

# **Rituale – Vielfalt in Alltag und Therapie**

.....  
**Rosmarie Welter-Enderlin/  
Bruno Hildenbrand (Hrsg.)**

**Zweite Auflage, 2004**

Carl-Auer-Systeme im Internet: [www.carl-auer.de](http://www.carl-auer.de)  
Bitte fordern Sie unser Gesamtverzeichnis an!

**Carl-Auer-Systeme Verlag**  
**Weberstr. 2**  
**69120 Heidelberg**

Über alle Rechte der deutschen Ausgabe verfügt Carl-Auer-Systeme  
Verlag und Verlagsbuchhandlung GmbH Heidelberg  
Fotomechanische Wiedergabe nur mit Genehmigung des Verlages  
Satz: Verlagsservice Josef Hegele, Dossenheim  
Umschlaggestaltung: Uwe Göbel, München  
Printed in Germany  
Druck und Bindung: Kösel, Kempten, [www.koeselbuch.de](http://www.koeselbuch.de)

Zweite Auflage, 2004  
ISBN 3-89670-460-5  
© 2002 Carl-Auer-Systeme Verlag, Heidelberg

Bibliografische Information Der Deutschen Bibliothek  
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische  
Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Wollen Sie unseren **Newsletter** abonnieren?  
<http://www.carl-auer.de/service/newsletter.php>  
oder schicken Sie uns eine leere E-Mail an: [carl-auer-info-on@carl-auer.de](mailto:carl-auer-info-on@carl-auer.de)

.....

## Heavy Mental

*Richard Reich*

### Ein Spielbericht

Als die Welt noch heil war und der Ball noch rund, hatte auch das Kuscheltier noch seinen festen Platz im Fußballstadion. Egal welche Mannschaft gerade spielte, im Tor hockte mit Sicherheit der Teddybär. Lässig lehnte er im Netz, wie ein Tourist in der Hängematte. Er trug je nachdem einen blauweißen, einen gelbroten oder einen grün-schwarzen Strickpullover und strahlte jede Menge Optimismus aus. – Glücklicher der Torhüter, der so einen Bär in seinem Rücken wusste! Da konnte nun wirklich fast nichts passieren.

Als die Welt noch rund war und der Ball noch heil, gehörte der Teddybär so gut wie die Eckfahne und die Pausenbratwurst zu jedem Fußballspiel. Unterm Arm des Torhüters betrat er den Rasen, während eine Militärkapelle positive Blasmusik spielte. Die 22 Fußballer und die zwei Bären reihten sich im rechten Winkel zur Mittellinie auf, um den Zuschauern zuzuwinken. Dann wurden, falls es sich etwa um ein Länderspiel oder sonst ein bedeutendes Treffen handelte, die Nationalhymnen gespielt.

Nach den Hymnen nahm der Schiedsrichter, der früher durchaus noch ein bisschen wie ein Ständerat ausschauen durfte, mit den beiden Captains die Platzwahl vor. – Kopf oder Zahl? Der Gast hatte die Wahl. Die Münze wirbelte durch die Luft, und der Captain, der richtig gesetzt hatte, durfte bestimmen, in welche Richtung er mit seiner Mannschaft antreten wollte – oder ob er lieber den Anstoß ausführen mochte. Die Platzwahl ist nur scheinbar eine banale Angelegenheit. Mitunter ist sie von vorentscheidender Bedeutung. Manche Mannschaften möchten ihre Spiele nämlich immer mit dem

eigenen Anhang im Rücken beginnen. So fühlen sie sich sicherer. Andere Mannschaften wiederum sind überzeugt, dass sie nur dann gewinnen können, wenn man sie zuerst gen Osten angreifen lässt. Das hat sie die Erfahrung gelehrt.

Nach der Platzwahl wurde der Teddybär vom Torhüter zum linken oder zum rechten Tor getragen und dort in die linke oder in die rechte Torecke gesetzt. In welche Ecke der Bär zu sitzen kam, hing von verschiedenen Faktoren ab. Erstens vom Umstand, ob der Torhüter ein Links- oder ein Rechtshänder war. Zweitens von der Frage, ob die rechte oder die linke Ecke die starke beziehungsweise die schwache Ecke des Torhüters war. – Manche Torhüter setzten den Teddybär im Sinne einer Verstärkung immer in die schwache Ecke. Andere Torhüter hingegen ließen den Bären lieber ostentativ in ihrer guten, in ihrer sicheren Ecke thronen. Damit hofften sie, das positive Grundgefühl im ganzen Goal zu akzentuieren.

Mitunter hatte der Torhüter allerdings gar keine Wahl. Denn wenn er nach dem Münzenwurf endlich mit seinem Teddy in seinem Tor angelangt war, saßen dort bereits mehrere Bären, welche aus den Reihen der Fans auf den Stehplätzen zugewandert waren. Dieses erhöhte Bärenaufkommen brachte die Torhüter nun in Verlegenheit. Denn einerseits fühlte sich damals jeder Goalie sogleich verunsichert, wenn der eigene Teddybär, der Stammbär sozusagen, während des Spiels nicht wie üblich in der angestammten Ecke saß. Andererseits aber wäre es als Affront, als Risiko taxiert worden, wenn der Torhüter die Teddybären der Fans kurzerhand versetzt hätte oder vollends aus dem Tor verbannt. – Vertriebene Maskottchen rächen sich bestimmt! Also musste der Torhüter manch ein Spiel wohl oder übel mit einem oder mehreren Fremdbären im Nacken überstehen. Er musste sich bei Eckbällen mit einem ungewohnten Teddy im rechten oder linken Augenwinkel abfinden. Und er konnte nur hoffen, dass diese irritierende Konstellation keine unerfreulichen Auswirkungen auf seine Leistung und auf den Spielverlauf hatte.

Trotzdem gehörte der Teddy, als die Welt noch kein Dorf, sondern die Welt war und der Mensch noch nicht allmächtig, sondern ein Mensch, zum Fußball wie das Hufeisen zum unfallfreien Auto. Der Bär wurde überallhin mitgeschleppt, wurde gehätschelt und gepflegt. Nicht wenige Torhüter lobten oder tadelten ihren knopfäugigen Wegbegleiter je nach Spielverlauf. Das Kuscheltier war, genau wie einst im Kinderbett, ein gutes, einfaches, aber effizientes Me-

dium. Ein Ventil, um äußeren und inneren Druck auszugleichen. Ein Mittel, um sich selber von sich abzulenken.

Niemand kann heute noch sagen, wann und wie genau der Teddybär aus den Fußballtoren dieser Erde verschwand. Das Warum hingegen liegt auf der Hand.

Wohl werden manche Sporthistoriker nicht müde zu behaupten, es seien übervorsichtige Trainer gewesen, die den Teddybären des Feldes verwiesen hätten. Nämlich mit der Begründung, die gegnerischen Stürmer würden die in den Torecken kauern den Kuscheltiere bei Fernschüssen gern als Orientierungshilfe und Zielscheibe benutzen. Aber in Tat und Wahrheit wurde der zottelige Glücksbringer durch ein Zauberwort verdrängt. Von einem Moment auf den andern sah sich das konkrete Maskottchen durch eine abstrakte Größe ersetzt. Nämlich durch die Mens, oder genauer: durch das Mentale.

Laut einer privaten Statistik haben allein seit dem Jahrtausendwechsel 253 168 Athletinnen, Fußballer, Trainerinnen und Präsidenten gegenüber deutschsprachigen Medien das Wort „mental“ in den Mund genommen, und zwar im Durchschnitt 1,7-mal pro Satz. Diese Sätze lauten in der Regel ungefähr so:

*Der Mittelstreckenläufer X:* Ich habe mich mental sehr genau auf diese Strecke eingestellt.

*Die Schwimmerin Y:* Ich habe mich im mentalen Bereich entscheidend verbessert, und zwar vor allem, was den mentalen Durchhaltenwillen im Schlusspurt betrifft.

*Der Fußballer Z:* Der Trainer sagt, dass jedes Spiel mental im Kopf entschieden wird, und wenn du mental optimal spielst, hast du von der Mentalität her nämlich auch die nötige Aggressivität.

Der Begriff des Mentalen, die Sehnsucht nach mentaler Stärke hat inzwischen alle Gesellschaftsteile und -schichten erreicht. Und in der Tat ist die Vorstellung natürlich schon verlockend, dass man sich – ähnlich wie einst der Baron von Münchhausen am eigenen Haar – nun sozusagen am eigenen Hirn aus dem Sumpf der eigenen Mittelmäßigkeit ziehen könne. Auf entsprechend fruchtbaren Boden ist diese Idee gefallen.

Wenn man unter dem Stichwort „mental“ das Verzeichnis lieferbarer Bücher absucht, stößt man auf 429 Eintragungen. Zitiert seien hier nur die ersten paar Autoren und ihre Titel in streng alphabetischer Reihenfolge:

Ackermann, Andreas: *Easy zum Ziel – Wie man zum mentalen Gewinner wird.*

Ackermann, David: *Handlungsspielraum, mentale Repräsentation und Handlungsregulation am Beispiel der Mensch-Computer-Interaktion. Untersuchungen zum Prinzip der differentiellen und dynamischen Arbeitsgestaltung.*

Ackermann, Rita: *Ab heute tu ich, was ich will – Mit Mentaltraining das Leben bewusst gestalten.*

Allmen, Marianne von: *Mit Mental-Trainig erfolgreich abnehmen.* (Auch als Sprechkassette erhältlich.)

Ambrosch, Ulrich: *Unternehmensentwicklung und mentales Re-Engineering.*

Es ist bekannt und erwiesen, dass die Gesellschaft mithilfe solcher mentalen Trainingslehre unter Umständen kollektiv weiterkommen und individuelle Erfolge erzielen kann. Die mentale Aufrüstung vermag jenen Menschen zu helfen, die sich mit Ängsten selber im Wege stehen. Sie kann Leute entlasten, die sich von einem diffusen Erwartungsdruck lähmen lassen. Sie kann die Performance von Individuen oder Gruppen stabilisieren, die permanent oder wiederkehrend im Ausnahmezustand agieren und funktionieren müssen – wie etwa Spitzensportler. Eine Siebenkämpferin, die ständig scheitert, weil sie im Hundertmeterlauf einen Fehlstart nach dem anderen verursacht, ist wie eine Schülerin mit Prüfungsangst. Hier ist mentales Training eine Möglichkeit. Einem Fußballer, der vor dem leeren Tor immer daneben schießt, weil er vor seinem geistigen Auge das eigene Danebenschießen immer schon antizipiert, kann das Mentaltraining ebenso helfen wie einem Tennisspieler, der in entscheidenden Spielphasen notorisch zu Doppelfehlern neigt.

Interessanter als das beträchtliche Ausmaß der allgemeinen mentalen Aufrüstung ist ihre konkrete Ausprägung in der alltäglichen Anwendung oder, anders gesagt: ihre Ritualisierung. Mag es am Anfang beim mentalen Training noch um den Versuch gegangen sein, gewisse psychische Unsicherheitsfaktoren nach objektiven Kriterien und mit objektivierbaren Methoden zu reduzieren oder auszuschalten, so wirkt die ganze Übung mittlerweile speziell im Spitzensport wie eine einzige gigantische Suggestion ... beziehungsweise: Autosuggestion.

„Du kannst es!“

„Du weißt, dass du das im Training schon geschafft hast!“

„Was auch geschieht, du musst dich nur auf dich allein konzentrieren!“

„Du willst mit deinem ganzen Ich, dass dieser Ball jetzt ins Netz geht!“

Und so weiter und so fort.

Wie Prediger reden die Trainer ihren Athletinnen und Athleten buchstäblich den Kopf voll. Und wie Sektenmitglieder murmeln diese die Leitsätze dann endlos vor sich hin. Die infiltrierte, rasch verinnerlichte Wahrheit wird so lange vor und während des Wettkampfes repetiert, bis sie sich wieder äußerlich materialisiert und manifestiert und sich später auch für die Mikrophone der Medien reproduzieren lässt:

„Ich war sicher, dass das Potenzial dazu in mir steckt.“

„Ich habe gewusst, dass ich für diesen Rekord bereit war.“

„Die Mannschaft hat sich nur auf ihr eigenes Spiel konzentriert.“

„Wir haben gewonnen, weil wir diesen Sieg mehr wollten.“

Um ihre Schützlinge in diesen Bewusstseinszustand bzw. in diesen Selbstbewusstseinszustand zu versetzen, greifen die Trainer wie Druiden und Medizinmänner zu allerlei Tricks. Ein bekannter Fußballtrainer pflegt den Erfolg zu veranschaulichen. Er hält seinen Spielern bei jeder Gelegenheit Symbole des Sieges vor Augen. Zum Beispiel malt er ein so genanntes Wunschresultat wie ein Programm an die Wandtafel. Auch hat er vor wichtigen Spielen schon mal kleine Schokolade-Remakes des zu gewinnenden Meisterspokals an seine Spieler verteilt. Ein berühmter Eishockey-Nationaltrainer versucht während der Vorbereitung wichtiger Ereignisse, mit seinen Spielern ständig mentalen Kontakt zu halten. Etwa indem er übers Handy aufbauende SMS-Mitteilungen verschickt – damit auch ja keiner im Kino sitze, ohne hin und wieder erinnert zu werden: „Come on, boys! Noch 48 Stunden, noch zwei Siege, und das Saisonziel ist geschafft.“

In dieser Form ist das mentale Training im Prinzip nichts anderes als eine Synergie zweier schon längst kultivierter Motivationstechniken: nämlich des *Positive Thinking*, also die Kraft des positiven Denkens, und des *Visualizing*, also der Sichtbarmachung eines möglichen Weges zum Erfolg.

Der Terminus „das Mentale“ hat gegenüber diesen beiden Fachbegriffen nun aber den unschätzbaren Vorteil, dass ihn die Mehrheit der Menschen nicht so ganz versteht. Positiv denken. Sichtbar machen. Das sind Tätigkeiten, die im Bereich unserer Möglichkeiten liegen. Die wir beginnen und beenden können. Die wir uns zutrauen. „Mentale Stärke“ hingegen – da schwingt doch allerlei Unerhörtes und Unvorstellbares und Unbegreifliches mit. „Mental“ – das zielt doch direkt in die unergründlichen Tiefen des menschlichen Gehirnes und der menschlichen Psyche. Und je tiefer und diffuser wir uns diese Tiefen vorstellen, desto ungehemmter können wir da eine geballte Ladung Hoffnung hineinprojizieren. Desto leichter fällt es uns, eine völlig irrationale Heilserwartung gegenüber dieser scheinbar rationalen Technik zu entwickeln. Desto problemloser können wir ganz einfach daran glauben.

Damit ist der Bogen geschlagen vom armen veralteten Teddybären zu dieser faszinierend eleganten, modernen Lehre vom Mentalen, die das Kuscheltier aus der Sportwelt verdrängt hat. Lebte schon das zottelige, trottelige Maskottchen seinerzeit von Projektion und einer latent abergläubischen Heilserwartung, so konnte auch die Lehre vom Mentalen nur deshalb so flächendeckend greifen, weil ihre Anwender von vorneherein praktisch unbesehen und kritiklos bereit sind, daran zu glauben. War schon der Teddybär als Glücksbringer ein rituell integrierter Bestandteil der Sportwelt, so ist auch der Weg zum mentalen Hoch mit rituellen, teilweise stur repetitiven Vorgängen gepflastert.

Genau wie einst der Teddybär dient das mentale Training in erster Linie dazu, einen Menschen im Ausnahmezustand von seinem Inneren samt seiner bedrohlichen Umgebung abzulenken. Es ist ja tatsächlich hilfreich, in Momenten höchster Konzentration die Komplexität der Welt auszublenden und den Blick und die Kräfte auf eine einzige Aufgabe zu fokussieren. Und weil diese auszublendende Welt, verglichen mit der Teddybärzeit, komplexer geworden ist, muss eben auch ein raffinierteres Ablenkungsmanöver, ein komplizierterer Heilsbringer her. Eine Lehre, die sich mental auf der Höhe unserer durch und durch psychologisierten Zeit bewegt, die aber ihre Jünger gleichzeitig auch wieder zu Gläubigen werden lässt.

Hohepriester der mentalen Erbauung wie die erwähnten Fußball- und Eishockeytrainer sind längst über den Spielfeldrand hinaus gefragte Leute. In jeder freien Minute halten sie gut bezahlte Re-



ferate vor den mental zu stählenden Nachwuchsabteilungen von Industrieriesen. Sie trainieren die Junioren der Politikerkaste. Sie stärken den Geist zukünftiger Finanzgladiatoren. Das ist weiter kein Wunder. Denn dass die Welt der Wirtschaft und der Politik mindestens so irrational funktioniert wie der Sport, das haben die letzten Wochen und Monate wohl doch hinreichend bewiesen.