

## **beach-volleyball.de: Beachvolleyballteam oder Paar?**

*beach-volleyball.de*

---

Du spielst gemeinsam mit deinem Ehepartner oder deiner Freundin/deinem Freund Beach-Volleyball?

Toll, diese Erfahrung kann eine Beziehung stärken. Allerdings stehen viele Duos stattdessen vor der Frage: "Spielen wir zusammen Beach-Volleyball oder bleiben wir ein Paar? Damit aus dem gemeinsamen Hobby kein Prüfstein für die Beziehung wird, gibt dir Mentalcoach Bernhard Wagner wichtige Tipps.



**Spielen wir zusammen Beach-Volleyball oder bleiben wir ein Paar?**

Mentaltraining für Volleyballer, d.h. Stressbewältigung, Fokussierung üben, Kommunikation auf dem Feld, Umgang mit Angst, Ziele definieren. Die Liste ist lang und die Themen finden sich bei Beach-Volleyballern wie bei anderen Leistungssportlern auch.

Und doch gibt es im Beach-Volleyball ein sehr spezielles Thema. In der Vergangenheit haben mich immer wieder Pärchen angesprochen. Pärchen, die gemeinsam Beach-Volleyball trainieren und spielen. Einige haben sich über das Beach-Volleyball kennen gelernt, andere haben Beach-Volleyball als gemeinsames Ereignis in der Beziehung entdeckt. Es tut Beziehungen gut, gemeinsame Projekte, Erlebnisse zu haben und diese zu leben. Beach-Volleyball ist eine sehr gute Variante, da man sich auf einen gemeinsamen Wettkampf vorbereitet und als Team-Paar gemeinsam Niederlage und Sieg teilen kann.

Kann man es teilen, stärkt es die Beziehung. Allerdings stehen viele Duos stattdessen vor der Frage: Spielen wir zusammen Beach-Volleyball oder bleiben wir ein Paar? Schade, dass hier aus dem gemeinsamen Hobby ein Prüfstein für die Beziehung wird.

Ein Pärchen brachte es im Rahmen einer Coachinganfrage auf den Punkt, wie uns Mentalcoach Bernhard Wagner berichtet: "Wenn wir es nicht schaffen, die Freude auf dem Feld wieder zu finden, werden wir aufhören gemeinsam Beach-Volleyball zu spielen. Unsere Beziehung geht vor Beach-Volleyball. Lieber wäre uns aber wir könnten weiter zusammen spielen und leben. Kannst Du uns dabei helfen?"

Das war möglich. Wie bei diesem Paar war es auch bei anderen Paaren. Im Kern dreht es sich immer um die Auflösung von Missverständnissen. Jeder meint etwas im anderen gesehen zu haben oder für den anderen tun zu müssen. Allerdings ohne mit seinem Partner darüber zu reden. Dadurch entstehen feste Muster der Missverständnisse. Die gilt es zu erkennen und zu besprechen.

### Ein Beispiel:

Sie: "Du nervst mich total, wenn Du mir vor dem Aufschlag immer sagst wohin ich spielen soll!"

Er: "Du bist immer so nervös vor dem Aufschlag, da wollte ich Dir helfen"

Sie: "Ich bin so nervös, weil Du mich immer vorher in meiner Konzentration unterbrichst. Mittlerweile bin ich schon nervös, wenn ich nur den Ball hole. Ich weiß ja, gleich kommt wieder ein Spruch."

Wer kennt solche oder ähnliche Muster nicht? In der Fachsprache nennt man es eine „kalibrierte Schleife“. Da ich schon weiß, wie mein Partner handeln wird, bin ich schon verärgert, bevor er etwas tut. Dazu muss man auch nicht mal ein Pärchen sein, auch bei "nur" gemeinsam spielenden Teams gibt es diese Dynamik.

### Die kleinste Selbsthilfegruppe besteht aus zwei Personen!

In diesem Sinne ist der Tipp aufgebaut: Als "Selbsthilfegruppe" für Pärchen und Beach-Volleyballteam. Das Schöne daran ist, dass es wirklich zu zweit funktioniert und hilft. Die Grundidee ist einfach. Es ist so einfach, dass es schon fast unglaublich ist. Wenn sich das Pärchen einig ist, an dem Thema "Wir als Beach-Volleyballpärchen" zu arbeiten, wird ein gemeinsames Gespräch in der Woche vereinbart. Ein Gespräch in der Woche als weitere Trainingseinheit zusätzlich zum Spiel oder Training im Sand. Was braucht man noch? Nichts außer Mut und Lust es zu probieren. Es wird einfache und schwere Gespräche geben. Überraschendes, Neues und AHA-Erlebnisse. Es ist eine Möglichkeit, seinem Partner einen Einblick in sein eigenes Empfinden zu geben, und von seinem Partner ganz neue Dinge zu hören. Für dieses Gespräch gibt es eine feste Grundordnung. Die Grundordnung ist einzuhalten, um den Erfolg zu erzielen. Es scheint so leicht und wird doch oft nicht beachtet. Daher der Rat: Haltet euch fest an die nun folgende Grundordnung.

### Die Grundordnung der Gespräche

Die Gespräche brauchen wenigstens einmal in der Woche eine Stunde ungestörte Zeit. Die Regelmäßigkeit ist das Geheimnis ihres Erfolges. So geht der unbewusste rote Faden nicht verloren. Ungestört heißt: kein Telefon, kein Besuch, keine Pause.

Jeder geht bei dem Gespräch von sich aus und spricht nur in der Ich-Form. Angriffe und die daraus resultierende Verteidigung entstehen nur durch die

Du-Form. Wer in der Ich-Form spricht, macht keine negativen Aussagen über den Partner. Jeder spricht über seine eigenen Gefühle und Wünsche.

Thema ist im weitesten Sinne Beach-Volleyball. Jeder antwortet auf die innere Frage: Was bewegt mich im Moment am stärksten? Er schildert, wie er gerade sich, den anderen und das Beach-Volleyballtraining und Spiel erlebt. Er bleibt also bei sich.

Äußern und Zuhören sollten möglichst gleich verteilt werden. Es hat sich bewährt, dass jeder im Wechsel von 10 Minuten spricht und zuhört. Mal fängt der Eine an, mal der Andere.

Schweigen und Schweigen lassen, wenn es sich ergibt. Somit sind ausgeschlossen: bohrende Fragen, Drängen und sanfte wie heftige Versuche, den anderen einfach zu übergehen.

Jeder entscheidet für sich, was er sagen mag, auch wenn größtmögliche Offenheit in der Regel am weitesten führt. Nichts muss, vieles kann.

Es wird nicht nachdiskutiert. Auch wenn es manchmal schwer fällt. Nach einer Stunden ist Schluss! Sollten noch Punkte offen sein kommende Woche ist wieder ein Gespräch.

Ihr dürft auch außerhalb des Zwiesgespräches weiter miteinander über das Thema Beach-Volleyball reden. Das ändert sich nicht, vielleicht aber verändert sich von selber die Form weiterer Gespräche -nicht nur auf dem Feld..

- Versucht von Beginn an auf dem Feld in der Ich-Sprache zu bleiben und zu sprechen. Beispiel: Nicht „Spiel den Ball nicht so dicht an das Netz“, sondern „Ich brauche den Ball etwas weiter weg vom Netz.“
- Sprecht positiv mit einer Handlungsanweisung, ein Beispiel: Nicht „Spiel den Ball nicht so dicht an das Netz“, sondern: „Spiel mir den Ball bitte einen Meter von dir und vom Netz zu“.
- Klärt vorab, wie ein Anfeuern für euch auf dem Feld gut ist und das wird für beide Spieler sehr unterschiedlich sein. Während der eine viel Energie braucht, benötigt der andere mehr eine ruhige Ansprache. Wenn ihr das geklärt habt, so könnt ihr euren Partner in seiner Weise helfen und nicht in der, die ihr eigentlich selber braucht.