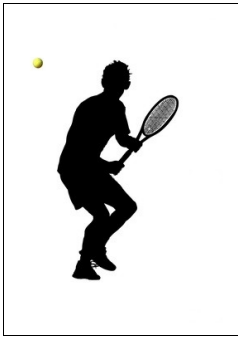
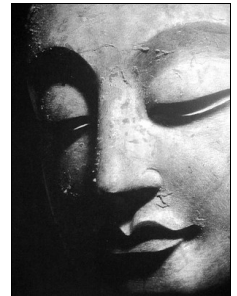


Mentaltraining im Sport & Zen Buddhismus

In sportlichen Wettkämpfen ist das primäre „Ziel“ scheinbar der Sieg. Der ist aber unmittelbar gar nicht zu erreichen, sondern nur indirekt. Wir haben ja keinen Einfluss auf die Talente unserer Gegner. Wir haben wenig Einfluss auf die uns umgebenden äußeren Umstände. Daher versucht ein guter Coach dem Spieler zu helfen, alles was an dessen körperlichen und geistigen Fähigkeiten theoretisch vorhanden ist, **jetzt und hier** möglichst vollständig parat zu haben. „Erfolg“ in diesem Sinne ist quasi, **alles Vorhandene** abzurufen und dann entspannt zu schauen, ob es reicht. ☺ Der Rest ist höhere Gewalt. Über Sieg und Niederlage wird im Sport meist in einem sehr engen Zeitfenster entschieden. Ein Spieler, der neben sich steht, braucht daher **sehr schnell** Hilfe. Er muss vorher gelernt haben, wie er sich diese Hilfe **selbst** geben kann. Er muss wissen, wie er jetzt **effektiv selber mit sich spricht**. Ansonsten beginnt er ggf. sich zu ärgern oder zu jammern, und verliert weitere Punkte: End of the Story. Er hat gegen dann auch noch gegen sich selbst verloren.



Im Alltag ist es auch so: Ein Bewerber beim Vorstellungsgespräch, der darüber nachdenkt, was der Personalchef wohl gerade über seine Krawatte denkt, ist einem Tennisspieler vergleichbar, der sich beim Aufschlag über seinen letzten Fehler ärgert. Denn der letzte Fehler ist irrelevant, da er Geschichte ist und nicht mehr änderbar. Emotionen behindern die schnelle, exakte Analyse der Ursache unserer Fehler. **Nur diese kann uns aber helfen, Verhalten anzupassen.** Bitte nicht ewig analysieren, denn: Der nächste Ball ist nur dann zu meistern, wenn die volle Konzentration da ist. **Im Spiel wie im Leben: Von Ball zu Ball leben wir in der unmittelbaren Gegenwart.** Ein Tennisball und ein Augenblick unseres Lebens haben kein Gedächtnis. Wenn wir das erkennen und von Zeit zu Zeit intensiv anschauen, werden wir quasi buddhistischen Zen-Mönchen ähnlich: Die „Gedankenmühle“ kommt zur Ruhe. Das Zeitempfinden verändert sich langsam, wir werden ruhiger und treffen unsere „Bälle“, bewältigen unsere Herausforderungen, immer öfter, immer präziser...das Leben findet mehr im Hier und Jetzt statt. Unsere Wahrnehmungen ersetzen das Grübeln.



Durch diese Konzentration auf das augenblickliche Tun wird der Gedanke an abstraktere Dinge, also warum wir dies und jenes überhaupt machen, etwas schwächer. Es klingt fast paradox: Der Erfolg selbst wird uns in dem Maße gleichgültiger wie die **einzelnen Handlungen** welche zum Erfolg führen, wichtiger werden. Da diese aber unseren Erfolg begründen (und nicht unser Grübeln darüber, ob wir Erfolg haben werden), stellt sich das Erreichen unserer Ziele dann mit höherer Wahrscheinlichkeit, fast „beiläufig“ ein.

HEIKO
FROMMHOLO

