

Wie das Umfeld den Sportler beeinflusst – Schlüssel zum (sportlichen) Erfolg

Martin Rusam

Die Fähigkeit, Leistung im entscheidenden Moment abrufen zu können, wird sehr stark vom direkten und indirekten Umfeld beeinflusst. Die sogenannten „versteckten Erfolgsverhinderer“ nehmen dabei einen hohen Stellenwert ein und sind oft der entscheidende Faktor, welcher über Erfolg oder Misserfolg entscheidet. Der Schlüssel liegt deshalb in der ganzheitlichen Analyse und in der Arbeit mit dem gesamten Umfeld.

Was ist der Schlüssel zum (sportlichen) Erfolg?

Neben dem nötigen Talent, Förderern und dem Quäntchen Glück zählen auch das Umfeld und die mentale Stärke dazu. Ein harmonisches, erfülltes Familienleben und / oder ein intaktes Umfeld sind nicht nur für das private Glück sehr wesentlich, sondern sind auch ein wichtiger Aspekt zum beruflichen Erfolg. Wenn das persönliche Umfeld, zu dem neben der engsten Familie auch Trainer, Teamkollegen, Sponsoren, Freunde, Beziehungen, Lebensumstände etc. zählen, „stimmt“, dann kann sich der Sportler voll auf sich und seine Leistung konzentrieren. Er hat den „Kopf frei“ und wird nicht durch „Nebenschauplätze“ abgelenkt. Dies ist wichtig, um die notwendige Spitzenleistung auf den Punkt genau abrufen zu können.

Im Umkehrschluss heißt das: Die Ursachen, warum die Karriere nicht wirklich in Gang kommt bzw. warum sich die Erfolge trotz harten Trainings nicht einstellen, können vielfältig sein. Oft liegen sie natürlich bei dem Sportler selbst. Darüber hinaus sind diese ebenfalls sehr häufig im Umfeld zu finden. Zwischenmenschliche, persönliche und geschäftliche Probleme und Themen nehmen entscheidenden Einfluss auf den Erfolg und die eigene Leistungsfähigkeit. Und dann spielt einem das Schicksal oder der Zufall auch noch böse mit... Diese Themen, Blockaden und Ursachen sind sogenannte „Erfolgsverhinderer“. Sie tauchen offensichtlich, aber auch versteckt, bei jedem Menschen auf.

Der Schlüssel zum Erfolg und zu einem glücklichen, zufriedenen Leben liegt im ersten Schritt im Erkennen, im Verändern und im Auflösen der offensichtlichen und – noch entscheidender – der versteckten „Erfolgsverhinderer“. Im zweiten wichtigen Schritt werden dann die unabdingbaren Bausteine des Lebens überprüft und integriert. Hierzu später mehr.

Die offensichtlichen Blockaden sind meist direkt zu identifizieren, wie an den folgenden Beispielen skizziert werden soll:

Beispiel 1:

Das nächste Rennwochenende steht vor der Tür und für den talentierten Profirennfahrer geht es um viel. Der Kampf um die Meisterschaft ist noch nicht entschieden und ein Podiumsplatz würde die entscheidenden Punkte nach vorne bringen. Er braucht diese auch, da es bei den letzten Rennen nicht gut lief. Ein Ausfall, die Boxenstopps nicht perfekt, hier und da technische Probleme. Die Strategie ist nicht aufgegangen und er fühlt sich nicht wirklich wohl im Auto. Was ist, wenn es diese Saison auch nicht mit dem Titel klappert?

Die Stimmung im Team ist nicht mehr die beste, die Sponsoren werden langsam nervös und beim Teamkollegen läuft irgendwie alles besser. Darüber hinaus hat er gestern Abend mit seiner Frau telefoniert. Es war schön, ihre Stimme zu hören und er hatte sich immens darauf gefreut, mit ihr und den Kindern zu sprechen und den ganzen „Arbeitsmist“ kurz zu vergessen. Leider endete das Gespräch mal wieder mit Vorwürfen, weil er nie da wäre, sie so allein zu Hause mit den Kindern sitzt und und und...

Jetzt muss er sich konzentrieren und ins Cockpit steigen. Er ist immer noch sauer und enttäuscht, dass sie kein Verständnis für ihn und seine angespannte Situation hat. Er tut dies schließlich ja auch für die Familie. Das Geld kommt nicht von allein. Während er sich bereit macht, denkt er noch einige Zeit über seine vertrackte Situation nach.



Beispiel 2:

Der junge Fußballstar hat eine hervorragende Saison gespielt und sein Club ist unter den Top 3 gelandet. Er ist der neue Star, und es ist ein regelrechter Hype um ihn entstanden. Sein Management wittert die Chance und vermarktet ihn immer mehr als Marke. Am Anfang ist alles toll und er genießt diese Medienpräsenz und die Publicity. Doch nach einiger Zeit machen sich die Schattenseiten dieses Glamour-Lebens bemerkbar. Aufgrund des öffentlichen Drucks und der ungewohnten ständigen „Beobachtung“ verkrampft er immer mehr. Die Stimmung in der Mannschaft wird immer schlechter, da er alle Aufmerksamkeit auf sich zieht, seine Teamkollegen sind z. B. „neidisch“ auf seinen Erfolg. Darüber hinaus hat der junge Mann immer mehr Verpflichtungen gegenüber den Sponsoren, und es bleibt immer weniger Zeit für die notwendige Entspannung und Ruhe. Auch tauchen plötzlich diverse Gerüchte um sein Privatleben auf. Egal wo er hingehet, die Presse ist schon da. Alles von ihm ist für die Öffentlichkeit interessant und es gibt kaum noch persönliche Momente. Seine Leistung fängt an, darunter zu leiden, und die ersten Kritiker melden sich. Er will keine Schwäche zeigen und „frisst“ es in sich hinein.

Die beiden Beispiele zeigen unmissverständlich, dass diese Konstellationen suboptimal sind, um 100 %ige Leistung abrufen und den gewünschten Erfolg daraus generieren zu können. Aber egal ob man in einer Mannschaft, mit einem Team oder als Einzelkämpfer arbeitet, kommen solche Situationen in den vielfältigsten und unterschiedlichsten Weisen vor. Ob kurz vor dem Wettkampf oder auch in Trainingssituationen.

Besser ist es natürlich, wenn solche Konstellationen gar nicht aufkommen, sondern das Umfeld im „grünen Bereich“ liegt. Das ist leichter gesagt als getan, denn oft bemerkt man Probleme erst, wenn „das Kind schon in den Brunnen gefallen ist“. Doch auch dann ist es noch nicht zu spät. Wichtig sind hier

ein zeitnahes Eingreifen und ein durch spezifische Impulse von außen gesetztes Gegensteuern.

Was ist nun unter einem optimalen Umfeld zu verstehen?

Talent und Begabung sind vorhanden, die Trainingsbedingungen sind bestmöglich, die Sponsoren großzügig und zufrieden, ein klasse Team und Trainer, bestes technisches Personal, eine glückliche Beziehung, öffentliches Interesse, keine „Probleme“ – nur der „normale Alltag“ – rund um eine positive, unterstützende und erfolgreiche Umgebung.

Zudem können auch andere, nämlich versteckte, Ursachen hinter einer geminderten Leistung stehen, wenn sich Sportler, Trainer und Umfeld fragen:

- Warum fehlen immer ein paar Zehntel?
- Warum wächst die Mannschaft nicht zu einem Team zusammen?
- Warum wird der millionenfach geübte Elfmeter vom sicheren Schützen im entscheidenden Moment nicht verwandelt?
- Warum kann die Leistung aus dem Training nicht abgerufen werden?
- Was kann man tun, was sind die Ursachen?

Jetzt geht es um die versteckten „Erfolgsverhinderer“. Es gibt sie zum einem selbstverständlich bei dem Sportler selbst. Dazu muss man wissen, dass verdeckte Blockaden Meister der Tarnung sind. Erfahrungsgemäß schieben sie andere Umstände, das Schicksal und „zufällige“ Situationen vor, um unerkannt im Unterbewusstsein ihr Unwesen zu treiben. Dadurch, dass sie so schwer zu erkennen sind, sind sie so diffizil zu behandeln, und oft weiß der Betroffene selbst nicht, dass er diese hat bzw. kann die Verbindung zwischen ihnen und seinem Misserfolg und immer wiederkehrenden Problemen nicht sehen. Verschiedene Ängste im geschäftlichen und persönlichen Bereich wie z. B. Versagens-, Verletzungs- und Verlustängste, Abhängigkeiten vom Umfeld, negative Glaubenssätze, aber auch Gefühle und Gedanken spielen hierbei eine große Rolle. Die Vielfalt scheint schier grenzenlos.

Zum anderen wirken aber auch die „versteckten“ Ängste, Sorgen, Glaubenssätze, Gedanken und Gefühle des Umfelds und der Familie auf den Sportler ein. Selbst, wenn z. B. die Ehefrau ihrem Mann vor dem Start noch viel Glück wünscht und offensichtlich alles harmonisch ist (keine Szenen / Vorwürfe, kein Streit, sie keine Ängste ihm gegenüber ausspricht etc.) und auch grundsätzlich der Alltag harmonisch abläuft, nehmen ihre persönlichen Themen, Gedanken und Gefühle (z. B. Minderwertigkeitskomplexe, Einsamkeit, Eifersucht, Angst um die

Kinder, Angst um ihren Mann, die Nachrichten von heute Morgen etc.) unbewusst – in diesem Fall negativ – Einfluss auf die Stimmung, auf die Gefühle und das gesamte Schwingungsfeld ihres Mannes.

Um die versteckten „Erfolgsverhinderer“ noch etwas deutlicher darzustellen, anbei noch ein weiteres Beispiel:

Beispiel:

Das 1. Bundesliga Fußballteam spielt schon seit einigen Jahren mehr oder weniger in der gleichen Konstellation erfolgreich und hat in der Vergangenheit schon einige nationale und internationale Titel gewinnen können. In den letzten Jahren wurde einiges investiert, und für das vorhandene Geld hat man das Beste an Spielern und Trainern bekommen, was es auf dem Markt gab. Auch dieses Jahr wurden vor Saisonbeginn ein paar neue „Superstars“ eingekauft, doch irgendwie will sich der Erfolg nicht wirklich einstellen. Die ersten Spiele wurden zwar noch haushoch gewonnen, doch gegen vermeintlich schwächere Gegner tut man sich plötzlich schwer. Es wird mal verloren, dann wieder ein „Arbeitsieg“. Die Spielfreude lässt zu wünschen übrig. Da die „neuen“ Spieler nicht gut in das Team integriert wurden, haben die „alten“ Spieler Ängste. Es fängt ein Gerangel um die Stammsplätze an und es kommt kein Teamgefühl auf. Die Energie ist schlecht. Die Kritik von außen wird immer größer und der Trainer und das Management müssen in der Öffentlichkeit ständig die „teuren Spieler“ rechtfertigen und sind nicht „frei“. Die Fans identifizieren sich nicht mehr so mit der Mannschaft und pfeifen sie bei den Spielen immer häufiger aus. Jetzt wurden so teure Spieler geholt und trotzdem sieht man kein schönes Fußballspiel. Im Tabellenrang rutscht man auf Grund der schlechten Leistung immer mehr bergab und Streitigkeiten bleiben nicht mehr intern. Jeder plaudert mit der Presse und die stürzt sich auf jeden „Skandal“. Das Management sieht sich in der Not und verpflichtet einen neuen Trainer, aber es entsteht noch mehr Durcheinander ...

Zusammenfassend kann man festhalten, dass alle negativen und auch positiven Themen des Umfelds ebenfalls auf den Sportler und das Team Einfluss nehmen, ohne dass dieser oder sein Umfeld es bewusst wahrnehmen.

Sollte man daher also lieber auf Familie und ein enges Umfeld verzichten, solange man Karriere machen möchte, um negativen Beeinflussungen zu entgehen?

Viele sogenannte erfolgreiche Menschen halten dies so und haben eine kurze Beziehung nach der anderen, wechseln ständig das Team, lassen sich nur äußerlich auf alles ein und gehen somit vielen Dingen einfach aus dem Weg. Oberflächlich ge-



sehen, gibt ihnen ihre Taktik Recht. Einfach alle Personen, die mich beschränken, negativ beeinflussen etc., verbanne ich aus meinem Leben. – Das ist meiner Meinung nach die schlechteste Lösung.

Jeder Mensch hat ein soziales Umfeld, egal, ob er will oder nicht. Die Frage ist nur, wie er damit umgeht und in welcher Verbindung er in den unterschiedlichen Phasen des Lebens bzw. der im Moment anstehenden Aufgaben mit ihnen steht.

Natürlich gibt es ebenso Verbindungen, welche nicht gut sind und wo es nicht möglich ist, ein Gleichgewicht zu schaffen. Hier ist ebenfalls nicht unbedingt „Vermeidung“ das beste Mittel. Auch in diesen Fällen ist es notwendig, durch gezieltes Handeln dagegenzuwirken, die Struktur zu durchbrechen und neu zu programmieren. Nur dann ist gewährleistet, dass „es wirklich gelöst“ und nicht in einer anderen Situation bzw. Person fortgesetzt wird. Es werden immer verschiedenste Einflüsse herrschen. Es ist nicht möglich, diese vollständig aus seiner Umgebung zu eliminieren. Und genau deshalb ist es auch wichtig, diese auf- und anzunehmen und in die richtige Richtung zu lenken bzw. sie zu neutralisieren.

Sie sehen, es gibt kein „Patentrezept“, wie man diese offensichtlichen und versteckten „Erfolgsverhinderer“ löst und in positivi-

ve Effekte umkehrt. Keine „nullachtfünfzehn“ Lösung. Jeder Mensch ist anders, jedes Umfeld ist anders. Jede Situation ist anders. Und genau darin liegt auch die größte Chance, denn Sie können es ändern!

Lebensbausteine

Der zweite Schritt zum Erfolg komplementiert nun den ersten Schritt in Form der „Lebensbausteine“. Diese Bausteine sind selbstverständlich nicht nur für die Karriere von höchster Bedeutung, sondern bilden einen Teil des Grundstocks für ein glückliches und erfolgreiches Leben in allen Bereichen.

Jeder Mensch braucht Ziele in seinem Leben. Nur an seine Ziele zu denken, ist wichtig und ein erster Schritt. Klar formulierte, aufgeschriebene und täglich visualisierte Ziele sind noch wichtiger und sind eine effizientere und schnellere Art, diese zu verwirklichen. Wenn ich nicht weiß, wo ich hin will, kann ich den Weg zur Erreichung nicht finden. Frei nach dem Motto: Sag, was du willst und nicht, was du nicht willst. Zum Beispiel: Ich möchte in 2 Jahren ... erreicht haben; mein Ziel für 20xx ist ... etc.

Darüber hinaus hat jeder Mensch eine gewisse Struktur (z. B. eine Art, auf Situationen zu reagieren), die er sich im Laufe seines Lebens angeeignet hat. Als Kind hat er diese von seinem sozialen Umfeld wie Mutter, Vater, Großeltern, Geschwistern, aber auch Lehrern etc. abgeschaut und mit zunehmendem Alter mit eigenen Erfahrungen verfeinert. Diese Strukturen gilt es zu ordnen und in die richtigen Bahnen zu lenken. Innerhalb der Struktur darf absolute Klarheit herrschen, und hier sind sehr oft Änderungen notwendig. Chaos in jedweder Form ist eher kontraproduktiv.

Auch ein Gleichgewicht und der damit verbundene Ausgleich darf in allen Bereichen des Lebens, vor allem in Bezug auf Lebenspartner und Familie, geschaffen und gehalten werden. Hierbei ist nicht nur die bereits bekannte „Life-Work-Balance“ gemeint, sondern eher eine innerliche Ausgeglichenheit. Es darf ein Gleichgewicht zwischen den Lebensbereichen wie z. B. Beruf, Hobbies, Umgang mit den Eltern, den Kollegen und dem Partner hergestellt werden. Nachfolgend eine weitere Geschichte zur besseren Verdeutlichung eines Ungleichgewichtes:

Beispiel:

In der Firma und bei Verhandlungen ist die erfolgreiche Geschäftsführerin ein ganz „harter Hund“ und lässt sich von niemandem etwas gefallen. Sie ist es gewohnt, das zu bekommen, was sie will und entscheidet eiskalt in Minuten über hunderte von Angestelltenverhältnissen. Privat ist sie zum dritten Mal geschieden, ihre achtjährige Tochter sieht sie kaum und sie tut alles, um ihrem momentanen Partner zu gefallen, damit er sie nicht auch noch verlässt.

Zusammenfassend gesagt, handelt es sich in allen Lebensphasen/-bereichen immer wieder um die gleichen „Bausteine“, welche den Erfolg, das Glück und die Zufriedenheit ermöglichen:

- Ziele
- Strukturen
- Gleichgewicht in allen Lebensbereichen und mit dem Umfeld.

Was ist nun die beste und effizienteste Methode, dies alles in das eigene Leben zu integrieren?

Ich bin davon überzeugt, dass nur ein individuell angepasstes Betreuungskonzept im Baukastenprinzip den entscheidenden Vorteil und die Lösung bringt. Dieses umfasst den Sportler, die Mannschaft und sein soziales Umfeld gleichermaßen und hilft dabei, die offensichtlichen und versteckten „Erfolgsverhinderer“ zu lösen, die persönlichen „Erfolgsbausteine“ eines Sportlers zu finden und in sein Leben zu integrieren.

Ein ganzheitliches und umfassendes Betreuungskonzept zielt aber nicht nur auf die Zeit während der Karriere ab, sondern geht noch einen Schritt darüber hinaus und bereitet den Sportler bestmöglich auch auf die Zeit nach dem großen Erfolg vor. Klare Strukturen, Ziele und Visionen sind vor allem dann notwendig. Ich gehe sogar so weit zu behaupten, dass die größten Erfolge erzielt werden, wenn bereits vor der Karriere die Zeit nach der Karriere erarbeitet, geplant und vorbereitet wurde.

Das ist nicht nur für Sportler ein Thema. Vor allem Führungskräfte, Geschäftsführer und Vorstände stehen vor ähnlichen Herausforderungen. ■

Martin Rusam ist Sportpsychologe, Berater und Coach. Als Spezialist für Teamperformance, Teamzusammensetzung, Umfeld-Coaching, Mental-Coaching, Konfliktmanagement und Leistungsdiagnostik arbeitet er in seinem Institut SPORTLERCOACH mit und für Profisportler, Führungskräften und deren Teams bzw. Unternehmen. Martin Rusam ist auch aktives Mitglied in diversen Vereinigungen der Sportwissenschaft und Sportpsychologie.

