

„Es gibt noch viel zu wenig Aufklärung“

Mental-Trainerin Julia David über Belastbarkeit und Druck im Profisport, ihre Arbeit mit Bundesliga-Spielern und das Stigma, dass Leistungssportler keine Schwäche zeigen dürfen



Collage iStock, Adobe, F.A.Z.

Mentales Training wird im Profisport immer bedeutender und nimmt bei einigen Athleten mittlerweile eine ebenso wichtige Rolle ein wie die Physiotherapie oder der Ernährungsplan. Wie wurden sie zum Mental-Coach?

Ich habe vorher in der Wirtschaft und im Vertrieb gearbeitet und habe vor 15 Jahren den Weg in die Selbstständigkeit gestartet. Als Mental- und Persönlichkeits-Coach betreue ich mittlerweile Spitzensportler, Unternehmer, Teams und auch Unternehmerfamilien darin, in eine gesunde Leistungsfähigkeit zu kommen und dadurch auch eine Stärke aufzubauen. Ich habe schon vorher immer gern Sport gemacht, bin leidenschaftliche Läuferin und Skifahrerin, übe mich selbst im Triathlon. Während meiner Arbeit hatte ich zudem viele Sportler im Umfeld – besonders Fußballer aus der Bundesliga, die immer wieder auch von ihren Problematiken erzählt haben. Da ging es unter anderem um Umgang mit Druck und Misserfolgen, Wettkampfvorbereitungen, Ängsten, Konzentrationsschwierigkeiten und vor allem die mentale und psychische Gesundheit.

Worum geht es beim „Mental Coaching“ genau?

Der wichtigste Punkt ist der Umgang mit Druck und Erwartungen. Die Sportler stehen unter einem immensen Druck. Die Symptome von Athleten, die darunter leiden, sind dabei vielseitig: Oft leiden Sie unter Antriebslosigkeit, Schlafstörungen, Magen-Darm-Problemen, Panikattacken, Kopfschmerzen oder Konzentrations-schwierigkeiten. Da besteht auch die Gefahr, dass Athleten eine Flucht suchen in Medikamenten, Alkohol oder Drogen. Athleten können jedoch lernen, den Druck besser zu regulieren, den sie sich selbst machen oder der vom Trainer oder von außen vorgegeben wird. Der Umgang damit ist sicherlich einer der Hauptlösungen, warum Athleten zu mir kommen.

Wie gehen Sie als Coach vor?

Mentaltraining spielt eine entscheidende Rolle im Leistungssport, weil es zur Stei-

gerung der Leistungsfähigkeit beiträgt, indem es den Stress reguliert, die Konzentration fördert und auch den Athleten lehrt, wirklich fokussiert zu sein. Ganz besonders wichtig ist das Fundament, das ich meinen Athleten oder meinen Klienten versuche mitzugeben. Dass sie in Sitzungen lernen, ihre Gedanken zu kontrollieren. Dass sie überhaupt erst mal bewusst wahrnehmen: Wie denke ich? Was habe ich für Selbstgespräche, wenn ich im Wettkampf bin? Sind diese eher negativ geprägt, oder denke ich positiv? Wenn ich negative Gedanken habe, ist meine körperliche Leistungsfähigkeit auch gemindert dadurch. Und Athleten können lernen, ihre Gedanken wahrzunehmen und zu kontrollieren und sich auch entsprechend auszurichten. Dafür höre ich erst zu, welche Stärken, Schwächen und Ziele der Athlet hat. Ich sehe mich auch als Persönlichkeitsentwicklerin, die nicht nur oberflächlich, sondern nachhaltig arbeitet, um Emotionen und Gedankenmuster zu verändern. Dafür kommen unter anderem Atemtechniken, Meditation und Entspannungsverfahren zum Einsatz.

Begegnen Ihnen im Profisport noch immer das Stigma, dass man mit anderen nicht über seine inneren Probleme redet?

Ich würde sagen, dass sich das deutlich verringert hat. Das Stigma ist immer noch vorhanden – wenn auch in einem unterschiedlichen Ausmaß. Das ist je nach Sport und individueller Haltung oder Einstellung des Athleten unterschiedlich. Das können zum Beispiel Faktoren sein wie: Hat der Athlet eine ganz traditionelle Einstellung? Es gibt einige Sportarten und Länder, da gibt es traditionelle Vorstellungen von Stärke und Männlichkeit. Es gibt auch archaischere Strukturen in bestimmten Sportarten wie zum Beispiel Fußball. Dann sind wir natürlich da gleich in dieser Männerwelt zu Hause, bei der man glaubt, dass mentales Coaching überhaupt nicht reinpasst. Und damit habe ich auch immer wieder zu kämpfen gehabt zu Beginn meiner Karriere.

Blieben wir beim Fußball: Viele Sportler fürchten, wenn sie Hilfe im mentalen Bereich suchen und das publik wird, sich damit auch ihr Marktwert verringert, da sie nicht mehr als verlässlich und belastbar angesehen werden.

Ja, es gab sehr wenige, die öffentlich dazu gestanden haben, mir Referenzen zu geben aus genau diesem Grund. Im Motorsport war es ähnlich, wobei sich das mittlerweile verändert. Es gibt aber immer noch einen Mangel, dass Athleten ausreichend sensibilisiert werden – ob von zu Hause oder von Trainern. Es gibt Athleten, die empfinden auch Scham. Es gibt noch viel zu wenig Aufklärung über mentale Stärke und psychische sowie physische Gesundheit und die Vorteile dieser psychologischen Arbeit. Und da braucht es bekannte Athleten, die offen über ihre Er-

fahrungen im Mentaltraining sprechen, um das Thema für alle noch zugänglicher zu machen.

Im Leistungssport herrscht oft das Credo, dass man möglichst keine Schwächen zeigt.

Im Gegenteil. Es ist ein Zeichen der Stärke, wenn ich sage: Ich habe hier Herausforderungen, ich habe Schwachstellen, an denen möchte ich arbeiten. Da möchte ich mich verbessern. Es braucht unglaublich viel Mut und Stärke dafür. Es ist kein Zeichen von Schwäche.

Mentales Training ist also auch eine Investition, dass der Athlet sein volles Potential ausschöpft?

Mein Slogan ist: Menschen vom Leistungsdruck in die Leistungsfreude zu führen. Das, was sie tun, sollte ihnen Freude machen und nicht primär nur Druck erzeugen. Und da ist mentales Training immens wichtig, um sich selbst besser kennenzulernen. Ich arbeite mit den Athleten sehr intensiv daran, dass sie sich reflektieren, welche Stärken, welche Schwächen, welche Motivation sie haben. Wenn ich schon vom Leistungsdruck in die Leistungsfreude kommen möchte, muss ich erst mal wissen: Was treibt mich denn an? Warum tue ich, was ich tue? Und da haben wir ein hohes Maß an Eigenverantwortung der Athleten, die sagen: Ich möchte alles nutzen, um das Bestmögliche aus mir rauszuholen. Ich bin dafür da, die Sportler aus der Leistungsfall zu holen und in eine gesunde Leistungsfähigkeit zu führen.

Wie sieht es mit Trainern aus? Auch auf diesen lastet als Führungskraft ein ungeheurer Druck, Ergebnisse vorzuweisen.

Sehen Sie, das ist genau der Punkt. Wir haben es jetzt auch gerade bei Jürgen Klopp gesehen. Das braucht eine enorme Führungsstärke und ein enormes Selbstbewusstsein, um sich so regulieren zu können und zu sagen: Ich habe einfach nicht mehr die Energie im Moment. Ich kann das, was ich verkörpern und lehren möchte, nicht mehr tun oder nicht mehr so tun,

wie es mein Anspruch ist – weil man einfach leer ist. Da braucht man schon verdammt viel Mut und Ehrlichkeit zu sich selbst, um dem offen in die Augen zu schauen und dann auch zu sagen: Ich nehme eine Auszeit. Ob das jeder Trainer so kann, das weiß ich nicht. Aber die Stärke der Selbstregulierung und Selbstverantwortung spielt natürlich beim Trainer eine immense Rolle. Denn wenn ich mich selbst nicht führen kann, wie soll ich die Spieler dann führen? Ich glaube, dieser Verantwortung dürfen sich Trainer bewusst werden.

Sie haben auch Kunden aus der Wirtschaft. Sehen Sie in Ihrer Arbeit Parallelen zwischen Führungskräften und Spitzensportlern?

Ich bin Unternehmer-Tochter, und in der Wirtschaft sind die Anforderungen relativ ähnlich zum Spitzensport, deshalb schlage ich in meiner Arbeit die Brücke zwischen den parallelen Welten des Erfolgs und adaptiere die Erfolgsmechanismen aus dem Sport ins Unternehmertum. Es geht auch darum, wie man mit Leistungsfähigkeit umgeht – und zwar, dass die Menschen in eine gesunde Leistungsfähigkeit kommen auf der mentalen, emotionalen, auch körperlichen Ebene. Viele Führungskräfte haben eine sehr hohe Leidenschaft für das, was sie tun, die brennen für das, was sie tun, brauchen eine Motivation und dürfen Sorge dafür tragen, nicht auszubrennen. Sie müssen sich selbst führen und regulieren und sich jeden Tag aus eigener Kraft immer wieder zu dem motivieren, was sie tun. Es kommt auch oft vor, dass Leistungssportler zu Führungskräften werden. In der Wirtschaft geht es ja auch um die Entwicklung von Zielen und der richtigen Strategie, um Teamarbeit und Zusammenarbeit. Es geht dort um mentale Stärke und auch Resilienz. Wie geht man mit Rückschlägen um? Wie passt man sich an und verbessert sich? Die Antworten darauf kann einem der Spitzensport sicherlich vorlegen.

Das Interview führte Alexander Davydov.

Triumph zur rechten Zeit

Franziska schlägt Dominator Ma Long

FRANKFURT Etwas ungläubig hielt Patrick Franziska kurz inne, nachdem er den Matchball gegen die Tischtennislegende Ma Long aus China zum 3:2-Sieg verwandelt hatte. Der Odenwälder ist beim Grand Smash in Singapur, einem der wichtigsten Turniere des Jahres, nicht nur ins Achtelfinale eingezogen. Ihm ist eine echte Sensation gelungen. Franziska hat Ma zwar schon einmal vor zwei Jahren in Budapest bezwungen. Für den 31-Jährigen ist ein derartiger Erfolg dennoch etwas ganz Besonderes. „Ich bin fast sprachlos über meinen erneuten Erfolg gegen den besten Spieler aller Zeiten“, sagte er nach dem Match. Als bislang einziger nichtchinesischer Spieler ist es ihm gelungen, die Tischtennisriesen Fan Zhendong, Xu Xin und Ma Long zu besiegen.

Für Franziska kommt dieser Triumph gerade recht. Denn schon in den kommenden Wochen will das Trainerteam um Jörg Roßkopf intern die beiden Spieler für den Einzelwettbewerb der Olympischen Spiele in Paris festlegen. Zwar ist es ziemlich unwahrscheinlich, dass sich Franziska als deutsche Nummer drei und Nummer 25 der Welt einen der beiden heiß umkämpften Einzel-Startplätze sichern kann. Dafür spielen Dimitrij Ovtcharov und der Weltranglistenzehnte Dang Qiu zu konstant und zu stark. Doch der dritte Kaderplatz im Mannschaftswettbewerb ist für ihn in Reichweite. Und viele Chancen, sich auf großer internationaler Bühne zu zeigen, gibt es nicht mehr.

Ein Sieg über Ma Long ist das beste Bewerbungsschreiben. Vor allem, wenn man bedenkt, dass Roßkopf vor der Team-WM in Südkorea im Interview mit der F.A.Z. auf die Leistungen der vergangenen Monate und den internationalen Vergleich als entscheidende Nominierungskriterien verwiesen hatte. Der Weltrangliste wollte er keine Bedeutung beimessen. Umso mehr dürfte den Bundestrainer die Art und Weise beeindruckt haben, wie Franziska den Chinesen mit dem Spitznamen „Diktator“ bezwungen hat. Dank eines fast fehlerlosen Rückhandtopps brachte der Deutsche Ma so sehr an den Rand der Verzweiflung, dass dieser auf für ihn völlig untypische Aufschläge zurückgriff. Selten zuvor war der Dominator der letzten zehn Jahre so frustriert. Im entscheidenden fünften Satz konnte er sich nur mit Mühe davon abhalten, den Schläger auf den Boden zu schmettern.

Dass Franziska mit einer solchen Form ein Startplatz in Paris längst nicht sicher ist, liegt insbesondere an einem anderen Hessen: Timo Boll, vergangene Woche 43 Jahre alt geworden. Auch er zeigt sich in Singapur nach verpasster WM von einer sehr guten Seite, auch er steht im Achtelfinale, und auch er erhebt naturgemäß Anspruch auf einen Olympia-Startplatz. Für Franziska bietet sich an diesem Donnerstag ausgerechnet im deutschen Duell mit Ovtcharov in der Runde der besten 16 wieder die Möglichkeit, seine Olympiatauglichkeit unter Beweis zu stellen. Mit Vorfreude und einer gewissen Lockerheit blickt er dem Match entgegen: „Vor einem Jahr hatten wir beim Grand Smash an gleicher Stelle beide in der ersten Runde verloren und sind am Abend zusammen ausgegangen“, sagt er. „Jetzt spielen wir gegeneinander um den Einzug in das Viertelfinale, das ist doch super.“

FLORIAN RICHTER

Zur Person

Julia David ist Gründerin von „Julia David Consulting & Coaching“ in Frankfurt. Die 43-Jährige stammt ursprünglich aus einer Unternehmerfamilie und war zunächst im Bereich Vertriebs- und Produktmanagement tätig. Seit 2009 arbeitet David als Beraterin, Mental- und Persönlichkeits-Coach – unter anderem für Spitzensportler, Unternehmer, sowie Teams und Unternehmerfamilien. Zu Ihren Kunden zählen Athleten aus dem Bereich Fußball Bundesliga, Motorsport, Tennis und Triathlon.



Photo privat

TRAUERANZEIGEN

In Gottes Armen wunderbar geborgen.

Ein langes, erfülltes Leben ist zu Ende gegangen. Traurig und dankbar nehmen wir Abschied von unserer Mutter und Oma



Margot Appel

geb. Pickel

* 15. Dezember 1929 † 07. März 2024

In liebevoller Erinnerung

Angelika und Michael Kowalski
Christine und Thomas Kuhleemann
Eva Kuhleemann
Vera Kuhleemann und Nikolaj Imwalle
Elisa und Ahmad Mardini
Stefan und Sandra Kowalski

Die Beerdigung findet statt am Montag, den 18. März 2024, um 14.00 Uhr auf dem Waldfriedhof, Friedberger Straße 70, in 61350 Bad Homburg.

Wenn die Sonne des Lebens untergeht, dann leuchten die Sterne der Erinnerung.

Wir nehmen Abschied von

Christa Dernbach

geb. Albrecht

* 08.12.1935 † 15.02.2024

In stiller Trauer:

Familie Sauerburger

Die Trauerfeier mit anschließender Urnenbeisetzung findet am Donnerstag, dem 21. März 2024, um 14.00 Uhr in der Trauerhalle auf dem Friedhof in Friedrichsdorf/Seulberg statt.

Traueradr.: Fam. Sauerburger, Wattwillerstr. 6, 79241 Ihingen

Freude oder Trauer in der Familie

Informieren Sie Ihre Freunde, Bekannten, Nachbarn und Kollegen mit einer Familienanzeige

Bestattungskalender

| | |
|---|---|
| Am Donnerstag, dem 14.03.2024 (Angaben ohne Gewähr) | Frankfurt am Main-Nied 12.00 Bestattung Bürkle, Dagmar, geb. Schmitt, 65 J. |
| Bad Homburg-Kirdorf 12.45 Trauerfeier mit Urnenbeisetzung Krämer, Jens, 53 J. | Frankfurt am Main-Praunheim 12.00 Trauerfeier und Bestattung Durst, Irmitraud Barbara, geb. Erter, 75 J. |
| Frankfurt am Main, Hauptfriedhof 10.30 Trauerfeier und Bestattung Blumberg, Joachim Norbert, 88 J. | 12.45 Trauerfeier und Bestattung Hartmann, Irmgard Katharina, geb. Herrmann, 74 J. |
| 11.15 Trauerfeier und Bestattung Schwuchow, Manfred Reinhold Jürgen, 85 J. | Frankfurt am Main, Südfriedhof 12.45 Trauerfeier Gschwender, Dieter, 86 J. |
| 12.00 Trauerfeier und Bestattung Heinz, Bettina, 81 J. | Hofheim am Taunus, Waldfriedhof 11.00 Bestattung Klingemann, Helga |
| Frankfurt am Main-Höchst 12.00 Bestattung Schimmel, Werner Manfred, 87 J. | 14.00 Urnentrauerfeier Eisert, Hans-Dieter |
| 13.30 Trauerfeier und Bestattung Zenobio, Antonio, 76 J. | Hofheim am Taunus-Wallau 11.00 Urnentrauerfeier Heil, Edith |
| 14.15 Trauerfeier und Bestattung Heinz, Jürgen, 73 J. | |

In Stunden der Trauer sind wir für Sie da!

seit 1936

PIETÄT SCHÜLER

Bestattungshaus Andreas Schüler GmbH

In der Römerstadt 10 • 60439 Frankfurt
Heerstraße 28 • 60488 Frankfurt
Telefon: (069) 57 22 22 (Tag und Nacht)
www.pietat-schueler.de

Menschen gehen für immer. Die Erinnerung bleibt.