

SPORTPSYCHOLOGE JÖRG WETZEL

Mentale Stärke ist keine Religion

Jörg Wetzel beschäftigt sich mit dem Kopf von Sportlerinnen und Sportlern – oder passender mit dem, was darin abgeht. Heute siegen je länger, je mehr die, die am Tag X ihr Leistungspotenzial auszuschöpfen vermögen.

Über Pirmin Zurbriggen, erfolgreichster Schweizer Skirennfahrer aller Zeiten (11 Olympia- und WM-Medaillen), steht geschrieben, dass er sich nebst der geläufigen Visualisierung der Piste auch im Gebet auf Rennen vorbereitete. «Du führst mich so, wie es für mich am besten ist. Und so werde ich glücklich sein», sollen Zurbriggens Worte gewesen sein. Viele Spitzensportler sind gläubig. «Wenn man auf den lieben Gott vertraut», sagt Sportpsychologe Jörg Wetzel, «gibt man die Verantwortung aus der Hand.» Ganz nach dem Motto: Wenns gut kommt, sagt man artig Danke – wenns schief läuft, musste es eben so sein.

Ungeheure Kraftquelle

Dass die Religion eine ungeheure Kraftquelle sein kann, weist Wetzel keinesfalls von der Hand. Mentale Stärke hingegen ist für den ausgebildeten Sportlehrer und Psychologen keine Religion. Auf den Punkt gebracht, ist es die Meisterschaft «ungeachtet der persönlichen Lebensumstände und Umgebung, optimale Leistung zu erbringen». A la minute das Potenzial ausschöpfen sozusagen. Voraussetzung dazu sind: ein starkes Selbstbewusstsein, eine optimale Motivation, positive Selbstgespräche, fixe Ziele und eine klare Rollenidentität.

«Psychologisch trainiert», wie es Wetzel formuliert, wird solches zum Beispiel mit Hilfe von Entspannungstechniken oder Gedankenkontrolle. Negatives wird in Positives umgewandelt. Ein Beispiel: Statt «Das Ganze stresst mich» heisst es: «Ruhig, ich kann das, und ich freue mich.» Ein Patent, um mental stark zu sein, gibt es nicht. Die Vielseitigkeit, die Arbeit auf verschiedenen Ebenen und mit diversen Charakteren sowie freigelegte Emotionen sind es, was Wetzel an seinem Job fasziniert. Für all seine «Klienten» erstellt der 37-Jährige einen massgeschneiderten Trainingsplan. Sehr wichtig: Die Sportler führen ein Protokoll, welches ausgewertet wird und gleichsam der «Qualitätskontrolle» dient.

Vorurteil: «Dachschaden»

Wetzel, sechsfacher Schweizer Meister im militärischen Fünfkampf, ist seit fünf Jahren als Sportpsychologe und Mentaltrainer tätig. Zu seinen Kunden gehören etwa die Nordischkombinierer oder die Curling-Juniorennationalteams. Kraft seiner Erfahrung als Sportler und seiner authentischen Art kann der Berner heute auf breite Akzeptanz bauen. «Ich habe viel zu tun», räumt Wetzel ein. Unter anderem übt der bei Swiss Olympic und beim Bundesamt für Sport als Referent tätige Familienvater auch ein Mandat beim SC Bern aus. Diverse Spieler nutzen das Angebot. Jedoch längst nicht alle. Zu sehr ist der Begriff Psychologe hier zu Lande noch mit «Dachschaden» respektive «Kranksein» behaftet. «Ich arbeite mit gesunden Leuten, die sich verbessern wollen, und nicht mit solchen, denen es schlecht geht», betont Wetzel.

Federer, Fischer & Co.

Trotzdem: Skepsis grassiert. Allein in der helvetischen Sportlandschaft herrsche im Vergleich zu anderen Ländern, «ein riesiges Entwicklungspotenzial», was die Nutzung des mentalen Potenzials angehe. Die Skination Schweiz driftet nicht umsonst zusehends ins Abseits. Sportler mit Schweizer Pass wie Tennisass Roger Federer, OL-Königin Simone Niggli-Luder oder Fechtvirtuose Marcel Fischer, die auf den Punkt ihr Optimum leisten, sind rar. Daher Wetzels Wunsch: «Höhere institutionelle Akzeptanz der Sportpsychologie.» Die Hoffnung also, dass ein grosser Verband wie etwa die Fussballer oder Eishockeyaner ein Zeichen setzen und fix auf die Dienste eines professionellen Sportpsychologen bauen.

In Turin dabei?

Wetzel gehört der Fachgruppe Psychologie von Swiss Olympic an. Die Chance besteht, dass ein

Sportpsychologe in offizieller Mission – vielleicht Wetzel – in Turin dabei sein wird. Das Debüt eines Psychologen im Staff von Olympia wäre zweifellos ein Signal für die nationalen Sportverbände, punkto Mentaltraining (noch) aktiver zu werden und ihren Sportlerinnen und Sportlern, Trainern und Funktionären etwa in Form von Seminaren die Macht des Mentalen näher zu bringen. Keine Frage: Im sportlichen Toplevel fällt die Entscheidung zusehends im Kopf. Aber auch für den Hobbysportler gilt der Spruch, der auf Wetzels Homepage steht: «Du bist so stark, wie Du denkst.»

Denke positiv – vorab in schwierigen Situationen. Etwa: «Ich weiss, ich kann das», oder «Diese Herausforderung nehme ich an». – Setze schriftliche Ziele (auch im Training), die SMART sind. S für spezifisch, M für messbar, A für anpassbar, R wie realistisch, T für zeitgebunden. Beispiel: «Ich nehme am GP Bern teil und verbessere meine Zeit um 2 Minuten auf 1:18.» – Tritt stark und selbstbewusst auf, auch wenn es schwer fällt. – Visualisieren: Stell dir immer wieder vor, wie du dein Ziel erfolgreich erreichst. – Nicht die Athleten sind die besten, die am härtesten trainieren, sondern diejenigen, die sich dazwischen am besten erholen. *msk*