

Mentaltraining gewinnt auch im Volleyball immer mehr an Bedeutung, doch professionelle Berater sind bei vielen Klubs weiterhin die Ausnahme. Eine Bestandsaufnahme von **Ninja Priesterjahn**



fotos: imago (3), privat (2)

Reden ist wichtig: Regina Mapeli Burchardt hält die mentale Komponente im Leistungssport für elementar

Wenn Regina Mapeli Burchardt sich für den Aufschlag bereit macht, hat sie immer dasselbe Ritual: Erst klatscht die 33-Jährige ihren Libero ab, dann stellt sie sich an die Grundlinie, lässt den Ball drei Mal prellen, dreht ihn in der Hand, lässt ihn wieder prellen, atmet tief durch, um den Ball dann hochzuwerfen, abzuspringen und das Spielgerät über das Netz zu schlagen. Seit zehn Jahren macht sie das so und hat dieses Prozedere seitdem hunderte Mal wiederholt. „Mein Aufschlag ist dadurch viel stabiler geworden“, sagt sie. Einstudiert hat die ehemalige Hallen-Nationalspielerin diesen Ablauf mit Mentaltrainerin Annette Reiners, die von 2005 bis 2015 bei den Roten Raben Vilsbiburg arbeitete. Anfang des Jahres hat Regina Mapeli Burchardt nach 20 Jahren und 57 Einsätzen für die A-Nationalmannschaft ihre Profikarriere beendet.

Vor kurzem ist sie mit dem TSV Tempelhof-Mariendorf Meister in der Regionalliga Nordost geworden. Den Ablauf für ihren Aufschlag hat sie beibehalten, und auch sonst hat die Außenangreiferin einiges aus der mentalen Arbeit mitgenommen: „Wir haben viel an den Punkten Fehlerverarbeitung, Energielevel und Kommunikation gearbeitet“, verrät Regina Mapeli Burchardt. Die Methoden, die Annette Reiners mit dem Team in Vilsbiburg entwickelte, hatten ihrer Meinung nach einen großen Anteil an den Erfolgen der Roten Raben, die 2008

und 2010 die Deutsche Meisterschaft und 2009 und 2014 den DVV-Pokal gewonnen. „Das Mentaltraining hat uns einzeln vorangebracht und als Mannschaft zusammengeführt“, sagt sie. Beeindruckt von den Erkenntnissen, begann sie selbst eine Ausbildung zur psychologischen Beraterin und zum Personal Coach. Von 2014 bis 2015 schloss sie noch eine Ausbildung zur Sportmentaltrainerin an.

Anett Szigeti: „Wenn du mental nicht gut drauf bist, kannst du so viel Krafttraining machen, wie du willst...“

Damit hat sich Regina Mapeli Burchardt auf ein weites Feld begeben. Als Mentaltraining wird eine Vielfalt von psychologischen Methoden bezeichnet, die das Ziel verfolgen, die soziale und emotionale Kompetenz, kognitive Fähigkeiten, Belastbarkeit, Selbstbewusstsein und das Wohlbefinden der Athleten zu steigern. In den letzten Jahren hat die Anwendung im Sport immer mehr zugenommen. „Das liegt auch daran, dass andere Bereiche langsam ausgeschöpft sind“, sagt Sportpsychologin Anett Szigeti: „In vielen Sportarten ►

Indoor

ist eine Grenze erreicht, und du merkst, dass du deine Leistung nur gut abrufen kannst, wenn du mental gut eingestellt bist. Da kannst du so viel Krafttraining machen, wie du willst.“ Im Beachvolleyball ist die psychologische Komponente schon länger in den Trainingsalltag integriert. Die ehemaligen Nationalspielerinnen Katrin Holtwick und Ilka Semmler arbeiteten mit mentaler Unterstützung, gleiches gilt für Markus Böckermann und Lars Flüggen. Beim Olympiasieg von Laura Ludwig und Kira Walkenhorst erlebten die Zuschauer den Effekt mit, weil die Athletinnen und ihr Trainer Jürgen Wagner den Anteil der Sportpsychologin Anett Szigeti am Gold betonten.

Szigeti spürt die Veränderung in der Wahrnehmung ihrer Arbeit: „Es geht nicht darum, dass man krank ist oder irgendetwas nicht kann“, sagt sie. Vielmehr sei die Intention, „in einem Bereich besser zu werden. Das ist ein großer Unterschied, das beginnen immer mehr Menschen zu verstehen.“

Eine Umfrage unter den Erstligisten bestätigt das. So arbeitet Schwerin seit dieser Saison mit dem Sportpsychologen Thorsten Weidig vom Olympiastützpunkt in Hamburg zusammen, der auch zum Beachteam Böckermann/Flüggen gehört. „Wir haben drei Sitzungen pro Monat“, sagt Schwerins Geschäftsführer Andreas Burkard. In Einzel- und Gruppengesprächen wird an der Selbstregulierung der Spielerinnen gearbeitet. Insgesamt bekamen wir von allen zwölf Frauen-Erstligisten eine positive Resonanz gegenüber Mentaltraining.

Viele Klubs haben es – wie Vilsbiburg – schon ausprobiert. Die Roten Raben und Annette Reiners wählten in dieser Saison einen neuen Ansatz mit mehr Fokus auf die Ressourcen des Vereins. Für individuelle Fragestellungen steht die ehemalige Bundesligaspielerin mit Masterabschluss in Arbeits- und Organisationspsychologie jedoch nach wie vor zur Verfügung. Punktuell arbeiten auch andere Klubs mit Mentaltrainern. „Eigentlich müssten wir das viel regelmäßiger machen“, sagt Manuel Rieke, Trainer in Köpenick: „Besonders beim Konkurrenzkampf auf den einzelnen Positionen und den Drucksituationen, denen die Spielerinnen ausgesetzt sind, kann das enorm helfen“, glaubt der ehemalige Nationalspieler.

Viele Klubs planen den Einsatz von begleitenden Beratern für die kommende Spielzeit, weil sie das Entwicklungspotenzial erkannt haben. Er habe in dieser Saison festgestellt, wie viele relevante Dinge es gibt, die sich außerhalb des rein sportlichen Geschehen abspielen, betont Heiko Herzberg, Sportdirektor von Schwarz-Weiß-Erfurt: „Ich bin der Überzeugung, wir hätten besser abschneiden können, wären wir darauf intensiver eingegangen.“ Bei den meisten Vereinen ist jedoch der Kostenfaktor der Hinderungsgrund.

Wenn die Vereine mit Mentaltrainern arbeiten, sind es daher meist Psychologiestudenten im Praktikum oder Berater, die das Ganze kostenfrei anbieten. Diese Erfahrung hat auch Bernhard Wagner gemacht, der seit 15 Jahren in den Berei-

Ein wichtiger Teil des Teams

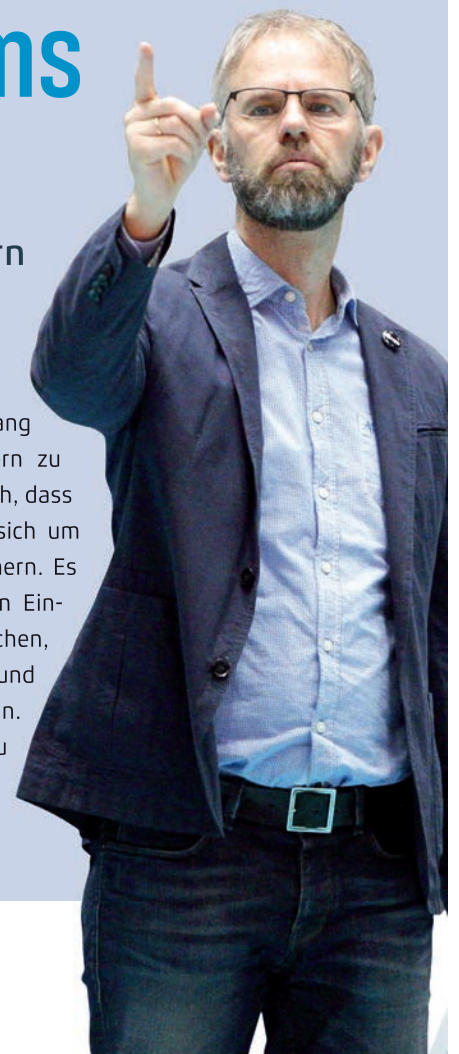
Michael Warm, Schriftleiter für Hallenvolleyball der Rubrik Volleyballtraining, hat die Zusammenarbeit mit Mentaltrainern während seiner Stationen als Trainer schätzen gelernt

Herr Warm, viele bezeichnen den Kopf als größte Ressource in einem Sport, in dem die physischen, technischen und taktischen Parameter weitgehend ausgereizt sind. Teilen Sie diese Meinung?

Die Psyche ist vielleicht nicht die wichtigste, aber bestimmt eine bedeutsame Ressource. Wir Trainer dürfen uns nicht nur mit der Bewegungsausführung und der Athletik beschäftigen. Allerdings gilt auch: Nur der Kopf allein reicht nicht. Wenn du kein guter Volleyballer bist, kannst du machen, was du willst.

Geht es bei der Arbeit von Mentaltrainern in erster Linie darum, das Individuum zu stärken oder darum, das Kollektiv nach vorn zu bringen?

Ich hatte bei meinen Jobs bislang vorwiegend mit jungen Spielern zu tun, aber ganz generell denke ich, dass es in erster Linie wichtig ist, sich um den einzelnen Spieler zu kümmern. Es ist unsere Hauptaufgabe, jeden Einzelnen im technischen, taktischen, athletischen, koordinativen und mentalen Bereich zu entwickeln. Ihn auf eine neue Stufe zu heben. Je besser die einzelnen Spieler, desto besser





Gut gemacht: Annette Reiners (links) und Regina Burchardt (rechts) feiern mit Vilsbiburg die Meisterschaft

Indoor

chen Coaching und Beratung arbeitet und das Institut für systemische Kommunikation und Veränderung in Münster leitet. Als er seine Dienste noch kostenfrei anbot, hatte er viele Anfragen, seit er sich professionalisiert hat, haben sich die Angebote aus dem Volleyball auf ein Minimum reduziert: „Es gibt nur wenige Teams, die sich einen professionellen Mentaltrainer leisten wollen“, sagt der 52-Jährige, der als Co-Trainer beim VC Bottrop in der 1. und 2. Liga auf der Bank saß. Einen Co-Trainer, Athletiktrainer, Statistiker und Physiotherapeuten haben die meisten Klubs, die Komponente Kopf aber ist oft noch beim Balltrainer angesiedelt.

„Die Frage ist, ob Trainer in diesem Bereich ausgebildet sind“, sagt Regina Mapeli Burchardt. Ihr ist außerdem aufgefallen, dass nicht jeder offen dafür ist, sich von Mentaltrainern helfen zu lassen. Gerade im Männersport ist die Annahme noch verbreitet, psychologische Unterstützung gründe sich auf Schwäche. Daher gab es bei der Umfrage unter den Erstligisten – anders als bei den Frauen – einige Vereine, die diese Maßnahmen ablehnen. „Wir haben keine Probleme“ oder „wir machen Yoga, zählt das dazu?“, waren Antworten, die zeigen, dass die Möglichkeiten, die Mentaltraining bietet, noch nicht überall bekannt sind. ▶

die Mannschaft. Natürlich gibt es auch noch teambildende Maßnahmen, in denen die sozialen Rollen festgelegt werden. Aber die sind nachrangig.

Wie sind Ihre persönlichen Erfahrungen in der Zusammenarbeit mit Mentaltrainern?

Ich habe mit verschiedenen Fachkräften zusammengearbeitet und sowohl selbst davon profitiert, als auch das Gefühl gehabt, dass es den Spielern hilft. Dabei gab es verschiedene Ansätze, die alle funktioniert haben. Entscheidend ist, dass sich Mentaltrainer – genau wie Physiotherapeuten, Athletiktrainer oder Scouts – in das Trainerteam integrieren. Wenn jeder in seiner Rolle arbeitet und diese Rolle gut definiert ist, fügt sich alles zu einem funktionierenden Ganzen zusammen.

Warum nehmen Sie als Trainer die Hilfe von Mentaltrainern in Anspruch?

Weil ich doch auch ständig mit Situationen konfrontiert werde, in denen ich Stress ausgesetzt bin. Ich muss im Training und vor allem im Spiel die maximale Aufmerksamkeit auf das Geschehen sowie auf jeden einzelnen Spieler haben, daraus die richtigen Schlüsse ziehen, um die richtigen Interaktionen

Michael Warm: „Wer nicht bereit ist, zu lernen, hat im System Leistungssport nichts verloren“

zu starten. Ich muss lernen, trotz aufgepeitschter gegnerischer Fans und Benachteiligungen durch den Schiedsrichter ruhig und handlungsfähig zu bleiben. Jeder Spieler stellt mir eine neue Aufgabe. Bei all dem kann ich mir helfen lassen.

Kommt das Bewusstsein, dass Trainer nur Menschen sind, die im Umgang mit ihren Spielern einem ständigen Lernprozess ausgesetzt sind, im Alltag zu kurz?

Da kann ich nur für mich sprechen: Mir war dieser Punkt immer sehr wichtig, er beschäftigt mich täglich. Wenn du ein Team führst, zu dem auch noch der Betreuerstab gehört, ist es wichtig, sich immer wieder Rat zu holen. Wer nicht bereit ist, zu lernen, hat im System Leistungssport nichts verloren. Das gilt für jeden, der sich in diesem Umfeld bewegt.

Können Sie sich einen Reim darauf machen, warum die Akzeptanz von Mentaltrainern bei Frauen offensichtlich größer ist als bei Männern?

Das kann ich nicht bestätigen. Bei meinen Mannschaften war die Akzeptanz immer groß. Wichtig ist, zu vermitteln, dass ein Spieler von der Arbeit mit einem Mentaltrainer profitieren kann. Letztlich ist es bei Mentaltrainern doch nicht anders als bei allen anderen: Sie werden an der Qualität der Leistung gemessen, die sie bringen.

Interview: Felix Meininghaus ■

Indoor

Dabei steht sich die Branche allerdings auch ein wenig selbst im Weg, weil sie sich teilweise noch mystischer und undurchschaubarer gibt, als sie eigentlich ist. Mentaltraining findet auf vielen Ebenen statt, es kann sich um individuelle Beratung handeln, um die Entwicklung einer Teamphilosophie oder um ein kurzfristiges Motivationstraining. Jeder Klub muss für sich herausfinden, welche Form zu ihm passt. Und auch, welcher Mensch.

Denn auch die Coaches haben – vom Studium der Sportpsychologie über diverse Zertifikate – die unterschiedlichsten Qualifikationen, die für Laien schwer zu bewerten sind. Daher

nalmannschaft, außerdem hat er, wie Heynen, einen Berater für sich selbst (siehe Interview auf den Seiten 10 und 11). „Für Trainer ist die mentale Belastung sehr hoch, mir hat das viel gebracht“, sagt er. Ein Coaching für sich selbst nimmt auch Hans Peter Müller-Angstenberger, Trainer des TV Rottenburg, in Anspruch. „So kann man zum Beispiel überprüfen, ob die Ansagen, die man in der Auszeit macht, überhaupt positive Impulse geben“, erklärt Annette Reiners.

Kommunikation ist ein entscheidender Faktor im Mannschaftssport, zwischen den Spielern genauso wie zwischen dem Trainer und seinen Spielern. Das fängt auf der sprach-



Da geht's lang: Eine klare Ansprache hilft, Ziele zu erreichen



ist es auch nicht verwunderlich, dass die Arbeit mit der Psyche auch Kritiker hat. „Ich bin dem gegenüber skeptisch“, sagt Kaweh Niroomand, Geschäftsführer der BR Volleys. Obwohl er in anderen Bereichen professionell und modern aufgestellt ist, findet beim Hauptstadtklub kein Mentaltraining statt.

Das sei ihm „zu riskant“, sagt Niroomand, denn er kann sich nur schwer vorstellen, eine passende Vertrauensperson für zwölf Spieler zu finden. „Das ist ja schon für eine Person schwierig genug“, findet der Manager.

Beim Rivalen aus Friedrichshafen gibt es dieses Angebot aktuell ebenfalls nicht. Trainer Vital Heynen arbeitet aber selbst mit einem Berater aus Belgien. „Ich mache das, seit ich 20 bin“, sagt der ehemalige Bundestrainer. Bei der Nationalmannschaft hatte er mit Wolfgang Klöckner übrigens stets einen Sportpsychologen im Team. „Ich glaube, ein Psychologe gehört zur Mannschaft“, sagt er. „Es kann gut sein, dass wir das in der kommenden Saison wieder machen.“

Auch in Herrsching und bei den United Volleys Rhein-Main arbeitet regelmäßig eine Fachkraft mit den Spielern. Trainer Michael Warm macht das auch mit der österreichischen Natio-

Gefragte Fachkraft: Bernhard Wagner hat sich im Volleyball und Beachvolleyball einen Namen gemacht

lichen Ebene an. Der Klassiker ist die Anweisung in der Auszeit: „Jetzt bloß nicht den Aufschlag verschlagen“, mit der Folge, dass der Ball oft im Netz oder im Aus landet. „Das Unterbewusstsein hört unter Stress nur die Worte ‚Aufschlag verschlagen‘, was passiert ist der Fehler, da der innere Fokus auf dem Wort ‚Aus‘ liegt“, erläutert Bernhard Wagner: „Viele sind so gefangen im ‚nicht‘, anstatt klar zu sagen, was sie wirklich wollen.“ Zum Beispiel: „Schlag den Ball auf die Position eins.“ Ein anderer Punkt sind Drucksituationen, die im Volleyball häufig so trainiert werden, dass die Technik immer wieder unter Stress geprobt wird. Das kann funktionieren, allerdings sei es kaum möglich, die Situation künstlich so herzustellen, wie sie dann im Spiel ist, glaubt Wagner.

Er verfolgt daher einen anderen Ansatz: Ihm geht es darum, die Ursache für das Scheitern zu erkennen. Er begibt sich auf die Suche nach den Widerständen in einem Sportler oder auch Trainer, die Topleistungen verhindern. Seine bevorzugte Methode heißt NLP, Neuro-Linguistisches Programmieren. Dabei werden Veränderungen auf der Verhaltensebene herbeigeführt. „Ich will und kann das Techniktraining nicht ersetzen, aber ich kann da ansetzen, wo es nicht weiterkommt.“

Annette Reiners sieht in Mannschaftssportarten die Heraus-

Code auf volleyball.de: vm051701



Bereits in den Jahren 2009 und 2014 berichteten wir darüber, wie Annette Reiners den Roten Raben Vilsbiburg half, erfolgreich zu sein.

förderung, „eine gemeinsame Ziel- und Beitragsidee zu entwickeln“. Besonders für die Spieler, die nicht in der Stammformation stehen, sei es oft schwierig, ihren Beitrag am Erfolg zu erkennen. Regina Mapeli Burchardt hat beide Seiten erlebt. In der Bundesliga war sie meist Spielführerin, in der Nationalmannschaft hingegen stand sie oftmals im Schatten ihrer starken Konkurrentinnen und kam nur sporadisch zum Einsatz. Als problematisch empfand sie das jedoch nie. „Der Teamgedanke stand bei mir immer extrem im Vordergrund, außerdem hat unser Trainer die Rollen innerhalb der Mannschaft auch klar kommuniziert.“

Elmar Harbrecht ist auf der Suche nach Weiterbildung im mentalen Bereich. Der 48-Jährige war von 1997 bis 2008 Nachwuchstrainer für Hallenvolleyball am Berliner Olympiastützpunkt, seit 2009 zeichnet er als Bundestrainer für den deutschen Beach-Nachwuchs verantwortlich.

„Menschenführung und Kommunikation sind das A und O und damit oft wichtiger als Fachwissen“, sagt er. Dabei betrachtet er auch sein eigenes Handeln rückblickend kritisch: „Ich denke, dass ich einigen Athleten besser hätte helfen können, wenn ich die dafür nötigen Fähigkeiten gehabt hätte.“

Auch aus diesem Grund plant Bernhard Wagner eine spezielle Ausbildung im mentalen Bereich für Sporttrainer, um ihnen in diesem Bereich ein Handwerkszeug mit auf den Weg zu

geben. Ihre Balltrainer fortzubilden, kann für Vereine, die sich einen separaten Mentaltrainer nicht leisten können, ein Kompromiss sein. Wichtig ist, in der Arbeit eindeutig abzugrenzen zwischen klinischer Psychologie, therapeutischer Beratung und Coaching.

Regina Mapeli Burchardt: „Ich kann nur jedem empfehlen, im mentalen Bereich an sich zu arbeiten.“

Das Wichtigste sei, „die Veränderung gemeinsam mit dem Sportler in dessen Tempo herbeizuführen“, sagt Wagner: „Wir können alle nicht zaubern, und es geht nicht darum, etwas zu verändern, was der Sportler nicht selbst will.“

Der Impuls zur Veränderung muss immer aus dem Sportler selbst kommen. Nur dann können sich langfristige Verbesserungen einstellen, wie Regina Mapeli Burchardt sie erlebt hat: „Ich kann nur jedem, der die Möglichkeit hat, empfehlen, im mentalen Bereich an sich zu arbeiten“, sagt sie: „Man kann sich selbst besser kennenlernen und Herausforderungen besser meistern.“

 schausland
reisen

Und jetzt bist du am Zug

OB PAUSCHAL ODER INDIVIDUELL, FRÜHBUCHER ODER KURZENTSCHLOSSENE, OB KREUZFAHRT ODER WELLNESS, FINCA ODER LUXUSHOTEL – MIT SCHAUSLAND-REISEN WIRD'S EIN RIESENSPASS.

URLAUB IN BESTEN HÄNDEN

