

Das Spiel mit der Angst

Angst kann auf dem Tennisplatz ein größerer Gegner sein, als der Spieler, der auf der anderen Seite steht. **Nina Nittinger** zeigt auf, wie man mit der Angst umgehen kann.



Welcher Tennisspieler kennt sie nicht, die Angst vor dem Doppelfehler oder einen wichtigen Satzball oder Matchball zu verschlagen, die Angst vor Niederlagen oder fast alle haben ihn: den berühmten Angstgegner. In Analysen nach Matches heißt es dann oft: „Im entscheidenden Moment habe ich mir in die Hose gemacht“, „Ich habe einen dünnen Arm bekommen“, „Ich war zu passiv“, „Ich war nicht mutig genug“ oder „Ich habe mich nicht getraut“. Angst kann ein weitaus größerer Gegner sein und einen mehr beeinflussen, als derjenige, der auf der anderen Seite steht.

Früher oder später wird jeder Tennisspieler einmal mit Versagensängsten

konfrontiert, und diese Ängste können manchmal schlimmer sein, als das Versagen selbst.

Dabei ist Angst ein wichtiges und normales Gefühl, das jeder Mensch verspürt. Angst ist ein Signal des Körpers, das vor Gefahren warnen soll. Hat man seine Angst auf oder neben dem Tennisplatz jedoch nicht unter Kontrolle, dann wird sie zu einem Problem, mit dem man sich auseinandersetzen muss. Angst lähmt einen Athleten im Wettkampf und nimmt ihm die Leistungsfähigkeit, die er zum Sieg braucht. Furcht ist der größte Feind des Erfolges. Dabei ist Scheitern gar nicht so schlimm, denn es gehört zum Sport dazu. Jede Niederlage kann eine wichtige Erfahrung für sein, aus der man ler-

nen kann. Meidet man als Athlet aber heikle Situationen, weil die Angst vor dem Scheitern zu groß ist, dann raubt man sich selber alle Chancen, die Angst zu besiegen und eine Strategie zum Erfolg zu finden.

Angst vor Fehlern

Als Tennisspieler wird jedem von der ersten Trainingsstunde an eingetrichtert, bloß keine Fehler zu machen. Eine der häufigsten Aussagen nach einem verlorenen Match ist immer noch: „Ich habe zu viele Fehler gemacht“. Macht ein Spieler viele dumme Fehler im Match, muss er sich sehr wahrscheinlich Sprüche anhören, wie: „Wie konntest du nur so viele blöde Fehler machen?“, oder im schlimmsten Fall

»Ich habe aus Rückschlägen oft mehr gelernt als aus meinen Erfolgen.« |

BORIS BECKER

muss er wütenden Eltern oder Trainern gegenüber treten und wird auch noch beschimpft.

Als ob die Niederlage nicht schon schlimm genug wäre. Und welcher Spieler, der wirklich auf den Platz geht und gewinnen möchte, macht schon mit Absicht Fehler?

Entwickelt sich bei einem Spieler mit der Zeit die Angst, Fehler zu machen, dann wird er sich selber einengen, jedes Risiko meiden und nur noch Dinge tun, die er schon kann. Durch diese Haltung blockiert er sich und wird auf dem Platz keine Fortschritte mehr machen, sondern auf der Stelle treten.

Eines der wichtigsten Mittel, um besser zu werden, ist, die eigenen Fehler und Misserfolge richtig zu analysieren und davon zu profitieren. Wenn man Fehlschläge akzeptiert, analysiert und intelligent nutzt, dann können sie wichtige Wegweiser zum Erfolg sein. Und, um es noch schlauer zu machen, kann man zusätzlich noch die Fehlschläge von Spielern aus dem Umfeld betrachten und von ihnen lernen.

Angst vor Kritik

Niemand hört gerne Kritik über sich selber, denn Kritik an der eigenen Person ist schwer zu ertragen. Nun ist das Kritisieren eines der größten Probleme von Tennisspielern. Permanent werden sie auf das angesprochen, was sie falsch gemacht haben. Sei es beim Training oder nach einem Match, von den Eltern oder Trainern, jeder Fehler wird haarklein auseinander genommen. Dabei passiert es nicht selten, dass Fehlerkorrekturen oder Hinweise zum Verhalten auf dem Platz von den Spielern als persönliche Kritik empfunden wird, auch wenn es nicht so gemeint ist. Ob als persönliche Kritik gemeint oder lediglich als solche empfunden, Kritik tut weh und Spieler reagieren sehr oft er-

Umgang mit Stressfaktoren

Umgang mit Kritik

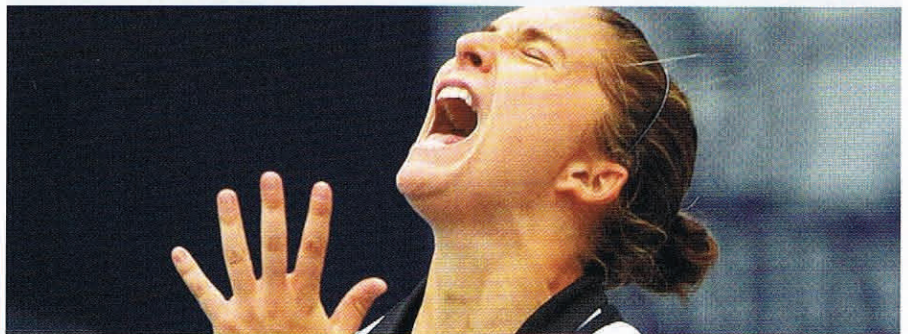
Als Mensch und gerade als Sportler musst du lernen, **mit Kritik umzugehen**. Kritik an der eigenen Person ist schwer zu verarbeiten, wogegen wir andere Menschen permanent kritisieren, ohne darüber nachzudenken. Du kannst Kritik zurückweisen oder sie akzeptieren und für dich zum Vorteil nutzen. Kritik kann für dich als Sportler zu einer wertvollen Kraft werden, wenn du lernst, richtig damit umzugehen.

- Frage dich als Erstes:
 - **Wer** hat mich kritisiert?
 - **Warum** hat die Person mit kritisiert?
 - **Was** soll die Kritik bezwecken?
 - Ist die Kritik **gerechtfertigt**?
- Höre bei **kritischen Bemerkungen** aufmerksam zu.
- Hörst du einen bestimmten Kritikpunkt mehr als einmal, sei **noch aufmerksam**.

Unterscheide zwischen Kritik an deiner Person und deinem Verhalten.

- Vermeide eine **defensive Verteidigungshaltung**, du musst dich nicht rechtfertigen.
- Vermeide eine **emotionale Reaktion**.
- Versuche, **entspannt zu bleiben** und atme tief ein und aus.
- **Denke in Ruhe** über die Kritik nach.
- Hat der Kritiker eventuell **recht**?
- Was möchte er mit **seiner Kritik erreichen**?
- Überlege dir, wie du dir **die Kritik zunutze** machen kannst.

> www.my-pocket-coach.com



schrocken und mit übertriebener Heftigkeit.

Sportler müssen jedoch lernen, konstruktiv mit dieser Kritik umzugehen und sie für den eigenen Vorteil auszunutzen. Die Voraussetzung dafür ist, dass man nicht zu emotional auf Kritik reagiert.

Es spielt eine große Rolle, wer diese Kritik ausübt und welche Ziele sie verfolgt. Eltern reagieren nach einem Match vielleicht eher emotional, weil sie enttäuscht sind. Sie fiebern in einem Match mit und möchten ja, dass ihr Kind gewinnt. Ein Trainer hat wohl eher das Ziel, dem Spieler zu sagen, was er besser machen soll. Am wichtigsten ist der Inhalt der kritischen Worte, und nicht die Gefühle, die die Kritik auslöst.

Schafft es ein Athlet, die Kritikpunkte nicht persönlich sondern sachlich anzunehmen, dann kann er Fehler aufspüren und erkennen, was er weiter verbessern kann.

Umgang mit Kritik

Die Angst vor Veränderungen, bzw. die Angst Entscheidungen zu treffen, ist weit verbreitet. Viele Athleten lassen die Dinge einfach so wie sie sind, weil sie sich nicht zum Handeln entschließen können. Veränderungen haben meist etwas Unheimliches an sich, weil nicht ganz klar ist, ob sie wirklich etwas bringen oder wohin sie führen. Die Spieler sind zwar mit ihrer jetzigen Situation unzufrieden, aber sie wissen, was sie haben. Das kann ein technisches

Umgang mit Stressfaktoren

UMGANG MIT FEHLERN

Niemand ist perfekt, und gerade als Sportler musst du lernen, **erfolgreich mit Fehlern umzugehen**. Es ist überhaupt kein Problem, einen Fehler zu machen, wenn man die richtige Einstellung dazu hat. Das Wichtigste ist, nach einem Fehler die richtigen Schlüsse zu ziehen und durch den Fehler besser zu werden.

- Gestehe dir **einen Fehler** ein.
- Analysiere den Fehler und setze dir ein Ziel, was du beim nächsten Mal **besser machen** wirst.
- **Lerne aus diesem Fehler**, Fehler sind die besten Lehrer.
- Lerne auch aus **Fehlern von anderen**.
- Mache denselben Fehler **nicht noch einmal**.
- **Schäme dich nicht** wegen eines Fehler, sondern steh dazu.
- **Rechtfertige dich nicht**.
- Suche keine **Ausreden**.
- Mache dir bewusst, dass es normal ist, **Fehler zu machen**.
- Fehler gehören **zu jedem Menschen** und jeder Sportart dazu.
- Selbst die erfolgreichsten Athleten der Welt **machen Fehler**, aber sie sind nur so erfolgreich geworden, weil sie aus jedem Fehler in der Vergangenheit etwas gelernt haben.

Sage dir selbst:

Jeder Fehler wird mich besser und stärker machen.

Umgang mit Stressfaktoren

UMGANG MIT ANGST

Die Angst vor Fehlern oder in einem Wettkampf zu verlieren, kennt wohl jeder Sportler. Ängstliche Gefühle bei einem Wettkampf bedeuten jedoch, dass man sich nicht traut zu handeln und dabei die Intensität absinkt. Das Resultat daraus ist ein großer Leistungsabfall. Falls du einmal in dieser Situation bist, ist es das Wichtigste, dass du deine eigene Intensität und die deiner Handlungen steigert.

- Erzeuge starke positive Emotionen in dir selbst, in denen du dir etwas **mit Herausforderungscharakter** vorstellst.
- Behalte immer deine **positive Einstellung**.
- Steigere die Intensität, indem du dich **viel bewegst**.
- Erhöhe vor einer Handlung deine Atemfrequenz, indem du **aggressiv ausatmest**.
- **Handle mutig** in kritischen Situationen.
- Mache nach Fehlern deinen Kopf **schnell wieder frei** und bereite dich auf die nächste Handlung vor.
- Lasse in Pausen deine Augen nicht hin und her wandern, sondern **konzentriere dich auf einen Punkt**.
- Um dich **in einer Pause zu entspannen**, atme tief in den Bauch ein und lasse deinen Atem langsam und gleichmäßig durch den Mund aus.
- Habe Spaß, **genieße den Wettkampf** und versuche zu lächeln.

Detail sein, wie z.B. ein extremer Vorhandgriff, die Trainingssituation oder andere denkbare Faktoren aus dem Tennisbereich. Sie misstrauen dem Unbekannten und der Entscheidung, etwas Neues oder Anderes zu probieren - es könnte ja noch schlechter werden, als es momentan schon ist.

Unentschlossenheit erkennt man am besten an den Worten „könnte, sollte, hätte, müsste“. Aber Unentschlossenheit kommt auch noch in anderen Phrasen deutlich zum Ausdruck. Mit halbherzigen Sätzen wie: „was wäre, wenn ich...“, „ich bin nicht ganz sicher...“, „ich weiß nicht so recht...“, „könnte ich nicht auch...“, „eigentlich schon, aber...“, wird sich jeder Tennisspieler erfolgreich selber vom Erfolg abhalten, denn die Gedanken und Taten sind quasi schon auf den Misserfolg vorprogrammiert.

Angst führt zu Selbstzweifeln

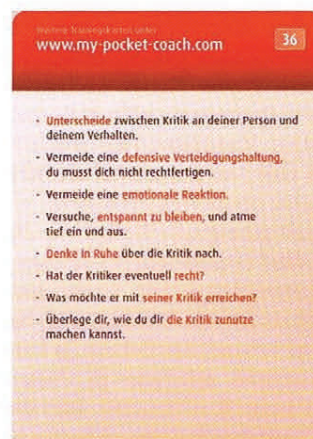
Jeder Mensch und auch gerade Athleten wachsen mit Gedankenmustern auf, die das eigene Denken negativ beeinflussen, das Selbstvertrauen untergraben und die Selbstzweifel aufbauen. Viele dieser Selbstzweifel entstehen, weil Athleten zu wenig auf ihre Intuition

und gesunden Menschenverstand vertrauen.

Sie glauben, dass sie für irgendetwas nicht gut genug sind, dass sie etwas nicht schaffen, obwohl sie alles versuchen, oder sie haben Angst sich bei einem möglichen Scheitern zu blamieren. Die meisten Sportler setzen sich dadurch nur selber unnötige Grenzen, weil sie ihre Möglichkeiten extrem unterschätzen.

Um jedoch ein erfolgreicher Athlet

zu sein, muss sich jeder so akzeptieren wie er ist, mit allen Schwächen, Kanten und Fehlern. Schließlich bestimmt man seinen Selbstwert selber, und es wäre sehr ungeschickt, wenn man sich schlecht macht und in der Leistungsfähigkeit nach unten zieht. Das Selbstvertrauen wächst nur mit der Gewissheit, dass man die Dinge anpackt und sie trotz möglicher Probleme aus eigener Kraft schafft. Und das erreicht man nur, wenn man an sich glaubt und handelt. Sätze wie „ich kann das nicht“, „das schaffe ich nicht“, „das ist unmöglich“ gibt es nicht, wenn man ein erfolgreicher Athlet werden oder sein will.



Nina Nittinger ist Autorin des Buches „Psychologisch orientiertes Tennistraining“. Die A-Trainerin veröffentlichte passend zu diesem Artikel die Trainingshilfe „My Pocket Coach“. Sie besteht aus 100 Karten mit Tipps und Tricks zur Verbesserung aller Bereiche der mentalen Stärke auf dem Platz. Von „Wettkampfvorbereitung“ bis hin zu „Emotionen und Gedanken auf dem Platz“ deckt das Set alle Situationen ab, mit denen Sie als Tennisspieler im Laufe eines Matches konfrontiert werden.

Dieses **Kartenset** ist für 29,90 Euro beim Sportverlag Schmidt & Dreisilker erhältlich. Telefon 07031 862851, Fax 07031 862801, www.deutsche-tennis-zeitung.de