

ZU ZWEIT  
STARK SEIN  
Da muss die  
Chemie stimmen

## » Positives Denken kann man lernen «

Mentalcoach **Bernhard Wagner** über die Kunst der Motivation

INTERVIEW: PETER SCHMIDT-FENEBERG



### FFF: Welchen Stellenwert hat Mentaltraining beim Beachvolleyball?

**Bernhard Wagner:** Bei großen Turnieren wie der Techniker Beach Tour ist die Leistungsdichte heute so hoch, dass mentale Stärke zum entscheidenden Faktor wird. Bei gleich guten Teams gewinnt das mental stärkere. Wie man Fehler bespricht, sich gegenseitig kritisiert und motiviert, spielt eine wichtige Rolle.

### Zwei gegen zwei auf dem Platz – ist das eine besondere Herausforderung?

Ja, und in der Tat fließen ins Coaching auch Elemente der Paarberatung mit ein. Das Besondere an der Zweierkonstellation: Jeder ist im Spiel zu 100 Prozent gefordert, es gibt keinen dritten oder vierten Spieler, hinter dem man sich verstecken könnte. Wenn ich eine Schwächephase habe, muss mein Partner das ausglei-

chen. Dazu kommt: Die Spielerinnen und Spieler verbringen auch außerhalb des Felds sehr viel Zeit miteinander. Sie reisen zusammen, teilen sich Hotelzimmer. Da muss die Chemie stimmen.

### Welche Tricks geben Sie Spielern mit, um sich etwa bei Rückstand zu motivieren?

Ein Rückstand löst negative Gedanken im Kopf aus: »Ich schaffe das heute nicht.« »Ich kann meine Leistung nicht abrufen.« Es gibt einfache Methoden, diese Gedankenkette zu unterbrechen und wieder in die positive Gedankenwelt zu kommen: »Ab jetzt spiele ich das, was ich kann.« »Ich kenne meine Fähigkeiten.« So gewinnt man Selbstvertrauen zurück. Ich trainiere mit Sportlern, sich in Sekundenschnelle an gute Leistungen zu erinnern.

### Ein langer Prozess?

Diese Technik lässt sich sehr schnell erlernen, erste Erfolge

macht man schon nach zwei Stunden Übung.

### In welchen Situationen fällt Ihnen Motivation als Coach besonders schwer?

Wenn ein Team von vornherein daran glaubt, dass es gleich verlieren wird, dann hilft keine Motivation. Das bedarf anderer Methoden.

### Stichwort Freizeitsport: Ist Beachvolleyball ein guter Paarsport – oder eher ein Beziehungskiller?

»Spielen wir weiter gemeinsam – oder bleiben wir ein Paar?« Diese Frage ist in meiner Praxis tatsächlich schon gestellt worden. Ich empfehle, sich am Ende eines Spieltags auszutauschen, was gut gelaufen ist. Denn a) sprechen Paare ohnehin zu selten miteinander, und b) beschließt man den Tag so mit einem guten Eindruck. Und der passt zu dem Sport: Beachvolleyball ist doch wie ein kleiner Urlaub.



**Bernhard Wagner, 55**

Coach, Trainer und Therapeut

Der Volleyballtrainer mit B-Lizenz betreute als Mentalcoach u. a. in der vergangenen Saison das Team Christine Aulenbroch/Sandra Ferger

[institut-muenster.de](http://institut-muenster.de)