



Lothar Linz | Sportpsychologe CCC Rheinland

## Entwicklung einer Siegermentalität

Lothar Linz referiert über die individuellen und mannschaftsbezogenen Kernfaktoren in der Entwicklung einer Siegermentalität.

### Was ist Siegermentalität?

Insbesondere im Leistungssport zählt nur der Sieg. Man kommt schnell zur Erkenntnis, was zum Erreichen dieses Zieles nie fehlen darf: die Siegermentalität! Viele Trainer benutzen diesen Begriff um einen Titelgewinn zu erklären, oder um durch das Fehlen der Siegermentalität eine Niederlage zu rechtfertigen. Doch was ist Siegermentalität eigentlich? Selbst im Internet findet man keine allumfassende Definition. Ein erster Überlegungsansatz liegt in der Annahme, dass Sportler mit Siegermentalität immer gewinnen wollen. Zahlreiche Beispiele aus verschiedenen Sportarten wie Usain Bolt, Cristiano Ronaldo oder Roger Federer überzeugen neben ihren physischen Fähigkeiten mit diesem Ehrgeiz. Doch woher nehmen diese Sportler ihren unbedingten Siegeswillen? Schließlich waren auch sie vor ihren Erfolgen normale Nachwuchssportler. Liegt es an den Trainingsmöglichkeiten, die sie im Rahmen ihrer Entwicklung nutzen konnten? Oder an den menschlichen und fachlichen Qualitäten, die die Trainer an ihre Schützlinge weitergeben? Sind sie mit dem „Siegergen“ schon zur Welt gekommen? So steht man vor vielen Fragen und Ansätzen, die nicht direkt verifiziert oder falsifiziert werden können. Im Mittelpunkt steht die Frage, ob die Siegermentalität angeboren ist oder ob man sie entwickeln kann.

### Ein Ansatz, zwei Beispiele

Anhand der folgenden Beispiele aus dem Spitzensport soll überprüft werden, ob man anhand des bisherigen Karriere-

verlaufs Rückschlüsse auf einen zukünftigen Erfolg eines Athleten, zum Beispiel einen Sieg bei Olympia ziehen kann:

- ▶ Der erste Sportler kommt aus der Leichtathletik, ist 17 Jahre alt, war 2015 deutscher Jahresbester in seiner Altersklasse und nahm an der U18-Weltmeisterschaft teil. Reichen diese groben Merkmale schon aus, um abschätzen zu können, ob er ein Sieger werden kann? Mit Sicherheit nicht. Sieht man sich den Sportler als Person an, könnte man vielleicht aufgrund seines subjektiven Eindrucks einen zukünftigen Olympiasieg verneinen. Doch ist ein subjektiver Eindruck nicht messbar und somit für eine allgemeingültige Aussage auch nicht hinzuziehbar.
- ▶ Der zweite Sportler, 25 Jahre alt kommt aus dem Ringen, war 2015 schon Medaillengewinner bei Europa- und Weltmeisterschaften. Betrachtet man auch in diesem Fall den Sportler als Person, kommt man eher zu der Annahme, dass ein Olympiasieg realistisch ist. Auch hier spielt die subjektive Einschätzung in der zukünftigen Leistungsbeurteilung eine große Rolle.

Doch wie kommt man zur Annahme, zwei herausragenden Sportlern mit ähnlichen objektiven Voraussetzungen unterschiedliche Siegerchancen zuzutrauen?

### Was macht den Unterschied?

Über Alexander Zverev, einen der kommenden deutschen Nachwuchshoffnungen im Tennis, sagte Michael Stich schon zu Kindertagen: „Was Alex auszeichnet, ist, dass er nie ver-

lieren kann. Nicht im Monopoly und auch nicht in einem Tennisspiel.“ Dieses Zitat macht deutlich, dass sich der Drang zum Sieg nicht nur auf den Sport, sondern auch auf den Wettkampf in allen Lebensbereichen beziehen kann. Ein weiteres Merkmal liegt in der Zielsetzung. Die meisten später erfolgreichen Athleten gaben im Vorfeld den größtmöglichen Erfolg als Ziel aus. Diese Zielsetzung wird von der Eigenschaft begleitet, den sportlichen Weg sehr ehrgeizig zu verfolgen. Damit einher geht die starke Fokussierung auf den Sieg. Die meisten Leistungssportlehrer richten ihr gesamtes Leben auf das gesetzte Ziel aus. Sie leben rund um die Uhr für den Traum, das angestrebte Ergebnis irgendwann realisieren zu können. Auch wenn das oft bedeutet, Einschränkungen zum Beispiel im Privatleben akzeptieren zu müssen.

Mit der wichtigste Faktor liegt in der Frage, wie der Sportler mit Problemen umgeht. Viele Athleten gehen durch ihr gesamtes Leben mit dem Ansatz, das aufgekommene Problem möglichst schnell lösen zu wollen. Doch die maximale Lösung liegt nicht darin das Problem zu lösen. Sondern in der Eigenschaft, das Problem als Herausforderung wahrzunehmen, dessen Lösung einen Lernprozess beinhaltet, der eine Leistungssteigerung nach sich zieht. In erster Linie geht es um die Herangehensweise, Probleme nicht als Probleme wahrzunehmen, sondern positiv am Lernen interessiert zu sein.

Im Fußball stellen viele Trainer ihre taktischen Vorgaben bei einem Rückstand kurz vor Schluss um. Sie agieren vermehrt mit langen Bällen, um beim Gegner Hektik zu erzeugen und das Mittelfeld schnell zu überbrücken. Natürlich funktioniert diese Herangehensweise vereinzelt. Würde man das zweite Denkmodell wählen, dann würde die Mannschaft den Spielstil wählen, von dessen Effektivität sie zu jedem Zeitpunkt überzeugt ist. Das sollte das taktische Verhalten sein, von dem man bereits in der ersten Halbzeit überzeugt war. Denn wenn der Trainer von der Effektivität der langen Bälle überzeugt ist, warum lässt er nicht von Anfang an so spielen?

Im Fußball stellen viele Trainer ihre taktischen Vorgaben bei einem Rückstand kurz vor Schluss um. Sie agieren vermehrt mit langen Bällen, um beim Gegner Hektik zu erzeugen und das Mittelfeld schnell zu überbrücken. Natürlich funktioniert diese Herangehensweise vereinzelt. Würde man das zweite Denkmodell wählen, dann würde die Mannschaft den Spielstil wählen, von dessen Effektivität sie zu jedem Zeitpunkt überzeugt ist. Das sollte das taktische Verhalten sein, von dem man bereits in der ersten Halbzeit überzeugt war. Denn wenn der Trainer von der Effektivität der langen Bälle überzeugt ist, warum lässt er nicht von Anfang an so spielen?

#### *Kernfaktoren für Gewinner (Abbildung oben)*

In der Charakteristik von Gewinnern gibt es unerlässliche Kernfaktoren, egal ob diese Charakterzüge angeboren oder entwickelt worden sind. Wenn man seinen Sport nicht leidenschaftlich ausführt, wird man nie erfolgreich sein. Der Erfolg fußt auf harter Arbeit – wer nicht bereit ist, Ressourcen wie Zeit zu investieren, hat wenige Chancen auf den Sieg. Ein weiterer Kernpunkt liegt in der bereits angesprochenen Fokussierung und der Fähigkeit, auch in schweren Situationen das Ziel nicht aus den Augen zu verlieren.

Es gibt nur wenige Lebensläufe von großen Siegern, die nicht auch Rückschläge zu verkraften hatten und dann Willensstärke bewiesen, indem sie den Anspruch entwickelten, noch besser zu werden. Der Faktor des Mutes ist etwas scheinbar Unerlässliches. Die Historie hat oft gezeigt, dass der Sport die



Mutigen belohnt. In vielen Situationen entscheidet das Selbstvertrauen des Athleten. Die Überzeugung und das Bewusstsein der eigenen Stärken sind elementare Bausteine auf dem Weg zum Erfolg. Der letzte Punkt in Bezug auf die Kernfaktoren von Gewinnern liegt in der Aufgabenorientierung.

#### *Der Übertrag auf den Mannschaftssport (Abbildung unten)*

Welche Faktoren zeichnen Teams aus, die eine Siegermentalität verkörpern? Die erste Komponente ist eine klare Idee bezüglich des Systems und der Führung. Es geht nicht nur um die Frage, ob die Mannschaft auch eine einheitliche Spielphilosophie hat. Sondern auch darum, ob der Verein eine klare Idee davon hat, wie er die Mannschaft führen will. In diesem Bereich haben vor allem die leistungsorientierten Vereine und Verbände aufgrund der großen personellen Fluktuation mit einer hohen Kurzfristigkeit zu kämpfen.

Der Erfolg einer Mannschaft hängt außerdem oft von einer klaren Hierarchie ab. Es kommt häufig vor, dass Teams mit dem Gedanken an eine Alters- und Charakterstruktur zusammengestellt werden. Auch die Anzahl an Erfahrungswerten, auf die die Mannschaft zurückgreifen kann, ist relevant. Dabei unterscheidet man zwischen der Erfahrung als Auslöser, wie zum Beispiel die Niederlage von Bayern München 1999, die im Titelgewinn zwei Jahre später gipfelte und der Erfahrung aus bereits errungenen Titelgewinnen, die das Bewusstsein über die eigenen Fähigkeiten, verstärken. Das wiederholte Gewinnen kann sich nicht unmittelbar einstellen, es braucht Zeit. Zeit, die Trainer, Spieler und Mannschaften oft nicht haben. Des Weiteren ist die Kommunikation untereinander eine unerlässliche Kerneigenschaft.

Erfolg wird sich ohne individuellen Ehrgeiz nicht realisieren lassen. Es muss immer eine Balance zwischen den individuellen Bedürfnissen und den Teambedürfnissen vorherrschen. Dies führt im Idealfall dazu, dass die Mannschaft dominant auftritt und keinen Zweifel daran aufkommen lässt, wer erfolgreich sein wird. Abschließend sollte jede Mannschaft einen hohen Anspruch an sich selber haben um den „Hunger“ nach Erfolgen nicht zu verlieren.

#### *Fazit*

Sowohl bei Einzelsportlern als auch bei Teams ist die Entwicklung der Siegermentalität von klaren Kernfaktoren abhängig. Diese gilt es individuell zu fördern. Doch in all dem Leistungsdruck ist eine Eigenschaft nicht zu unterschätzen: Die Fähigkeit mit einer gewissen Lockerheit gewinnen zu können! <

