

Sportpsychologisches Tool

Story: „Den nehm' ich zum Üben!“

Situation → Wann einsetzbar?

Wenn die Sportlerin / der Sportler vor einer großen Herausforderung / Schwierigkeit steht, und nur noch das „Problem“ bzw. die negativen Konsequenzen und nicht den möglichen Lösungsweg sieht.

Wie geht's?

Dem Sportler passend zu der momentanen Situation eine Geschichte erzählen:

„Ich möchte dir eine Geschichte erzählen. Der Sohn eines Freundes hatte gleich am ersten Schultag im Gymnasium Pech. Am Ende dieses ersten Schultags hatte er Kunstunterricht. Der Kunstlehrer hatte einen guten Ruf als Künstler, aber keine so gute Reputation als Pädagoge. Er ließ die Kinder Bilder malen. Der Sohn meines Freundes zeigte dem Lehrer stolz sein Bild. Der schaute auf das Bild und fragte: „Welche Note hattest du in der Grundschule?“. Der Junge antwortete: „Eine Drei.“ Daraufhin sagte der Lehrer: „Bei mir hast du eine Vier. Setz dich wieder hin.“

Der Junge ging weinend und verletzt nach Hause. Mein Freund war als Vater sehr ärgerlich und wütend und wollte sich den Lehrer in der nahen Schule gleich „krallen“, bevor dieser nach Hause gehen konnte. Der Ärger tat dem Jungen offensichtlich gut. Dann hatte mein Freund allerdings noch eine andere Idee. Schon in der Jacke, setzte er sich noch mal zu seinem Sohn und sagte: „Weißt du, wenn du willst, gehe ich jetzt los und sag dem Lehrer die Meinung. Ich finde es unmöglich, wie der mit dir umgegangen ist. Aber jetzt habe ich noch eine andere Idee. Weißt du- du wirst mal groß sein und in einer Firma arbeiten. Da gibt es vielleicht einen Chef und der gibt dir einen Auftrag. Du machst deine Sache gut und legst ihm die Unterlagen vor. Aber dein Chef schmeißt deine Arbeit in den Papierkorb und sagt, es taue nichts. Dabei hast du einen guten Job gemacht! Solche Leute gibt es immer mal. Manchmal haben sie einen schlechten Tag, und manche sind immer so. Jetzt überleg mal- ich kann hingehen und dem Lehrer sagen: So was hört auf, sonst bekommt er Ärger mit mir. Oder du nimmst den zum Üben, dann weißt du schon, wie man später im Leben mit solchen Leuten umgeht. Was soll ich jetzt machen? Soll ich ihm die Meinung geigen oder willst du ihn zum Üben nehmen?“ Nach minutenlangem Schweigen antwortete der Junge: „Den nehm' ich zum Üben.“ Mein Freund erzählte mir, dass er nie wieder etwas von diesem Lehrer gehört habe. Der Junge hatte ihn zum Üben genommen und sich in seiner Schullaufbahn den Ruf erworben, mit den verschiedensten Lehrern geschickt umzugehen. Er hat schon früh geübt.“

Effekt?

Durch die Kraft der Geschichte kann eine neue Perspektive auf die eigene, aktuelle Situation generiert werden. Der Sportler erhält die Möglichkeit neue Sichtweisen auf das eigene Problem zu entdecken. Zudem kann die Geschichte dazu beitragen, dass der Problemfokus des Sportlers („*Mir geht's schlecht. Meine Situation ist belastend und ungerecht. Ich kann das nicht*“) minimiert wird. Der Sportler erkennt, dass auch andere Menschen schwierige Situationen zu bewältigen haben und sich dafür Lösungswege, die sie selbst kontrollieren können, überlegt haben. Lernen „durch Beobachten“ ist demnach ebenfalls ein möglicher Mehrwert dieser Methode. Passend hierzu auch der Satz: „*Es gibt keine schlechten Wettkämpfe, nur Lernerfahrungen!*“