

# Emotionale Einflüsse beim Tischtennis

## Kommt Dir eine dieser Situationen bekannt vor?

- Du hattest eine Serie von guten Schlägen und spielst plötzlich stärker, als Du es selbst für möglich gehalten hast.
- Dein Gegner macht drei "dumme" Punkte gegen Dich, Du verzweifelst und verlierst das Spiel, obwohl Du der Bessere bist.
- Du spielst gegen einen Gegner, von dem Du weißt, dass er besser ist als Du. Überraschenderweise führst Du 9:5 und verlierst doch noch.
- In einem ausgeglichenen Spiel macht Dein Gegner eine provozierende Äußerung („der kann ja nix“). Du ärgerst Dich und verschießt in der Folge einige Bälle.
- Dein Gegner jammert über schmerzende Füße oder sonst ein "Leiden". Du spielst schwach und verlierst.

## **Emotionen, Instinkte, Gefühle, Intuitionen, Stimmungen, Leidenschaften - Überreste unserer "tierischen" Vergangenheit.**

Sie kommen aus dem ältesten Teil unseres Gehirns, das logische Denken aus dem neuesten. Eigentlich sollte das logische Denken klar über die unbewussten Handlungen herrschen, Intelligenz über den Instinkt siegen. Wir wissen aber, dass das nicht immer so ist. Bei den Emotionen sind immer auch Hormone („Botenstoffe“, die bestimmte Körperfunktionen steuern) im Spiel, z. B. Adrenalin\*), Endorphine\*) usw. Unter deren Einfluss wird der Körper in Kampfbereitschaft versetzt, die Extremitäten (Arme, Beine) werden besser mit Energie versorgt, das Blut gerinnt bei Verletzungen schneller, die Atmung wird effektiver, Gehör und Sehschärfe werden verbessert. Um diese Mehrleistung zu ermöglichen, werden für den Kampf unwichtige Funktionen (z.B. die Verdauung) zurückgestellt.

## **Die wichtigsten Emotionen werden hier kurz vorgestellt:**

**Angst** löst eine Fluchtreaktion aus. Um schneller und länger weglaufen zu können, werden vor allem die Beine mit Energie versorgt und die letzten Reserven („autonom geschützte Reserven“) zur Verfügung gestellt. Andere, für die Flucht unnötige Funktionen wie z.B. das logische Denken, werden für die Dauer der Flucht "abgeschaltet".

→ *Angst: vor der Gefahr weglaufen*

**Wut** stellt ebenfalls für kurze Zeit ungeahnte Kräfte zur Verfügung, vorzugsweise im Armbereich. Wie bei der Angst wird das logische Denken dabei unterdrückt, die Reaktion ist "unbeherrscht". Dabei kann man schon mal viel stärkere Gegner überrumpeln, man kann aber auch blind in sein Verderben rennen.

→ *Wut: unbeherrscht und unüberlegt auf den Gegner losgehen.*

**Trauer** signalisiert der Umwelt: "Lass mich in Ruhe", man möchte sich am liebsten in sich selbst zurückziehen. Die Kampfbereitschaft ist abgeschaltet, verbliebene Aggressionen richten sich nach innen. Selbstvorwürfe („ich bin so schlecht“) und Selbstverstümmelungen (Schläger zerbrechen) sind die Folgen.

→ *Trauer: richtet die Kräfte gegen sich selbst*

**Freude** über gelungene Aktionen schaltet die Vorsicht als Bremse ab. Sie ermöglicht damit ungeahnte Leistungen und Siege gegen eigentlich bessere Gegner. Sie macht aber auch blind gegenüber verdeckten Gefahren.

→ *Freude: positive Verstärkung der eigenen Fähigkeiten*

Es ist nicht möglich, diese Emotionen bewusst abzuschalten. Du musst sie als wichtigen Teil Deiner Persönlichkeit akzeptieren. Aber Du kannst verhindern, dass sie allein Dein Handeln bestimmen. Dein "Denkhirn" soll Dein "Gefühlshirn" in die gewünschte Richtung lenken, etwa so, wie ein Reiter das viel stärkere Pferd lenkt. Manchmal geht aber auch „der Gaul durch“ und der Reiter ist machtlos. Auch dies muss man dann bei sich - **und auch beim Gegner** - akzeptieren.

Betrachten wir deshalb die wichtigsten Emotionen näher und überlegen uns, was wir beim Tischtennispielen mit ihnen anfangen können. Ich werde dazu zahlreiche Beispiele aus dem Tierreich heranziehen, weil sie die Situationen besonders deutlich machen.

## **1. Die Angst**

Fressen oder gefressen werden - das ist die entscheidende Frage. Die "gesunde" Angst schützt, übertriebene Angst (Panik, Phobie) verhindert eigene Möglichkeiten. Eine Maus tut gut daran, vor der Katze wegzurennen, wenn das rettende Loch in erreichbarer Nähe ist. Sich dem Kampf zu stellen, wäre in diesem Falle tödlich. Ist die Sicherheit jedoch zu weit entfernt, hilft der Maus eine List: sie ist "mucksmäuschenstill" und bewegt sich nicht. Sie weiß instinktiv, dass Katzen (wie alle Lebewesen) bewegte Dinge viel besser sehen können als unbewegte.

Ein anderes Beispiel: Ein Jäger stößt überraschend auf einen hungrigen Tiger, der sofort auf ihn zukommt. Er hat in seinem Gewehr nur noch einen einzigen Schuss Munition. Seine erste Angst- Reaktion befiehlt ihm: "Weglaufen!". So hätte er gegen den Tiger aber nie eine Chance. Also dreht er sich wieder um, zielt besonders sorgfältig und erschießt den Tiger.

Raubtiere erkennen eine leichte Beute oft an der Angst, die es deutlich zeigt. So wird ein Hund einer ausreißenden Katze nachjagen. Dreht sich die Katze aber plötzlich um, faucht den Hund an und schlägt mit den Krallen nach ihm, wird der Angreifer überrascht sein und vielleicht selbst die Flucht ergreifen.

Wenn Wölfe gegeneinander kämpfen, dreht sich der Unterlegene plötzlich auf den Rücken und bietet dem Gegner damit die ungeschützte Kehle dar. Dieser wird dann seinen Angriff abbrechen, da seine Überlegenheit anerkannt wurde und er damit sein Ziel erreicht hat.

In allen Fällen siegte der logische Verstand über den tödlichen Instinkt, das Problem durch Wegrennen lösen zu wollen.

### **Was bringt diese Erkenntnis für Dein Spiel?**

Zum Glück geht es beim Sport nicht auf Leben und Tod. Trotzdem kannst Du aus den obigen Erfolgsstrategien Nutzen ziehen. Wegrennen geht nicht. Aber du kannst die anderen Möglichkeiten ausprobieren:

**Zeige Deine Angst nicht**, dann merkt der Gegner vielleicht nicht, dass Du eigentlich eine leichte Beute für ihn bist!

**Sich tot zu stellen** (passiv zu spielen, den Gegner nicht zu reizen) hat dann einen Sinn, wenn dieser dadurch lascher und fehlerhaft spielt und Du am Spielende vielleicht die entscheidenden Punkte machen kannst.

Ähnlich ist das "**Die-Kehle-Anbieten**". Spielt Dein Gegner nur deshalb erfolgreicher als Du, weil er voller Aggressivität ist, dann versuche, in friedlich zu stimmen. Lobe ihn bei guten Schlägen, erkenne **scheinbar** seine Überlegenheit an. Wenn er dann seine beste Waffe (die Aggressivität) abgelegt hat, nutze im entscheidenden Moment Deine eigenen Möglichkeiten.

Oder **mache es wie der Jäger**: Wenn Dein Gegner selbst einen sicheren Angriff hat, macht es keinen Sinn, Sicherheitsbälle zu spielen (wegzurennen) - also versuche selbst, so früh wie möglich anzugreifen, bevor er Dich "fressen" kann - ziehe Topspin, bevor er es tut!

Von der Katze und dem Hund kannst Du lernen, dass es manchmal gelingt, auch einem eigentlich stärkeren Gegner Angst einzujagen, wenn Du Mut und **Stärke zeigst**.

Diese Reihe wird auf **Wunsch** fortgesetzt mit:

2. Die Wut - ungesteuerte Kraftentfaltung
3. Die Trauer - sie schadet Dir mehr als sie nutzt
4. Die Freude - Tuning für den Leistungsmotor
5. Pokerface - Spiel mit versteckten Waffen
6. Körpersprache - die wichtigste Fremdsprache beim Sport
7. Der "Halo-Effekt" - so nutzlos wie ein Kropf?
8. Durch Ehrlichkeit wird auch der Verlierer zum Sieger
9. Dein Betreuer - Vater, Mutter, Mülleimer?
10. Glück oder Pech - was soll`s?

### **Begriffserläuterungen nach "Berteismann - Online - Lexikon":**

#### **Adrenalin,**

Epinephrin, Hormon des Nebennierenmarks, das erste in reiner Form isolierte Hormon; bewirkt Steigerung des Blutdrucks, Pupillenerweiterung, Verengung der Blutgefäße, dadurch blutstillende Wirkung.

#### **Endorphine**

[grch.], endogene Morphine, körpereigene Wirkstoffe (Gewebehormone), die im Zentralnervensystem gebildet werden u. opiat- bzw. morphinähnliche, schmerzlindernde Wirkung haben. Der Opiaten u. E.n entgegenwirkende Stoff Maloxon (Morphin-Antagonist) bewirkt bei bestimmten Schizophrenie-Formen das Aufhören der quälenden Halluzinationen. Die zuerst isolierten E. wurden als Enkephaline bezeichnet.