

## 1. Einleitung

**»Schlag doch durch du Idiot! Schließ den Schläger! Hör doch auf! Spiel vernünftig! Hussa! Jawohl! Anfänger!«**

Wer hat solche oder ähnliche Bemerkungen bei Meisterschaftsspielen, Turnieren oder im Training nicht schon gehört? Immer seltener trifft man Spieler an, die in der Manier eines Eberhard SCHÖLER (»Pokerface) völlig gelassen und nahezu unbeeindruckt erscheinen, weil ihnen kein verbaler Kommentar über die Lippen kommt.

Die Auffassungen über die Auswirkungen solchen Verhaltens gehen jedoch weit auseinander. Die einen halten Selbstbefehle für eine wichtige psychische Technik zur Selbstbeeinflussung, die anderen sehen darin eine Beeinträchtigung des Konzentrationsvermögens.

In den folgenden Ausführungen soll der Versuch unternommen werden, diesen Konfliktbereich näher zu beleuchten.

## 2. Der innere Dialog

Aus der Sportpsychologie ist bekannt, daß die psychische Konstitution eines Sportlers großen Einfluß auf seine sportliche Leistung hat. Häufig ist zu beobachten, daß Spieler aufgrund von Konzentrationsschwäche, Nervosität, Selbstzweifel oder Selbstkritik nicht in der Lage sind, ihre Leistungsmöglichkeiten auszuschöpfen.

W. Timothy GALLWEY (1977) befaßt sich in seinem Buch *»Tennis und Psyche - das innere Spiel«* eingehend mit den Ursachen dieses Problembereichs. Er geht davon aus, daß eine optimale Leistung nur dann erreicht werden kann, wenn Einklang hergestellt ist zwischen Körper, Gefühlsbewegung und Verstand. Die entscheidende Rolle in seinen Überlegungen spielen die zwei »Selbst«, zwei Schichten der Psyche, und ihr Verhältnis zueinander.

Das eine *Selbst (Selbst 1)* ist das *bewußte Ich*, das andere das *unbewußte Ich (Selbst 2)*. *Selbst 1 (das denkende Ich)* gibt die Anweisungen, während *Selbst 2 (das intuitive, empfindende Ich)* scheinbar automatisch die Handlungen ausführt. Nun kommt es häufig vor, daß sich ein Spieler kritisiert, beurteilt, abwertet oder ständig Befehle gibt. Hier liegt das Hauptproblem: *Selbst 1* vertraut *Selbst 2* nicht, obwohl das unbewußte automatische Ich dazu befähigt ist, die Bewegungen selbständig, ohne die Hilfe von *Selbst 1* auszuführen und zu steuern. Der *innere Dialog* lenkt nicht nur vom Spielgeschehen ab, vielmehr kann es aufgrund der inneren Spannungen zu Muskelverkrampfungen kommen, die Störungen des Handlungsprozesses zur Folge haben. Das Geheimnis des Erfolges liegt in der Verbesserung der Beziehung zwischen dem *»bewußten Bestimmer«* und dem *»unbewußten Macher«*, zwischen *Selbst 1* und *Selbst 2*.

Ist ein Tischtennispieler in Höchstform, überlegt er nicht wie, wann oder wohin er den Ball schlagen soll, er schlägt den Ball. Er spielt in »Trance«, Dazu der Deutsche Tischtennismeister Georg BOHM: *»Die höchste Stufe der Konzentration ist das Ausschalten der eigenen Gedanken. Man konzentriert sich auf den Ball, auf den Gegner, auf alles, was am Tisch geschieht, und man gerät in einen Zustand, in dem man nur noch handelt«*.

Solche Augenblicke des Sich-Selbst-Vergessens werden in der Humanistischen Psychologie Grenzerfahrungen genannt. In seinem Buch *»Psychologie des Seins«*

beschreibt Abraham A. MASLOW (1981) solche Grenzerfahrungen so: *»Der Mensch fühlt sich auf dem Gipfel seiner Kräfte«, »es kommt von Selbst«, »er ist ganz da«.*

Um diese Stufe der Konzentration zu erreichen, muß man das Denken beruhigen, d.h. weniger beurteilen, sich weniger ärgern, weniger nervös und zerstreut sein. Das bedeutet vor allem, mit der ständigen Selbstreflexion aufzuhören.

Häufig ist auch zu beobachten, wie sich eine Selbstreflexion ausweitet. So wird z.B. aus einem mißglückten Top-Spin eine Verallgemeinerung wie: *»Ich habe heute einen schlechten Tag«* oder *»Ich kann heute nicht gewinnen«.* Solche Selbstvorwürfe sind nichts anderes als Autosuggestionen, die zu sich selbst erfüllenden Prophezeiehungen werden.

### **3. Das Lernen sportmotorischer Bewegungen**

In dem vielfach zu beobachtenden selbstkritischen, ständig reflektierenden Verhalten sind unschwer die typischen äußeren Lernbedingungen der traditionellen Sportmethodik zu erkennen. Der Tischtennislehrer informiert, kritisiert und beurteilt, während der Schüler seine Bewegungsausführungen kritisch beobachtet, beurteilt und sich große Mühe gibt, es bewußt richtig zu machen.

Anders dagegen die von GALLWEY propagierte Form der *»natürlichen«* Lemmethode: Bei dieser Vermittlungsform wird es als störend angesehen, Fehler korrigieren zu wollen oder sich zuviel Mühe zu geben. Der Schüler soll die Vorstellungsbilder einer Schlagtechnik und das Bewegungsgefühl auf sich einwirken lassen. Die zentrale Aussage der von GALLWEY beschriebenen Methode besteht darin: *»Es geschehen lassen«.*

Auch der Franzose Christian DUTEIL (1982) ist ein Befürworter dieser *»natürlichen«* Lernmethode. Er sagt: *»Wie oft konnte ich erleben, wie junge, begabte Spieler von fünf, sechs Ratschlägen im wahrsten Sinne des Wortes überflutet wurden, die zwar sachlich richtig waren, aber dennoch nichts anderes bewirkten, als den Spieler zu lähmen und ihn das Vertrauen in sein Spiel vollends verlieren ließen«.*

Die *»natürliche«* Lemmethode basiert auf dem Grundsatz, daß zuviele Belehrungen meist schlechter sind als keine, d.h. neue Bewegungen und Verhaltensweisen sollen mit einer kindlichen Nichtbeachtung aller vorstellbaren Schwierigkeiten gelernt werden. Diese Methode ist nicht von GALLWEY neu entwickelt worden, sondern entspricht vielmehr der ältesten und natürlichsten Art zu lernen: dem kindlichen Lernen.

### **4. Mittel und Wege des »natürlichen« Lernens**

#### **4.1. Methodischer Weg**

Der methodische Weg des *»natürlichen«* Lernens läßt sich in drei Schritte unterteilen:

##### **1. Schritt. Beobachtung**

Die Aktionen des *unbewußten Ich (Selbst 2)* basieren auf Informationen über frühere, an sich und an anderen beobachteten Handlungen oder Verhaltensformen. Um beispielsweise die Armzuggeschwindigkeit beim Vorhand-Topspin zu verbessern, ist es für den Lernenden von Vorteil, zunächst einen Spieler zu studieren, der genau über diese Qualität verfügt. Auf diese Weise programmiert *Selbst 1* den Gedächtnisspeicher von *Selbst 2*

##### **2. Schritt. Programmierung**

Durch Programmierung werden die Ziele für *Selbst 2* gesetzt. Um zur Verbesserung bestimmter Schlagtechniken ein genaueres Bewegungsgefühl zu erhalten, sollten die Bewegungen mehrmals in der richtigen Ausführung vollführt werden, ohne dabei Bälle zu schlagen ("Trockenübungen", "Schattentraining"). Es empfiehlt sich, die Bewegung verlangsamt auszuführen und den Bewegungsablauf zu beobachten. Danach wird die Bewegung im Wechsel, einmal mit und einmal ohne Ball, vollzogen, d.h. der Trainer spielt dem Übenden den Ball nur bei jedem zweiten Bewegungsablauf zu.

### **3. Schritt. Es geschehen lassen**

Nachdem der Körper dazu aufgefordert worden ist, eine bestimmte Handlung auszuführen, sollte er freie Bahn haben, d.h. mit der Programmierung ist der Einfluß von *Selbst 1* auf den Lernprozeß beendet.

Zur Unterstützung des »natürlichen« Handlungsprozesses ist es notwendig, das Denken zu beruhigen. Nur so erlangt man vollste Konzentration für das, was am Tisch geschieht. Nun ist es jedoch nicht möglich, die Gedanken durch bloßes Ausschalten unter Kontrolle zu bringen, vielmehr ist es erforderlich, sie irgendwo zu »parken«. >,*Wenn sich das Denken auf einen einzelnen Gegenstand ausrichtet, wenn es gegenwärtig bleibt, wird es ruhig*« (GALLWEY 1977).

Das passendste Objekt beim Tischtennis ist der Ball. Zwar ist es selbstverständlich, den Ball zu beobachten, doch viele Spieler beobachten ihn nicht richtig. Sie sehen den Ball, doch gleichzeitig überlegen sie, wie sie ihn schlagen wollen oder daß sie jetzt keinen Fehler machen dürfen. Konzentration auf den Ball heißt, den Ball vom Zeitpunkt, wo er den gegnerischen Schläger verläßt, bis zum Zeitpunkt, wo er auf den eigenen Schläger trifft, direkt anzusehen sowie zusätzlich seine Flugbahn und die verschiedenen Klangvariationen wahrzunehmen. Die größten Konzentrationschwächen treten jedoch häufig während der Spielpausen auf. Der Spieler ist nicht mehr auf den Ball konzentriert und die Gedanken können frei umherwandern. (*»Der nächste Punkt muß her«* oder *"Der Fehler durfte nicht passieren"*). Eine gute Möglichkeit zwischen den Ballwechseln konzentriert zu bleiben, besteht darin, die Aufmerksamkeit auf das Atmen zu richten, einfach die Ein- und Ausatmung wahrzunehmen. In dem Augenblick, wo das Denken auf den Atemrhythmus gerichtet ist, wird es in Anspruch genommen und ruhig.

## **4.2. Methodische Mittel**

Aus der »natürlichen« Lernmethode ergeben sich für den Trainer andere, z.T. völlig neue Zielsetzungen. Hat der Trainer bei den traditionellen Lernmethoden in erster Linie das Ziel verfolgt, dem Spieler eine bestimmte »Idealtechnik« anzueignen, besteht seine Aufgabe nun vielmehr darin, die bereits latent im Spieler vorhandenen Schläge zu entdecken und zu verstärken. Um dieses Ziel zu erreichen, sollte der Trainer versuchen, mit weniger verbalen Ratschlägen und Informationen auszukommen. Wenn er Anweisungen gibt, sollten diese vor allem auf die Verbesserung des Körperbewußtseins gerichtet sein (z.B. *"Wo befindet sich der Schläger beim Rückschwung? Wie fühlt es sich an, wenn der Ball zentral oder tangential getroffen wird?"*).

Spätestens hier stellt sich jedoch die Frage: Wie kann der Trainer dem Spieler Anregungen oder Ermunterungen geben, seine individuelle Technik und Spielweise zu entdecken?

Dieses Ziel kann durch entsprechende Aufgabenstellungen (Bewegungsaufgaben) erreicht werden. Dem Lernenden wird die Möglichkeit gegeben, *»ein bestimmtes*

*Ziel auf selbstzusuchenden Wegen unter optimalen Bedingungen zu erreichen«., FETZ (1975).*

Beispiele: - Plazierungsaufgaben:

*Tisch mittels Kreide oder Abdeckungen in Plazierungszonen einteilen.*

- Gymnastische Aufgaben:

*RH-Schupfball mit anschließender Körperdrehung in die VH-TopSpin Position - dabei mit dem Schläger eine Markierung auf dem Boden berühren.*

- Aufgaben zur Fehlerkorrektur:

*Fehler: Fußstellung beim VH-TopSpin zu parrallel.*

*Aufgabe: Top-Spin aus der RH-Seite spielen (automatisch muß der Spieler eine seitlichere Stellung zum Tisch einnehmen).*

*Fehler: Ball wird beim VH-Schupfen nicht geführt. Aufgabe: Führbewegungen an einem Kreidestrich, über dem Tisch entlang, ausführen(Abb. 2)*

*Fehler: Schlagbewegung beim VH-Schuß zu sehr von oben nach unten. Aufgabe: Schießen auf eingespielte Bälle, dabei den Schläger bis zur linken Schulter führen und diese kurz berühren.*

Durch diese und andere Aufgaben können auf spielerische Weise neue Bewegungserfahrungen gesammelt werden, die für die Verbesserung der Koordinationsfähigkeit und des Körpergefühls von wesentlicher Bedeutung sind. Ohne über Körpergesetzmäßigkeiten genaueres zu wissen, erfährt der Übende etwas über Drehmomente, Beschleunigung, Gleichgewicht usw.

## **5. Schlußbemerkungen**

Aus GALLWAEY's Sicht ist der Selbstentdeckungsprozeß des Schülers ernster zu nehmen als seine äußerlichen Fortschritte in der sportlichen Leistungsfähigkeit. Das Verstehen bzw. Erfassen des mit jeder sportlichen Aktivität einhergehenden psychischen Geschehens ist nach seiner Auffassung von grundlegender Bedeutung. Für den Lehrenden ist es daher wichtig, nicht nur sein Augenmerk auf die sportliche Bewegungsentwicklung zu richten, sondern gleichzeitig seinen Blick zu schärfen für die Entwicklung oder Störung der psychischen Grundeinstellung. Die sportliche Leistungsfähigkeit stellt sich dann automatisch (»von selbst«) ein.

So gesehen beinhaltet die 2natürliche Lernmethode" sowohl wichtige Aspekte für den Anfängerunterricht als auch für den Spitzensport.

Letztendlich kann die Frage "Pro oder contra natürliche Lernmethode?" nur der Trainer selbst beantworten, denn eine objektive, d.h. für jeden optimal anwendbare Lernmethode gibt es im Augenblick nicht und wird es voraussichtlich auch in Zukunft nicht geben.

Literatur:

Böhm, G.: wer die gedanken ausschalten kann, der wird mit größerem Erfolg spielen, in: dts 7/83

Deutscher Tennis Bund (Hrsg.): Tennis-Lehrplan 4, München 1977

Duteil, C.: Plädoyer für eine natürliche Lernmethode, in: dts 12/82

Fetz, F.: Allgemeine Methodik der Leibesübungen, Frankfurt 1975

Gallwey, W.T.: Tennis und Psyche-das innere Spiel, München 1977  
Gaulhofer, K./Streicher, M.: Natürliches Turnern 1, Wien 1949  
Heissig, W.: Tischtennislehrplan 2- Methodik, München 1982  
Holthaus, T./Luckert, H.: Das Spiel gegen sich selbst, unveröffentl. Manuskript  
Maslow, A.: Psychologie des Seins, Hamburg 1981  
Michaelis, R./Sklorz, M.: Tischtennislehrplan 4 - Theorie, München 1983  
Willimczik, K./Roth, K.: Bewegungslehre, Hamburg 1983