

„Stans Beispiel zeigt, dass ‚Mentale Stärke‘ lernbar ist

Nur wenige Spieler haben die Fähigkeit, in den wichtigsten Partien ihre Bestleistung abzurufen, so wie das Stan Wawrinka kann. Wir haben mit Jürg Bühler, Ausbildungschef bei Swiss Tennis und Sportpsychologe (lic. phil.), über die erstaunliche Entwicklung des Romands gesprochen.

TEXT: MARCO KELLER. FOTO: SWISS TENNIS

Jürg Bühler, der Finalsieg gegen Novak Djokovic war Stan Wawrinkas elfter Endspielerfolg in Serie. Wie erklären Sie diese Stärke in den wichtigsten Partien?

Stan versteht es, seine beste Leistung in den wichtigsten Momenten abzurufen. Das ist die Definition von «Mentale Stärke», und sein Beispiel zeigt auch schön, dass diese lernbar ist. Es gilt hier eben überhaupt nicht die Weisheit «Man hat es oder man hat es nicht». Jeder startet als Tennis-Junior auf einem unterschiedlichen Level. Aber jeder kann sich verbessern, indem er über lange Zeit an sich arbeitet, offen ist, die richtigen Schlüsse aus Erfolgen und Niederlagen zieht und so weiter. Stan hat sich dieses Credo ja sogar auf den Arm tätowiert.

Im Wettkampf scheint er so richtig aufzublühen.

Das stimmt und dieser Aspekt ist im Unterschied zur «Mentale Stärke» weniger lernbar. Ein sehr erfolgreicher Tennisspieler muss die Persönlichkeit als «Wettkämpfer» – oder als häufiger gebrauchter Begriff «Competitor» – haben. Der «Competitor» will gegen einen bestimmten Gegner gewinnen und nicht nur seine Aufgabe möglichst gut erledigen, wie zum Beispiel ein Kunstturner. Stan ist definitiv ein «Competitor». Ich denke, er liebte es schon immer, gegen die anderen anzutreten, war aber früher mental noch zu wenig stark, sprich, hatte zu wenig Selbstver-

trauen. Die meisten Spitzen-Tennisspieler sind gute «Competitors», sonst hätten sie diese Sportart schon gar nicht gewählt.

Haben Finals ihre eigenen Gesetze?

Absolut. Deshalb ein Tipp an Trainer und Eltern: Planen Sie den Turnierkalender so, dass die Junioren auch immer wieder in Finals spielen können, das heisst, man soll nicht nur nach oben spielen, sondern auch nach unten. Die Junioren müssen so lernen, viele Matches hintereinander zu spielen und die Anspannung in einem Final zu bewältigen.

Der früher so schüchterne Junge ist nun auf dem Platz zum Terminator geworden, der als Einziger regelmässig Novak Djokovic aus der Reserve locken, ja sogar bezwingen kann. Wie stark hat diese Entwicklung mit seinem Reifeprozess als Mensch zu tun?

Das kann ich nur aus der Ferne beurteilen. Ich denke schon, dass seine persönliche Reifung einen positiven Einfluss hat. Es ist im Herrentennis auch augenfällig, dass nur gestandene Persönlichkeiten die grossen Titel holen. Das könnte aber auch damit zusammenhängen, dass es immer länger dauert, um an die Spitze zu kommen und die Champions auch länger vorne bleiben. Der Altersdurchschnitt in den Top Ten oder auch in den Top 100 steigt ja stetig an. Wobei hier die Frage der Kausalität nicht klar zu beantworten ist: Muss



man heute ein reifer Mann sein, um Champion zu werden oder dauert die taktisch-technisch-physisch-mentale Ausbildung heute so lange, bis man an der Spitze ist, dass es fast zwangsläufig dazu führt, dass die Champions reife Männer sind?

In Grand-Slam-Finals lautet Wawrinkas Bilanz 3:0. Wieviel ist dieser mentalen Stärke geschuldet, wieviel der physischen in Best-of-5-Partien?

Stan ist eher ein Langsamstarter und daher kommt ihm Best-of-five sicher entgegen. Physisch ist er auf einem Top-Niveau und genau das ist auch ein Grundstein seiner mentalen Stärke. Eine Top-Kondition gibt viel Selbstvertrauen. Zusätzlich führt es dazu, dass man auch nach stundenlanger Anstrengung noch einigermaßen klar denken kann und nicht negativ wird, wenn es gerade nicht so läuft. Konditionstraining ist deshalb immer auch mentales Training. Neben Mentaltraining oder menschlicher Reifung ist die wichtigste Ursache für Selbstvertrauen immer noch Erfolg, das heisst, wenn der erste Grand-Slam-Sieg einmal da ist, steigt das Selbstvertrauen umso mehr und es sind weitere möglich. ●