

Autorenvita



Nils Gatzmaga

Während seines Gaststudiums an der Florida State University wurde Nils Gatzmaga, Jahrgang 1985, von der praktischen Sportpsychologie förmlich elektrisiert. Kein Wunder also, dass er nach seinem Sport-B.A. den Master in Angewandter Sportpsychologie an der Martin-Luther-Universität in Halle-Wittenberg wählte. Im Anschluss promovierte er an der Universität Paderborn zum Thema „Emotionale Intelligenz im Mannschaftssport“ und arbeitete parallel als Sportpsychologe im Nachwuchsleistungszentrum des SC Paderborn 07. Seit 2017 ist er in der Nachwuchsakademie des Sportvereins RB Leipzig tätig.

Wenn der Hammer bei Kilometer 34 kommt oder was passieren kann, wenn man sich nicht an seinen Wettkampfplan hält...

Im März 2017 ging ich an den Start meines ersten Marathons. Wochen harter Vorbereitung mit langen Läufen in dunklen Morgenstunden lagen hinter mir. Als ausgebildeter Sportpsychologe wusste ich natürlich um die Bedeutung eines guten Wettkampfplans inklusive Vorbereitung. Wo bei Plan vielleicht zu hoch gegriffen wäre. Ich hatte gute Erfahrungen bei einem vorherigen Halbmarathon mit der Devise gemacht „Langsam angehen – Stark finishen“, was auch dieses Mal meine Strategie sein sollte, um mein Ziel unter 3:30 Stunden zu erreichen.

Bezüglich der Vorbereitung verließ ich mich auf das „Management“ meiner Mutter, die als erfahrene Marathon-Expertin eigentlich mitlaufen wollte, aber wegen Krankheit passen musste. Ent-

sprechend waren Unterkunft und Pasta- sowie Pizza-Bufferet am Vorabend optimal geplant. Und dennoch beging ich meinen ersten Fehler schon am Morgen des Marathons, als ich meinem Feinschmeckergaumen nicht widerstehen konnte und beim Frühstückbuffet des Hotels keine Leckerei ausließ. Als ich im Rennen dann aber ab Kilometer 18 ein flaeses Gefühl im Magendarmbereich verspürte, war mir klar, dass das ausführliche Gourmet-Frühstück keine gute Idee war. Trotz dieser Widrigkeiten schaffte ich es, mich „durchzubeißen“, behielt mein Tempo bei und hatte noch ausreichend Reserven für die zweite Hälfte. Dann allerdings ließ ich mich ab Kilometer 28 von einem anderen Läufer „mitreißen“ und beschleunigte mein Renntempo, mit dem neuen Ziel vor Augen, unter 3:20 Stunden ins Ziel zu kommen. Die nächsten fünf Kilometer verliefen dann auch wie im Flow: Wir hatten den gleichen Schrittrhythmus und flogen zusammen an den anderen Läufern und Läuferinnen nur so vorbei. Ab Kilometer 34 merkte ich jedoch, dass ich etwas drüber war und steuerte die nächste Versorgungsstation an. Als ich jedoch aus dem Lauf-Flow ins Traben und Gehen kam, tauchte auf einmal der „Hammer“ auf. Nichts ging mehr, meine Beine waren fest und schwer wie Blei. Plötzlich erschienen die letzten sieben Kilometer wie eine Ewigkeit. Gedanken tauchten auf wie: „Du kannst jetzt auch den Rest gehen, du musst keinem was beweisen“. In diesem Moment der drohenden Niederlage kam mir ein netter Versorgungshelfer zur Hilfe, der mich anfeuerte, jetzt Stück für Stück vorzugehen, also bis zur nächsten Kreuzung, dann zur Mühle, dann zum Waldrand usw. Mit dieser neuen ziel- und handlungsorientierten Strategie konnte ich meinen Fokus neu setzen, mich wieder motivieren und den Schmerzen widerstehen. Tatsächlich kam ich dann mit einer 3:29:54 ins Ziel, worauf ich schon sehr stolz war. Dass ich im Ziel dann aber mit letzter Kraft die Toilette aufsuchen musste, eine Woche lang keine Treppen gehen konnte und selbst eine Woche nach dem Marathon bei einem lockeren Ausdauerlauf nach zwei Kilometern schlapp machte, gab mir schon zu bedenken, dass ich bei meinem ersten Marathon aus mentaler Sicht viel Lehrgeld bezahlt hatte. Andererseits war es eine tolle Erfahrung, ein Stück weit die mentalen und körperlichen Herausforderungen am eigenen Leib zu erfahren, die Spitzensportler tagtäglich erleben und meistern müssen.



Henning Thrien

Jahrgang 1988, hat klinische Psychologie an der Western New Mexico University in den USA studiert und seinen Master in angewandter Sportpsychologie an der Martin-Luther-Universität in Halle-Wittenberg absolviert. Er promoviert zu dem Thema „Vigilanz und fokussierte Aufmerksamkeit in Rückschlagspielen“ und ist als Dozent an der Universität Leipzig und Halle aktiv. Er arbeitet seit vielen Jahren als angewandter Sportpsychologe im Leistungssport. So war er drei Jahre als Sportpsychologe in der Red-Bull-Fußballakademie tätig. Aktuell ist er als Sportpsychologe zuständig für die Bundes- und Landeskaderathleten im Land Hessen und begleitet als Teampsychologe die Bundesligahandballmannschaft des SC DHfK Leipzig. Zusätzlich betreut er bundesweit zahlreiche Athleten aus den unterschiedlichsten Sportarten, darunter Tennis, Golf, Fußball und Sportschießen.

Sportliche Grenzerfahrung: Emotionale Ansteckung

Wie besondere Momente für die Ewigkeit bei dir bleiben

Mai 2011, Altamonte Springs, Florida. Viertelfinaltag der DII Men's Tennis Championships. Mein letzter Tag als College-Tennisspieler. Drei besondere Jahre liegen hinter mir. Über 150 Matches habe ich gespielt, schmerzhaftes Niederlagen erlebt und begeisternde Erfolge gemeinsam mit meinem Team gefeiert. Wobei Team in diesem Fall das falsche Wort ist; wenn du 24/7 mit sieben weiteren Jungs aus sechs verschiedenen Nationen monatelange reist, trainierst und alle Mahlzeiten verbringst, passt der Begriff Familie eigentlich besser.

An diesem sonnigen Tag im Mai durfte ich als Captain unser Team in das bis dato größte Match in der Geschichte der University of Western New Mexico führen. Mit einer Energieleistung gewannen wir unser „Sweet Sixteen Match“ am Tag zuvor bei gefühlten 40 Grad Celsius im Schatten. Heute ging es gegen den großen Favoriten aus New York. Keinen Pfifferling wettete man auf uns; alles andere als ein klarer Erfolg des Teams aus dem „Big Apple“ käme einer Sensation gleich.

Wie gewohnt starteten wir mit den drei Doppelmatches. Wir kamen gut in das Match und nach 15 bis 20 Minuten führten wir auf allen drei Plätzen. Obwohl dieses Match bereits acht Jahre her ist, spüre ich die Gänsehaut und die Anspannung noch heute. Wir brüllten einander nach jedem gewonnenen Punkt an, wir klatschten uns so hart ab, dass meine Finger noch brannten als der nächste Punkt wieder losging. Ich spürte einen inneren Zusammenhalt und eine Dankbarkeit für

mein Team, die mir Tränen der Rührung in die Augen trieben. Wenn so etwas wie ein „Teamflow“ existiert, dann befanden wir uns in genau diesem Zustand. Später sollte ich lernen, dass Sportpsychologen in solchen Situationen von sozialer bzw. emotionaler Ansteckung sprechen. Meine persönlichen Emotionen haben das Letzte aus mir herausgeholt, aber mich letztendlich auch überrollt. Obwohl wir hart bis zum Schluss kämpften, verloren wir zwei aus drei Doppeln und am Ende auch das Viertelfinale. Aber spätestens an diesem Tag war mir eindeutig klar, was ich mit meinem gerade erworbenen Bachelor in Psychologie anstellen will. Ich wollte Sportpsychologe werden. Diese Gefühle, diese emotionalen Grenzerfahrungen produziert nur der Sport. Ein Phänomen, wie das der sozialen Ansteckung, kannst du in seiner Reinform so nur im Sport erleben. Den Antrieb, solche Momente wieder und wieder zu erleben, den Nervenkitzel, der dich nicht mehr loslässt und die Gier auf mehr in dir weckt, trage ich spätestens seit dem Tag im Mai 2011 in mir.



Fanny Thrien

geborene Zimmermann, Jahrgang 1990, hat Sportwissenschaften (B. Sc.) an der Deutschen Sporthochschule Köln und Angewandte Sportpsychologie (M. A.) an der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg studiert. Sie promoviert zu dem Thema „Nonverbale Kommunikation von Trainern“ und ist als Dozentin für den Masterstudiengang „Angewandte Sportpsychologie“ in Halle-Wittenberg zuständig. Sie ist seit vielen Jahren als sportpsychologische Expertin tätig (u. a. am Olympiastützpunkt in Frankfurt am Main, beim Deutschen Schützenbund, beim Hessischen Badminton- und Tischtennisverband). Ihre Kernsportarten in der Betreuung von Athletinnen und Athleten sind Tennis, Tischtennis, Badminton, Reiten, Schießen, Triathlon, Schwimmen und Leichtathletik).

Motivationsbooster: Die Magie des Zielbildes

Wie man bei harten Trainingseinheiten die Motivation aufrecht hält und den Mut für hoch gesteckte Ziele nicht verliert

Im Jahr 2009, kurz vor dem Abschluss meines Abiturs, stand ich an der Strecke des Ironman Frankfurt am Main als Zuschauerin. Fasziniert bestaunte ich die Athletinnen und Athleten und fasste spontan den Entschluss: Nächstes Jahr wollte ich auch dabei sein! Mein Umfeld dachte zunächst, dass es sich sicherlich um einen Scherz handeln müsste, da ich bisher ausschließlich Erfahrungen im Laufen gesammelt hatte, mit einem einzigen Marathon im Vorjahr nach meinem 18. Geburtstag. Triathlon kannte ich ausschließlich als zwölfjähriges Mädchen anhand von Kindertriathlons. Zudem befand ich mich unmittelbar vor einer geplanten Weltreise von acht Monaten. Auf der Agenda waren unter anderem Länder wie Laos, Thailand oder Nepal, in denen es schier unmöglich schien, geplantes Training durchzuführen. Jedoch stand mein Entschluss fest und ich meldete mich am kommenden Tag für das Jahr 2010 als jüngste Teilnehmerin mit 19 Jahren beim Ironman in Frankfurt am Main an. Die Atmosphäre, insbesondere im Zielkanal, in den die Athleten auf dem roten Teppich nach einem harten langen Tag einlaufen und der Sprecher ruft „You are an Ironman“ hatte mich gepackt. Und so startete ich meine Weltreise mit wenig festen Plänen und einem großen Rucksack auf dem Rücken. Das Training war herausfordernd: Nach dem Lauftraining in Neuseeland stand ich vor einem kalten Kanister Wasser und leider nicht unter einer erholsamen warmen Dusche, in Laos suchte ich vergebens Schwimmbäder, in Bangkok im

Verkehrschaos Rad zu fahren war schier unmöglich. In Nepal beim Erklimmen des Mount Everest Basecamp auf 5500 Meter Höhe war ein Lauftraining eine große Herausforderung. Kurzum: Meine Vorbereitung war alles andere als optimal und ich zweifelte und haderte sehr oft mit meiner Entscheidung der Teilnahme und stellte mir die Sinnfrage.

Aus der Not heraus entwickelte ich für mich ein Motivationsbild: Ich stellte mir so detailgetreu wie möglich vor, wie ich nach einem langen, anstrengenden Ironmantag auf den roten Teppich der Zielgeraden in Frankfurt einbiege, überglücklich, es geschafft zu haben. Die Zuschauer klatschen, der Sprecher ruft: „You are an Ironman“. Meine Familie steht im Zielkanal, jubelt mir zu und ich klatsche sie freudig ab. Bei der Überquerung der Ziellinie reiße ich beide Arme in die Luft vor Freude. Das Glücksgefühl durchströmt meinen ganzen Körper und ich bekomme eine Gänsehaut. Meine Muskeln schmerzen, ich bin ausgelaugt, aber unheimlich stolz, am Ende einer langen Reise angekommen zu sein.

Dieses Bild, das in meiner Fantasie entstand, hatte eine unglaubliche Motivation für mich und half mir bei sehr langen und harten Trainingseinheiten, den Kopf nicht in den Sand zu stecken, weiter zu machen und niemals aufzugeben. Denn ich wollte diesen einzigartigen Moment, den ich mir vorgestellt hatte, in der Realität erleben. Auch am Tag des Wettkampfes nutzte ich dieses Bild immer wieder, immer dann, wenn ich am liebsten ausgestiegen wäre: bei Krämpfen auf dem Rad oder bei dem Gefühl der völligen Erschöpfung auf der Laufstrecke. Und so schaffte ich es nach harten zwölf Stunden Wettkampf letztendlich in das Ziel des Ironman Frankfurt einzulaufen und war überglücklich und stolz. Meine Familie klatschte ich ab, jedoch riss ich nicht mehr die Arme in die Luft, dafür fehlte mir die Energie.



Simon Borgmann

Jahrgang 1989, ist aktuell promovierender Sportpsychologe in einem Fußball-Nachwuchsleistungszentrum. Aufgewachsen im Ruhrgebiet, begann er seine akademische Ausbildung an der Deutschen Sporthochschule in Köln und beendete dort den Bachelorstudiengang „Sport und Leistung“ als Jahrgangsbester. Im Anschluss absolvierte er sein Psychologie-Studium (B.Sc. und M.Sc.) an der Julius-Maximilians-Universität in Würzburg und trat danach sein Promotionsstipendium an der Universität Rostock an. Auf allen Stationen seines bisherigen Werdegangs legte er viel Wert auf das Sammeln praktischer Erfahrungen durch Praktika und Nebentätigkeiten, die er in verschiedenen Sportarten und bei unterschiedlichen Vereinen sammeln durfte. Sein Theorie- und Praxiswissen bringt er heute nicht nur in der Betreuung der Nachwuchsfußballer ein, sondern auch in der Arbeit als selbstständiger Sportpsychologe.

Das perfekte Spiel – wenn scheinbar alles funktioniert

Maximale Konzentration auf den Moment, unbedingter Wille und Emotionen als Antrieb führen zum Flow

Der perfekte Zustand: Aneinandergereihte Momente, in denen alles scheinbar mühelos und ohne Anstrengung funktioniert. Keine Zweifel, keine Gedanken, der Kopf scheinbar leer und frei. Nur Intuition und das Gefühl von Sicherheit und Kontrolle. Jeder gelungenen Aktion folgt die nächste gute Aktion. Keine Fehler. Einfachheit und Perfektion, wie im Flow!

Es war ein regnerischer Sonntagmorgen auf einem tristen Sportplatz am Rande des Ruhrgebiets. Pfützen bedeckten den aufgewühlten, roten Ascheplatz auf dem 22 mehr oder weniger talentierte Jugendliche versuchten, den Fußball in dem gegnerischen Tor unterzubringen. Einer dieser Jungs war ich, etwa 15 Jahre jung. Eigentlich war alles wie immer und für mich und doch völlig anders. Denn in der Nacht zuvor musste ich mich mitten in der Nacht von meinem französischen Austauschschüler verabschieden, da seine Mutter schwer erkrankt und ins Krankenhaus eingeliefert worden war. In seiner Sorge, seiner Trauer und seiner Angst um die Mutter empfand ich trotz großer Sprachbarriere ein tiefes Mitgefühl, sodass der nächtliche Abschied sehr emotional verlief. Bevor ich wieder ins Bett ging, schwor ich mir, das in ein paar Stunden anstehende Spiel für ihn und seine Mutter zu spielen und dabei alles zu geben. Denn Fußball war das Element,

das uns während der Zeit des Austausches trotz fehlender Französisch- bzw. Deutschkenntnisse immer verbunden hatte.

Am Morgen fühlte ich mich immer noch emotional aufgewühlt. Aber ich hatte nur diesen einen Gedanken im Kopf, mit dem ich ins Spiel gehen wollte. Alles andere war egal. Für mich zählte nur dieses Spiel und jede einzelne Aktion. Dieser Wille, der durch die nächtlichen Gefühle entstanden war, trieb mich an und ich war bereit, Vollgas zu geben.

Doch daraus wurde vorerst nichts. Der Trainer hatte entschieden, mich nicht von Anfang an spielen zu lassen, sodass ich erst einmal auf der Auswechselbank Platz nehmen musste. Ich blieb trotz Enttäuschung und aufkommender Müdigkeit geduldig, motiviert und konzentriert. Zu Beginn der zweiten Halbzeit war es dann soweit: Ich wurde eingewechselt, um mein innerliches Versprechen einzulösen. Von diesem Moment an lief das Spiel nur für mich. Es war das besondere Spiel! Nicht nur bedingt dadurch, dass mir drei traumhafte Tore gelangen und ich somit zum Sieg meines Teams beitragen konnte, sondern vor allem durch das Gefühl, dass alles funktionierte und nichts schief gehen konnte. Ich war vollkommen von meinen Fähigkeiten überzeugt und hatte keine Zweifel. Mit absoluter Sicherheit und gefühlter Kontrolle agierte ich auf dem Platz. Ich war im totalen Fokus und vergaß alle Sorgen und Gedanken, die ich mir vorher in der Nacht noch gemacht hatte. Intuitiv löste ich jede Situation richtig und musste gar nicht darüber nachdenken. Alles völlig mühelos, wie im Flow. Ich hatte mein Bestes für meinen Austauschschüler und seine kranke Mutter gegeben. Es war das perfekte Spiel!

Seitdem habe ich mich immer wieder gerne an dieses Spiel zurückerinnert. Doch erst später im Verlauf der Jahre habe ich den wahren Wert dieser besonderen Erfahrung erkannt: Die Erinnerung ist meine mentale Stütze im Sport, wenn es mal nicht so gut läuft, der Zustand, nachdem ich im Sport immer wieder strebe und letztendlich auch der Antrieb für meine sportpsychologische Arbeit, um anderen Athletinnen und Athleten möglicherweise solche oder ähnliche Momente zu ermöglichen. Mein Rat an alle Sportler: Nutzt eure positiven Erfahrungen als mentale Unterstützung und überlegt euch immer wieder, wonach ihr strebt, um es als Antrieb für eure Anstrengungen zu nutzen!