
Perfektion, Konzentration, Meisterschaft:

Das Geheimnis der Könner

Wir bewundern Virtuosen. Künstler oder Spitzensportler, und wir verlassen uns darauf, dass einige Menschen verdammt gut sind in dem, was sie tun: Der Chirurg, der uns operiert sollte eine sichere Hand und viel Erfahrung haben. Dasselbe erhoffen wir vom Piloten, der unsere Urlaubsmaschine landet. Für unsere Kinder wünschen wir uns kompetente Lehrer, die sie fit machen fürs Leben. Wir schätzen den Mechaniker, der schnell das komische Geräusch diagnostiziert und unser Auto mit sicherer Routine repariert. All das ist *Meisterschaft*, das vollkommene Beherrschen eines Metiers. Und wie steht es mit uns selbst? Wie gut können wir sein? Wenn wir wollen, viel besser, als wir es selbst für möglich halten

Geht es Ihnen nur manchmal so oder so ähnlich?:

- Sie haben Talent zum Schreiben oder Malen und würden es gerne vervollkommen, aber über gelegentliche Versuche sind Sie nie hinaus gekommen.
- Sie haben den Umgang mit dem Computer gelernt, aber viele Funktionen bleiben Ihnen ein Rätsel, und Sie reizen das Potenzial dieser Maschine nie aus.
- Sie wollen endlich richtig Italienisch oder Spanisch lernen, um im nächsten Urlaub mehr als nur die Speisekarte lesen, zu können
- Sie sind schon seit längerem unzufrieden mit Ihrem Tennisspiel, weil Sie auf dem Niveau „begabter Anfänger“ stehen geblieben sind.
- Sie bedauern, dass Sie das Klavierspielen aufgegeben haben und höchstens an Weihnachten ein bisschen für die Familie klimpern.
- Sie haben das ungute Gefühl, dass Sie im Beruf weit mehr leisten könnten, aber irgendwie scheint das, was Sie tun, ja doch auszureichen.

Wann immer wir etwas lernen - einen Beruf, eine fremde Sprache, eine Kulturtechnik wie Schreiben oder Malen, eine Praktik wie Meditieren oder Yoga, ein Handwerk wie Tischlern oder Töpfern, eine Sportart wie Judo oder Tennis, eine neue Technik, ein Musikinstrument - wir sind zunächst *absolute beginners*, blutige Anfänger.

Zu Beginn des Lernprozesses fragen wir uns, wie lange wir wohl brauchen, um „es“ einigermaßen zu können: Wann ist unser Spanisch oder Italienisch gut genug für den Urlaub – und wann so gut, dass wir wirklich die Kultur verstehen und ein Gespräch führen können? Wann ist unsere Vorhand im Tennis so stark, um den Spielpartner in Schach zu halten, und wann so gut, dass wir einen Schlag perfekt beherrschen?

Es hängt natürlich von unseren Zielen und Ansprüchen ab, ob wir die Grenze zwischen Hobby und Meisterschaft zwischen Dilettantismus und Können zwischen hinreichender Routine und Spitzen-

bleiben weit hinter dem zurück, was wir könnten. Diffuse Unzufriedenheit oder Frust über das eigene Mittelmaß quält uns mitunter, und wir versuchen uns zu beruhigen: Ist ja nicht so wichtig, „Spitze“ zu sein. Wir verkennen dabei, dass das Bewusstsein, in irgendeiner Fähigkeit besser zu sein als der Durchschnitt, eine der wichtigsten Quellen für Selbstachtung und Lebensglück ist.

Der lange Weg zur Meisterschaft

Ein Mann mit Geigenkasten unterm Arm fragt in Manhattan einen Passanten nach dem Weg: „Wie komme ich in die Carnegie Hall?“ Der Passant schaut ihn kurz an und sagt im Weitergehen: „Üben, üben, üben!“

Wenn wir etwas wirklich lernen und beherrschen und zur Spitzenleistung vorstoßen wollen, müssen wir als Erstes anerkennen: Der Weg dorthin ist lang und schwierig. Es gibt keine Abkürzungen und Tricks, es gelten die Gesetze der Könnerschaft. Wir schlagen einen Weg ein, den wir nur dann wirklich zu Ende gehen, wenn wir Mühen, Rückschläge und zeitweise Stagnation in Kauf nehmen.

Der Weg zur Könnerschaft verläuft in der Regel über mehrere Stufen - Plateauphasen auf denen es nicht voranzugehen scheint, wechseln sich mit Phasen beschleunigten Lernens und sichtbarer Fortschrittes ab.

Neue Ebenen der Kompetenz setzen fleißiges, hartnäckiges Üben auf einem niedrigeren Niveau voraus - auch wenn die Steilphasen des Fortschreitens auf sich warten lassen: unregelmäßige Verben pauken oder endlose Etüden am Klavier oder den Rückhandschwung Hunderte Male im Training wiederholen oder an Texten feilen oder...

Lernen findet fast immer in Schüben statt. Es gibt kaum ein Gebiet, auf dem wir gleichmäßige, stetige Fortschritte machen. Der Neuropsychologe Karl Pribram erklärt dieses Muster so: Wenn wir etwas Neues lernen, müssen wir angestrengt und konzentriert bei der Sache sein, um alte Wahrnehmungs-, Denk- und Verhaltensmuster durch neue zu ersetzen. Nach und nach bildet sich dann ein „habituelles Verhaltenssystem“ heraus, das tiefer reicht als das bewusste Denken und Tun - eine Art automatischer Antwort, eingeschliffen durch Üben, Üben, Üben.

So entsteht ein Reflexbogen im Zentralnervensystem, der uns erlaubt, die Rückhand zu schlagen oder fremder Sprache nach dem Weg zu fragen, ohne jedes Mal überlegen zu müssen, *wie* wir es tun.

Der Psychologe Daniel Willingham sieht in der flüssigen, automatischen Ausführung einer Tätigkeit das Resultat von „implizitem Lernen“. Wir begreifen allmählich etwas durch ständige Wiederholung, ohne bewusst bei der Sache sein zu müssen. Wenn wir diese Bausteine oder Basisfähigkeiten „intus“ haben, können wir darauf aufbauend den nächsten „expliziten“ Lernschritt in Angriff nehmen: Wir erklimmen ein neues Niveau oder Plateau, was zunächst aber die erneute aufmerksame und bewusste Einübung bestimmter Teilfertigkeiten erfordert:

Meister und Spitzenkünstler sind diesen Weg zu Ende gegangen, im Gegensatz zu denen, die auf einem niedrigen Plateau stehen geblieben sind - oder das Ziel ganz aufgegeben haben. Erkennen Sie sich in einem der folgenden drei Typen wieder?

Der *sprunghafte Dilettant* ist ins Beginnen verliebt. Schnell ist er für neue Sportarten, Hobbys oder Beziehungen zu begeistern, er springt auf jeden Karrierezug auf, belegt eifrig Fortbildungskurse - alles Neue zieht ihn magisch an. Aber es ist *nur* der Zauber des Anfangs, der ihn beflügelt. Der erste Schwung führt zu schnellen Anfangsfortschritten - alles super! Beim ersten Rückschlag jedoch verfliegt der Enthusiasmus, schon die Mühen der ersten Plateauphase sind dem Dilettanten meist zu viel. Bald findet er gute Gründe, den Kurs zu schwänzen, das gerade begonnene wieder fahren zu lassen, den Job oder das Studienfach zu wechseln: Nichts für mich, zu anstrengend, langweilig...

Auch in Beziehungen genießt der Dilettant die „heiße“ Kennenlernphase, gerne verführt er oder lässt sich verführen, präsentiert sein Ego und erzählt seine Geschichte. Wenn der erste Lack ab ist, wird's ihm schnell langweilig, er beginnt sich umzusehen... Er bleibt, in den Worten C. G. Jungs, ein *puer eternus*, ein ewiges Kind, das nur spielen will:

Der Obsessiv-Verkrampfte will der Beste sein. Dieser Typ ist ehrgeizig, er will schnelle Erfolge und tut alles dafür: Er ist von der ersten Stunde an der Eifrigste, fragt den Lehrer Löcher in den Bauch,

kommt, verdoppelt er seine Anstrengungen, um den weiteren Fortschritt zu erzwingen. Er kann nicht akzeptieren, dass manche Fertigkeiten sich nur langsam entwickeln. Mit seinem verkrampften Ehrgeiz erreicht er nur kurzfristige Erfolge, um dann doch wieder abzusacken in der Fortschrittskurve. Am Ende dieses Zickzackmusters steht meistens ein Zusammenbruch:

Der zufriedene Dilettant hat nur geringe Ansprüche an sich selbst. Er bleibt auf einem einmal erreichten Leistungsplateau stehen, denn es reicht ihm völlig, ein paar Grundkenntnisse zu besitzen mit denen er gerade gut genug ist, um einigermaßen durchzukommen. Er ist der typische „Angelernte“ - kein Anfänger mehr, aber auch weit entfernt von meisterhafter Beherrscher einer Fertigkeit. Er kann ein paar Brocken einer Fremdsprache, im Job macht er Dienst nach Vorschrift, seine Beziehungen sieht er nicht als Entwicklungschance, sondern als bequemes Arrangement:

Um solchen Irrwegen und Sackgassen zu entgehen; empfiehlt Der Psychotherapeut George Leonard, der auch Träger des schwarzen Gürtels in verschiedenen asiatischen Kampfsportarten ist, diese fünf „Schlüssel zur Meisterschaft“:

- *Die bestmögliche Instruktion*: Was immer wir lernen wollen, wir sollten ideale Voraussetzungen dafür schaffen.

Das heißt vor allem: den bestmöglichen Lehrer zu suchen und zu finden. Autodidakten sind manchmal erfolgreich, aber sie gehen oft unnötige Umwege und erfinden häufig das Rad neu. Wenn irgend möglich, sollten wir beobachten, wie unser zukünftiger Lehrer mit Schülern umgeht: Zeigt er - neben großen eigenen Fähigkeiten - auch Empathie, freut er sich über die Fortschritte seiner Schüler, wie kritisiert oder ermutigt er sie? Die Lehrer-Schüler-Interaktion verrät, wie gut die Schüler werden. Schließlich wird es wichtig, zu erkennen, ob und wann man nichts mehr vom Lehrer lernen kann und vielleicht einen anderen braucht...

- *Lust an der Wiederholung*: Die Mühsal und Langeweile langer Übungsphasen sind der Preis für wirkliche Fortschritte. Nur wer der Routine und den endlosen Etüden etwas abgewinnen kann und selbst minimale Fortschritte genießt, wird zum Routinier und erreicht damit die Vorstufe der Meisterschaft.

- *Sich in Bescheidenheit üben*: Auf dem Weg zur Meisterschaft gibt es immer wieder Phasen, in denen man anscheinend ganz von vorn anfangen muss. Je weniger man sich auf seinen bisherigen Fortschritten ausruht und glaubt, schon alles zu wissen, desto leichter fällt es, Neues aufzunehmen.

- *Das Ziel nie aus dem Auge verlieren*: Meisterschaft verlangt Motivation - eine Entschlossenheit, den Weg zu Ende zu gehen, sich dafür immer wieder selbst zu disziplinieren. Dazu gehört auch die mentale Einstimmung auf das Ziel, die ständige geistige Beschäftigung mit dem Sinn und Zweck der Übung.

— *An die Grenzen gehen, sie vielleicht auch überschreiten*: Auf der Grundlage großer Erfahrung und Sicherheit gehen Meister daran, die eigenen Grenzen, zu testen – um über sich hinauszuwachsen. Dabei müssen sie auf dem schmalen Grat zwischen Risikobereitschaft und Überheblichkeit zu balancieren.

Der Intelligenzforscher Howard Gardner hat den Werdegang einer besonderen Spezies von Spitzenkönnern - kreativen Genies – untersucht. Diese teilt er ein in *Meister* (wie Mozart), *Macher* (wie Freud, der eine neue Theorie schuf), *Introspektive* (oder: *Genies der Selbsteinsicht* wie Virginia Woolf) und *Beeinflusser* (wie Gandhi). Gardner fand drei Haltungen oder Gewohnheiten, die bei allen Spitzenleistern anzutreffen waren - und die auch „Durchschnittsmenschen“ praktizieren können, um ihr Potenzial besser auszuschöpfen:

- Fehler sind Chancen: Was schief geht, ist als exzellente Gelegenheit zum lernen zu betrachten. Negative Ereignisse sollten nicht ausgeblendet, sondern analysiert werden. Wer sich nicht von ihnen aus der Bahn werfen lässt, sondern aus ihnen lernt, geht gestärkt aus Krisen hervor.

- Sich selbst Rechenschaft ablegen: Auf dem Weg zu künstlerischer oder intellektueller Meisterschaft ist es unerlässlich, immer wieder eine kritische Bestandsaufnahme vorzunehmen: Wo stehe ich jetzt? Was lief gut, was lief schief? Tagebücher oder Protokolle helfen bei dieser Analyse, aber auch lange Spaziergänge oder andere Auszeiten, bei denen man auf Distanz zu sich selbst gehen und den zurückgelegten Weg betrachten kann.

herauszufinden und sie wirklich mit aller Kraft einzusetzen. Spitzenköenner finden die Nischen, in denen sie besonders wirksam sein können, auch wenn sie überraschend viele Schwächen auf anderen Gebieten aufweisen. Es würde sie unverhältnismäßig viel Energie kosten, diese Schwächen auszugleichen oder auch nur mittelmäßig in diesen Bereichen zu werden. Besser ist es, alle Kraft in die Stärken zu investieren, um dort Spitze zu werden.

Lust an der Routine unterscheidet Köenner von Dilettanten

Mentale Fitness: Was sich vom Sport lernen lässt

Die Fähigkeit, Leistung punktgenau zum richtigen Zeitpunkt abrufen zu können, unterscheidet den mental starken Köenner vom Mittelmäßigen, aber auch vom Köenner, der aufgrund psychischer Schwäche zum Versager wird. Nirgendwo tritt dieser Unterschied öfter und deutlicher zutage als im Sport. Die Psychologie untersucht deshalb seit Jahren schon den *ideal performance state* – jenen mentalen Zustand, in dem uns das Optimum dessen gelingt, was wir gelernt haben, vor allem dann, wenn es darauf ankommt: im Wettkampf, unter Stress, im Angesicht der Konkurrenz. Es gibt viele „Trainingsweltmeister“, denen die Fähigkeit abgeht, ihre Leistung „auf den Punkt“ zu bringen. Bei gleicher körperlicher Begabung und Fitness, bei gleicher Trainingsmethoden, bei gleichen Wettkampfbedingungen gewinnt immer der mental Stärkere.

Die Techniken erfolgreicher Sportpsychologen wie Jim Loehr oder Richard Suinn bestehen aus einem Repertoire bewährter Entspannungs-, Konzentrations- und Imaginationsübungen, etwa dem autogenen Training nach Schultz, einer Form der Selbsthypnose mit dem Ziel tiefer Entspannung und Stressresistenz. „Unser Thema ist das fokussieren, die Konzentration auf den Punkt, der Tunnelblick“, meint der Sportpsychologe Terry Lyles - die Angst des Schützen beim Elfmeter darf gar nicht erst aufsteigen. Brüllende Fans ins Stadion, die eigenen Erfolge oder Misserfolge in der Vergangenheit, die Erwartung der Mannschaftskollegen - all das muss im Augenblick der Wahrheit vom Sportler abfallen. Er darf keinen Gedanken zulassen, der seine empfindliche Gehirnc Chemie - und damit seine Leistungsfähigkeit - negativ beeinflusst.

Dieses Fokussieren geschieht beispielsweise mit Hilfe von Ritualen. Tennis- oder Basketballspieler lassen den Ball dreimal aufspringen ,bevor sie schlagen oder werfen. Atemtechniken helfen die aufkeimende Stressreaktion einzudämmen. Das mehrfache systematische und bildhafte Vorstellen von Bewegungsabläufen koordiniert Muskeln und Geist. Tiger Woods, der beste Golfspieler unserer Tag, hat gelernt, wie man Putts aus drei Meter Distanz mit tödlicher Sicherheit versenkt: Vor dem Schlag „sieht“ er sich im mentalen Kino im Kopf mehrmals ein, wie der Ball ins Loch rollt. Überhaupt ist die Imagination die Wundenwaffe in der Sportpsychologie geworden, vor allem wenn es um längere und komplizierte Bewegungsabläufe geht. Der Psychophysiologe Stephen, Kosslyn, von der Havard-Universität hat in verschiedenen Experimenten zeigen können, dass sich die muskuläre Fitness allein durch mentale Übungen steigern lässt: Die Visualisierung von Bewegungen, etwa der Finger Muskulatur, stimuliert den motorischen Cortex, und dies wiederum bewirkt eine Verbesserung der Innervation von Muskelgruppen und eine gesteigerte Leitungsfähigkeit. Ähnliches erbrachte eine Studie, in der eine Fünffingerklavieretüde von einer Gruppe real eingeübt wurde, von einer zweiten Gruppe nur mental. In beiden Gruppen wuchs die Gehirnregion an, die für die Koordination der Finger zuständig ist - und zwar in gleichem Maße.

Die meisten sportpsychologischen Techniken lassen sich auch auf Bereiche jenseits des Sports übertragen. Der Effekt ist der gleiche, nämlich das Erreichen der „Zone“ - eines Zustands völliger Konzentration und Selbstvergessenheit. Darin ähnelt die „Zone dem „Flow“, dem „Aufgehen im Tun“ bei äußerster Anspannung der Kräfte. Mihaly Csikszentmihalyi, der Entdecker dieses Zustandes, sieht jedoch einen wichtigen Unterschied zwischen der Konzentration im Flow und der mentalen Leistungsbereitschaft, die um des Erfolges willen angestrebt wird: „Die Frage ist, warum man den Zustand der idealen Leistungsfähigkeit anstrebt - um seiner selbst willen oder um zu siegen? Wenn nur der Sieg das Ziel ist, dann, verschwindet allmählich die Freude am Tun.“ Mit anderen Worten: Das Tun – was immer es ist - muss Selbstzweck sein, es sollte Spaß machen, damit die selbstvergessene Versenkung und mentale Fokussierung eintreten.

Die Sozialpsychologin Shelley Taylor hat die mentale Simulation von zukünftigen Ereignissen - vor allem erfolgs- und leistungsbezogenen - erforscht und kommt zu dem Schluss: Simulation, das gezielte Fantasieren und das Konstruieren von Szenarien, ist die ideale Technik, um sich auf Situationen vorzubereiten, in denen wir ein Problem lösen müssen oder einer Prüfung oder Bewährungsprobe unterzogen werden. Diese Simulation unterscheidet sich von bloßem Wunschdenken oder „positivem Denken“ („Ich werde die Prüfung mit Glanz und Gloria bestehen!“): Simulationen beschäftigen sich nicht nur mit dem Ziel, sondern vor allem mit dem Weg dorthin. Sie antizipieren Schwierigkeiten, ermöglichen durch ihre szenariohafte „innere Repräsentation“ des Lösungsweges auch konkrete Planungen. Vor allem helfen sie dabei, die Emotionen in kritischen Situationen zu kontrollieren - denn jede detaillierte Imagination eines Ereignisses weckt auch die damit verbundenen Gefühle. Wenn wir diese aber schon einmal „in Gedanken“ erlebt haben, können wir sie später in der realen Situation besser steuern, sie überraschen und überwältigen uns dann nicht mehr.

Wie effektiv das Durchspielen, von Handlungsabläufen als Vorbereitung sein kann, illustriert Shelley Taylor am Beispiel von Jean-Claude Killy: Der dreifache französische Olympiasieger im Alpinen Skilauf war vor einem wichtigen Rennen lange verletzt und konnte nicht trainieren. Er „fuhr“ die Abfahrtsstrecke jedoch mental so oft und konzentriert, dass er später trotz des körperlichen Trainingsrückstandes siegte.

Dass es nicht reicht, sich nur als erfolgreich zu imaginieren, sondern dass die mentale Simulation auf bereits vorhandenen Fähigkeiten und auf detaillierten Lösungsschritten aufbauen muss, hat Taylor in verschiedenen Experimenten nachgewiesen. Das wirft auch ein Licht auf die so genannten Selbstmotivations- oder Selbstbegeisterungsseminare einiger Motivationsgurus, in denen es in der Regel meist darum geht, sich in eine Art Erfolgstrance zu versetzen („Du schaffst es, wenn du nur willst!“). So heuerte Christoph Daum, Extrainer von Bayer Leverkusen, den „Motivationstrainer“ Höller an und ließ seine Mannschaft über Glasscherben und glühende Kohlen laufen, um ihr Selbstvertrauen aufzubauen. Dennoch - oder besser: deshalb - hat sie im letzten Spiel der Saison 1999/2000 ausgerechnet beim *underdog* Unterhaching versagt und die Meisterschaft kläglich verspielt. Besser wäre es beispielsweise gewesen, vor diesem Spiel mental einen Rückstand zu simulieren - und wie man ihn durch konkrete Spielzüge, durch Besonnenheit und spielerische Mittel wieder ausgleicht. Motivation ist wichtig, aber sie muss einen konkreten Plan haben, den sie anschieben kann. Sie wirkt erst dann, wenn sie eingeübte Fertigkeiten, Automatismen befeuert.

Selbstwirksamkeit: der Glaube an die eigenen Fähigkeiten

Der amerikanische Psychologe Albert Bandura hat das Konzept der „Selbstwirksamkeit“ (*self-efficacy*) entwickelt. Damit bezeichnet er ein Bündel von Überzeugungen, die wir über uns selbst - vor allem über unsere Fähigkeiten—entwickeln und pflegen. Selbstwirksamkeit ist das Vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit und die Überzeugung, einer Aufgabe gewachsen zu sein. Diese „gute Meinung“ über sich selbst hat sich immer wieder als entscheidender Faktor in Leistungssituationen herausgestellt - selbst tatsächlich vorhandene Fähigkeiten sind nicht so wichtig wie der *Glaube*, sie zu besitzen. Immer wieder zeigte sich in der Realität wie in Experimenten, dass Selbstvertrauen auch mittelmäßig Begabte zu Spitzenleistungen befähigt, während hoch talentierte, gut ausgebildete und geschulte Menschen häufig versagen, weil sie an sich zweifeln. Der Schulpsychologe Frank Pajares meint: „Wie Menschen sich in einer bestimmten Situation verhalten werden, lässt sich meist besser vorhersagen auf der Basis dessen, was sie sich zutrauen, als durch das, was sie tatsächlich können.“ Warum ist das so? Albert Bandura nennt einen wichtigen Grund: „Menschen, die über ein starkes Gefühl der Selbstwirksamkeit verfügen, widmen ihre Aufmerksamkeit und ihre Energie den Anforderungen der Situation und lassen sich durch Hindernisse eher zu noch größeren Anstrengungen anspornen. Wer sich selbst für sehr kompetent hält, denkt, fühlt und handelt anders als Menschen, die sich als ineffektiv wahrnehmen. Selbstwirksame *erzeugen* ihre eigene Zukunft, sie sagen sie nicht nur

Fähigkeiten sind sie sehr anfällig für Selbstzweifel und Unzufriedenheit. Weil sie oft hohe Ansprüche an die eigene Leistung verinnerlicht haben, resignieren sie schnell, und auch die Anerkennung anderer bedeutet ihnen wenig.

Selbstwirksamkeit, die so wichtige psychische Fähigkeit, an sich selbst zu glauben, kann sich besonders dann entwickeln, wenn wir folgende günstige Bedingungen antreffen:

- Als Kind, als Schüler und Student, aber auch im Erwachsenenleben müssen wir Gelegenheit zu Erfolgserlebnissen erhalten. Wir müssen lernen, eigene Leistungserfahrungen emotional und kognitiv als „erfolgreich“ zu interpretieren (authentic mastery experience)
- Dabei hilft es natürlich, wenn wir Lob, Vertrauen oder Anerkennung von anderen erfahren. Das muss keineswegs in Übermaß erfolgen - übertriebenes Lob macht Kinder eher misstrauisch. Manchmal reicht *ein* Satz einer wichtigen Bezugsperson, um uns ein Leben lang positiv zu beeinflussen. Umgekehrt können negative Botschaften („Das schaffst du nie!“) verheerende Langzeitwirkungen haben und das Selbstvertrauen unterminieren.
- Das „stellvertretende lernen“: Erfolgreiches Agieren lässt sich am besten erlernen, wenn man geeignete Vorbilder oder Modelle beobachten kann.

Selbstwirksamkeit beeinflusst unser Verhalten in vierfacher Weise: Sie lenkt die Auswahl unserer Ziele - wir nehmen uns solche Aufgaben vor, deren Meisterung wir uns zutrauen, und wir vermeiden Felder, in denen wir nicht reüssieren können. Zweitens bestimmt die Selbstwirksamkeit das Ausmaß der Energie und Ausdauer, die wir in ein Ziel investieren. Wenn wir an uns glauben, sind wir ausdauernder und energischer, selbst wenn es einmal zu Rückschlägen kommt. Drittens formt Selbstwirksamkeit unseren Denkstil: Wer sich für kompetent hält, sieht die Kausalitäten für Erfolg und Misserfolg anders als ein Selbstzweifler. Selbstwirksame schreiben ihre Erfolge dem eigenen Können zu, Misserfolge dagegen den äußeren (ungünstigen) Umständen. Und schließlich bringen sich Selbstwirksame in eine Aufwärtsspirale des Erfolges: Jedes Erfolgserlebnis verstärkt den Glauben an die eigene Kompetenz und spornt zu neuen Anstrengungen an. Bandura spricht hier von „reziprokem Determinismus“ – das Selbstbild beeinflusst unser Verhalten, und die Erfahrungen, die wir dann machen, wirken auf unser Selbstbild zurück.

Sieben Schritte zur Spitzenleistung

Der Sportpsychologe und zeitweilige Präsident des Amerikanischen Psychologenverbandes APA, Richard Suinn, hat mehrere US-Olympiamannschaften betreut und ein ausgefeiltes Selbstinstruktionsprogramm entwickelt, mit dem sich Sportler; aber auch andere Spitzenleister mental in Form bringen und ihre Leistung besser „abrufen“ können.

Es kombiniert verschiedene aufeinander aufbauende Techniken der Entspannung, Konzentration und Stressregulierung. Mithilfe eines Trainingstagebuches lassen sich die Fortschritte kontrollieren (*Seven Steps To Peak Performance. The Mental Training Manual For Athletes*, Hans Huber Verlag, Toronto, Bern, Stuttgart).

Dies sind die sieben Bausteine des mentalen Trainings:

2. Entspannung

Wenn Sie Ihren Körper kontrolliert entspannen können, schaffen Sie es leichter, in Leistungssituationen muskulär locker zu bleiben und unter Stress nicht zu verkrampfen- Entspannung ist gleichzeitig die Basis für andere mentale Übungen wie etwa Visualisierung (Schritt 5). Zunächst sollten Sie die „progressive Relaxation“ erlernen: Einzelne Muskelgruppen (beginnend mit der Handmuskulatur) werden sukzessiv etwa 30 Minuten lang bewusst stark angespannt dann sehr langsam entspannt. Beobachten Sie den allmählichen Prozess der Entspannung in seinen Stadien und Wirkungen sehr genau. Konzentrieren Sie sich besonders auf die Bauchatmung, die die Entspannung begleitet. Im nächsten Schritt verkürzen Sie die Entspannungsphase auf fünf bis zehn Minuten und koppeln sie mit einem „Stichwort“ (Ruuuhig!“ o. ä.), so können Sie dann den Entspannungsprozess bald „auf Knopfdruck“ auslösen. Im dritten Schritt schließlich üben Sie die verkürzte Relaxation am Wettkampfort (im Stadion, im Umkleideraum): tiefe Bauchatmung. Sukzessive Kontrolle jeder Muskelgruppe auf Spannung, „Stichwort“ benutzen, um die Entspannung herbeizuführen.

Hier kommt es zunächst auf genaue Selbstbeobachtung an - wie und wo macht sich Stress bemerkbar? Sind Sie nervös, gereizt, ängstlich, unkonzentriert und leicht abzulenken? Haben Sie Schmetterlinge im Bauch? Wird ihr Mund trocken, verkrampfen sich ihre Fäuste, ihr Nacken? Jeder Mensch hat seine spezifischen körperlichen Stresssignale. Erstellen Sie ein Stressprotokoll über sechs Tage hinweg (am besten vor einer Leistungssituation einer Prüfung, einem Wettkampf), in dem Sie die typischen körperlichen Stressreaktionen und ihre Intensität aufzeichnen. Die Entspannungstechniken aus Schritt 1 kommen hier gezielt zur Anwendung: bewusste Verlangsamung aller Bewegungen, tiefe Bauchatmung, dann die systematische Entspannung der besonders betroffenen Muskelpartie.

3. Gedankenkontrolle

Gedanken beeinflussen das Handeln und die körperliche und mentale Leistungsfähigkeit weit mehr, als wir glauben. Negative Gedanken (wie etwa „ich bin heute nicht gut drauf, ich schaffe das nicht!“) lösen negative emotionale und muskuläre Zustände aus - und funktionieren als sich selbst erfüllende Prophezeiung. Deshalb müssen Sie negative Gedanken entschärfen lernen - indem Sie sie auf ihren Realitätsgehalt reduzieren („Ich kann es doch – gestern hat es hervorragend geklappt! Ich habe mich gut vorbereitet, es gibt keinen Grund, warum ich versagen müsste!“) und umfunktionieren - so können sie sogar zum Auslöser für positive, korrigierende Strategien werden: Erinnern Sie sich an Erfolgserlebnisse, konzentrieren Sie sich auf Ihre Stärken- Ersetzen Sie einen beunruhigenden Gedanken durch einen neutralen (Beispiel: während einer schwierigen Phase im Marathonlauf die Bäume am Straßenrand zählen, sich selbst ablenken).

4. Selbstregulierung

Dieser Schritt umfasst Techniken, mit denen man sich bei selbst „in Fahrt“ bringt und mental wie körperlich den optimalen Wettkampfstadium erreicht. Auch hier ist zunächst die Introspektion nötig: Bei welcher Gelegenheit hatten Sie zuletzt diese gute Gefühl, auf der Siegerstraße zu sein? Fassen Sie diese Erfahrung in einen Satz, in einem Begriff zusammen, etwa: „Heute bin ich unschlagbar!“ oder „Jetzt läuft's!“. Aktivieren Sie diese Gedankenkette, wiederholen Sie die bewährten Rituale und Begleitumstände vergangener Erfolge. Bringen Sie den Körper in den idealen Spannungszustand: Sind die Muskeln zu verkrampft, lockern Sie sie mit mentalen Entspannungsübungen und Gymnastik auf. Fühlen Sie sich lasch, beflügeln Sie sich durch schnelle Muskelanspannungen und -entspannungen sowie durch mentale Konzentration auf Außenreize.

5. Visuell-motorische Übung

Suinn sieht darin die wirksamste Technik, um sich selbst in Spitzenform zu bringen. Körper und Psyche werden dabei optimal miteinander „vernetzt“. Das Visualisierungstraining beginnt mit einer Entspannungsphase, die in Stufe 1 trainiert wurde. Sie wird nun so erweitert, dass Sie sich selbst willkürlich und gedanklich in eine entspannende Szenerie versetzen können. Danach wenden Sie diese Fähigkeit zur Fantasiereise auf eine positive Leistungssituation an, spielen Sie diese wieder und wieder so lebhaft und konkret durch wie nur möglich. Der dritte Visualisierungsschritt richtet sich nun auf gewünschte, zukünftige Situationen: Kombinieren Sie das Siegergefühl aus Phase 4 mit den idealen Bewegungsabläufen, etwa einer Turnübung oder einem optimalen Laufstil. Stellen Sie sich vor, wie Sie alles richtig machen, gehen Sie in Zeitlupe jedes Detail durch. Wiederholen Sie dieses Szenario und kombinieren Sie es allmählich mit einem Auslösersatz oder -begriff: „Wie eine Gazelle!“ oder „Sauber und perfekt!“ Dieser Auslöser hilft Ihnen in der konkreten Situation, die idealen Abläufe des Visualisierungstrainings abzurufen.

6. Konzentration

Sie kann auf unterschiedlichste Weise verloren gehen, deshalb ist es wichtig, die eigene Anfälligkeit dafür zu erkunden: Was genau lenkt Sie häufig ab? Wandern Ihre Gedanken unkontrolliert? Beginnen Sie das Konzentrationstraining, indem Sie Ihre Aktionen verlangsamen: Sprechen, schauen, gehen Sie langsamer. Dann öffnen Sie sich zunächst bewusst für alle Außenreize - etwa beim Betreten des Konferenzraums oder des Stadions. Nehmen Sie alles auf, dann verengen Sie das Spektrum dieser Reize immer mehr, bis Sie schließlich bei sich selbst ankommen: Wie fühlt sich Ihr Körper, Ihr Bauch an? Beginnen Sie nun mit der Entspannungsatmung (Schritt 1), danach rufen Sie die Visualisierungen (aus Schritt 5) ab.

Ob Geschicklichkeit, Ausdauer, Geistesgegenwart, Kraft oder Schnelligkeit - jede Leistung hängt davon ab, dass Sie Ihre Energie mobilisieren können. Sie schlummert in Ihnen und muss erkannt und gesteuert werden. Das geschieht vor allem durch mentale Kontrolle - durch all die Fähigkeiten, die Sie in den Schritten 1 bis 6 erlernt haben: Entspannen Sie sich, kontrollieren Sie Ihren Atem, beobachten Sie, wie sich Wärme und Energie in der Körpermitte, in Brust und Bauch ausbreiten. Visualisieren Sie jetzt eine Erfolgssituation, erfassen Sie das gute Gefühl, das damit einhergeht. Visualisieren Sie nun die optimale Leistungsszene, in der Sie die Übung oder den Wettkampf ausführen. Lernen Sie, das Gefühl für Energie zu kanalisieren, etwa auf die Bewegungsrichtung, auf die Laufbahn, in die Argumentation, in die Problemlösung. Lassen Sie sich visuell von der Energie durch den Raum tragen, verbinden Sie die Richtung mit einem Energiebild - einem Lichtstrahl, einem Blitz. Wiederholen Sie diese Visualisierung so oft, bis Sie sich von einer Energie buchstäblich gezogen oder geführt fühlen.