

Den inneren Kritiker überlisten und mit Gefühl durchstarten

Thomas Wörz

Vorbemerkung

Um persönliche Bestleistungen im Sport erzielen zu können, gilt es, sowohl die psychischen als auch physischen Voraussetzungen dafür zu schaffen. Sind die notwendigen Voraussetzungen vorhanden, gilt es, Kompetenzen zu entwickeln, um das bestehende Leistungspotential im entscheidenden Moment selbstwirksam abrufen und entfalten zu können. Eine dynamische Balance zwischen den Anforderungen und eigenen Fähigkeiten sollte sich einstellen, um in einem „Flow-Erlebnis“ aufgehen zu können (vgl. Csikszentmihalyi, 1993). Darunter versteht man einen trance-ähnlichen Zustand im „Hier und Jetzt“. Dieser wird auch als optimaler Leistungszustand bezeichnet und setzt ein interaktives Zusammenspiel der psycho-physischen und motorischen Fähigkeiten voraus (vgl. Frester, Wörz 2002).

Kritische Gedanken – die Feinde des optimalen Leistungszustandes

Die größten Feinde des „optimalen Leistungszustandes“ sind unangemessene, analytische und kritische Gedanken während der Tätigkeit. Diese werfen uns immer wieder aus der Intuition des gefühlhaften Handelns oder verhindern es überhaupt, in den optimalen Leistungszustand zu gelangen.

Wer an den Bewegungsablauf oder an das Ergebnis während des Wettkampfes denkt, verliert den Rhythmus, läuft seinem Gefühl hinterher und steht somit außerhalb seiner ganzheitlichen Empfindung.

Der innere Kritiker

In diesem Zusammenhang soll unsere innere Stimme – der innere Kritiker – näher beleuchtet werden. Es handelt sich dabei um eine virtuelle Instanz, die repräsentativ für unsere kritischen, oft negativen und belastenden Kognitionen steht und somit unseren Selbstwert entscheidend beeinflussen kann. Gedanken, welche uns als Person permanent hinterfragen und abwerten. In der Psychologie findet man Parallelen zur inneren Stimme der Eltern oder auch zur Instanz des Über-Ichs – unser Gewissen, das Normen und Regeln einfordert. Zweifel, Unsicherheit und Versagensängste können sich breit machen.

Selbst wenn wir uns zufrieden fühlen, stellt „der innere Kritiker“ überraschend Fragen wie ...was wohl die anderen von uns denken könnten... oder ...meine Konkurrenten sind sicher besser vorbereitet als ich... Der Kritiker ist sehr stark ausgeprägt bei Menschen mit niedrigem Selbstwert. (vgl. Potreck Rose 2006, Schütz und Selin 2006, Wörz 2010).

Manchmal schlüpft er auch in die Rolle des Vermeiders oder in den Ergebnisorientierten, wie die folgenden Beispiele aus dem Schirennsport verdeutlichen sollten.

Erscheinungsformen und Lösungsansätze

Immer wieder wird die Frage gestellt, was denn einen erfolgreichen Spitzensportler von einem weniger erfolgreichen Athleten, der sich auf dem gleichen Niveau – Landesebene, nationale oder internationale Spitze – bewegt, unterscheidet (vgl. Wörz 2016).

- *Der innere Kritiker in der Rolle des „Vermeiders“:*

Beginnen wir beim weniger erfolgreichen Athleten. Wird er gefragt, was er vor dem Start dachte, lauten die Antworten häufig: „Ich fühlte einen hohen Druck, der auf mir lastete, und ich wünschte mir, dass der Wettbewerb am besten schon vorbei sei.“ Dies bedeutet, dass sich der Akteur auf der mentalen Flucht befand, dass ein Vermeidungsverhalten begonnen hatte. Er bestreitet zwar den Wettkampf, ist aber gedanklich bereits im Danach. Dieser Fluchtgedanke verstärkt die Self Fulfilling Prophecy: Dieser Tag, oder dieser Wettkampf, wird nicht optimal verlaufen.

Die Gegner sind zu stark, das Wetter zu schlecht, ich habe schlecht geschlafen usw. Diese Sportler bestätigen damit unbewusst ihre eigenen Annahmen und setzen alles daran, dass ihre negativen Ahnungen auch eintreten. So überrascht der Satz im Ziel nicht: „Ich habe schon vorher gewusst, dass es heute nicht mein Tag sein wird.“ Sarkastisch formuliert könnten wir jetzt anfügen: Die negative Einstellung wird somit auch noch belohnt, das Erfolgserlebnis, recht behalten zu haben, stellt sich ein. Es ist der einzige Triumph an diesem Tag – und ein trauriger.

Problematisch ist allerdings, dass dieses Gefühlsempfinden in den Erinnerungsspeicher gelangt, sich dort festsetzt und bei den kommenden Wettbewerben wieder negative Gefühle auslösen wird. Der Athlet befindet sich in einem Teufelskreis.

- *Den inneren Kritiker überlisten: Konfrontation mit Lust*

Der erfolgreiche Sportler zeigt sich häufig vor dem Start auch sehr nervös, doch ihm gelingt es, diesen auf ihm lastenden Druck in ein lustbetontes Angriffsverhalten umzusetzen. Dabei spielt die imaginäre Vorstellung, die Startlinie ist eine Entscheidungslinie, eine bedeutende Rolle. Sobald er diese als Konfrontierer passiert, ist er

bereit, sich den auf ihn wartenden Herausforderungen zu stellen. Als sehr günstig erweist es sich, seinen Wettbewerb mit einer positiven Metapher zu besetzen.

Beispielsweise könnte die bedrohliche Streckenführung eines Abfahrtslaufes oder der Erwartungsdruck für einen Rennläufer mit guten Erinnerungen an das Rodeo-Reiten verglichen werden. Ein wildes Pferd, das der Rennläufer zähmen möchte, steht nun im Focus. Somit wird durch dieses Bild die positiv besetzte Erinnerung mit aktiver Freude an die Handlung verknüpft. Der Fokus kann nun auf das „Hier und Jetzt“ gelegt und der Ergebnisdruck abgelegt werden. Die Aktion im Rennen erweist sich dann als subjektiv leicht, die Bewegungen werden rhythmisch, das Fließgleichgewicht – der Flow – stellt sich mit dem damit verbundenen Glücksempfinden ein. In Erinnerung bleibt im Ziel lediglich ein fabelhaftes Gefühl und intuitiv die Beherrschung der Situation. Gedanken an die richtige Technik oder an die laufende Zeit sind wie ausgeblendet.

- *Der innere Kritiker verführt zum Ergebnisdanken*

Der Unterschied zwischen Ergebnis- und Prozessorientierung kann am ehesten an folgendem Beispiel erläutert werden: Stellen Sie sich zwei Bergsteiger vor. Beide haben das Ziel, so schnell wie möglich den Gipfel zu erklimmen. Der ergebnisorientierte Bergsteiger ist mit seinen Gedanken bereits am Ziel und möchte nur so schnell wie möglich oben sein, den Gipfel abhaken und sich für das nächste Ziel bereitmachen. Der prozessorientierte Bergsteiger hat in seinem „Hinterkopf“ auch das Ziel, so schnell wie möglich den Gipfel zu erreichen, freut sich aber über jeden Augenblick, in dem er dem Berg harmonisch-rhythmisch begegnet. Er möchte keinen Augenblick missen, sich leicht und schnell nach oben zu bewegen, und findet bereits die Erfüllung in jedem Augenblick seines Tuns. Er ist mit den Gedanken im Hier und Jetzt. Irgendwann hat er sein Ziel erreicht, dieses jedoch wesentlich schneller als der ergebnisorientierte Bergsteiger, denn er befand sich dabei im optimalen Leistungszustand.

- *Den inneren Kritiker überlisten und prozessorientiert durchstarten*

Diese Metapher lässt sich auf viele Situationen des Lebens übertragen. Vergleichen wir nun die beiden Bergsteiger mit zwei Skirennläufern. Der Ergebnisorientierte steht am Start und muss auf das Siegerpodest fahren. Bei dem Gedanken, dieses Ziel zu realisieren, beginnt er zu verkrampfen. Er denkt: Was denken alle anderen über mich, wenn ich dieses Ziel nicht schaffe? Die Medien, die Zuschauer?

Der Erwartungsdruck steigt und das Skifahren, die Handlung per se, wird zur Nebensache, es zählt nur der Erfolg. Der Prozessorientierte möchte natürlich auch gewinnen, freut sich aber auf das Gefühl, den maximalen Speed aus den Kurven mitzunehmen und zu beschleunigen. Er genießt die Handlung und lässt sich von niemandem und durch nichts den Spaß am Skifahren nehmen. Wer die attraktiven Seiten seines Berufes vergisst, da er nur die Zahlen und Umsätze im Kopf hat, aber den Spaßfaktor immer weiter reduziert, handelt ergebnisorientiert: die Lebensquali-

tät sinkt. Der Prozessorientierte ist sich der interessanten Herausforderungen seiner sportlichen Aufgaben bewusst, agiert flexibler, offener und entspannter in den einzelnen Handlungssequenzen – und er wird dadurch auch erfolgreicher sein. Dieser Zustand im Hier und Jetzt öffnet unsere Sensoren der Wahrnehmung und es eröffnen sich mehr Lösungsmöglichkeiten als im ergebnisorientierten Stress.

In den vorangegangenen Beispielen tritt der innere Kritiker als „Vermeider und Ergebnisorientierter“ in Erscheinung.

Hier stellt sich die Frage, wie wir diesen destruktiven inneren Kritiker überlisten können.

Der optimale Zustand stellt sich demnach dann ein, wenn es uns gelingt, die mentale Einstellung zu ändern, um in den Konfrontierer-Modus mit Lust und Prozessorientierung zu gelangen.

Im kommenden Kapitel soll der Zusammenhang leistungsfördernder Gedanken und stabiler Selbstwert näher erläutert werden.

Der Schlüssel zu leistungsfördernden Kognitionen – die mentale Einstellung

Die Stärkung des Selbstwerts ist eine Grundvoraussetzung, um den inneren Kritiker in die „Schranken zu weisen“ und um ein stabiles Selbst zu entwickeln. Potreck-Rose und Jakob (2008) sehen dabei 4 Bereiche als die zentralen Elemente:

- Die Fähigkeit uns selbst anzunehmen
- Das Vertrauen in unser Können
- Unsere soziale Kompetenz
- Das Eingebunden sein in ein soziales Netz

Wenn wir **uns selbst annehmen**, dann akzeptieren wir uns so wie wir sind, mit unseren Stärken – und mit unseren Schwächen. Voraussetzung dafür ist, dass wir unserem Erleben mit Achtsamkeit und Wertschätzung begegnen. Erst dann können wir all unsere Erfahrungen offen und mit Interesse wahrnehmen: Ein klares und stabiles Selbst entwickelt sich.

Vertrauen in das eigene Können entsteht, wenn wir Erfolge erleben und annehmen und mit unseren Leistungen zufrieden und kompetent umgehen können. Können wir auf wertvolle Ressourcen zurückgreifen, dann trauen wir uns zu, die Komfortzone zu verlassen, Neues zu lernen und neue Herausforderungen anzunehmen. Wir halten durch und sind geduldig, wenn etwas nicht gleich gelingt oder Probleme verursacht.

Selbstvertrauen bedeutet eine realistische Einschätzung des Könnens und den vertrauensvollen Umgang mit den eigenen Grenzen. Hierzu zählt, dass wir es akzeptieren, wenn wir gelegentlich Schwächen haben, Fehler machen und nicht perfekt sind. Gesundes Selbstwerterleben basiert auch auf der Ebene der **sozialen Kompetenz**. Wir fühlen uns schwierigen sozialen Situationen eher gewachsen und können mit unterschiedlichen Situationen und Erfahrungen kompetent umgehen. Wir können eigene Grenzen ziehen und halten es aus, wenn andere Grenzen setzen. Ein stabiler Selbstwert fördert die Geborgenheit im **sozialen Netz** und vermittelt uns das Gefühl, angenommen und gebraucht zu werden.

Selbstwert – ein multidimensionaler Ansatz

Unter **Selbstwert** wird die Bewertung des Bildes, das man von sich selbst hat, verstanden. Das kann sich auf die Persönlichkeit und die Fähigkeiten des Individuums, auf verschiedene Bereiche des Selbstkonzepts wie z.B. Leistungs-, Soziales-, Emotionales- und Physisches- Selbstkonzept beziehen.

Potreck Rose (2006) und Schütz und Selin (2006) betonen, dass mehrere „Selbstwertbereiche“, wie soziale Beziehungen, Integrationsfähigkeit, körperliche Befindlichkeit, emotionale Stabilität und Leistungsfähigkeit den Selbstwert definieren. Je nachdem, wohin ein Mensch bei der Selbstbewertung schaut, kann er zu sehr unterschiedlichen Selbstwerten kommen. Ein geselliger Mensch, der in einer intakten Beziehung lebt, wird möglicherweise einen hohen sozialen Selbstwert haben; wenn dieser Mensch aber die falsche Sportart, Beruf etc. ausgewählt hat und erfolglos agiert, könnte sein Leistungs-Selbstwert entsprechend niedrig sein. Die Problematik liegt dann eher darin, dass Menschen ihren subjektiven Fokus auf den Bereich, der bedroht ist, richten und sich selbst entwerten. Häufig führen auch unrealistische Vergleichsstrategien (Landesmeister vergleicht sich mit Europameister) zu Selbstwertproblemen.

„Wollen wir unsere Fähigkeit zur Selbstakzeptanz weiterentwickeln, müssen wir uns mit unseren Idealvorstellungen von uns selbst auseinandersetzen, unseren Werten und Normen. Denn schon früh verinnerlichen wir die Bewertungen anderer, um ihre positive Beachtung zu finden. Später identifizieren wir uns mit diesen Werthaltungen, ohne sie an unserer eigenen Erfahrung zu überprüfen: Unsere Selbstachtung wird – zumindest teilweise – abhängig vom Erreichen fremder Standards.“ (Potreck-Rose, Jacob 2010)

Selbstwertmanagement

Das Selbstwert-Team

Folgende virtuelle Repräsentanten prägen unseren Selbstwert. Je ausgewogener das innere Team Kritiker, Faulpelz und Wohltäter zusammenarbeiten, desto stärker ist unser Selbstwert.

Da ist, wie bereits erläutert, der **Kritiker**, der uns hinterfragt und abwertet. Er ist das Über-Ich, unser Gewissen, das Normen und Regeln einfordert. Er hat aber auch seine guten Seiten. Kritische Analysen nach dem Wettkampf können unsere Weiterentwicklung fördern, solange wir uns dadurch nicht zu sehr abwerten.

Fest steht, dass der Kritiker bei Menschen mit niedrigem Selbstwert zu stark ausgeprägt ist.

Der **Faulpelz** tritt in zwei Erscheinungsformen an uns heran. Da gibt es den Gauner-Faulpelz, der unsere Zeit stiehlt: Warte doch mit dem Beginn dieser Arbeit, mach etwas anderes. Wir hören auf ihn, sind gleichzeitig unglücklich, wieder nicht konsequent genug zu sein.

Der **Gourmet-Faulpelz** indes ist wichtig und wertvoll, weil er für unsere tiefe und effiziente Regeneration verantwortlich ist. Wenn schon nichts tun, dann wirklich und mit ruhigem Gewissen! Genieße mit allen Sinnen! Und wir müssen daran arbeiten, diesen Gourmet-Faulpelz zu stärken.

Der **Wohltäter** ist für alle Dinge, die uns guttun, da. Er sorgt für unsere Hobbys und Interessen, für genussvolles Essen und gute Musik. Auf ihn sollten wir am meisten hören. Diese drei Erscheinungsformen bilden zusammen ein gutes Team. Gleichzeitig ist es wichtig, dem Gourmet-Faulpelz und dem Wohltäter immer mehr Anteile in unserem Leben zu verschaffen und den Einfluss des Kritikers und des Gauner-Faulpelzes zurückzudrängen.

Selbstwert-(Team)training

Als erster Schritt ist es wichtig, innezuhalten und achtsam zu werden. Die Änderung der Einstellung zum Annehmen der aktuellen Situation, wie es jetzt gerade ist, das Leben im Hier und Jetzt im Sein, kann durch spezielle, einfache Wahrnehmungsübungen im Alltag geschult werden. Die Achtsamkeit für automatisierte Bewegungsabläufe und Muster, für Gefühle und Bedürfnisse, sollte von Beginn an im Mittelpunkt stehen. Die negative Spirale der Selbstentwertung, ausgelöst durch einen dominanten inneren Kritiker, kann durch einen wohlwollenden Begleiter abgefangen werden; weil diese Veränderungen nicht sofort greifen, können

Planung, Übung, Geduld und Erfolgskontrolle bedeutend sein, um zum Ziel zu gelangen.

Für die Umsetzung des Selbstwerttrainings wird ein „Tagebuch des Wohlwollens“ empfohlen (rund 15 Minuten täglich):

Lassen Sie den Tag vor Ihrem inneren Auge vorüberziehen und denken Sie ausschließlich an **positive Dinge**. Es können auch kleine Aufgaben sein, die Sie erledigt haben...Ihr Gehirn soll geschult werden, häufiger positive Gedanken zu produzieren, damit Sie eine optimistischere Grundhaltung entwickeln können.

Stellen Sie sich 1x täglich (früh) 4 Fragen (Sie können Ihre Gedanken auch in ein Tagebuch schreiben)

- Was ist Ihnen heute gut gelungen (Kompetenzen)?
- Welche sozialen Momente/Kontakte sind Ihnen in Erinnerung?
- Welche sensorischen Empfindungen haben Sie erlebt (Sinneswahrnehmungen / visuell, auditiv, taktil, olfaktorisch, kinästhetisch/Bewegungsgefühl)
- Wie möchten Sie heute sein (beim Training „Konfrontierer mit Lust“)

Abschließende Betrachtungen – Aspekte des Coachings

Selbstwert – ausschließlich eine Frage der Leistung?

In unserer erfolgsorientierten Gesellschaft wird der Wert des Menschen sehr häufig über die Leistung definiert. Defizite in den Bereichen wie Liebe, Akzeptanz und Anerkennung können durch erfolgreiches Handeln weitgehend kompensiert werden. Das Streben nach Spitzenleistungen und Erfolg rückt immer mehr in den Mittelpunkt. Der Erfolg scheint alle Probleme zu lösen. Ein Teufelskreis beginnt – der Mensch gelangt an unüberwindbare psychophysische Grenzen.

Stimmt die Leistung nicht, werden wir menschlich abgewertet, verachtet und häufig fallengelassen.

Wir fühlen uns leer, lustlos, ausgebrannt und stellen uns Sinnfragen.

Der Umgang mit diesen Enttäuschungen und die Verarbeitung von Niederlagen sind sehr stark von der jeweiligen Persönlichkeit und den Verarbeitungsmechanismen abhängig.

Als Mensch geachtet und respektiert zu werden, auch wenn der sportliche Erfolg ausbleibt, sind wertvolle Erfahrungen, die unseren Selbstwert stärken.

Wir fühlen den Unterschied, wenn uns Eltern, Lehrer und Trainer ausschließlich wegen unserer Erfolge lieben und wertschätzen („Wir lieben dich, weil du wieder gewonnen hast“). Schnell kann sich ein Glaubensmodell entwickeln „Je mehr Leistung, desto mehr Liebe“. Gerade diese Leistungsorientierung und dieses Streben nach Anerkennung fördern eine Ergebnisorientierung und reduzieren die Freude am Handeln selbst. Wird Sehnsucht nach Anerkennung und Liebe durch die Leistungen und Erfolge nicht erfüllt, wird dieses Defizit häufig auf der Habens-Ebene kompensiert. Um Anerkennung zu erlangen, müssen also Besitztümer zur Schau gestellt werden. Weitere Möglichkeiten, um die notwendige Zuneigung bzw. Aufmerksamkeit zu erfahren, sind auffällige Verhaltensweisen wie Unpünktlichkeit, sich immer in den Mittelpunkt stellen oder die Flucht in die Krankheit (sekundärer Krankheitsgewinn). Im Leistungssport werden unter Stressbedingungen oft vergangene und ausgeheilte Verletzungen wieder spürbar. Häufig treten diese körperlichen Beschwerden an einer Schwachstelle des Organismus auf. Sie drücken manchmal den Wunsch des Akteurs nach der Nähe des Physiotherapeuten, Masseurs, Arztes oder Mentaltrainers aus.

Wenn Eltern und Betreuer dem Nachwuchssportler vermitteln „Wir lieben Dich, weil es Dich gibt“, gewinnt diese Aussage eine existentielle Dimension, auch etwas wert zu sein, ohne etwas geleistet zu haben. Ein hohes Selbstwertgefühl kann dadurch entwickelt werden.

Literatur

- Bauschinger, K. (2010): *Selbstwertschätzung in Focusing Newsletter 1*
- Csikszentmihalyi, M. (1993): *Das Flow-Erlebnis. Jenseits von Angst und Langeweile: im Tun aufgehen*. Klett-Cotta.
- Frester, R. & Wörz, T. (2002): *Mentale Wettkampfvorbereitung. Ein Handbuch für Trainer, Übungsleiter, Sportlehrer und Sportler*. 2. Auflage. Vandenhoeck & Ruprecht
- Kanning, U. P. (2000): *Selbstwertmanagement. Die Psychologie des Selbstwertdienlichen Verhaltens*. Göttingen: Hogrefe.
- Potreck-Rose, F. (2009): *Von der Freude den Selbstwert zu stärken*. 5. Auflage. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Potreck, R. & Jacob, G. (2008): *Selbstzuwendung, Selbstakzeptanz und Selbstvertrauen. Psychotherapeutische Intervention zum Aufbau von Selbstwertgefühl*. 5. aktualisierte Auflage. Stuttgart: Pfeiffer bei Klett-Kotta.
- Schütz, A. (2000): *Psychologie des Selbstwertgefühls. Von Selbstakzeptanz bis Arroganz*. Stuttgart: W. Kohlhammer.
- Schütz, A. & Sellin, I. (2006): *Die Multidimensionale Selbstwertkala (MSWS)*. Göttingen: Hogrefe.
- Wörz, T. (2016): *Die Mentale Einstellung*. 3. Auflage. Wien egoth.
- Wörz, T. (Hrsg.), (2016): *Talentförderung. Sensible Phasen auf dem Weg zur Weltspitze*. Lengerich: Pabst Science Publishers.
- Wörz T. & Lecheler J. (Hrsg.), (2014): *Coaching im Nachwuchsleistungssport*. Lengerich: Pabst Science Publishers.

- Wörz T. & Lecheler J. (Hrsg.), (2012): *Nachwuchsleistungssport-Heute eine Überforderung?* Lengerich: Pabst Science Publishers.
- Wörz T. & Lecheler J. (Hrsg.), (2010): *Die Psyche des Leistungssportlers*. Lengerich: Pabst Science Publishers.
- Wörz, T. (2009): *Tragischer Anlass als Chance für Veränderung*. Gastkommentar. Salzburg: Salzburger Nachrichten.
- Wörz, T. & Schröder-Klementa, T. (Hrsg.), (2005): *Nachwuchsleistungssport als Chance der Persönlichkeitsentwicklung*. Lengerich: Pabst Science Publishers.