

„Treiben Sie Frust auf die Spitze“

Interview: Persönlichkeitscoach Andreas Knierim über den Umgang mit Rückschlägen beim Sport

VON MICHAELA STREUFF

KASSEL. Sie gehören zum Leben und auch zum Sport dazu: Rückschläge. Auch die Teilnehmer unseres Fitness-Projektes „Bewegung für Nordhessen“ kennen das. Im Interview gibt Persönlichkeitscoach Dr. Andreas Knierim Tipps für den richtigen Umgang.

Herr Knierim, wie begegne ich einem Rückschlag am besten?

DR. ANDREAS KNIERIM: Formulieren Sie ihn um. Definieren Sie diese Phase neu. Ein Rückschlag ist eine Auszeit, eine Zwangspause ist Erholungszeit. Finden Sie ein eigenes, gutes Wort für Ihre momentane Situation und nicht ein allgemeines, negativ besetztes.

Ein Beispiel. Grippe, drei Wochen Sportverbot. Ein Rückschlag, pardon, eine Auszeit, für eine Person voller Tatendrang. Wie gehe ich damit mental um?

ANDREAS KNIERIM: Eine solche Situation zählt zu den Unwägbarkeiten des Lebens, die immer auftreten können. Bauen Sie diese drei Wochen in Ihren Trainingsplan ein. Sagen Sie sich: Ich unterbreche nichts. Es ist kein Rückschlag, dass ich mein Training gerade nicht machen kann. Diese drei Wochen Ruhepause sind jetzt ganz einfach Teil meines Trainings.

Wie kann ich die Zeit nutzen?

KNIERIM: Ich kann an meinen Zielen für die Zeit nach dem

Ende des Trainingsplanes arbeiten. Was will ich zum Beispiel bis zum Jahresende erreichen? Tragen Sie die neuen Ziele in Ihren Kalender ein. Nutzen Sie die Zeit für ein Gespräch, das sie schon immer führen wollten. Die Pause könnte Anlass sein zu sagen: Jetzt traue ich mich, Dinge zu klären. Diese Krankheit ist ein Signal, damit ich das endlich angehe.

FITNESS-AKTION

Bewegung für Nordhessen

Aber diese Vorschläge haben nicht unmittelbar etwas mit Sport zu tun.

KNIERIM: Doch. Es ist Sport im Kopf. Der ist genauso wichtig. Erinnern Sie sich an den inneren Schweinehund. Wenn ich den im Kopf umdeute, ist der erste Schritt gemacht.

Die erste Reaktion auf eine Zwangspause ist meist Frust: Wie fange ich den ein?

KNIERIM: Ich würde keinen Frust auffangen. Ich würde richtig in den Frust reingehen: Machen Sie 30 Frust-Minuten. Denn der Frust braucht erst einmal Platz. Holen Sie sich eine zweite Person, der Sie sagen: Ich will jetzt mit dir ein Frust-Gespräch führen. 15 Minuten jammere ich, 15 Minuten jammerst du. Wichtig dabei ist, dass man sich nicht unter-

bricht, gut zuhört. Frust braucht einen Kanal. Man sollte ihn nicht unterdrücken, sondern auf die Spitze treiben. Bleibt der Frust, werden Sie am nächsten Tag kreativ.

Wie denn?

KNIERIM: Sie können die Zeit verkürzen, handeln. Während der letzten fünf Minuten des Jammerns stecken Sie sich einen Finger in die Nase oder legen sich auf den Rücken. Halten Sie es eine Woche durch, dieses kreative Jammern. Oder wie man in Kassel sagen würde: Kreatives Mähren.

Was bewirkt das?

KNIERIM: Die Ergebnisse sind wie im Training individuell. Führen Sie ein Logbuch. Machen Sie am nächsten Tag eine Feedback-Runde. Wie ist es mir beim Jammern mit dem Finger in der Nase ergangen? Reflektieren Sie darüber, genießen Sie die Veränderungen. Verändert sich das Jammern?

Eine andere Form des Rückschlags ist ein Zwicken in der Ferse und die Angst, eine schlimmere Verletzung zu riskieren.

KNIERIM: Das wäre die Angst vor der Angst vor Rückschlägen. Auch da würde ich ein Tagebuch anfangen. Denn der Gedanke im Kopf ist ein anderer als der Gedanke, den ich aufschreibe.

Und das Aufschreiben nimmt die Angst vor Rückschlägen?

KNIERIM: Nein, das nicht. Die Angst ist weiterhin da. Erinnern Sie sich an das innere Team. Beim inneren Team gibt's auch eine Figur der Angst. Die ist ein Wegbegleiter. Aber es geht darum, dass ich die Angst kontrolliere. Dass ich bestimme, wann die Angst sich zeigen und in mein Handeln eingreifen darf.

Das heißt?

KNIERIM: Benennen Sie die Angst. Geben Sie ihr einen Namen, Herbert zum Beispiel. Ängste mögen es nicht, benannt zu werden. Sie wollen möglichst diffus bleiben, um uns zu kontrollieren. Wenn ich die Angst aber benenne, dann wird sie bewusst und kontrollierbar. Treten Sie in den Dialog mit Ihrem Körper. Reden Sie mit einzelnen Körperteilen, wenn etwas zwickt. Es hört ja keiner, es ist nur eine innere Stimme. Und die hilft im Umgang mit der Angst vor möglichen Rückschlägen.

Gibt es Taktiken, mittelfristig mit Rückschlägen umzugehen?

KNIERIM: Immer, wenn Sie das Gefühl haben, einen Rückschlag erlitten zu haben, fragen Sie sich: Was ist ein Rückschlag für mich? Schreiben Sie das auf. Und betreiben Sie eine Recherche im unmittelbaren Umfeld. Fragen Sie andere, was für sie Rückschläge sind.

Gehört dazu auch das Gespräch mit dem Trainer?

KNIERIM: Auf jeden Fall. Sammeln Sie so viele Informationen wie möglich. Treten Sie in den äußeren Dialog. Das gibt auch eine Einordnung. Ist mein Rückschlag wirklich ein Rückschlag?

Wenn ich wieder Sport treiben darf – wie finde ich meine Motivation wieder?

KNIERIM: Die Psyche vergisst Erfolge gern. Also brauche ich eine Liste meiner Erfolge. Als Lebensbegleiter. Auch wenn ich noch gar nicht in einer Krankheitsphase bin. Die Liste sagt mir, wie erfolgreich ich war, wenn ich gerade mal nicht erfolgreich bin. Man kann diese Liste jederzeit anfangen. Es ist ein Vorrat für schlechte Zeiten.

Unser Experte

Dr. Andreas Knierim (52) ist Persönlichkeitscoach. Der Kasseler studierte in seiner Heimatstadt Wirtschaftswissenschaften mit Schwerpunkt Marketing und machte sich 1988 selbstständig. Knierim ist verheiratet und hat einen erwachsenen Sohn. Seine Hobbys: Kino, Romane lesen und Kurzgeschichten schreiben. (mis)



www.coaching-web.de