Lehrkraft vor Ort, die ebenfalls über diese Zusatzqualifikation verfügt oder von hochschulnahen Beratern.

Mit Beginn des Schuljahres 2006/2007 wird das HKT in den 5. Klassen von vier Schulen gestartet, der Grund-Haupt- und Werkrealschule (GHWRS) Mauer, der GHWRS Neuenstein, der Realschule Feudenheim und des Helmholtzgymnasiums Heidelberg.

Die Schulen wurden nach folgenden Kriterien ausgesucht:

- o Jede Schulart sollte vertreten sein.
- o Schulen mit Sportprofil und zahlreichen jugendlichen Leistungssportlern (RS Feudenheim und Helmholtzgymnasium als Partnerschulen des Olympiastützpunktes Rhein-Neckar)
- o Einbindungsmöglichkeit in bereits bestehende Schulentwicklungsprogramme (GHRWS Mauer - gesundheitsfördernde Schule; GHWRS Neuenstein – Club of Rome-Schule).

in: Schmidt-Volkmar, D./Spägle, J. (Red.) (2007): Ganztageschule, Herausforderung für die Ballspiele, 3. Ballspielsymposium Karlsruhe 2006, Stuttgart. Basketballverband Baden-Württemberg, S. 12-16

Eine umfangreiche wissenschaftliche Begleitstudie evaluiert die Wirksamkeit des HKT, insbesondere im Hinblick auf die Kernkompetenz *Konzentrationsfähigkeit* durch standardisierte Tests (pre-, while-, posttests in allen Klassen).

Neben der Implementierung des Basistrainings, werden Trainingsbausteine für die Prüfungsklassen 9 und 10 sowie die Oberstufe entwickelt. Außerdem werden Trainingsmodule speziell für Jugendmannschaften erarbeitet, um auch hier im rein sportlichen Kontext die Entwicklung mentaler Stärke gezielt zu fördern.

Autor:

Prof. Dr. Wolfgang Knörzer
Pädagogische Hochschule Heidelberg
Abt. Sportwissenschaft/Sportpädagogik
knoerzer@ph-heidelberg.de

Literatur:

Amler, Wolfgang/Bernatzky, Patrick/Knörzer, Wolfgang (2006): Integratives Mentaltraining im Sport, Aachen, Meyer & Meyer

Knörzer, Wolfgang/Amler, Wolfgang/Bernatzky, Patrick/Breuer, Susanne (2006): „Sportlerinnen und Sportler mental stark machen“ – kompetenzorientierte Dopingprävention in der Praxis, in: Knörzer, Wolfgang/Spitzer, Giselher/Treutlein, Gerhard (Hrsg.) (2006): Dopingprävention in Europa – Grundlagen und Modelle, Erstes Internationales Fachgespräch 2005 in Heidelberg, Aachen, Meyer & Meyer, S. 242-248

Metzinger, Thomas (2003): *Der Begriff einer Bewusstseinskultur*. In G. Kaiser (Hrsg.), Jahrbuch 2002/2003 des [Wissenschaftszentrums Nordrhein-Westfalen](#). Düsseldorf: Wissenschaftszentrum Nordrhein-Westfalen

Metzinger, Thomas (2006): Neurobics für Anfänger, in: Zt. *gehirn&geist* 6/2006, S.68-71