Thema

Mental stark

Das Spiel dauert nun schon mehr als 3 Stunden und 43 Minuten. Der Kampf wogt hin-und her. Es ist der fünfte Satz. Tiebreak. Die Nerven sind zum Zerreissen gespannt. Das Publikum hält den Atem an. TV-Kameras übertragen das Tennisspiel in die ganze Welt. Millionen von Augen richten sich auf die Sportler.

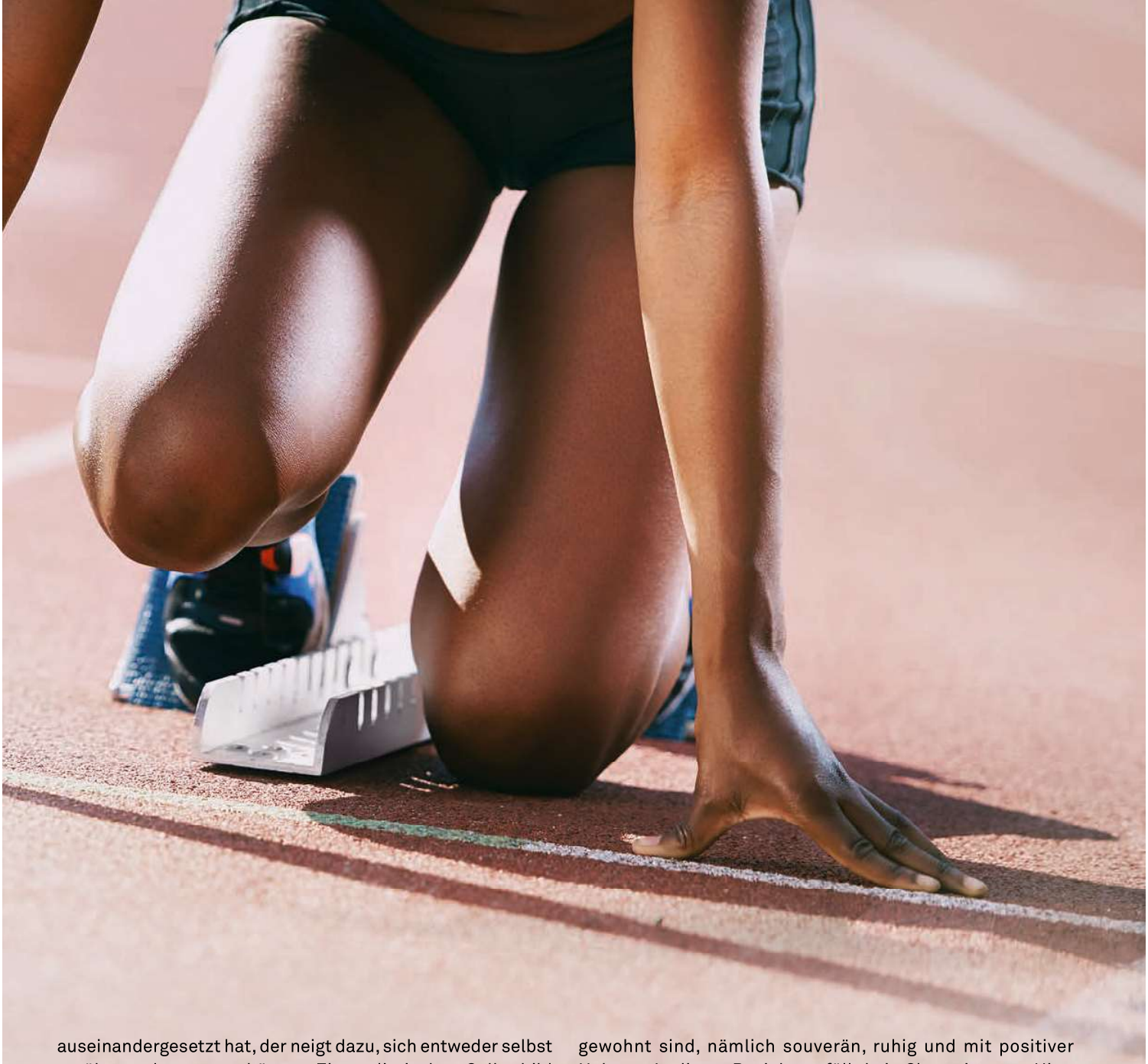
Da ist mentale Stärke gefragt. Der Spieler darf sich nicht ablenken lassen, darf gar nicht daran denken, dass ein Millionenpublikum jeden seiner Schritte beobachtet, jeden seiner Fehler lautstark kommentiert. Es zählt nur der nächste Schlag und der nächste Punkt. Bei kaum einer Sportart staune ich so sehr über Nervenstärke und Konzentration wie bei einem stundenlangen Tennismatch. Der Athlet kann sich nicht wie beim Fussball mal kurz hinter den Teamkollegen verstecken. Auch eine Lauberhornabfahrt braucht mentale Stärke. Mut und Konzentration, aber nach knapp 3 Minuten ist die Sache durchgestanden. Darum ist so ein Grand-Slam-Finale wohl in der Tat eine ausserordentliche Bühne, um diese Stärke im Kopf zu demonstrieren. Das geht nicht nur mir als Zuschauer so, auch die Sportler wissen natürlich um diese Dimension. So hat Roger Federer schon öfter bemerkt, dass mentale Stärke einer der wichtigsten Faktoren für eine erfolgreiche Karriere sei. Nicht nur Muskeln und Talent entscheiden, sondern auch Erfahrung, die nötige Fitness und die Bereitschaft im Kopf. Ball verschlagen, ein zweifelhafter Schiedsrichterentscheid. Jetzt sich nicht aufregen, sondern sich auf die eigenen Stärken besinnen. In der Theorie wüsste ich, wie es geht … Doch die wenigsten von uns stehen je in einem Tennisfinale. Ist mentale Stärke nur etwas für Spitzensportlerinnen und -sportler?

Eine Google-Recherche bringt auf den vordersten Plätzen wirklich vor allem Links für Sportler oder von Coaches, die sich mit Tipps und Tricks für eine grandiose Karriere am Bürotisch empfehlen. Mal ist Hypnose das Heilmittel, dann wieder werden ziemlich abgedroschene Phrasen bemüht wie «Setze dir ein konkretes Ziel» oder «Denke in Lösungen». Diese Mantras der Selbstüberzeugung sind mit Sicherheit nicht ganz falsch, aber wecken in mir auch gewisse Abwehrreflexe, weil sie die Welt auf ein paar komprimierte Lösungssätze reduzieren. Was ist, wenn gerade der eigene Vater stirbt oder das Kind in der Schule geplagt wird, ob dann ein Satz wie «Stell dich deinen Ängsten» (vgl. www.sportmentalblog.com) alleine schon alles in Wohlgefallen auflöst? Wohl kaum. Ich gebe zu, die Standardantworten auf den besuchten Websites stimmen mich kritisch. Ich möchte jedoch nicht in Frage stellen, dass innere Stärke heute in unserer krisengeschüttelten Zeit durchaus auch für Otto Normalverbraucher von existenzieller Bedeutung ist. Wir stehen zwar nicht beruflich auf dem Tennisplatz. Es zählt auch nicht der nächste Punkt. Aber anspruchsvolle Situationen finden sich auch im Alltag und da sind Antworten, die sich im Leben bewährt haben, durchaus gerne gehört.

Mentale Stärke folgt aus dem Wissen um die eigene Identität. Ein realistisches Selbstbild gibt Ruhe in stürmischen Zeiten.

In den Recherchen und Vorbereitungen auf unsere TV-Sendung FENSTER ZUM SONNTAG sind wir immer wieder mit Menschen und ihrem Umgang mit Schicksalsschlägen konfrontiert. Da begegnen wir erschütternden Geschichten von Verlust, Trauer und Schmerzen, aber auch Menschen, die auch inmitten von Not und Leid aufrecht gehen und diese vorher genannte innere Stärke ausstrahlen, ohne je ein Motivationstrainingsseminar besucht zu haben. Und da bin ich interessiert und fasziniert. Da höre ich aufmerksam hin und möchte lernen. Wenn wir solche Protagonisten treffen, möchten wir als Redaktion tiefer graben und sorgfältig herausschälen, was jeweils hinter diesen Haltungen steckt. Die nachfolgend genannten Zusammenhänge stammen darum nicht aus der empirischen Forschung, sondern sind persönliche Beobachtungen, gerade auch aus Geschichten, die wir fürs Fernsehen aufbereitet haben.

Mentale Stärke folgt aus dem Wissen um die eigene Identität. So könnte man einen hilfreichen Grundsatz beschreiben. Wer sich nicht mit sich selber, seinen Stärken und Schwächen, seinen Fragen, aber auch seinen Grenzen gründlich



auseinandergesetzt hat, der neigt dazu, sich entweder selbst zu über- oder unterschätzen. Ein realistisches Selbstbild gibt Ruhe in stürmischen Zeiten. Besonders wer sich geliebt und verstanden weiss ohne ständigen Leistungsnachweis, kann es sich leisten, unbequeme Meinungen zu vertreten.

Eine weitere Ressource identifiziere ich mit christlicher Vergebungsbereitschaft. Nicht nur im Sport, auch im alltäglichen Leben fliegen die Späne, Menschen ärgern und verletzen sich gegenseitig. Beziehungen werden gestört. Wer hier loslassen und Vergebung aussprechen kann, muss sich gedanklich und emotional nicht länger mit «verlorenen Punkten» abmühen, sondern hat die Kraft und Freiheit, sich positiv auf die Zukunft auszurichten. Das setzt ungeahnte Kräfte frei.

Eine letzte Bemerkung in dieser unvollständigen Aufzählung: Mentale Stärke kann eingeübt werden. Es geht nicht um Talent, sondern um Entwicklung. Auch Roger Federer soll beispielsweise mehrere Jahre gebraucht haben, bis er auf dem Court so auftreten konnte, wie wir es heute von ihm gewohnt sind, nämlich souverän, ruhig und mit positiver Haltung. In dieser Beziehung fällt kein Champion vom Himmel. Darin ähnelt mentale Stärke auch der heute viel diskutierten Resilienz. In der Resilienzforschung untersucht man, wie Menschen mit Widerständen umgehen. Warum geht der eine aus einer Krise gestärkt hervor und der andere geht an der gleichen Geschichte zugrunde? Die Antworten sind komplex, Einigkeit herrscht darüber, dass sich diese Widerstandskraft teilweise erlernen lässt.

«Mental stark» ist auch das Thema der Sendung am 27./28. Juni 2020 im FENSTER ZUM SONNTAG. Darin kommen Menschen zu Wort, die für sich Strategien entwickelt haben, wie sie trotz schwierigen Umständen innere Stärke gewonnen haben.

Michael Bischoff
Chefredaktor FENSTER ZUM SONNTAG