



In der magischen Nacht von Rio holten Laura Ludwig und Kira Walkenhorst Gold

Was macht Gewinner aus?

„So sehen Sieger aus!“ skandieren Fans gerne nach großen Erfolgen ihrer Sporthelden. Natürlich ist es einfach, nach einem WM-Titel oder Olympiasieg davon zu sprechen, dass die Gewinner „Siegertypen“ sind. Sportpsychologe **Lothar Linz** erklärt, was dazu führt, dass Menschen zu Siegertypen werden

„Wir müssen weiter an der Winner-Mentalität arbeiten. Das ist das, was Bayern noch mehr hat als wir“, sagte BVB-Torwart Roman Bürki nach der 0:4-Niederlage gegen Hoffenheim am letzten Bundesliga-Spieltag. Doch was ist Siegermentalität überhaupt und wie entwickelt man sie?

Eine erste Annäherung

Der Begriff Siegermentalität wird zwar mannigfaltig benutzt, eine Definition fehlt jedoch. Eine erste Annäherung könnte

folgende Frage sein: Was macht einen besonders erfolgreichen Athleten, also einen Sportler, dem wir diese Siegermentalität zusprechen, eigentlich aus?

Im Beachvolleyball haben wir gute Beispiele mit den vier Olympiasiegern Laura Ludwig, Kira Walkenhorst, Julius Brink und Jonas Reckermann. Schon auf den ersten Blick fällt auf, dass es sich bei diesen Athleten keineswegs um Klone eines bestimmten Typs handelt. Vielmehr sind sie unterschiedliche Persönlichkeiten mit verschiedenen Fähigkeiten.

Immerhin sind sie alle durch die Hände eines Trainers gegangen: Jürgen Wagner. So könnte man in seiner Arbeit einen wesentlichen Baustein vermuten. Doch bei zwei der Genannten war sein Einfluss nicht der grundlegende Faktor, da sie erst relativ spät in ihrer Karriere zu ihm wechselten. Schon vorher gewann Julius Brink einen EM-Titel und eine WM-Medaille. Laura Ludwig wurde ebenfalls zwei Mal Europameisterin, bevor sie zu Wagner kam. Anscheinend waren sie beide also schon vorher Siegertypen.

Und wie ist es mit Sportlern aus anderen Disziplinen? Etwa mit einem Boris Becker, einem Michael Phelps oder einer Mikkaela Shiffrin? Was ist bei diesen Athleten gleich und was unterscheidet sie? Gibt es mentale Konstanten, die all diese Sportler auszeichnen? Und falls es die gibt, wie haben solche Top-Athleten diese Fähigkeiten und Eigenschaften erworben?

Ist Siegermentalität angeboren?

Auf der Suche nach der Siegermentalität hat mich die Frage beschäftigt, ob sie überhaupt entwickelbar ist. Oder bringen die Athleten die Mentalität schon sehr früh mit – vielleicht ist sie bereits in den Genen? Bei Sportlern, die ich betreut habe, fiel mir auf, dass sie schon in jungen Jahren unterschiedlich mental ausgestattet waren. Manche Athleten hatten für mich etwas Besonderes. Dieses Besondere war nicht immer klar zu benennen, aber es war für mich erkennbar.

Britta Heidemann lernte ich zum Beispiel kennen, als sie 15 war. Sie war Teil eines Talentprojekts der Fechtabteilung von Bayer 04 Leverkusen. Alle beteiligten Sportler schafften es in die erweiterte internationale Spitze, aber nur Britta Heidemann gewann Gold bei den Olympischen Spielen, bei der WM und bei der EM. Hätten Sie mich damals gefragt, welchem Talent ich die größte Chance auf einen späteren Erfolg gebe, hätte ich sicher ihren Namen genannt.

Ähnlich war es mit Benjamin Kleibrink, späterer Olympiasieger im Florett-Fechten. Bereits mit 19 Jahren wirkte er dermaßen fokussiert und klar, dass ich sofort begeistert war, weil ich das Potenzial dieses Athleten erkennen konnte. Und ich meine damit nicht sein fechterisches Potenzial, denn dafür habe ich bis heute keinerlei Auge.

Ebenso habe ich aber auch eine Reihe von Athleten zwischen zwölf und 18 Jahren erlebt, bei denen ich schon beim ersten Kontakt glaubte, dass es für sie vom Mentalen her nie für die Weltspitze reichen würde, egal wie viel sportpsychologisches Training sie absolvieren würden.

Aber reicht das schon, um zu behaupten, Siegermentalität sei angeboren oder zumindest ganz früh im Leben erworben? Matthias Sammer gehört nicht zu den Menschen, die dieser Überzeugung sind. Er sagte während seiner Zeit als DFB-Sportdirektor: „Siegermentalität hat etwas mit den richtigen Maßnahmen zu tun. Einen kleinen Achtjährigen im Spiel nicht auf's Feld zu schicken, aus Angst, man könnte verlieren, ist falsch. Den Kleinen bringen und ihm sagen, ‚geh raus, gib Dein Bestes, Du kannst das, und wenn es nicht klappt, dann

beim nächsten Mal‘. Das ist Motivieren, das ist die richtige Maßnahme, um Siegermentalität auszubilden.“ Ein spannendes Zitat und eine ganz andere Sicht auf das Thema.

Bevor Sie weiterlesen, fragen Sie sich, welchen Standpunkt Sie vertreten würden. Am Ende liegt die Wahrheit wahrscheinlich – wie so oft – irgendwo in der Mitte. Es ist wie bei den meisten Fähigkeiten: Wir bringen einen Teil mit und einen anderen Anteil erwerben beziehungsweise entwickeln wir im Laufe des Lebens.

Manche Athleten haben etwas

Besonderes. Es ist nicht immer klar

zu benennen, aber erkennbar.

Grundfaktoren einer Siegermentalität

2015 stieß ich auf ein Zitat von Michael Stich, der über den ihm von Kindheit an vertrauten Alexander Zverev sagte: „Was Alex auszeichnet, ist, dass er nie verlieren kann, nicht im Monopoly und auch nicht in einem Tennisspiel.“ 2015 war Zverev erst 18 Jahre alt und noch nicht unter den Top 100 der Weltrangliste. In der Zwischenzeit gehört er fest in die Top Ten und hat 2018 mit der ATP-Weltmeisterschaft seinen ersten großen Titel gewonnen. Kritiker werden sagen, dass Zverev kein gutes Beispiel ist, weil er noch mentale Fähigkeiten vermissen lässt, die sein Talent zu einem Grand-Slam-Erfolg tragen können – was im Tennis als das Merkmal der wirklich großen Spieler gilt. Aber warten wir ab. Er steht mit seinen 23 Jahren noch immer am Anfang der Karriere. ▶

Lothar Linz ist seit Jahrzehnten in diversen Sportarten erfolgreich als Psychologe unterwegs



Fotos: imago/lupi photo, philippe saxer

Ist nicht verlieren zu können eine notwendige Voraussetzung für echte Siegertypen? Dem wiederum wird der Tennistrainer Günter Bresnik nicht zustimmen. Auch er wird wie Sammer die Überlegung, dass Siegermentalität etwas Angeborenes ist, verneinen. Zumindest lässt sein Buch über seinen Weg mit Dominic Thiem darauf schließen, dass er Siegermentalität für erlernbar hält. Denn eben diesen Dominic Thiem ließ er in der frühen Jugend erst einmal kräftig verlieren. Heute aber ist Thiem Weltranglisten-Dritter.

Es gibt also eine Reihe offener Fragen – aber gibt es auch Antworten? Welche Faktoren könnten eine brauchbare Definition für eine Siegermentalität darstellen? Bei den Athleten, die ich in 25 Jahren betreut habe, ist mir bei den später sehr erfolgreichen Sportlern aufgefallen, dass sie gemeinsame Merkmale aufwiesen:

Großer Ehrgeiz, hohe Ziele

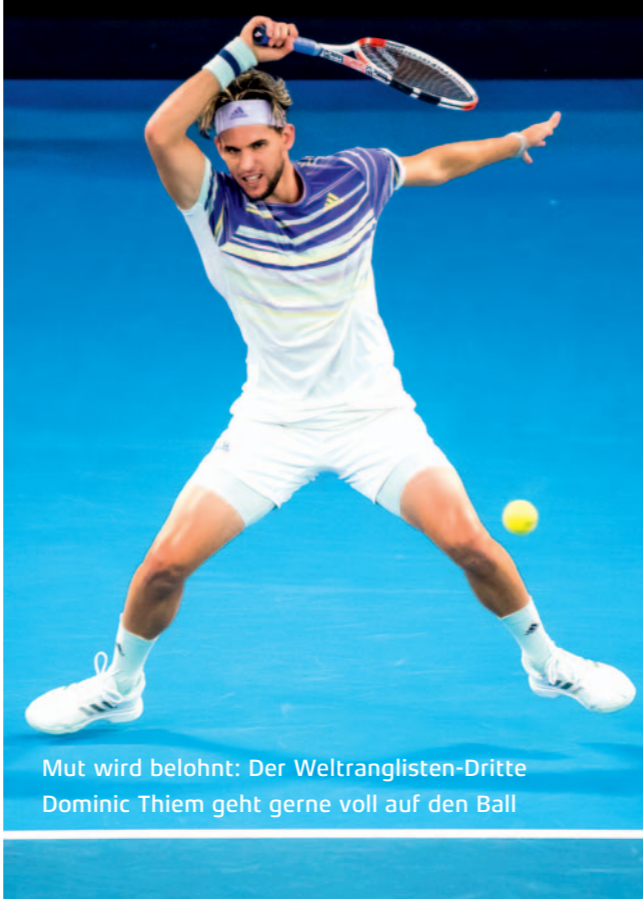
Wer nicht hoch strebt, kommt in der Regel auch nicht an die Spitze. Diese Erfahrung machen wir alle. Sie ist nicht sehr überraschend, bildet aber eine unverzichtbare Grundlage. Großer Ehrgeiz und hohe Ziele sind ein starker Antrieb. Wir benötigen ihn, um all die Opfer auf dem Weg zur Weltklasse zu bringen, um alle Rückschläge wegzustecken, um mit Beharrlichkeit und Ausdauer an unserem Weg festzuhalten und die notwendige Energie über mehr als zehn Jahre aufrechtzuerhalten.

Extremer Fokus

Leistungssport ist kompromisslos. Er fordert von uns, sich ganz auf ihn einzulassen. Das bedeutet nicht, dass man neben dem Sport nicht noch zur Schule gehen oder studieren kann. Aber im direkten Tun muss ich es schaffen, mich ganz auf das Training und den Wettkampf einzulassen. Konkret an einem einfachen Beispiel gesagt: Athleten, die in den Trainingspausen immer wieder auf ihr Handy schauen, agieren nicht professionell und entwickeln langfristig nicht den Fokus, der notwendig ist, um ein Spitzensportler zu werden.

Grundfrage: „Wie löse ich das?“ anstatt „Wie werde ich das Problem möglichst schnell los?“

Viele Athleten kommen zur sportpsychologischen Beratung, weil sie ein aktuelles Problem haben. Auch wenn das keineswegs der einzige sinnvolle Anlass ist, einen Sportpsychologen aufzusuchen, so ist es doch die Realität. Auffällig ist, dass die meisten Sportler nach einer schnellen Lösung des Problems suchen. Dagegen ist nichts zu sagen. Bedenklich ist vielmehr, dass sie wegbleiben, sobald das Problem verschwunden ist – was aber nicht bedeutet, dass das Problem gelöst ist. Es ging ihnen nur darum, das Unangenehme loszuwerden. Erkennt man hingegen, dass es im Leistungssport immer um Entwicklung geht, und dass Probleme dabei enorm wichtige Helfer sind, kann eine neue Haltung entstehen. Probleme können zu neuen Handlungs- und Denkmustern führen. Die Frage „Wie mache ich das?“ führt mich viel weiter, weil sie Probleme als Trittstufe auf meinem Entwicklungspfad ausdrücklich akzeptiert. Statt „Mach das weg!“ frage ich, was mir das Problem sagen will.



Fotos: image/jason heidrich, imago

Mut wird belohnt: Der Weltranglisten-Dritte Dominic Thiem geht gerne voll auf den Ball

Grundfaktoren einer Siegermentalität

In einem weiteren Schritt habe ich eine Gruppe von Experten befragt, welche Faktoren aus ihrer Sicht eine Siegermentalität ausmachen. Dies geschah im Rahmen eines Bundestrainerforums zur Siegermentalität an der Trainerakademie des DOSB in Köln. Befragt wurden 16 Trainer aus dem deutschen Spitzensport. Dabei ergab sich ein uneinheitliches Bild. Jedoch kristallisierten sich acht Faktoren heraus, die alle Trainer als bedeutsam ansahen:

1. Leidenschaft für den Sport
2. Harte Arbeit im täglichen Training
3. Dranbleiben
4. Willensstärke
5. Fokussiert sein
6. Mut
7. Selbstüberzeugtheit

Es treten einzelne Überschneidungen mit den von mir zuvor genannten Faktoren auf. Es kommen aber auch einige interessante Merkmale hinzu. Manche davon sind selbsterklärend. Drei dieser Faktoren sollen tiefer beleuchtet werden:

Dranbleiben

Sicher kennen Sie den Fernsehspot, mit dem eine Firma für Süßwaren vor einigen Jahren ihre Überraschungseier bewarb. Dabei sollten vierjährige Kinder ihr Ei für eine kurze, unbeaufsichtigte Zeit nicht anrühren. Schafften sie es, wurden sie mit einem zweiten Ei belohnt. Diese Werbung geht zurück auf die „Marshmallow-Tests“, die zu wissenschaftlichen Zwecken in den USA durchgeführt wurden. Dabei ging es in ähnlicher Weise darum, einen Marshmallow nicht anzurühren. Es zeigte sich, dass Kinder, die die Süßigkeit nicht naschten, sondern

die Kraft und Selbstkontrolle hatten, auf die Belohnung zu warten, im späteren Leben deutlich erfolgreicher abschnitten. Zumindest gilt dieser Zusammenhang für Indikatoren, die mit sportlichem Erfolg in Verbindung gebracht werden können: Also konkret um die Qualität der Schulabschlüsse, die Noten beim Studium und das spätere Einkommen.

Enttäuschungen, Rückschläge und

Probleme sind nicht schlimm.

Wichtig ist, was wir daraus machen.

Mut

Kehren wir zurück zu Günter Bresnik und Dominic Thiem. Thiem war im Tennis in seiner Altersklasse (U 12) der führende Spieler Österreichs, als Bresnik ihn unter seine Fittiche nahm. Der Trainer erkannte aber, dass die ganz auf Sicherheit ausgelegte Spielweise Thiems zwar in dieser Altersklasse erfolgreich war, künftig im Zuge der körperlichen Entwicklung seiner Kontrahenten aber mit großer Sicherheit den Weg an die Weltspitze verhindern würde. So verordnete er ihm eine Spielweise, die von extrem druckvollem und risikobereitem Spiel geprägt war. Thiem solle immer voll auf den Ball gehen. Immer. Egal ob der Ball ins Aus gehe oder das Feld treffe. Die Folge: Thiem gewann für mehr als ein Jahr kein Turnier mehr. Doch wenn man ihm heute zuschaut, kann man sehen, wie

Rückschlag als Lernhilfe: Julius Brink verwandelte die Enttäuschung von Peking 2008 in positive Energie



sich dieses Denken und Handeln bei ihm in imposanter Weise manifestiert hat. Mit Ausnahme von Rafael Nadal gibt es keinen Tennisspieler, der derart konsequent immer voll auf den Ball geht, ihn mit maximaler Intensität spielt.

Aufgaben- und Handlungsorientierung

Damit kommen wir wieder zu Jürgen Wagner und unseren vier Beachvolleyball-Olympiasiegern. Zwar hat Wagner das Prinzip nicht erfunden, ich kenne jedoch keinen Trainer, der konsequenter auf Handlungsorientierung setzt. Wie schafft man es, in einem olympischen Finale die Nerven zu behalten? Nicht, indem ich mir vorstelle, wie es ist, gleich eine Goldmedaille zu gewinnen oder zu verspielen. Ebenso wenig, indem ich einem vergebenen Matchball nachhänge. Einzig der Gedanke auf meine vertrauten Handlungen, auf das Wie hält mich in einem stabilen mentalen Zustand. Das muss geübt werden – und zwar in jedem Training. Konkret gesagt: Ob der Ball in der Übung in der Zielzone landet oder nicht, ist nicht entscheidend. Entscheidend ist die Qualität der Handlung und nicht das Ergebnis. Handlungsqualität kann trainiert werden, kann abrufbar gemacht werden, Ergebnisse nicht. Dabei lautet die gute Nachricht: Stabile Handlungsqualität führt auf Dauer zu den gewünschten Ergebnissen.

Trainer als Vorbild und Wegweiser

Es zeigt sich also, dass Trainer viel zur Entwicklung einer Siegermentalität beisteuern können, indem sie die Faktoren vorleben und fördern, die zur Siegermentalität beitragen. Denken Sie an das Zitat von Matthias Sammer. Denken Sie an Bresnik und Wagner. Oder ein anderes Beispiel: Fokussierung müssen wir als Trainer vorleben. Nur wenn unsere Athleten erleben, dass wir selber während des Trainings immer voll dabei sind, haben sie Grund, es genauso zu tun. Wenn ich allerdings ständig am Handy bin, was lebe ich dann vor? Wenn wir zulassen, dass Sportler unkonzentriert trainieren, ohne dass wir eingreifen, wird ihr Bewusstsein dafür nicht wachsen. Es kommt also auch auf den Trainer an. Vorleben, fordern und fördern.

Enttäuschungen als Auslösemoment für das Entwickeln einer Siegermentalität

Dennoch gibt es Faktoren, die wir bei der Entwicklung einer Siegermentalität nicht erzeugen können, die wir aber sehr wohl nutzen können: Enttäuschungen, Rückschläge und auch Probleme können durchaus zum Schlüsselmoment werden. Wäre Julius Brink ohne die große Enttäuschung von Peking 2008 vier Jahre später Olympiasieger geworden? Kann man sich die Champions-League-Erfolge von Bayern München 2001 und 2013 vorstellen, ohne die extrem schmerzhaften Niederlagen zuvor (1999 gegen Manchester und 2012 daheim in München im Elfmeterschießen gegen Chelsea)? Wäre Deutschland 2014 Fußball-Weltmeister geworden, hätte es bei der EM zwei Jahre zuvor nicht die bittere Niederlage im Halbfinale gegen Italien gegeben? ▶

Enttäuschungen sind also gar nicht schlimm. Wichtig ist, was wir daraus machen. Im günstigen Fall können sie genau der Moment sein, in dem Sieger geboren werden. Die großen Triumphe, die aus genau solchen Rückschlägen entstanden sind, sind im Sport zahllos.

Entspannt gewinnen

Aus dem Beispiel der deutschen Fußballer ergibt sich noch ein weiterer Aspekt. Dabei geht es eher um eine Haltung als um ein Handeln. Haben Sie noch die Bilder von Jogi Löw vor Augen, wie er während der WM in Brasilien entspannt am Strand entlang geht? Wenn man das Bild für sich betrachtet: Kann man so Titel gewinnen? Haben wir bei Trainern nicht eher die Phantasie eines leidenschaftlichen Arbeiters, der maximal angespannt ist und seine Sportler pusht? Also eher Jürgen-Klopp-Style?

Dabei ist die Geschichte des Sports voll von Beispielen, in denen Athleten und Mannschaften erst in dem Moment große Erfolge errangen, als sie die Dinge entspannter angingen als zuvor. Zum Beispiel die Fußballer aus Dänemark 1992: Sie reisten kurzfristig aus dem Urlaub an, weil sie nachnominiert worden waren und wurden Europameister. Auch Julius Brink musste lernen, dass es so überfokussiert wie bei den Spielen 2008 nicht funktioniert. Der Skirennfahrer Matthias Mayer sagte nach seinem Olympiasieg in der Abfahrt 2014 in Sotchi: „Heute bin ich brutal locker in das Rennen gegangen, denn vor zwei Wochen in Kitzbühel wollte ich es zu gut machen, so dass ich am Ende gescheitert bin.“

Entscheidend ist, dass sich Trainer von falschen Annahmen lösen, denen ich in meiner Praxis immer wieder begegne:

Entspannt gewinnen: Laura Ludwig vermittelt bei allem Ehrgeiz stets eine gewisse Lockerheit



Foto: imago/peter weber

- > Es gibt keine 110 Prozent an Einsatz. Wer das von seinen Sportlern sehen will, muss erklären, wie das gehen soll. Harte Arbeit ist wichtig, aber noch härtere nicht in jedem Fall. Es gibt ein Zuviel in jeder Hinsicht.
- > Perfektion ist nicht erreichbar. 100 Prozent meiner Leistung werde ich nie in den Sand bringen können. Oder hat schon mal einer von Ihnen ein perfektes Spiel gesehen? Natürlich nicht. Wir machen immer Fehler, das gehört nun mal dazu. Skispringer berichten, dass sie im Laufe ihrer Karriere nur ein bis zwei perfekte Sprünge absolvieren. Ein bis zwei von mehr als 10 000.
- > Es liegt nicht zu 100 Prozent in den Händen des Spielers, was passiert. Es gibt eine Reihe von externen Faktoren, die Einfluss auf das Geschehen auf dem Feld haben: Schiedsrichter, Wetterbedingungen, Gegnerleistung und dann auch noch Glück. Ja, es gibt Glück. Wobei der Mythos, man könne Glück erzwingen, in meinen Augen nicht stimmt. Dazu passt ein Zitat von Seneca: „Glück ist, was passiert, wenn Vorbereitung auf Gelegenheit trifft.“ Ein Zitat das 2000 Jahre alt ist, aber von seiner Gültigkeit nichts verloren hat.
- > „Du musst es nur wollen“ ist eine aggressive Äußerung, die dem Sportler nicht gerecht wird. Ich kenne viele Athleten, die es zu sehr gewollt haben und daran gescheitert sind.

Wer sich nicht zu sehr von seinen Zielen abhängig macht, hat die Chance, entspannt zu gewinnen.

Es geht also um eine Haltung zu dem, was ich tue. Ich strebe das Höchste an, ich investiere sehr viel, aber ich mache mich nicht abhängig von dem, was am Ende dabei herauskommt. Oftmals wird in diesem Zusammenhang die Weisheit benutzt: „Der Weg ist das Ziel.“ Dieses Zitat von Konfuzius ist jedoch nicht ganz korrekt übersetzt. Vielmehr müsste es heißen: „Ich habe meinen Willen auf das Dao ausgerichtet.“ Wobei das Wort Dao vereinfacht mit Weg übersetzt werden kann. Also anders ausgedrückt: „Ich habe meinen Willen auf den Weg ausgerichtet.“

Das ist eine interessante Denkweise. Denn in unserer Kultur richten wir unseren Willen in der Regel auf das Ziel aus. Damit sind wir jedoch dem Ausgang verhaftet. Erreiche ich das Ziel oder scheitere ich? Danach wird nicht nur im Sport das Meiste gemessen. Aber ist das wirklich so wichtig? Und ist ein Nicht-Erreichen des Ziels immer auch ein Scheitern? Oder geht es eher um den Weg, dass ich meinen Willen dorthin ausrichte? Und wenn ich es so angehen würde, würde das wirklich die Wahrscheinlichkeit des Siegens verringern? Oder kann sogar das Gegenteil eintreten? Das wäre dann in einem ganz eigenen Sinne entspannt Gewinnen. ■