

JÖRG AHMANN & AXEL HAGER MIT BISS ZUM ZIEL

Auch in Krisenzeiten haben die **BRONZEMEDAILLENGEWINNER** nie den Glauben an sich verloren. Nun werden **VINCE** und **HÄGAR** gejagt: „Gegen uns will jeder gewinnen.“

Viel Zeit zum Beachen haben sie sich nach Sydney nicht genommen – wollten sie auch gar nicht. Lieber mal ein bißchen abschalten, sagten sich Jörg Ahmann und Axel Hager nach dem Gewinn der Bronzemedaille down under. Was alles andere als leicht war. Regelmäßig waren sie Gast bei Sportlererhrungen, mal saßen sie mit Günther Netzer oder Franz Beckenbauer an einem Tisch, mal gab es einen Empfang beim Bundespräsidenten oder beim Kanzler. Oder sie flogen mal eben nach Südafrika, um einen Werbespot für ihren Sponsor zu drehen. „Das ist schon eine irre Zeit“, dachte Hager oftmals. Die Erlebnisse aus

Sydney waren dabei ständig im Kopf, obwohl sie sich erstmals Ende März ein Video ihrer Olympia-Auftritte angeschaut haben. „Bei den Bildern von der Siegerehrung habe ich gesehen“, sagt Ahmann, „wie ich so richtig tief durchgeatmet habe.“ Geschäft! Es war das Ende einer Saison, die alles andere als optimal verlaufen war. Da waren die Sorgen um die Finanzen, weil keine Sponsoren zu finden waren, da war die langwierige Schulterverletzung von Hager, mit der vor allem der ehrgeizige Ahmann Pro-

bleme hatte: „Ich konnte das nicht richtig einschätzen.“ Vielleicht, sagen sie heute, hätten sie auch mehr auf ihre Körper hören müssen. „In Hamburg hätten wir das Masters-Finale nicht spielen sollen, weil es da zu kalt war.“ Auch der nervliche Streß wirkte sich auf die sportlichen Resultate aus. Lange Zeit mußten sich die Aushängeschilder der Szene Sorgen um ihre Olympia-Tickets machen. Erst Mitte August stand fest, daß sie nach Sydney fliegen würden. „Geschafft haben wir es“, sagte Ahmann, „weil wir den Glauben an uns nicht verloren haben. Wir konnten das Gerede von der Krise nicht mehr hören.“ Daß es sie gab,



FOTOS: CH. BONGARTS

PSYCHOLOGIE-TIPS JEDEN SIEG WIE DEN ERSTEN FEIERN

Wenn es nicht mehr läuft, raten Experten, **NACH VORN ZU SCHAUEN** und das **ZIEL NICHT AUS DEN AUGEN** zu verlieren

Die Krise und der anschließende Erfolg von Ahmann/Hager sind ein prominentes Beispiel dafür, daß die Gründe für das Abrutschen eines Teams nicht immer im physischen Leistungsvermögen zu suchen sind. Wie kommt es dazu, daß Sportler ihre Leistungsfähigkeit nicht mehr ausschöpfen können? Spielen Partner schon lange miteinander, bleiben sie oft auf bekannten und bewährten Wegen. Das kann in der Sackgasse enden. Wenn es trotz großer Anstrengung nicht mehr vorwärts geht, lohnt es, erst mal Abstand zu nehmen. So kommen Sie auf neue Ideen.

Wachsender Erfolgsdruck

Mit langen Phasen des Erfolges wächst der Druck auf Athleten. Gewinnen wird zur Normalität, Niederlagen erscheinen als Katastrophe.

Obenauf: Ahmann/Hager fanden den Weg aus dem Tief zurück nach oben

Auch von außen werden entsprechende Erwartungen geschürt.

Lösungsansatz: Gerade weil dieser Erfolgsdruck unbewußt und allmählich auftritt, sollte der Sportler sich die damit zusammenhängenden Probleme bewußt machen und im Team thematisieren. So kann die interne Erwartung abgeschwächt werden. In jedem Fall ist eine Konzentration auf den Sport zu empfehlen. Externe Störfaktoren sollten dabei bewußt ausgeblendet werden.

Verminderte Fehlertoleranz

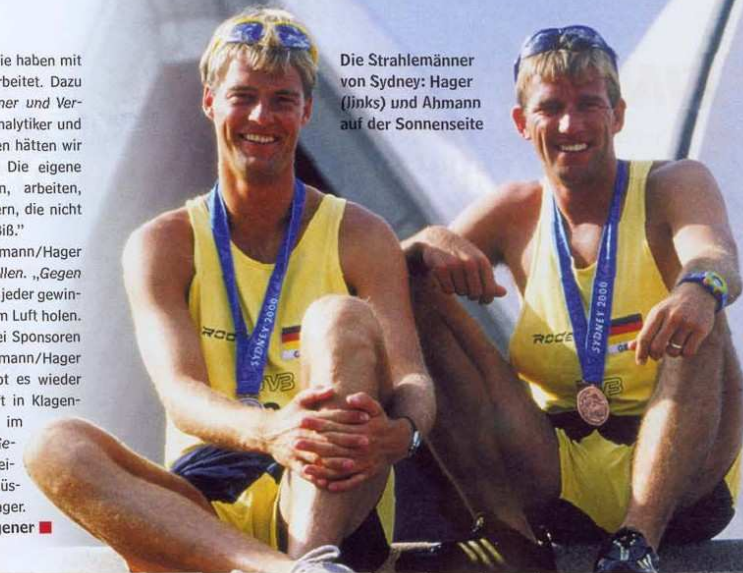
In angespannter Situation ist eine verminderte Toleranz gegenüber eigenen und den Fehlern des Partners wahrscheinlich. Wie im Teufelskreis wird so weiterer Druck aufgebaut.

Lösungsansatz: Beach-Volleyball muß als „Spiel der Fehler“ betrachtet werden. Auch Spitzenspielern hilft dieses Bewußtsein. Richte deine Aufmerksamkeit auf gelungene Aktionen

leugnet keiner von beiden. Aber sie haben mit einem Team an der Lösung gearbeitet. Dazu gehören Burkhard Sude als Trainer und Vermittler und Gunnar Hansen als Analytiker und Spielbeobachter. „Ohne die beiden hätten wir es nicht gepackt“, sagt Hager. Die eigene Hauptaufgabe lautete „arbeiten, arbeiten, arbeiten“, sagt Ahmann. „Sportlern, die nicht alles versuchen, fehlt der nötige Biß.“

Im Sommer 2001 müssen sich Ahmann/Hager einer neuen Herausforderung stellen. „Gegen die Bronzemedailengewinner will jeder gewinnen“, sagt Ahmann. Keine Zeit zum Luft holen. Zumal der Olympia-Coup auch bei Sponsoren angekommen ist. Das Produkt Ahmann/Hager ist ausgebucht. Und letztlich gibt es wieder neue Ziele: die Weltmeisterschaft in Klagenfurt und die Goodwill Games im australischen Brisbane. Und den Gewinn des sechsten Deutschen Meistertitels in Timmendorf. „Den müssen wir unbedingt holen“, sagt Hager.

Klaus Wegener ■



Die Strahlmänner von Sydney: Hager (links) und Ahmann auf der Sonnenseite

DIE AUTOREN

Dr. Thomas Schack, Dozent am Institut für Psychologie der Deutschen Sporthochschule (DSH) in Köln. Arbeitsschwerpunkt ist Mentales Training.

Jürgen Witte, Diplomand am Institut für Psychologie der DSH, aktiv als Beach-Volleyballer.

Stephan Brauner, Student der Psychologie und Sportwissenschaft, Diplomand am Institut für Psychologie in Köln.

– nicht auf Fehler! So wird das eigene Selbstvertrauen und das des Partners gestärkt.

Motivationsprobleme

Es ist leichter, sich zu motivieren, wenn man konkrete Ziele hat. Sportler wollen sich verbessern und ihre Leistungsgrenzen finden. Sind die Grenzen gefunden, wird es schwer, sich zu überwinden.

Lösungsansatz: Finde den Spaß am Spiel wieder! Besinne Dich auf die ursprünglichen Motive!

Fehlende Erfolgserlebnisse

Wird ein Sieg als selbstverständlich hingenommen, fehlen die Erfolgserlebnisse, für die man hart trainiert und im Wettkampf alles gibt.

Lösungsansatz: Eine solche Abstumpfung muß vermieden werden. Feiere jeden Sieg, wie deinen ersten! Dieses Hineinversetzen in ehemalige Zeiten mag banal klingen, zeigt aber Wirkung.

Fehlen gemeinsamer Ziele

Ziele, auf die man gemeinsam hinarbeitet, *schweißen ein Team* zusammen. Aufgaben, die

nur zusammen zu bewältigen sind, drängen interne Konflikte in den Hintergrund. Fehlen Visionen, kommen Probleme eher auf.

Lösungsansatz: Für Ahmann/Hager hieß die Vision Sydney. Eine Herausforderung, hinter der alles andere zurückstand. Kaum einer von uns wird es so weit schaffen, aber jedes Team kann für sich Ziele formulieren.

Prioritäten verändern sich

Persönlichkeit entwickelt sich ständig weiter. Bei langjährigen Partnern kann es zu Konflikten kommen, wenn sich Prioritäten ändern.

Lösungsansatz: Denkt daran, daß die Zusammenarbeit sowohl auf einer Inhaltsebene als auch auf einer Beziehungsebene stattfindet. Gemeinsame Aktivitäten verstärken das Verständnis füreinander. Die Beziehung ist insbesondere dann gefährdet, wenn sie langfristig nur auf den Sport aufbaut. Ansprüche, Ziele und Einsatz beider Spieler müssen ständig neu diskutiert werden, um Kompromisse zu finden.

Akzeptanz nach Verletzung

Bei Verletzungen und längeren Trainingspausen

werden schwächere Leistungen weniger akzeptiert. Vor allem, wenn die Meßlatte hoch liegt.

Lösungsansatz: Hier sollten die Partner sich nicht an dem orientieren, was war. Ein Festhalten an alten Maßstäben ist kontraproduktiv. Die damit verbundene Überforderung erzeugt unnötigen Druck und behindert den Weg zur alten Form. Die Spieler müssen sich Zeit lassen und jeden Schritt als Erfolg werten. ■

Neue Netzanlagen
www.wagnersport.de
wagnersport@t-online.de
Steinhirtstr. 8, 89555 Steinheim
Tel.: 0 73 29-63 85 Fax: 16 85