

Sport

# Mit Lautsprechern gegen Pfiffe der Fans

Mascha Renzow trimmt die Volleyballerinnen des TSV Flacht mental fit und macht sie so resistenter gegen den Sieg-Druck und andere Störfaktoren.

Von Jürgen Kemmer

Mascha Renzow steht neben Flacht, dem Maskottchen der Blaubären. Beide klatschen rhythmisch, sie feuern die Volleyballerinnen an, die ein paar Meter entfernt darum kämpfen, den nächsten Punkt zu holen. Doch Mascha Renzow tut weit mehr als nur durch die Fanbrille zuzuschauen; sie sieht ganz genau hin, beobachtet die Körpersprache der Spielerinnen, registriert die Bewegungsabläufe, hält fest, wie das Team nach einem Ballwechsel miteinander interagiert. Die Frau im blauen T-Shirt arbeitet am Spielfeldrand, auch wenn es den Anschein hat, sie würde sich vergnügen.

Mascha Renzow ist die Mentaltrainerin der Binder Blaubären aus Flacht, und bei den Heimspielen des Zweitligisten leistet sie so ihren Beitrag zum Erfolg – sie teilt Nico Reinecke ihre Eindrücke mit und berichtet über Auffälligkeiten, damit der Chefcoach in den Satzpausen oder den Auszeiten reagieren kann. „Ich stehe in engem Kontakt mit Nico“, sagt die 45-Jährige, die in Flacht eine Praxis besitzt, „es geht darum, dass die Spielerinnen ihren Fokus richtig setzen.“ Die Handlungsziele zu verinnerlichen, prozessorientiert zu agieren und dafür entsprechende Routinen abzurufen – das ist das Einmaleins in der Mentalpalette.

Im Duell der Blaubären Flacht gegen die Volleys aus Essen wäre ein Sieg ein eminent wichtiger Schritt zum Ligaverbleib.

Schließlich gibt es in einer brisanten Begegnung zahlreiche Faktoren, die eine Akteurin von diesem Königsweg abbringen können – oder die schlimmer noch: die kontraproduktiv für die Leistung sind, wenn man nicht über die entsprechenden Werkzeuge verfügt, um sie auszublenden. Pfiffe gegnerischer Fans können verunsichern, Schiri-Entscheidungen zu unkontrollierbarer Wut führen; der Druck des Gewinnen-Müssens kann den Körper lähmen oder die Nerven zittern lassen wie eine angeschlagene Stimmgabel.

An diesem Samstag (19 Uhr) steht so eine Partie für die Blaubären auf dem Plan. Die Allbau Volleys Essen kommen in die Hecken-gäusporthalle, der Club ist punktgleich mit dem TSV Flacht, der als Vorletzter auf dem ersten Abstiegsplatz steht. Ein Sieg wäre ein eminent wichtiger Schritt auf dem Weg zum Klassenverbleib – deshalb müssen die Spielerinnen aus Flacht den Druck in die richtigen Kanäle lenken, damit er abfließen kann.

Nun war es in der Woche vor diesem Match nicht so, dass sich die Spielerinnen der Blaubären vor der Praxis von Mascha Renzow gedrückt hätten wie Teenager bei der Eröffnung eines neuen Primark-Stores. „Es kann schon auch ein einziges Gespräch die erwünschte mentale Stärkung bringen“, sagt die gelernte Sporttherapeutin, „aber im



Motivation mit Maskottchen Flacht: Mischa Renzow

Foto: Binder Blaubären/Gerhard Heermann

Grunde ist Mentaltraining wie der Name schon sagt: ein langfristiges Training.“

Heißt: Erst in einer Reihe von Sitzungen lernen sich Renzow und Sportlerin gut kennen und der Mentalcoach erfährt nach und nach, welche Stärken, welche Schwächen die Volleyballerin besitzt – also welche Handlungsempfehlungen (genannt Tools) und Routinen bei ihr positiv wirken. „Der Fokus“, sagt die Frau, die in Rutesheim lebt, „muss auf dem liegen, was man beeinflussen kann.“ Wer auf dem Feld steht, soll allein die Handlung im Blick haben, nicht die Ergebnistafel. Die gedankliche Aufgabe heißt nicht: Wir müssen dieses Spiel gewinnen. Sie lautet: Ich muss den nächsten Aufschlag übers Netz ins gegnerische Feld schlagen.

Um diese oder eine andere Aufgabe zu erfüllen, ist Konzentration so wichtig wie Kaffeebohnen es beim Espresso sind. Ein Mentalcoach unterscheidet körperliche, mentale und emotionale Konzentration. Die körperliche kann man mit bewusstem Atmen beeinflussen, etwa: fünf Sekunden lang einatmen, fünf Sekunden lang ausatmen. Bei der mentalen geht es um Gedanken, die einen Sportler in Aktion beschäftigen. Bei einer missglückten Annahme nicht zaudern, sondern vorwärts blicken und sich bewusst machen, dass man schon oft gute Annahmen gespielt hat („ich weiß, dass ich es kann“). Und bei der emotionalen geht es darum, aufkommende Stressfaktoren zu erkennen und ihnen mit positiven Erlebnissen zu begegnen.

## EIN NEUER ANSATZ: NEUROATHLETIK

**Körper vs. Geist** Sportler müssen für Bestleistungen ihr gesamtes Potenzial abrufen – Neuroathletik besagt, dass nicht Muskelkraft, Ausdauer oder Technik allein darüber entscheiden, sondern das Gehirn eine wichtige Rolle spielt. Jede Bewegung stellt eine Anforderung ans zentrale Nervensystem, ist dieses System in irgendeiner Art blockiert, sind Topleistungen unmöglich.

**Schutzmechanismen** Das Gehirn versucht in erster Linie, den Körper vor Gefahren zu schützen – sportliche Höchstleistungen haben keine Priorität. Daher entscheidet es bei gefährlichen Bewegungen zugunsten der Sicherheit und wirkt bewegungs Einschränkend. Eine verminderte Leistungsfähigkeit sei daher nicht immer das Ergebnis von mangelndem Training oder körperlicher Schwäche, sondern eine Folge dieses Schutzmechanismus' im Gehirn.

**Übungen** Das Tragen einer Lochbrille oder Augenklappe trainiert das Zusammenspiel zwischen Augen und Gehirn und soll es erleichtern, schnelle Bewegungen sicher auszuführen. Der Gleichgewichtssinn wird durch Kopfnicken und Kopfschütteln trainiert, was die Gleichgewichtsorgane stimuliert. Das sorgt für eine Verbesserung der Haltungskontrolle, gibt mehr Stabilität und hilft so, Verletzungen zu vermeiden.

**Auch in Flacht** Mascha Renzow widmet sich diesem neuen Ansatz des Mentaltrainings und bildet sich darin fort. „Man hat herausgefunden, dass der Wille und die Motorik in ein und demselben Gehirnareal gesteuert werden“, unterstreicht sie. jük

Es geht um Routinen, die passend zur jeweiligen Situation abgerufen werden; Verhaltensmuster, die in vielen Sitzungen individuell antrainiert wurden. „Ich muss den Aktivierungsgrad auf den nötigen Level bringen“, sagt Mascha Renzow, „um in die volle Konzentration zu kommen.“ Wenn ein Pfeifkonzert der gegnerischen Fans die Nerven ins Flattern bringt, werden als Gegenmaßnahme in Training Buhrufe oder Pfiffe über Lautsprecher eingespielt, sodass die Situation für die Spielerin beherrschbar wird – und sie im Ernstfall die Lärmkulisse ausblenden kann, weil sie ja daran gewöhnt ist.

„Das Gehirn ist unser bestes Werkzeug“, betont Mascha Renzow, „wir müssen deshalb lernen, es richtig einzusetzen, um unsere Leistungsfähigkeit positiv zu beeinflussen.“ Die Prozessorientierung bringt Kontrolle, das führt zu Sicherheit und steigert damit das Selbstbewusstsein. Dieser Dreisatz hört sich einfach an, ist aber nicht immer ohne Weiteres umsetzbar – ganz wie eine mathematische Formel, die man zwar kennt, aber nicht immer weiß, sie an richtiger Stelle abzurufen. Deshalb ist Mentaltraining ein wichtiger Baustein für den Erfolg eines Einzel- wie eines Teamsportlers. „Leider gibt es keine Zauberformel, mit der sämtliche Anforderungen lösbar sind“, sagt Mascha Renzow. Sie wird also die Blaubären also weiter studieren und im Spiel gegen das Team aus Essen ganz genau beobachten.