

## **Mentaltipp: Mit Routinen und Ritualen zur Ruhe kommen**

Von rund 1000 myTischtennis-Lesern gab fast die Hälfte im Februar bei einer Umfrage an, bei Punktspielen sehr nervös zu sein und deshalb nicht die volle Leistung abrufen zu können. Das muss nicht sein! Helfen können Routinen und Rituale. Warum diese allerdings sinnvoll und selbst bestimmbar sein sollten, verrät im Mentaltipp Sportpsychologe Christian Zepp, der gerade bei der WM auch wieder die deutsche Nationalmannschaft in diesem Bereich betreut.

### **"Hier wird Ihnen geholfen" - Professionelle Tischtennisschulen im Überblick**

- JOOLA TT-Schule Zugbrücke Grenzau, Individuell & Intensiv mit A-Lizenz Trainer Anton Stefko  
[www.zugbruecke.de](http://www.zugbruecke.de)
- Andro TT-Schule Borussia Düsseldorf, „Trainiert dort, wo die Profis zu Hause sind!“, Ort: Deutsches TT-Zentrum; [www.tt-schule.borussia-duesseldorf.com](http://www.tt-schule.borussia-duesseldorf.com)

Viele Spieler unabhängig vom Leistungsniveau haben bestimmte Routinen und auch Rituale, die sie vor, während oder auch nach einem Ballwechsel oder Spiel einhalten. Auch bei der gerade in Budapest stattfindenden Einzel-WM gibt es mit sehr hoher Wahrscheinlichkeit Spieler, die Wettkämpfe immer mit den gleichen Strümpfen spielen müssen, immer mit dem linken Fuß zuerst in die Box gehen, in jeder Handtuchpause zweimal tief durchatmen, sich vor dem Aufschlag auf die Schrift auf dem Ball konzentrieren oder immer als letztes in der Satzpause in die eigene Ecke gehen.

Jeder Spieler hat solche Routinen und Rituale, von denen er glaubt, dass sie alle den Spielausgang beeinflussen und bestimmen. Worüber sich viele jedoch keine Gedanken machen, ist, dass einige der Handlungen tatsächlich hilfreich sind, um ein Spiel konzentriert und fokussiert zu spielen und eine gute Leistung zu zeigen, andere Handlungen jedoch eher hinderlich hierfür sind, wenn nicht sogar dazu führen, dass der Spieler überhaupt keine gute Leistung zeigen kann.

### **"Vor-Wettkampf-Routinen" bringen Sicherheit**

Grundsätzlich ist es wichtig, sich nicht nur körperlich, technisch und taktisch gut auf ein Training und einen Wettkampf vorzubereiten, sondern auch einen optimalen mentalen Zustand zu erreichen, in dem man seine heute bestmögliche Leistung abrufen kann. Hilfreich sind hierfür sogenannte Vor-Wettkampf-Routinen. Eine Routine ist dadurch definiert, dass es sich um eine Abfolge aufgabenrelevanter Gedanken und Handlungen handelt, die ein Spieler vor dem Wettkampf, vor dem Aufschlag oder in der Handtuchpause systematisch und geplant durchführt. Diese Routine kann komplett vom Spieler selbst kontrolliert werden (z. B. vor dem Betreten der Box zweimal tief einatmen). Auch wenn die Situation vielleicht von Druck und Stress geprägt ist, hilft eine klare Routine durch ihre eindeutige Struktur dabei, sich in der Situation sicher zu fühlen. Auch wenn der Spieler nicht kontrollieren kann, was um ihn herum geschieht, kann er wenigstens diese Routine kontrollieren.

Allein dieses Wissen reduziert bei vielen Spielern den Stress, den sie wahrnehmen, und zeigt ihnen, dass sie hilfreiche Bewältigungsstrategien besitzen. In vielen wissenschaftliche Studien konnte in den letzten Jahren gezeigt werden, dass

Athleten, die eine Vor-Wettkampf-Routine vor einer Handlung ausführen, eine signifikant höhere Leistung zeigen als Athleten, die keine Routine im Wettkampf einsetzen. Interessanterweise verfügen Hochleistungssportler häufiger über hilfreiche Routinen als Leistungs- und Breitensportler. In der Gestaltung einer hilfreichen Routine lassen sich viele grundlegende sportpsychologische Techniken und Strategien sinnvoll nutzen und miteinander kombinieren. Hierzu gehören z.B. die Bewegungsvorstellung und Visualisierung vor einem Aufschlag, der bewusste Einsatz der Atmung vor oder nach einem Ballwechsel oder in der Satzpause, oder vorher festgelegte Selbstgespräche und Mantras wie „Nur der nächste Ball!“.

### **Mit Ritualen die Kontrolle behalten, nicht abgeben**

Im Gegensatz zu solch aufgabenspezifischen Handlungen, die eine hilfreiche Routine ausmachen, haben viele Spieler aber auch viele Rituale, die sie ausführen müssen, weil sie denken, dass diese Rituale das eigene Spiel positiv beeinflussen. Solche abergläubischen Rituale sind dadurch definiert, dass es sich hierbei um Aktionen handelt, die unabhängig von der technischen und taktischen Leistung sind, wiederholt vom Spieler ausgeführt werden und ihm den Glauben vermitteln, dass er Einfluss und Kontrolle über das Glück und andere äußere Faktoren habe. Häufig sind Rituale auch Verhaltensweisen, die bei anderen erfolgreichen Spielern beobachtet werden und dann mit dem Erfolg und Status des Spielers verlinkt und in Verbindung gebracht werden („Wenn er sich so verhält, muss das gut sein, da er ja in den Top 10 der Welt ist.“), und dann für sich selbst genutzt werden. Der Sportler mit den aktuell wohl berühmtesten Ritualen ist der Tennisspieler Rafael Nadal, der vor und während jedes Wettkampfes u. a. darauf achtet, nicht auf die Spielfeldlinien zu treten, immer als letzter Spieler von seinem Stuhl aufzustehen, oder auch seine Trinkflaschen immer diagonal zu den Außenlinien auszurichten. Rituale scheinen dem Spieler im ersten Moment Sicherheit und Kontrolle über das Spiel zu vermitteln.

Bei genauerer Betrachtung fällt allerdings auf, dass der Spieler durch solche teilweise irrationalen Handlungen (z. B. immer den Gegner zuerst in die Box gehen zu lassen) die Kontrolle über das Spiel vielmehr abgibt, als sie selbst zu behalten. Der Ausgang des Spiels ist dann nämlich nicht mehr nur von dem, was der Spieler selbst macht, abhängig, sondern auch davon, wie der Gegner sich verhält – oder davon, dass die Strümpfe, die immer beim Wettkampf getragen werden, nicht zufällig in der Waschmaschine sind. Wissenschaftlich belegt ist, dass abergläubische Rituale Spielern helfen können, eine gewisse emotionale Stabilität im Training und Wettkampf zu erreichen. Wichtig ist aber auch, dass dem Spieler bewusst sein muss, dass es sich bei einem Ritual nur um ein psychologisches Placebo handelt, das seinen Effekt hauptsächlich über sich selberfüllende Prophezeiungen erklären kann („Wenn ich meine Wettkampfstrümpfe trage gewinne ich das Spiel.“).

### **Hilfreiche und kontrollierbare Routinen in den Wettkampf integrieren**

Gleichzeitig ist aber auch wichtig zu berücksichtigen, dass der Gegner vor und während eines Spiels auf abergläubische Handlungen achten kann und diese zu seinem eigenen Vorteil nutzen kann. Hat der Gegner in früheren Spielen beobachtet, dass ich immer als Letzter in die Box gehe, kann er so lange draußen bleiben und warten, bis ich als Erster in die Box gehen muss. Hat der Gegner beobachtet, dass ich in Handtuchpausen immer als Erster beim Handtuch bin, kann es sein Ziel sein, selbst zuerst bei seinem Handtuch zu sein. Allein das Unterbrechen eines Rituals kann dazu führen, dass mein Selbstvertrauen sinkt, da ich nun nicht mehr die Kontrolle über das Spiel zu haben glaube. Daher ist es so wichtig, soweit es geht auf

nicht kontrollierbare Rituale zu verzichten, stattdessen hilfreiche und kontrollierbare Routinen zu entwickeln und diese in den Wettkampf zu integrieren.

### **Die Fünf-Schritte-Methode**

Besonders gut geeignet, hilfreiche Vor-Wettkampf-Routinen zu entwickeln, ist die Fünf-Schritte-Methode. In dieser Methode werden Verhaltensweisen für folgende aufeinander aufbauende Schritte im Wettkampf entwickelt: Vorbereitung, Vorstellung, Aufmerksamkeitslenkung, Ausführung, Evaluation. Während der Spieler im ersten Schritt überlegt, welche Handlung er ausführen kann, um sich optimal z. B. auf den nächsten Aufschlag vorzubereiten (z. B. einmal tief ein- und ausatmen), stellt er sich im nächsten Schritt den Aufschlag mit Hilfe von Visualisierungen vor, und richtet dann seine Aufmerksamkeit z. B. durch ein Selbstgespräch (z. B. „Nur der nächste Ball“) auf den Aufschlag.

Nach dem Ballwechsel schließt sich dann sofort eine kurze Bewertung an, wie die Ausführung geklappt hat. Für einige Spieler ist es an dieser Stelle häufig hilfreich, zunächst die eigenen Emotionen (Ärger, Freude, Wut, etc.) wahrzunehmen und zu akzeptieren, bevor sie dann in die Analyse des letzten Ballwechsels gehen. Die Entwicklung einer Routine für ein Spiel oder auch einen kompletten Wettkampf(-tag) kann teilweise mehrere Stunden dauern und sollte in jedem Training geübt und trainiert werden. Die Entwicklung einer Vor-Wettkampf-Routine kann auch bei Nachwuchsspielern schon früh in den Trainingsprozess integriert werden, um durch Voraktivierung, Aufmerksamkeitslenkung und Visualisierung die Leistungsfähigkeit zu steigern. Im Gegensatz dazu sollte der Einsatz von Ritualen, die nicht komplett in der Kontrolle des Spielers liegen, mit Vorsicht betrachtet werden, da sonst unter Umständen die Leistungsfähigkeit negativ beeinflusst werden kann.

Auch bei der Einzel-WM in Budapest sind bei einer Vielzahl von Spielern Routinen aber auch abergläubische Rituale zu beobachten. Wer nun nicht nur bei den Top-Spielern, sondern auch bei den Spielern im eigenen Verein oder der eigenen Liga einmal auf Verhaltensweisen und Handlungen achtet, von denen die Spieler denken, dass sie ihre Leistung positiv beeinflussen würden, wird nicht nur etwas über sich selbst, sondern auch über potentielle Schwachstellen des nächsten Gegners lernen.

*Auch wenn im Text ausschließlich die männliche Form verwendet worden ist, ist immer auch die weibliche Form gemeint.*

*Quellen und Literatur zum Text können vom Autor bezogen werden.*

### **Zum Autor:**

*Dr. Christian Zepp ist Sportpsychologe und begleitet Topsportler verschiedener Disziplinen. Unter anderem ist er auch als sportpsychologischer Experte für den DTTB tätig, arbeitet mit Deutschlands Nationalspielern und unterstützt sie auf internationalen Turnieren. Der Diplom-Sportwissenschaftler ist zudem Dozent und wissenschaftlicher Mitarbeiter am Psychologischen Institut der Deutschen Sporthochschule Köln.*