



Boxen statt Fußball: In einem Regensburger Park trainiert Markus Smarzoch (rechts) hier mit Fitnesscoach Nunzio Esposito. Sein großes Ziel, Stamm- und Führungsspieler beim SSV Jahn Regensburg zu werden, hat er dennoch nicht erreicht.

FOTO: SCHARF

Die Macht der Motivation

SPORT Wenn Sportler keine Fortschritte machen, ist die Verzweiflung groß. Personaltrainer versprechen Leistungsexplosionen. Aber klappt das wirklich?

VON JÜRGEN SCHARF

Markus Smarzoch hatte einen Traum. Er wollte Stammspieler beim SSV Jahn Regensburg werden. Dafür legte er freiwillig Zusatzschichten ein. Mit dem von ihm engagierten Personaltrainer Nunzio Esposito arbeitete Smarzoch an seiner körperlichen und mentalen Kraft. Alles für das große Ziel, sich im Profi-Fußball durchzusetzen. Ein Ziel, das er trotz der Hilfe durch einen Profi aber nicht erreichte. Er durfte kaum spielen und wechselte bald in den Amateurbereich. Hat die Arbeit mit einem persönlichen Coach also nichts gebracht? „Nein“, sagt Smarzoch heute, „das war sogar eine sehr gute Erfahrung. Ich hätte einfach noch mehr in diese Richtung machen sollen.“

So wie Smarzoch damals geht es vielen jungen Sportlern. Wenn die Karriere ins Stocken gerät, ist guter Rat teuer. Mancher gibt dann auf. Mancher kämpft einfach stur und verbissen weiter. Mancher holt sich Hilfe von außen. Und die wird massenhaft angeboten. Mentalcoaches versprechen in ihren Werbeanzeigen, dass sie Sportler von null auf 100 bringen. Dass die Leistung explodiert. Dass der Erfolg kommt. Und das alles ganz sicher.

Stefan Kloppe ist einer dieser Personalcoaches. Seit zwölf Jahren arbeitet der 47-Jährige als Sportsmentor und Speaker. In der Praxis bedeutet das, dass er Vorträge vor Gruppen hält, aber auch einzelne Sportler intensiv betreut: „Ich begleite Sportler auf ihrem Weg. Ich nehme sie über einen gewissen Zeitraum an die Hand, damit sie am Ende ihren eigenen Weg finden.“ Kloppe hat Gesundheitsmanagement studiert und nach eigener Aussage viele Fortbildungen gemacht, um wissenschaftlich auf dem neuesten Stand zu sein. Zudem kennt er beide Seiten. Er war früher Handball-Profi beim SC Magdeburg. „Da habe ich erfahren, wie es ist, wenn man Druck hat. Ich habe an mir gemerkt, wie mich das blockiert hat.“

Dies ist eines der Kerngebiete, um die sich Kloppe bei seiner Arbeit mit Sportlern kümmert: Blockaden lösen, Selbstzweifel und Ängste überwinden. Bis zu dem Tag, an dem sie sich Hilfe holen, „schauen Sportler oft nur auf ih-

re Probleme“, sagt Kloppe. Damit die Sportler wieder an sich glauben, legt er mit ihnen Ziele fest. Eine klare Vision zu haben, sei entscheidend. Und Kloppe ist überzeugt davon, dass er jedem Sportler helfen kann.

Auf seiner Internetseite wirbt er sogar mit einer „Leistungsexplosion“, die er ermöglichen werde. Dass das etwas zu dick aufgetragen ist, findet Kloppe nicht. Es komme schließlich auf den Standpunkt an. „Die Sportler, die zu mir kommen, haben dafür einen Grund. Irgendetwas läuft schlecht oder überhaupt nicht.“ Wenn er mit den Athleten arbeite und der dicke Rucksack von Selbstzweifeln und Versagensängsten weg sei, „geht die Leistung durch die Decke“, da ist er sich sicher. Was durch die Decke gehen heißt, sei allerdings bei jedem Sportler individuell zu bewerten. Es sei nicht so, dass ein Fußballer zu einem Gespräch vorbeikommt und am nächsten Tag automatisch fünf Tore macht. „Theoretisch ginge das natürlich, das hatte ich aber noch nicht.“ Für viele Sportler könne es aber alleine schon eine Leistungsexplosion sein, „wenn sie sagen: Hey, ich habe ein gutes Spiel gemacht. Ich hatte einen tollen Wettkampf. Ich hatte Spaß dabei. Ich habe mir etwas zugetraut“.

Was ist, wenn es nicht klappt?

Kloppe macht seine Sportler nicht schneller – er will aber die Voraussetzungen dafür schaffen, dass sie schneller werden können. Doch ist die Verzweiflung, wenn sich die Erfolge trotz aller Anstrengungen nicht einstellen, dann nicht besonders groß? Droht dann nicht der totale Zusammenbruch? Kloppe sieht hier keine Gefahr: „Wir sorgen dafür, dass es in jedem Fall Erfolgserlebnisse gibt.“ Auf dem Weg zum endgültigen Ziel vereinbare er mit den Sportlern immer realistisch erreichbare Zwischenziele. In Etappen denken, das sei wichtig. Und nicht unter Zeitdruck setzen. Einen Tag X festzulegen, an dem alles erreicht ist, ist falsch, sagt er. Es gehe darum, das große Ziel irgendwann zu erreichen. Hauptsache, es wird erreicht.

Der Regensburger Kurt Ring ist Leichtathletik-Trainer. Er hat bereits etliche Spitzenathleten betreut. An die Ver-

sprechungen, die externe Personalcoaches machen, glaubt er wenig. Den Sportler zu motivieren, sei Sache des Trainers, findet er: „Wenn er seinen Sportler nicht motivieren kann, wird es auch ein Motivationscoach nicht schaffen.“ In diesem Fall sollte der Sportler also eher seinen ständigen Trainer wechseln, statt sich externe Hilfe zu holen. Manchmal ist es Ring zufolge aber wirklich ratsam, einen Sportpsychologen hinzuzuziehen: „Etwa, wenn ein Athlet mehrere Male einen Wettkampf abbrechen musste. Hier kann ein Fachmann dann möglicherweise helfen.“

Mit dem Wort „Leistungsexplosion“ kann Ring überhaupt nichts anfangen. „Wir etwas verspreche, kenne nicht die Realität, sagt er. Leistung entwickle sich immer kontinuierlich, Schritt für Schritt: „Als Trainer hast du die Aufga-

be, Hilfestellungen zu geben und mit dem Sportler langfristige Pläne zu erarbeiten.“ Nur Training und Methodik über viele Jahre führe zum gewünschten Ergebnis, sagt er. Deswegen hält er auch von lauten Ansprachen vor Wettkämpfen nichts: „Flammende Reden des Trainers vor einem Marathonlauf bringen gar nichts.“ Wenn Motivationskünstler ankündigen, Sportler dazu zu bringen, über ihre Grenzen, über die 100 Prozent hinaus zu gehen, sei das „absoluter Quatsch und nur dummes Gerede. Es gibt nur 100 Prozent. Überhaupt das Erreichen zu können, ist schon ein Glücksfall.“

Kloppe sieht das etwas anders. Er sagt, dass besondere Motivationsaktionen beizeiten durchaus etwas bringen können. Egal ob es Ansprachen oder Team-Building-Maßnahmen sind. Gera-

de im Mannschaftssport könne das helfen, die Glaubenskraft des Sportlers zu erhöhen: „Das steckt ja dahinter: wenn ich über glühende Kohlen laufen kann, dann kann ich alles erreichen. Wenn ich solche Ängste überwinden kann, kann ich auch alle anderen Ängste überwinden. Leider funktioniert das aber nicht bei jedem Sportler gleich.“ Flammende Reden sollten Trainer allerdings in der Tat bewusst und dosiert einsetzen, findet Kloppe: „Das kann funktionieren, wenn es aber immer in dieselbe Richtung geht, nutzt sich das sehr schnell ab. Zudem gibt es den großen Fehler, dem Sportler kurz vorm Wettkampf zu viele Informationen mitzugeben. Das klappt eigentlich nie.“

„Einige hatten diese Gabe“

Markus Smarzoch ist heute 28 Jahre alt. In seinen zehn Jahren im Herrenfußball hat er im Profi- wie im Amateurbereich viele Trainer erlebt – und viele Ansprachen gehört: „Einige hatten diese Gabe, die haben dir den Kick gegeben. Da holst du noch ein paar Prozent mehr raus.“ Auf der anderen Seite würden Sportler aber auch sehr schnell merken, wenn die Coaches nur ein paar Phrasen dreschen: „Dann nimmst du das auch nicht wirklich ernst.“

Über seine Erfahrungen bei der eigenen Leistungsentwicklung hat Smarzoch viel nachgedacht. Mentales Training hat er als „extrem wichtige Komponente“ ausgemacht: „Im Fußball passiert sehr viel im Kopf. Wenn das Selbstbewusstsein nicht da ist, wenn du zu wenig Mut hast, dann gehst du unter.“ Dass er sich damals hohe Ziele gesetzt hat, findet er immer noch richtig. Er glaubt, dass die Chance, diese zu erreichen, größer gewesen wäre, wenn er sich noch mehr mit mentalem Training beschäftigt hätte: „Damals war es so, dass ich mich selbst zu stark unter Druck gesetzt habe und dann, wenn es darauf ankam, nicht entspannt war.“

Durchaus entspannt geht er dagegen mit seinem frühen Aus im Profi-Fußball um: „In einem mentalen Training bereitest du dich ja auch auf Rückschläge vor.“ Denn egal wie, wo oder in welcher Liga – es geht immer weiter: „Und dann nimmst du dir eben den nächsten Step vor.“



Kurt Ring (Mitte) hat bereits etliche Spitzenathleten betreut, auch die Laufasse Maren Kock (links) und Florian Orth.

FOTO: THEO KIEFNER

DER AUTOR



Jürgen Scharf: Um seine Höhenangst zu überwinden, war er einmal in einem Hochseil-Klettergarten. Spontan hat er sich damals aber dazu entschieden, dass er doch nicht 20 Meter über dem Boden auf einem Seil gehen will – und hat es auch nicht bereut.



Stefan Kloppe ist seit zwölf Jahren Sportscoach.

FOTO: KLOPPE