

SPORTHYPNOSE IM TENNIS

EIN WERKZEUG FÜR ALLE LEISTUNGSBEREICHE

Das war schon ein denkwürdiges Match gleich zu Beginn des Jahres. 6:3 und 3:1 führte Simona Halep im Halbfinale der Australian Open gegen Angelique Kerber, als die Rumänin urplötzlich und vor allem unerklärlich einbrach. „Ein Nervenbündel in Rot“ kommentierte Boris Becker den weiteren Auftritt der Rumänin – die weitere Dramaturgie des Matches ist bekannt.

Dass mentale Stärke im Turniertennis entscheidend sein kann, ist längst keine abgedroschene Phrase mehr, sondern ein Fakt. Sportler selbst schätzen den Anteil der psychischen Stärke auf rund 50 % ein, Psychologen selbst setzen die Quote sogar bei rund 70% an.

„Und das gilt für alle Leistungsbereiche. Profis und Breitensportler haben im Großen und Ganzen dieselben Probleme“, weiß Rene Nicklisch. Der ehemalige Profispieler, zu seinen besten Zeiten die Nummer 246 der Weltrangliste, kann bei seinen Aussagen nicht nur auf die eigenen Erfahrungswerte, sondern dazu auf das Wissen seiner Ausbildung zum Mental- und Hypnosecoach bauen. „Wenn man sechsmal in Folge in der ersten Runde verloren hat, ist es egal, ob man als Weltranglistenspieler, LK3 oder LK 15 unterwegs ist. Die Gefühle, Gedanken, Zweifel und Ängste sind ganz ähnlich. Die Frage ist eben, wie man damit umgeht“, erläutert er.

Tennisplatz statt Couch

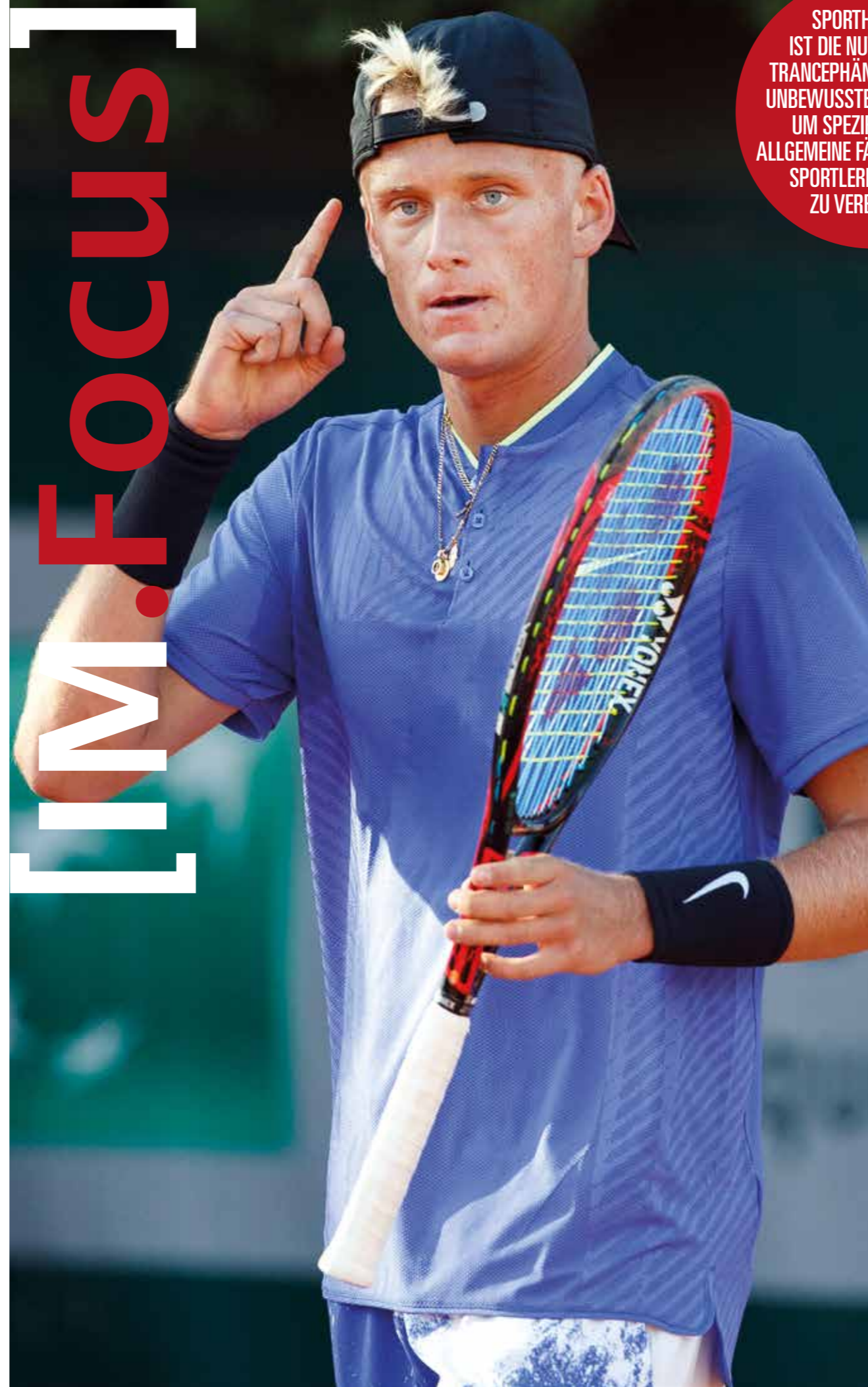
Also ab auf die Couch in solch einem Fall? Mit diesem Klischee sind Nicklisch und Stephan Albrecht – das Duo arbeitet gemeinsam an der Thematik „Hypnose im Tennissport“ – natürlich vertraut. Bei uns liegt niemand auf der Couch und auch ein Kontrollverlust ist nicht zu befürchten“, verdeutlicht Albrecht. Im Gegensatz zum klassischen Mentaltraining, das häufig in Gruppen durchgeführt wird, ist die Sporthypnose individuell an den Sportler angepasst und baut auf die Nutzung der unterbewussten Prozesse. Das mentale Training wird also fundiert erweitert. „Kurz gesagt: Sporthypnose wirkt sehr schnell, weil im Vergleich zu Psychotherapie mit gesunden Menschen gearbeitet wird. Und das in einem klar begrenzten Anwendungsfeld“, so Nicklisch.

Selbstreflektion durch Sporthypnose

Und dennoch ist dieses Feld recht vielschichtig und unterschiedlich: Ob die allgemeine Wahrnehmung, die Selbstwahrnehmung, die Selbsteinschätzung oder auch der Einfluss des persönlichen Umfeldes – all das kann sich auf dem Tennisplatz, in einem Punktspiel oder Turnier spiegeln oder entladen. Das klingt nach Selbstreflektion durch Sporthypnose. Und so ist es auch. Der Einfluss des Umfeldes, die Erwartungshaltung der Familie zum Beispiel, die zuschaut, muss ausgeblendet oder in positive Energie umgewandelt werden. Die Selbsteinschätzung, zum Beispiel Angst vor dem Match-Tiebreak aufgrund von vier verloren gegangenen zuvor, muss revidiert oder eine Selbstüberschätzung auch schon einmal minimiert werden.

Um zum herrschenden Klischee der Couch zurückzukommen: Die Coachingeinheiten finden nicht auf der Couch statt, sondern zum großen Teil sogar auf dem Platz – im Training. „Dabei tippe ich den Spielern nun aber

[Foto: Jürgen Hasenkopf]



SPORTHYPNOSE IST DIE NUTZUNG VON TRANCEPHÄNOMENEN UND UNBEWUSSTEN PROZESSEN, UM SPEZIFISCHE UND ALLGEMEINE FÄHIGKEITEN VON SPORTLERN IM SPORT ZU VERBESSERN.

nicht auf die Stirn und flüstere ihnen geheimnisvolle Formeln ein“, lacht Nicklisch. Auch dass plötzlich spielerische Wunder geschehen, sei nicht zu erwarten. Es ginge darum, Potenziale in den entscheidenden Momenten abzurufen und sich auf ein Match zu fokussieren. Hilfe zur Selbsthilfe.

„Ich gebe ihnen etwas an die Hand. Vor allem müssen sie das Gefühl bekommen, dass eine Steigerung möglich ist, das Hürden überwunden werden können.“ Auch hier gilt wieder:

Der Leistungslevel ist dabei relativ unbedeutend. Wichtig ist vielmehr die individuelle Umgangsweise. „Und bei der Sporthypnose legen wir niemals allgemeingültige Schablonen auf, alles ist individualisiert“, ergänzt Albrecht.

Trance und Tunnelblick

Bleibt natürlich die Frage, wie das genau funktioniert. Nicklisch schildert eine Trainingseinheit: „Auch wenn es überraschend klingen mag, zur mentalen Vorbereitung auf einen Schläger versetze ich mich durch Sporthypnose selbst in eine Art Trance. Ich baue mir einen Film mit den Inhalten und Zielen, die ich erreichen will. Dabei bin ich mein eigener Regisseur, der über die Bildauswahl entscheidet.“ Plakativ aber logisch.

Die ersten Minuten sind dann entscheidend für den Ablauf: „Einige wollen erstmal reden, bevorzugen einen persönlichen Austausch. Andere brennen darauf, einfach nur zu spielen. Ich stelle mich darauf ein.“

Der Beobachtung der Verhaltensweisen und der Technik folgen erste Korrekturen im technischen und mentalen Bereich. „Das Ziel ist eigentlich ein Flow, ein Tunnelblick, so sind zum Beispiel auch technische Fehler zu beheben“, erläutert Nicklisch. Und wer kennt das nicht? Eine stete Wiederholung wirkt geradezu meditativ, ein Gefühl der Fokussierung der Konzentration auf sich selbst stellt sich ein. Arbeit im Training mittels hypnotischer Sprachmuster? In der Welt des Yoginis müsste das nicht einmal erklärt werden und auch Tennisspieler kennen den Flow, den Tunnel, der alles um sich herum abschirmt. Auch hier gilt wieder: Die Leistungsebene ist bei dieser Herangehensweise nicht relevant.

Vom Flow im Training zur Matchvorbereitung

Ein Flow im Training durch stete Wiederholung ist aber nur der erste Schritt zum Erfolg. Das Geheimnis ist, diesen Flow, dieses Selbstbewusstsein des im Training erlebten Erfolges auf ein Turnier oder Punktspiel zu übertragen. „Die optimale Matchvorbereitung ist in diesem Zusammenhang natürlich eine mentale Matchvorbereitung mit Hypnose“, weiß Nicklisch. „Das Erlebte kann abgerufen, das Selbstbewusstsein oder die positive Einschätzung auf die Wettkampfsituation übertragen werden. Genau das ist ja das finale Ziel.“

Das Fazit: Nicht nur auf Spitzensportebene wird eine Spielerin mal zum „Nervenbündel in Rot“. Ebenso aber gilt: Jeder kann sich in jedem Bereich verbessern – auf jeder Leistungsebene. Entscheidend sind die Motivation, die Bereitschaft, sich zu öffnen und einzulassen und natürlich die richtigen Werkzeuge. **sys**



In den Seminaren werden praxisorientierte Themen angesprochen. [Foto: Region Braunschweig-Nordharz]

RENE NICKLISCH

WWW.TENNIS-MENTALCOACHING.DE

Rene Nicklisch ist der bisher einzige deutsche Spieler, der als Junior den legendären Orange Bowl gewinnen konnte. Nach diesem Sieg 1992 folgte eine zwölfjährige Karriere als Tennisprofi, die den heute 42-jährigen B-Trainer auf Platz 246 der Weltrangliste führte. Nicklisch ist heute als Trainer in den TNB-Regionen Hildesheim-Peine und Braunschweig-Nordharz sowie als Mental- und Hypnose-Coach tätig.

STEPHAN ALBRECHT

WWW.DER-RICHTIGE-COACH.DE

Der Magister der Soziologie und Psychologie und Heilpraktiker für Psychotherapie hat nicht nur eine Hypnoseausbildung am Milton Erickson Institut in Hamburg genossen, sondern bildet seit fast zehn Jahren Ärzte, Heilpraktiker und Coaches inzwischen selbst aus. Seit dem Jahr 2009 ist der Mitgründer des Instituts für Transaktionale Hypnose in der Praxis mit den Schwerpunkten Sport und Leistung tätig. Das Thema „Sporthypnose im Tennis“ stellte er bereits im Rahmen des Trainerworkshops an der TennisBase Hannover vor.

COMING SOON: WWW.SPORTHYPNOSE-DEUTSCHLAND.DE

DAS INTERVIEW ZUM THEMA SPORTHYPNOSE

“AUCH NACH 30 JAHREN TENNIS GIBT ES DEN WUNSCH NACH STEIGERUNG

Leistungsdruck, Selbstanspruch und die Angst vor dem Versagen, emotionale Intelligenz und Fokussierung: Die Liste der Schlagworte zum Thema der mentalen Stärke ist lang – ebenso inzwischen die der Lösungsansätze. Sybille Schmidt, Redakteurin des TNB-Clubmagazins, unterhielt sich mit Stephan Albrecht und Rene Nicklisch über den Weg der Sporthypnose.

Die Worte Hypnose oder auch Trance lösen durchaus die gedankliche Nähe zum Kontrollverlust aus. Wie läuft das bei Ihnen in der Sporthypnose ab?

Rene Nicklisch: Wundern Sie sich nicht, auch Sie sind mehrmals am Tage in einer kurzen Trance. Wenn man vor dem PC sitzt, auf dem Sofa liegt und einfach vor sich hinschaut, über etwas intensiver nachdenkt – allein das ist schon ein leichter Trancezustand. Von Kontrollverlust ist das Lichtjahre entfernt, es ist eher eine Art Tunnel, in den man eintaucht. Sich vor einem Match zurückzuziehen, oder es am Abend zuvor durchzugehen – das ist bereits eine Form der Hypnose.

Wann wird Sporthypnose eingesetzt, bzw. was sind die Ziele?

Stephan Albrecht: Die sind vielfältig. Es geht um die Verbesserung der athletischen Fähigkeiten, der Technik und Taktik, aber auch der Spielfreude, Energie oder auch der Regeneration. Generell werden Probleme und Blockaden überwunden. Ich möchte aber dringlich darauf verweisen, dass diese Form des erweiterten mentalen Trainings eine fundierte Ausbildung und hohe Kompetenz benötigt.

Was haben Sie für Erfolge und Reaktionen beobachten können?

Albrecht: Gesteigerte Motivation gibt es genauso zu beobachten, wie verbesserte Körpersprache und emotionale Kontrolle. Als wichtig empfinde ich gerade im Tennis die Verminderung der Ablenkungen auf dem Spielfeld, da ist eine deutlich verbesserte Fokussierung zu sehen.

Wer bucht Sie, aus welchen Spielern setzt sich Ihr Klientel zusammen?

Nicklisch: Wir sind derzeit nicht im absoluten Spitzensport angesiedelt, es sind vielmehr die ganz normalen Tennisspieler, die mit ihren Fragen und Probleme zu uns kommen. Denn auch nach 30 Jahren Tennis kann ein Spieler mit der LK 15 den Wunsch nach Verbesserung spüren und sich fragen, worin die Stagnation begründet liegt. Genau hier setzt dann die Koppelung aus Training- und Matchbeobachtung und Einsatzes der Sporthypnose an. **Als Regionstrainer, also im leistungsorientierten Kadertraining, setzen Sie Ihre Form des Trainings aber ein?**

Nicklisch: Es ist meine Form des Arbeitens mit dem Kunden – ob es nun leistungsorientierte Kaderkinder sind oder Spieler, die ihre LK oder Gewinnerquote verbessern wollen. Diese Art des Arbeitens ist mir in Fleisch und Blut übergegangen.

Albrecht: Wir haben in der Region Braunschweig-Nordharz aber auch bereits ein Seminar für die Kaderspieler und die Eltern durchgeführt. Hier ging es auch um die Rolle der Eltern, die Beziehung zu den Spielern, Erwartungshaltung oder auch Kommunikationsformen. Ein Beispiel für beide Seiten wäre der Umgang mit offensichtlichen Schummeln oder auch die Definition des künftigen Karriereweges. Es gibt da eine Menge praxisorientierte Beispiele und Möglichkeiten.

Wie sieht der Unterschied zwischen den Seminaren oder Einzelsitzungen aus?

Albrecht: In den Seminaren werden allgemeine Themen und Schwierigkeiten angesprochen und vermittelt. Natürlich wird Sporthypnose deutlich erklärt, Möglichkeiten werden aufgezeichnet. Die Themen mit dem Umgang von verschiedenen Situationen werden oft praxisorientiert durchgeführt und können prima mit Erfahrungswerten von Rene unterfüttert werden. In den Einzelsitzungen wird dann natürlich individuell gearbeitet. Dort haben wir den Raum, um uns gemeinsam mit den speziellen Bedürfnissen des Sportlers zu beschäftigen.

Herr Nicklisch, am Ende noch eine persönliche Frage. Sie galten in Ihrer aktiven Zeit als sehr temperamentvoll und extrovertiert auf dem Platz. Würden Sie aus heutiger Sicht Sporthypnose anwenden, um Emotionen besser zu kontrollieren?

Nicklisch: Temperamentvoll und extrovertiert zu sein, finde ich aus heutiger Sicht weder negativ noch leistungslimitierend. Ich selbst kann jetzt meine Emotionen aber dank Hypnose besser steuern und weiß, was ich tue. Früher hatte ich niemanden, der mir ein Werkzeug an die Hand gegeben hat. Also lief es an dem einen Tag gut, am nächsten wieder schlecht – und ich hatte keine Idee, wie ich das alles, wie ich mich selbst, steuern kann. Im Prinzip war die emotionale Schiene auf dem Platz bei mir reine Glückssache – und das ist heute eben nicht mehr der Fall.

GESTEIGERTE
MOTIVATION,
BESSERE KÖRPERSPRACHE
UND EMOTIONALE
KONTROLLE SIND
DIE ERFOLGE