

„Nicht nur wollen – auch machen!“

Der Sportpsychologe Jan Mayer sprach im Ethianum über „Die Gesundheit, der freie Wille und die Power der Macher“

Von Arndt Krödel

So stellt man sich das vor: Ein Sportverein engagiert einen Psychologen, der die Fußball-, Handball- oder Hockeymannschaft mit seinem Handwerkszeug mal so richtig heiß macht auf das Spiel gegen den nächsten Gegner oder gar auf den Titel in der laufenden Meisterschaft – und schon stellen sich die Erfolge ein. Aber so funktioniert das nicht, sagt der Sportpsychologe Jan Mayer, der unter anderem die Fußballprofis von 1899 Hoffenheim sowie die Handballer der Rhein-Neckar Löwen betreut: „Ich mache keinen heiß und bin kein Motivator!“, grenzt er seine Tätigkeit ab. Der Professor an der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement war Hauptredner auf einer Veranstaltung der Heidelberger Ethianum-Klinik, zu der die Abteilung Präventivmedizin eingeladen hatte.

„Die Gesundheit, der freie Wille und die Power der Macher“ war das Thema des Abends, und Mayer zeigte, mit welcher theoretischen Unterfütterung ein „Macher“ wie er ans Werk geht, welche praktischen Erfahrungen und Einsichten er im Laufe der Zeit gewonnen hat. Er zitiert Goethe mit dem Satz, der verkürzt und

leicht abgewandelt auch über dem eigenen Vortrag steht: „Es ist nicht genug, zu wollen, man muss auch tun“. Denn er weiß: „Motivation ist Eigenleistung“.

Ein Schlüsselsatz für ihn ist, dass wir es nicht schaffen, andere von außen direkt zu verändern, denn konstruktive Veränderung sei immer Eigenleistung. Dahinter stehen Rahmenbedingungen, die der einzelne Mensch sich schafft, in denen er einen Sinn erkennt und somit versteht, warum er etwas tut. „Wir brauchen entsprechende Rahmenbedingungen, um vom Nur-Wollen ins Machen zu kommen“, betont der Psychologe, der auch Geschäftsführer der „Coaching Competence Cooperation“ Rhein-Neckar in Schwetzingen ist.

Laut Mayer gelte es, diverse „Motivationskiller“ zu beachten: Zum Beispiel, wenn die Handlung keinen Spaß mache

oder das Umfeld leistungshemmend sei. Ganz wichtig sei daher, dass es nicht immer nur um das Erreichen von Zielen gehe. Um dauerhaft vom Wollen ins Machen zu kommen, müsse die Tätigkeit auch irgendwie Spaß machen – „intrinsische Motivation“ heißt das in der Psychologensprache. Um an die Motivation zu kommen, müsse man aktiv mit bewusstem Denken an die Sache herangehen.

Und wie geht der Weg zum Wollen ganz konkret? „Nur ein Ziel verfolgen, nicht mehrere gleichzeitig“, rät Mayer zum Beispiel. Oder: „Achtsamkeit“ – auch auf die Dinge, die vielleicht nur kleine Fortschritte sind. Die Strategie sei, kleine Schritte vorzunehmen und, wenn möglich, zu dokumentieren. Man solle auf Rückschläge vorbereitet sein und sich selbst vergeben können. Aber was tut man, wenn es richtig schwierig wird? An dieser Stelle empfiehlt Mayer das Erfolgsbuch von Viktor E. Frankl „...trotzdem Ja zum Leben sagen“, in dem der österreichische Psychiater seine in Konzentrationslagern gesammelten Eindrücke und Erfahrungen verarbeitete. Es sei als eine Aufgabe zu sehen, wenn es schwierig werde.

Zu Beginn der Veranstaltung referierte Dr. Reinhold Busch, der Leiter der

Abteilung Präventivmedizin der Ethianum-Klinik, über Ursachen und Verhütung des Herzinfarkts. Cholesterin ist nach seinen Worten der zentrale Risikofaktor für den Herzinfarkt und auch den Schlaganfall. In der Präventivmedizin müsse man sich allerdings immer mehr von dem Begriff des Normwertes verabschieden und versuchen, individuelle Zielwerte zu formulieren. „Wir können viele Leute in Ruhe lassen, aber die, die ein hohes Risiko haben, denen müssen wir richtig auf den Füßen stehen“, so der Mediziner. Das Problem dabei sei, dass die für die koronaren Herzerkrankungen typischen Ablagerungen in den Gefäßen nicht wehtun.

Daher müsse man die Patienten aktiv suchen. „Die Möglichkeiten der Präventivmedizin sind aus meiner Sicht noch lange nicht ausgeschöpft“, betonte Busch. Zumindest theoretisch habe man die Option, bis zu 90 Prozent aller Herzinfarkte zu verhindern – wenn man die Risikopatienten erkenne. Zum Abschluss der Veranstaltung lud Prof. Günter Germann, Ärztlicher Direktor des Ethianum, zu einer Weinprobe, die vom Weingut Wilhelmshof in der Pfalz ausgerichtet wurde.



Jan Mayer. Foto: Rothe