

„Eishockey ist auch Kopfsache!“

Dass der mentale Aspekt im Spitzensport eine entscheidende Rolle einnimmt, ist seit vielen Jahren eine unbestrittene Tatsache. In Mannschaftssportarten wird der Arbeit mit dem Kopf aber noch immer zu wenig Aufmerksamkeit geschenkt. Der SC Bern ist eine der wenigen löblichen Ausnahmen und vertraut nun bereits im dritten Jahr dem immensen Wissen und praxiserprobten Know How des bekannten Sportpsychologen Jörg Wetzel.

Einen wichtigen und für Laien oftmals nicht bekannten Unterschied will Jörg Wetzel (nicht verwandt mit dem SCB-Spieler Philippe Wetzel!) gleich zu Beginn festgehalten haben: „Ein Sportpsychologe versucht in Zusammenarbeit mit dem Sportler dessen Leistung zu optimieren. Dabei werden wissenschaftlich anerkannte Methoden und Grundtechniken aus den Gebieten der Psychologie sowie der Sportwissenschaft angewandt. Um den geschützten Titel eines Sportpsychologen erlangen zu können, ist deshalb ein Hochschulabschluss unabdingbar. Der Sportpsychologe unterscheidet sich damit ganz klar von den Mentaltrainern, deren einziges Ziel und Aufgabe es häufig ist, den Sportler möglichst gut zu motivieren. Die Bezeichnung Mentaltrainer ist eine ungeschützte Bezeichnung und wird deshalb leider von zu vielen Leuten mehr oder weniger schlimm missbraucht. Das Resultat ist dann vielfach reiner Humbug“, betont Wetzel.

„Die Spieler vertrauen mir!“

Als Mitglied der SASP (Schweizerische Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie) gehört Wetzel zu jenem knappen Dutzend Sportpsychologen, die nicht im Forschungs- oder Gesundheitsbereich arbeiten, sondern im Leistungs- und Spitzensport tätig sind. „Zum Gedankenaustausch treffen wir uns regelmässig und haben uns zudem als Praxisgruppe Leistungssport auch organisatorisch zusammengeschlossen! Für den SC Bern arbeitet Wetzel nun bereits seit fast drei Jahren. „Es ist klar, dass die Spieler meine Dienstleistung jeweils freiwillig in Anspruch nahmen und nehmen. Seit dem Beginn meiner SCB-Arbeit betreue ich stets ungefähr 10 Spieler. Dies zeugt von einem existierenden Bedürfnis seitens der Spieler und zudem von grossem Vertrauen und Akzeptanz“, erläutert Wetzel zufrieden.

Die drei Arbeitsschwerpunkte

Auf die Frage, wie er die Zusammenarbeit mit den Spielern in der Praxis gestalte, gibt Wetzel folgende Antwort: „Ich arbeite beim SCB auf drei verschiedenen Ebenen. Die erste und gleichzeitig die häufigste ist die Einzelberatung. Dabei werden aber nicht nur die face to face-Beratungen in einem festgelegten Beratungskonzept durchgeführt, sondern immer häufiger auch informelle Beratungen, bei denen die Rolle des Themenführers oftmals sogar auf den Spieler übergeht. Die zweite Ebene ist die des Youth-Teams. Die sportpsychologische Ausbildung für die Junioren der 1. Mannschaft ist sehr wichtig und hat einen umso grösseren Nutzen, weil die jungen Spieler ihre charakterlichen Entwicklung noch nicht abgeschlossen haben und deshalb die sportpsychologischen Ideen sehr rasch und nachhaltig aufnehmen und umsetzen. Die Rookies haben Freude, wenn sie sich gegenseitig fördern und fordern können, deshalb die Wahl der Teambetreuung. Der dritte Schwerpunkt meiner Arbeit beim SCB ist das Erholungsmanagement, dem im Teamsportarten meiner Meinung nach leider noch weniger Beachtung geschenkt wird als die bereits erwähnten anderen Aspekte der Sportpsychologie. Ein Spitzensportler muss heute nämlich nicht nur wissen, wie er seine Energieressourcen am effizientesten und am gezieltesten einsetzt, sondern auch, wie er diese möglichst rasch und nachhaltig wieder aufbaut. Dies gilt übrigens nicht nur für den physischen, sondern vor allem auch für den psychischen Bereich. Schliesslich ist auch ein Spitzensportler keine Maschine, sondern wie Otto Normalverbraucher ein Mensch!“

Breites Themenspektrum

Das Themenspektrum, das dabei in den Beratungen zur Sprache kommt, ist gemäss Wetzel sehr breit: „Aspekte wie Selbstvertrauen, Konzentration, Wille zum Sieg, Stimmung, Wohlgefühl, Kampfegeist, Teamfeeling, Selbstwirksamkeitsglaube, optimaler Erregungszustand, Motivation, Aufgehen in der Sache, Rollenakzeptanz, Zielorientierung und Umfeld sind dabei nur einige von vielen Bereichen, in denen wir tagtäglich arbeiten“, gibt Wetzel, der seit vier Jahren selbständig als Sportpsychologe arbeitet und neben dem SCB schwerpunktmässig in den Sportarten Ski Nordisch, Curling und Handball engagiert ist, zu Protokoll. „Wichtig ist dabei für alle Beteiligten die Erkenntnis, dass die aus der sportpsychologischen Arbeit erzielten Effekte nicht sofort, sondern erst mittel- und langfristig wirksam werden. Dies ist in einem kurzlebigen Business wie dem Eishockey nicht immer einfach. Doch die enorm positiven und nachhaltigen Wirkungen, die wir bei Marco Bühner, Ivo Rüthemann und anderen Spielern erzielen konnten, zeigt dass wir auf dem richtigen Weg sind. Dies erstaunt mich nicht, denn Eishockey ist auch Kopfsache“, schliesst Wetzel seine Ausführungen.

Sportpsychologe Jörg Wetzel:

„Die Erkenntnis, dass die aus der sportpsychologischen Arbeit erzielten Effekte nicht sofort, sondern erst mittel- und langfristig wirksam werden ist für alle Beteiligten enorm wichtig. Die bisher erzielten Wirkungen zeigen dabei auf, dass wir auf dem richtigen Weg sind!“

„In Teamsportarten fristet die Sportpsychologie leider noch immer viel zu oft ein Mauerblümchendasein. Der SCB geht hier vorbildlich erste Schritte – die meisten Mannschaften jedoch tun sich noch nicht darum oder sind erst in den Anfängen.“

Text und Fotos: Dominik Rothenbühler

