



"Den Kopf zu trainieren, wird immer wichtiger"

Psychologe Willi Neumann verhalf Franka Dietzsch zum WM-Triumph

von Gunnar Meinhardt

Ihre Medaillengewinne bei den Leichtathletik-Weltmeisterschaften verdanken Franka Dietzsch und Ralf Bartels eigenem Bekunden nach dem Psychologen Willi Neumann, 51, von der Hochschule in Neubrandenburg.

Welt am Sonntag: Herr Professor, worin liegt das Geheimnis Ihrer erfolgreichen Arbeit?

Willi Neumann: Entscheidend war, eine maßgeschneiderte Methode für beide Athleten zu finden. Das gelang dank der langjährigen Erfahrungen, die ich in der klinischen Psychologie und in der Ausbildung von Psychotherapeuten gesammelt habe. Ich beschäftige mich auch mit mentalem Gesundheitstraining, wozu unter anderem Anti-Rauchertraining, Anti-Streß-Training, Körpergewichtsreduzierung gehören.

Welche Problemfelder mußten bei den Sportlern bearbeitet werden?

Neumann: Beide hatten das Problem, daß sie im Training wesentlich bessere Weiten erzielten als im Wettkampf. Die Ursachen dafür lagen unter anderem in der mangelnden Konzentrationsfähigkeit und im negativen Denken: ich schaffe es nicht. Das hatte sich nach den Mißerfolgen der letzten Jahre manifestiert.

Welche Verfahren des mentalen Trainings haben Sie angewandt?

Neumann: Zum einen das sogenannte EEG-Biofeedback. Dabei handelt es sich um eine Trainingsform, bei der dem Probanden durch Messung und Rückmeldung seiner Gehirnströme Einflußmöglichkeiten auf die Veränderung seiner Konzentrationsfähigkeiten gegeben werden. Dann haben wir Konzentrationsübungen anhand von Hautwiderstandsmessungen gemacht. Die Haut ist ein äußerst sensibler Parameter für psychologische Prozesse. Zum Programm gehörte auch die körperliche Tiefenentspannung durch geleitete Suggestion. Es ging darum, die Aufmerksamkeit auf den inneren Dialog zu lenken. Durch die Analyse negativer Denkmuster und das nachhaltige Besinnen auf positive Erinnerungen und Eindrücke erfolgt ein Umlernprozeß.

Wie haben die Sportler Ihre Programme angenommen?

Neumann: Von Frau Dietzsch war ich besonders beeindruckt. Im Gegensatz zu Herrn Bartels, den ich seit zwei Jahren betreue, kam sie erst vor drei Monaten zu mir. Wir hatten nur sechs Sitzungen à eine Stunde. Sie ist ein ausgesprochenes Naturtalent, hat unheimlich schnell umgesetzt, was ich ihr vermittelt habe.

Franka Dietzsch hat gesagt, daß sich der Erfolg Ihrer Arbeit nicht messen läßt. Wie sehen Sie das?

Neumann: Quantifizieren kann man das nur schwer. Aber wenn der Athlet sagt, das mentale Training hat geholfen, ich konnte damit etwas anfangen, habe ich alles richtig gemacht.

Arbeiten Sie in Zukunft weiter zusammen?

Neumann: Ich gehe davon aus. Inzwischen betreue ich aber auch andere, noch sehr junge Leichtathleten. Der Neubrandenburger Olympiastützpunkt-Leiter Heiner Jank hat erkannt, wie wertvoll mentales Training ist. Seit einiger Zeit gibt es ein sehr reges, fruchtbares Arbeitsverhältnis zwischen unseren Einrichtungen.

Was würden Sie Athleten raten?

Neumann: Jeder Sportler sollte unbedingt Körper und Geist gleichermaßen trainieren. Nur wer sein eigenes Verhalten richtig versteht, versteht auch besser, sich in Richtung Erfolg zu bewegen. Vor allem die Amerikaner setzen auf mentales Training. Ohne psychologische Betreuung wird es international immer schwerer, ganz vorn mit dabeizusein.

Nur ganz wenige deutsche Athleten nutzen einen Psychologen, warum?

Neumann: Weil sie vielleicht nicht verinnerlicht haben, daß mentales Training ein entscheidender Teil der Trainingskultur ist. Viele Athleten sind auch zu bequem, nach dem anstrengenden körperlichen Training noch eine Übungseinheit für den Kopf anzuschließen. Sie wollen lieber ihre Ruhe haben.

Es gibt aber auch Sportler, die nicht nur gute Erfahrungen mit Ihren Berufskollegen gemacht haben.

Neumann: So etwas kann es geben, wenn nicht die richtigen Trainingsmethoden gefunden werden. Sie sollten schnell spürbare Erfolge bringen. Es geht nicht um langfristige Psychotherapien, sondern um Bereitstellung klarer, nachvollziehbarer Interventionen aus dem Bereich des Mentaltrainings.

Wer ist wichtiger für ein Sportler, der Trainer oder der Psychologe?

Neumann: Der Trainer. Auch wir können aus einem Ackergaul kein Rennpferd machen. Wenn allerdings Athleten in etwa das gleiche Leistungsniveau haben, wird immer der mental Stärkere siegen.

Interview: Gunnar Meinhardt

Artikel erschienen am 14. August 2005