



Die Erste Frauenmannschaft des „Sportclub Deutsche Hochschule für Körperkultur“ (SC DHfK) Leipzig.

JETZT ERST RECHT!

Sport-Mentalcoaching mit NLP am Spielfeldrand.
Erfahrungsbericht des Trainers eines Frauen-Handball-Teams.

VON **MARCUS RIESE**

Es ist ein harter Kampf, den die Erste Frauenmannschaft des Sportclubs Deutsche Hochschule für Körperkultur (SC DHfK) Leipzig austrägt. Die Handballerinnen verteidigen ihren guten Tabellenplatz in der Sachsenliga, der höchsten Klasse im Bundesland.

Und heute ist der Wurm drin in der Begegnung.

Die Gegnerinnen, im Hinspiel vor wenigen Monaten unterlegen, starten unfair und gehen mit schmerzhaften Fouls gegen die SC DHfK-Frauen vor. Nach gerade einmal sechs Minuten trifft die Rückraum-Mitte-Spielerin Viktoria mitten in einem Sprungwurf

ein heftiger Stoß, der ihr die Balance raubt. Sie kommt unglücklich mit dem linken Fuß auf und sackt zu Boden. Unklar, was zuerst da ist: der Schmerz oder der Anblick ihres Fußes, der verdreht am Sprunggelenk hängt. Viktoria weint und schreit um Hilfe. Ich bin der Trainer und renne mit der Physiotherapeutin herbei. Und der Rettungsdienst muss her.

Ich trainiere diese Frauenmannschaft, bin zugleich deren Sportmentalcoach auf der Grundlage des Neurolinguistischen Programmierens (NLP), und jetzt mit heftigen Emotionen konfrontiert: Schmerzensschreie und Tränen bei der verletzten Viktoria, Hilflosigkeit und Wut bei ihren Teammitgliedern, meine eigene Angst um

die Spielerin: Weiterspielen scheint fast unmöglich. Fast – denn ich treffe eine andere Wahl. Und die hat viel mit Mentaltraining und Emotionsmanagement zu tun. Der Reihe nach.

Raus aus dem Stuck State

Der Fokus meiner Mädels – ich darf sie übrigens so nennen – war nach diesem Vorfall problemorientiert ausgerichtet: auf die Wut über das Foul und auf die Angst um Viki. So wäre die Fortsetzung des Spiels tatsächlich gefährlich für alle geworden. So hätten sie nicht strategisch klug agieren können. Vielleicht hätten meine Spielerinnen als Reaktion auf das Foul ebenso unfair gespielt und damit sich selbst

und die gegnerische Mannschaft gefährdet. Ich musste also den Fokus der Mädels verändern.

Daher bat ich die Physiotherapeutin, sich um Viki zu kümmern, während ich mit den anderen Spielerinnen sprach. Ich wählte in diesem Falle eine Blitzintervention. Ich erinnerte sie an eine gemeinsame Party, auf der eine total übermüdete Freundin eingeschlafen war. Und ich sagte: „Wie Gabi da auf der Couch lag – das sah doch komisch aus, oder?“ Die Mädels begannen zu grinsen und sich von der Party und von anderen witzigen Begebenheiten zu erzählen. Die Aufmerksamkeit war – zunächst einmal – positiv umgelenkt.

Dann ging ich zu Viki. Dabei merkte ich, wie in mir die Wut hochkochte. Doch ich wollte meine Spielerin trösten, die da stöhnend am Boden lag. Aggressive Emotionen konnte ich dabei überhaupt nicht gebrauchen. Also „feuerte“ ich zunächst meinen Ressourcenanker, den ich für solche Situationen parat habe, und sagte dann zu Viki: „Du hast so gut gespielt, dass die Frauen der anderen Mannschaft sich offenkundig hilflos, unterlegen und überfordert fühlten. Was die gemacht haben, war bei aller Härte und Unfairness eigentlich ein riesiges Kompliment für dich und die anderen Mädels. Sie dachten, wenn sie schon nicht so gut spielen wie ihr, dann können sie euch mit Gewalt besiegen.“

Ich wusste, dass Viki eine ehrgeizige Handballerin ist, die ihre Kunst immer weiter verfeinern will. Mein Reframing sprach sie also in ihren Werten und Visionen an – und deshalb lächelte sie trotz ihrer Schmerzen. Ich



hatte sie wirklich getröstet. Inzwischen war der Notarzt eingetroffen, er untersuchte die verletzte Spielerin, gab ihr eine schmerzstillende Spritze und bereitete sie für den Transport vor. Die anderen Teammitglieder schauten auf die Szenerie. Viktoria stöhnte vor Schmerz. Einige meiner Mädels weinten. Die meisten schauten wie paralysiert nach unten. Ich musste etwas tun, um sie aus diesem Zustand herauszuholen.

Denn mit diesem starren Blick nach unten zeigten mir die Frauen einen sogenannten „Stuck State“. So wird im NLP ein innerer Zustand der Hilflosigkeit genannt. Die Betroffenen reagieren nur noch unflexibel und blockiert, können keinen klaren Gedanken fassen und keine zielgerichteten Handlungen vollziehen. Das Gegenteil davon jedoch würden wir nach dem Wiederanpfeiff brauchen. Was konnte ich jetzt tun?

Rein in die Kraft von Siegerinnen

Bei Konsultationen in meiner Praxis hätte ich jetzt in Ruhe mit einer Stimulation der Augenbewegungen („Scheibenwischer“, EMDR) intervenieren können. Hilfreich ist oft auch eine Veränderung innerer Bilder (SWISH, Bilderklatschen), um die Klientinnen in einen arbeitsfähigen Zustand zu versetzen. Doch das ist jetzt, Minuten vor dem Wiederanpfeiff, nicht zu schaffen. Ich wählte daher zunächst die schnelle Simulation der Augenbewegungen.

Ich forderte meine Mädels auf, je einen Ball zur Hand zu nehmen, ihren Blick zu heben, auf den oberen Teil des Tores zu fokussieren und dann ... folgte eine in der Kürze der Zeit realisierbare Abwandlung des Bilderklatschens: Ich bat die Mädels hart auf das Tor zu werfen, und dabei zu visualisieren, dass die schrecklichen Bilder

Rasch wurde es immer lauter und heftiger.

und Emotionen mit dem Ball ins Tor knallen, dafür Worte zu finden und sie laut herauszuschreien.

Ich begann damit und schrie laut „Fuck!“ Die Spielerinnen folgten meinem Beispiel, zunächst noch zurückhaltend und irritiert. Ich animierte sie, mehr zu geben. Rasch wurde es immer lauter und heftiger. Die Bälle knallten ins Tor. Ich hörte dazu Rufe wie: „Wut“, „Ich bin traurig“, „Scheiße“, „Unfair“ oder einfach nur unartikulierte Schreie.

„Sprecht zu Viki“, rief ich, als ich sah, dass die Sanitäter sie zum Ausgang trugen. Die Bälle flogen unvermindert hart, die Worte änderten sich: „Wir lieben dich“, „Wir sind bei dir“, „Wir gewinnen für dich“, „Werde gesund“. Unsere verletzte Mitspielerin lächelte und winkte. Als die Träger des Rettungsdienstes sie aus der Halle getragen hatten, wechselten die Worte wieder: „Mut“, „Spaß“, „Jetzt erst recht“, „Wir schaffen das“.

Da wusste ich: In den bevorstehenden 54 Minuten werden meine Mädels ein großes Spiel spielen. Sie werden alles geben. Für Viki.

Fühlen und staunen

Die Erste Frauenmannschaft des SC DHfK meisterte diese Partie souverän mit 27 : 23. Nach dem Spiel fielen die Frauen einander in die Arme. Die sechs Ersatzspielerinnen stürmten das Spielfeld und machten mit. Später, in der Kabine, gab ich nur ein kurzes Feedback: „Ihr habt gezeigt, wie stark ihr seid, wie viel Qualität ihr habt. Und das in dieser Not! Jetzt seid einfach füreinander da.“

Ich applaudierte, meine Mädels applaudierten. Dann kamen die Gefühle wieder, die Wut, die Traurigkeit, das Mitleid für Viki – alles wieder da. Doch jetzt war kein Spiel mehr zu gewinnen, jetzt durfte das alles ▶

Auch das ist ein wichtiges Prinzip: Emotionen werden nicht als „gut“ oder „schlecht“ kategorisiert und unterdrückt.



gelebt werden. Mein Job – Emotionen lenken und ein gutes Spiel ermöglichen – war getan. Ich ging.

Auch das ist ein wichtiges Prinzip: Emotionen werden nicht als „gut“ oder „schlecht“ kategorisiert und unterdrückt, sondern akzeptiert. Würden wir uns unsere Anteile namens „Wut“ oder „Trauer“ verbieten, sie gleichsam einfach abschneiden, so wäre das, als würden wir uns selbst Gliedmaßen amputieren: völlig absurd. Stattdessen lehrt der NLP-Coach seine Klienten, eine wichtige Unterscheidung vorzunehmen zwischen:

1. **Ich habe ein Gefühl oder ein Problem:** Dem Betreffenden ist klar, dass es angeschaut und gelöst werden will. Doch wann und wie, das entscheidet er selbst. Und auch, wann er sich „in das Problem begeben“ (es assoziiert erlebt) oder es anschaut (es dissoziiert analysiert, um eine Lösung zu finden).
2. **Das Gefühl/Problem hat mich:** Das Gefühl oder Problem ist immerzu präsent, es führt gewissermaßen ein Eigenleben. Der Betreffende ist ständig assoziiert und hat keine andere Wahl. Das war die Situation der Leipziger Handballerinnen, bevor ich intervenierte.

Drei Tage später treffen wir uns zur Spielauswertung. Normalerweise gebe ich dabei das Feedback und bestimme die nächsten Trainingsschritte. Doch diesmal überlasse ich meinen Mädels die Regie: „Was sind wir für ein geiles Team!“, „Das war unser bestes Spiel“. Es fällt kein negatives Wort über die gegnerische Mannschaft, sondern meine Spielerinnen staunen über sich selbst, über ihre Fähigkeit, in einer Krise so stark zu werden. Und das wirkt – in der NLP-Terminologie gesprochen – wie ein Anker für künftige ungewöhnliche Herausforderungen. Dann fahren wir in die Klinik – mit Viki den Sieg feiern. ◀◀

Die Fotos von den Spielerinnen Copyright Marcus Riese. Das Autorenfoto von M. Riese hat Petra Dannemeyer gemacht.



Zum Autor

Marcus Riese

ist NLP-Mastercoach (DVNLP), trainiert als Sport-Mentaltrainer die Frauenmannschaft des SC DHfK Leipzig und arbeitet im *perspektiven*-NLP-Ausbildungsinstitut. www.nlp-perspektiven.de

Was ist Sport-Mentaltraining?

Sport-Mentaltraining umfasst – neben dem hier beschriebenen Emotions- bzw. Zustandsmanagement – eine Reihe von leistungssteigernden mentalen Prozessen. So wird die Visualisierungskraft trainiert, die dazu führt, Ziele und Bewegungsabläufe im Kopf vorweg zu denken. Das folgt der „Als ob“-Philosophie des NLP: Der erwünschte Zustand wird mental so erlebt, *als ob* er bereits eingetreten sei. Denn ein Sieg entsteht zunächst im Kopf – und dann in der Realität.

Auch ist entscheidend, einen Wettkampf in einem sehr guten emotionalen Zustand, im NLP heißt der „State of Excellence“, zu beginnen. Dafür werden innere Schutzräume, etwa gegen Fouls, kritische Blicke oder schimpfende Zuschauer, geschaffen und der innere Dialog siegessicher gelenkt.

Mentaltraining hat sich in einigen Bereichen des Sports etabliert. Die Olympiasiegerinnen im Beachvolleyball, Laura Ludwig und Kira Walkenhorst, wurden in Rio ständig von einer Psychologin betreut. Zuschauer konnten beobachten, dass die beiden Frauen immerzu aus einem „State of Excellence“ heraus agierten. Das zu lernen, wäre wünschenswert für alle Sportler und ihre Trainer in den Vereinen. Es ist die bessere Alternative zu Doping-Substanzen – legal und völlig unschädlich.