

„Turnier-Resilienz“ im Mannschaftssport

Wie konnte es passieren, dass die unerfahrene Deutsche Handballnationalmannschaft Europameister 2016 wird?

von Peter Boltersdorf, Institut für Leistungs-Humanismus

Die jüngste und unerfahrenste aller teilnehmende Mannschaften wird souverän Europameister 2016. Wie kann das sein? Man muss zusätzlich bedenken, dass die Leistungsdichte im Handball bei einer Europameisterschaft höher ist als die bei einer WM oder Olympiade. Es ist also sportlich betrachtet schwieriger Europameister zu werden als die Goldmedaille bei Olympia zu erreichen.

Die mentale Belastung bei so einem Turnier besteht sowohl aus der Anzahl der Spiele innerhalb kurzer Zeit (oft ohne ausreichende Regenerationsphasen) als auch in der Tatsache, dass jedes Spiel bis zum Finale wichtiger wird als das vorherige.

Was also versetzt die junge deutsche Mannschaft in die Lage, neben den sportlichen und athletischen Fähigkeiten, so abgeklärt ihr Spiel durchzuziehen, dass alle Gegner daran zerbrechen?

Die Fähigkeit, die diese Mannschaft zu diesem Erfolg gebracht hat, nenne ich: „**Turnier-Resilienz**“

Der Begriff Resilienz kommt aus der Werkstoffkunde und beschreibt ein Material, das nach einer Verformung von alleine in den Ursprungszustand zurückgeht.

Beim Menschen spricht man von Resilienz, wenn eine Person nach einer Traumatisierung unbelastet weiter agieren kann. Ein Beispiel dafür ist jemand, der nach einem überlebten Flugzeugabsturz sofort wieder in das nächste Flugzeug steigt, ohne Ängste vor einem erneuten Absturz zu entwickeln.

Die Resilienz beim Menschen kann schon bei Kindern beobachtet werden. Aus den Studien von Prof. Emmy Werner geht klar hervor, dass es Kinder gibt die von Anfang an resilient und so etwas wie eine Immunität gegen andauernde Traumatisierungen haben. Man geht deshalb davon aus, dass es dafür eine genetische Disposition gibt, die man bei ca. 15 % aller Menschen antreffen kann.

Nach meinen Beobachtungen mit mehr als 1.100 Leistungssportlern macht sich Resilienz auch bei dem Empfinden und Wirken von Schmerzen bemerkbar. Diese Sportler können Schmerzen ignorieren und zum Teil sogar als Leistungsunterstützung benutzen. Zitat eines resilienten Sportlers: „Du musst da hingehen, wo es weh tut!“

Das Gegenteil von Resilienz in den Persönlichkeitsmerkmalen ist Vulnerabilität. Menschen, die über diese Ausprägung verfügen, sind besonders empfindsam für Stress, Schmerzen und Traumatisierungen. Sie können bereits durch kleine Traumatisierungen oder Stress gestört werden. Vulnerable Fußballer z.B. berichten, dass sie bei Elfmeter-Situationen so gestresst waren, dass sie „ihr Bein nicht mehr gespürt“ haben.

Bei vulnerablen Menschen ist das Schmerzempfinden erheblich gesteigert, da die Selbstbeobachtung des Körpers auf Störungen ständig aktiviert ist.

Im Leistungssport macht sich Resilienz im Rahmen des Mannschaftssports (hier Ballspiele) insbesondere in Turnieren oder in Penalty-Shootout-Situationen bemerkbar.

Meine Beobachtungen in den Ballspielen beziehen sich auf folgende eigene Erfahrungen:

Handball (ca. 110 Einzelbefragungen)

WM 2007 und 2009

Olympia 2008

Junioren-WM 2009 und 2011

Fußball (ca. 520 Einzelbefragungen):

Frauenfußball WM 2015

Championsleague- Elfmeterschießen FC Valencia – Schalke 04

Diverse Elfmetersituationen 1. und 2. Bundesliga-Männer in DE und NL

Volleyball:

Volleyball-Bundesliga Frauen: Tiebreak-Situationen über mehrere Jahre

In den Turnieren der Ballsportarten haben wir fast immer die Situation von vielen Spielen innerhalb weniger Tage. Dabei steigt die Anforderung aus der Stärke des Gegners und der Bedeutung des Spiels mit jeder Runde. Für favorisierte Mannschaften kommt hinzu, dass sie zu Beginn eines Turniers häufig auch sehr schwache Gegner haben, die keine Herausforderung bieten.

Resiliente Leistungssportler können einen schwachen Gegner als Unterforderung empfinden. Das kann sich in Unkonzentriertheit und geringem Engagement bemerkbar machen. Die Handball-Nationalmannschaft der Junioren von 2011 ist die resilienteste Männermannschaft, die ich bisher angetroffen habe. Sie verliert in der Vorrunde gegen den völligen Außenseiter Argentinien, schlägt in Kairo die mitfavorisierten Ägypter vor fanatischen Zuschauern mit einer ständigen 1-Tore-Führung und gewinnt zum Schluss souverän das Finale gegen den Überfavoriten Dänemark.

Der Leistungsvorteil, der aus der Resilienz im Turnier einer Ballsportart entstehen kann, besteht in der Tatsache, dass die Spieler sich zwischen den einzelnen Spielen psychisch schneller erholen, da sie sich durch negative Erlebnisse (wie ein verlorenes Spiel) nicht traumatisieren lassen. Eine Folge der Resilienz ist der bessere und erholsamere Schlaf, den man eher dann hat, wenn einem die Fehler nicht ständig in der Nacht durch den Kopf gehen. Der negative Aspekt dabei ist die mögliche Traumatisierung, dass Spieler Ängste entwickeln, dass die gleichen Fehler wieder passieren wird. Resiliente Spieler sehen jedes nächste Spiel grundsätzlich als eine positive Chance an und weniger als eine negative, stressbeladene Belastung.

Im Wettkampf selbst entsteht die stärkste Wirkung in engen Spielen in der „Crunchtime“. Während vulnerable Spieler in solchen Situationen oft mental blockieren, bleiben resiliente Spieler in diesen Situationen komplett handlungs- und denkfähig. Viele berichten sogar, dass sie dann eine verbesserte Wahrnehmung haben und sich dann in der Crunchtime als leistungs- und reaktionsfähiger empfinden als in „normalen“ Situationen.

Die Folge ist, dass die resilientere Mannschaft in den entscheidenden Spielsituationen mehr Kontrolle über sich selbst und über das Spielgeschehen hat. Sie reagiert effektiver auf die Entwicklung des Spiels und ist besser steuerbar über den Trainer, weil die Athleten auch unter Stress noch

aufnahmefähig für Informationen und Anweisungen sind. Zusätzlich sind diese Athleten unter Stress fähiger sich selbst zu steuern und können damit konsequenter auf Anweisungen und Absprachen reagieren.

Wie schon erwähnt, ist die Resilienz bei Ballsportarten ebenfalls ein Vorteil in Penalty-Situationen. Diese Sportler gehen mit einer positiven Spannung in die Situationen und nicht mit Sorgen oder Ängsten. Das zeigt sich nicht nur in der Zahl der verwandelten Penalties, sondern auch darin, dass sie anschließend eine klare Erinnerung an die Situationen haben, während vulnerable Athleten oft nicht mehr wissen, wie die Situation genau abgelaufen ist.

Resilienz messe ich in meiner Arbeit über einen standardisierten Persönlichkeitstest, dem Reiss Profile.

Innerhalb der Systematik des Reiss Profile bildet sich Resilienz am stärksten über das Motiv „Emotionale Ruhe“ ab. Je niedriger die Ausprägung ist, desto größer ist die Resilienz. Das bedeutet, dass es Sinn macht, dies in der Kaderzusammenstellung als zusätzliche Information zu nutzen.

Wenn Spieler in ihrem Talent und in der Athletik gleichwertig sind, hat der resilientere Sportler für eine Turniersituation einen Vorteil, der den Ausschlag geben kann. Die Leistungsfähigkeit dieses Menschen ist unter Druck und Stress eher gegeben als bei jemandem, der vulnerabel ist. Hier ist auch zu berücksichtigen, dass wir von einem biologischem Phänomen sprechen, das alters- und erfahrungsunabhängig ist. In der Frage der mentalen Belastungsfähigkeit ist es sinnvoll, einem jungen resilienten Spieler mehr zuzutrauen als einem älteren, der darüber nicht verfügt.

Hier schließt sich der Kreis zu der derzeitigen Handball-Nationalmannschaft, in der viele sehr junge Spieler aus den mir bekannten früheren Juniorenmannschaften sind. Trotz Jugend und Unerfahrenheit haben sie „ihr Spiel“ und „ihre Strategie“ erfolgreich durchgezogen, weil sie durch ihre Resilienz dazu in der Lage sind. Von Anfang bis Ende und egal gegen welchen Gegner.

Falls ein Spielerkader über relativ viele resiliente Spieler verfügt, muss man insbesondere in Vorrundenspielen gegen schwache Gegner Maßnahmen ergreifen, die die Konzentration und Leistungsbereitschaft hochhalten. Ein schwacher Gegner kann in der mentalen Wahrnehmung eine zu geringe Herausforderung bedeuten. Ein Sieg gegen einen solchen Gegner bietet die Gefahr einer zu geringen emotionalen Belohnung. Dem muss mit einer direkten Motivationsarbeit begegnet werden.

Innerhalb der Gesamtbevölkerung geht man von einem Anteil von ca. 15% resilienter Menschen aus. Wenn man dann in einem 16er Kader über sechs bis zehn solcher Spieler verfügt, wäre das ein klarer Vorteil gegenüber allen Gegnern, die dieses Kriterium nicht beachten.

Auch im Volleyball konnte ich in mehreren Finalspielen und in Tiebreaksituationen den Vorteil beobachten, den eine resiliente Mannschaft haben kann. Als zusätzlicher Vorteil zeigt sich, dass die Gegner von resilienten Mannschaften von der mentalen Stärke auf der anderen Seite so beeindruckt waren, dass sie sich selbst daraufhin als „schwach“ wahrgenommen haben. Das ist ein kleiner zusätzlicher Effekt, der aus der Resilienz eines ganzen Kaders entstehen kann.

Fazit:

Junge resiliente Spieler können früher in eine herausfordernde Situation genommen werden, weil sie viel eher daran wachsen als dass sie traumatisiert scheitern.

Weniger resiliente Talente müssen behutsamer herangeführt werden und sollten auch durch Mentaltechniken unterstützt werden.

In Turniersituationen spielt das Thema Resilienz offensichtlich eine größere Bedeutung als in einzelnen Liga-Spielen. Ich bin der Meinung, dass Resilienz in der Auswahl und Entwicklung der Spieler mehr berücksichtigt werden sollte.

Große Turniererfolge werden dadurch offensichtlich wahrscheinlicher.