

Ist der Umgang mit Stress trainierbar?

Als vor einigen Jahren die psychischen Probleme der Spitzenspieler Sebastian Deisler und Jan Simak Schlagzeilen machten, sprach Leverkusens ehemaliger Manager Rainer Calmund von der „Spitze eines Eisbergs“, die sich da zeige. Mit anderen Worten: es gibt immer mehr Spieler, die mit der hohen psychischen Belastung des professionellen Hochleistungssports nicht (mehr) zurechtkommen. Mittlerweile betreffen die diesbezüglichen Schlagzeilen aber immer häufiger auch deren Vorgesetzte, namentlich die Trainer. Insbesondere im vergangenen Jahr fiel die offenbar fehlende Stressresistenz verschiedener Übungsleiter auf, mit dem unrühmlichen Höhepunkt von Norbert Meiers Kopfstoß im Spiel des MSV Duisburg gegen den 1. FC Köln.

1. Stressresistenz ist keine Glückssache!

Dass die Belastung für Spieler und Trainer zugenommen hat, ist offensichtlich. Das öffentliche Interesse am Fußball ist gerade im WM-Jahr immens. Und es beschränkt sich längst nicht mehr auf die Ereignisse auf dem Platz. Auch das Privatleben von Spielern und Trainern rückt mehr und mehr in den Blickpunkt. Und Druck gibt es immer wieder von allen Seiten, von der Vereinsführung, Sponsoren, Fans und vor allem den Medien.

Trotzdem ist es durchaus nicht so, dass Stress(über)reaktionen naturgegeben sind, ohne Möglichkeit sich dagegen zu wappnen. Sicher, auch wenn es um die Stressresistenz geht, spielen genetisch bedingte Veranlagungen durchaus eine gewisse Rolle. Diese besagen allerdings lediglich, dass eine gewisse Tendenz in die eine oder die andere Richtung besteht. Ob diese Tendenzen dann aber auch tatsächlich zu einem bestimmten Stresserleben führen, hängt sehr wesentlich von verschiedenen Verhaltensfaktoren ab. Beispiel Ernährung: die meisten wissen, dass übermäßiger Kaffeekonsum die innere Unruhe und Nervosität steigert. Schon weniger bekannt ist, dass einige Vitamine der B-Gruppe ausgesprochen stresslindernd wirken und auch eine ausreichende Versorgung mit Mineralstoffen (insbesondere Kalium, Magnesium und Calcium) gerade auch in Stresssituationen von hoher Bedeutung ist. Indem man bei der Ernährung auf eine entsprechende Zufuhr achtet, kann man schon einiges für die eigene Stressresistenz tun. Doch die Möglichkeiten, seine Stressresistenz zu erhöhen sind noch weitaus vielfältiger.

Nun herrscht aber gerade auch unter Fußballtrainern noch immer die weit verbreitete Meinung vor, dass man außergewöhnliche Belastungssituationen wie ein Spiel vor 50 000 Zuschauern oder ein Spiel von dessen Ausgang die eigene berufliche Existenz abhängt, mental nicht vorbereiten könne. Im angelsächsischen Raum sieht man das schon lange anders und auch in Deutschland dringt, wenn auch noch eher langsam, die Erkenntnis mehr und mehr durch, dass der Umgang mit Stress durchaus trainiert werden kann und man so zuweilen auch zu stark verbesserten Wettkampfergebnissen kommt. Vor allem haben sowohl viele internationale Topathleten als auch Trainer ihre Stressresistenz mittels systematischem und konsequentem Training schon deutlich erhöht. Sie versetzten sich damit in die Lage, wesentlich entspannter und zielführender auch mit unvorhergesehenen Belastungssituationen umzugehen, als dies vorher der Fall war.

2. Entspannungstechniken und Sauna reichen nicht!

Als Mittel zum Stressabbau sind auch unter Spitzensportlern vor allem verschiedene Entspannungstechniken angesagt, insbesondere die progressive Muskelentspannung nach Jacobsen und das autogene Training. Aber auch verschiedene fernöstliche Formen finden zunehmend ihre Anhänger. Diese Entspannungstechniken sind durchaus hilfreich, helfen sie doch tatsächlich, den Spiegel der ausgeschütteten Stresshormone (insbesondere Cortisol und Adrenalin) zu senken. Auch andere Maßnahmen wie die oben genannte gehaltvolle Ernährung oder regelmäßige Saunagänge helfen, die eigene Belastungsfähigkeit zu erhöhen.

Leider gehören aber all diese Maßnahmen primär in die Kategorie der Symptombehandlung. Bereits entstandener Stress wird wieder abgebaut. Das hat seinen unbestrittenen Nutzen, bedeutet aber auch, dass die Quelle allen Stresserlebens, unsere je individuelle, subjektive Bewertung der Situation, in der wir stehen, in aller Regel außen vor bleibt. Und gerade da, in unseren Selbstgesprächen, liegt nicht nur der Grund unseres Stresses sondern auch die Hauptressource für unsere Stressbewältigung! Doch um diese Ressource nutzen zu können, müssen wir auch unser mentales System trainieren. Und zwar mit der gleichen Selbstverständlichkeit und der gleichen Konsequenz wie wir auch das physische Potential trainieren.

3. Auch außergewöhnliche psychische Anforderungen sind mental trainierbar!

Für Menschen, die von Berufs wegen extremen Belastungssituationen ausgesetzt sind, ist mentales Training schon lange selbstverständlich. So bereiten sich Astronauten mittels Mentaltraining auf die Stresssituationen im All vor. Auch Piloten nutzen es, ebenso Chirurgen vor einer Operation. Da mutet es schon etwas seltsam an, wenn insbesondere Fußballspieler und -trainer immer wieder behaupten, dass gerade ihre spezielle Belastungssituation, eben z.B. vor 50 000 Zuschauern im Stadion eine Spitzenleistung abliefern zu müssen, mental nicht trainierbar sei. Das Gegenteil ist richtig!

Nicht nur, aber gerade in außergewöhnlichen Stresssituationen entfaltet das mentale Training seinen hohen Nutzen. Entscheidend ist allerdings, wie bei jedem anderen Training auch, dass vorher eben auch konsequent trainiert wurde. Nur dann sind auch die entsprechenden Automatismen abrufbar. Da beispielsweise eine negative Sichtweise („In diesem Spiel haben wir eh keine Chance mehr!“) für das Gehirn die leichtere Übung ist, als eine positive Sichtweise („Jetzt erst recht!“), müssen entsprechende Selbstgespräche auch immer wieder eingeübt werden, um sie dann in der außergewöhnlichen Belastungssituation auch zur Verfügung zu haben.

4. Selbstgespräche – die Grundlage psychischer Stärke (oder Schwäche)!

Jeder Mensch führt tagtäglich hunderte von Selbstgesprächen. Selbstgespräche in dem Sinne, dass er die Situation, mit der er augenblicklich konfrontiert ist, für sich bewertet. Außerdem bewertet er die Personen mit denen er sich innerhalb der Situation auseinandersetzen muss und nicht zuletzt seine eigenen Ressourcen, die Situation zu bewältigen. Diese Selbstgespräche sind es, die dafür sorgen, ob ein Fußball-

ler z.B. die Situation im „Hexenkessel“ eines Stadions als besonders motivierend erlebt, oder ob sie ihn lähmt. Von verhältnismäßig wenigen Ausnahmen abgesehen (Lebensgefahr) sind es zuerst und vor allem die Selbstgespräche, die dafür verantwortlich sind, wie viel Stresshormone ein Sportler ausschüttet und ob er beispielsweise nach Provokationen ein Frustfoul begeht oder ganz cool sich auf die erfolgversprechendsten Varianten seines Tuns konzentriert.

5. So what?

Was bedeutet diese Erkenntnis nun für den einzelnen Fußballer, bzw. Trainer? Zunächst einmal bleibt festzuhalten, dass Entspannungstechniken durchaus hilfreich sein können. Es ist immer von Vorteil, Werkzeuge zur Hand zu haben, mit denen die negativen Auswirkungen von Stress wenn nicht vollständig beseitigt, so doch deutlich vermindert werden können.

Viel besser ist es aber, wenn Stress in seiner negativ erlebten Form gar nicht erst entsteht. Der Schlüssel dazu liegt im mentalen Training. Sportler und Trainer, die konsequent und vor allem kontinuierlich mental trainieren, können u.a. auch die Ausschüttung von Stresshormonen wie Cortisol dramatisch reduzieren.

Die „richtigen“, d.h. stressmindernden und erfolgsorientierten Selbstgespräche entfalten ihre Wirkung vor allem dann, wenn sie immer wieder trainiert werden. Sie sind aber auch kurzfristig einsetzbar. Dies ist für den Fußballer ein weiterer Vorteil gegenüber den Entspannungstechniken. Schließlich kann sich ein Spieler nach einer Provokation oder einer ungerechtfertigten gelben Karte in der 70. Minute nicht mal eben für fünf Minuten verabschieden, um ein autogenes Training zu absolvieren. Aber (entsprechend vorbereitete bzw. trainierte!!!) Selbstgespräche stehen immer zur Verfügung, auch mitten im Spiel. Sie sind es auch, die über die Belastbarkeit von Spielern wie Trainern entscheiden.

Stressmindernde und zielführende Selbstgespräche versetzen Spieler wie Trainer in die Lage, ihre Konzentrationskraft besser und zielgerichteter einzusetzen. So können sie sich besser auf die Handlungen fokussieren, die versprechen, was für den Fußballer allein im Zentrum steht: das Spiel zu gewinnen!

Markus Frey
www.stressfrey.de

Gedankenstopp

Wie kriege ich Überreaktionen bei Provokationen in den Griff?
Wie kann ich verhindern, dass ich bei Schiedsrichterentscheidungen so „austitsche“, dass ich als Spieler eine rote Karte kassiere oder als Trainer auf die Tribüne muss? Eine gut und schnell handhabbare Hilfe bietet der so genannte „Gedankenstopp“.
Das funktioniert so, dass der Spieler immer dann, wenn solche Negativgedanken aufkommen (z.B. „Das wird er mir büßen!“) zu sich selber „Stopp“ sagt und das möglichst mit einer unterstreichenden Körperbewegung verbindet, z.B. dem Ballen der Faust. Direkt danach schiebt er einen vorher vorformulierten (!) positiven Gedanken darüber, z.B. „Ich bin stärker als jede Provokation – Ich bin souverän – Ich bin ein Sieger!“
Wichtig: Gedankenstopps sind zwar hocheffektiv. Sie funktionieren aber nicht als „guter Vorsatz“ sondern nur, wenn sie genau so konsequent trainiert werden, wie das Abwehrverhalten oder die Schusstechnik. Dies gilt wie schon erwähnt selbstverständlich auch für alle anderen Formen des mentalen Trainings!!!