



„Gegen den Kopf kann man auf Dauer nicht trainieren“

fMi im Gespräch mit Prof. Dr. Hans-Dieter Hermann,
Mannschaftspsychologe der Deutschen Fußball-Nationalmannschaft

Foto: Peter Sander

Prof. Dr. Hans-Dieter Hermann ist seit 2004 der erste Mannschaftspsychologe der Deutschen Fußball-Nationalmannschaft. Seit vielen Jahren betreut er deutsche und internationale Spitzenmannschaften sportpsychologisch, darunter die Abfahrtsläufer des österreichischen Ski-Verbands und die Deutsche Hockey-Nationalmannschaft. Hans-Dieter Hermann ist Professor der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement und erhielt zudem einen Ruf als Honorarprofessor an der Universität Tübingen. Er wird beim diesjährigen Aufstiegskongress als Referent agieren.

fMi: Welche Rolle spielt neben der physischen die mentale Leistungsfähigkeit im heutigen Profisport?

Prof. Dr. Hermann: Wenn man sich vor Augen führt, dass der Körper nicht allein für Leistung verantwortlich ist, sondern man bei der Leistungserbringung stark auf einen gut funktionierenden Kopf und meist auch auf soziale Unterstützung angewiesen ist, ist es nur konsequent an allen drei Bereichen zu arbeiten. Der schwächste Bereich aus Kopf, Körper und Sozialem wird auf Dauer der leistungslimitierende Faktor sein. Deshalb ist es wichtig, alle drei Bereiche auf ein möglichst hohes Niveau zu heben.

fMi: Wie kann diese mentale Leistungsfähigkeit erreicht und langfristig aufrechterhalten werden?

Prof. Dr. Hermann: Dafür gelten ganz ähnliche Regeln wie in der Trainingslehre. Stabilität bzw. im Idealfall sogar Weiterentwicklung kann nur durch kontinuierliches Training, auch in dem Sinn, dass man sich Herausforderungen stellt, gewährleistet werden – das gilt auch für den mentalen Bereich.

fMi: Wie unterstützen Sie als Sportpsychologe die Profisportler dabei, ihre mentale Leistungsfähigkeit zu steigern?

Prof. Dr. Hermann: Die Sportler sind Experten für ihre Person, ihre Situation und ihre Sportart. Ich habe Expertise in Strategien und Methoden, die sie zur Weiterentwicklung, zur Problembewältigung oder zur Prävention nutzen können. Wenn man beides zusammenbringt, stehen die Chancen sehr gut, dass zielführende Maßnahmen entwickelt und eingesetzt werden können. Bis es so weit ist, muss ausreichend Zeit für die Diagnostik, Trainings- und Wettkampfbeobachtungen sowie für die Analyse der aktuellen Situation vorhanden sein. Klar ist: es gibt so gut wie keine Pauschallösungen.

fMi: Häufig ist zu beobachten, dass Profisportler nach einer überstandenen Verletzung trotz vollständiger körperlicher Regeneration nicht an ihr altes Leistungsniveau anknüpfen können. Welche Rolle spielt hier die Psyche?

Prof. Dr. Hermann: Vollständige Regeneration bzw. Rehabilitation betrifft nicht nur den Körper. Auch der Kopf muss das Geschehene verarbeitet haben und belastbar sein. Eine der wichtigsten Erfolgskomponenten beim Wiedereinstieg ist das – wiedererlangte – Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten bzw. in den eigenen Körper. Bei einem psychologischen Aufbautraining nach Sportverletzungen steht diese Kompetenzerwartung im Zentrum. Sie kann zurückgewonnen und trainiert werden.

fMi: Wie können Trainierende im Fitness-Studio, die nicht von einer sportpsychologischen Betreuung profitieren können, selbst ihre mentale Leistungsfähigkeit steigern?

Prof. Dr. Hermann: In der Literatur und im Netz finden sich eine Menge Anleitungen zu allen möglichen mentalen Trainingsformen, die leicht anwendbar sind. Schnell lässt sich Seriöses von Unseriösem unterscheiden. Allerdings sollte man sich ganz am Anfang die Frage stellen, was man mit dem Fitnessstraining erreichen möchte. Insbesondere, wenn man eher Gesundheits- als Leistungsziele verfolgt, ist es vielleicht der beste Weg, sich einfach Rahmenbedingungen zu schaffen, die Spaß machen und die es erlauben, das Training zu genießen, zum Beispiel indem man sich zum Training immer mit Freunden verabredet. Wer zusätzlich im mentalen Bereich arbeiten möchte, kann als Erstes versuchen, seine Gedanken und Gefühle in Leistungssituationen zu beobachten und sich zu fragen, ob diese Gefühle und Gedanken hilfreich sind. Sollte das der Fall sein: wunderbar! Falls nein, ist es sinnvoll, hier als Erstes anzusetzen. Denn gegen den Kopf kann man auf Dauer nicht trainieren.

Hinweis

Prof. Dr. Hermann referiert beim diesjährigen Aufstiegskongress am 05./06.10.2018.