



Leseprobe

W. Timothy Gallwey

Tennis - Das innere Spiel

Durch entspannte
Konzentration zur
Bestleistung

Bestellen Sie mit einem Klick für 11,00 €



Seiten: 256

Erscheinungstermin: 20. Februar 2012

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

W. TIMOTHY GALLWEY
Tennis – Das Innere Spiel



Buch

Jedes Spiel besteht aus zwei Teilen: einem äußeren und einem inneren. Beim äußeren Spiel geht es um technische Vervollkommnung, bei Slice, Topspin, Aufschlag und dem Stellungsspiel. Beim Inneren Spiel setzen wir uns auseinander mit Konzentrationsschwäche, Nervosität, Selbstzweifeln und Selbstkritik. Die Siege im Inneren Spiel bereichern vielleicht nicht unmittelbar die Trophäensammlung, aber sie bringen wertvollen Gewinn in puncto Spielfreude, der wesentlich zu späteren Erfolgen beiträgt – auf dem Tennisplatz wie im Leben. Timothy Gallwey zeigt, wie wir das Innere Spiel meistern und dadurch unsere Ressourcen optimal nutzen können.

Autor

W. Timothy Gallwey wurde 1938 in San Francisco geboren. Mehrere Jahre war er Kapitän der Tennismannschaft der Harvard Universität. Er hat einige Bestseller zum Inneren Spiel verfasst, in denen er eine neue Methodologie für die Entwicklung herausragender persönlicher und beruflicher Leistungen auf verschiedenen Gebieten beschreibt. In den letzten zwanzig Jahren hat Gallwey den Ansatz des Inneren Spiels Unternehmen vorgestellt, die nach besseren Methoden für den Umgang mit Veränderungsprozessen suchten. Er lebt in Thousand Oaks, Kalifornien.

W. TIMOTHY GALLWEY

Tennis – Das Innere Spiel

Durch entspannte Konzentration zur Bestleistung

Aus dem amerikanischen Englisch übersetzt
von Werner Roller

GOLDMANN

Die Originalausgabe erschien 1974 unter dem Titel
»The Inner Game of Tennis« bei Random House Inc., New York.
Die deutsche Erstausgabe erschien 1977 bei
Wila Verlag Wilhelm Lampl KG, München.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich
auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

12. Auflage
Überarbeitete Neuausgabe März 2012
© Wilhelm Goldmann Verlag, München
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH
© 1974 by W. Timothy Gallwey
Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München
Umschlagmotiv: FinePic®, München
Redaktion: Ralf Lay
SB · Herstellung: cb
Satz: Satzwerk Huber, Germering
Druck: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN: 978-3-442-21977-3

www.goldmann-verlag.de

Für meine Eltern, die mich zum Spiel brachten,
und für Maharaji, der mir zeigte,
was Gewinnen bedeutet.

Was ist das wirkliche Spiel?

Es ist das Spiel, in dem das Herz angesprochen wird,
das Spiel, in dem du angesprochen wirst.

Es ist das Spiel, das du gewinnen wirst.

Maharaji

Inhalt

Vorwort von <i>Zach Kleinman</i>	9
Einleitung	12
1. Überlegungen zur Psychologie des Tennisspiels	15
2. Die Entdeckung von Selbst 1 und Selbst 2 ...	25
3. Selbst 1 beruhigen	33
4. Selbst 2 vertrauen	67
5. Technik entdecken	99
6. Gewohnheiten ändern	136
7. Konzentration lernen	157
8. Rollenspiele auf dem Platz	195
9. Die Bedeutung des Wettkampfs	218
10. Das Innere Spiel jenseits des Tennisplatzes ..	234

Vorwort

Ich habe Tim Gallwey und den Lehren des *Inneren Spiels* im Tennis bereits vertraut, bevor wir uns begegnet sind. Dieses Vertrauen entstand im Jahr 1974, als ich das Buch las, das Sie jetzt in Händen halten. Tim bestätigt, dass der Weg, auf dem ich mich befinde, der richtige ist und dass ich noch tiefer einsteigen könnte. Und das tue ich. »Es geht nicht um Tennis«, erinnert er mich. »Es geht nicht um Sieg oder Niederlage; wenn wir hier sind, um Erfahrungen zu machen, sind wir frei.« Siege sind mir allerdings nach wie vor lieber als Niederlagen. Nach dreißig Jahren zeigt er mir immer noch, wie man Vertrauen hat, und er hat mich zum Lehrer des Inneren Spiels geadelt. Tim lebt sein Werk, und als mein Mentor und Rollenmodell hat er mich damit betraut, Einsicht in sein fortdauerndes Lernen zu nehmen und dabei mitzuwirken. Ich schätze ihn vor allem dafür: Er ist eine Quelle bedingungslosen Interesses.

Eines Tages hatte er sogar noch mehr recht als sonst. Es war der letzte Tag des ersten »Inner-Game-Workshops« für Tennislehrer. Einige Monate zuvor hatte ich ihm zwar bei einem Intensivkurs für das Innere Spiel as-

sistiert, aber erst bei dieser Workshop-Woche hatte ich meine erste »Privatstunde« bei Tim (dreißig Leute sahen zu). Er schlug Eigenverantwortung vor. »Bring Eigenverantwortung zum Ausdruck. Werde zum Urheber deines eigenen Schlags«, lautete sein freundlicher Vorschlag. Ich fand in mir selbst eine Präsenz, die eine neue und zugängliche Vorstellung in die Schläge einfließen ließ. Mein Unterricht und mein Spiel gewannen sofort eine neue Dimension hinzu, und das nicht nur aus der Eigenverantwortung heraus. Es konnte alles Mögliche sein, was ich mir vorstellte. Ich wurde der Urheber, der Schöpfer des nächsten Punkts: meines Lebens.

Am Freitag, dem 10. Dezember 1976, um etwa 14.30 Uhr nachmittags, veränderte Tim Gallwey mein Leben, als er intuitiv vorschlug: »Zach, geh nach Hause. Geh, unterrichte und komm dann zum nächsten Workshop wieder.«

»Kommt nicht infrage«, erwiderte ich mit neu entdeckter Stärke und Sicherheit. Und dann sagte ein stärkerer Instinkt in mir: »Ich bin *hier*. Ich werde helfen, assistieren und lernen.«

Tim lächelte.

Ich blieb. Aber was ließ mich tatsächlich dableiben? Es ist ein Zauber, den ich empfinde, wenn ich zum Unterrichten und Lernen mit Tim auf dem Platz stehe. Sein gedankenreicher, einfacher, provokativer Ansatz wirkt

als bestmögliche Anregung auf mich als Lehrer, Spieler und Mensch.

Seit jenem lebensverändernden Augenblick, in dem ich einer neu entdeckten Eigenverantwortung Ausdruck verlieh, vertraute ich Tims Instinkten, und ich tue das weiterhin. Ich bin immer noch in Los Angeles, arbeite mit dem Prozess des Inneren Spiels und erweitere ihn in Intensivkursen – Gruppen- und Einzelunterricht auf Tennis- und Golfplätzen, in Konzertsälen und Billardhallen. Und fast täglich lerne, entwickle und übe ich mich weiterhin gemeinsam mit Tim – auf dem Platz und darüber hinaus – im Ausdruck unserer inneren und äußeren Spiele.

Zach Kleinman
Coach, Sports and Life

Einleitung

Jedes Spiel besteht aus zwei Teilen, einem äußeren und einem inneren. Das äußere Spiel wird gegen einen äußeren Gegner ausgetragen, um äußere Hindernisse zu überwinden und ein äußeres Ziel zu erreichen. Das gute Beherrschen dieses Spiels ist das Thema vieler Bücher, die Anweisungen geben, wie man einen Tennis-, Golf- oder Baseballschläger führen und welche Arm-, Bein- oder Körperhaltung man dabei einnehmen sollte, um Spitzenergebnisse zu erzielen. Für die meisten ist es aber aus irgendeinem Grund leichter, diese Anweisungen im Gedächtnis zu behalten, als sie in die Praxis umzusetzen.

In diesem Buch wird die These vertreten, dass kein Spiel meisterhaft oder auch nur befriedigend betrieben werden kann, wenn man den relativ vernachlässigten Fertigkeiten des Inneren Spiels nicht eine gewisse Aufmerksamkeit widmet. Dieses Spiel findet im Kopf des Spielers statt und wird gegen Hindernisse wie Konzentrationsschwäche, Nervosität, Selbstzweifel und Selbstkritik ausgetragen. Es wird, um es ganz kurz zu sagen, gegen alle Denkgewohnheiten gespielt, die herausragenden Leistungen im Weg stehen.

Wir fragen uns oft, warum wir an einem Tag so gut spielen und am darauffolgenden so schlecht, warum wir während eines Wettkampfs verkrampfen oder leichte Bälle verschlagen. Und warum es so lange dauert, eine schlechte Gewohnheit abzulegen und eine neue zu entwickeln. Siege im Inneren Spiel bringen vielleicht keinen Zugewinn für den Trophäenschrank, aber sie sind mit wertvollen Belohnungen verbunden, die dauerhafter sind und erheblich zum persönlichen Erfolg beitragen können, im Leben allgemein wie auch speziell auf dem Tennisplatz.

Der Akteur des Inneren Spiels schätzt die Kunst der entspannten Konzentration mehr als alle anderen Fertigkeiten. Er entwickelt eine solide Basis für das eigene Selbstvertrauen und lernt, dass das Geheimnis für den Spielerfolg darin liegt, diesen nicht durch übermäßige Anstrengung zu suchen. Sein Ziel ist eine Art des spontanen Spiels, die nur dann gelingt, wenn das Denken ruhig ist und im Einklang mit dem Körper zu sein scheint, der auf überraschenden Wegen die eigenen Grenzen immer wieder überwindet. Der Spieler des Inneren Spiels entwickelt außerdem – während er die üblichen Blockaden im Wettkampf überwindet – einen Siegeswillen, der all seine Energie freisetzt und auch durch einen Spielverlust niemals gebrochen wird.

Es gibt einen sehr viel natürlicheren Lernprozess, der sich auch auf fast alle anderen praktischen Tätigkeiten

anwenden lässt, als den meisten Menschen bewusst ist. Er gleicht dem Prozess, den wir alle durchlaufen, aber schon bald wieder vergessen haben, als wir das Gehen und Sprechen lernten. Er bedient sich der intuitiven Fähigkeiten des Verstandes sowie der rechten und linken Hirnhälfte. Dieser Prozess muss nicht erlernt werden; wir kennen ihn bereits. Wir müssen nur jene Gewohnheiten *verlernen*, die ihn stören, und dann den Dingen ihren Lauf lassen.

Das Innere Spiel ist bestrebt, das im menschlichen Körper angelegte Potenzial aufzuspüren und zu erkunden. In diesem Buch geschieht das mit dem Medium Tennis.

I. Überlegungen zur Psychologie des Tennisspiels

Die Probleme, die Tennisspieler am meisten verwirren, haben nichts damit zu tun, wie man den Schläger richtig schwingt. Bücher und Berufsspieler liefern genug Informationen dieser Art. Die meisten Spieler beklagen sich auch nicht allzu oft über körperliche Grenzen. Die häufigste Klage, die Sportler und Sportlerinnen schon seit Generationen vorbringen, lautet: »Das Problem ist weniger, dass ich nicht weiß, was zu tun ist, sondern dass ich nicht umsetze, was ich weiß!« Andere häufige Sorgen, die Tennistrainer immer wieder zu hören bekommen, klingen etwa so:

- »Im Training spiele ich besser als im Match.«
- »Ich weiß genau, was ich mit der Vorhand falsch mache, ich kann wohl nur die Gewohnheit nicht ablegen.«
- »Wenn ich mir die größte Mühe gebe, den Schlag so zu spielen, wie es im Lehrbuch steht, verschlag ich den Ball jedes Mal.«
- »Wenn ich mich ganz auf eine Sache konzentriere, die ich tun soll, vergesse ich etwas anderes.«

- »Jedes Mal, wenn ich gegen einen guten Spieler in die Nähe des Matchballs komme, werde ich so nervös, dass ich die Konzentration verliere.«
- »Ich bin mir selbst der größte Feind. Meistens besiege ich mich selbst.«

Die meisten Spieler, die eine Sportart ausüben, haben häufig solche oder ähnliche Schwierigkeiten, aber zu praktischen Erkenntnissen, wie man damit umgehen kann, kommt man nicht so leicht. Der Spieler wird oft mit abgedroschenen Phrasen eingedeckt, zum Beispiel: »Tennis ist ein sehr psychologisches Spiel, und man muss die richtige innere Einstellung entwickeln.« Oder: »Man muss zuversichtlich sein und einen Siegeswillen besitzen, sonst wird man immer ein Verlierer bleiben.« Aber wie kann man »zuversichtlich sein« oder die »richtige innere Einstellung« entwickeln? Diese Fragen bleiben meistens unbeantwortet.

Es scheint also Spielraum für Anmerkungen zu den psychischen Prozessen zu geben, mit denen technische Informationen zum richtigen Treffen des Balls in effizientes Handeln umgesetzt werden. Das Thema des *Innen Tennisspiels* ist, wie man die inneren Fertigkeiten entwickelt, ohne die Spitzenleistungen unmöglich sind.

Die typische Tennisstunde

Stellen Sie sich vor, was im Kopf eines eifrigen Tennisschülers vorgeht, der bei einem genauso eifrigen neuen Tennislehrer eine Unterrichtsstunde nimmt. Nehmen wir einmal an, dass der Schüler ein Geschäftsmann im mittleren Alter ist, der sich vorgenommen hat, seine Position in der Klubrangliste zu verbessern. Der Trainer steht mit einem großen Ballkorb am Netz, und weil er sich nicht ganz sicher ist, ob sein Schützling den Stundensatz für gerechtfertigt hält, kommentiert er sorgfältig jeden einzelnen Schlag. »Das war gut, aber Sie kippen die Schlagfläche beim Ausschwingen etwas, Herr Weil. Verlagern Sie jetzt Ihr Gewicht auf den vorderen Fuß, wenn Sie in den Ball hineingehen ... Jetzt holen Sie zu spät aus ... Ihre Ausholbewegung sollte etwas niedriger sein als beim letzten Schlag ... Genau so, viel besser.« Binnen kurzem ist Herr Weil überaus beschäftigt mit sechs Gedanken zu dem, was er tun, und sechzehn Gedanken zu dem, was er lassen sollte. Eine Verbesserung seines Spiels scheint zweifelhaft und sehr komplex, aber der Schüler wie auch der Trainer sind von der sorgfältigen Analyse jedes Schlags beeindruckt, das Entgelt wird mit Freuden bezahlt und der Zahlungsvorgang durch den Rat ergänzt, »all dies zu üben, und schließlich werden Sie eine enorme Verbesserung feststellen«.

Auch ich gebe zu, dass ich als Trainerneuling zu viel belehrt habe, aber eines Tages, als ich in gelassener Stimmung war, ging ich dazu über, weniger zu sagen und mehr zu beobachten. Zu meiner Überraschung korrigierten sich Fehler, die ich zwar gesehen, aber nicht angesprochen hatte, von allein, ohne dass der Schüler je bemerkte, dass er sie einst begangen hatte. Wie kam es zu diesen Veränderungen? Ich fand die Erkenntnis interessant, aber für mein Ego war das ein bisschen schwierig, weil nicht ganz klar war, wie es die der erzielten Verbesserung entsprechende Anerkennung bekommen würde. Ein noch härterer Schlag war die Erkenntnis, dass meine verbalen Anweisungen die Wahrscheinlichkeit zu *verringern* schienen, die erwünschte Korrektur zu erreichen.

Alle Tennislehrer wissen, wovon ich hier rede. Sie alle haben Schützlinge wie meine Schülerin Dorothy. Ich gab ihr regelmäßig eine sanfte, mit wenig Druck vorgebrachte Anweisung wie zum Beispiel: »Warum versuchen Sie nicht, den Schläger beim Ausschwingen von Hüft- auf Schulterhöhe anzuheben? Der Topspin wird den Ball im Feld halten.« Dorothy gab sich ganz gewiss alle Mühe, meine Anweisungen zu befolgen. Die Muskeln um ihren Mund waren angespannt, die Augenbrauen verrieten Entschlossenheit. Die Unterarmmuskeln waren so verspannt, dass eine fließende Bewegung unmöglich wurde,

und der Schläger wurde letztlich nur wenige Zentimeter höher durchgezogen. Die Standardreaktion des geduldigen Trainers lautet an diesem Punkt: »So ist es besser, Dorothy, aber bleiben Sie locker, strengen Sie sich nicht so an!« Der Ratschlag ist zwar gut gemeint, aber Dorothy schafft es nicht, »locker zu bleiben«, während sie sich zugleich die größte Mühe gibt, den Ball korrekt zu treffen.

Warum sollte Dorothy – oder Sie oder ich – eine unangenehme Verspannung erleben, wenn sie eine bestimmte Bewegung ausführt, die vom Ablauf her nicht schwierig ist? Was spielt sich vom Zeitpunkt der Anweisung bis zum Abschluss der Schlagbewegung im Kopf ab? Den ersten Schimmer einer Antwort auf diese Schlüsselfrage hatte ich in einem seltenen Augenblick der Einsicht nach einer Unterrichtsstunde mit Dorothy: »Was immer in ihrem Kopf vorgeht, es ist viel zu viel! Sie ist derart fixiert darauf, den Schläger so zu führen, wie ich es ihr gesagt habe, dass sie sich nicht mehr auf den Ball konzentrieren kann.« In diesem Augenblick nahm ich mir fest vor, weniger verbale Anweisungen zu geben.

Die nächste Unterrichtsstunde hatte ich an jenem Tag mit einem Anfänger namens Paul, der noch nie einen Schläger in der Hand gehalten hatte. Ich war entschlossen, ihn mit so wenigen Anweisungen wie möglich ins Spiel einzuführen, wollte versuchen, seinen Kopf freizuhalten, und dabei beobachten, ob es so besser ging. Also

eröffnete ich die Stunde, indem ich Paul mitteilte, ich wolle etwas Neues versuchen: Ich würde die üblichen Erklärungen für einen Anfänger komplett weglassen, die sich auf den Vorhand-Grunds Schlag und den richtigen Griff, die Schlagtechnik und Beinarbeit bezogen. Stattdessen wollte ich selbst zehn Vorhandbälle spielen, und er sollte mir dabei genau zusehen und *nicht* überlegen, was ich da tat, sondern nur versuchen, eine *bildliche Vorstellung* des Vorhandschlags zu entwickeln. Er sollte sich das Bild mehrmals innerlich vor Augen führen und es dann in der Bewegung einfach nachvollziehen. Nachdem ich zehn Vorhandbälle gespielt hatte, stellte sich Paul vor, wie er dasselbe tat. Dann gab ich ihm den Schläger in die Hand, zeigte ihm den korrekten Griff, und er sagte mir: »Mir fiel auf, dass Sie zuerst die Beine bewegt haben.« Ich reagierte mit einem unverbindlichen Brummen und bat ihn, die Vorhand so gut nachzuahmen, wie es ihm möglich war. Er tippte den Ball auf, zeigte eine perfekte Ausholbewegung, zog den senkrecht gestellten Schläger durch, und der Schlag endete mit einer natürlichen, fließenden Bewegung in Schulterhöhe, perfekt für einen ersten Versuch! Aber Augenblick mal, seine Beinarbeit ... Seine Beine hatten sich keinen Zentimeter bewegt, seit er die perfekte Ausgangsstellung eingenommen hatte, die der Ausholbewegung voranging. Sie waren wie mit dem Platz verwachsen. Ich zeigte

auf die Beine, und Paul sagte: »Ach ja, die habe ich ganz vergessen!« Das eine Element der Schlagbewegung, an das Paul sich zu erinnern versucht hatte, war genau dasjenige gewesen, das er nicht ausführte! Alles andere hatte er aufgenommen und nachgeahmt, ohne dass ein Wort dazu gefallen oder eine Anweisung erteilt worden wäre!

Ich begann zu begreifen, was alle guten Tennislehrer und -schüler lernen müssen: Bilder sind besser als Worte, Zeigen ist besser als Erklären, zu viele Anweisungen sind schlechter als gar keine, und angestregtes Bemühen zeitigt oft negative Ergebnisse. Eine Frage gab mir Rätsel auf: Was ist falsch daran, wenn man sich anstrengt? Was sind die Merkmale *zu großer* Anstrengung?

Spielen wie im Rausch

Stellen Sie sich die geistige Verfassung eines Spielers vor, von dem man sagt, er sei »heiß« oder gehe »ganz im Spiel auf«. Denkt er bei jedem Schlag darüber nach, wie er ihn spielen sollte? Denkt er überhaupt nach? Hier sind einige Redewendungen, die man häufig im Zusammenhang mit einem Spieler in Bestform hört: »Er spielt wie im Rausch«, »Er wächst über sich hinaus«, »Er spielt wie in Trance«, »Er weiß nicht, was er tut« ... Das verbind-

dende Element bei all diesen Zustandsbeschreibungen liegt darin, dass ein Teil des bewussten Denkens nicht sehr aktiv ist. Athletinnen und Athleten in allen Sportarten bedienen sich ähnlicher Redensarten; und die Besten unter ihnen wissen, dass sie ihre optimale Leistung niemals dann zeigen, wenn sie ganz bewusst daran denken.

Unbewusstes Spielen bedeutet natürlich nicht, ohne Bewusstsein zu spielen. Das wäre wohl ziemlich schwierig! Jemand, der »wie im Rausch« spielt, achtet vielmehr genauer auf den Ball, den Platz und, sofern das nötig ist, auf den Gegner. Aber er gibt sich nicht selbst ein Konvolut von Anweisungen, denkt nicht darüber nach, wie er den Ball treffen will, wie er frühere Fehler korrigieren oder das, was er gerade eben getan hat, wiederholen kann. Er handelt bewusst, überlegt aber nicht dabei und strengt sich *nicht übermäßig* an. Ein Spieler in diesem Zustand weiß, wo er den Ball hinspielen will, muss sich aber nicht »allzu sehr anstrengen«, wenn er ihn dorthin platzieren will. Es scheint einfach so zu geschehen – und oft mit größerer Genauigkeit, als er hätte erhoffen können. Der Spieler scheint in einen Handlungsablauf eingebettet, der ihm Energie abverlangt, aber zu größerer Kraft und Genauigkeit führt. Die »gute Phase« dauert meistens so lange, bis er darüber nachzudenken beginnt und sie beibehalten will. Sobald er (bewusst) versucht, die Kontrolle über das Spiel auszuüben, verliert er sie.

