

DEUTSCHE

# TENNIS

ZEITUNG

03

2015

BENJAMIN BECKER  
Der Mann für's Besondere

THOMAS BASCHAB  
Tipps vom Mentalcoach

# FED CUP Halbfinale!

**Ratgeber Vereine:** Checklisten

**DTZ-Racket-Test:** Easy Player

**Analyse:** Entscheidungen auf dem Platz





# „Das Unterbewusstsein kann viel besser Tennis spielen als das Bewusstsein“

Panther, Drehzahlmesser, Glasglocke - der Mentalcoach Thomas Baschab arbeitet mit Visualisierungen und anderen Mobilisationstechniken, um Spitzensportler und Führungskräfte schnell und punktgenau mental zu stärken. DTZ-Mitarbeiter Thomas Kosinski spricht im ersten Teil seines Interviews mit dem Mentaltrainer über Trainingsweltmeister, die richtige Muskelspannung und falsche Gedanken auf dem Tennisplatz.

**Herr Baschab, was kann ein Mentalcoach für Tennisspieler leisten?**

**THOMAS BASCHAB:** Grundsätzlich hilft ein Mentalcoach dabei, die eigenen Potenziale besser auszuschöpfen. Ich kann einen Tennisspieler ganz gleich auf welchem Leistungsniveau unterstützen, sein bestes Tennis zu spielen. Aber: Ich kann fehlendes Potenzial nicht ausgleichen, kann nicht aus jedem Tennisspieler einen Roger Federer machen. Ganz allgemein: Ich kann aus einem Ackergaul kein Rennpferd machen, sondern bestenfalls ein leistungsfähigeren Ackergaul. Aus einem Rennpferd kann ich dagegen ein siegfähiges Rennpferd machen.

**Wie funktioniert das? Legen sich die Tennisspieler bei Ihnen auf die Couch oder gehen Sie mit Ihnen auf den Platz?**

Auf die Couch geht es nicht. Das ist leider eine Annahme, die weit verbreitet ist und zu Berührungängsten führt. Viele Sportler greifen deshalb nicht auf einen Mentalcoach zurück, obwohl es ihnen definitiv helfen könnte, bessere Leistungen zu bringen.

**Wie funktioniert es also?**

Es gibt verschiedene Ansätze: Man kann mit einem Sportler an der grundsätzlichen Einstellung arbeiten. Dazu gehören Faktoren wie Disziplin, Einsatzbereitschaft, Kritikfähigkeit. Wie sehr bin ich als Sportler bereit, an meinen Schwachstellen zu arbeiten? Wie kann ich meine persönliche und sportliche Entwicklung verbessern durch eine Veränderung meiner Einstellungen? Dies ist der Bereich der Einstellungen. Der zweite Bereich sind die mentalen Techniken, mit denen ein Sportler punktuell und in Sekun-

denschnelle seine Leistungsfähigkeit und Gedankenwelt beeinflussen kann.

**Mit welchen Fragestellungen und Problemen kommen Sportler zu Ihnen?**

In aller Regel kommen Sportler zu mir, wenn sie das Gefühl haben, dass sie nicht die Leistungen abrufen können, die in ihnen stecken. Es gibt ja die sogenannten Trainingsweltmeister, denen im Training die tollsten Schläge gelingen und die im Match deutlich schlechter spielen. Diese oft erhebliche Differenz hat wenig mit Tagesform zu tun, sondern ist Ausdruck einer unterschiedlichen mentalen Verfassung. Laufen Sie mal über einen zehn Zentimeter breiten Strich am Boden oder über einen Schwebebalken in ein Meter Höhe – dann merken Sie den Unterschied! Im Training hat ein Tennisspieler kaum Druck, ist locker drauf, hat keine Ängste. Im Match sieht das anders aus – und im Profi-Tennis kommen oft genug noch existenzielle Ängste dazu, wenn man schon wieder in der ersten Runde ausscheiden droht und kein Geld verdient.

**Das Phänomen des Trainingsweltmeisters trifft doch fast jeden. Was kann man dagegen tun?**

Einspruch! Topspieler sind keine Trainingsweltmeister. Man erkennt Topspieler gerade daran, dass sie im Training schwächer spielen als im Match. Sie sind in der Lage, im Match immer noch zulegen zu können. Bei normalen Tennisspielern ist dies nicht der Fall und deshalb sind die meisten Tennisspieler auch keine Top-Stars. Es wird ja oft nach dem Sieger-Gen gefragt. Das Sieger-Gen haben die Spieler, die besser spielen, je höher der Druck ist.

**Das klingt aber sehr nach erblicher Veranlagung, über die ich entweder verfüge oder nicht. Wie kann ein Mentaltrainer da überhaupt helfen?**

Sicherlich spielt die Veranlagung eine Rolle. So wie es Bewegungstalente gibt, denen das Spiel leichter fällt als anderen, so gibt es auch mentale Talente. Doch die meisten verfügen eben nicht über solch ein mentales Talent. Denen bringt es sehr viel, wenn sie daran arbeiten.

**Wie kann ein Tennisspieler also seine mentale Verfassung verbessern?**

Der erste Schritt besteht darin, sich im Match vom Ergebnis zu lösen. Die meisten Tennisspieler spielen und denken zu ergebnisabhängig. Mit dem Ergebnis im Kopf bremst man aber seine gesamte Handlungsfreiheit. Der eigentliche Antrieb für einen Tennisspieler liegt in der Leidenschaft zu seinem Sport, nicht an der Freude am Ergebnis. Die Freude am Ergebnis kommt dazu, wenn du deinen Sport liebst. Wenn du aber auf den Tennisplatz gehst, um zu gewinnen, dann findest du nicht den richtigen Zugang zu deinem Spiel. Denn dieses unbedingte Gewinnenwollen wird dich am Spielen hindern. Natürlich möchte man ein Match auch gewinnen, aber sobald du dich mit Ergebnis, mit Breakbällen oder Winnern beschäftigst, beeinträchtigt du dein Spiel negativ. Deshalb spielen die Tennisspieler mittleren Niveaus auch in den kritischen Situationen schlechter und Topleute besser. Denen geht es in diesem Augenblick nicht ums Gewinnen, sondern darum, den nächsten Ball optimal zu spielen.

**Wie können Sie diesem Tennisspieler mit-**

**tleren Niveaus denn helfen, nicht ans Gewinnen zu denken, sondern sich auf den nächsten guten Schlag zu konzentrieren?**

Da gibt es viele Möglichkeiten. Wir bewegen uns ja momentan im Bereich der Einstellungen. Mit welcher Einstellung gehe ich auf den Platz? Will ich gewinnen, Punkte machen, ein Ergebnis erzielen? Oder spiele ich aus der Freude für das Spiel? Das macht einen großen Unterschied. An dieser Einstellung kann man arbeiten und deutliche Verbesserungen erzielen. Es gibt einen zweiten Bereich: Ich kann mit Hilfe mentaler Techniken punktuell Einfluss nehmen. Um hier weiterzukommen, muss ich herausfinden, was mich bremst.

**Was bremst mich?**

Da gibt es kein Patentrezept, denn solche Blockaden können vielfältige Ursachen haben. Beispiel: Viele Tennisspieler haben während des Spiels eine zu hohe Muskelspannung. Dies schränkt die Leistungsfähigkeit von vornherein ein, denn mit einem zu hohen Muskeltonus werden die Bewegungen langsamer. Wer seinen rechten Arm voll anspannt, kann ihn nicht so schnell bewegen wie den Arm bei mittlerer Anspannung. Ist der Arm dagegen zu locker, lässt er sich ebenfalls nicht schnell bewegen. Ein Tennisspieler braucht also eine mittlere Muskelspannung. Diesen richtigen Muskeltonus zu finden, ist für jeden Sportler immens wichtig. Ein Skilangläufer mit zehn Prozent zu hoher Muskelspannung wird gegen Ende eines 20-km-Laufs vollkommen erschöpft sein, weil er zuvor zuviel Energie verbraucht hat. Nur wenn er seine Muskelspannung kennt und auf den Punkt bringt, hat er am Ende genügend Reserven für einen Sprint. Im Tennis ist dies nicht anders: Wer bis zum Tiebreak sein Benzin verbraucht hat, kann im letzten Spiel nicht mehr zusetzen.

**Wie also finde ich die richtige Muskelspannung für mich?**

Da gibt es eine ganz einfache Technik, den Muskeltonus einzustellen: Man stellt sich vor, dass der Körper wie ein Auto über einen Drehzahlmesser verfügt. Bei 6000 Umdrehungen dreht der Körper sehr hoch und

erreicht dort die Grenze seiner Leistungsfähigkeit, bei 2000 Umdrehungen ist dagegen alles ganz gemütlich. Durch die Vorstellung, der Körper hängt an einem Drehzahlmesser, kann man seinen Tonus beeinflussen, indem man diese Drehzahl verändert – bei einem Match vielleicht auf 5000. Über diese Vorstellung entwickle ich allmählich eine Skala. Wenn ich merke, ich habe zuviel Spannung, dann drehe ich auf 4500 zurück. Mit diesem Drehzahlmesser arbeiten alle meine Ausdauersportler, die über lange Strecken das richtige Niveau halten müssen.

**Und das funktioniert? Sich einfach vorzustellen, ich hätte einen Drehzahlmesser, den ich nach oben und unten regeln kann?**

Es funktioniert. Probieren Sie es aus! Und das hat einen einfachen Grund: Das eigentliche Steuerungsorgan unseres Körpers ist nicht das Gehirn, sondern das Unterbewusstsein. Das Unterbewusstsein übernimmt viel mehr Aufgaben wahr als uns klar ist. Wir stehen morgens auf, gehen ins Bad, gehen die Treppe hinunter, schalten die Kaffeemaschine ein. Wir erledigen tausend kleine Handlungen, über die wir nicht nachdenken. Das gilt auch auf dem Tennisplatz: die meisten Bewegungen vollziehen wir unbewusst. Die Frage ist also: Wie kann ich mein Unterbewusstsein beeinflussen? Das geht einzig und allein über Bilder. Der einzige Zugang, den wir zu unserem Unterbewusstsein haben, sind Bilder. Das Bild wandert von meinem Bewusstsein ins Unterbewusstsein und das wiederum versucht, das Bild zu verwirklichen. Jeder Tennisspieler erlebt das, wenn er einen Ball spielt, bei dem er überhaupt keine Zeit hat nachzudenken. Man haut einfach drauf und spielt einen traumhaften Ball. Warum? Weil ich nicht bewusst agiere, sondern aufgrund des Zeitmangels das Unterbewusstsein das Kommando übernommen hat. Das Unterbewusstsein kann viel besser Tennis spielen als das Bewusstsein – wir versuchen es nur meist andersherum. Doch die vielen Gedanken über die richtige Haltung des Armes, des Ellbogens etc. stören den Bewegungsablauf.

**Sollte ein Tennisspieler nicht zumindest darüber nachdenken, wohin er den Ball spielt?**

Genau. Das Bewusstsein sollte sich mehr mit der Taktik des Spiels beschäftigen als mit der Technik. Wie der Schläger gehalten wird, welche Aufgabe die Schulter übernimmt, all diese Fragen beschäftigen mich, wenn ich Tennis lerne oder übe. Dort wird der Schlag als bewusster Prozess wahrgenommen. Aber sobald ich ihn beherrsche und dieser Vorgang bei mir automatisiert und ins Unterbewusstsein gewandert ist, kann ich ihn nur noch über Bilder ansteuern. Deshalb ist es ja auch so schwierig, eine einmal erlernte Bewegung zu korrigieren. Jeder Tennistrainer kann ein leidvolles Lied davon singen.

**Oft lassen sich Tennisspieler von falschen und störenden Gedanken ablenken. Sollte man das Denken auf dem Platz am besten einstellen?**

Der Nachteil unseres Gehirns ist, dass es nicht nichtdenken kann. Sobald man wach ist, arbeitet das Gehirn. Es gibt auch einen Vorteil: Man kann nicht zwei Dinge zugleich denken. Das bedeutet: Wenn man das richtige denkt, kann man nicht mehr das falsche denken. Störende Gedanken lassen sich also dadurch neutralisieren, indem man eine Visualisierung vornimmt. Diese Visualisierung bindet die Aufmerksamkeit so sehr, dass man nicht mehr in der Lage ist, etwas anderes zu denken. Also einfacher Trick: Wer irgendwelchen Müll denkt, sich selbst niedermacht, sollte zu einer Visualisierung greifen – und der Gedankenmüll verschwindet.

**Wie helfen Sie sich selbst im Spiel mit all Ihrem Wissen?**

Ich könnte mir am meisten helfen, wenn ich etwas öfter spielen würde. Bei aller mentalen Fähigkeit, über die ich vielleicht verfüge, kann ich nicht kompensieren, dass ich nicht genügend trainiere.

**Aber jetzt bitte nicht die Geschichte vom Ackergaul und dem Rennpferd!**

Nein, nur so ähnlich: Ich muss die Grundlagen schaffen, um eine Leistung erzielen zu können. Nur wenn die Grundlage vorhanden ist, kann ich mein Potenzial mit mentalem Training ausschöpfen.

*Lesen Sie im zweiten Teil des Interviews mit Thomas Baschab (DTZ4/2015), wie Sie mit Druck und Versagensängsten umgehen sollten, wie sie Ihre Körpersprache beeinflussen können und wo für Tennisspieler die Grenzen sind zwischen Ritual und Aberglaube.*

## Zur Person

Thomas Baschab ist bekannt geworden als Managementtrainer für Top-Unternehmen und als Mentalcoach von Spitzensportlern. Mit seinen ungewöhnlichen Methoden bringt er Führungskräfte und Mitarbeiter aller Branchen auf Erfolgskurs. Zudem coacht er Führungskräfte aus der Wirtschaft, hält Vorträge als Gastdozent an Universitäten und Fachhochschulen. Zu seinen Kunden zählen Unternehmen wie Audi, Mercedes-Benz, BMW, Lufthansa, Deutsche Bank, Allianz, BASF oder Siemens. Im sportlichen Bereich coachte er Spitzensportler aus verschiedenen Sportarten, im Tennis betreute er u. a. Florian Mayer, Philipp Kohlschreiber und Alexander Waske. 2001 ist sein Buch: Träume wagen! – Der Weg zum Erfolg (Droemer Knauer) erschienen. Seit 2012 bietet Thomas Baschab für Sportler, Trainer und Therapeuten eine Ausbildung zum Mentalcoach an. Infos: [www.thomasbaschab.de](http://www.thomasbaschab.de)