

„Ausreden sind etwas für Verlierer“

Als langjähriger Ex-Eishockeyprofi sprach Markus Flemming am Tiroler Tag der Sportpsychologie viel aus der Praxis: Über seelischen Ballast, Persönlichkeiten im Spitzensport und das große Ganze am Weg zum Erfolg.

Vom Eishockey-Goalie zum Sportpsychologen. Ein Weg, den nicht gerade viele einschlagen...

Markus Flemming: „Ich war als Goalie einer der normalen im Eishockeysport.“ (lacht)

Wie sind Sie tatsächlich bei der Sportpsychologie gelandet, die zu ihrer aktiven Zeit ja noch nicht gerade im Vormarsch war?

Flemming: „Ich habe als junger Spieler Ende der 80-er, Anfang der 90-er meinen persönlichen Leidensdruck erkannt, nicht meine Topleistung aufs Eis zu bringen. Ich hatte das Glück Topleute wie Hans-Dieter Hermann kennenzulernen bzw. Vorbilder wie Karl Friesen, der mir Impulse in diese Richtung gegeben hat. Außerdem ist die Torhüterposition ja eine eigene. Wenn man daneben greift, ist es ein Tor. Das hat mich sehr belastet.“

Wenn der Sportpsychologe kommt, ist aber nicht gleich alles wieder gut?

Flemming: „Die Erwartungshaltung ist sehr oft falsch. Man wird als Feuerwehrmann gesehen – so jetzt kommt der Sportpsychologe und alles wird gut. So läuft das nicht. Man muss den Kopf genauso wie den Körper trainieren. Das ist harte Arbeit, kein Hand auflegen.“

Im Spitzensport wird man auch oft mit extremen Persönlichkeiten konfrontiert

Flemming: „Ja, aber die trifft man im Alltag auch. Sportler wie z.B. Oliver Kahn bau(t)en sich auch ein Image auf, um ihre Leistung zu bringen. Da steckt ein Spiel dahinter. Und im Spitzensport muss man auch davon ausgehen, auf gefestigte Persönlichkeiten zu treffen, sonst wären sie nicht dort. Wir reflektieren mit ihnen und zeigen, wo sie Kompetenzen haben und wie sie sie gezielt einsetzen können.“

Wird generell im Training noch immer zuviel in den Körper und zu wenig in den Geist investiert?

Flemming: „Dieser Wandel ist durch viele gute Kollegen in Deutschland und Österreich vollzogen, die Sportler interessieren sich für viele legale Bereiche, mit denen sie ihre Leistung steigern können. Optimierung tut ja in keiner Hinsicht weh. Basis bleibt das Training, das Können, der



Spricht als Ex-Eishockeyprofi auch viel aus der Praxis – Sportpsychologe Markus Flemming.

Fotos (2): Böhm

Fleiß. Wenn ich's kann, habe ich es mir auch verdient.“

Als Sportpsychologe bei den Eisbären Berlin haben Sie in den vergangenen sieben Jahren fünf Eishockey-Titel gefeiert. Wie groß sehen Sie selbst ihr Anteil?

Flemming: „Ich bin da sehr bescheiden, mich muss ja keiner zu Rate ziehen. Ich arbeite mit einzelnen Spielern und die arbeiten fürs Team. Ich bin ein Rädchen im Verein, das akzeptiert wird. Mehr will ich nicht festmachen.“

Beim Deutschen Handball-Nationalteam, das sie ebenfalls begleiten, wurde in letzter Zeit indes viel mediale Kritik laut?

Flemming: „Dieses Team steckt nach glorreichen Zeiten in einem Wandel mit unglaublich tollen jungen Spielern. Es ist nicht mehr wie vor 20 Jahren, auch andere kleine Nationen arbeiten sehr gut. Wir haben das alles entscheidende Match für die EM-Qualifikation gegen Montenegro verloren: Die Bundesliga-Saison war am Sonntag aus, wir trafen uns am Montag und am Mittwoch war diese Partie. Ausreden sind zwar etwas für

Verlierer, aber man muss auch das große Ganze sehen.“

Was war/ist ihre Lieblings-Ausrede?

Flemming: „Was ich nicht sehen kann, kann ich nicht halten.“ (lacht)

Im Rückspiegel betrachtet

– haben Sie das Maximum aus ihrer eigenen aktiven Karriere herausgeholt?

Flemming: „Das ist eine sehr interessante Frage, der man sich stellen muss. Ich habe zwar an der Tür zum Nationalteam geschnuppert, war

aber nie bei Olympischen Spielen oder einer A-WM dabei. Dafür habe ich wichtige Leute kennengelernt, mein Studium gefunden. Der platte Spruch „der Weg ist das Ziel“ entpuppt viel Wahrheitsgehalt. Ich kann nur sagen: Man muss mutig bleiben und alles dafür tun.“

Gibt's ein Motto, dem sie generell folgen?

Flemming: „Ich akzeptiere Dinge, die ich nicht verändern kann und nehme Dinge in Angriff, die ich verändern kann. Dafür setzte ich meine ganze Energie ein. Es hilft mir ein gläubiger Mensch zu sein.“

Und welche Hürden türmen sich nach wie vor in der täglichen Arbeit eines Sportpsychologen auf?

Flemming: „Wie bereits angesprochen haben wir ab und zu eben immer noch mit einer falschen Erwartungshaltung zu kämpfen. Da ist verbrannte Erde von früher. Die Herausforderungen im Job liegen auch im täglichen Leben, da geht es um Leben und Tod. Das ist im Spitzensport ja Gottseidank großteils nicht so.“

Dafür ist die Kritik an vermeintlichen Versagern oft äußerst harsch?

Flemming: „Es wird oft darauf vergessen, dass wir mit Menschen arbeiten. Da kann tausend Mal einer zu mir sagen, die verdienen ja so gut. Wer würde das Geld nicht neh-

men? Menschen verdienen Respekt.“

Ein letztes aktuelles Beispiel. Die Ausraster von Dortmund-Coach Jürgen Klopp sorgten zuletzt wieder für viel Gesprächsstoff?

Flemming: „Ich finde ihn toll, auch was was er von sich gibt. Man darf ihm zugestehen in einem Hexenkessel wie in Neapel über die Stränge zu schlagen. Er hat reflektiert und sich entschuldigt. Er ist ein Typ – auch wenn ich mir deswegen keinen Opel kaufen würde...“ (lacht)

Das Interview führte Alex Gruber

Steckbrief

Markus Flemming: geb. 8. März 1968 in München.
Sportlicher Werdegang: Ehemaliger deutscher Eishockey-Torwart, der in der Eishockey-Bundesliga u.a. für EHC Freiburg und Düsseldorfer EG sowie in der Deutschen Eishockey-Liga für Adler Mannheim spielte.
Beruflicher Werdegang: Seit seinem Studium der Psychologie in Gießen (Nebenfach Arbeits-/Berufs- und Wirtschaftspädagogik) betreut er Spitzensportler, unter anderem die deutsche Basketball-Nationalmannschaft, die deutsche Handball Nationalmannschaft und die Berliner Eisbären (DEL). Mit den Eisbären Berlin wurde er in den letzten sieben Jahren fünfmal Deutscher Eishockey-Meister.

Weg zur Topleistung führt in vielen Fällen zu Tirols Sportpsychologen

VIII – „Die jüngsten Athleten, die wir betreuen sind acht Jahre“, führte Christopher Willis im Bildungsinstitut Grillhof zu Beginn des Tiroler Tags der Sportpsychologie u.a. aus, das man schon im Nachwuchsalter beginnen solle. Was klein begann, hat mittlerweile große Dimensionen erreicht. 70 Schüler vom Sport-BORG nehmen gegenwärtig sportpsychologische Beratung in Anspruch, 60 Förderungsprojekte im Elitebereich (insgesamt 190) malt Willis aus. Kein Wunder, dass 120 Teilnehmer wiss-

begierig den Ausführungen der Referenten lauschten. „Man kann immer etwas dazulernen. Das würde auch den Spielern nicht schaden“, nickte Wattens-Coach Thomas Silberberger in der Fußballer-Ecke. Seit einem der Workshops („Kreative und ungewohnte Methoden um das Entscheidungsverhalten in Stresssituationen zu optimieren“) ist auch der Wissensstand der Tirol Ligisten aus Imst (Coach Thomas Schatz) und Matrei (Sektionsleiter Siggie Klausner) pari. Es war ein runder Tag. (lex)



Christopher Willis, Leiter des Sportpsychologischen Kompetenzzentrums, hieß 120 Teilnehmer am Tiroler Tag der Sportpsychologie willkommen.

Optimale Ernährung ist auch eine Kopfsache

Die Sportschologie reicht auf Tiroler Boden mittlerweile weit. Gymnastin Nicole Ruprecht liefert einen Fall aus der Praxis.



Die Tiroler Gymnastin Nicol Ruprecht trainiert täglich, um bei Wettkämpfen auch schön auszusehen.

Foto: gepa/Beganovic

Von Sabine Hochschwarzer

Innsbruck – Ernährungspsychologie – wie bitte? Während psychologische Betreuung längst zum Alltag im täglichen Training der Spitzensportler gehört, ziehen bei diesem Schlagwort viele noch die Augenbrauen hoch. Dabei geht es in der seit den 70er-Jahren bekannten Teildisziplin der Psychologie und Verbindung mit der Ernährungswissenschaft um Altbekanntes: die optimale Ernährung, aber auch um die damit

verbundenen Probleme mit dem Gewicht, der Einhaltung einer Diät oder um krankhaftes Essverhalten.

Zahlreiche Aktive versuchen ihre Leistungen also mit Ernährungspsychologen zu optimieren. Bei einigen spielt allerdings gerade das Gewicht eine alles entscheidende Rolle, wie etwa bei Kraftsportlern, Kletterern, Skispringern oder auch Gymnastinnen.

„In unserem Sport sind optimale Körpermaße wichtig. Es geht ja auch darum, dass die Proportionen passen und

gut aussehen“, beschreibt Nicol Ruprecht, Österreichs beste Rhythmische Gymnastin. Eine Zeit lang hätte sie auch mal Probleme mit dem optimalen Gewicht für ihren Sport gehabt, trotz täglicher bis zu sechsstündiger körperlicher Belastung.

Wegen Stress im Training oder Alltag hätte sie abends schon mal aus Frust gegessen. Hin und wieder aber auch nur so aus Langeweile. „Manches hab ich im wahren Sinne des Wortes in mich hineingefressen“, spricht die

20-jährige Wörglerin offen über Probleme, die wohl viele kennen.

Über ihre Innsbrucker Trainerin Petra Gabrielli kam die Wahlwienerin vor rund einhalb Jahren auf eine Ernährungspsychologin. „Wir haben viel gesprochen und ich habe gute Tipps bekommen“, beschreibt Ruprecht. Mit beispielsweise einem ausgewogenen Plan, der auch Leckereien wie Schokolade enthält. „Es gibt also keine Verbote“, lächelt die hübsche EM- und WM-Teilnehmerin süß.