

Kolumne von Mentaltrainer Holger Jungandreas

Ständige Rückschläge

Warum diese ständigen Verletzungen? Warum immer ich?

Von Holger Jungandreas

Wenn ein Fußballer durch verschiedene Verletzungen immer wieder zurückgeworfen wird, geht das an die Substanz. Hinzu kommt meistens Druck von außen, der den Genesungsprozess nicht gerade beschleunigt. In meiner heutigen Kolumne möchte ich auf dieses Thema eingehen und erklären, welche Signale uns der Körper gibt und wie der Spieler wieder zurück in die Spur finden kann.

Nahezu jeder Sportler, Trainer und Fan kennt diese typische Situation im Leben eines Spitzensportlers: hartes Training über Wochen und Monate, immer auf ein bestimmtes Ziel fokussiert, und dann das: Verletzung, Pause, Rückschlag, Rekonvaleszenz – verbunden mit physischen und vor allem auch psychischen Rückschritten.

Die Frage stellt sich in diesem Moment wohl jeder Sportler: „Warum ich?“ oder „Warum ausgerechnet jetzt?“ Auf diese Frage möchte das Mentaltraining in der Phase der Rekonvaleszenz eine Antwort finden. „Warum ist die Verletzung überhaupt passiert, ausgerechnet in dieser Situation?“ und vor allem

„Was kann ich tun, damit so etwas nicht wieder passiert?“ So wie Glück und Erfolg, entsteht auch Gesundheit hauptsächlich im Kopf. Sie ist Ausdruck unserer Einstellung, das heißt unserer Muster und Prägungen im Unterbewusstsein. Krankheiten entstehen zu 80 Prozent im Kopf, manche Experten sprechen sogar von 100 Prozent.

Bei Krankheit oder Verletzungen ist demnach etwas aus der Balance geraten. Die Krankheit/Verletzung möchte uns irgendetwas mitteilen. Eine Veränderung, wie immer sie auch aussehen mag, ein anderer, unter Umständen neuer Kurs sollte eingeschlagen werden, um dieses

Gleichgewicht wiederherzustellen. Äußere Einflüsse, wie Druck vom Trainer („Du musst dich steigern, sonst bist du raus“), von den Eltern, insbesondere vom Vater („Du musst mehr beißen“), vom Lebenspartner/Lebenspartnerin („... dann haben wir ja schon wieder nichts voneinander“) oder vom Spieler selbst („Da muss ich jetzt durch“) lassen irgendwann, wenn das Maß voll ist, den Körper streiken. Der Kopf sagt ihm „Du brauchst eine Pause und die werde ich Dir besorgen, egal wie ...“ und die Verletzung, die ihn zur Ruhe zwingt kommt scheinbar plötzlich. Für jeden Sportler bedeutet eine Verletzung einen folgenschweren physischen und psychischen Rück-



Holger Jungandreas ist Mentaltrainer beim SV Eintracht Trier und schreibt ab sofort hier über seine Erfahrungen in der täglichen Arbeit mit den Spielern und wie Mentaltraining angewendet wird.

Foto: privat

kann, die Isolation, über einen längeren Zeitpunkt vom Mannschaftsgefüge getrennt zu sein und nicht zuletzt die Angst und die mehreren Jahren betragen. Neben dem körperlichen Schmerzen nach der Verletzung und beim Wiederaufbau innerhalb der Rehabilitation sind es vor allem auch die seelischen Schmerzen, die einem Sportler zu schaffen machen. Die Psyche leidet aufgrund unterschiedlicher Faktoren. Der Fokus, der vor der Verletzung eindeutig auf dem sportlichen Erfolg lag, verschiebt sich in andere Richtungen. Gesund und wieder fit werden und so schnell wie möglich wieder den Anschluss zu schaffen, sind die erstrebenswerten Ziele während des Zeitraumes der Rekonvaleszenz. Der Wille rasch wieder in die Spur zu finden, die größtmögliche Motivation sowie den Glauben an eine beschleunigte, vollständige Genesung sind Kernfaktoren auf dem Weg zurück zum sportlichen Erfolg.

Genau hier kann das Mentaltraining sinnvoll ansetzen.

Fortssetzung folgt!