

Die Psyche als Erfolgsfaktor

Werner und Claudia Simmerl arbeiten seit dieser Saison als Mentaltrainer mit dem HSC 2000 Coburg zusammen. Vater und Tochter versuchen den Spielern Stress und Ängste zu nehmen.

Von Pascal Grosch

Lichtenfels/Coburg – In der anstehenden Frühlingszeit herrscht bei einigen Fußball-Bundesligisten wieder größte Alarmbereitschaft. Wenn sich die Saison dem Ende neigt, spitzt sich der Abstiegskampf jedes Jahr dramatisch zu. Nicht selten schüttelt ein Klub dann ein Ass aus dem Ärmel, das den Unterschied ausmachen – und dem Team wieder neues Selbstvertrauen einhauchen soll: Mentales Training. Doch nicht nur die Kicker haben die Wichtigkeit der geistigen Schulung erkannt, auch in anderen Sportarten ist dieser Bereich auf dem Vormarsch. „Das Mental-Coaching nimmt im Spitzensport einen immer höheren Stellenwert ein“, findet Jan Gorr, Übungsleiter des HSC 2000.

Seit Beginn der laufenden Saison arbeitet der Coburger Verein mit der Unternehmensgruppe Simmerl aus Lichtenfels zusammen. „Es ist nicht verpflichtend. Wir wollen aber den Spielern die Möglichkeit bieten, auch abseits des gewöhnlichen Trainings etwas zu tun, um an der persönlichen Weiterentwicklung zu arbeiten“, klärt der Chefanwieser der „Schwarz-Gelben“ auf. Dass zahlreiche Akteure der Vestestädter dieses Angebot in Anspruch nehmen, bestätigt Werner Simmerl. „Etwa die Hälfte des HSC-Kaders kommt zu uns – mal mit sportlichen, mal mit persönlichen Themen. Alles ist aber streng vertraulich.“

Unternehmenspartnerin und Tochter Claudia erklärt das Handlungsfeld der beiden Mentaltrainer. „Wir arbeiten am emotionalen Klima, denn nur wer in freudigem Zustand ist, hat die meiste Muskelkraft zur Verfügung. Das ist statistisch erwiesen.“ Die 46-Jährige verweist im Zusammenhang mit dem Spitzensport noch auf eine Formel des Dozenten Günter Klein. Demnach tragen 25 Prozent Technik, 25 Prozent Taktik und 25 Prozent Kondition zum Sieg bei. Dem Wissenschaftler der Sporthochschule in Köln zufolge nimmt die Psyche als Erfolgsfaktor 26 Prozent ein und liefert das letzte Quäntchen, das den Unterschied ausmacht.

Aber wie lässt sich überhaupt herausfinden, welche persönlichen Erfahrungen meine Psyche belasten? Ein Selbstversuch soll Aufklärung bringen. Werner Simmerl zeigt mir einen statistisch erprobten, aber dennoch relativ simplen Trick: Der sogenannte Myostatik-Test. Dazu setze ich mich mit geradem Rücken auf einen Stuhl, die Beine stehen parallel zueinander auf dem Boden, die Atmung ist ruhig und gleichmäßig. Ich strecke meine rechte Hand mit der Fläche nach oben aus und forme mit Zeigefinger und Daumen einen Ring.

Der 68-Jährige weist mich an, was zu tun ist. Während ich einfachste Sätze sagen soll, versucht er, meine beiden Finger auseinander zu ziehen



Anschauungsunterricht: Werner Simmerl erklärt an einem Flipchart den sogenannten Myostatik-Test. Damit lässt sich herausfinden, welche persönlichen Erfahrungen bei den Patienten Stresssituationen auslösen.
Fotos: Pascal Grosch (3), HSC 2000 Coburg (2), Henning Rosenbusch (1).



Beim Neujahrsempfang der Coburger Handballer geben Claudia und Werner Simmerl den Gästen Tipps für den Alltag – verpackt als leckere Köstlichkeiten aus der „Mental-Küche“.



Workshop für die Handball-Profis: Die HSC-Spieler (von links) Oliver Krechel, Patryk Foluszny, Philipp Barsties, Tobias Varvne und Stefan Lex machen sich in einem Simmerl-Seminar Notizen.



„Etwa die Hälfte des HSC-Kaders kommt zu uns – mal mit sportlichen, mal mit persönlichen Themen.“

Werner Simmerl,
Kommunikations- und Mentaltrainer



„Sobald das Gehirn die kleinste Irritation wahrnimmt, verliert der Körper an Energie.“

Claudia Simmerl,
Kommunikations- und Mentaltrainerin



„Das Mental-Coaching nimmt im Spitzensport einen immer höheren Stellenwert ein.“

Jan Gorr,
Trainer des HSC 2000 Coburg

und den Ring zu lösen. Los gehts. „Ich heiße Pascal“ – der Ring hält. „Mein Name ist Pascal“ – der Ring hält. „Ich heiße Gustav“ – Simmerl kann mit spielerischer Leichtigkeit Zeigefinger und Daumen auseinanderziehen. Ich kann nichts dagegen tun – aber warum? „Sobald das Gehirn die kleinste Irritation wahrnimmt, verliert der Körper an Energie“, klärt mich Claudia Simmerl auf, die neben uns sitzt und das Experiment beobachtet. Vater Werner fügt an: „Mit dem Test finden wir heraus, ob eine Person Stress auf dem limbischen System, dem Emotionszentrum des Gehirns, hat.“

Nachdem der Test zeigte, was genau mich emotional gestresst hat, steht nun Schritt zwei auf dem Programm. Dazu wendet der selbstständige Kommunikationstrainer die „Wingwave-Methode“ an. Ich sitze

weiterhin ruhig auf dem Stuhl und bekomme die Aufgabe, mit meinen Augen die Hand von Werner Simmerl zu fixieren, während er seinen Arm vor meinem Gesicht mit winkenden Bewegungen von links nach rechts schwenkt. Das Ganze passiert bei drei unterschiedlichen Blickrichtungen – nach oben, mittig und nach unten. Nach wenigen Sekunden ist auch dieses Experiment beendet.

Simmerl wiederholt dann den Myostatik-Test. Der gebürtiger Oberpfälzer bekommt nun meine zwei Finger nicht auseinander. „Das bedeutet: ‚Ich kann damit umgehen‘“, betont er. Was war passiert? „Durch das Winken auf den drei Ebenen – oben sind die Bilder, mittig die Töne und unten die inneren Dialoge und Gefühle verankert – koppeln wir den Stressreiz von der Emotion ab“, er-

läutert Simmerl und schiebt nach: „Das funktioniert in zirka 98 Prozent der Fälle.“ Durch das Winken sollen REM-Phasen (Anm. d. Red.: Rapid Eye Movement) erzeugt werden, die Menschen im Schlaf durchlaufen und somit die Emotionen verarbeiten. Wenn der Stress-Auslöser tiefer sitzt und nachts nicht überwunden werden kann, kommt „Wingwave“ ins Spiel.

Nach diesem Grundprinzip verfährt der Wahl-Lichtenfelser auch mit den Profisportlern. „Da spielt es keine Rolle, worum es geht. Das kann eine bevorstehende Vertragsverhandlung sein, aber auch der Umgang mit pfeifenden Fans“, sagt er.

Doch für diese Methode bleibt im Spiel und in der Halbzeit freilich keine Zeit. Daher gebe es noch eine andere Übung, die jeder für sich selbst ausführen kann. Das sogenannte

„Tapping“. Hierzu kreuzt man die Unterarme über dem Brustkorb und klopft mit den Handflächen abwechselnd die Schultern ab. „Das stimuliert die linke und die rechte Gehirnhälfte. Man kommt raus aus dem Kampf- und Fluchtmodus und wird wieder spontaner, kreativer und lockerer“, führt Claudia Simmerl aus, die als Diplom-Pädagogin seit 20 Jahren im elterlichen Betrieb tätig ist.

Für Vater Werner steht fest, dass er auch in Zukunft weiter mit den Handballern arbeiten möchte. „Ich bin eigentlich Fußballer, aber der HSC ist mir sehr ans Herz gewachsen“, sagt er. Und auch Jan Gorr kann sich vorstellen, den Bereich des Mental-Coachings bei den Vestestädtern zu vertiefen und auszubauen. „Es ist aus meiner Sicht das Feld, wo es das meiste Potenzial herauszukitzeln gilt“, blickt der Trainer voraus.