

# „Ich schaue auf die Performance“

**Psychologie.** Kann Tennis Therapie sein? Die Psychologin Gabriele Leibbrand erklärt, wie sie im Training innere Blockaden aufricht, ohne dass der Tennisspieler auf die Couch muss.

**Frau Leibbrand, Sie sind Tennistrainerin und Psychologin. Bekommt man bei Ihnen ein psychologisches Tennistraining?**

Nicht immer und nicht ausschließlich. Aber das Psychologische im meinem Training setze ich in solchen Momenten ein, in denen ich den mentalen Bereich stärken will: Entspannung, Konzentration oder Wahrnehmung. Denn in jedem Match gibt es Schlüsselsituationen, die man mental bestehen muss.

**Ein Beispiel bitte!**

Nehmen wir an, die Beinarbeit stimmt nicht, jemand ist zu langsam. Als Grundlage ließen sich sicherlich Schnelligkeit und Schnellkraft trainieren. Aber mit mehr Kondition ist man nicht automatisch schnell. Oft stimmt einfach der Bewegungsablauf nicht, und das kann unterschiedliche Ursachen haben: Unkenntnis, falsche Selbstwahrnehmung oder innere Blockaden. Das versuche ich herauszufinden.

**Wie gehen Sie dabei vor?**

Wichtig ist dabei die Visualisierung. Ich setze Videos von Topspielern ein, und wir schauen uns gezielt deren Beinarbeit an, damit derjenige eine Vorstellung bekommt, wie gute Beinarbeit aussehen kann und wann sidesteps oder Kreuzschritte sinnvoll sind...

**...also durch Beobachtungslernen?**

Die äußere Wahrnehmung ist der erste Schritt. Dann folgt die innere Wahrnehmung, denn ich muss das Wahrgenommene ja auch auf mich selbst übertragen. Da liegt meist das Problem. Viele Tennisspieler glauben, sie hätten eine gute Beinarbeit, haben aber keine. Wenn sie dann Videoaufnahmen von sich selbst sehen, können sie dies erkennen. Und nun kommt's darauf an, ob jemand auch wirklich bereit ist zu lernen: Hier sitzen meist die Blockaden, ich höre dann gern Sätze wie: „Das habe ich aber schon immer anders gemacht.“

## GABRIELE LEIBBRAND

Staatlich geprüfte Tennislehrerin, Leiterin der Tennisschule Leibbrand in Reutlingen, Diplompsychologin, Autorin und Referentin Frauen im DTB.

info@leibbrand-tennis.de

**Da ist dann die Psychologin gefragt.**

Ja, denn in Wahrheit heißt das Ziel ja nicht schnelle Beine, sondern schnell am Ball zu sein. Das kann man ja auch auf anderem Wege erreichen, durch gute Platzeinteilung, schnelle Richtungswechsel oder durch frühzeitige Antizipation. Wer schnell laufen kann, hat sicherlich einen Vorteil, aber mehr auch nicht.

**Wie brechen Sie Blockaden auf?**

Ich versuche dreierlei: 1. Die eigene Körperwahrnehmung zu stärken; 2. Die Rückmeldungen, die der Körper gibt, besser zu verstehen und 3. diese Ergebnisse auch anzuerkennen. Wenn man die Unterschiede am eigenen Körper spürt, sie richtig einordnen kann und akzeptiert, ist man auch bereit zu lernen.

**Muss ich mich dafür bei Ihnen auf die Couch legen?**

Nein, ich bin keine Psychotherapeutin, sondern orientiere mich am Verhalten. Ich frage nicht nach den Ursachen, warum etwas so ist. Ich schaue auf die Performance, auf die Haltung, die jemand einnimmt. Die Körperhaltung hat unmittelbar Einfluss auf die innere Haltung und umgekehrt.

**Wenn sich jemand gerade hinstellt, ist er noch lange kein aufrechter Mensch.**

Richtig, aber es kann sein, dass man zuerst die äußere Aufrichtung braucht. Michael Stich hat einmal gesagt: „Ich muss mich auf die Ebene begeben, auf die ich will.“ Und er hat recht: Wenn ich Weltklasse werden will,



FOTO: ARCHIV

muss ich mich zu den French Open begeben, damit ich einen Eindruck bekomme, was dort vor sich geht. Wenn ich das nicht tue, finde ich mein Ziel, meine Einstellung, meine Haltung nicht.

**Ein Besuch in Paris macht aber noch keinen Grand-Slam-Sieger!**

Auf Clubebene gibt es andere Ziele, z. B. durchzuhalten, am Ball zu bleiben. Gerade beim Kindertennis beobachte ich, dass einige dies können und andere mehr in der Gegend umherschauen.

**Hobbypsychologen würden sagen: Konzentrier' dich! Was rät der Profi?**

Diesen Satz werden Sie bei mir nicht hören, denn er hilft nicht. Ich verändere die Aufmerksamkeit durch Übungen, die fokussieren und die Sinne schulen: beim Ballwechsel auf das Schlaggeräusch achten oder mit den Augen den Ball verfolgen. Die Konzentration kommt dann ganz von allein.

**Tennis als Therapie?**

Im normalen Unterricht würde ich es eine hilfreiche Unterstützung nennen. Ich arbeite aber auch mit autistischen und körperlich benachteiligten Kindern. Hier kann ich Tennis bewusst therapeutisch einsetzen, um Fortschritte und Lebensfreude zu vermitteln. Es ist ein schöner Erfolg, mit jemandem am Ende Tennis zu spielen, der anfangs nur dasteht und nicht spricht. Das geht allerdings nicht von heute auf morgen, sondern braucht Jahre. Aber Tennis kann sehr viel Lebensqualität geben.