

Vorwort

An alle Sportler und Coaches. An alle Sportler-Eltern

Juni 1997, Niedersächsische Jugendmeisterschaften in Wolfsburg. Die ersten beiden Runden habe ich als jeweiliger Favorit klar gewonnen und stehe somit unter den letzten 8 des Wettbewerbes. 2 erfolgreiche Jahre in der Jugend liegen hinter mir und ich habe mir eine ordentliche Ranglistenposition erspielt. Ich gehöre zu den besten 100 Jugendlichen meines Alters in Deutschland. Im Viertelfinale soll es nun zur Auseinandersetzung mit einem der deutschen Führungsspieler kommen. Sein Name ist Dieter und er geht in den meisten Fällen als Sieger vom Platz. Dies führt bei mir zu noch mehr Motivation, denn ich habe nichts zu verlieren.

Ich habe nichts zu verlieren!

So lautet also meine Bewertung der Situation. Doch weiß ich das erst heute. Damals war es ein glücklicher Zufall, der mir nutzen sollte. Ich betone das, denn aus der systemischen Arbeit wird klar:

Nicht eine Situation ist das Problem, sondern unsere Bewertung.

Spätestens hier wird deutlich: Wir haben eine Wahl und genau dieses Wissen sollten Coaches bei ihren Schülern einsetzen. Dies ist ein erster Grund, warum ich das vorliegende Buch geschrieben habe. Meine Bewertung für diesen nasskalten Nachmittag lautet also: Ich habe nichts zu verlieren und kann nur glänzen. Verliere ich, so wundert es niemanden, bei dem scheinbar übermächtigen Gegner aus dem Weserbergland. Gewinne ich, so gleicht es einer kleinen Sensation. Und genau so sollte es kommen – zumindest im ersten Satz. Ich schlage Dieter mit 7:5 und spiele das beste Tennismatch meines Lebens. Mein Trainer Wolfgang hat mich gut eingestellt und ich verfolge den Plan. Aus taktischer Sicht gilt Wolfgang als einer der Besten und unter Spielern gilt es als Ehre, bei ihm zu trainieren. Damals glaubte ich, er hätte mich ausgewählt und es dürfe gar nicht jeder bei ihm trainieren. Mit diesem Glauben hatte ich eine Topmotivation, die im Training für schnelle Fortschritte sorgte. Und wieder war es meine Bewertung,

in diesem Falle meine Glaube, der dafür sorgte, dass ich auf dem Platz ackerte wie ein Verrückter: der Glaube, nicht jeder dürfe bei Wolfgang trainieren.

Nach dem gewonnenen ersten Satz begann es, fürchterlich zu regnen. „Oh nein. Jetzt kein Spielabbruch“, dachte ich. Und doch, so kam es. Das Match wurde auf den nächsten Tag verlegt und das gerade jetzt, wo ich auf der Siegerstraße war. Dieter tat in diesem Moment etwas, was sich später als Geniestreich herausstellen sollte. Ob er es bewusst gemacht hat, weiß ich bis heute nicht. Er kam nach dem Match in der Umkleidekabine zu mir und sagte: „Wenn es nicht angefangen hätte, zu regnen, hätte ich aufgegeben, mir ging es nicht gut.“ Und damit hatte er mich. Es sollte zwar eine Nacht dauern, aber am nächsten Morgen verlor ich das Match noch bei bestem Wetter innerhalb von nur 60 Min. Trotz Matchplan, trotz Fitness. Warum nur? Ganz einfach. Ich ärgerte mich seit dem Vorabend über die Regenpause und verlor meine Konzentration. Game Set Match. Turnier vorbei. Dieter wurde Landesmeister, nicht ich. Hier habe ich gelernt:

Ärgern Sie sich nicht über das auf dem Platz, was Sie nicht beeinflussen können.

Nun werden einige Leser denken: „Ja, aber wie soll ich mich nicht ärgern? Das passiert automatisch!“ Richtig. So dachte auch ich. Damals. Heute weiß ich es besser. Wir haben eine Wahl. Wir können uns zwar nicht „nicht ärgern“... – denken Sie mal nicht an einen blauen Elefanten! Sehen Sie, das geht nicht –, aber wir können an

etwas anderes denken. So auch auf dem Platz. Ärgern Sie sich nicht. Tun Sie dafür etwas anderes. Etwas Einstudiertes. Was? Egal. Finden Sie selber heraus, was das für ein Gedanke, Ritual es sein könnte. Etwas, das Sie genau für diesen Moment einstudiert haben – ein Gedanke zum Beispiel, das Greifen an den Schnürsenkel, egal, was ...

Genau solche Dinge hätte ich früher gerne erfahren. Aber ich hatte schlichtweg keinen, der mit mir darüber gesprochen hat. Ich hätte diese Hilfe wirklich gebrauchen können. Schließlich sah ich oft keinen anderen Ausweg als das Fluchen, das Beschimpfen der Gegner, das Zerschlagen meiner Schläger. Meine Eltern können ein Lied davon singen. Schließlich sagten sie: „Noch ein Schläger bricht und Tennis ist vorbei.“ Sie drohten also mit Strafe. Statt das zu belohnen, was gut funktioniert, wurde das unter Strafe gestellt, was nicht sein sollte. Was macht jedoch ein Hund, der dafür bestraft wird, in eine Ecke des Wohnzimmers gemacht zu haben? Er macht in die andere. So auch bei mir. In Teilen hat die Strafandrohung funktioniert. Zumindest flog kein Schläger mehr, aber dafür konnte ich dennoch nicht besser mit meiner Wut umgehen. Letztlich führte es dazu, dass irgendwann der Spaß am Wettkampf der Angst vor dem Verlieren wich. Das werden viele kennen und es ist letztlich die hinderlichste Einstellung, mit der man auf den Platz gehen kann. Ich entschied mich mit 18, den Traum der Tennisspieler-Laufbahn auszuträumen und begann eine Ausbildung. So wie Papa. „Vielleicht bekomme ich dann seine Anerkennung.“ Sie haben richtig gelesen. Ich rackerte mich wie so viele Jugendliche auf dem Platz ab, um Anerkennung zu bekommen. Liebe. Die Liebe meines Vaters, die oft ausblieb und der Kritik wich.

Ich habe das erkannt, als ich das Buch von W. Timothy Gallwey (2012) über das innere Spiel las. Er fragte den Leser in seinem Buch „Tennis – Das innere Spiel: Durch entspannte Konzentration zur Bestleistung“:

Wenn Sie sich auf dem Platz beschimpfen ... Wer redet da eigentlich mit wem?

Warum die Liebe meines Vaters nicht zu spüren war? Ich kann es nur erraten, aber ich habe meinen Frieden damit gemacht. Kürzlich hörte ich einen prominenten Vater im Radio sagen: „Ich sollte meine Tochter nicht loben, nachher wird sie noch bequem!“ An den Vater gerichtet kann ich da nur sagen: „Schämen Sie sich. Ihre Tochter ist 18. Sie braucht Ihren Zuspruch. Meinen Sie, Ihre Tochter hat ein so Gottgegebenes Talent beim Zeichnen oder würde es nur tun, weil es Sie gibt? Ich denke, sie liebt, was sie tut, und das sollten Sie verdammt nochmal fördern. Sonst macht sie am Ende auch irgendwas, nur um Papa zu gefallen.“

Ich werde emotional beim Schreiben... Aber das ist gut so. Denn genau diese Leidenschaft soll in mein Buch einfließen.

Ich weiß heute, dass meine Eltern es selbst nicht besser wussten. Und irgendwie kann ich auch dankbar sein, denn heute weiß ich umso mehr und schreibe dieses Buch. Jedoch ergeht es auch vielen anderen Kindern, Jugendlichen, Hobbyspielern und Profis so. Sie drehen durch auf dem Platz, als ginge es um Leben und Tod. Und das tut es für diese Spieler auch in dem Moment. Zumindest gefühlt. Oder glauben Sie, die finden es cool, einen Schläger vor 5000 Zuschauern zu zerlegen? Bei diesen Spielern

läuft ein inneres Programm ab. Niederlage oder gar ein Punktverlust wirkt für sie so schwer, weil in diesen kleinen Momenten des Scheiterns einfach uralte Gefühle aus ihrer Kindheit erneut erlebt werden können. Das sieht man daran, dass sich ein Erwachsener nun mal nicht tobsüchtig verhalten würde. Ein Kind schon. Es ist das innere Kind, was da schreit und tobt. Ist man dem nun ausgeliefert? Nein. Und genau darum soll es in meinen Buch gehen.

Ich schreibe dieses Buch für all die talentierten Sportler, die sich selbst noch nicht richtig kennen. Egal in welchem Alter. Ich schreibe dieses Buch für all die Eltern, die auch nicht wissen, wie sie mit ihrem cholerischen Kind umgehen sollen. Ich schreibe es für alle Trainer, die ihre Sportler ganzheitlich formen wollen. Ich schreibe es für Profis, die körperlich mit den besten Sportlern mithalten können, aber in den entscheidenden Momenten dann doch verlieren. Denn Wettkampf wird im Kopf entschieden. Sprechen Sie mal mit Toni Nadal oder Boris Becker darüber. Dieses Buch ist außerdem bestimmt für alle Coaches, die sich näher mit unserer Arbeit im Sport befassen wollen. Am Ende schreibe ich dieses Buch, weil ich Sport über alles liebe und einen kleinen Teil dazu beitragen möchte, dass es vielleicht mancher zukünftig leichter hat. Wir werden viele Tennisbeispiele in diesem Buch besprechen, aber diese lassen sich leicht auf andere Sportarten übertragen. Ich lade Sie herzlich ein, weiterzulesen, auch wenn Sie aus einer ganz anderen Richtung als dem Tennis kommen. Abschließend möchte ich Ihnen eine Frage stellen:

Welchen Grund könnte es geben, das Problem zu behalten?

Systemisches Coaching im Leistungssport

Bedürftig, C.

2018, XIII, 161 S. 2 Abb., Softcover

ISBN: 978-3-658-15400-4