

Stressfrei in die Mathe-Arbeit

HSt 15.10.2016

BRACKENHEIM Tipps vom Profi: Hans-Dieter Hermann, Teampsychologe der Fußball-Nationalelf, stellte sich Schülerfragen

Von Kerstin Besemer

Es gehen Türen auf, wenn man Ideen hat, seinen Weg zu gehen“, lautete die zentrale Botschaft von Professor Dr. Hans-Dieter Hermann. Der Mannschaftspsychologe des Fußball-Weltmeisters von 2014 stellte sich bei der sechsten Impulse-Veranstaltung des Brackenneimer Zabergäu-Gymnasiums am Freitagvormittag in der überfüllten Mensa den zahlreichen Fragen der Oberstufenschüler.

Vorbereitung Vier Moderatoren aus der Jahrgangsstufe 1 hatten sich in einer GFS-Projektarbeit zuvor intensiv mit Hermanns Vita und seinen Veröffentlichungen beschäftigt, in einem Vorab-Telefonat mit ihm den Rahmen der Podiumsdiskussion abgesteckt und ihre Interviewfragen vorbereitet. Nach einer kurzen Anmoderation von Ben Zetzsche, der die Stationen des Sportpsychologen präsentierte, widmete sich Hermann in einem kurzweiligen Impuls-Referat seinem Thema: „Erfolg beginnt im Kopf“.

Sich von seinen schulischen Misserfolgen demotivieren zu lassen, sei für ihn keine Option gewesen, ließ er die Schüler wissen. „Denkt nicht krampfhaft daran, was ihr alles nicht könnt, sondern denkt positiv und habt Vertrauen in eure Fähigkeiten. Geht euren eigenen Weg“, ermutigte er die Jugendlichen. Drei Jahrgangsstufen – Zehntklässler, J1 und J2 – hörten vielleicht zum ersten Mal, dass es eben nicht auf den letzten Zehntel-Punkt in der Note ankommt.

Methoden Auf Umwegen habe er zu seinem Ziel, der Sportpsychologie, gefunden, erzählte Hermann. „Ich ziehe wirklich den Hut vor denjenigen unter euch, die wissen, wie sie ohne Erfahrung mit mentalen Trainingsmethoden Schulwissen im Kopf behalten können.“ Ein paar Tricks gebe es natürlich, verriet er. „Am besten direkt nach der Schule das Gelernte bei den Hausaufgaben vertiefen, Pause machen und



Die bevorstehende Mathe-Arbeit brachte die Moderatoren nicht aus der Ruhe: Souverän leiteten sie die Interview-Runde mit Hans-Dieter Hermann.

Foto: Kerstin Besemer

abends, kurz vor dem Einschlafen, noch mal durchlesen.“

Souverän und bestens informiert, leiteten die vier Moderatoren Ben Zetzsche, Linna Bünger, Nisa Koral und Kariem Abbas die Fragerunde, in denen auch alltagstaugliche Tipps für den Umgang mit Stress, Prüfungsangst oder Druck zur Sprache kamen, die auch die Profi-Fußballer betreffen. Statt eines trockenen Psychologie-Vortrags nahm der Mental-Coach seine jugendlichen Zuhörer mit auf eine Reise in seine Berufswelt und verpackte seine Tipps in Szenen aus seinem Alltag mit den DFB-Kickern.

Das interessierte natürlich nicht nur die Fußball-Fans unter den Schülern. Lea Stengel und Marie

Bender aus der J1 jedenfalls waren gespannt auf den Mann, der die deutsche Nationalmannschaft unter anderem in dem Spiel gegen Frankreich betreute, als draußen zeitgleich Terroristen Anschläge verübten. „Wie so eine Kabinbetreuung aussieht, kann man sich gar nicht vorstellen“, meinten auch ihre Klassenkameraden Markus Marewitz und Moritz Schmoll.

Tiefpunkt Auch der Umgang mit dem Selbstmord von National-Torwart Robert Enke thematisierte Hans-Dieter Hermann auf die Frage nach seiner Trennung zwischen Beruf und Privatleben. „Da ich mich mit dem Innersten der Profis befasse, war das ein Tiefpunkt, den ich

Vielschichtiger Beruf

Die Facetten der Psychologie sind vielfältig, wie Professor Dr. Hans-Dieter Hermann in seinem **Impuls-Referat** in Brackenheim darlegte. Während die klinische Psychologie daran arbeitet, kranken Menschen zu helfen, in einen seelischen Normalzustand zurückzufinden, befassen sich Spezialisten wie

aufarbeiten musste“, gestand er. Doch auch Siegestaumel sei gefährlich mit Blick auf die Konzentration im nächsten Spiel. „Mit Euphorie muss man ebenfalls umgehen können.“

Kritisch bewertete der Sportpsychologe das teilweise überbordende

Hermann mit **Optimierungen**. Im Sport, im Personalwesen, in vielen Bereichen der Arbeitswelt oder auch in den Medien gibt es Psychologen, die in ihrem Aufgabengebiet Menschen dabei helfen, sich weiterzuentwickeln oder – mental gestärkt – Höchstleistungen zu erbringen. keb

Mitteilungsbedürfnis der jüngeren Spielergeneration in den sozialen Netzen. „Hier ist eine bessere Medienerziehung unerlässlich, um nicht, wie Mario Götze, bei einem profanen Stellenwechsel von München nach Dortmund Morddrohungen zu erhalten.“