„Was wir von Spitzensportlern für die täglichen Herausforderungen lernen können“

Interview zum Jahresgesundheitsthema „Innere Stärke und äußere Kraft“

Wie können wir uns mit der richtigen Einstellung in stressigen Phasen mental gut rüsten? Unser Experte Professor Hans-Dieter Hermann, Sportpsychologe der deutschen Fußball-Nationalmannschaft, im Interview.

Gesundheitplus: Lieber Herr Professor Hermann, wir freuen uns sehr über das Interview. Seit wann betreuen Sie die deutsche Fußball-Nationalmannschaft und in welcher Form?

Hans-Dieter Hermann: Seit 2004. Jürgen Klinsmann war gerade Bundestrainer geworden und hat mich zu meiner großen Überraschung angerufen und gefragt, ob ich Lust hätte, bei der Nationalmannschaft mitzumachen. Wir kannten uns vorher nicht, aber durch seine Erfahrungen in den USA mit Sportmannschaften war er auf der Suche nach einem Sportpsychologen für die Nationalmannschaft. Da gab es für mich natürlich nicht viel zu überlegen. Seither bin ich bei allen Zusammenkünften der Nationalmannschaft, bei Länderspielen und bei den Turnieren dabei. Meine Aufgaben kann man grob umschreiben mit dem Satz: ‚Training für den Kopf und im Kopf.‘ Dabei geht es vor allem um Konzentration, aber auch um den richtigen Umgang mit psychischer Beanspruchung. Zudem bringe ich mich bei allen Themen ein, die sich um das Teambuilding drehen, also zum Beispiel um Teamentwicklung und Teamstabilisierung.

Deine „Mentale Fitness“ für das Zusammenspiel von Geist und Körper!

Gesundheitplus: Wie haben Sie unsere Mannschaft auf den Sieg bei der Weltmeisterschaft mental eingestimmt?

Hans-Dieter Hermann: Eine Einstimmung auf ein Turnier ist immer ein Prozess und geht bei der Nationalmannschaft von mehreren Personen aus. Schon im Trainingslager in Südtirol hatten wir etliche Aktionen mit Joachim Löw und Oliver Bierhoff vereinbart, die den Zusammenhalt und die Fokussie-

iStock-Rawpixel, ; BKK Deutsche Bank

rung auf das große Ziel unterstützen sollten. Neben Teambuilding-Maßnahmen hat uns auch der ehemalige Skirennläufer Hermann Maier besucht, mit dem die Spieler über Siegermentalität diskutiert haben. Vor Turnierbeginn sind wir in Brasilien auch auf dem Südatlantik gesegelt, mit einem Extremsportler als Steuermann, der auch schon die Welt umsegelt hat.

Gesundheitplus: Gab es weitere Faktoren?

Hans-Dieter Hermann: Ein entscheidender Faktor, der die mentale Grundstimmung äußerst positiv beeinflusst hat, war unser Team-Base-Camp, das Campo Bahia. Spieler, Trainer, Betreuer und auch Familienmitglieder der Spieler, die ab und zu zu Gast waren, haben sich dort sehr wohlgefühlt. Das Campo war kein typisches Hotel, sondern eher eine Art ‚Gallisches Dorf' mit Häusern, in denen jeweils 5 bis 6 Personen gewohnt haben. Gegessen wurde an langen Tischen in der Mitte der Anlage in einzigartiger Atmosphäre. Und sportliche Ablenkung gab es auf der Anlage auch genügend. Das alles hätte trotzdem nicht funktioniert, wenn wir nicht 23 Spieler dabei gehabt hätten, von denen jeder das Selbstverständnis hatte, die anderen zu unterstützen, um gemeinsam zum großen Ziel zu kommen. Ich weiß, das hört sich etwas pathetisch an, aber die Spieler haben diese Einstellung gelebt.

>>

Kurzvita

Dr. Hans-Dieter Hermann, 56 …

… ist seit 2004 der erste Sportpsychologe der deutschen Fußball-Nationalmannschaft. Davor betreute er u. a. die österreichischen Skirennläufer, die deutschen Turner, Boxer und Hockeyspieler. Er ist Geschäftsführer und Mitinhaber der national und international arbeitenden ‚Coaching Competence Cooperation', deren Schwerpunkt die Optimierung der Leistungsvoraussetzungen von Verantwortungsträgern und Teams ist. Zu seiner Klientel gehören neben Leistungssportlern und Trainern auch Spitzenkräfte der deutschen Wirtschaft. Als Professor unterrichtet er an der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement in Saarbrücken und als Honorarprofessor am Institut für Sportwissenschaft der Universität Tübingen.

2010 erhielt er den Förderpreis der Deutschen Gesellschaft für Psychologie. Für die Berichterstattung von den Olympischen Spielen 2012 und 2014 in London und Sotschi war Hans-Dieter Hermann als sportpsychologischer Experte für das Zweite Deutsche Fernsehen (ZDF) aktiv.

iStock-Ridofranz; BKK Deutsche Bank/Jana Kay; Fotolia-Foto Flare/ALEXXXANDER

Gesundheitplus: Neben den Spitzensportlern beraten Sie auch Führungs- und Spitzenkräfte der deutschen Wirtschaft. Wie können wir die Erkenntnisse aus dem Sport auf unseren Alltag oder die Arbeitswelt übertragen?

Hans-Dieter Hermann: Wir leben in einer Leistungsgesellschaft, somit sind die Bedingungen im Arbeitsleben in vielerlei Hinsicht gar nicht so weit weg vom Leistungs- bzw. Spitzensport. Meist geht es um die Bewältigung von immer neuen und oft schwierigen Herausforderungen, für die man neue Wege finden muss, um vorausgegangene Leistungen möglichst zu übertreffen. Für Fußballspieler sind es Europa- und Weltmeisterschaften oder Bundesligaspiele, im Business sind es Projekte oder neue Aufgaben. Athleten bereiten sich sehr systematisch auf solche Herausforderungen vor. Und zwar nicht nur körperlich, sondern auch mental. Das bedeutet, sie legen sich Strategien zurecht, die ihnen helfen, in der Leistungssituation ihre Gedanken und Emotionen in eine hilfreiche Richtung zu steuern, und trainieren diese regelmäßig. Meist bedeutet das, sich wieder mehr mit der eigentlichen Aufgabe zu beschäftigen, also Antworten auf die Frage zu finden: „Was kann ich hier und jetzt tun?“, und weniger mit den Rahmenbedingungen. Damit das gelingt, spielt vor allem das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten eine wichtige Rolle. Das kann ebenfalls trainiert und gestärkt werden, zum Beispiel durch die aktive Auseinandersetzung mit schwierigen Situationen und konstruktive Rückmeldung von anderen Personen.

Gesundheitplus: Gibt es etwas Wichtiges, das ein Projekt- oder Arbeitsteam von einem Sportteam lernen kann?

Hans-Dieter Hermann: Sicherlich! Das ist die Überzeugung, dass keiner allein gewinnen kann. Über kurz oder lang benötigt man jeden aus der Gruppe. Daher ist es wichtig, dass sich jeder mitgenommen fühlt und sich dadurch als echtes Teammitglied wahrnimmt. Das ist nicht nur eine Frage, die das Selbstwertgefühl jedes Teammitglieds betrifft, sondern auch eine schnöde Strategie: Die Erfolgswahrscheinlichkeit steigt, wenn die Identifikation mit dem Team und dessen Zielen bei jedem Einzelnen groß ist. Die Verantwortung dafür tragen aber nicht nur die Führungskräfte, sondern auch die Teammitglieder selbst – durch ihre Art des Umgangs miteinander.

Gesundheitplus: Haben Sie ein paar ganz praktische Tipps, um sich in stressigen Situationen wieder zu fokussieren und innerlich ruhiger zu werden?

Hans-Dieter Hermann: Leider gibt es keinen Knopf, auf den man als Mensch einfach drücken kann und dann ruhiger wird, es sei denn, man hat eine der vielen verfügbaren Entspannungstechniken systematisch trainiert. Sie unter Druckbedingungen abrufen zu können, ist äußerst wirkungsvoll. Hier sind vor allem Atem-

iStock-andresr, stockvisual, SelectStock

techniken mit Visualisierungsübungen zu nennen, da sie am einfachsten zu erlernen sind. Ad hoc kann aber auch ein einfaches Lächeln oft Wunder bewirken. Wenn gerade niemand da ist, der uns dieses Lächeln schenken kann, können wir uns auch vor unserem inneren Auge von einem Menschen anlächeln lassen, den wir besonders mögen. Und schließlich haben wir immer noch uns selbst. Wenn wir unsere Gedanken spazierengehen lassen, uns an schöne Dinge erinnern oder daran, wie wir auch schon anderes geschafft haben, das uns zunächst belastet hat, kann das helfen, innere Spannungen zu lösen und die nächsten Schritte optimistischer und innerlich ruhiger anzugehen. In jedem Fall sollte man den inneren Dialog mit sich selbst so führen, dass er handlungsleitend ist („Zuerst mache ich …, dann …") statt katastrophisierend („Das schaffe ich nie!").

Gesundheitplus: Gibt es denn kleine Übungen, die helfen können?

Hans-Dieter Hermann: Ja, oft hilft es, für solche Situationen kleine, aber effektive individuelle Rituale auszuführen. In der Fachsprache nennt man solche Rituale auch ‚Schleusen'. Sie sollten während der Arbeit natürlich nicht zu viel Zeit kosten. Eine Schleuse kann zum Beispiel die Tasse Kaffee mit einem netten Kollegen, einer netten Kollegin sein oder ein paar Stockwerke Treppen steigen, um körperliche Spannung abzubauen. Manche nehmen auch für zwei Minuten eine entspannte Haltung ein, konzentrieren sich währenddessen darauf, lang auszuatmen und etwas weniger intensiv einzuatmen. Bei der Ausatmung stellen sie sich dann parallel vor, wie die einzelnen Körperteile (wie Arme und Beine) sich entspannen. Ich kenne auch Menschen, die lenken sich durch ein kurzes Sudoku-Rätsel ab, um anschließend wieder neue Gedanken fassen zu können. Es gibt also viele individuelle Wege, um kurzfristig die inneren Akkus wieder aufzuladen.

Gesundheitplus: Wir danken Ihnen für das Interview!

ANGEBOTE JAHRESGESUNDHEITSTHEMA

Haben Ihre Kollegen oder Ihre Filiale in der Deutschen Bank Interesse an unseren neuen Angeboten?
Weitere Informationen finden Mitarbeiter der Deutschen Bank auf der Intranetseite „DB Gesundheit" unter www.gesundheit.intranet.db.com. Gerne beraten wir Sie auch telefonisch zu unseren Angeboten unter der Rufnummer: 0211/90 65-485. Übrigens können Sie weiterhin Angebote aus den vergangenen Jahresgesundheitsthemen (Ernährung, Herzgesundheit) anfragen.

BKK Deutsche Bank-Versicherte können zudem unsere anerkannten Gesundheitskurse, z. B. im Bereich der Bewegung und Entspannung nutzen, die wir bezuschussen. Weitere Informationen dazu unter www.bkkdb.de im Bereich: Leistung und Beratung / Alle Leistungen von A-Z / Gesundheitskurse.

iStock-Pixfly, Paul Bradbury