



Das Quäntchen zum Sieg

Im Sport zählen Technik, Taktik, Kondition. Und die Psyche? Für die ist der Coach zuständig. Zum Beispiel Günter Klein in Kürten, der am WM-„Wintermärchen“ der deutschen Handballer mitgeschrieben hat, und Bernhard Wagner in Berlin, zu dessen Klienten sowohl Spitzenmanager der Wirtschaft als auch Spitzensportler zählen.

Als Heiner Brand hundert Tage nach dem WM-Sieg seiner Handballmannschaft das Bundesverdienstkreuz entgegennahm, erklärte ihn die Bildzeitung endgültig zum Handball-Kaiser. Begründung: „1978 holte er den Titel als Spieler, 2007 auch als Coach.“ Da irrt die Zeitung. Brand holte den Titel 2007 als Trainer. „Coach“ waren eine Reihe von Spezialisten, die Heiner Brand aufgrund seiner modernen Spielauffassung in die Vorbereitung der Handballer für die WM mit einbezog. Einer von ihnen: Günter Klein.

Eine Woche vor Beginn der Weltmeisterschaft in Deutschland hatte Bundestrainer Brand den Coach um Unterstützung gebeten. Die Nationalmannschaft plagte eine Serie von Verletzungen, die zwar körperlich überwunden schienen, einigen Spielern aber offenbar noch „mental“ zu schaffen

machten. Günter Klein, ehemaliger Bundestrainer, European Master Coach und Dozent, zudem an der Deutschen Sporthochschule Köln und für den Deutschen Handballbund verantwortlich für die Ausbildung der Bundesligatrainer, überlegte nicht lange.

Klein hat sich ein stattliches Arsenal an Methoden für die mentale Arbeit mit Führungskräften in Wirtschaft und Sport angeeignet. Seit jüngstem zählt wingwave dazu, eine vom Besser-Sigmund-Institut in Hamburg entwickelte psychologische Methode, die Günter Klein mit bewährten Elementen des Sportcoachings verknüpft.

„Das Gehirn“, sagt Klein, „unterscheidet nicht zwischen körperlicher und seelischer Verletzung.“ Gleichviel ob ein

Schlag in die Magengrube oder eine persönliche Beleidigung – moderne bildgebende Verfahren der Neurowissenschaften zeigen, dass in beiden Fällen ein und dieselben Areale im Gehirn reagieren. Das könne den Verletzungstress mancher Sportler erklären, sagt Klein. Der Kreuzbandriss heilt, aber psychisch wirkt er im Gehirn nach.

Verantwortlich dafür ist vor allem die Region des Mandelkerns, der im Zusammenspiel der beiden Hirnhälften wie eine Ampel wirkt. In Momenten, die der Verletzungssituation ähneln, schaltet die Ampel auf Rot. Klein: „Der Spieler ist dann blockiert, unsicher, verspürt womöglich Schmerzen, obgleich das Knie völlig okay ist.“

wingwave vermag die Verletzungsspur im Gehirn zu löschen, indem es mit Augenbewegungen im raschen Wechsel zwischen links und rechts den Informationsaustausch der Gehirnhälften untereinander anregt. Auf diese Weise simuliert die Methode im Wachzustand die Funktion des Unterbewusstseins im nächtlichen Traum, wo in den Phasen des REM-Schlafes (REM = Rapid Eye Movement) Erlebnisse des Tages verarbeitet werden.

Zur Handball-WM feierte die Methode spektakuläre Erfolge, sichtbar an der Reaktion etlicher Spieler zum Beispiel nach dem dramatischen Halbfinale. Da umarmte etwa Youngster Michael Kraus stürmisch einen Zuschauer im Pressebereich der Kölnarena: Günter Klein. Kraus' begeisterter Ausruf dazu: „Der hat meine Blockade weggemacht!“

Obgleich nun auch dem deutschen Spitzensport dämmert, welche Bedeutung der psychologische Faktor für den Sieg besitzt, haben die Psychologen im Sport hierzulande noch große Akzeptanzprobleme. In Deutschland würden mentale Probleme oft mit Krankheit gleichgesetzt, sinniert etwa Örgan Madsen, Cheftrainer der deutschen Schwimmer, nach dem blamablen Abschneiden seiner Schützlinge bei der diesjährigen WM in Australien. „Das ist grotesk“, klagt Madsen in einem Interview mit der FAZ. „So wie man körperlich übt, muss man den Kopf üben. Für beides braucht es Experten.“

„Es gibt mentale Bereiche, zu denen der Trainer keinen Zugang hat“, sagt Bernhard Wagner in Berlin. Er coacht Manager, Schauspieler und Profisportler. Wie auch Günter Klein schöpft er dabei aus einem breiten Reservoir an eigenen Erfahrungen als einstiger Spitzensportler.

Wagner hat eine 15-jährige Karriere als Kickboxer hinter sich, zweimal wurde er Weltmeister in dieser Disziplin. Er habe als Sportler auch mentale Probleme gehabt, sagt er, kenne Rückschläge, Niederlagen am eigenen Leib. Erst das ermögliche ihm, sich gut in seine Klienten einzufühlen. „Die Grenzen des Erfolgs“, lautet eine seiner Erfahrungen, „setzen wir uns

selbst.“ Im Coaching lernen seine Klienten, wie sie die Grenzen Stück für Stück nach vorn verschieben können.

Klein und Wagner trennen beide klar Training von Coaching – auch im Sport. Training, sagen sie, lege die körperlichen Grundlagen. Erst der Coach nimmt gezielt Einfluss darauf, welche der mentalen Ressourcen dem Spieler tatsächlich frei zur Verfügung stehen. Es nutze, sagt Günter Klein, einem Sportler unter Umständen herzlich wenig, ihm nach überstandener Verletzung zu erklären, dass sein Knie nun geheilt ist, solange sein Unterbewusstsein noch eine Spur davon enthält.

Zwei Spitzensportler treffen sich im Finale. Beide gleich stark, gleich gut trainiert. Warum gewinnt der eine, der andere nicht? Bei Günter Klein an der Deutschen Sporthochschule in Köln lernen die Studenten folgende Formel: 25 Prozent steuert die Technik zum Sieg bei, 25 Prozent die Taktik und 25 Prozent die Kondition. Diese drei Faktoren sind im Grunde ausgereizt, sagt Klein, vor allem durch moderne Methoden des Trainings. Wenn sich die Sportler in Technik, Taktik und Kondition also immer mehr annähern, bleibt immer noch die Psyche als Erfolgsfaktor. „Und zwar zu 26 Prozent.“ Sie liefert das letzte Quäntchen, das den Sieger macht.

Regine Rachow