

MIAMI

Mental Intelligence Addresses Momentary Indifference

Einleitung

Diese Seite ist mehr oder weniger immer in Bearbeitung. Ziel wird sein, sich mit Hilfe der **MIAMI – Methode** (Name von mir erfunden) einen kleinen Einblick in die Arbeit am mentalen, psychischen und den damit verbundenen Auswirkungen im physischen Bereich zu verschaffen, sowohl beim Wettkämpfer als auch beim Lernenden. Damit sind sowohl Wettkämpfer, als auch diejenigen die sich noch mit den Grundbausteinen des Tennissports befassen, gleichermassen angesprochen.

Den Titel dieser Seite habe ich aus zwei Überlegungen heraus gewählt. Einerseits suggeriert der Name MIAMI eine gewisse positive Energie (Sportmetropole, Action, Sonne, usw.). Andererseits trifft der Satz aus den Wörtern mit den 5 Anfangsbuchstaben M, I, A, M und I, den Nagel der Message im Titel ziemlich genau auf den Kopf.

In all den Jahren wo ich als Turnierspieler und als Tennislehrer, meine Erfahrungen machte, konnte ich gewisse parallelen in den Sparten Wettkampf und Psyche einerseits und Lernen und Psyche andererseits feststellen. Ich habe mir dabei während einiger Jahre immer wieder Beobachtungen notiert, und jetzt möchte ich diese Seite mit diesen Notizen versuchen zu strukturieren und auszubauen.

Worum es geht, wenn wir mit dieser Methode arbeiten wollen, ist mittels Intelligenz und Wissen eine Annäherung an momentaner emotionaler Gleichgültigkeit gegenüber dem zu erreichen gewollten Resultat zu erreichen. Und zwar während des körperlichen Match-, Trainings- oder Lernvorganges. Dass man das Denken dabei nicht einfach ausschalten kann ist jedem klar. Aber man kann sich mit etwas Training den wichtigen Momenten gegenüber eine gewisse Gelassenheit aneignen.

Dies sollte in drei Sätzen, die dem Titel zugrundeliegende Aussage knapp darlegen. Es soll in diesem Sinne eine Trainingsanleitung für den Trainings- oder Match-'Approach' sein. Mit welchen Vorgaben ich ins Training oder an ein Match gehe. Etwas weiter vorne werde ich diesen mentalen Ansatz in ein umfassenderes Gesamtgerüst einbauen, um die Zusammenhänge mit den angrenzenden dort genannten Sparten zu erläutern und zu veranschaulichen.

Viel Spass dabei - Euer Hansi

Was heisst 'Momentary Indifference'?

Die momentane Gleichgültigkeit für das angestrebte Resultat, während der ziel- oder resultatorientierten Tätigkeit, ist was in diesem Zusammenhang angestrebt wird. Dabei soll idealerweise die Stimulierung des Spielers, hervorgerufen durch Rhythmusgefühl, Fokus und Konzentration möglichst von Erfolgs- oder Misserfolgsaussichten unbeeinflusst bleiben. Somit geht es darum während der Aktivität positiv stimuliert zu bleiben, ohne dabei von der vermeintlich noch grösseren Erfüllung, welche man bei erfolgreichem Beenden der Aktivität erwarten würde, abgelenkt oder beeinflusst zu sein. Dabei spielen Gefühle und Emotionen eine sehr grosse Rolle.

Wir unterscheiden hierbei die beiden Situationen Matchplay oder Leistungserbringung und Weiterentwicklung der Fähigkeiten.

Bezüglich Matchsituationen: Es ist uns vielleicht allen schon einmal passiert, dass von dem Moment an, wo ein prestigeträchtiger Erfolg in den Rahmen des Erreichbaren rückt, wir anfangen uns emotional mit den Folgen, für den Fall des Erreichens desselben, zu befassen. Aber je knapper der Ausgang zu werden droht, desto mehr rückt die Emotion Angst es vielleicht doch nicht zu schaffen, der Freude und dem Fokus zu Leibe. Wenn die Angst jedoch einmal in unserem grösstenteils unkontrolliert entstandenen Gedankenkonstrukt Einzug erhalten hat, ist es sehr schwierig, um nicht zu sagen geradezu unmöglich, diese Emotion rational wegzukriegen. Sie hängt wie ein Damoklesschwert schwer über uns und droht, unseren zuvor mit Vorfreude ausgemalten und mit persönlich wertvollen Konsequenzen geschmückten Erfolg, zu vernichten. Der Verlust der Vorfreude ist ein Schlag der zu Trauer führen kann.

Diese Angst kann dann bei kontinuierlicher Bestätigung derselben, d.h. wenn das ganze tatsächlich aus den Fingern zu gleiten droht, mit Wut gegen sich selbst weitergezogen und schlimmstenfalls sogar noch mit der körperlich und psychisch lähmenden Emotion 'Trauer' ergänzt werden. Trauer darüber, dass es droht wieder einmal nicht zu klappen, dass es nie was wird, "typisch", usw.

Hier gilt es nun irgendwann, entweder während oder (idealerweise) bevor wir anfangen, die mentalen Weichen dementsprechend zu stellen. Typischerweise nennt man diese Disposition «Einstellung». Und die Einstellung zum Wettkampf kann bei unterschiedlichen Personen in ganz verschiedenen Verhaltensmustern zum Vorschein treten.

Wenn es nun extrem wichtig wird zu gewinnen (z.B. ein Wimbledonfinale oder für uns eine andere Meisterschaft), dann kommt diese berühmte Nervosität unter die Haut und hindert uns aus einer gewissen Angst heraus daran, natürlich, fliessend und unbekümmert zu handeln.

Wie können wir der Angst zuvorkommen? Wie können wir uns sozusagen eine Emotion injizieren, welche unseren Fokus motiviert und energetisch aktiviert auf den Moment der Aktion richtet.

Emotionen «Entfachen» und «Schüren» - Zwei berühmte Spielerbeispiele:

Viele kennen wahrscheinlich Zorn oder Wut als kraft- oder energieinduzierende Emotion. Dies kann funktionieren, wenn der Zorn gegen die "ungerechte Aussenwelt" gerichtet ist. Ein berühmtes Beispiel hierfür war sicherlich John McEnroe, die Nr. 1 der Welt in den frühen Achtzigerjahren. Da war die Wut gegen Linien- und Schiedsrichter oder knipsende Kameras oder Zuschauer gerichtet und wurde an Wasserbechern und Blumenarrangements oder dergleichen, mit teilweise erfolgreicher Zerstörung derselben, ausgelassen. Das Resultat liess dabei nicht lange auf sich warten, und die Zuschauer fingen an ihn auszupfeifen, und es entstand im Stadion z.T. ein enormer emotionaler Energiestrom gegen ihn, was ihn wiederum darin bestätigte seinen Zorn gegen die ungerechte Aussenwelt weiter zu schüren. Er wusste instinktiv diese Energie im Stadion zu provozieren und für sich zu nutzen. Er tat dies nicht bewusst, sondern wie gesagt, instinktiv. Denn gleichzeitig mit sich selbst im Reinen führte dies zum "Na, euch zeig' ich's"- Effekt. Sein Timing, seine Reaktion, seine Reflexe und sein Gefühl wurden Messerscharf, und er spielte für den Moment. Egal ob er gewinnen oder verlieren würde, es waren ja sowieso alle gegen ihn. Durch die aus dem Umfeld entstandene Wut (der Gegner hatte damit nichts zu tun) kam auch keine Angst vor den Fähigkeiten seines Gegners auf. Seine Motoren liefen auf 120% und er spielte und zeigte auf Teufel komm raus sein bestes Tennis, und zwar ohne Angst vor Verlust. Sehr wichtig dabei war, dass er seine Wut nie gegen sich selbst richtete. Parallel dazu kühlte sich sein Gegner auf der anderen Seite meist physisch und mental ab, ja wurde noch verwirrt und apathisch, und er wusste nicht (im Gegenteil zu seinem Gegner) wie er mit dieser Situation umgehen sollte. Eine Situation, die ihn einerseits nichts anging, aber in die er andererseits ohne eigenes Mitverschulden von seinem Gegner hineingezwungen worden war.

Sein zur selben Zeit aktiver Kontrahent Jimmy Connors war ebenfalls ein Spieler, der die Energie im emotionsgeladenen Stadion für sich zu nutzen wusste. Aber im Gegensatz zu John, spornte er die Massen an für ihn zu schreien und zu applaudieren. Er tat dies mit Showeinlagen, bestehend aus Stöhnen, Mimik und publikumsgerichtetem Gestikuliergehabe.

Beide Spielertypen haben jedoch gemein, dass ihre Aktionen im Moment des Spielens auf dem Platz, mit einer momentanen Gleichgültigkeit gegenüber dem zukünftigen Resultat stattfinden. Mit Hilfe der "Droge" Energie, bezogen aus der Masse des Publikums. Hieraus ergibt sich ein nettes Symbolik-Analogiespiel: $E = mc^2$ (Die Energie (E) setzt sich zusammen aus der Masse oder Menge der Zuschauer (m), multipliziert mit dem durch Emotionen hervorgerufen Chaos (c) hoch zwei (denn es kommt ja von beiden Seiten, die sich gegenseitig anspornen und damit das Chaos 'absolut' miteinander multiplizieren. Im Falle von John im Negativen, und im Falle von Jimmy im Positiven).

Dies sind zwei Spielerbeispiele, wie sich Emotionen positiv auf den momentanen Fokus auswirken können. Die Emotion ist ja im Moment da. Die Wut ist momentan und kann einen grossen inneren Energieschub auslösen, der sowohl konstruktive als auch destruktive Auswirkungen auf die momentane körperliche Bereitschaft haben kann. Auf jeden Fall führt diese Emotion zu einer Enthemmung des Spielers, was ihn zu 100% in seiner Aktion aufgehen lässt, solange die Wut nicht in Ratlosigkeit oder Verzweiflung führt.

Man darf dabei jedoch nicht vergessen, dass sich diese Szenarien auf enormen Theaterbühnen abspielen. Unter Myriaden von Augen von Zuschauern weltweit. Da gehören emotionale Ausbrüche der unterschiedlichen Spielertypen mit zum guten Ton.

Emotionen sollen stimulierend wirken und beflügeln

Der Zorn darf sich in diesem Sinne nicht gegen die eigene Person richten, denn sonst wird es nicht lange dauern bis sich der Spieler sein Spiel selbst kaputt macht und sein Spiel verliert. (Denn das bezweckt er ja dann eigentlich auch, wenn er schon auf sich selbst wütend ist. Er bestätigt damit sozusagen erfolgreich seine Wut auf sich selbst. Und das darf nicht sein.)

Bezüglich Trainings- und Lernsituationen

Hier verhält es sich ähnlich. Die Wut auf sich selbst ist destruktiv! Ich muss also eine Emotion in mir wachrufen, welche mich gegenüber äusseren Einflüssen enthemmt wirken lässt. Z.B. gegenüber zufälligen Zuschauern, oder einem übereifrigen Trainer, der mich bei jeder Bewegung korrigiert. Oder gegenüber einem schlechten Gewissen, dass etwas nicht auf Anhieb klappt, oder dass ich eigentlich gar keine Zeit hätte jetzt Tennis zu spielen, oder, oder,...

Die richtigen Emotionen helfen uns Hemmungen aufzulösen und unserer momentanen Aktion freien Lauf zu lassen. Falsche Emotionen verstärken hingegen unsere Hemmungen, ja können geradezu lähmend auf unsere momentane Aktion wirken.

Die momentane Gleichgültigkeit bezüglich erhofftem Erfolg oder befürchtetem Misserfolg während der Lern- oder Matchsituation, um dabei im ‘Hier Und Jetzt’ psychisch und physisch ungehemmt agieren und sich entfalten zu können.

Es gilt also zu versuchen uns für unseren Lern- oder Matchmodus förderlich wirkende Emotionen auf Abruf anzueignen. Aber zum Hausgebrauch, und ohne sich dabei wie oben beschrieben die ganze Umgebung zum Feinde zu machen, sich vor allen wie ein Clown aufzuführen oder in schauspielerischer Wutmanier sämtliche Schläger auf dem Platz zu zertrümmern. Denn dies würde unweigerlich zu unerwünschten Nebeneffekten führen. Das sei somit den Stars mit astronomischer Gage auf der grossen Bühne vorbehalten. Und da liegt dann die Schwierigkeit; denn wie projiziere ich meine Emotionen ohne sicht-, spür- oder hörbar gemachte Einflüsse auf die hauseigene bescheidene Bühne.

Es hängt mit bescheidener Offenheit sich selbst und anderen gegenüber zusammen!

Wie schaffen wir es bescheiden, enthemmt und vorbehaltlos der Vorstellung des gewünschten Aktionsmusters nachzugehen? Denn, je öfter ich eine Bewegung, eine Bewegungschoreografie wiederholen kann, desto mehr wird das Gesamtbild dessen was ich tue deckungsgleich mit dem was meiner Vorstellung entspricht.

Dabei fällt der Ästhetik dieser Vorstellung grosse Bedeutung zu! Sie arbeitet wie Öl im selben Getriebe mit. Und bei spürbarer Nähe zum Aktionsmuster, wird das Ganze noch emotional untermalt und gespiesen, und der Spieler bewegt sich im Bereich des «In The Zone»-seins.

Auf den folgenden Seiten will ich versuchen Emotionen diesbezüglich zu erörtern und zu quantifizieren.

Dabei werde ich vorerst die Sparte des mentalen Approaches im Gesamtzusammenhang des Tennissportes und seine Position darin versuchen darzustellen.

Die "Septem Artes Liberales Teniludiae"

Zunächst möchte ich also an dieser Stelle Das Gerüst aufstellen, worin diese mentale Sparte des Sportes oder der Sportart, in diesem Falle Tennis, seinen Platz hat. Keine Sparte ist alleine fähig den Sport oder die Sportart zu erfüllen. Es sind immer verschiedene Faktoren aus unterschiedlichen Sparten zugegen, welche die Sportart für uns, wenn wir uns damit befassen, zu einem wachsenden, komplexeren und stimulierenden Gefüge werden lassen. Und je intensiver wir uns damit befassen, es zum Hobby oder gar Beruf machen, desto mehr öffnen sich die einzelnen Sparten, und verästeln sich ihrerseits zu weiteren Sparten mit Untersparten. Aus diesem Grunde habe ich mein Hauptgerüst am Aufbauprinzip des Bildungskanons der 'Sieben Freien Künste'* aus der Römischen Antike angelehnt. Mit einer freien Übersetzung derselben zur Strukturierung der verschiedenen Sparten mit ihren Zugehörigkeiten.

Wenn ich die 'Septem Artes Liberales' (Die Sieben Freien Künste) von der römischen Antike bis ins Mittelalter betrachte, finde ich, frei übersetzt, praktische Parallelen wie der Sport und seine Teilbereiche in diesem Gerüst dargestellt werden können.

(*Es waren die sieben Bildungsfächer, worin es sich damals für einen freien jungen Mann ziemte, seine Fähigkeiten zu fördern und zu pflegen. Als freier junger Mann galt damals, wer nicht einer körperlich anstrengenden Arbeit nachgehen musste, um sich zu ernähren. Und in unserer Zeit die Parallele hierzu auf ein nicht unbedingt lebensnotwendiges aber seriös betriebenes Hobby zu ziehen, finde ich nett und passend.

Damals handelte es sich zum einen um das Trivium der drei «Niederer Künste» oder Basisfächer des Sprachgebrauchs: 1. Grammatik, 2. Rhetorik und 3. Dialektik bzw. Logik. Zum anderen handelte es sich um das Quadrivium der vier «Weiterführenden Künste» oder Bildungsfächer von der Antike bis ins Mittelalter. Dort ging es um 1. Arithmetik, 2. Geometrie, 3. Musik und 4. Astronomie.)

Allgemein ausgedrückt übertrage ich dabei das Trivium der Sprache (das WAS, das WIE und das WARUM) auf die drei Grundpfeiler der Sportart Tennis folgendermassen:

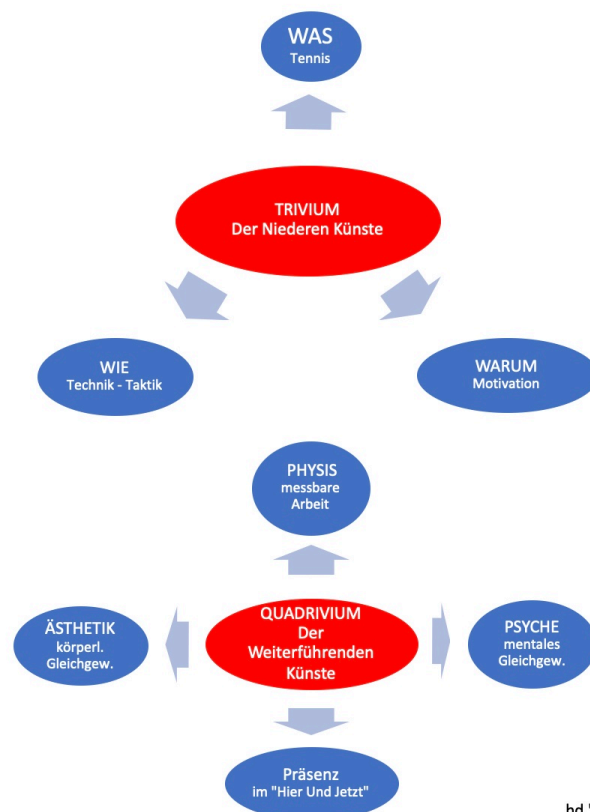
1. Die Grammatik als das 'Was' des Faches. Die Grundregeln also. Welche Sprache und welche Wörter korrekt eingesetzt welche Sätze bilden, um verstanden zu werden.
- Auf uns und hier übertragen heisst das: «Worum es sich handelt». Tennis, Einzel oder Doppel und die dazugehörigen Regeln.
2. Die Rhetorik als das 'Wie' des Faches. Also, was setze ich wo wie ein, um mich klar und unmissverständlich auszudrücken? Wie bringe ich es rüber?
- Auf uns, und im Speziellen auf das Tennis übertragen, heisst das: «Technik und Taktik» oder «Einsatz des Handwerkszeugs und des Spielverständnisses» für den ökonomisch sinnvollen Einsatz unserer Fähigkeiten in Spiel und/oder Wettkampf.
3. Die Dialektik bzw. Logik als das 'Warum' des Faches. Also, warum sage ich etwas? Welchen Sinn macht es? Was bezwecke ich damit?
- Auf uns und Tennis übertragen heisst das: Warum spiele ich Tennis? Fitness, Freunde, Tradition (Familie), Vater zwingt mich, Geld (Berufung),... usw.

Danach kann dann das Quadrivium der vier weiterführenden Künste wie folgt auf unseren Sport übertragen werden:

4. Die Arithmetik als das physisch Greifbare, biologisch-physikalischen Gesetzen folgend Zähl- oder Messbare.
- Übertragen: Die Physis oder der Körper mit seinen quantifizierbaren Sparten (Ernährung, Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit,... usw.).
5. Die Musik, als Trägerin von Rhythmus, Harmonie, Virtuosität und Fluss, gibt den Takt zur Ästhetik, zu dem was gefällt, an.
- Übertragen: Die Bewegungen im Spiel, zusammen mit dem klopfenden Hin- und-her des Balles, unterliegen einem Rhythmus, der des Spielers Virtuosität dem Zu-

- schauenden, aber auch dem Spieler selbst, in harmonischem Fluss erscheinen lässt. (In meinen Augen, eines der schlagkräftigsten Marketinginstrumente für diesen Sport).
6. Die Geometrie als Bezugsträgerin zwischen Körpern, Flächen, Strecken und Punkten zeigt Relationen, Verbindungen und Zusammenhänge unter ihnen auf.
 - Übertragen: Mental, psychisch und physisch zusammenhängende Abläufe, mit deren Ursachen und Wirkungen finden, verstehen und verarbeiten.
 7. Die Astronomie, mit Positionen, Bewegungen und Eigenschaften der Himmelskörper sich befassend, rundet das Ganze ab und vervollkommnet, simpel ausgedrückt, den Sinn und Zusammenhang von allem im Raum durch die Zeit.
 - Übertragen: Hier spielt sich alles ab. Dies ist der Limes des Angestrebten. Hier treffen sich physisches Wohlbefinden, körperliches und mentales Gleichgewicht zu dem wofür wir bei Punkt 1 diesen Sport gewählt haben (oder dabei geblieben sind). Beim Hobbyspieler mag dies der Gesundheits-und-Frischlucht-aspekt, vereint mit dem aktive-Zeit-unter-Freunden-und-Familie-verbringen-aspekt sein, welches ihn dazu motiviert die Sportart Tennis auszuüben, um darin körperliche Fitness, Spass und Stimulation beim Lernen zu erfahren. Der Spitzen-, Leistungs- oder Berufsspieler bewegt sich beim Optimierungspunkt des Aufeinandertreffens von körperlicher- und mentaler Balance «In The Zone». Die Phase, wo Raum, Zeit und Tempo mit dem Antizipationsgefühl des Spielers eins werden. Dort wo alles zusammenpasst. Der Limes des Angestrebten oder der Kulminationspunkt der Sieben Freien Künste des Tennis; Quasi ‘Das Zen des Tennis’.
- Für die ins Tennis übertragenen ‘Sieben Freien Künste’ habe ich zum Spass und zur Vereinfachten Überschaubarkeit nachfolgendes Schema zusammengestellt.

SEPTEM ARTES LIBERALES TENILUDIAE



hd '22

Das Trivium (oder die drei Basissparten) des Tennissports:

1. Tennisspielen

<p>Das Was (Gewählte Sportart)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ausrüstung - Regeln - Einzel oder Mannschaft - Wettkampf oder nicht :

2. Technik und Taktik

<p>Das Wie (Fertigkeit und Verständnis, auch für Zusammenhänge)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Grundeinstellung (selbst lernen, Unterricht nehmen, wie weit...) - Mentaler Approach (wie ich etwas lerne) - körperlicher Approach :
--

3. Motivation und Sinn

<p>Das Warum (Sinn und Motivation)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Momentan in Mode - Gefallen an Ästhetik - Wegen Freunden, Zwang... - Ehrgeiz - Geld :
--

Das Quadrivium (oder die vier weiterführenden Sparten) des Tennissports:

4. Physis

<p>Die physisch 'messbaren' Faktoren des Spielers:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kraft, Schnelligkeit - Beweglichkeit - Ausdauer <p>Beeinflusst von, und z.T. ersetzt durch:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Training, Erfahrung - Ernährung, Erholung

5. Physische Balance

<ul style="list-style-type: none"> - Das elastische physische Gerüst des Sportlers - Motorik, Bewegungsfluss, Ästhetik (Fähigkeit, die Art des gewünschten Gesehenen umzusetzen) - Zum Teil Abhängig von Physis und mentaler Balance des Spielers.

6. Mentale Balance

<p>Bewusste und unbewusste innere Abläufe</p> <ul style="list-style-type: none"> - Determination, Wille - Konzentration, Fokus - 'Innere' Adaption - Kontrolle psychosomatischer Wirkungen bei emotionalen Impulsen

7. Präsenz

<p>Im "Hier Und Jetzt":</p> <ul style="list-style-type: none"> - Antizipation von-, und Adaption an- Zeit, Raum und Tempo (inneres Auge) - sich «In The Zone» bewegen heisst: Physis und physische und mentale Balance harmonisieren optimal.

Diese sieben Sparten des sogenannten 'Freien Tennisspielers' bilden das Grundgerüst dessen, was er tut, kann und will im weiteren-, und was er pflegt, weiterentwickelt und am Ende im Moment auf dem Platz auslebt, im engeren- Sinne.

Dieses Gerüst kann sehr wohl verschiedenen Bedürfnissen dienen und sollte auch so betrachtet werden.

(So kann man z.B. Mutter und Vater mit ihren beiden Kindern, die sich mit einer befreundeten Familie am Sonntagnachmittag zum Tennis treffen, folgendermassen in diesem Sieben-Freie-Künste-Diagramm einordnen.

1. Das Was: Tennis als Grund oder Vorwand, um sich zu treffen.
2. Das Wie: Erst mit den Kindern, dann Erwachsene unter sich; Einfach nur so hin und her oder um Punkte..
3. Das Warum: Pflegen der Freundschaft, Fitness, "Verdienen" des Grillabends

4. Gut für den Körper (Bewegung an der frischen Luft, spielerische Belastung der Muskulatur, etc.) und für das
5. Körpergefühl, die Geschicklichkeit, Motorik und Ästhetik.
6. Emotionales Glücks- und Harmoniegefühl auf familiärer und freundschaftlicher Basis.
7. Das «Hier Und Jetzt»- Gefühl wird hier von einer höheren Warte aus betrachtet. Jetzt und hier bewege ich mich als Mutter oder Vater, mit meinen Freunden und unseren Kindern beim Spiel und in Erwartung eines gemütlichen Abends "In The 'This-is-the-life' - Zone".)

Im Weiteren wird jedoch auf leistungsbezogene Performance auf dem Platz Bezug genommen. Auf das was unsere Konzentration und unseren Fokus bei unserer unmittelbaren Tätigkeit im Hier und Jetzt bündelt. Dazu müssen in einem, je nach Spieler betrachtet, realistischen Rahmen, sowohl die Physis, als auch das physisch-mentale Gleichgewicht in einem optimalen Verhältnis zu einander stehen. So ist z.B. die Situationserkennung in Abhängigkeit zu setzen mit der realistischen Einschätzung der eigenen Fähigkeiten (z.B. Volleytechnik), um nötige Bewegungsmuster effizient einzusetzen. Dies wiederum unter Berücksichtigung der physischen Ressourcen wie zum Beispiel Schnelligkeit, Reaktionsgeschwindigkeit, Reflexe und Ausdauer.

Dass hier auch 'äussere' mentale Einflüsse mitspielen ist eigentlich klar aber oft schwierig zu verarbeiten oder zu akzeptieren.

Die ‘Septem Artes Liberales Teniludiae’ des Spitzenspielers oder Wettkämpfers

Beim Spitzenspieler/ Wettkämpfer definieren sich die oben beschriebenen sieben einzelnen Sparten wie folgt:

Trivium der Basissparten

1. Wettkampftennis ist beim Wettkampfspieler als das **Was** gegeben.
2. Technik und Taktik gehören als das **Wie** zu den Grundbausteinen des Wettkämpfers, und er arbeitet unermüdlich, sowohl bewusst als auch unbewusst, fast immer daran.
3. Die Motivation (treibende Kraft, das **Warum**) ist sehr gross (Ehre, Ansehen, Geld,...)

Quadrivium der weiterführenden Sparten

4. Die physischen Grundkomponenten (Kraft - Beweglichkeit – Geschwindigkeit) gehören zum Fundament des Spitzenspielers.
5. Ab der physischen Balance trennt sich so langsam die Spreu vom Weizen. Ab hier werden die Sparten weniger gut messbar und damit undefinierbarer. Hier beginnen die Fähigkeiten, welchen umgangssprachlich Eigenschaften wie ‘mit-in-die-Wiege-gelegt-worden’ attribuiert werden (was immer das heissen soll). Später mehr darüber.
6. Und bei der mentalen Balance bewegt sich der Spieler in einem noch dehnbareren Gebiet mit vielen wage definierten Grenzen. Hier ist oft schwer abzuschätzendes Zusammenspielen innerer und äusserer Einflüsse zugegen, welche diesen Zustand beeinflussen. Vor diesem Hintergrund, zusammen mit Punkt 5, spielt sich das Arbeiten mit der MIAMI – Methode ab, sozusagen im Hinblick auf Punkt 7 als Limes.
7. Hier läuft für den Wettkämpfer alles zusammen; Körperlicher Zustand (4), Rhythmusgefühl, Koordination und Reflexe (5) und Determination, Fokus und Ausgeglichenheit (6) bilden das dynamische Dreieck über dem sich der Spieler während des Matches wie eine Tetraederspitze auf den Schwerpunkt (den sog. Idealbereich oder «In The Zone») dieses Dreiecks hinunterprojiziert bewegt. Das Zusammenspiel von Fitness, physischer und mentaler Balance. Kein Denken, kein Zögern, kein Zweifeln. Innere und äussere Einflüsse werden nicht bewusst wahrgenommen, sondern als natürliche Gegebenheiten integriert, und das gesamte ‘System’ arbeitet fließend und harmonisch wie von selbst.

Ab hier geht es darum das physische und das mentale Gleichgewicht miteinander und zueinander zu optimieren. Dann arbeiten die beiden nämlich in Abhängigkeit von einander miteinander zusammen. Hierzu dann mehr im Kapitel über innere und äussere Einflüsse.

Ausserdem ist es wichtig zu wissen, dass das was den Spitzenspieler betrifft zu einem grossen Teil auch vom Hobby- und Teilfreizeitsportler in einer gewissen Ratio übernommen werden kann. Sowohl beim Trainingsaufwand, als auch beim (daraus folgend) zu erwartenden Erfolg.

(Nebenbei: Als ausgewiesener Asterix- und Obelixfan frühsechziger Baujahres, mit Anlehnung an den schwarzen Piraten, der jeweils oben im Aussichtskorb sitzend, die Menschen mit deren menschlichen Zügen und Schwächen beobachtet und dem Ganzen etwas moralisierend, mit dem passenden lateinischen Spruch, einen gewissen zeitübergreifenden schicksalsbehafteten Rahmen verleiht, verwende ich gerne lateinische Sprüche in meinen Texten. Einerseits als ‘Nostalgisches Amusement’ seitens des Autors, andererseits als nette kleine Amplifizierung gewisser Kapitel oder Textabschnitte.)

Erstes Kapitel

Mens agitat molem

Der Geist bewegt die Materie. Für das Tennisspiel könnte dieser Satz treffender nicht sein.

(Wenn man bedenkt wieviel finanzieller, physischer, mentaler und sogar emotionaler Aufwand hier von denen die diesem Sport einigermaßen fanatisch nachgehen betrieben worden ist und immer weiter betrieben wird, versteht man, dass viel Kopfarbeit darin investiert worden ist, wie erstens dieser Filzball nun in welchen Situationen wie wohin bewegt werden sollte, um den Spieler zum Erfolg zu führen (Spieltechnik und Matchtaktik). Zweitens, wie man seine Physis und Motorik dazu bringt, den Ball über einen längeren Zeitraum mit einer gewissen Konstanz so zu bewegen wie es die jeweilige Situation verlangt (Trainingsplanung). Und drittens, wie man dabei seinen Kopf klar bekommt, damit er auch im Ernstfall, im Match, über einen längeren Zeitraum klar und stabil bleibt und die antrainierten Fähigkeiten mit Konstanz und Effizienz dort ausspielen kann wo sie gebraucht werden (mentale Stärke).)

Sicherlich ein der Attraktivität des Tennisspiels zuträglicher Aspekt dürfte der Gedanke sein, die Flugbahn des bewegten Balles, samt seiner dafür verantwortlichen Flugeigenschaften wie Tempo und Drall, steuern und beeinflussen zu können. Und wenn das Ganze noch in eine Spielform gepackt ist, wo es darum geht den oder die Gegner nach allen Regeln der Kunst unter Beachtung der Kunst der Regeln zu schlagen, ja spätestens dann ist die Neugier eines jeden Spielaffinen geweckt.

Und wer als aufgeweckte Person neu damit anfängt Tennis zu spielen merkt in den ersten zwei Minuten, dass hinter diesen Regeln der Kunst einiges mehr steckt als nur die Kunst der Regeln. Zumal auch bereits die Regeln mit ihren verschiedenen Linien, samt der auf verschiedenen Ebenen dazugehörigen verstrickten Zählweise, welche sich je nach Spielstand in sich auch noch ändern kann, so schon genügend Stoff zur kognitiven Aufarbeitung liefern.

Nun, das Verstehen der Regeln, nach regelmässiger Anwendung derselben, etabliert sich erfahrungsgemäss relativ schnell und unkompliziert von selbst im Kopf des Spielers. Das «Learning by doing» zusammen mit dem was man an Turnieren im Fernsehen sieht, tragen dabei auf angenehme und interessante Art und Weise das Ihre dazu bei.

Anders verhält es sich beim physischen Spiel. Grob erklärt muss sich der Spieler hier anpassen, um mit seinen physischen Möglichkeiten, seinem Geschick und den äusseren Einflüssen zurecht zu kommen, um im Spiel so gut wie möglich bestehen zu können. Dazu hat er drei Möglichkeiten: 1. Die Regeln lesen und einfach mal anfangen zu spielen.
2. Sich erklären lassen, zuhören und dann anfangen. Oder
3. zuschauen und nachmachen.

Die letztere dieser drei Möglichkeiten ist hierbei sicherlich die direkteste und trägt damit obengenanntem kardinalen Aspekt der Attraktivität und des ‘Gefühlfürdasganzebekommens’ am ehesten Rechnung.

Zweites Kapitel

Äussere und innere Einflüsse (Argus und Buddha)

In diesem Kapitel sollen die inneren und äusseren Einflüsse auf den Spieler etwas ausgeleuchtet werden. Dabei werden wir vor allem auch den Einfluss und die Interaktion dieser beiden Faktoren anschauen, den sie gegenseitig auf einander haben.

Vorweg einen vielleicht etwas philosophisch anmutenden Ansatz: Äussere Einflüsse gibt es unendlich viele bis gar keine. Sie liegen nämlich (fast) alle sozusagen im Auge des Betrachters.

In diesem Sinne wollen wir, zur vereinfachten Veranschaulichung, die Sache aus den Augen zweier extremer Gegensätze betrachten.

•

Stammte der Betrachter vom Familienstamm des Argus* ab, so würde er in jedem Sandhäufchen, in jedem Windhauch, jeder Lichtspiegelung, jedem hörbaren Laut und in jeder Bewegung eines Zuschauers, eines Passanten oder sogar des Gegners, ein unüberwindliches Hindernis entdecken, was ein Weiterspielen unter diesen Bedingungen schlicht und einfach unzumutbar machen würde. Und dass jeweils der letzte Punkt den er verlor, nicht an ihn sondern an den Gegner ging, dafür sind selbstverständlich nur diese Einflüsse verantwortlich.

Und dann, quasi als Folge davon, würde er sich über die Ungerechtigkeiten welche ihm hier widerfahren sind dermassen aufregen, so dass sich der weitere Verlauf des Spiels, von seiner Warte aus nur noch als ein des obligatorischen Anstands wegen, zeitlich befristetes, ihm vom Schicksal auferlegte Erduldung desselben wahrgenommen würde. Bis hin zur geistesabwesenden, händeschüttelnden Verabschiedung vom Gegner, nach einem Match von dem er sich dem Sinn nach innerlich schon lange verabschiedet hat.

In diesem, der Veranschaulichung wegen übertriebenen Beispiel, sehen wir die Auswirkungen der durch die (in diesem Falle negative) Einstellung projizierten und amplifizierten äusseren Gegebenheiten auf die daraus generierten inneren Einflüsse. Mit Argusaugen werden also die Quellen potentieller äusserer Störfaktoren lokalisiert, d.h. ins Bewusstsein gerufen. Man beobachtet vor Beginn des Spiels den Sonnenstand, die Windrichtung und -stärke, die Bodenbeschaffenheit in Bezug auf Ebenheit und Rutschfestigkeit, ob die Linien hervorstehen oder zu tief versenkt sind, etc. Hier werden also bereits die Weichen für die daraus resultierenden inneren Einflüsse gestellt. Und sie werden bestätigt werden! Irgendwann wird ein Ball in einer Unebenheit verspringen, die Sonne bei einem Überkopfball blenden, der Schuh bei einem Ausfallschritt wegrutschen, etc. Dann muss nur noch ein Zuschauer im falschen Moment mucksen, ein Telefon klingeln oder ein Kind schreien, und der Abstieg in den Keller der Unzufriedenheit ist kaum mehr aufzuhalten. Und diese inneren Einflüsse werden dann natürlich real. Enttäuschung, Zorn, mit dem Schicksal hadern, Traurigkeit und Verzweiflung bis hin zum innerlichen Aufgeben, sind die spürbaren (und deshalb realen) inneren Einflüsse, welche von diesem Argusabkömmling als Folge der obengenannten von ihm bewusst wahrgenommenen äusseren Einflüsse empfunden werden. Und es geht noch weiter: Zorn, mit dem Schicksal hadern, Enttäuschung, Traurigkeit und Verzweiflung lösen ihrerseits wiederum psychosomatische Belastungen aus, welche dann ihrerseits wiederum zu direkt körperlich spürbaren und deshalb äusseren Einflüssen werden (siehe Erläuterung am

Ende dieses Kapitels). Und diese selbst verursachten negativen äusseren Einflüsse haben, im Gegensatz zu den natürlichen, beide Parteien gleichermaßen betreffenden äusseren Einflüsse, nur einen Betroffenen. Nämlich den Besitzer des Problems! Somit scheint diese in eine Sackgasse hineinführende Negativspirale der vorgelegte Schicksalsweg des Argus' Nachfahren zu sein...

(*Argus: lateinisierte Name des Argos, ein Riese mit über den ganzen Körper verteilten Augen. Auch Panoptes (Alles sehend) genannt.

•

Stammte der Betrachter andererseits charaktergenetisch vom Stamme japanischer Zen - Buddhisten ab, um dem Argus-Gen eine Gegenüberstellung mit dem anderen Extrem des Spektrums unserer vereinfachten Veranschaulichung des Effekts äusserer und innerer Einflüsse auf die verschiedenen Spielertypologien zu geben, so sähe die Sachlage natürlich völlig anders aus.

•

Um das Ganze nun abzurunden könnte man sagen, dass die verschiedenen Spielertypen irgendwo verteilt auf dem Spektrum zwischen den zuvor geschilderten beiden Typenextremen liegen dürften. Aber weil Zen-Buddhisten kein Tennis spielen und Argus aus der griechischen Mythologie stammt, können wir es so auch nicht ganz genau quantifizieren. Aber ansatzweise erkennt der Beobachter schon, je nach beobachteter Stimmungslage, auf welche Seite die Waagschale zu kippen droht, oder sich gleichmütig zu neigen scheint.

Exogene und endogene 'Äussere Einflüsse'

Exogene äussere Einflüsse sind sicht-, spür- oder hörbare äussere Erscheinungen. Also mit den Sinnen erfassbar.

Typische exogene Einflüsse:

Sicht beeinflussende Einflüsse sind: Blendendes Licht, kontrastloser Hintergrund, unruhiger Hintergrund (keine Sichtblenden), eintretende Dunkelheit, flackernde Lampen, usw.

Spürbare Einflüsse: Unebener Boden, hervortretende Linien, rutschiger oder griffiger Boden, Wärme, Kälte, Wind, Regen, usw.

Hörbare Einflüsse: Verkehr, Kinder, Hunde, Maschinen, Zuschauer, usw.

Als endogene äussere Einflüsse bezeichne ich, vom Spieler unmittelbar gefühlte, ihn beeinflussende Symptome. Also von innen her gefühlt, aber von aussen her erzeugt.

Endogene äussere Einflüsse (Symptome): Schwitzen, Übelkeit, Kopfweg, Fieber, Zittern, Weinen, Atemnot, Hyperventilieren, Herzklopfen, usw.

Die daraus resultierenden Effekte sind klar. Rutschiger Schläger und Schweiß in den Augen beim Schwitzen, Reaktionsminderung bei Übelkeit und Fieber, Erschöpfung bei Atemnot und Hyperventilation, usw.

Und hier setze ich das Zentralnervensystem (ZNS) des Menschen auch als äusseren Beeinflusser ein, da obengenannte Symptome auch mental von ihm alleine generiert werden können, d.h. ohne von aussen sicht-, spür-, oder hörbare Gründe. Natürlich, wer den Sport gut kennt, kennt meist auch den Grund. Aber auch dies zeigt uns, dass das was hier geschieht, grösstenteils den Argusaugen des Spielers gutzuschreiben ist. Etwas, das unnötigerweise vom Bewusstsein in den Fokus gerückt wird, aber nicht dorthin hätte gerückt werden müssen. Deshalb beziehe ich hier das ZNS als äussere Beeinflussungsquelle mit ein. Aber weshalb tut der Spieler dies? Weshalb rückt er diese Informationen in sein Bewusstsein? Und, kann man diesen mentalen Mechanismus abschalten oder sogar entfernen? Und falls das nicht geht, vielleicht umpolen, um ihn zur Kanalisierung positiver Energien zu verwenden?

Nolle in causa est, non posse praetenditur –
Nicht wollen ist der Grund, nicht können der Vorwand

Der Vorwand sind die Einflüsse der äusseren Bedingungen. «So geht's nicht. So kann ich nicht spielen!» Der Grund für diesen Vorwand liegt jedoch in der durch psychischen und dadurch psychosomatisch bedingten physischen Zerfall eingeengten Spielweise und der überfokussierten Suchweise nach Nebensächlichkeiten in den gegenwärtigen, von allen Anwesenden sicht-, spür-, oder hörbaren äusseren Einflüssen auf den Spieler. Auch der Gegner und seine zuschauenden Freunde werden vom Spieler mit Argusaugen betrachtet und beobachtet. Was er trägt, wie er spricht, worüber er spricht (sicherlich will er mich einlullen oder ablenken), wie er mir beim Einspielen die Bälle zuspielt, usw. Es gibt mit anderen Worten, hunderte von verschiedenen Angriffspunkten. Wenn ich sie suche, werde ich sie auch finden. Ob sie da sind oder nicht. Dabei attribuiere ich dem 'Nicht Verlieren Wollen' unter dem Vorwand des 'Nicht Gewinnen Können's' eine gewisse Perversität: «Ich will das Spiel, das ich nicht gewinnen kann, nicht verlieren». Daraus können wir wohl die plausible Ursache ergründen, weshalb der Spieler in Frage erst die negativen Strohhalme sucht, an die er sich nachher frenetisch zu klammern scheint. Sie verkörpern sozusagen den unsportlichen Blitzableiter des nicht verlieren Wollens durch die herbeigerufene Kausalität des nicht gewinnen Könnens.

Warum will ich also so nicht spielen, wenn das nicht Wollen der Grund ist? Da gibt es wahrscheinlich tiefersitzende Gründe, die den Rahmen dieser Arbeit sprengen würden. Hier soll uns die obige einfache Betrachtungsweise der Symptome ausreichen, um uns ein Gefühl dessen zu vermitteln, was da vielleicht noch in der Tiefe der Psyche oder gar Seele schlummern könnte. Denn wenn wir dahin gekommen sind, spätestens dann sind wir an dem Punkt angelangt wo wir uns nicht noch tiefer verstricken sollten. Idealerweise treten gar keine Symptome auf, denn sie haben alle einen Einfluss auf das physische und mentale Gleichgewicht. Zittern vor freudiger Erwartung des Sieges während der nächsten paar Punkte stört das Gleichgewicht ebenso wie der dicke Hals vom Ärgern über dumme Fehler oder falsche Entscheide.

Wir wollen versuchen einen Weg zu finden, wo die Symptome, welche durch den psychosomatisch bedingten Zerfall des anfänglich 'gesunden' Spielers auftreten, gar nicht erst auftreten können. Oder noch besser: Einen Weg suchen irgendwelche Symptome so weit als möglich zu vermeiden und stattdessen durch Leichtfüssigkeit, Konzentriertheit und Spielfreude zu ersetzen. Das nämlich, weshalb wir uns diesem Sport verschrieben haben und ihn auf unserem weiteren Lebensweg Freude und Freunde bringend fortwährend pflegen wollen.

Drittes Kapitel

‘Positives-‘ oder ‘Negatives Denken’

Gleich vorweg möchte ich in diesem Kapitel über die Gefahren von strategisch geplantem Positiven Denken (PD) hinweisen. Denn nicht alles was auf den ersten Blick als positiv erscheint, ist in jedem Fall dem weiteren Verlauf der Aktivität in Frage zuträglich. Als banales Beispiel hierfür kann obiges Beispiel des Zitterns vor Freude gesehen werden. Dies war zwar nicht vom Spieler her strategisch in Planung gelegt, aber vom Zuschauer her (und vom Spieler natürlich auch) durchaus als positive Erscheinung aufgenommen. Dieses Symptom, als Folge eines unkontrolliert überpositiven Denkens betrachtet, kann sehr schnell zu Störungen von Fokus, Bewegungsfluss, Motorik und Ästhetik führen. Dann führt das aus dem physischen Gleichgewicht geratene Momentum gerne zu einem mentalen Ungleichgewicht: Der Wille fängt an Konzentration und Fokus zu dominieren, und dies führt unweigerlich zum Verlust derselben. Denn, wenn der Wille eingreift, dann konzentriert er sich auf die Konzentration selbst (damit auch ja konzentriert wird), weil er das Heil in Selbstkasteiung und harter Arbeit sieht. Aber damit verliert er den Bewegungsfluss, das Timing und auch das Ballgefühl. Das Konzentrieren wird dann zum Selbstzweck und drängt alles andere in den Hintergrund. Und weil das nicht gutgehen kann, führt dies wiederum zu negativen emotionalen Impulsen. Und der Gradient des emotionalen Abfallens führt zu weiteren psychosomatischen Auswirkungen, mit den wie im zweiten Kapitel beschriebenen Symptomen.

Cogito ergo doleo! (Ich denke, also leide ich!)

Positiv zu denken ist gut! Dieser Satz hat sicherlich seine Gültigkeit, wenn es darum geht etwas Neues anzufangen. Einen neuen Job, eine neue Schule oder ein neues Hobby. Oder ich kaufe mir ein neues Velo, ein neues Auto oder einen neuen Tennisschläger.

Von all diesen neuen Tätigkeiten, Orten oder Dingen hoffe ich auf, ja erwarte ich förmlich positives Feedback. Sonst wäre ich den Deal ja nicht eingegangen! Also kann man sagen, dass jeder neu angenommenen Situation oder jedem neu erworbenen Ding, jeweils ein positiver Aspekt vorangegangen war, ansonsten man es sein gelassen hätte. Wenn ich jetzt davon ausgehe, dass ich von diesen Novitäten positives Feedback, gewissermassen kleine Wunder erwarte, dann heisst das doch für mich, dass ich mich bei dieser Feedback-Produktion selbst so gut wie möglich raushalte, ja meine Aktivität nur unterstützend und momentumerhaltend einbringe, um zu sehen was mein neues Fahrzeug, Tool oder Spielzeug draufhat. Ich will das neue Wunderding fühlen, erleben und geniessen. Auffallend dabei ist, wie leicht die Beine auf dem neuen Rad treten, wie fokussiert man im neuen Auto fährt, und wie angenehm sich der neue Tennisschläger anfühlt, und wie locker er sich schwingen lässt... Wie kommt das? Gute Frage... Nächste Frage? Um dieser Frage auf den Grund zu gehen, rufen wir erst mal eines der zuvor genannten Szenarien auf. Dabei wähle ich jetzt bewusst nicht den neuen Tennisschläger, sondern als Beispiel das neue Velo. Man setzt sich einfach mal so drauf und erkennt das Gefühl – Wow, supercool! Sattel fühlt sich gut an und die Handgriffe samt Bremsen liegen Eins A in der

Hand. Und beim Treten werde ich praktisch eins mit dem Rad, und müde werde ich auch nicht, ja es dünkt mich geradezu ich würde beim Trampen obendrein sogar noch zusätzlich Energie auftanken, so rund läuft das -. Und wie ist das mit dem alten Velo? – Ja das läuft schon noch, ist auch gut geölt und es funktioniert auch alles, aber... aber so toll wie dieses ist es halt nicht! –

Offensichtlich laufen hier zwei unterschiedliche Approaches ab. Und für diese gibt es wahrscheinlich ebenso viele Erklärungsmöglichkeiten wie Analysten.

Nun sehen wir es einmal im Zusammenhang mit dem Titel dieses Abschnitts an.

«Cogito ergo doleo!» - «Ich denke, also leide ich!»

Aber woran denke ich denn? Und weshalb sollte ich daran leiden? Um diese Frage zu beantworten sollten wir uns in die Ausgangslage versetzen, warum wir unser Velo, Auto, unseren Tennisschläger benutzen. Traditionsgemäss benutzen wir etwas des Nutzens oder des Erfolges wegen, dem uns das Utensil in Frage näherbringen soll. Beim Tennisschläger ist es vielleicht gefühlvolleres Schlagen und damit mehr Präzision im Spiel, welches mich auf dem Weg kommender Matches mit gewinnbringendem Mehrwert begleiten soll. Beim Velo ist es der effizientere Transport meiner selbst von A nach B, der sich massgeblich für den Mehrwert des neuen Velos verantwortlich zeigt und damit dessen Kauf rechtfertigt.

Alles gut und recht, aber woran denke ich, wenn der Alltag wieder eingetreten ist, d.h. wenn das Beobachten wie gut das neue Rad läuft, wie die Beine eins mit der Bewegung werden und wie die neuen Reifen genussvoll und leise auf dem Asphalt knirschen, sich in das Gegenteil verwandelt haben. - Noch 20Minuten bis zum Ziel, ich schwitze schon, und meine Beine sind müde und kämpfen gegen den Hügel -. Und dann wird auch das genussvoll leise Knirschen der Reifen zu einem hörbaren Widerstand den ich jetzt verdammt nochmal gar nicht brauchen kann. Und je weiter ich den Hügel hinauftrampe, desto müder werde ich und desto mehr machen mich meine Gedanken, einerseits an die Anstrengung, andererseits an den Rest des Weges, leiden.

Hier erkennen wir also den Unterschied zwischen Beobachten und Denken:

- Beim Beobachten sehe ich mich etwas ausserhalb des Geschehens als Impulsgeber und als dankbarer Beobachter der ablaufenden Tätigkeit unter Einfluss des dafür eingesetzten Objekts. Ich verhalte mich also mental und körperlich so neutral wie möglich, um zu sehen wie das Objekt in Frage, sozusagen ohne mein bewusstes Erreichen wollen des Resultats, in gewisser Weise von selbst dorthin kommt (Quasi das ZEN des Velofahrens).

- Beim Denken versuche ich kontinuierlich mit dem Verstand das Verhältnis des Weges welches zum Resultat oder Ziel führen soll, mit dem dafür einzusetzenden Aufwand zu optimieren. Dies geschieht am besten mit dem Einsetzen von Zwischenstationen an denen wir jeweils kleine Status-Checks mit den entsprechenden Feed-Backs vornehmen können. Beim Berg hochfahren mit dem Velo haben wir den Vorteil, dass wir dem Ziel kontinuierlich näherkommen, auch wenn dies zeitlich nicht linear geschieht. Je müder wir werden desto langsamer nähern wir uns auch dem Ziel. Aber wir nähern uns dem Ziel! Und dies führt zu einer mentalen Erleichterung für den Rest des Weges. Dieses mentale Injizieren einer Erleichterung bremst ihrerseits das Müde werden spürbar, was wiederum als Booster zum müheloserem Weitertrampen angesehen werden kann, um damit zu einer weiteren Streckenverkürzung mit nochmaliger psychosomatischer Erleichterung zu führen, um dann schliesslich im «Geschafft» zu kulminieren.

Verschiedene Sportarten haben verschiedene Motivations-Trigger

Wie unterscheidet sich z.B. ein Tennismatch von dieser eben beschriebenen Velotour?

Bei der Veloanstrengung ist das Ziel sowohl bekannt, als auch gefühlsmässig, bis auf ein zwei Krisen vielleicht, einigermaßen definiert.

Was ist Mentale Stärke?

Was ist eigentlich Mentale Stärke, und was bedeutet es mental stark zu sein?

Wer oder was entscheidet was mentale Stärke ist oder wann man mental stark ist?

Warum soll ich mental stark sein, und wie werde ich mental stark?

Hat Mentale Stärke etwas mit Intelligenz, Kraft, Mut oder Vernunft zu tun? Oder mit allem zusammen oder mit etwas ganz anderem?

Solche Grundsatzfragen können mitunter sehr erhellend wirken und gewisse Ansätze infrage stellen. Denn sie werfen nicht selten ein anderes Licht auf Detailanalysen oder Thesen, die sich bei einer Weichenstellung im Vorfeld von der Grundidee der Ideologie bereits in fortschreitendem Masse entfernt haben. Diese Weichenstellung kann gesellschaftlichen, traditionellen oder kulturellen Ursprungs sein. Wir finden solche 180°-Diskrepanzen z.B. auch in auf gleiche Situationen anwendbaren Redewendungen:

Dem Tapferen hilft das Glück - vs. - Der klügere gibt nach.

Frisch gewagt ist halb gewonnen - vs. - Abwarten und Tee trinken.