

Nr. 59 Psychologie – Praktische Umsetzung (I)

Ich glaube, wir sind uns alle einig darin, dass beim Billard mentale Aspekte zu mehr als 50% für den Erfolg mit verantwortlich sind.

Nun gibt es zwar genügend Veröffentlichungen darüber, was alles passieren kann, was man beachten sollte, welche Einstellungen anzustreben sind usw.

Auf den Tafeln 17, 18, 31 und 46 dieser Website finden Sie dazu allerhand Bedenkenswertes. Im zweiten Band meines Handbuchs ist diesem Thema ein sehr umfangreiches, mehr oder weniger umfassendes Kapitel gewidmet.

Nachdem ich in der letzten Zeit Internet-Schriftwechsel zu solchen Fragen mit Spielern verschiedenster Spielstärke hatte, ist mir klar geworden, dass man nicht selten völlig aneinander vorbei redet, weil der Gesprächspartner ganz falsche Vorstellungen davon hat, wie man das Problem der Änderung seelischer Inhalte und Verhaltensweisen überhaupt angehen sollte.

Zur Illustrierung:

Ein Jugendlicher - internationale Nachwuchshoffnung - fragt mich um Rat, was er gegen seine stark wechselnden Ergebnisse tun könne (mal 1,5 Durchschnitt, nächste Partie 0,4 - ein Turnier mit 1,0 GD, das nächste mit 0,6 GD).

Er versuche wirklich, alles zu berücksichtigen, was man ihm geraten habe: Positiv denken, entspannt sein, aber auch voll konzentriert, nur an den nächsten Punkt denken, keine Angst haben, voll motiviert sein - etc. etc.

Aber je mehr er sich bemühe, um so schlimmer werde es. Im weiteren Verlauf des Briefwechsels stellt sich heraus, dass er den nun wirklich schrecklichen Versuch unternimmt, all das während der Turnierpartie zu berücksichtigen.

Des weiteren zeigt sich, dass er sich ständig - während und zwischen den Partien - fruchtlose Fragen stellt: "Warum passiert das bloß mir? Was ist der Grund für mein Versagen? Werde ich überhaupt meine Ziele erreichen? Was kann ich nur tun, um zu verhindern, dass ich beim nächsten Mal wieder ein schlechtes Ergebnis abliefere? Am liebsten möchte ich alles aufgeben - aber dafür liebe ich Billard viel zu sehr!" Auch das ist natürlich der total falsche Weg.

Ich will diese Erlebnisse zum Anlass nehmen, Ihnen eine Reihe von Thesen vorzutragen, die sie verinnerlichen sollten, und Ihnen dabei ganz praktisch sagen, was Sie tun können und was Sie andererseits unbedingt lassen sollten. Dabei setze ich voraus, dass Sie mit den Einzel-Problemen als solchen (siehe vor allem mein **HdB II**) im wesentlichen vertraut sind.

o Das Ideal

Einen **Trainer** an seiner Seite zu haben, der außerdem auch noch psychologisch geschult und einfühlsam zu sein hätte. Oder umgekehrt einen fähigen **Psychologen**, der sich im Dreiband gut auskennen müsste. Stehen beide zur Verfügung, sind Eifersüchteleien und Kompetenz-Streitigkeiten vorprogrammiert. Aber da beim Karambol-Billard ja bei weitem nicht so viel Geld zu verdienen ist (wenn das überhaupt bei Ihnen eine Rolle spielt) wie z.B. beim Snooker, dürfte sich dies Thema erübrigen – m.a.W. Sie sind auf sich allein angewiesen.

Dazu nun einige Prinzipien, die Sie in aller Ruhe auf sich wirken und anschließend als erledigt abhaken sollten.

Vorab: Psychologische Vorgehensweisen sind nicht nur umstritten (auch das was ich Ihnen hier erzähle) sondern **generell ambivalent**, das heißt zweiseitig:

Vielleicht hilft es, vielleicht nicht, möglicherweise schadet es. Mit diesem Risiko müssen wir leben.

o Umändern mentaler Prozesse

Es dauert lange und muss konsequent eingeübt werden. Das ist echte Arbeit! Es geht um Zeiträume von mehreren bis vielen Monaten. Verlieren Sie also nicht die Geduld! Das ist ganz ähnlich wie bei der Frage, **ob und welche Systeme Sie verwenden wollen:**

Mit Schnellschüssen ist da nichts zu machen – und schlimmstenfalls stellen Sie nach einem halben Jahr fest, dass die ganzen Bemühungen Ihnen nichts bringen - und Sie im Gegenteil jetzt Ihre liebe Mühe und Not haben, alles wieder zu vergessen.

o Die Rolle des Unterbewusstseins Der Stoß als solcher muss, um gut zu gelingen, im wesentlichen automatisch-reflexartig erfolgen.

Wenn Sie versuchen, hier bewusst und direkt psychisch einzugreifen, ist das so gut wie immer schädlich.

Deshalb muss alles, was Sie mental versuchen und ändern wollen, ins Training verlegt und dort "eingeschliffen" werden.

In der Partie sollen Sie ganz normal spielen, d. h. nur versuchen, den jeweiligen Punkt zu machen und dabei möglichst an gar **nichts** anderes "**denken**".

Wenn ich selbst wieder einmal Gefahr laufe, dagegen zu verstoßen, erinnere ich mich an den Spruch, welchen Shakespeare dem Julius Caesar in den Mund legte: "Yon Cassius has a lean and hungry look - **He thinks too much!**"

Ausnahmen von dieser Regel

Während einer Turnierpartie sind **Lockerungs- und Atem-Übungen** auf keinen Fall verkehrt.

Sie dürfen und sollen sich **jedes Mal**, wenn Sie an den Tisch kommen (und ebenso in Verlauf der eigenen Serie) ganz bewusst fragen: **Wie geht der?** - Und falls doch der Teufel einflüstert: "Was ist das mal wieder für ein Mist", diesen Gedanken sofort beiseite schieben.

Überhaupt **nicht auf die Anzeigetafel zu schauen**, ist für Spieler die ständig mit Hoffen und Bangen an ihren Durchschnitt denken, fast immer ein guter Rat.

Wenn Sie doch versuchen wollen, auch im Ernstfall bei sich selbst rational-emotional einzugreifen, sollten Sie sich jedenfalls nur auf einen **einzigsten Aspekt** konzentrieren. Also zum Beispiel: "Heute werde ich mich bemühen, nicht ein einziges Mal auszuflippen (Kreide knallen o.ä)."

Die wichtigste Turnier-Regel aber lautet:

Wenn, was unvermeidlich ist, psychische Probleme während der Partie auftauchen: Stellen Sie sich dem, verschließen Sie nicht die Augen davor – Aber:

Gerade jetzt gilt es, sich zu entspannen und trotz allem **"wohl zu fühlen"** (s. *Tafel 65*).

o Die wirklichen Hintergründe

Wenn Sie der Meinung sind, im mentalen Bereich sei bei Ihnen manches verbesserungsbedürftig, ist es völlig sinnlos, in allgemeine Klagen, Selbstvorwürfe, Weinerlichkeit oder Aggressivität etc. zu verfallen.

Notwenig ist, wie in der Medizin, eine genau Diagnose. Sie müssen präzise analysieren, **wo Ihre tatsächlichen und nicht Ihre eingebildeten Probleme liegen.**

Als erstes müssen Sie herausbekommen, ob Ihre Schwierigkeiten **nur im Turnier oder auch beim Training** - letzteres in Form von Partien mit sympathischen Partnern oder sogar beim Alleinspiel - auftreten.