

# MIAMI

## Mental Intelligence Adresses Momentary Indifference

### Einleitung

Diese Seite ist noch 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 den Spass an der Tätigkeit während der Tätigkeit zu haben ohne dabei vom noch grösseren Spass, den man bei erfolgreichem Abschluss der Tätigkeit erwarten würde, abgelenkt oder beeinflusst zu werden. Dabei können Gefühle und Emotionen eine sehr grosse Rolle spielen.

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 Gegenteil 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 von den Massen des Publikums.

$E = mc^2$  (Die Energie (E) setzt sich zusammen aus der Masse der Zuschauer (m), multipliziert mit dem durch Emotionen hervorgerufenen 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 die 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.

**Wir suchen 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 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 auch die Schwierigkeit, denn wie projiziere ich meine Emotionen ohne sicht-, spür- oder hörbar gemachte Einflüsse auf die hauseigene Bühne.

Wie schaffen wir es, enthemmt und vorbehaltlos der Vorstellung des gewünschten Aktionsmusters nachgehen zu können. Denn je öfter ich eine Bewegung, eine Bewegungschoreografie wiederholen kann, desto mehr wird mein Gesamtbild zu dem harmonisiert was auf meiner Ebene 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 sollen Emotionen erörtert und zu quantifizieren versucht werden.

Dabei möchte ich zunächst die Sparte des Mentalen Approaches im Gesamtzusammenhang des Tennissportes und seine Position darin versuchen darzustellen.

## Die "Septem Artes Liberales Teniludiae"

Zunächst möchte ich 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' der Römischen Antike angelehnt. Mit einer freien Übersetzung derselben zur Strukturierung der verschiedenen Sparten und ihren Zusammengehörigkeiten.

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

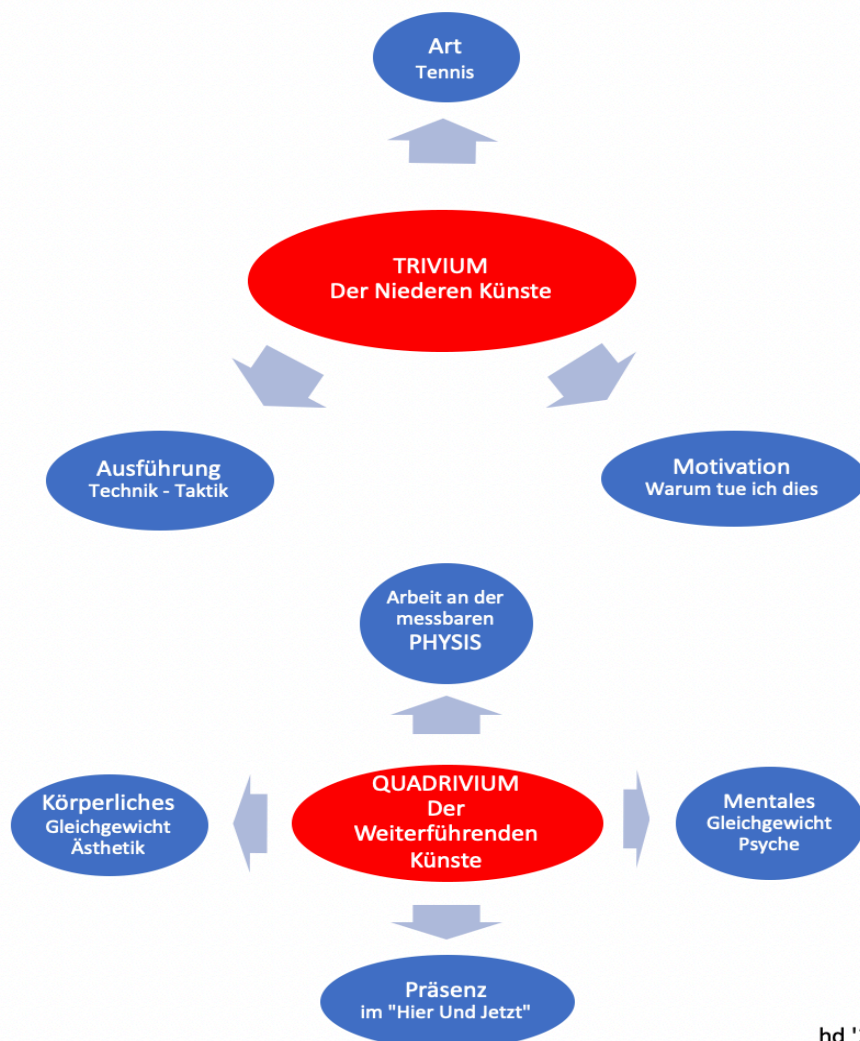
Damals handelte es sich zum einen um das Trivium der drei «Niedereren Künste» oder Basisfächer des Sprachgebrauchs: 1. Grammatik, 2. Rhetorik und 3. Dialektik bzw. Logik. Zum anderen handelte es sich um das Quadrivium der vier «Weiterführenden Künste» oder Bildungsfächer von der Antike bis ins Mittelalter.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

Allgemein ausgedrückt und übersetzt bezeichne ich dabei:

1. Die Grammatik als das 'Was' des Faches. Also welche Sprache und welche Wörter korrekt eingesetzt welche Sätze bilden, um verstanden zu werden. -  
Auf uns und hier übertragen heisst das: «Die Sportart und das was sie definiert». Z.B. Tennis, Rückschlagspiel, Einzelsport, Ball- und Schlägersport,... usw.
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 Handwerkzeugs 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.
- 
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 Zuschauenden, 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, ganz einfach 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-Frischluftaspekt, vereint mit aktive-Zeit-unter-Freunden-und-Familie-verbringen 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 Aufeinandertreffen von Physis, 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. Dies ist quasi der Kulminationspunkt der Sieben Freien Künste; ‘Das Zen’ des Tennis.
- Für ‘Die Sieben Freien Künste Des Tennisspiels’ findet sich nachfolgendes Schema.

## SEPTEM ARTES LIBERALES TENILUDIAE





## Das Trivium (oder die drei Basissparten) des Tennissports:

### 1. Tennisspielen

<b>Das Was</b> (Gewählte Sportart)
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ausrüstung</li> <li>- Regeln</li> <li>- Einzel oder Mannschaft</li> <li>- Wettkampf oder nicht</li> <li style="text-align: center;">:</li> </ul>

### 2. Technik und Taktik

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

### 3. Motivation und Sinn

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

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

### 4. Physis

Die physisch 'messbaren' Faktoren des Spielers:
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kraft, Schnelligkeit</li> <li>- Beweglichkeit</li> <li>- Ausdauer</li> <li>- Ernährung</li> <li>- Erholung</li> </ul>

### 5. Physische Balance

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

### 6. Mentale Balance

Kontrolliert die Interaktion zwischen bewussten und unbewussten inneren Abläufen.
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Situationserkennung</li> <li>- Adaptionpotential</li> <li>- Emotionale Balance</li> <li>- Determination, Wille</li> <li>- Konzentration</li> </ul>

### 7. Präsenz

Im "Hier Und Jetzt":
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Antizipation von-, und Adaption an- Zeit, Raum und Tempo</li> <li>- In Abhängigkeit von Physis, physischer- und mentaler Balance</li> <li>- sich «In The Zone» bewegen</li> </ul>

Diese sieben Sparten des sogenannten 'Freien Tennisspielers' bilden das Grundgerüst dessen, was er tut, kann und will im weiteren-, und was er hegt, pflegt und weiterentwickelt 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, hin und her oder Punkte..
3. Das Warum: Pflegen der Freundschaft, Fitness, Verdienen des Grillabends
- 
4. Gut für den Körper (Bewegung an der frischen Luft) 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, unseren Kindern, in Erwartung eines gemütlichen Abends freundschaftlich «In The Zone».)

Im Weiteren wird jedoch im Hinblick auf leistungsbezogene Performance auf dem Platz Bezug genommen.