



HOCH HINAUS

... und Tokio 2020 im Blick: Ein Mental-Coaching sicherte Leonie Adam ihre Teilnahme in Rio als einzige deutsche Trampolinturnerin. Und sie schlug sich achtbar.

VON MARTIN R. WEBER

Im Sport-Mental-Coaching arbeite ich unter anderem mit Mountainbike-Europameistern im Cross Country, mit Rennradfahrern, Handballmannschaften der 1. und 2. Bundesliga und Fußballmannschaften der württembergischen Oberliga. Im Februar dieses Jahres bekam ich eine E-Mail von Leonie Adam, einer Trampolinturnerin von 23 Jahren, mit der Anfrage nach einem Coaching. Es ging um ihre Qualifikation für Olympia in Rio.

So im Stillen dachte ich: Hm, Trampolinturnen, ganz interessant. So richtig wahrgenommen hatte ich die-

se Sportart noch nie und ich musste mich erst einmal informieren. Trampolinspringen ist eine Untersportart des Turnens und als Fachverband dem Deutschen Turnerbund angegliedert, eine Randsportart, die unter mangelnden finanziellen Mitteln leidet und so gut wie keine mediale Aufmerksamkeit erhält. Obwohl es eine sehr komplexe und dynamische Sportart ist. Leonie Adam trainiert in einem Leistungszentrum in Stuttgart.

Ich entwickelte einen wingwave-Stresstrigger-Check speziell für diese Sportart, um im Coaching mit Leonie gezielt alle infrage kommenden Situationen durchtesten zu können. Und

ich war richtig gespannt auf unsere Begegnung.

In der ersten Coachingsitzung erzählte Leonie, dass es nach den letzten Weltmeisterschaften im November 2015 in Dänemark noch gar nicht danach ausgesehen hatte, dass sie die Olympia-Qualifikation 2016 schaffen würde. Ich erlebte sie voller Selbstzweifel über ihren aktuellen Trainingsstand. Ihre Übungen hatte sie mit vielen Raffinessen, wie Doppelsalti und Schrauben, gespickt. Doch sie war selbst nicht zufrieden mit der Ausführung. Bei der „Wahnsinns-Konkurrenz aus China, Japan, Russland und Weißrussland“, sagte sie, müsse schon al-

les passen, sonst würde das nix mit Olympia in Rio.

Sie formulierte als Ziel für das Coaching: „Ich möchte mehr Zutrauen zu meiner Spitzenleistung gewinnen.“ Zunächst testeten wir mit dem O-Ring-Muskel-Test der wingwave-Methode alle erdenklichen Situationen nach Stressfaktoren durch, die mit dem Sport in Zusammenhang stehen. Und es zeigte sich, dass das Trampolinturnen „an sich“ und vieles, was damit verbunden ist, emotional stabil in der Klientin integriert ist: Orte und Räumlichkeiten, die Ausrüstung, Bewegungsabläufe, die Konkurrenz, Zuschauer ... mit all dem verbindet Leonie angenehme Emotionen wie Freude, Spaß, Stolz, Zufriedenheit, Entschlossenheit und Glaube an das eigene Können. Sie spürte diese Emotionen als warme Energie, die ihren gesamten Körper durchströmt und wie ein „permanentes Gummiband“ wirkt, das sie jederzeit unter Spannung setzen kann, um es dann wieder zu entspannen.

Deutliche Stress-Emotionen zeigten sich jedoch bei den Themen Training und Trainingsgestaltung. Leonie erlebte sie als ein Genervt-Sein, als Wut und Ärger, Langeweile und Unterforderung. Und es wurde klar, wie die Emotionen sie einschränkten. Die Langeweile zum Beispiel spürte sie wie „Blei, das sich im Körper ausbreitet und sich besonders in den Beinen sammelt“. Sie könne dann nicht mehr nach oben springen und bleibe auf halber Höhe stehen, trotz Trampolinunterstützung. Aus der Langeweile heraus werde sie dann „ooleidig“ – schwäbisch für: sie bekommt schlechte Laune und ärgert sich über sich selbst. Im inneren Dialog schränken sie u.a. folgende Glaubenssätze ein: „Wieso kannst du das jetzt nicht?“ „Streng dich an und lass dich nicht so hängen!“

Mit gezielter Ressourcenarbeit, deren Verankerung und weiteren wingwave-Formaten bearbeiteten wir gemeinsam Punkt für Punkt diese Stresstrigger. Wir entwickelten z.B. ein Ressourcenbild, auf dem sie sich mit erhobenen Armen sieht – quasi

ein Siegerbild. Bei dessen Vorstellung verspürt sie umgehend ein energiereiches Kribbeln im gesamten Körper, das ihr ermöglicht, wieder kraftvoll abzuspringen, um Höhe über dem Trampolin zu erreichen. Der Satz, an den sie glaubte, lautete nun: „Ich bin eine Gewinnerin!“

Wo noch nötig verstärkten wir weitere Ressourcen und positive Emotionen so, dass die Turnerin sie im Training und auch während der folgenden Wettkämpfe im Vorfeld von Olympia aktivieren konnte.

Allerdings entdeckten wir einen Zweifel, ob sie die Qualifikation für Rio überhaupt schaffen würde. Welche Glaubenssätze und Werte standen ihr im Wege? Es war vor allem der Gedanke, dass sie – nach dem Ausscheiden langjähriger Aktiver – selbst im Rampenlicht stehen würde. Und sie war sich nicht sicher, ob sie dafür schon bereit sei. Die beschränkende Kognition dazu hieß: „Rio ist zu früh für mich.“

Auch hier spielte „das Blei“ eine entscheidende Rolle, das sich „überall im Körper ausbreitete“. Wettkampf bedeutet immer höchste Anspannung, ein Riesen-Stress für die Athletin. Dazu die Vorstellung, noch mehr als sonst alles zu geben. Und vor allem alle Bewegungsabläufe kontrollieren zu müssen: Körperspannung, Körperhaltung, die Reihenfolge der Salti, Schrauben etc. und die Sprunghöhe. Es soll ja nichts schiefgehen!

Gemeinsam überlegten wir, welche Übungsanteile Leonie vertrauensvoll an ihr Unterbewusstsein abgeben könnte, ohne die Gesamtkontrolle zu verlieren. Zu Leonies Ressourcen zählt eine perfekte Körperspannung bei allen Übungen, die selbst mit „Blei im Körper“ stets erhalten bleibt. Dies melden ihr auch sämtliche ihrer Bundes- und Stützpunkttrainer zurück.

Mit der Verankerung eines ressourcenreichen Siegerbildes gelang es Leonie, die Kontrolle über diese Ressource abzugeben, und zwar voller Vertrauen an ihr Unterbewusstsein. Und so erlebte sich Leonie im Siegerbild: ihre

Arme sind hochgerissen, sie steht fest auf dem Boden, hört den Applaus und genießt ihn und spürt die Leichtigkeit als warmes Gefühl im gesamten Körper. Damit konnte sie ihre Aufmerksamkeit den aktuellen Situationen widmen, die während eines Wettkampfes auftreten können. Wir spielten diese Szenarien in ihrem mentalen Vorstellungsraum durch, z.B. wie sie die Dynamik des Trampolinschwungs nutzt, um „diese warme, leichtmachende Energie“ zu spüren, die sie braucht, um für mühelose Schrauben und Salti hoch genug zu springen.

Leonie weiß, dass gerade in der Sportart Trampolin der Kopf eine entscheidende Rolle spielt. Schon nach drei Sitzungen merkte sie einen deutlichen Unterschied: „Ich bin selbstbewusster und sicherer in dem, was ich auf dem Trampolin mache.“ Für Rio qualifizierte sie sich als einzige deutsche Teilnehmerin für die Trampolinwettbewerbe. Beim letzten Weltcup vor Olympia Anfang Juli in Portugal kam Leonie das erste Mal ins Finale, ließ zwei Medaillenanwärterinnen für Rio hinter sich und belegte Platz 8 mit der höchsten Punktzahl, die sie je in einem Wettkampf erzielte. „Ohne das Coaching“, sagt sie, „wäre das nicht möglich gewesen.“

Und in Rio belegte Leonie unter 16 Starterinnen Platz 10, das waren 0,4 Punkte hinter Platz 8, der zur Teilnahme am Finale berechtigt hätte. Sie war überglücklich und twitterte mir: Wir machen weiter – auf nach Tokio 2020! ◀◀



Zum Autor

Martin R. Weber

Sozialpädagoge, NLP-Master, Mental- und wingwave-Coach für systemische Kurzzeit-Konzepte mit eigenem Unternehmen in Reutlingen.
www.martin-r-weber.de