

Flensburgs Meistertitel ist auch ein Ergebnis der Psychologie Hamburger entwickelten die „Wingwave“-Methode, die den Handballern zum größten Erfolg der Vereinsgeschichte verhalf – „Spieler haben im Kopf auf Platz eins umgeschaltet“

Die Verantwortlichen der SG Flensburg-Handewitt blicken auf die erfolgreichste Saison der Vereinsgeschichte zurück. Die Schleswig-Holsteiner standen im Finale der europäischen Champions League, gewannen den deutschen Pokal und erstmals die Meisterschaft in der Handball-Bundesliga.

Waren diese Erfolge das Ergebnis harter körperlicher und taktischer Arbeit? "Auch", sagt Trainer Kent-Harry Andersson und lüftet das Geheimnis, wie der ewige Zweite – fünf Mal hatte es in den vergangenen Jahren in der Bundesliga nur zum Vize-Titel gereicht - in dieser Spielzeit nahezu unbesiegbar wurde: "Ich bin überzeugt davon, dass man im Sport auch im mentalen Bereich voll auf der Höhe sein muss. Treffen zwei gleichstarke Teams aufeinander, setzt sich die Mannschaft durch, die psychisch frischer ist", bekräftigt der Flensburger Trainer.

Dementsprechend reagierte Andersson vor der Saison. Der Handball-Lehrer vertraute nicht nur auf seine eigenen Motivationskünste, er holte sich Verstärkung durch drei Mentaltrainer in die heimische Campushalle. Auf Basis der sogenannten Wingwave-Methode im Bereich Leistungs- und Motivations-Coaching arbeiteten Peter Näf, Dr. Thorsten Eckmann und Nicole Koudmani an der mentalen Fitness der Mannschaft. "Wir hatten das Ziel festgelegt, die Meisterschaft nach Flensburg zu holen", erinnert sich Näf. Rund 15 Mal habe man mit der gesamten Mannschaft, aber auch gezielt mit einzelnen Spielern gearbeitet. "Trainer Andersson hat uns dabei sehr unterstützt", sagt Peter Näf. "Die Spieler haben im Kopf auf Platz eins umgeschaltet."

Mentales Coaching gehört für Leistungssportler in den USA bereits zum normalen Trainingsprogramm, und auch in Europa setzt sich die "Wingwave"-Methode zunehmend durch. So werden unter anderem die norwegischen Ski-Profis, die zu den besten der Welt zählen, auf dieser Basis betreut. "In Deutschland ist das noch ungewohnt", sagt Näf. "Vielen ist nicht klar, dass ein Sieg im Kopf entsteht und zum Sieg ein absoluter Leistungswille gehört."

Entwickelt wurde die "Wingwave"-Methode von den Hamburger Diplom-Psychologen Cora Besser-Siegmund und Harry Siegmund, die unter anderem auch die Flensburger Mentaltrainer ausgebildet haben. Gleiches gilt für die Heilpraktikerin Simone Johler, die in der Hansestadt praktiziert und Mitte Juli in Bahrenfeld eine Praxis eröffnen wird. Seit sechs Jahren beschäftigt sich Johler bereits mit mentalem Coaching und den Elementen des „Wingwave“.

Die Hamburg Heilpraktikerin ist davon überzeugt, dass sich diese Methode in absehbarer Zeit auch hier zu Lande durchsetzen wird, "da das Coaching mit ‚Wingwave‘ die Möglichkeit bietet, kurzfristig Erfolge zu erzielen." Nicht nur für Leistungssportler, wie die Flensburger Handball-Profis, sagt Johler, sondern auch für Menschen, die sich auf wichtige Termine, wie Prüfungen, Reden, Wettkämpfe oder Präsentationen vorbereiten, eigne sich das Verfahren. Auch Phobien, zum Beispiel die auch bei Leistungssportlern durchaus verbreitete Flugangst, können mit dieser Methode behoben werden.

"Auf Basis des ‚Wingwave‘-Coachings werden die Ursachen mentaler Blockaden in Stress-Situationen erfasst und gelöst. Das bewirkt den optimalen Zugang zu den individuellen Fähigkeiten." Sagt Johler

DW

Flensburger Kopf-Arbeit:

www.wingwave.com