

## Große Siege entstehen im Kopf

### 10. Leichtathletik-WM in Helsinki: Die deutschen Athleten erkennen die Bedeutung der Psychologie und suchen professionellen Rat.

Von Achim Leoni



Kajsa Bergqvist (28) wurde nach zwei Hallen-Titeln erstmals Hochsprung-Weltmeisterin im Freien.  
Foto: afp

Frank Hensel hatte gute Nachrichten, als er vergangenen Monat zu Beginn der Leichtathletik-EM der unter 23jährigen in Erfurt vor die deutsche Mannschaft trat. "Ich weiß, wie es euch jetzt geht: Ihr spürt ein Kratzen im Hals oder eine Verhärtung im Muskel", sagte der Sportdirektor des Deutschen Leichtathletik-Verbands (DLV) mitfühlend. Er könne die Nachwuchssportler beruhigen: "Ihr seid gesund!"

Eingebildete Krankheiten oder Verletzungen gehören zu den Phänomenen vor einem großen Event wie den Weltmeisterschaften in Helsinki. "Viele Athleten", hat Hensel beobachtet, "beugen für den Fall vor, daß sie ihre Leistung nicht bringen." Die Folge: Der Wettkampf ist verloren, ehe er begonnen hat. Zu 60 bis 80 Prozent falle eine sportliche Entscheidung im Kopf, schätzt Hensel. Etwa jeder dritte DLV-Spitzenathlet greift deshalb auf die professionelle Hilfe zurück. Die frühere Diskusweltmeisterin Franka Dietzsch etwa, die heute ab 17.35 Uhr um Gold wirft, versucht neuerdings unter Anleitung des Neubrandenburger Sportpsychologen Willi Neumann, mit der Erinnerung an vergangene Erfolge zu alter Stärke zurückzufinden. "Hypnose kannte ich nur von Fernsehshows, in denen die Leute veräppelt werden. Aber bei mir hat es gut funktioniert", wundert sich Dietzsch. Nach zwei schwachen Jahren präsentiert sich die 37jährige in dieser Saison stabil wie lange nicht mehr.

Auch Kugelstoßer Ralf Bartels sucht seit einigen Monaten Neumanns Rat. Bei speziellen Übungen versucht man gemeinsam die Konzentrationsphasen zu definieren. "Nervosität vor einem Wettkampf ist normal", glaubt Bartels, "aber wenn es gelingt, sie gezielt zu lenken, kann sie leistungsfördernd sein." Bei seinem Saisonhöhepunkt am Sonnabend zeigte sich der 27jährige nervenstark und sicherte sich im letzten Versuch WM-Bronze.

Nur Zufall? "Wichtig ist neben dem Platz" - diese Erkenntnis setzt sich im DLV-Lager durch. Im Call-Room, wo sich die Konkurrenz vor jedem Wettkampf versammelt, spielt sich ein wahrer Psycho-Krieg ab. "Einer macht Faxen, ein anderer starrt dich unentwegt an", weiß Hensel. "Dafür muß man gewappnet sein." Nach dem schwachen Abschneiden bei Olympia 2004 in Athen, als die deutschen Läufer, Werfer und Springer mit nur zwei Silbermedaillen ein historisches Debakel erlebten, wurde vom DLV die schlechte mentale Verfassung als Leistungshemmnis ausgemacht. Anders als im erfolgreichen US-Team, in dem sich ein ganzes Heer von Psychologen um das seelische Gleichgewicht der Sportler kümmerte, wurden deren deutsche Kollegen mit ihren Selbstzweifeln alleingelassen.

Inzwischen ist man schlauer. In Helsinki werden die DLV-Asse gleich von zwei Sportpsychologen betreut, der Magdeburgerin Heike Kugler und Walter Wölfle aus Ottobeuren. Auch Heiner

Langenkamp (Bochum) und die frühere Weltklasseläuferin Gaby Bußmann (Dortmund) arbeiten mit dem Verband zusammen.

Nicht alle nehmen den Service in Anspruch. Oft scheitert eine Betreuung an mangelnder Aufgeschlossenheit der Heimtrainer. Mihai-Marius Corucle, Coach der deutschen 200-Meter-Hoffnung Tobias Unger, hält die Allmachtsphantasie mancher Kollegen für bedenklich: "Ich habe auch Psychologie studiert, aber ich kann die Spezialisten nicht ersetzen." Unger sucht regelmäßig den Sportpsychologen Markus Henry auf, um beim Videostudium von Wettkämpfen seine seelische Verfassung zu analysieren. Man dürfe sich das aber nicht so vorstellen, warnt Corucle, daß sein Schützling "alle zwei Tage auf der Couch liegt". Es gehe um begleitende Maßnahmen. Wenn es im Wettkampf nicht laufe, habe das eine andere Ursache: "Dann ist sowieso der Trainer schuld."

erschienen am 9. August 2005