



2018
😊

DAS BAND-JAHR 2018



KRAFT, DIE IM KOPF WÄCHST

Schneller, höher, weiter: Das geht meistens nur, wenn der Kopf mitzieht. Sportpsychologe Jörg Wetzel unterstützt Athleten darin, zu mentaler Stärke zu finden. Ein wichtiger Faktor zum Erfolg, der zunehmend auch im alltäglichen Leben ankommt.

Im Sport scheint die Welt einfach zu sein. Da geht es um Brillieren oder Versagen, es gibt Sieger und Verlierer. Wer aber hinter das Klischee schaut, der findet die Welt um einiges komplizierter vor. Ist der Sieger ein Sieger, weil seine Taktik besser ist? Weil er mit seiner körperlichen Fitness überlegen ist? Oder hat ihm seine Einstellung zum Sieg verholten, dass er die ganze Zeit davon überzeugt war, es schaffen zu können? Wenn es darum geht, was im Kopf eines Athleten passiert, dann ist er der Experte: Jörg Wetzel. Der Sportpsychologe schaut mit seinen Klienten dahin, wo man nicht ohne Weiteres hineinsieht – in die Welt der Gedanken. Und er hilft dabei, daraus etwas zu formen, was im Wettkampf zum entscheidenden Vorteil werden kann: mentale Stärke. «Das alles hat nichts mit «Gspürschmi Fühlschmi» zu tun», weiss der Psychologe mit eigener Beratungspraxis in Bern, «vielmehr geht die Arbeit am Kopf auf eine längere Tradition zurück.» Bereits ab Mitte der Sechzigerjahre haben sich Ath-

leten Gedanken darüber gemacht, wie sie geistig stark in einen Wettkampf steigen können. Auch die Raumfahrtpioniere der NASA haben ihre Astronauten von Beginn an mental auf die Herausforderungen vorbereitet. Heute ist das Wissen um mentale Kraft im Spitzensport weit verbreitet.

Kraft über drei Techniken

Jörg Wetzel gibt dieses Wissen weiter an Athleten, Trainer und Berater, die für die Schweiz an den Olympischen Spielen teilnehmen. Seit 2006 ist er verantwortlicher Psychologe der Schweizer Olympiadelegation. Die Sportler unterstützt er darin, ihren optimalen Leistungszustand zu erreichen – trotz aller situativer und persönlicher Bedingungen, die sie daran hindern könnten. Das ist es, was er unter mentaler Stärke versteht. Oder konkreter: Dass einer gestärkt in einen Wettkampf gehen kann, obwohl er vielleicht schlecht geschlafen oder sich mit Ängsten herumgeschlagen hat.

Und wie kann man das schaffen? Unter vielen Methoden und Techniken unterscheidet Jörg Wetzel drei Grundtechniken psychologischen Trainings. Es geht ums Atmen, Visualisieren und Denken. Jeder, der weiterkommen wolle, komme damit gezwungenermassen in Berührung. «Denn es geht um Dinge, die wir immer mit uns mittragen: Unsere Atemluft, Gedanken und Bilder.»

Jede dieser Grundtechniken lässt sich über verschiedene Übungen trainieren. Darunter sind Atemübungen, die den Athleten helfen sollen, ihre Nervosität zu steuern. Beim Visualisieren geht es darum, sich erfolgreiche Bewegungsabläufe bildhaft vorzustellen. Auch mit emotionalen Zuständen lässt sich dank der Visualisierung besser umgehen: Wer sich vorstellt, wie es sich anfühlt, von einem Läufer überholt zu werden, kann in der späteren realen Situation angemessener darauf reagieren. Die dritte Grundtechnik, das Denken, soll negative Gedanken möglichst verhindern. Hier geht es darum, destruktive Leit-

sätze in positive umzuwandeln. Ein Gedanke wie «Ich muss perfekt sein» kann

schnell in eine blockierende Haltung übergehen. Besser würde es darum heissen: «Ich traue mir zu, in dieser Situation Erfolg zu haben.» Bevor es zu einer Neuformulierung kommt, braucht es eine tiefe Analyse des alten Gedankens. Woher kommt es, dass ich davon überzeugt bin, immer perfekt sein zu müssen? «Wir gehen zurück in der Geschichte des Klienten und suchen nach den Ursachen», so Jörg Wetzel, «das ist manchmal ein langwieriger Prozess, aber er lohnt sich, weil sich erst daraus sinnvolle positive Leitsätze ergeben.» Die neuen Leitsätze gilt es dann mit der Repetition zu verinnerli-

chen. «Nur so entfalten sie überhaupt eine Wirkung.» Spitzensportler würden diese etwa aufschreiben und so im Alltag direkt einbauen.

Ohne geht es nicht

Techniken, um mental fitter zu werden, gibt es viele. Aber was bewirken sie denn tatsächlich? «Das ist eine der ganz grossen Fragen», meint Jörg Wetzel lachend. Klar ist: Alleine darauf kann man sich im Sport nicht verlassen – oder nicht mehr. Galt es lange Zeit als Wettbewerbsvorteil, wenn man sich gezielt mental vorbereitet hat, so ist dieses Wissen unter den Spitzenathleten heute so verbreitet, dass man damit kaum mehr hervorsticht. Das mentale Training im Gegenzug einfach ruhen zu lassen, ist trotzdem keine Lösung, sagt der Sportpsychologe. «Wer konditionell stark ist und die Technik draufhat, sie aber im entscheidenden Moment nicht abrufen kann, dem ist auch nicht geholfen.» Gerade wer irgendwo eine Schwäche habe, etwa bei der körperlichen Ausdauer, könne dieses

«Der Spitzensport ist so etwas wie die Spielzeugabteilung des echten Lebens.»

Manko mit mentalem Training oft wettmachen, indem man mehr aus dem eigenen Leistungspotenzial schöpft.

Mental stark sein, die Leistung optimal abrufen – ist das auch ein Erfolgsrezept jenseits vom Sport? «Absolut», findet Jörg Wetzel, «man könnte sagen, dass der Spitzensport lediglich die Spielzeugabteilung des echten Lebens ist.» Denn die Sorgen und Probleme der Menschen seien universell: Ängste, zu viel Druck, fehlendes Selbstvertrauen, das kennt der normale Berufstätige genauso wie der Spitzensportler. «Nur dass es im Fall des

gewöhnlichen Angestellten ein existenzielles Problem sein kann, wenn er den Druck am Arbeitsplatz nicht mehr aushält.» Dieser könne ja nicht so leicht aussteigen, der Sportler theoretisch schon.

Dass mentale Stärke auch im Beruf Vorteile verschafft, entdeckt die Wirtschaft derzeit zunehmend. Jörg Wetzel coacht Führungskräfte, ganze Abteilungen und Privatpersonen. «Es gibt eine Einsicht, dass es Sinn macht, in die Gesundheit der Arbeitnehmenden zu investieren», so der Mentalcoach. Habe sich das Engagement anfangs vor allem auf Aktionen zu Ernährung und Bewegung beschränkt, würden nun viele Unternehmer den Schritt zu Themen wie Resilienz und mentale Stärke machen.

Gesundheit als Ressource

Das neue Bewusstsein der Wirtschaft – für Jörg Wetzel ist es eine positive Entwicklung. Entscheidend sei jedoch die Motivation dahinter. Die Arbeit am Mentalen dafür zu missbrauchen, noch mehr Leistung aus den

Mitarbeitenden herauszuholen, sei der falsche Ansatz. «Es sollte nicht darum gehen, die Zitrone noch mehr auszupressen.»

Wenn aber ein Unternehmer den Mitarbeiter als wichtigste Ressource erkennt, in die er gerne investieren würde, um die Gesundheit zu fördern, dann sei das zu begrüßen. Auch wenn er mit Privatpersonen und Führungskräften arbeitet, greift Jörg Wetzel auf die mentalen Techniken zurück, mit denen er Spitzenathleten coacht. Alles, was das Denken und die negativen Leitsätze anbelangt, gilt für den Otto Normalverbraucher in seinem spezifischen Kontext genauso. Dieser gewinnt zwar keine Medaille, aber wertvolle Einsichten für seinen Alltag.

Vor allem dann, wenn die Erwartungen an die mentale Arbeit realistisch sind. «Ich kann eine schwierige und serbelnde Branche nicht zum Aufblühen bringen», so der Psychologe, «aber ich kann dafür sorgen, dass wir einen besseren Umgang mit den Schwierigkeiten finden.»



Porträt Jörg Wetzel
Gründer & Inhaber der Firma Sport Psychologie Wetzel GmbH

Bild: Esther Michel