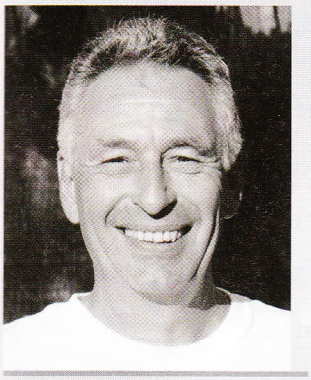
„Eigenwahrnehmung ist die Basis"

Interview



Kurt **Wiederkehr**
Sportpsychologe

***tennis sports:* Was ist das Grundprinzip von Mental Match Play?**

Kurt Wiederkehr: Der größte Teil der Tennisspieler spürt nicht, was sie wirklich tun, sondern sie glauben an etwas, sie möchten etwas und ihr Körper führt etwas bestimmtes aus. Die Eigenwahrnehmung ist die Basis einer Korrektur. Wenn ich nicht weiß, was ich tue, wie will ich es korrigieren? Wir müssen mit der Stimme im Kopf, die uns immer sagt „richtig, falsch, schon wieder, pass auf, schwierig, schnell" umgehen lernen. Wir nennen diese Stimme Charly. Er meldet sich immer und spricht zu uns. Je mehr wir in diese Diskussion einsteigen, desto schwieriger und komplizierter wird Tennis. Wir müssen Charly einen Job geben, ihn beschäftigen und dann hält er die Klappe.

Ist Charly das Unterbewusstsein?

Nein, er ist eigentlich alle verankerten Informationen, die ich in meinem Leben im Gehirn gespeichert habe. Es ist der Überlebensmechanismus, der sich meldet. Er kommt immer bei negativen Sachen, weil er uns beschützen will. Wir gehen auf das ein und sind dann mit diesen negativen Emotionen behaftet. Indem ich Charly beschäftige, z. B. über Wahrnehmungsübungen, kann er nicht mehr stören. Je intensiver ich mit einer Wahrnehmungsübung beschäftigt bin, im Volksmund Konzentration genannt, macht mein Körper das, was er alles kann.

Das heißt, Mental Matchplay ist darauf fokussiert, die Konzentration zu stärken?

Ganz genau. Wir haben ein Musikprogramm für 22 Übungen zusammengestellt, mit jeweils anderen Tonlagen und Rhythmen. Das beginnt bereits mit der Vorbereitung auf ein Spiel. Die Übungen haben immer mit der Wahrnehmung zu tun und nicht mit richtig und falsch.

Sind das Übungen die jeder machen kann?

Das ist für jeden Spieler. Wenn zum Beispiel die Ansage kommt „Spüre Deine Ausholbewegung, bevor der Ball aufspringt", wird der Einsteiger einfach das Zurückgehen seines Armes und Schlägers wahrnehmen. Ein guter Spieler spürt mehr, weil seine Wahrnehmung durch die Erfahrung einfach spezifischer ist. Jeder spürt das, was er kann und kennt. Er kann nicht etwas tun, was er nicht kennt. Daher ist das Lernen sehr schnell und die Musik hilft dabei. Bevor mein Körper etwas ausführen kann, benötige ich eine klare Vorstellung eines funktionierenden Bildes. Kann ich mir das nicht vorstellen, weiß der Körper auch nicht, was er zu tun hat. Je präziser ich mit einem Schüler ein funktionierendes Bild aufbauen kann, desto schneller lernt er.

Wahrnehmungsübung mit Hilfe von Musik bei Mental Match Play.

Fotos: European Tennis Academy

Gilt das auch für Leistungsspieler?

Mental Match Play ist der bewusste Weg. Wenn ich gut drauf bin, mache ich was ich kann. Bin ich schlecht drauf und voller Gedanken, finde ich schwierig Zugang zu meinen wirklichen Fähigkeiten. Im Spitzentennis hat inzwischen jeder einen Mentalcoach, weil es nicht mehr möglich ist, sich diese Ausraster, diese Emotionen und Aussetzer zu leisten. Wenn Roger Federer einen Punkt gemacht oder verloren hat, ist es fast immer die selbe Körpersprache. Man hat erkannt, dass das Bild aufrecht erhalten werden muss, um es durch Emotionen, Selbstgespräche und so weiter nicht selbst zu zerstören.

„Wir müssen mit der Stimme im Kopf, die uns immer sagt „richtig, falsch, oder pass auf", umgehen zu lernen." Sportpsychologe Kurt Wiederkehr