

Vorwort

„Mentales Training“, „Mentaltrainer“, „Mentale Stärke“ und Ähnliches sind heute bekannte Begriffe, die in den Medien, insbesondere in Berichten über Sportler, in Alltagsgesprächen sowie im Zusammenhang mit Beratung und Coaching, Stressbewältigungstraining u.a.m. präsent sind. Praktisch orientierte Programme, Methoden und Techniken werden in verschiedener Form angeboten und an unterschiedliche Zielgruppen adressiert. Man findet Veröffentlichungen zum Mentaltraining für Sportler – sportartübergreifend wie auch sportartspezifisch –, für Kinder, für Musiker und sogar für Hunde (!?). In psychotherapeutische, insbesondere kognitiv-verhaltenstherapeutische Interventionen werden ebenfalls Formen des Mentalen Trainings integriert. Auch in der Sporttherapie sowie in neurologisch und psychosomatisch orientierten Rehabilitationsprogrammen stoßen mentale Trainingsformen zunehmend auf Interesse. Das betrifft beispielsweise das Bewegungstraining bei der Behandlung von Bewegungsstörungen sowie motorische Neu- und Umlernprozesse nach Gelenkoperationen, bei Amputation und prothetischer Versorgung. Des Weiteren wird es beim Erlernen schwieriger Techniken und Fertigkeiten, z.B. in der Chirurgie und Zahnmedizin sowie in der Ausbildung von Piloten, eingesetzt. Auf dem Gebiet der Ratgeberliteratur findet man ebenfalls häufig Themen, Empfehlungen und Techniken, die sich auf mentales Training beziehen, jedoch mit dem „Mentalen Training“, wie es hier verstanden werden soll, relativ wenig zu tun haben.

Dieser Überblick zeigt die große Breite der Anwendungsbereiche und verweist auf die vielfältigen Einsatz- und Wirkungsmöglichkeiten des Mentalen Trainings. Die Unterschiedlichkeit der Anwendungsgebiete erfordert jedoch in besonderem Maße die Herausbildung einer Konzeption, die eine übergreifende, theoretisch-methodologische Grundlage für die Weiterentwicklung der Methode und ihre differenzierte praktische Anwendung ermöglicht. Die Gestaltung und der Inhalt mentaler Trainingsprogramme müssen methodologisch begründet werden, es reicht nicht aus, mentale Techniken und Übungen bzw. einzelne psychologische Methoden aneinanderzureihen.

Mit diesem Buch soll ein theoretisch begründetes, auf handlungsregulatorischen Vorstellungen beruhendes Rahmenkonzept zur Diskussion gestellt werden. Wir gehen davon aus, dass in allen Anwendungsbereichen die innere wie äußere Anforderungsstruktur individueller Handlungen den Ausgangspunkt mentaler Trainingsprozesse bildet und sich deshalb die Handlungsregulationstheorie auch als Ansatz für ein übergreifendes Konzept anbietet.

Im Sport liegen – sowohl aus der Sicht der Sportpsychologie als auch der Bewegungslehre/Sportmotorik – die umfangreichsten praktischen Erfahrungen zum Einsatz des

Mentalen Trainings vor. Sie reichen bis in die 1930er Jahre zurück. Das führte von Anfang an auch dazu, die Wirksamkeit dieser Methode aus der Sicht unterschiedlicher Wissenschaftsdisziplinen und zunehmend auch in interdisziplinärer Zusammenarbeit zu prüfen und zu begründen. Seit den 1960er Jahren entwickelt sich im Rahmen der allgemeinen Sportwissenschaft die auf Training und Wettkampf orientierte Trainingslehre bzw. Trainingswissenschaft, die von vornherein interdisziplinär ausgerichtet ist (vgl. Schnabel et al. 2011, 13). Damit verbunden ist auch die verstärkte Förderung und Herausbildung der Sportpsychologie als Wissenschaftsdisziplin, die sich theoretisch an der Mutterwissenschaft orientiert, aber zunehmend auch, neben Aufgabenstellungen im Schul- und Breitensport, zu einem wichtigen Bestandteil der Trainingswissenschaft wird und sich in diese integriert.

In dieser Zeit wird die wissenschaftliche Sportpsychologie in beiden deutschen Staaten mit ihren Zentren in Leipzig und Köln von theoretischen Modellen der Arbeitspsychologie, insbesondere der auf dem Tätigkeitskonzept beruhenden Handlungsregulationstheorie beeinflusst. Die entsprechenden theoretischen Ansätze werden unter Berücksichtigung der spezifischen Anforderungsstruktur sportlicher Handlungen ergänzt und erweitert. Das theoretische Modell der Handlungsregulation beeinflusst auch trainingswissenschaftliche Auffassungen im Bereich der Bewegungslehre und Sportmotorik (vgl. Schnabel et al. 2011). In den Abschnitten 2.1 und 3.2 wird auf diesen gesamten Entwicklungsprozess ausführlicher eingegangen.

1962 begann ich, nach dem Abschluss des Psychologiestudiums, meine Tätigkeit als Sportpsychologin. Eine spezielle Ausbildung oder fachspezifische Weiterbildung gab es zu dieser Zeit für die noch junge psychologische Disziplin nicht. In praktischer Arbeit – anfänglich nach dem Prinzip „learning by doing“ –, in theoretischen Diskussionen und Streitgesprächen und umfangreicher Forschungstätigkeit (zunehmend interdisziplinär ausgerichtet) sowie in der Wechselbeziehung zwischen Psychologie und Trainingspraxis werden theoretische Konzepte, Methoden und Programme entwickelt und überprüft. Schwerpunkte sind dabei vor allem die Vermittlung von Entspannungsmethoden und ihre Einbindung in den sportlichen Trainings- und Wettkampfprozess, die Belastungs- und Zustandsdiagnostik sowie die Beeinflussung psychoregulativer Prozesse zur Verbesserung der Belastungsbewältigung sowie das psychoregulative bzw. mentale Training. Nach 1992 bietet sich die Möglichkeit, unsere Erkenntnisse und Erfahrungen auf außersportliche Anwendungsfelder zu übertragen und weiter zu entwickeln. Meine Arbeit richtet sich dabei vor allem auf gesundheitspsychologische Fragestellungen in Verbindung mit Fort- und Weiterbildungen, psychologischer Konzeptentwicklung für Ausbildung und Studium im Fitnessbereich sowie psychologischem Training z.B. zum Thema „Multimodale Stresskompetenz“ (vgl. Mathesius & Scholz 2014).

Besonders freue ich mich, dass meine ehemalige Kollegin Helga Schuck sich bereit erklärt hat, das von ihr über viele Jahre im Schwimmsport (vgl. Schuck 2001) entwickelte und erprobte „Variable Psychoregulationsprogramm“ in diesem Buch vorzustellen. Dabei handelt es sich um eine spezifische, aber auch weiterentwickelte Form des Mentalen Trainings. Mit der Vorstellung dieser speziellen Methodik soll in diesem

Kapitel auch der lange Weg der Theorie- und Methodenentwicklung in interdisziplinärer, eng an die sportliche Praxis gebundener Forschungstätigkeit vermittelt werden.

Zum Aufbau des Buches

Wir beginnen in Kapitel 1 mit der Formulierung von Bestimmungsmerkmalen zur Methode des Mentalen Trainings und erörtern in Kapitel 2 die bis in die 1930er Jahre zurückreichende Entwicklung der Methode und stellen ihre Inhalte (Bausteine) dar. In Kapitel 3 erarbeiten wir die theoretischen Grundlagen unseres Rahmenkonzeptes, die noch einmal unter Abschnitt 3.5 in Kurzform übersichtlich zusammengefasst werden. Kapitel 4 befasst sich mit der Zielfindung im Mentalen Training und unterschiedlichen Zielrichtungen bei der Gestaltung mentaler Trainingsprogramme. Kapitel 5 behandelt die Erarbeitung und Anwendung individueller mentaler Trainingsprogramme und Kapitel 6 – wie bereits vorgestellt – die Entwicklung und den Einsatz des „Variablen Psychoregulationsprogramms“ von Schuck. In Kapitel 7 findet der Leser Arbeitsblätter zu den Kapiteln 4 bis 6.

Abschließend möchte ich mich sehr herzlich bei Frau Uschi Moriabadi für ihre Hilfe beim Erstellen des Manuskriptes und guten Rat bedanken.

*Renate Mathesius,
im Frühjahr 2019*

1 Mentales Training – was ist darunter zu verstehen?

Der Einsatz mentaler Trainingsformen reicht von der Einflussnahme auf motorische Prozesse beim Erlernen, Umlernen und Korrigieren von Bewegungsabläufen über die Förderung regulativer Prozesse in variablen Bewegungshandlungen bis zur Unterstützung der Handlungsregulation in komplexen Anforderungs- und Leistungssituationen. Obwohl die Entwicklung des Mentalen Trainings eng mit dem Sport verbunden ist und auch in diesem Bereich die umfangreichsten Erfahrungen vorliegen (vgl. Mayer & Hermann 2015), muss man heute von einer zunehmenden Erweiterung der Anwendungsfelder, einschließlich der ihnen zu Grunde liegenden theoretisch-methodologischen Ansätze, ausgehen. Mentale Trainingsformen und Techniken werden in der Gesundheitsförderung, der Rehabilitation, der Ausbildung von Musikern, beim Erlernen schwieriger technischer Abläufe (wie z. B. in der Ausbildung von Chirurgen oder Piloten) eingesetzt und auch in psychotherapeutische Interventionsprozesse einbezogen.

Die dadurch gegebene Vielfalt erschwert eine übergreifend gültige, begriffliche Bestimmung des Mentalen Trainings ebenso wie die Bemühungen um ein wissenschaftlich begründetes Rahmenkonzept für die Einordnung und Ausgestaltung dieser Methode. Dazu kommt, dass der Begriff „Mentales Training“ – wie auch der des „Mentaltrainers“ – nicht geschützt ist. Im Grunde genommen kann jede Person „Mentales Training“ anbieten, ohne dafür ein wissenschaftlich begründetes Konzept vorlegen zu müssen sowie über notwendige Qualifikationen zu verfügen.

Man kann also feststellen, dass Mentales Training und mentale Trainingsformen zunehmend auf Interesse stoßen und sich die Anwendungsfelder erweitern, aber der theoretische Rahmen für ein in dieser Breite nutzbares Konzept bisher noch nicht ausreichend beschrieben ist. Ausgehend von dieser Situation möchten wir hier ein Rahmenkonzept zur Schaffung einer gemeinsamen theoretischen Basis für das Mentale Training zur Diskussion stellen. Dabei sollen vorhandene theoretische Ansätze, Ergebnisse und methodische Erfahrungen aus der Psychologie, speziell der Sportpsychologie und der Bewegungslehre, hinterfragt werden.

Der Begriff „mental“ bedeutet in der Übersetzung aus der englischen Sprache „geistig“, wird jedoch im allgemeinen Sprachgebrauch auf alle inneren psychischen Vorgänge wie das Wahrnehmen, Fühlen, Denken und die Vorstellungen der Persönlichkeit bezogen. Ein entsprechendes Training wäre demnach auf das individuelle Üben, Beeinflussen oder Verändern innerer psychischer Prozesse gerichtet. Methoden und Techniken zur Selbstregulation, Gesprächsregulation, der Umgang mit stressfördernden

den oder -mindernden Kognitionen, Selbstsuggestion, Entspannung oder Imagination, aber auch Meditation können darunter verstanden werden. Verwendet man den Begriff „mental“ im allgemeinen und sehr weit gefassten Sinne, so ist das auch richtig. In der Psychologie wurden für eine Vielzahl dieser Inhalte und Themenstellungen auch spezielle Trainingsprogramme entwickelt, z.B. das Zielsetzungstraining, Kommunikationstraining, Motivationstraining, Problemlösungstraining, Stresskompetenztraining u.a.m.

Psychologische Konzepte und Programme, die auf ein *systematisches Training* ausgewählter Persönlichkeits- und Handlungskompetenzen gerichtet sind, werden in der Psychologie als *Psychologisches Training* – mitunter auch als *Psychologisches Verhaltenstraining* – bezeichnet (vgl. Mathesius 1996, S. 29ff.; Mathesius 2011, 390). Das *Mentale Training* wird aus dieser Sicht häufig als spezielle Methode oder Sonderform des „Psychologischen Trainings“ angesehen (vgl. Mayer & Hermann 2015, S. 12).

Bei dieser Zuordnung ist allerdings zu beachten, dass der Ausgangspunkt der Methode des Mentalen Trainings speziell im Sport bzw. der Sportpsychologie zu suchen ist (vgl. Abschn. 2.1). Psychologisches Training bzw. psychologische Trainingsformen im übergeordneten Sinne beruhen dagegen auf vielfältigen theoretischen Ansätzen, experimentellen Ergebnissen und praktischen Erfahrungen aus unterschiedlichen Teildisziplinen der Psychologie. Insofern haben sich die Anliegen und Konzepte im Psychologischen Training und im Mentalen Training einerseits parallel entwickelt, andererseits aber auch ohne gegenseitige Abgrenzung wechselseitig beeinflusst. In den vielfältigen Veröffentlichungen und Ratgebern zum Mentalen Training wird deutlich, dass die unterschiedlichen Aspekte der beiden Ansätze im methodischen Vorgehen kaum thematisiert werden. Dabei werden Methoden, Mittel und Techniken aus unterschiedlichen Ansätzen für die Gestaltung von Beeinflussungsprogrammen „zusammengestellt“, ohne eine gemeinsame Basis zu schaffen.

Diese Entwicklung ist allerdings auch positiv zu bewerten, da dadurch der ursprünglich auf das ideomotorische Training begrenzte Ansatz wesentlich erweitert wird und das Mentale Training sich zu einer psychologisch begründeten Methode entwickeln konnte (vgl. Abschn. 2.1).

Worin besteht die Spezifik des Mentalen Trainings?

Mentales Training ist eine psychologische *Trainingsmethode*, die vorrangig auf

- eine einzelne Person und
- die von ihr zu bewältigenden Anforderungen in der Bewegungs- und Handlungsausführung

ausgerichtet ist. Dabei handelt es sich um überwiegend *bewusste*, auf eine *individuelle* Ziel- und Aufgabenstellung bezogene *Handlungen*.

Psychologisches Training ist dagegen in erster Linie auf einzelne psychologische Inhalte wie z.B. Stressbewältigung, Kommunikation, Aufmerksamkeit u.ä. orientiert und wird vorrangig im Gruppensetting durchgeführt. Dabei werden Methoden wie das Gruppengespräch, Rollenspiele, Übungen zur Selbstreflexion u.a.m. eingesetzt sowie gruppendynamische Prozesse bewusst gestaltet und gezielt genutzt. Im Mentalen

Training steht dagegen die *Einzelarbeit im Vordergrund und wird immer person- und anforderungsbezogen gestaltet*.

Beide Formen beruhen jedoch auf dem gleichen didaktisch-methodischen Ansatz des *Trainierens*, d.h. des *systematischen Übens* und können gut miteinander kombiniert werden.

Beispielsweise kann sich im gruppenorientierten Kommunikationstraining für eine bestimmte Person eine kommunikative Problemstellung ergeben, die sich im Mentalen Training individuell spezifischer weiterbearbeiten lässt oder ein Zielsetzungstraining in der Gruppe wird so gestaltet, dass es auf die individuelle Zielerarbeitung im Rahmen des mentalen Trainingsprozesses vorbereitet.

Entsprechend der ursprünglichen Herkunft des Mentalen Trainings aus dem Sport, vor allem unter dem Aspekt der Bewegungsregulation und den damit verbundenen Erfahrungen aus langjähriger, erfolgreicher praktischer Anwendung, wird in der Sportpsychologie, der Bewegungslehre und ähnlichen Fachgebieten das Bemühen um wissenschaftliche Fundierung dieser Methodik am deutlichsten sichtbar. Mayer und Hermann (2015) stellen sich auf der Grundlage einer umfangreichen Recherche die Aufgabe, das „Mentale Training als sportpsychologische Trainingsform“ wissenschaftlich zu fundieren. Theoretische Ansatzpunkte sowie vorliegende Forschungsergebnisse zur Erklärung und Begründung mentaler Trainingsprozesse und Trainingswirkungen werden diskutiert, bewertet und dargestellt. Das Mentale Training wird als Methode charakterisiert, die auf die „intensive Vorstellung eines Bewegungs- und Handlungsablaufes“ zur Verbesserung der „Bewegungsausführung“ gerichtet ist. Hervorgehobene Merkmale sind hier das „planmäßig wiederholte und bewusste Sich-Vorstellen einer Bewegung ohne deren gleichzeitige praktische Ausführung“ (vgl. 2015, S. 12).

Eberspächer (2007; 2011), der als Sportpsychologe besondere Verdienste um die Entwicklung und praktische Anwendung des Mentalen Trainings (auch über den Sport hinaus) hat, erweitert die Aufgabenstellung im Mentalen Training über die Verbesserung der Bewegungsausführung auf das Handeln insgesamt: „Mentales Training ist das planmäßig wiederholte, systematische, bewusste und kontrollierte Optimieren von Vorstellungen des Eigenzustandes, einer Handlung oder eines Weges ohne gleichzeitige praktische Ausführung. Man kann damit innere Navigationssysteme entwickeln, die einen Schritt für Schritt zum Ziel führen“ (vgl. 2011, S. 80).

Außerhalb der Sportpsychologie bleiben Begriff und Methodik des Mentalen Trainings weitgehend unklar und verschwommen. Tönnis (2014) stellt in diesem Zusammenhang beispielsweise fest: „Obgleich der Begriff Mentales Training so überzeugend klingt, musste ich bald zur Kenntnis nehmen, dass dahinter nicht sehr fundiertes psychologisches Wissen steht, sondern mehr selbst zusammengebaute Trainerweisheiten, die sich in einer Kombination aus Entspannung und „positivem Denken“ erschöpfen“ (vgl. 2014, S. IX).

Im Folgenden werden *die Bestimmungsmerkmale des Mentalen Trainings formuliert, auf denen alle weiteren konzeptionellen Überlegungen und didaktisch-methodischen Ableitungen dieser Arbeit basieren und zur Diskussion gestellt werden sollen*. Drei grundlegende Feststellungen möchten wir voranstellen.

Feststellung 1: Mentales Training hat die Förderung von Handlungs- und Verhaltenskompetenzen in alltäglichen Leistungs- und/oder Anforderungssituationen zum Ziel.

Der jeweilige Trainingsinhalt bezieht sich also immer auf konkrete, abgrenzbare Handlungs- bzw. Verhaltensziele und die damit verbundenen Abläufe zwischen Handlungsbeginn und -ende. In der Regel ist jede einzelne Handlung in Handlungshierarchien eingebunden und Resultate der Anforderungsbewältigung sowie deren Bewertung fließen wiederum in die folgenden Handlungen ein, z.B. die einzelne Prüfung, Prüfungen in unterschiedlichen Fächern und die Abschlussprüfung. Diese Orientierung auf die einzelne Handlung oder Handlungen innerhalb einer definierbaren Handlungshierarchie grenzt die Wirkungsrichtungen dieser Methode ein. Mentales Training soll die Bewältigung bestimmter Anforderungen und Aufgabenstellungen zur Leistungsverbesserung und Alltagsbewältigung unterstützen. Das kann sich beispielsweise auf sportliche und künstlerische Tätigkeiten, besondere kommunikative oder rhetorische Anforderungen im beruflichen Kontext, das Erlernen von neuen Arbeitstechniken wie u. a. das Trainieren von Operationstechniken in der Medizin oder auch Verhaltensänderungen im Gesundheitsbereich (z.B. Ernährungsumstellung) u.a.m. beziehen.

Feststellung 2: Mentales Training dient vorrangig der Anforderungsbewältigung und Leistungsverbesserung im Alltag, im Rahmen psychotherapeutischer Interventionen kann es genutzt werden – es ist jedoch kein psychotherapeutisches Verfahren.

Das Mentale Training ist eindeutig auf psychisch gesunde Menschen ausgerichtet, es betrifft unterschiedliche Facetten der Alltagsbewältigung und Gesunderhaltung.¹ In der Psychotherapie hat das Mentale Training eher begleitenden Charakter. Beispielsweise werden mentale Trainingsprogramme bei der Behandlung von Ängsten und Angstzuständen eingesetzt (vgl. Ohm 2007; Christmann 2004).

Feststellung 3: Der Personen- und Anforderungsbezug des Mentalen Trainings verlangt vom Mentaltrainer eine Qualifikation in zwei Richtungen: Er benötigt psychologische Fachkompetenz und muss mentale Trainingsprogramme auf die spezifischen Bedingungen und Anforderungen des jeweiligen Anwendungsfeldes ausrichten können.

Aus psychologischer Sicht ist zu beachten, dass im Laufe der Entwicklung des Mentalen Trainings immer wieder einzelne Ansätze, Vorgehensweisen, Methoden und Techniken aus der Kognitiven Psychologie und psychotherapeutischen Verfahren adaptiert sowie entsprechend dem jeweiligen Anliegen angepasst und integriert wurden

¹ Für Mentales Training außerhalb psychotherapeutischer Intervention stellen psychische Erkrankungen und Störungen sowie psychosomatische Störungen mit Krankheitswert ein absolutes Ausschlusskriterium dar.

(vgl. Kap. 2 und Abschn. 3.3 und 3.4)². Aus der Sicht psychotherapeutischer Einflüsse findet man im Mentalen Training natürlicherweise besondere Bezüge zur Kognitiven Verhaltenstherapie, einschließlich verschiedener entspannungstherapeutischer Verfahren. Aber auch aus anderen psychotherapeutischen Richtungen, beispielsweise der Gestalt- und Gesprächspsychotherapie, ergeben sich vielfältige Anregungen, insbesondere unter methodischem Aspekt. Zwischen psychotherapeutisch orientierten und handlungs- bzw. verhaltensorientierten Interventionsmöglichkeiten gibt es sehr produktive Wechselwirkungen. Sie können gegenseitig genutzt werden, aber das verlangt vom Mentaltrainer, Coach oder psychologischen Trainer sowohl unter dem Aspekt der Nutzung als auch der notwendigen Abgrenzung eine entsprechende theoretische und anwendungspraktische Qualifikation.

Psychologische Methoden, Techniken, Verfahren sollten nicht eingesetzt werden, ohne ihren wissenschaftlichen Hintergrund zu kennen sowie ohne beurteilen zu können, was sie bewirken, worauf und wie sie wirken und was sie auslösen können! Jeder, der auf diesem Gebiet arbeitet oder arbeiten möchte, muss selbstverantwortlich prüfen, inwieweit die eigene Qualifikation reicht und wo die persönlichen Möglichkeiten, aber auch Grenzen liegen.

Der Mentaltrainer benötigt generell eine hohe und umfassende Qualifikation und Fachkompetenz in zwei Richtungen.

Erstens muss der Mentaltrainer über psychologisches Wissen und Erfahrungen verfügen, methodisch sehr variabel sein und bei seinen Klienten Selbstständigkeit, Selbstregulationsfähigkeit und Selbstmanagement fördern und entwickeln können. Er benötigt ein eigenes Konzept, muss aber auch auf die individuellen Ziel- und Aufgabenstellungen seiner Klienten eingehen können sowie über entsprechende Methoden, Mittel und Techniken verfügen, die bei ihnen mentale Prozesse anregen, fördern und lenken. *Der Mentaltrainer ist für seine Klienten Mittler, Moderater, Berater, Anreger und Diskussionspartner.*

Zweitens muss der Mentaltrainer in der Lage sein, die Spezifik der jeweiligen Anforderungssituation zu erfassen und diese mit seinem Klienten fach- und sachgerecht zu analysieren, um die richtigen Ableitungen für das mentale Trainingsprogramm treffen zu können. Wer beispielsweise mit Sportlern an der Verbesserung ihres Bewegungsablaufes, ihrer Bewegungstechnik o.ä. arbeiten möchte, muss sich neben seiner psychologischen Qualifikation mit Bedingungen und Anforderungen der jeweiligen Sportart, sportwissenschaftlichen Grundlagen und den spezifischen Bewegungsanforderungen auseinandersetzen. In diesem Falle ist es wichtig, dass er den Bewegungs-

² Auch in der Gesundheitspsychologie, die sich in den 1960er Jahren entwickelte, wird auf Erfahrungen, Vorgehensweisen, Methoden und Techniken der Psychotherapie zurückgegriffen bzw. sie werden weiterentwickelt, um präventive gesundheitsbezogene Aufgabenstellungen zu lösen. Im Coaching und den verschiedenen Programmen des Psychologischen Trainings ist diese gegenseitige Beeinflussung ebenfalls zu beobachten.

ablauf des Sportlers, die Qualität seiner Bewegungsvorstellung, seine Ziele hinsichtlich Veränderung und Verbesserung des Bewegungsablaufes u.a.m. erkennen und beurteilen kann. Gleichzeitig verlangt dies eine gute Zusammenarbeit mit dem sportlichen Trainer, der für den Sportler die wichtigste Bezugsperson darstellt (vgl. Kap. 6).

Die wichtigsten Bestimmungsmerkmale des Mentalen Trainings (MT) lassen sich wie folgt zusammenfassen:

- Ziel des mentalen Trainierens ist die *Förderung und Verbesserung der individuellen Regulationsfähigkeit (Handlungskompetenz)* bei der Bewältigung eindeutig beschreibbarer und durch eine klare Zielstellung bestimmbarer Bewegungs- und Handlungsanforderungen. Das MT *trägt* deshalb *anforderungs- und personenbezogenen Charakter*.
- *MT ist als Lernprozess zu verstehen*, der die *Erarbeitung* und das *systematische, planmäßig wiederholte sowie kontrollierte Üben* eines Handlungs- bzw. Verhaltensprogramms ohne gleichzeitige praktische Ausführung umfasst. Wesentliche Bestandteile des mentalen Trainingsprogramms sind individuelle und aufgabenbezogene Vorstellungen sowie zustandsregulierende und handlungsbegleitende Kognitionen. Sie fließen in die Orientierungsgrundlage des jeweiligen Handlungsablaufes ein und erlangen dadurch eine regulative Funktion in der realen Tätigkeit („innere Navigationssysteme“, vgl. Eberspächer 2011, S. 80).
- MT bezieht sich grundsätzlich auf die *Anforderungsbewältigung im Alltag*, einschließlich der Einflussnahme auf die Lösung gesundheitsbezogener, präventiver Problemstellungen.
- MT richtet sich auf *Wahrnehmungs-, Denk-, Gefühls- und Vorstellungsprozesse*, die die *interne Realisation* der jeweiligen Bewegungs- und Handlungsanforderungen, einschließlich der damit verbundenen inneren psychophysischen Bedingungen zum Ausdruck bringen.

Das kann einzelne Bewegungsabläufe und Bewegungshandlungen, abgrenzbare komplexe Handlungen, spezielle Situationsanforderungen (z.B. Verhalten in der Kommunikation) und bestimmte psychophysische Zustände (z.B. einen optimalen Aktivierungszustand erreichen) betreffen.

Der Inhalt eines mentalen Trainings- bzw. Handlungsprogramms leitet sich demzufolge immer aus klar definierbaren, anforderungs- bzw. situationsbezogenen, individuellen Ziel- und Aufgabenstellungen ab.

- Die *Entwicklung, Förderung und Verbesserung von Handlungskompetenz* durch *Mentales Training* ist nur möglich, wenn die erarbeiteten, individuellen mentalen Programme in die *reale Tätigkeit integriert*, häufig angewandt und immer wieder überprüft, angepasst, verbessert sowie gegebenenfalls korrigiert werden. Die größten Entwicklungsfortschritte ergeben sich aus der Verbindung von mentalem Training und realer Handlungsausführung.

Aufbau und Inhalt des Buches

Ausgehend von diesem Verständnis der Methode des Mentalen Trainings stellen wir uns die Aufgabe, einen theoretisch begründeten konzeptionellen Rahmen zu finden, der auf unterschiedliche Aufgabenstellungen anwendbar ist und es erlaubt, die verschiedenen Einflüsse in der Entstehungsgeschichte des Mentalen Trainings einzuordnen sowie dieses gegenüber anderen mentalen Interventions- und Trainingsmöglichkeiten abzugrenzen.

Der erarbeitete konzeptionelle Rahmen bildet gleichzeitig die wissenschaftlich fundierte Grundlage für das methodisch-didaktische Vorgehen in mentalen Trainingsprozessen.

Notwendige methodische Anforderungen bei der Erarbeitung und Anwendung mentaler Trainingsprogramme werden abgeleitet und begründet. Konsequenzen für das praktische Vorgehen werden diskutiert und methodische Ansätze an Beispielen erläutert. Das Ziel besteht darin, generelle Grundlagen für das Vorgehen im Mentalen Training zu schaffen. Auf die umfangreiche Literatur zu meist recht spezialisierten, dadurch aber praxisnahen und bewährten Programmen wird an den entsprechenden Stellen verwiesen, ohne ihre Inhalte im Detail wiederholen zu wollen.

In Kapitel 2 wird auf die Wurzeln und einzelnen Schritte in der Entwicklung des MT sowie die sich daraus ergebenden Bestandteile mentaler Trainingsprogramme eingegangen, Einflüsse aus anderen Bereichen der Psychologie bzw. Psychotherapie werden angesprochen.

In Kapitel 3 sollen die theoretischen und methodischen Grundlagen des Mentalen Trainings konkretisiert sowie als einheitliches Konzept begründet und herausgearbeitet werden. Generell wird im Mentalen Training – wie bereits angesprochen – auf unterschiedliche, bereits in anderen Bereichen der Psychologie begründete und bewährte, aber auch neuere Ansätze zurückgegriffen. Wir versuchen, die vielgestaltigen theoretischen und methodischen Einflüsse in ein spezifisches Rahmenkonzept des Mentalen Trainings einzuordnen sowie eine Orientierung für die praktische Umsetzung in unterschiedlichen Anwendungsfeldern zu schaffen. Besondere Beachtung finden dabei übergreifende didaktisch-methodische Ableitungen, die der Gestaltung mentaler Trainingsprogramme unter verschiedenen Zielstellungen eine gemeinsame Basis geben können.

In Kapitel 4 bilden Zielsetzungen und Handlungsplanung sowie die Diskussion unterschiedlicher Zielrichtungen mentaler Trainingsprogramme den Ausgangspunkt.

In Kapitel 5 werden der generelle Aufbau mentaler Trainingsprogramme und wichtige Aspekte des methodischen Vorgehens bei der Erarbeitung individueller Programme sowie deren praktische Anwendung besprochen.

Kapitel 6 gibt einen Einblick in das Psychoregulationstraining, eine Weiterentwicklung des Mentalen Trainings. Dabei stehen das Training der Zustandsregulation und variabler Regulationsprozesse in Vorbereitung auf unterschiedliche Bewegungs- bzw. Handlungsanforderungen im Vordergrund.

2 Woher kommt das Mentale Training? Was gehört dazu?

2.1 Ursprung und Entwicklung des Mentalen Trainings

Die Entwicklung des MT lässt sich bis in das 19. Jahrhundert zurückverfolgen. 1873 beschreibt der Physiologe Carpenter seine Beobachtung, dass die Wahrnehmung (Beobachtung) von Bewegungen an anderen Personen wie auch die Vorstellung eigener Bewegungen *unwillkürliche* Mitbewegungen bzw. Bewegungsimpulse auslösen kann und bezeichnet diesen Vorgang als „ideomotorischen Effekt“. (vgl. Häcker & Stapf 2009, S. 166). 1890 spricht James von einem „ideomotorischen Gesetz“; synonym werden auch die Begriffe „Carpenter-Effekt“, „ideomotorisches Phänomen“ oder „ideomotorisches Prinzip“ verwendet.

1952 erweitert Hellpach die bisherige Begriffsbestimmung auf das gesamte Erleben: „Jeder subjektive Erlebnisinhalt schließt den Antrieb zu seiner objektiven Verwirklichung ein“ (vgl. Häcker & Stapf 2009, S. 456) und führt den Begriff „Ideo-Realgesetz“ ein. Diese Erweiterung bezieht sich – über den motorischen Aspekt hinaus – auf alle Erlebnisinhalte, die mit der jeweiligen Vorstellung verbunden sind. Sie können sich beispielsweise im Zustandserleben, erwarteten Handlungsbedingungen, Gefühlen, Bewertungen und Motiven ausdrücken und spezifische psychophysiologische Reaktionen auslösen oder beeinflussen. Über Vorstellungen oder das „Miterleben“ anderer Personen können unwillkürlich regulierte körperliche und psychische Vorgänge, die willentlicher Steuerung sonst nicht oder nur schwer zugänglich sind, beeinflusst werden.

Vor allem die den jeweiligen Erlebnisinhalt, d.h. die Vorstellung bestimmenden Gefühle besitzen eine bedeutsame regulative Funktion (vgl. Abschn. 3.2.4 / Regulations-ebenen). Im Alltag hat sicher jeder schon einmal an sich selbst oder anderen Personen erlebt, dass die willentlich kaum regulierbaren vegetativen Prozesse über Gedanken und Vorstellungen relativ einfach beeinflusst werden können. Wenn man sich eine besonders attraktive Speise intensiv vorstellt, fließt der Speichel („das Wasser läuft mir im Munde zusammen“); die Herz-/Kreislauf-tätigkeit wird durch das Vorstellen eines freudigen, aufregenden, aber auch belastenden Erlebnisses verändert („das Herz schlägt vor freudiger Erwartung bis zum Hals“); intensive Schwere- und Wärmeverstellungen führen zu muskulärer Entspannung und verstärkter peripherer Durchblutung (durch Weiterstellung der Blutgefäße). In der Kommunikation mit anderen Men-

schen erleben wir häufig, wie sich Gefühle oder einzelne Reaktionen ohne rationale Überlegung oder bewusstes Handeln spontan auf andere Personen übertragen können z.B. bei Gefühlsansteckung („Lachen steckt an“, „Ärger breitet sich aus“) oder wenn Handlungen, Zustände oder vegetative Reaktionen in einer intensiven Gesprächssituation unwillkürlich vom Gesprächspartner übernommen werden (der Atemrhythmus passt sich an; beide Personen greifen gleichzeitig zur Kaffeetasse oder verändern gemeinsam ihre Sitzhaltung).

Die Vorstellung und das intensive „Miterleben“ einer Bewegung bzw. Bewegungshandlung ruft die Tendenz zu ihrer Ausführung hervor und aktiviert dabei die für die Ausführung benötigten motorischen, zentralnervösen, psychischen und vegetativen Prozesse.

Die durch Vorstellung hervorgerufenen Bewegungsimpulse und die sie begleitenden psychophysischen Reaktionen sind durch Veränderungen im Elektromyogramm (EMG) und Elektroenzephalogramm (EEG), in der Atem- und Herzfrequenz, im Hautleitwert u.a.m. objektiv nachweisbar. Bereits um 1930 werden Untersuchungsergebnisse zum Nachweis des „ideomotorischen Effektes“ veröffentlicht (vgl. Puni 1961, S. 46-53). Zu den ersten Forschern gehört auch Edmund Jacobson, Begründer der Methode der Progressiven Relaxation. Er führt elektromyographische Untersuchungen zur Erforschung des Zusammenhangs zwischen gedanklicher Aktivität und peripherer (muskulärer) Spannung durch. Ihn interessiert vor allem die Frage, inwieweit zentralnervöse Prozesse (z.B. der Aktivierungszustand) über die Veränderung des Muskeltonus, z.B. über muskuläre Entspannung, beeinflusst werden können (vgl. Derra 2007, S. 1 ff., S. 8f.). Die von Johannes Heinrich Schultz entwickelte und bewährte Entspannungsmethode des Autogenen Trainings basiert ebenfalls auf dem ideomotorischen Prinzip, indem über Selbstsuggestion und Vorstellungen muskuläre und vegetative Prozesse beeinflusst werden (Schultz 1932; vgl. auch Abschn. 2.2). Intensive Wärmeverstellungen im Autogenen Training führen beispielsweise zur Erhöhung der Hauttemperatur (periphere Durchblutung), was sich mittels Hauttemperaturmessung einfach nachweisen lässt.

Die heutigen Mess- und Forschungsmethoden sind in der Regel genauer, differenzierter und komplexer, aber an den Grundaussagen hat sich nichts geändert. Interessant sind neuere Erkenntnisse aus der Hirnforschung, sie belegen u.a. die funktionale Gleichwertigkeit von vorgestellten und ausgeführten Bewegungen und Handlungen. Diese Aussage bedeutet, dass die Verbindungen in neuronalen Netzwerken auch auf mentalem Wege gefördert und erhalten werden können, d. h. Mentales Training kann die neuronale Plastizität beeinflussen (vgl. Mayer & Hermann 2015, S. 56ff., S. 64f.). Engelkamp und Zimmer (2006) berichten über Befunde, wonach bei der Vorstellung von Bewegungen der für die Handlungsplanung zuständige supplementäre und gleichzeitig der für die Regulation motorischer Abläufe verantwortliche primäre motorische Kortex aktiv sind. Das sind bedeutsame Erkenntnisse für die Anwendung des Menta-

len Trainings oder mentaler Übungen in der Rehabilitation, insbesondere bei körperlichen Beeinträchtigungen oder Verletzungen, bei neurologischen und psychosomatischen Erkrankungen u.a.m. Im Sport wird Mentales Training auch eingesetzt, wenn Sportler aufgrund von Verletzungen längere Zeit gar nicht oder nur eingeschränkt (real) trainieren können. In bewegungstechnisch sehr anspruchsvollen Sportarten kann mit mentalen Trainingsprogrammen erfolgreich am Erhalt des inneren Bewegungsmodells gearbeitet werden (vgl. Abschn. 2.2).

In der Zeit um 1960 entwickelte sich die Sportpsychologie in der ehemaligen UdSSR, in der DDR und in der Bundesrepublik Deutschland sowie in anderen europäischen Ländern wie in den USA zu einer eigenständigen angewandten und zunehmend wissenschaftlich fundierten Teildisziplin der Psychologie. Am Beginn dieser Entwicklung richtet sich das Augenmerk vor allem auf die Ausbildung und Förderung von Bewegungsfertigkeiten, insbesondere in den stärker technisch orientierten Sportarten wie z.B. Turnen, Eiskunstlauf u.a. In diesem Zusammenhang wird die Bedeutung der *Bewegungsvorstellung* für die Bewegungsregulation erkannt und ihre Entwicklung, Förderung und Stabilisierung zu einem Schwerpunkt in der Trainingsgestaltung (vgl. Puni 1961, S. 38ff.). Der ideomotorische Effekt wird genutzt und in Verbindung mit methodischen Weiterentwicklungen als *ideomotorisches Training* bezeichnet.

Innerhalb des Sports und über den Sport hinaus rückt der gesamte Handlungsprozess stärker in den Blick, es werden neue Problemstellungen z.B. zur Selbstmotivierung, der Zustands- und Emotionsregulation u. ä. sowie weitere Anwendungsfelder erschlossen. Zunehmend setzt sich der Begriff „Mentales Training“ durch (vgl. Eberspächer 2007/1. Auflage 1990; Loehr 1991). In der Arbeitspsychologie wird der ideomotorische Ansatz des Mentalen Trainings auf dem Gebiet der Fertigkeitsentwicklung untersucht, erprobt und aus der Sicht der Handlungsregulationstheorie eingeordnet (vgl. Hacker 2005, S. 660 ff.).

Hervorzuheben ist der bereits 1973 formulierte methodische Grundsatz, dass mentale Lernprozesse ein *planmäßig wiederholtes, bewusstes Sich-Vorstellen des zu erlernenden Bewegungsablaufes* erfordern (nach Ulich 1973, S. 7). Dieser methodische Grundsatz, der später von Eberspächer – wie in Kapitel 1 bereits dargestellt – erweitert und präzisiert wird (dgl. 2011, S. 80), kann als ein wichtiges Unterscheidungsmerkmal gegenüber anderen mentalen Übungsformen angesehen werden.

Die Wirksamkeit des Mentalen Trainings oder bestimmter mentaler Trainingsformen wird bis heute in zahlreichen Studien sowie unter verschiedenen Forschungsansätzen und unter vielfältigen Fragestellungen erforscht. Mayer und Hermann (2015) vermitteln einen Überblick über Untersuchungsergebnisse zu „Wirkmechanismen“ und „neurophysiologischen Erklärungsansätzen“ (dgl., Kapitel 5-7). Wir möchten auf diese bereits vorliegenden, aussagekräftigen Recherchen verweisen, ohne sie in unserem Text noch einmal in ganzer Breite zu wiederholen. Auf bestimmte Ergebnisse werden wir Bezug nehmen, wenn sie zur Erklärung oder Begründung bestimmter konzeptioneller und methodischer Ableitungen beitragen können.

Diese Einführung in die Ursprünge und Entwicklungen des Mentalen Trainings soll mit einer kleinen, einigen Lesern vielleicht auch bereits bekannten Übung abgeschlossen werden, die Sie an sich selbst oder mit Ihren Klienten erproben können.

Übung

Das ideomotorische Prinzip lässt sich mit dem „Pendelversuch“ gut veranschaulichen. Benötigt wird dazu ein ca. 15 cm langer Faden (z.B. Zwirnsfaden doppelt), an dem ein kleines Gewicht (z. B. ein Ring) befestigt wird.

Halten Sie den Faden zwischen vier Fingerkuppen (Daumen und Zeigefinger) und stützen Sie sich mit dem Ellenbogen auf (Tisch oder Oberschenkel), entspannte Haltung.

Stellen Sie sich jetzt möglichst intensiv eine bestimmte Bewegung des Pendels vor, z.B. bewegt es sich im Kreis. Wenn das gelingt, halten Sie das Pendel mit Ihren Gedanken an und lassen es sich in die andere Richtung bewegen. Das Gleiche können Sie mit dem vertikalen und horizontalen Pendelausschlag ausprobieren.

Die Schwierigkeit erhöht sich, wenn Sie bei der gleichen Übung die Augen schließen und damit den Einfluss der Augenbewegung einschränken. Eine zweite Person schaut zu und gibt Ihnen, nachdem Sie die Richtung angesagt und die Übung ausgeführt haben, eine Rückmeldung.

Bei dieser kurzen Übung haben Sie sicher den ideomotorischen Effekt nur dann erlebt, wenn Sie sich gut konzentrieren und eine intensive Vorstellung entwickeln konnten. Beide Funktionen werden durch häufiges und systematisches Trainieren gefördert und sind sowohl Voraussetzung als auch Ergebnis eines mentalen Übungsprozesses. Im Autogenen Training und in der Progressiven Relaxation wird dieses kleine Experiment ebenfalls häufig zur Veranschaulichung des ideomotorischen Effektes und der damit verbundenen Trainingswirkung eingesetzt.

2.2 Methodische Bausteine und Techniken des Mentalen Trainings

Dieser Abschnitt vermittelt einen Überblick über die methodischen Bausteine und Techniken, die in mentalen Trainingsprogrammen eingesetzt werden (Abb. 1). Bei dieser generellen Charakterisierung ist jedoch zu beachten, dass in mentalen Trainingsprogrammen in Abhängigkeit von den jeweiligen Ziel- und Aufgabenstellungen und Anwendungsbereichen auch inhaltlich und methodisch unterschiedliche Schwerpunkte gesetzt werden können. Darauf wird anhand von Beispielen in den Kapiteln 4 und 5 differenzierter eingegangen.

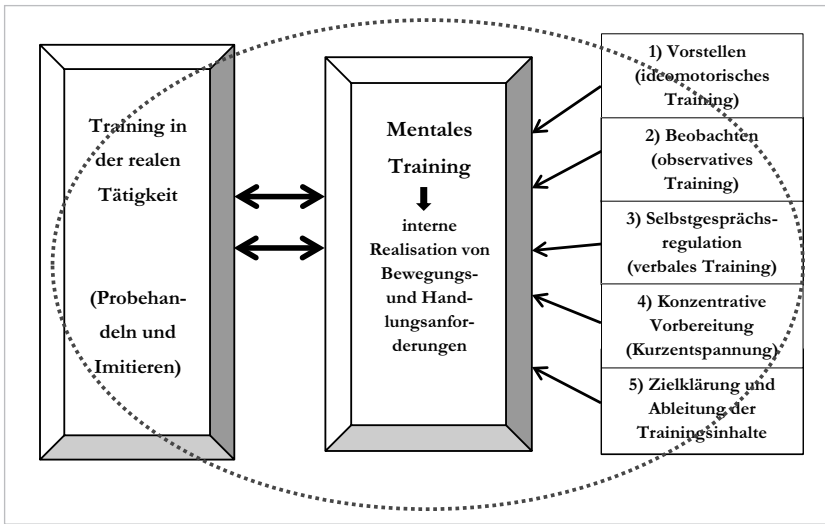


Abb. 1: Bausteine des Mentalen Trainings (MT)

Die Bausteine 1 bis 5 (2.2.1 – 2.2.5) beziehen sich auf die spezifische *Methode des Mentalen Trainings* (MT im engeren Sinne), wie sie in Kapitel 1 durch die entsprechenden Bestimmungsmerkmale gekennzeichnet wird. Die Reihenfolge ergibt sich aus dem in Abschnitt 2.1 dargestellten historischen Entwicklungsprozess der Methode und stellt keine Rangfolge dar, die Abfolge im methodischen Aufbau eines Mentalen Trainingsprogramms wird später behandelt (vgl. Kap. 5).

Mentales Training endet jedoch nicht im mentalen Bereich, das individuelle Trainingsprogramm muss aus den realen Tätigkeitsanforderungen abgeleitet, im realen Handlungsablauf überprüft und in der Handlungsausführung umgesetzt werden. Zwischen mentalem Üben und realer Tätigkeitsausführung lässt sich bei Bedarf die Form des Probehandelns z. B. in Form von Rollenspiel, Bewegungsimitation u. ä. einfügen (2.2.6).

2.2.1 Vorstellen – ideomotorisches Training

Die Wirkung von Vorstellungen auf die Regulation von Bewegungsabläufen, Bewegungshandlungen und komplexen Handlungsabläufen ist – wie besprochen – wissenschaftlich belegt und kann im Alltag unter verschiedenen Aspekten und Bedingungen subjektiv immer wieder erlebt werden. Aber gerade diese Erfahrungen verleiten dazu, bei der Entwicklung handlungswirksamer *Vorstellungen* nicht gründlich genug vorzugehen sowie wichtige methodische Aspekte zu übersehen oder nicht zu berücksichtigen.

Die *Vorstellung* ist ein *kognitiv-emotionaler Prozess*, der auf der Aktivierung vorangegangener subjektiver Erfahrungen und Erlebnisinhalte sowie erworbener und erlern-

ter Bewegungsfertigkeiten und Handlungskompetenzen sowie den damit verbundenen körperlichen Reaktionen beruht. Im mentalen Trainingsprozess nehmen bildhafte Vorstellungen über die angestrebte Bewegungs- und Handlungsausführung sowie die sie begleitenden inneren und äußeren Bedingungen eine zentrale Stellung ein (vgl. Abschn. 3.2.1 / 3.2.2). Die Vorstellungsinhalte werden jedoch in der Anforderungsbewältigung nur dann entsprechend der jeweiligen Aufgabenstellung wirksam, wenn sie *zielgerichtet entwickelt sowie durch systematisches, planmäßig gestaltetes häufiges Wiederholen gefestigt und optimiert werden*.

Die intensive Vorstellung einer Bewegung, Handlung oder Anforderungssituation ermöglicht die Aktualisierung und Verbesserung von Bewegungsmustern, die Optimierung eines psychophysischen Bereitschaftszustandes, die Aktivierung anforderungsbezogener Einstellungen und lenkt die Aufmerksamkeit auf die jeweiligen Aufgabenstellungen. Die inneren Bilder werden von emotionalen und damit verbundenen körperlichen (z.B. vegetativen) Reaktionen begleitet. Insofern kann MT auch als methodischer Weg zur Förderung und Einflussnahme auf die Zustands- und Emotionsregulation genutzt werden.

Ein Beispiel dafür ist die Arbeit mit dem „Ruhebild“ (oder „Ort der Ruhe“) – eine mentale Trainingsform, die auf Vorstellung beruht und häufig mit Entspannungsverfahren kombiniert wird. Das „Ruhebild“ vertieft den Entspannungszustand, fördert positive Emotionen und hilft, negative Gedanken auszublenken. Aufgrund dieser zustands- und emotionsregulierenden Wirkungen wird das „Ruhebild“ auch in der Schmerztherapie genutzt. In der Psychotherapie werden mit dem Einsatz imaginativer Methoden und Techniken vergleichbare Anliegen verfolgt (vgl. Lazarus 2006).

Dabei ist immer zu beachten, dass die *vorgestellten kognitiv-emotionalen Inhalte* darüber entscheiden, inwieweit die jeweiligen bewegungs- und handlungsregulatorischen Prozesse durch sie gefördert, stabilisiert, möglicherweise aber auch gehemmt oder sogar gestört werden; eine Vorstellung hat immer subjektiven Charakter. In Vorstellungen fließen bewusste, nicht bewusstseinspflichtige (automatisierte) und unbewusste Inhalte ein (vgl. Abschn. 3.2.4 / Regulationsebenen). Die im Gedächtnis *gespeicherten individuellen Erfahrungen, Erlebnisse, Handlungs- und Bewertungsmuster* sowie die *mit ihnen verbundenen psychophysischen Reaktionen beeinflussen die aktuellen Vorstellungsbilder und Erwartungen in unterschiedlicher Weise*.

Beispielsweise können in einer Prüfungsvorbereitung Erinnerungen an vorangegangene erfolgreiche, aber auch weniger erfolgreiche Prüfungssituationen und den damit verbundenen positiven wie auch negativen Emotionen großen Einfluss auf die zu entwickelnden Vorstellungsbilder ausüben. In motorischen Lernprozessen basiert das Vorstellungstraining (ideomotorisches Training) auf

den individuellen Bewegungsvorstellungen eines Klienten. Sind diese fehlerhaft, werden sie ebenso stabilisiert wie fehlerfreie.

Ebenso wichtig ist, dass die zu entwickelnden *Vorstellungsbilder den aktuellen, individuellen Möglichkeiten der Person entsprechen, realisierbar sind* und keinem Wunschdenken entspringen. Das betrifft das aktuelle Leistungsvermögen, die aktuelle Fertigkeitentwicklung (z. B. in Sport und Arbeitstätigkeit) sowie die jeweiligen Ausführungsbedingungen mit ihren maßgeblichen Bewegungs- und Handlungsparametern u.a.m.

Bei der Gestaltung mentaler Trainingsprozesse muss gerade dieser an die Entwicklung der Persönlichkeit gebundene, spezifische Charakter der Vorstellungsbildung im methodischen Vorgehen besondere Beachtung finden.

Um Vorstellungsinhalte zu entwickeln, die der angestrebten Zielstellung entsprechen, muss der Mentaltrainer sich intensiv mit den inneren Bildern seines Klienten befassen sowie diese mit ihm gemeinsam analysieren und erarbeiten. Das gilt für bewegungstechnische und bewegungsregulatorische sowie für handlungs- und zustandsregulatorische Aufgabenstellungen gleichermaßen, wie auch für Vorstellungsinhalte, die mit Zielsetzungsprozessen verbunden sind. Dazu sind in der Regel mehrere Arbeitsschritte nötig.

Neben dem jeweiligen Vorstellungsinhalt unterscheiden sich individuelle Vorstellungsbilder im mentalen Trainingsprozess auch hinsichtlich weiterer Besonderheiten. Zu beachten ist vor allem der *Unterschied zwischen einer „endogenen“ und einer „exogenen“ Vorstellung*.

- Von einer *exogenen Vorstellung* wird gesprochen, wenn die Person sich selbst in der Vorstellung aus der Distanz betrachtet. Sie sieht die eigene Bewegung und Handlung sowie die äußeren Handlungsbedingungen wie auf einem Bildschirm oder bei einer Video- oder Filmbetrachtung. Sie sieht sich als Person, wie sie etwas tut, wie und in welcher Umgebung sie sich bewegt u. ä. – sie nimmt dabei eine „*Beobachterposition*“ ein. Ein Sportler sieht sich beispielsweise aus der Distanz bei der eigenen Bewegungsausführung zu, er könnte dabei auch die Perspektive wechseln und sich von mehreren Seiten betrachten. Es ist auch möglich, sich eine andere handelnde Person *vorzustellen* (im Unterschied zur Beobachtung im observativen Training / vgl. Abschn. 2.2). Das mentale Training auf der Basis einer exogenen Vorstellung wird auch als *verdecktes Wahrnehmungstraining* bezeichnet (vgl. Eberspächer 2007, S.70).
- Bei einer *endogenen Vorstellung* agiert die entsprechende Person selbst in der vorgestellten Bewegung, Handlung, Situation und nimmt die körperlichen Prozesse und Reaktionen an sich selbst wahr. Das ist beispielsweise der Fall, wenn ein Turner sich in seiner Vorstellung selbst in der Bewegung bzw. Bewegungsausführung erlebt, d.h. er nimmt sich von innen her wahr, er realisiert in der Vorstellung seinen kompletten Bewegungsablauf.

In beiden Formen kommt es darauf an, möglichst alle Sinnesmodalitäten, einschließlich aller Merkmale der Körperwahrnehmung (kinästhetische Empfindungen) einzubeziehen.

Zur Körperwahrnehmung gehören die muskuläre An- und Entspannung sowie die Bewegung und Haltung des Körpers, vegetative Reaktionen wie Herz-Kreislauf-System, Atmung u.a., Schmerz und das eigene Körperschema, die körperliche Präsenz (z.B. Körpersprache) sowie der persönliche Raum (vgl. Mathesius & Scholz 2014, S. 165f.).

Bei der *exogenen Vorstellung* ist die Körperwahrnehmung in der Regel noch nicht so stark ausgeprägt. Die Sinnesmodalitäten Sehen und Hören stehen im Vordergrund; Riechen, Schmecken und Fühlen (z.B. die Luft auf der Haut spüren) müssen häufiger erst besonders angesprochen werden; die Körperwahrnehmung entwickelt sich langsam. *Die endogene Vorstellung gelingt nicht ohne Körperwahrnehmung*, alle anderen Sinnesmodalitäten müssen entsprechend der Anforderungssituation angesprochen werden.

Eine unterschiedliche Vorstellungsqualität zeigt sich auch darin, ob das Vorstellungsbild in Farbe oder schwarz-weiß gesehen wird.

Die Qualität der Vorstellung kann auf verschiedene Weise gut objektiviert werden. Neben der verbalen Analyse werden vegetative Parameter oder Veränderungen im EEG erfasst sowie die Zeit der Bewegungsausführung in der Vorstellung mit der in der realen Tätigkeit verglichen. Letzteres lässt sich vor allem bei zeitlich begrenzten Bewegungsabläufen z. B. im Turnen relativ einfach realisieren. Bei der konnte beispielsweise bei Turnern im Training an mehreren Geräten sowie in unterschiedlichen Etappen der Wettkampfvorbereitung feststellen, dass sich die Bewegungsvorstellungszeit bei mehrmaligem MT stabilisiert und sich mit zunehmender sportlicher Form immer mehr der tatsächlichen Ausführungszeit der turnerischen Übung annähert (dgl. 1991a, S. 92). Über weitere Studien, in denen die zeitliche Äquivalenz der Bewegungsvorstellungen untersucht und belegt werden, berichten Mayer und Hermann (2015, 46ff.).

Häufig vollzieht sich der *Übergang von einer exogenen zu einer endogenen Vorstellung* erst im Verlaufe des mentalen Trainingsprozesses; bezogen auf die jeweilige individuelle Zielstellung kann es günstig sein, beide Formen gut zu beherrschen, d.h. wechseln zu können oder u.U. die exogene Form auch zu bevorzugen (vgl. Abschn. 5.2.2).

Im methodischen Vorgehen ist des Weiteren die Rolle der *individuellen Vorstellungsfähigkeit* zu beachten. Sie ist unterschiedlich ausgeprägt und entwickelt sich häufig erst mit zunehmender Bewegungs- und Handlungserfahrung in einem bestimmten Anforderungsbereich. Zur Beurteilung der individuellen Vorstellungsfähigkeit von Sportlern liegen Fragebogen vor; ein Beispiel ist bei Mayer und Hermann veröffentlicht (dgl. 2015, S. 32f., S. 213ff.).

Ausgehend von diesen generellen Merkmalen und Anforderungen bei der Entwicklung handlungsregulativ wirksamer Vorstellungsinhalte muss das inhaltliche und methodische Vorgehen entsprechend den konkreten Aufgabenstellungen variiert und differenziert werden. Beispielsweise unterscheiden sich die Vorstellungsinhalte in motorischen Lernprozessen von denen, die sich auf die Zustandsregulation in der Leistungsvorbereitung beziehen. In Abschnitt 4.3 wird in Zusammenhang mit der Behandlung unterschiedlicher Zielrichtungen des MT ausführlicher darauf eingegangen.

- Mit der Vorstellung einer Bewegung, einer Handlung oder einer Anforderungssituation werden alle beteiligten psychischen und körperlichen Vorgänge aktiviert, d. h. es wird eine Reaktion des gesamten Organismus ausgelöst. Eine Bewegungs- oder Handlungsvorstellung enthält neben dem motorischen und handlungsbezogenen Ablauf auch stets die dazu gehörenden Einstellungen, Gefühle, Erwartungen u.ä. Vorstellungsinhalte beruhen auf vorangegangenen individuellen kognitiv-emotionalen und körperlichen Erfahrungen, auf erlernten und individuell erprobten Fähigkeiten und Fertigkeiten. Bei der Entwicklung mentaler Programme erfordert dies besondere Sorgfalt im methodischen Vorgehen und eine hohe Eigeninitiative des Klienten.

2.2.2 Beobachten – observatives Training

Das *observative Training* (Training durch Beobachten) lässt sich für die Unterstützung mentaler Lernprozesse nutzen, da bereits das Wahrnehmen und intensive Beobachten einer fremden Bewegungshandlung beim Beobachter psychophysiologische Reaktionen auslöst, die denen des tatsächlich Handelnden sehr ähnlich sind. Nach neueren Erkenntnissen der Hirnforschung wird dieser ideomotorische Wirkmechanismus mit der neurophysiologischen Funktion der „Spiegel-Nervenzellen“ oder „Spiegel-Neuronen“ erklärt, die sowohl für die auf Erfahrung beruhende, vorausschauende Handlungsplanung bzw. -vorstellung als auch für das Nachahmen und sich Einfühlen in Handlungen und Gefühlszustände anderer Personen verantwortlich sind (vgl. Bauer 2007, S.12f.). Die ideomotorische Wirkung geht dabei deutlich über eine intellektuelle Erfassung des wahrgenommenen Handlungsablaufes hinaus, emotionale und körperliche Reaktionen werden direkt erlebt. Entsprechend der Funktion der Spiegelzellen wird die ideomotorische Reaktion umso stärker sein, je mehr der Beobachter sich mit dem Beobachtungsgegenstand identifiziert und je mehr er emotional beteiligt ist.

Jeder Fußballfan kennt dies, wenn er sich ein Spiel seiner Lieblingsmannschaft anschaut und in einer spannenden Torsituation das „Schussbein zuckt“, er seinen erhöhten Puls spürt und seine emotionale Reaktion erlebt.
