16.03.2017 15:05 Uhr - 1. Bundesliga - Hin- und Rückrunde - fcb

#Praxisforum: Diplom-Psychologe Dr. Kuhl über über das Thema "Psychologie im Spitzensport"

Der aus Essen stammende Dr. Ulrich Kuhl arbeitet seit 1980 als Diplom-Psychologe im Spitzensport. Beim 5. Praxisforum Handball powered by Alpha Sports schilderte der aktive Tennisspieler seinen beruflichen Hintergrund. Von 1986 bis 1993 arbeitete als erster hauptamtlicher Psychologe an einem Olympiastützpunkt. Neben seiner Tätigkeit im Spitzensport ist Kuhl als Berater und Coach in der Wirtschaft tätig. Seine Grundfragen bei der Arbeit mit Sportlern lauten: "Wie kann man das, was man sich im Training erarbeitet hat, auch im Wettkampf unter Druck abrufen" und "Wie passiert das, dass Leute, die im Training so stark sind, im Wettkampf ihre Leistung nicht bringen können?"

Zunächst ging Dr. Ulrich Kuhl bei seinem Vortrag auf die Entwicklung der Akzeptanz der Sportpsychologie in den letzten dreißig Jahren ein. 'Inzwischen sind viele junge Kolleginnen und Kollegen bei den Olympischen Spielen, Welt- und Europameisterschaften dabei, zum Beispiel Hans-Dieter Hermann, der die Fußball-Nationalmannschaft seit vielen Jahren begleitet.' Ulrich Kuhl arbeitete in seinem anschaulichen Vortrag oft mit Beispielen. Zunächst führte er die rund hundert Zuhörer aber an das Thema heran. 'Psychologie liefert Erkenntnisse, um Verhalten zu analysieren, vorherzusagen, zu stabilisieren oder zu verändern', erklärt Kuhl den wissenschaftlichen Ansatz seiner Arbeit mit Spitzensportlern.

Kuhl mahnt, über schlechte Leistungen eines Einzelnen nicht vorschnell zu urteilen, sondern nach den Ursachen zu forschen – oder forschen zu lassen. 'Beispiel: Ein 18-Jähriger wird heftig kritisiert, weil seine Wettkampfleistung weit unter den Erwartungen liegt. Ein Tag später wird klar, dass ein versteckter Infekt die Ursache war', so Kuhl. Noch schwieriger, als Verhalten zu analysieren und zu erklären, sei es jedoch manchmal, Verhalten präzise vorherzusagen: 'Ein anderer Sportler, ein Leichtathlet, der gerade von seiner Freundin verlassen wurde, springt im Wettkampf am nächsten Wochenende völlig unerwartet deutschen Rekord. Der Sportler habe danach gesagt: 'Ich war beim Sprung völlig ruhig. Was sollte noch Schlimmes passieren?"

googletag.cmd.push(function() { googletag.display('div-gpt-ad-1380236327953-0'); }); Dass es 'Trainings-Weltmeister' gibt, liegt für Kuhl daran, dass 'der Wettkampf eine andere Anforderung als das Training hat'. Das erläutert er daran, wenn man einen Menschen auffordere, über eine Sportbank, erst normal aufgestellt, dann umgekehrt, zu balancieren - und dann in fünf Metern Höhe. 'Da fängt man an über die Konsequenzen nachzudenken. Dann bin ich nicht mehr so gut, weil die Gedanken über diese Konsequenzen einen Großteil der Kapazität wegnehmen, die man eigentlich der Aufgabe schenken müsste', erklärt der Diplom-Psychologe. Es gehe darum zu lernen, 'in wichtigen Situationen das Augenmerk auf das Ziel zu lenken und nicht auf die möglichen Konsequenzen.'

Wichtig sei aber auch zu analysieren, welcher Typus Mensch ein Sportler sei, ob er ein gesetztes Ziel als Herausforderung – 'ich will das schaffen!' – oder als Bedrohung – 'das darf nicht schiefgehen!' auffasse. Kuhl stellt das am Beispiel des Pokalspiels eines Drittligisten gegen einen klar favorisierten Erstligisten dar. Der Drittligist sei der Herausforderer: 'Wenn wir das schaffen, tragen die Leute uns auf Händen. Wenn wir verlieren, halb so schlimm.' Das Ziel zu erreichen, sei also immens attraktiv. 'Der Favorit wird sich am Anfang des Spiels nicht bedroht fühlen, erst nach dem ersten gegnerischen Führungstreffer rutscht man in das Gefühl der Bedrohung hinein', erläutert der Psychologe.

'Motivation kann es schaffen, Kompetenz in den Sack zu stecken', erklärt Kuhl, dass die Motivation des Drittligisten nach dem Führungstreffer immer weiter anwachse. Der Drittligist habe beileibe nicht automatisch einen 'psychologischen Vorteil', wie der Laie es formulieren würde 'Die positive Motivation kann aber kippen, wenn der Favorit nach einem 20:25-Rückstand noch einmal aufkommt. Mit negativer Motivation kann man als Außenseiter nicht gewinnen', schildert der aktive Tennisspieler, warum der Favorit, das Team mit dem höheren Spielniveau, am Schluss so häufig doch noch als Sieger vom Feld geht. 'Ich höre von unterlegenen Spielern häufig: 'Vor dem Spiel wäre eine knappe Niederlage ein Erfolg für uns gewesen. Jetzt tut die Niederlage richtig weh.''

Kuhl spricht sich im Training für harte Bandagen aus, um einen Wettkampf-Charakter herbeizuführen. Kuhl schildert eine Übung aus einem Trainingslager, in der zwei Mannschaften gegeneinander antreten: Jeder hat nur einen Wurf. Zunächst erfolgt aber ein Kurzhantel-Training. Wenn dann im Wettkampf der erste verwirft,

hat die Mannschaft als Ganze verloren. Die Gewinner dürfen mit dem Bus ins Hotel fahren. Die Verlierer müssen die fünf Kilometer zu Fuß gehen: 'Es muss eine spürbare, negative Konsequenz dahinter sein, sonst wirkt das nicht. Um in Stresssituationen handlungsfähig zu bleiben, ist ein solches Training entscheidend.'

Abschließend kommt Kuhl nochmals auf den Gefühlskonflikt 'Herausforderung und Bedrohung' im Wettkampf zu sprechen. 'Wenn man eine Herausforderung gemeistert hat, empfindet man Stolz', erklärt Kuhl, 'wenn eine Bedrohung hinter einem liegt, Erleichterung.' Aus der Erleichterung lasse sich jedoch nur wenig positive Energie für neue Wettkämpfe ableiten.

Kuhl: 'Die Aufgabe des Trainers, auch des Managers, ist zu erkennen: Wer braucht was für ein Umfeld, um sein Potenzial auszuschöpfen? Wie reagiert jemand auf Druck? Herausforderung und Bedrohung muss man immer gegeneinander abwägen. Den Umgang mit Situationen, die von großer Bedeutung sind, muss und kann man dann trainieren.'

Spezifisch auf den Handball gemünzt, sei das, wie Tennis, eine 'Machtsportart', erläutert Kuhl. 'Die Arena sieht von oben aus wie ein Boxring. Es geht darum, der anderen Mannschaft seinen Willen aufzuzwingen.' Der Trainer müsse bei seinen Anweisungen alle Spieler gleich gut erreichen können und dabei entscheiden: 'Braucht jemand eine taktisch-technische Information oder nur eine motivationale?' Motivation erzeugt indes auch das Management von Erwartungen. Sprüche wie 'Dritte Plätze sind was für Männer' hatte der DFB im Vorfeld der Fußball-WM der Frauen 2011 plakatieren lassen. Kuhl: 'Das ist voll in die Hose gegangen.'
googletag.cmd.push(function() { googletag.display('div-gpt-ad-1380148910362-0'); });