

## **Konzentration**

*Jener seltsame Zustand, der sich sofort verflüchtigt, sobald man ihn bemerkt*

Sie führen 6:1, 4:2. Jetzt passiert etwas Gravierendes. Sie werden sich der Führung bewusst. „Jetzt noch zweimal deinen Aufschlag halten, dann hast du gewonnen“, meldet sich der Verstand. „Jetzt bloß schön ruhig bleiben, genauso weiterspielen wie bisher“, ist der nächste Kommentar ihres Verstandes, nachdem sie eben durch einen ganz normalen Punkt 0:15 in Rückstand geraten sind.

„Warum muss ich gerade jetzt meinen ersten Doppelfehler machen“, meldet sich der mittlerweile erzürnte bis weinerliche Verstand, und registriert, dass es 0:30 steht. Ihr Gegner trifft einen jener Glücksreturns, die sie sonst eher zum Schmunzeln bringen, doch was jammert ihr Verstand jetzt? „Das gibt es doch nicht, jetzt kriege ich die Führung wieder nicht nach Hause, wie letztes Wochenende; Mensch, spiel doch dein Spiel.“ Ein weiteres Aufbäumen, ein gieriger Blick. Bei 0:40 kassieren sie noch einen Netzroller, es steht nur noch 4:3. Nach dem Seitenwechsel hat ihr Gegner Aufschlag.

Bisher hatten sie diese 90 Sekunden Pause wunderbar für sich genutzt. Sie hatten sich ruhig hingesezt, entspannt geatmet, einen frischen Schluck getrunken, ihren Schläger getrocknet, sich durch ihre Atmung noch ein wenig mehr entspannt und mit einem Gefühl der Zuversicht und der Freude sind sie zum nächsten Punkt gegangen. Doch jetzt ist alles anders. Die 90 Sekunden scheinen nach dem Drehbuch eines Hitchcock Psycho-Thrillers abzulaufen. Ein Gedanke jagt den nächsten. Sie wissen gar nicht mehr, was sie bisher so erfolgreich sein ließ, sie haben etwas Gejagtes im Ausdruck und irgendwie fühlt sich ihr eben noch geschmeidiger Körper auf einmal steif an. Sie denken an Taktik, doch fünf Strategien stürzen gleichzeitig in ihren Kopf. „Vielleicht sollte ich mal Aufschlag/Flugball einbauen - oder ganz ruhig von der Grundlinie abwarten - oder das Spiel selber bestimmen -jetzt keine eigenen Fehler.“ Ein Tohuwabohu.

Übertriebene Darstellung? Beileibe nicht, millionenfach erlebt und erlitten - egal ob Kreisklasse oder Wimbledon.

Das Thema heißt Konzentration bzw. Konzentrationsverlust. Wer konzentriert ist, konzentriert sich auf Hier und Jetzt. Beim Konzentrationsverlust - siehe Eingangsschilderung - befindet sich der Verstand des Spielers in der Zukunft („Noch zweimal den Aufschlag halten“) bzw. in der Vergangenheit („wie am letzten Wochenende“). Spitzenspieler können sich lange im **Hier und Jetzt** halten. Sie können ihren Verstand, der gerne in der Zukunft oder der Vergangenheit herumspaziert, kontrollieren. Sie können negative Gedanken wegblocken und sich einen angenehmen **inneren Gefühlsfilm** verschaffen. Im Hier und Jetzt auf dem Tennisplatz sind wir, wenn wir unseren Verstand auf eine Sache lenken, am besten auf Sinneswahrnehmungen oder die Atmung. Hören, Fühlen, Riechen, Schmecken, Atmen passiert immer im Hier und Jetzt. Wenn wir lernen unseren Verstand auf diese Wahrnehmungen zu lenken und über längere Zeit bei der selben Sache zu lassen, werden wir Konzentrationskünstler. Wie ein Spitzenspieler. Egal wie sehr das Stadion tobt, er versenkt sich total in den Augenblick, in das Hier und Jetzt, um den nächsten Punkt zu spielen.

Bevor wir einige praktische Übungen vorstellen, noch eine Bemerkung: Konzentration auf das Hier und Jetzt verlangt immer auch ein hohes Maß an Vertrauen und Loslassen. Das Gegenteil von Vertrauen und Loslassen ist Kontrolle. Wer immer alles kontrollieren will, ist geistig meist in der Zukunft und kriegt nicht mit, was im Hier und Jetzt passiert.



Darauf solltest Du Dich nicht konzentrieren!

Gruß

*Horst*