

# Wild Card

Herausforderungen mental meistern

Vom Spitzentennis lernen.  
Im Leistungssport anwenden.  
Auf Chancen übertragen.



Laura Siegemund  
Prof. Dr. Stefan Brunner

MEYER  
& MEYER  
VERLAG

# INHALT

<b>Vorwort von Dominik Klein</b> .....	<b>8</b>
<b>Wir spielen uns ein</b> .....	<b>10</b>
<b>Auf dem Weg zum Center-Court – Autorin und Autor im einleitenden Gedankenaustausch</b> .....	<b>10</b>
<b>1 Das Match beginnen</b> .....	<b>16</b>
<b>Erster Aufschlag: Den Einstieg meistern</b> .....	<b>18</b>
Gut ins Spiel kommen .....	20
Die Angst das Fürchten lehren .....	34
Die eigene Atmosphäre schaffen .....	46
Sich auf das Unvorhersehbare vorbereiten .....	57
Das Gegenüber kennenlernen .....	65
<i>Zusammengefasst</i> .....	71
<b>2 Das Spiel nimmt Fahrt auf</b> .....	<b>72</b>
<b>Break und Rebreak: Im Fluss sein</b> .....	<b>74</b>
Den Wettkampf verstehen .....	75
Die Kraft der Motivation .....	85
Ziele machen Beine .....	101
Tausend Stunden Fleiß .....	111
Der Genussfaktor .....	116
<i>Zusammengefasst</i> .....	127
<b>3 Den Rückstand überwinden</b> .....	<b>128</b>
<b>Satzverlust: Aus Krisen Chancen machen</b> .....	<b>130</b>
Den Widrigkeiten trotzen .....	133
Druck abfedern .....	143
Fehler und Misserfolg verarbeiten .....	152
Konstruktives Kopfkino .....	163
Mit sich selbst ins Gespräch kommen .....	171
An sich glauben .....	177
<i>Zusammengefasst</i> .....	182

## WILD CARD

<b>4 Die Big Points machen</b> .....	<b>184</b>
<b>Matchball: Im entscheidenden Moment bereit sein</b> .....	<b>186</b>
Einmal und nie wieder .....	186
Routinen und Rituale pflegen .....	192
<i>Zusammengefasst</i> .....	205
<b>5 Sich entwickeln</b> .....	<b>206</b>
<b>Spiel, Satz, Sieg: Karrieren gestalten</b> .....	<b>208</b>
Erfolg versprechend .....	208
Den Sinn suchen und seine Identität finden .....	217
Psychische und physische Verletzungen verarbeiten .....	223
Die Qualität der Karriere sichern .....	240
<i>Zusammengefasst</i> .....	252
<b>Die Matchanalyse</b> .....	<b>255</b>
<b>Auf dem Weg in die Kabine –         Autorin und Autor im abschließenden Gespräch</b> .....	<b>255</b>
<b>Anhang</b> .....	<b>256</b>
<b>1 Literatur</b> .....	<b>256</b>
<b>2 Stichwortverzeichnis</b> .....	<b>264</b>
<b>3 Bildnachweis</b> .....	<b>267</b>

# WIR SPIELEN UNS EIN

## DER WEG AUF DEN CENTER-COURT – AUTORIN UND AUTOR IM EINLEITENDEN GEDANKENAUSTAUSCH

*Sprechen wir über Erfolg, Laura! Glücklich ist, wer ihn hat, traurig, wem er versagt bleibt. Die Aussage ist natürlich verkürzt, aber es lässt sich nicht leugnen: Der Erfolg ist die Einheit, mit der wir einander messen, einordnen und – wenn der Erfolg ausbleibt, da kennen wir kein Pardon – leider auch ausgliedern. So handeln wir im Sport, in der Kultur, in der Politik, in der Wirtschaft, im Alltag. Also suchen wir nach „Erfolgsrezepten“ – wer diesen Begriff im Internet eingibt, landet anderthalb Millionen Treffer.*

Ganz klar, Stefan, jeder ambitionierte Mensch will seine Möglichkeiten ausschöpfen. Jeder will zufrieden mit sich und dem Leben sein und dafür im besten Fall – ebenso ein wichtiger Punkt – noch Anerkennung bekommen.

*Die hohe Trefferquote im Internet belegt auch, dass es nicht nur das eine Rezept gibt. Die Zusammensetzung hängt ab von der Persönlichkeit, vom Lebenskontext und auch von den Zielen, die wir uns setzen. Zum Erfolg können also ganz unterschiedliche Wege führen.*

Das werden viele sehr schade finden, hätten sie doch gern ein Universalrezept, das erfolgreich macht. Aber so einfach ist es nicht, zu unterschiedlich sind wir allein schon in unserer Art zu denken. Der erste wichtige Schritt zum Erfolg: Wir müssen verstehen, dass es darum geht, den eigenen Weg zu finden. Und der hängt von vielen Aspekten ab, etwa auch von der Disziplin und der Einstellung zur Herausforderung.

*Und selbstverständlich spielt das Talent eine Rolle. Aber Leistung, das schreibt Malcolm Gladwell (2009) in seinem Bestseller „Outliers – The Story of Success“, ergebe sich nicht in erster Linie aus Talent, sondern vor allem aus jahrelanger Vorbereitung. Erst wer 10.000 Trainings- und Übungsstunden hinter sich gebracht habe, sagt er, kann es zum Champion schaffen.*

Ich teile seine Ansicht: Wesentlichen Anteil am Erfolg haben schlichtweg Fleiß und harte Arbeit. Das Talent kann noch so groß sein – aus ihm allein erwächst noch kein Erfolg, auch nicht im Tennis. Viele Einzelteile führen zum großen Ganzen. Für Talent kann ich mich nicht entscheiden, für Fleiß dagegen schon. Ich bin davon überzeugt, auch meine eigenen Ziele erst durch überdurchschnittliche Disziplin, Ausdauer und präzise ausgeführte Wiederholungen erreicht zu haben. Das ist ein langfristiger Prozess. Wir sind nicht bei YouTube®, wo man schnell mal über Nacht berühmt und erfolgreich werden kann.

*Tennis ist komplex und bietet viele Situationen, an denen man wachsen kann – und muss, wenn es hoch hinausgehen soll. Es ist ein Mikrokosmos, der sich wunderbar auf anderen Leistungssport und generell auf Herausforderungen im Leben übertragen lässt. Immer wieder beziehe ich mich im Coaching auf Analogien aus dem Tennis. Auf den Netzroller zum Beispiel, der zeigt, wie Kleinigkeiten einen großen Ausschlag geben können. Der Grat zwischen Glück und Pech ist hauchdünn. Und die Erkenntnis daraus: Wir können nicht alles kontrollieren, auch wenn wir es uns noch so sehr wünschen.*

Genau so erlebe ich es immer wieder. Tennis trainiert mich im Umgang mit Herausforderungen, die mir auch in vielen anderen Lebensbereichen begegnen. Das ist ja einer der Gründe, gemeinsam dieses Buch zu schreiben. Ich bin der Überzeugung, dass sich jeder ambitionierte Mensch in unseren Themen wiederfindet. Die Lösungsstrategien, die mir im Tennis helfen, lassen sich übertragen und in vielen Feldern erfolgreich anwenden. Der Umgang mit Druck, Stress und Widrigkeiten – das sind übergreifende Herausforderungen, denen man sich ab einem bestimmten Niveau stellen muss.

### ERSTER AUFSCHLAG: DEN EINSTIEG MEISTERN

**E**rich Kästner, ein sportpsychologischer Experte par excellence! Ja? Nun würde man viele Namen im ersten Kapitel erwarten. Dass sich Erich Kästner aber hier an allervorderster Stelle ins mentale Fachbuch schiebt, verwundert. Erst einmal zumindest. Der Erfinder von *Pünktchen und Anton* als Ratgeber für Psychologen und andere?

Durchaus, denn Kästner bewies ein sehr gutes Gespür für die Besonderheit des Sports im Allgemeinen: „Die Skiläufer kämpfen gegen die Uhr. Die Schwimmer kämpfen nebeneinander. Die Stabhochkämpfer kämpfen nacheinander.“ Und für die Tennisspieler im Speziellen: „Bis zur letzten Minute bleibt ungewiss, wer Sieger sein wird.“<sup>1</sup> Kästner sprach damit eine für die Psyche ganz elementare Besonderheit des Tennissports an: Das Reglement kennt kein zeitliches Limit, es gewinnt, wer den letzten Punkt macht. Bis zuletzt kann man deshalb an sich glauben, auch wenn der aktuelle Spielstand gegen einen spricht.

Wie aber schaffen wir es, diesen Glauben an uns aufrechtzuerhalten, ihn zu entwickeln oder überhaupt erst zu wecken?

Inzwischen greift die Sportpsychologie auf jahrzehntelange Erfahrung zurück. Wissenschaftliche Erkenntnisse und der immense Erfahrungsschatz von Spitzensportlern und anderen leistungsorientierten Menschen vereinen sich und legen – wie im vorliegenden Buch – Erfolg versprechende Handlungsideen offen. Allerdings hat es gedauert, bis der Sportler, so schnell und explosionsartig er sonst auch aus dem Startblock kommen mag, die Kraft mentaler Einflussnahme erkannt hat.

Da war Erich Kästner schneller. Seine Einsichten liegen schon weit zurück im letzten Jahrhundert, was ihn posthum ein wenig zu einem der Urväter sportpsychologischer Einschätzungen macht.

Wir schreiben dann immerhin schon die 1980er-Jahre, als der legendäre Skirennläufer Frank Wörndl auch mental zu trainieren begann. Er ließ sich vom Sportpsychologen Hans Eberspächer beraten, wurde 1987 Weltmeister und 1988 Olympiazweiter. Den Erfolg führte Wörndl auch

---

1 Kästner (o. J.).

auf eben diese Zusammenarbeit zurück.<sup>2</sup> Seine Einsicht war Weitsicht und indes unüblich, noch für lange Zeit.

Gerade die Teamsportler haben etwas länger gebraucht, bis sie die erweiterten Chancen mittels psychologischen Trainings erkannten. Schwer taten sich vor allem die Fußballer. Noch 1998, bei der Weltmeisterschaft in Frankreich, gab es kaum eine Nationalmannschaft, die sich mentale Unterstützung holte.<sup>3</sup> Ein psychologisch betreuter Fußballer? Er hätte gemeinhin eher als schwächelnder Patient gegolten denn als hochprofessioneller Sportler, der, die Zähne zusammenbeißend, alles aus sich herausholt.

Die mentale Arbeit sei lange Zeit nicht üblich gewesen, sagt auch die ehemalige Ausnahme-Biathletin Magdalena Neuner. Als sie 2007 anfang, mit einem Mentaltrainer zu arbeiten, „haben mich alle belächelt“. Es war ihr aber wichtig, ihr Potenzial zu erkennen und auszuschöpfen. Psychologie, um sich von den anderen abzusetzen? „Das wollte ich ausprobieren. Wir haben mit dem Unterbewusstsein gearbeitet, ich habe viel über mich gelernt.“

### Die Notwendigkeit psychologischer Interventionen

Fragt man sportaffines Publikum, dann kann jeder eine ganze Liste von klassischen Trainern nennen, Sportpsychologen kennt hingegen kaum jemand. Sie agieren im Hintergrund, obwohl ihre Arbeit große Bedeutung hat. Auch die Medien haben wenig Interesse an dieser Berufsgruppe, gefragte Interviewpartner sind neben den Cheftrainern eher ehemalige Sportler, vielleicht noch Taktikexperten. Physiologen, Ernährungswissenschaftler, Athletiktrainer und sportpsychologische Coaches sieht man allenfalls an der Peripherie des Trainerstabes und übersieht sie deshalb leicht.

Vielleicht bräuchte es ein paar Erich Kästners, die ein bisschen mehr Spotlight in alle relevanten Trainingsfelder werfen würden. Immerhin hat er in seinen Ausführungen auch schon Konzentration, Ahnungsvermögen, Witz, Ruhe, Selbstbeherrschung und Verstand als qualitativ wichtige Sportlereigenschaften hervorgehoben.<sup>4</sup>

---

2 Brunner (1998).

3 Ebd.

4 Kästner (o. J.).

## WILD CARD

Im Spitzensport ist es inzwischen sehr eng geworden. Einmal gewinnt Mikaela Shiffrin, einmal Petra Vlhová, einmal Rafael Nadal, einmal Novak Djoković, einmal Real Madrid, einmal Bayern München. Eine hundertstel Sekunde kann reichen, ein glückliches Tor in der Nachspielzeit ebenso. Die Athleten sind physisch austrainiert. Das Bewusstsein ist gewachsen, dass ein Trainer allein nicht alle entwickelbaren Teilaspekte angehen kann.

Damit ist der Startschuss – inzwischen für alle gut hörbar – für ein breit angelegtes Betreuungsteam gefallen, in dem der Sportpsychologe eine wichtige Position einnimmt. Spitzen-Golfer Bernhard Langer schränkt hier zwar noch einmal etwas ein. „Falsch liegen all jene“, relativiert er, „die sagen: 90 Prozent im Golf sind mental.“<sup>5</sup> Allerdings ist er überzeugt: „Wenn zwei gleich gut sind, dann wird der mental Stärkere gewinnen.“

## GUT INS SPIEL KOMMEN

Als Brasilien 2014 bei der Fußball-Weltmeisterschaft 1:7 gegen Deutschland verlor, reichten sechs Minuten, um vier Tore zu kassieren. Ein historischer WM-Rekord, ein Negativrekord für Brasilien. Die Aufmerksamkeit des Spitzensportlers verträgt eben keine Hänger, nicht im Fußball, nicht im Tennis, in vielen Sportarten nicht, generell nicht.

Besonders heikel ist die erste Phase in einem Wettkampf. Die Betriebstemperatur muss stimmen, der Muskeltonus muss passen, Körper und Kopf müssen auf den Wettkampf eingestellt sein. Denn den Start zu verschlafen, die ersten Minuten zu verpassen – das könnte bereits die Niederlage einleiten. Das so besondere Eröffnungsspiel einer Fußball-WM nach einem Rückstand noch zu gewinnen, ist statistisch gesehen fast aussichtslos. Das gelang bislang nur zweimal, den Chilenen 1962 und den Brasilianern 2014.

So gilt es also, auf dem Punkt zu funktionieren, ab dem ersten Aufschlag. Wie aber gelingt das, im Sport und überhaupt? Man kennt den Vorwurf, den Start verschlafen zu haben und deshalb ins Hintertreffen oder in Rückstand geraten zu sein. Viele geflügelte Worte sind daraus entstanden: mit dem Rücken zur Wand stehen, es vergeigt haben. Es bleibt also,

---

5 Brunner (2020, S. 48).

um ein letztes Mal im Floskeldeutsch zu verweilen, noch eine Menge Luft nach oben. Und die gilt es zu nutzen. Sein Potenzial auszuschöpfen, von der ersten Sekunde an.



*Auf Weltklasseniveau ist ein guter Start unverzichtbar. Vom ersten Punkt an voll da zu sein, gleich die ersten sich bietenden Chancen zu ergreifen, um sich einerseits so früh wie möglich einen Vorsprung zu sichern, aber auch – noch wichtiger –, um der Gegnerin gleich von Beginn an zu signalisieren: Heute wird es schwer für dich! All deine Fehler werden bestraft!*

*Der Anfang eines Matches, die ersten Punkte, die ersten Spiele sind also extrem wichtig. Klar, im Verlauf eines Spiels bekomme ich durchaus zweite Chancen. Und auch die Zählweise im Tennis gibt mir bis zuletzt die theoretische Möglichkeit, das Spiel noch zu drehen. Je höher aber das Niveau und je konstanter und konstanter die Gegnerinnen, desto kleiner werden meine theoretischen Möglichkeiten, begangene Fehler zu korrigieren.*

*Ich brauche also einen guten Start, ich muss zügig zur geplanten Taktik und zügig an mein Leistungslimit an diesem Tag gelangen.*

Bei Anpfiff muss es, muss *ich* unmittelbar losgehen. Erst einmal wächst die Leistung direkt proportional mit zunehmender Aktivierung. Bei zu hoher Aktivierung kann die Leistungskurve indes wieder sinken. Ziel ist es deshalb, das individuelle, situationsgerechte Aktivierungspotenzial zu finden und abrufbar in Körper und Geist abzulegen.

Yuri L. Hanin, langjähriger Professor am Research Institute for Olympic Sports in Finnland, nennt das sehr passend die „**Individual Zones of Optimal Functioning**“.<sup>6</sup> Das Modell erlaubt es, seinen aktuellen „psycho-bio-sozialen Zustand“ zu identifizieren. Dieser emotionale Kennwert ist eng verknüpft mit weiteren Bedingungen fürs generelle Funktionieren eines Menschen – verknüpft etwa mit dem allgemeinen, subjektiven Wohlempfinden sowie den wettkampfbedingten Empfindungen.

---

6 Hanin (2000).



**3**

**Den Rückstand  
überwinden**



### SATZVERLUST: AUS KRISEN CHANCEN MACHEN

Der Rückstand ist ein Alltagsphänomen. Er ist ein penetranter Begleiter, der uns unermüdlich daran erinnert, wie viel wir noch zu erledigen haben. „Du hinkst hinterher“, flüstert er uns zynisch ins Ohr. Zunächst ignorieren wir ihn und schütteln seine Kommentare von uns. Schließlich hoffen wir, zurück ins Spiel zu finden. Bis sich der fiese Kerl erneut meldet: „Du hinkst immer noch hinterher, inzwischen noch weiter.“

Der Rückstand ist ein übler Zeitgenosse, der es Stück für Stück schafft, unser positives Denken gegen negative Emotionen zu tauschen. Und je weiter unsere Leistung hinter der ursprünglichen Zielvorstellung zurückbleibt, desto sicherer fühlt sich das Negative in uns und breitet sich aus. Nach unserem Kopf knüpft es sich auch den Körper vor, die Energie sinkt, und damit auch die Leistung.

Irgendwann hinken wir dem einstigen Anspruch so weit hinterher, dass wir uns kaum mehr in der Lage sehen, all das Versäumte und Aufgeschobene noch bewältigen zu können. Jetzt, für den finalen Showdown, ist noch einmal der Kopf an der Reihe: Angst kommt auf. Der Glaube daran, aus eigener Kraft aus der misslichen Lage zu kommen – er ist weg.

Im Alltag hilft es oft schon, die Prioritäten zu verschieben. Schon schmelzen Rückstände dahin. Wir können uns *hier* mal ein wenig zurücknehmen, *dort* mal ein wenig Zeit einsparen und uns mit Bedacht neu in Position bringen. Im Leistungssport ist es allerdings nicht so einfach, dort ist der unmittelbaren Konfrontation nicht zu entkommen.

Das Hier und Jetzt fordert die sofortige Problemlösung ein, es bleibt keine Zeit, seine Prioritäten zu überdenken. Hinter uns lauert schon ein neuer, eifriger Titelaspirant. Oberste Priorität hat das Gewinnen, so will es die Logik des Sports, Scheitern ist keine Option.

„Blech“ hat sich als degradierender Begriff für das fiktive Medaillenmaterial des Olympiavierten etabliert. Bedauerlicherweise zählt es nicht, dass ich, allein um mich zu qualifizieren und gen Olympia reisen zu dürfen, unzählige starke Athleten hinter mir gelassen habe. Auch zählt es nicht, dass ich als Vierter zig Weltklasse-Sportler auf die Plätze verwiesen habe. Es zählt nur der Sieg.

## Den Rückstand überwinden

Also müssen wir Handlungsalternativen entwickeln, die wir schnell und kompromisslos über alles Unerwünschte stellen und umsetzen können.

Wie erheben wir uns nun über die Rückstände im Leben? Wir können uns – manchmal erkennen wir die banalsten Werkzeuge nicht – einfach weigern, einen Rückstand als einen solchen anzuerkennen. Ein Rückstand steht uns gerade so mächtig entgegen, wie wir ihn eben als solch mächtigen Widerpart betrachten.

### Die Bedrohung bagatellisieren

Eine mitunter funktionierende Vorgehensweise ist es, sich in einem erlaubten Anflug von Überheblichkeit über eine Bedrohung einfach lustig zu machen. Die Bedrohung verliert ihre Macht, wenn man sie ein wenig ins Lächerliche zieht. Sie lässt nach – und in diesem Moment ihrer Verletzlichkeit stoßen wir zu und demontieren sie.

Die Körpersprache unseres Gegenübers kann von erdrückender Selbstüberzeugung sein. Es könnte aber auch die bühnenreife Präsentation eines Schauspielers sein. Oder die satirische Verzerrung eines Durchschnittsmenschen. Oder ein verkleideter Funktionär, ein Avatar, das Spiegelbild von mir selbst.

Die Beispiele mögen ein wenig bizarr daherkommen. Sie sollen aber verdeutlichen, wie wir in Form dieses Überzeichnens einen kurzen Moment des inneren Schmunzels entstehen lassen können. Manchmal reicht schon dieser kurze Moment, um eine Veränderung anzustoßen. Kreativität wäre hierfür ein förderliches Tool.

Eine ganz andere Möglichkeit: Wir können versuchen, den Rückstand zu akzeptieren. Er kommt, und womöglich geht er auch wieder. Man kennt diese Form der Akzeptanz aus den einleitenden Worten im Rahmen diverser Entspannungsverfahren: Geräusche kommen und gehen, heißt es da, um dagegen vorzubeugen, dass man plötzliche Geräusche als störend wahrnimmt. Vielmehr sollen sie als natürliche Begleiter akzeptiert werden.

Eine analoge Haltung können wir unseren Gefühlen gegenüber entwickeln. Sie kommen und – je nachdem, was wir ihnen im Umgang mit uns

## WILD CARD

erlauben – gehen auch wieder. Gestehen wir *ihnen* das Recht zu, existieren zu dürfen, eröffnen wir *uns* die Möglichkeit, sie weiterziehen zu lassen, sie vor ihrem Verschwinden womöglich sogar noch sinnvoll einzubauen, als kleine Lektion, aus der wir gestärkt hervorgehen könnten.

Generell in der Welt und ganz speziell im sportliche Wettkampf – überall lauert das Unerwartete und mit dem Unerwarteten auch das Unliebsame. Wer hier kein Konzept hat, kann schwerlich als Gewinner vom Platz gehen.



*Selten passt alles hundertprozentig, weder in der Vorbereitung noch im Match selbst. Was von außen elegant und einfach aussieht, ist im Inneren ein aktives, fein gesteuertes Tuning.*

*Das Aktivierungsniveau auf einen optimalen Stand zu bringen und dort zu halten, sich an das eigene ideale Niveau heranzuspielen, vom ersten Ball an, das ist ein von vielen Faktoren abhängiger Prozess. Nicht immer gelingt es, die Taktik genauso umzusetzen, wie sie zuvor ausführlich mit dem Trainer besprochen wurde. Was aber tun, wenn es nicht wie erwartet klappt?*

*Es gilt, negative Aspekte auszublenden, interne und externe Widrigkeiten als Teil des Spiels zu akzeptieren: das Essen, das aus unerfindlichen Gründen nun schwer im Magen liegt, obwohl man auf die richtigen Lebensmittel geachtet hatte – es muss genauso hingegenommen werden wie andere körperliche Beschwerden. Das Ziehen in der Wade, das in den letzten Tagen schon zu spüren war und von dem ich dachte, dass es doch weg sei: Plötzlich ist es wieder da – es muss aber egal sein. Der Zuschauer mit der gelben Jacke, der genau dort sitzt, wo der Ballwurf der Gegnerin in der Luft steht und den Ball fast verschwinden lässt – es muss mich nicht berühren. Ich kann dem Zuschauer ja nicht sagen, er solle sich bitte woanders hinsetzen oder seine Jacke ausziehen.*

*Oder technische Elemente aus dem Spiel: Der Slice-Aufschlag, der noch eine Stunde zuvor im Training fantastisch geklappt hat, ist plötzlich weg. Und er war doch Hauptbestandteil der Taktik ...*

## Den Rückstand überwinden

Um die Kontrolle nicht aus der Hand geben zu müssen, brauchen wir Handlungsstrategien. Mentale (Überlistungs-)Techniken, die im Sport gleichwertig neben dem Training von Schuss-, Schlag- und Wurftechniken stehen sollten. Wie also gehen wir vor, wenn uns die Kontrolle über das Geschehen abhandenzukommen droht?



*Im Doppel treten Spielstände mittlerweile nicht selten mit einer gewissen Beliebigkeit ein. Das liegt an der vor einigen Jahren geänderte No-Add-Zählweise – das heißt, dass bei einem Spielstand von 40:40 der nächste Punkt entscheidet. Und es liegt auch am Match-Tiebreak – einem langen Tiebreak bis 10 Punkten anstelle eines dritten Satzes.*

*So manches Mal lag ich mit meiner Partnerin Vera Zvonareva in einem Match 1:4 hinten, weil wir zwei No-Add-Punkte verloren hatten; es hätte aber genauso gut 3:2 für uns stehen können. Den Unterschied von ganzen drei Spielen Rückstand haben zwei läppische Pünktchen gemacht, die unter Umständen auch unglücklich gegen uns gelaufen waren.*

*In solchen Fällen muss man den Rückstand wirklich ignorieren und sich sagen: „Wir spielen gut. Es ist ein ausgeglichenes Match, der Score ist völlig irreführend. Wir müssen unsere Strategie nicht ändern.“*

## DEN WIDRIGKEITEN TROTZEN

Das reichlich strapazierte, sogenannte *Gelassenheitsgebet* des US-Philosophen Reinhold Niebuhr liefert die so hilfreiche Anregung: „Gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“<sup>108</sup>

108 Das Zitat wird Reinhold Niebuhr (1892-1971), US-Theologe und Philosoph, zugeschrieben.

## WILD CARD

Das Ziehen in der Wade ist nicht wirklich beeinflussbar, allenfalls hätte man sich vor dem Match noch darum kümmern können, jetzt aber muss es akzeptiert werden. Der wiederholt missratene Aufschlag hingegen sollte mich alarmieren und ich sollte mich aufgefordert fühlen, mit Mut dagegen anzugehen. Immer und immer wieder sehe ich mich konfrontiert mit Situationen, auf die ich reagieren muss und die mir eine Entscheidung abverlangen. Die Entscheidungsfindung wiederum lässt sich – Niebuhrs empfohlene Zweiteilung berücksichtigend – auf die eigentlich nicht schweren Fragen reduzieren:

- Verändern?
- Oder akzeptieren?

Das mag an das zufallsgeleitete Blütenblätterzupfen frisch Verliebter erinnern, ist indes aber ein Entscheidungsprozess, der sich aus Übung und Erfahrung und einer sich daraus entwickelnden Intuition ergibt. Also auch die so zeitlich enge Drucksituation im Wettkampf nötigt es einem meisterhaften Spieler ab, von außen auf die eigene Situation zu blicken und weise die passenden Handlungsschlüsse zu ziehen.



*Manchmal, wenn ich im Match einen schlechten Start erwische, wünsche ich mir, einfach auf einen Knopf drücken und alles noch einmal zurückspulen zu können. „Ich würde es dann besser machen“, sage ich mir. Was für ein Blödsinn! Entweder bringst du es auf den Platz, wenn es darauf ankommt oder du kannst einpacken. Es ist gnadenlos.*

*Aber genau das macht es zu etwas Besonderem: zu wissen, dass man keine zweite Chance hat, es muss genau jetzt irgendwie gehen, mit allem Willen, mit aller Kraft – und mit viel Resilienz. Das annehmen zu können und die Gesamtheit des Spiels zu lieben, mit all ihren Unwägbarkeiten, das ist wahre Stärke.*