

Montag, 27. Juni 2011 - 11:11 - Von: beach-volleyball.de

Interview mit Bernhard Wagner

Dank einfacher Methoden sich spielerisch sofort verbessern



Trainer unter sich: Bernhard Wagner und Marvin Polte (v.l.)



Bernhard bei der Arbeit in der Gruppe

Mit Bernhard Wagner war zum ersten Mal ein Mentaltrainer in einem Camp der Beach-Academy dabei. Eine neue Erfahrung sowohl für die Teilnehmer als auch für ihn selbst. Was er und die Teilnehmer dazugelernt haben, verrät Bernhard in einem Interview mit beach-volleyball.de

Hallo Bernhard! Wie ist es dazu gekommen, dass du als Mentaltrainer im Camp der Beach-Academy in der Türkei dabei warst?

Bernhard Wagner: "Ich kenne Marvin schon lange, denn ich habe bereits ihn und Tom Hikel damals betreut. Wir sind zusammen Deutscher Meister geworden, das war unser größter Erfolg. Marvin hat schon lange mit dem Gedanken gespielt, das Mentaltraining auch in den Camps auszuprobieren. Dieses Jahr hat das zeitlich einfach gut gepasst."

Wie sah dein Engagement dabei aus?

"Für den Großteil der Teilnehmer war es spannend zu erfahren, was ein Mentaltrainer überhaupt macht, welche Möglichkeiten man dadurch hat, dass es ein normales Training ist wie Balltraining auch. Ich habe zwei Vorträge dazu gehalten. Für viele war das der erste Berührungspunkt mit diesem Thema überhaupt. Zudem habe ich Einzelcoaching gemacht."

Außerdem habe ich auf dem Feld direkt hier und da mal einen Tipp für die Spieler gehabt. Ich habe gleich miterleben dürfen, wie der eine oder andere eine sportliche Entwicklung erlebt hat. Mit einfachen Methoden haben sie sich sofort spielerisch verbessert."

Hatten die Teilnehmer Berührungsängste mit dir als Mentaltrainer?

"Grundsätzlich nicht. Es gab ganz normal unterschiedliche Vorgehensweisen der Teilnehmer. Es gab einige, die nur darauf gewartet haben, mir spannende Fragen zu stellen und mit mir zu arbeiten. Dann gab es die „Skeptischen“, die sich das von Außen angeschaut haben. Die ganze Bandbreite im Camp war spannend für mich. Die Fragen waren letztlich im Kern die gleichen: Woran liegt es, dass ich an bestimmten Stellen die Leistung so nicht hinbekomme, wie ich es eigentlich könnte? Es gibt in mir Widerstände, wie löse ich sie auf? Ich blockiere mich selbst an bestimmten Stellen. Wie kriege ich meine Nervosität bzw. Ängste weg? Das waren die Hauptschwerpunkte im Camp. Ein weitere Schwerpunkt – das Teambuilding – war sehr wenig gefragt, weil die Teilnehmer sehr individuell aufgetreten sind, sind als Einzelspieler angereist. In der täglichen Arbeit ist aber Teambuilding nicht wegzudenken."

Ein paar einfache Methoden, mit denen man sich schnell verbessern kann, hast Du gesagt. Welche sind das?

"Am einfachsten und am effektivsten sind die Anker-Techniken, gerade am Anfang des Mentaltrainings. Dabei werden den Spielern ihre Fähigkeiten bewusst gemacht. Sie sollen sie nachspüren und sie sich spontan in jeder Stresssituation zugänglich machen können. Spannend ist es dabei, dass man sich Fähigkeiten z.B. aus dem Berufsalltag 'ausleihen' kann. Z.B. die Konzentrationsfähigkeit kennt man vielleicht aus dem Beruf. Oder die Lockerheit und Freude am Spiel aus dem Training, aber im Spiel verliert es vielleicht der Spieler. Daher verknüpft man das andere Erleben mit dem Erleben im Beach-Volleyball, integriert diese Fähigkeiten ins Beach-Volleyball-Spiel. Das Balltraining kann ein Mentaltrainer nicht ersetzen, aber er kann den Zugang zu den Ressourcen verschaffen, Widerstände lösen, und das ist vom Anfänger bis zum Spitzensportler nicht anders."

Wurde diese Technik schon im Camp angewendet und umgesetzt?

"Auf jeden Fall. U.a. waren vor dem Turnier zwei Teams bei mir, die sich gefragt haben, wie sie sich ins Turnier steigern können, sie wollten auf keinen Fall schlecht aussehen. Ich will nicht zu viel verraten, aber diese beiden Teams waren dann auch in ihrer Gruppe die Endspielgegner. Mir hat es Spaß gemacht zu sehen, wie sie im Spiel dann auf das zurückgegriffen haben, was wir zusammen erarbeitet hatten. Wir hatten in einer Mannschaft eine auditive Ankerung vereinbart, also über einen bestimmten Ruf aus dem Trott in den Spielfluß zu kommen, sich wieder als Team zu finden, sich zu pushen. Das ist die größte Kunst des Mentaltrainings, eine individuell zugeschnittene Lösung zu finden, man geht dafür in Diskussion, führt einen Testballon durch. Es muss ja wirklich für beide eine Bedeutung haben, genau passen."

Vor nicht allzu langer Zeit war Mentaltraining ein Tabu-Thema. Jetzt gehen Spieler offen damit um. Mentaltrainer gehören ganz selbstverständlich ins Betreuungsteam. Wie kommt das?

"Vor 10 Jahren war ich einer von wenigen, der mit Tom und Marvin auf diese Weise gearbeitet hat. Olaf Kortmann hat sich damals z.B. auch schon damit beschäftigt. Mentaltraining hat in den letzten Jahren einen immensen Schub gemacht. Vor 10 Jahren hatte

man noch keine Fachliteratur dazu, jetzt hat man die Qual der Wahl. Ein Geheimnis daraus wurde gemacht, weil man sich in unserer verkopften Gesellschaft nicht eingestehen wollte, dass der Kopf auch trainiert werden muss. Außerdem fehlt in der Trainingslehre der Ansatz bis heute. Zudem gibt es leider Ausprägungen des Mentaltrainings, die nur auf Show aus sind, aber nicht auf Nachhaltigkeit. Wenn Fußballer über heiße Kohlen laufen, aber Tore nicht schießen können z.B. Natürlich kann man Teams auch kurzfristig pushen, wie ich es mit Tom und Marvin vor dem Finale in Timmendorf machen musste, weil sie körperlich kaputt waren. Ansonsten ist es mir wichtig, das Mentaltraining ins Leben zu integrieren und die Erkenntnisse längerfristig mitzunehmen. Schließlich müssen die Spieler auf dem Feld doch alleine spielen."

Wie findet man einen guten Mentaltrainer?

"Wichtig ist, wenn man sich einen Mentaltrainer finanziell leistet, dass der persönliche Zugang stimmt. Fühlt man sich nicht wohl bei ihm, sollte man auch nicht weiter zusammenarbeiten. Man sollte auch darauf achten, dass man nicht in Abhängigkeit des Mentaltrainers gerät. Die Beratung sollte so aufgebaut werden, dass sie in der Selbständigkeit eines Spielers mündet, er sich selbst weiter entwickelt."

Wann bist Du wieder in einem Camp im Einsatz?

"Der Termin steht noch nicht fest, aber den Inhalt habe ich schon aus den Erkenntnissen des letzten Camps festgelegt. Ich hoffe im Herbst, spätestens Ostern bin ich wieder dabei. Ich habe bei meinem ersten Camp auch viel dazu gelernt (schmunzelt). Ich werde wieder mit den Anker-Techniken arbeiten, aber sie auch mit Ritualen verknüpfen. Außerdem werden wir erarbeiten, wie man wirklich blockt. Gerade im Anfängerbereich ist das Vielen nicht klar. Dazu werde ich die Spielstrategie eines Spitzensportlers im Camp „enthüllen“. Was macht denn der bestimmte Spieler eigentlich auf dem Feld wirklich. Wie geht er zum Block, beobachtet den Gegner, welcher Impuls steuert den Block. Viele Spitzenspieler wissen es selbst nicht genau. Sie machen Vieles intuitiv. Es sind in diesem Camps genug Profis dabei. Das werden wir dann mit einem herausarbeiten."

Vielen Dank für das informative Gespräch, Bernhard, und viel Erfolg weiterhin bei deiner Arbeit.

[Mehr Infos über Bernhard und seine Arbeit findet ihr hier auf seiner Website](#)

[Die nächsten Auslandscamps der Beach-Academy](#)