

TECHNISCHE UNIVERSITÄT MÜNCHEN

Lehrstuhl für Sportpsychologie

Personales Training im Wettkampf-Poolbillard

**Bestimmung der Wirkung östlicher und westlicher Übungselemente
auf den Menschen und seine sportliche Leistung
in zehn Einzelfallanalysen**

Joachim Vogg

Vollständiger Abdruck der von der Fakultät für Sportwissenschaft der Technischen
Universität München zur Erlangung des akademischen Grades eines

Doktors der Philosophie

genehmigten Dissertation.

Vorsitzender: Univ.-Prof. Dr. J. Loibl

Prüfer der Dissertation:

1. Univ.-Prof. Dr. G. Bäuml, i. R.
2. Univ.-Prof. Dr. J. Beckmann

Die Dissertation wurde am 21.12.2006 bei der Technischen Universität München
eingereicht und durch die Fakultät für Sportwissenschaft am 21.06.2009
angenommen.

Du sollst der werden, der du bist.

(Friedrich Nietzsche)

Vorwort und Danksagung

Zu Beginn meiner Tätigkeit als wissenschaftlicher Mitarbeiter am Lehrstuhl für Sportpsychologie der Technischen Universität München (TUM) beliefen sich meine Vorstellungen hinsichtlich meines Promotionsthemas darauf, die zwar zum Teil sehr erfolgreichen, in meinen Augen jedoch zu kurz greifenden sportpsychologischen Ansätze, wie sie im westlichen Kulturkreis meist als mentale Trainingsmethoden zur Anwendung kommen, durch östliche Übungselemente zu erweitern. Mich mit meinem Doktorvater *Dipl.-Psych. Professor Dr. Günther Bäuml*er darüber austauschend legte mir dieser ein Buch von *Gerhard Wehr* in die Hände, das von 'Karlfried Graf Dürckheim' und seinem 'Leben im Zeichen der Wandlung' handelt – eine Geste mit für mich und die Dissertation wegweisendem Charakter. Meinem Doktorvater ein herzliches Dankeschön für sein Vertrauen und seine Geduld!

Zudem freue ich mich, auf einen bereichernden Austausch mit meinen weiteren Kollegen *Dipl.-Psych. Prof. Dr. Josef Keller*, *Dipl.-Psych. Andreas Hartmann*, *MA Werner Köstle* und *Dipl.-Psych. Dr. Patrik Kramer* zurückschauen zu können.

In der Folge machte ich mich mit den Schriften von *Prof. Dr. Karlfried Graf Dürckheim* vertraut, der zusammen mit *Dr. Maria Hippus* die Initiatische (bzw. Personale) Therapie gründete, und stieß auf die von ihm auf der Basis seiner Japan- und 'Zen'-Erfahrungen entwickelte 'Hara-Übung', die sich als wesentliches Übungselement des in dieser Arbeit vorgestellten 'Personalen Trainings im Wettkampf-Poolbillard' herauskristallisierte. Ich folgte dem Hinweis auf die Münchener 'Schule für Personale Therapie' nach Karlfried Graf Dürckheim und *Hildegund Graubner*, wo ich *Barbara Althoff-Koch*, Personale Leib-, Atem- und Stimmtherapeutin, begegnete, die sich erst einmal prächtig darüber amüsierte, dass da jemand kommt, der vorhat, eine Arbeit im Zusammenhang mit Zen zu schreiben. Anstatt zu theoretisieren, lud sie mich ein, mich im 'Zazen', der Zen-Meditation im Sitzen, zu üben, und leitete mich im Rahmen von Einzel- und Gruppenarbeit außerdem in der Übung von Leib, Atem und Stimme an. Ich freue mich sehr, dass ich sie in der Endphase der Durchführung des Trainingsprogramms den Billardspielerinnen und Billardspielern vorstellen konnte und dass sie durch ihre eindrucksvoll strahlende Präsenz und ihren ausgeprägt feinen Spürsinn in manchen der Teil-

nehmerinnen und Teilnehmer einen nachhaltigen Eindruck hinterließ. Dafür, dass sie mich sozusagen als 'Hara-Expertin' unterstützte und mich auf meinem Weg begleitete, will ich ihr meinen tiefen Dank ausdrücken. Mittlerweile lebt und lehrt Frau Althoff-Koch im 'Haus der Stille – Waldauerbach'.

Aus persönlicher Leidenschaft für Poolbillard nahm ich über das Haus des Sports in München Kontakt mit dem Bayerischen Billardverband (BBV) auf und konnte schließlich den Lehrwart für Pool und Snooker **Rainer Eder** näher kennenlernen, der dieses Projekt tatkräftig und mit Herz zu realisieren half. Er zeigte sich offen gegenüber meiner Idee, ein Trainingsprogramm im Poolbillard durchzuführen, auch angesichts der zunächst befremdlich anmutenden östlichen Elemente. Er vermittelte mir die nötigen Kontakte und trug als Billard-Experte entscheidend zur Konzipierung der 'Mentalen Übung' bei. Dies ausgewählte westliche Übungselement bezieht sich auf die ursprüngliche Form des Mentalen Trainings – auf das Verinnerlichen von Bewegungsabfolgen – und lässt sich somit gut mit der Hara-Übung und den darin zum Ausdruck kommenden östlichen Übungsgrundsätzen verbinden.

Auch dem Geschäftsstellenleiter **Kurt Suchan** vom BBV gilt an dieser Stelle mein Dank, der mir freundlicherweise bei der Beschreibung des Liga- und Meisterschaftssystems des BBV behilflich war.

Dipl.-Psych. **Gudrun Messlinger** danke ich herzlich für ihre fruchtbare Hilfe beim inhaltsanalytischen Prozess der Kategorisierung, **Frank Bilstein** für die orthographische Durchsicht des Dokuments.

Es freut mich, nun das 'Personale Training im Wettkampf-Poolbillard' als einen sportpsychologischen Ansatz zu präsentieren, in dem es über Erfolgssteigerung und Leistungsoptimierung hinaus um eine tiefere Sinnggebung im sportlichen und letztlich in jeglichem Handeln geht. Vielen Dank an die **Billardspielerinnen und Billardspieler**, die den Mut bewiesen haben, an diesem Projekt teilzunehmen und sich darauf einzulassen.

Vielen weiteren Menschen gilt mein Dank für das Licht entlang dem Pfad, ganz besonders **meinen lieben Eltern**, ohne deren Unterstützung und Rückhalt es mir nicht möglich gewesen wäre, mein Vorhaben durchzusetzen und zum Abschluss zu bringen.

München, im Dezember 2006

Vorwort	Seite
----------------	-------

INHALTSVERZEICHNIS

1. Einleitung	1
----------------------	---

TEIL I: THEORETISCHER TEIL

2. 'Mentales Training' als Inbegriff westlicher Übungsgrundsätze	8
2.1 Überblick	8
2.2 Sport im Verständnis des westlichen Menschen	9
2.2.1 Leistung, Ich und Zielorientierung	9
2.2.2 Prinzip der Trennung	16
2.3 Mentale Trainingslandschaft	21
2.4 Alternative Ansätze	29
2.5 Kerngedanken zur 'Mentalen Übung' als ausgewähltem westlichem Übungselement	35
3. 'Hara' als Inbegriff östlicher Übungsgrundsätze	39
3.1 Überblick	39
3.2 Sport im Verständnis des östlichen Menschen	40
3.2.1 Mensch, Wesen und Wegorientierung	40
3.2.2 Prinzip der Ganzheit	44
3.3 Hara in der Tradition des japanischen Geistes	49
3.3.1 Die Bedeutung von Hara	49
3.3.2 Hara auf dem Hintergrund der Zen-Kultur Japans	51
3.4 Hara in der Tradition Karlfried Graf Dürckheims	54
3.4.1 Mensch und Werk	54
3.4.2 Das 'Personale'	60
3.4.3 Erlebnis, Einsicht und Übung	62
3.4.4 Sportliche Leistung und menschliche Reife	65
3.4.5 Der Alltag als Übung	67
3.5 Kerngedanken zur 'Hara-Übung' als ausgewähltem östlichem Übungselement	68

4. Inhalte des 'Personalen Trainings im Wettkampf-Poolbillard'	70
4.1 Überblick	70
4.2 Die 'Person' als leitendes Bild vom Menschen	70
4.3 Die 'Hara-Übung' als östliches Übungselement	73
4.4 Die 'Mentale Übung' als westliches Übungselement	80
4.5 Resümee	83

TEIL II: PRAKTISCHER TEIL

5. Methodische Grundlagen der Untersuchung	85
6. Untersuchungsplan	88
6.1 Überblick	88
6.2 Untersuchungsziel und Fragestellung	89
6.3 Falldefinition	89
6.4 Untersuchungsschema	90
7. Untersuchungsverfahren	91
7.1 Datenerhebung	91
7.1.1 Problemzentriertes Interview	91
7.1.1.1 Informationen zum Interviewleitfaden	92
7.1.1.2 Der Interviewleitfaden	93
7.1.2 'Fragebogen zur Person und zur Billardpraxis'	97
7.1.3 'Fragebogen zum sportlichen Handeln im Wettkampfbillard'	97
7.1.4 Selbsteinschätzung der spielerischen Wettkampfleistung	106
7.2 Datenaufbereitung	106
7.3 Datenauswertung: Strukturierende qualitative Inhaltsanalyse	107
8. Untersuchungsdurchführung	111
8.1 Beschreibung der Teilnehmerinnen und Teilnehmer	111
8.2 Aufbau und Ablauf des 'Personalen Trainings im Wettkampf-Poolbillard'	112

9. Das Kategoriensystem	116
9.1 Kategorienübersicht	116
9.2 Kodierleitfaden	119
10. Einzelfallergebnisse und deren Bewertung	127
10.1 Person 1M	128
10.1.1 Interviewergebnisse	128
10.1.1.1 Darstellung der kategorisierten Interviewinhalte	128
10.1.1.2 Überführung in ein metrisches System	132
10.1.1.3 Textliche Zusammenfassung	133
10.1.2 Fragebogenergebnisse	135
10.1.3 Ergebnis der Selbsteinschätzung	139
10.1.4 Sportpsychologische Bewertung	140
10.2 Person 2W	143
10.2.1 Interviewergebnisse	143
10.2.1.1 Darstellung der kategorisierten Interviewinhalte	143
10.2.1.2 Überführung in ein metrisches System	149
10.2.1.3 Textliche Zusammenfassung	150
10.2.2 Fragebogenergebnisse	152
10.2.3 Ergebnis der Selbsteinschätzung	156
10.2.4 Sportpsychologische Bewertung	157
10.3 Person 3W	159
10.3.1 Interviewergebnisse	159
10.3.1.1 Darstellung der kategorisierten Interviewinhalte	159
10.3.1.2 Überführung in ein metrisches System	164
10.3.1.3 Textliche Zusammenfassung	165
10.3.2 Fragebogenergebnisse	168
10.3.3 Ergebnis der Selbsteinschätzung	172
10.3.4 Sportpsychologische Bewertung	173
10.4 Person 4M	176
10.4.1 Interviewergebnisse	176
10.4.1.1 Darstellung der kategorisierten Interviewinhalte	176

10.4.1.2	Überführung in ein metrisches System	179
10.4.1.3	Textliche Zusammenfassung	180
10.4.2	Fragebogenergebnisse	182
10.4.3	Ergebnis der Selbsteinschätzung	186
10.4.4	Sportpsychologische Bewertung	187
10.5	Person 5M	189
10.5.1	Interviewergebnisse	189
10.5.1.1	Darstellung der kategorisierten Interviewinhalte	189
10.5.1.2	Überführung in ein metrisches System	193
10.5.1.3	Textliche Zusammenfassung	194
10.5.2	Fragebogenergebnisse	196
10.5.3	Ergebnis der Selbsteinschätzung	200
10.5.4	Sportpsychologische Bewertung	201
10.6	Person 6M	204
10.6.1	Interviewergebnisse	204
10.6.1.1	Darstellung der kategorisierten Interviewinhalte	204
10.6.1.2	Überführung in ein metrisches System	209
10.6.1.3	Textliche Zusammenfassung	210
10.6.2	Fragebogenergebnisse	214
10.6.3	Ergebnis der Selbsteinschätzung	218
10.6.4	Sportpsychologische Bewertung	219
10.7	Person 7M	222
10.7.1	Interviewergebnisse	222
10.7.1.1	Darstellung der kategorisierten Interviewinhalte	222
10.7.1.2	Überführung in ein metrisches System	226
10.7.1.3	Textliche Zusammenfassung	227
10.7.2	Fragebogenergebnisse	230
10.7.3	Ergebnis der Selbsteinschätzung	235
10.7.4	Sportpsychologische Bewertung	236
10.8	Person 8W	239
10.8.1	Interviewergebnisse	239
10.8.1.1	Darstellung der kategorisierten Interviewinhalte	239

10.8.1.2	Überführung in ein metrisches System	245
10.8.1.3	Textliche Zusammenfassung	246
10.8.2	Fragebogenergebnisse	251
10.8.3	Ergebnis der Selbsteinschätzung	255
10.8.4	Sportpsychologische Bewertung	256
10.9	Person 9M	261
10.9.1	Interviewergebnisse	261
10.9.1.1	Darstellung der kategorisierten Interviewinhalte	261
10.9.1.2	Überführung in ein metrisches System	269
10.9.1.3	Textliche Zusammenfassung	270
10.9.2	Fragebogenergebnisse	276
10.9.3	Ergebnis der Selbsteinschätzung	280
10.9.4	Sportpsychologische Bewertung	281
10.10	Person 10W	287
10.10.1	Interviewergebnisse	287
10.10.1.1	Darstellung der kategorisierten Interviewinhalte	287
10.10.1.2	Überführung in ein metrisches System	291
10.10.1.3	Textliche Zusammenfassung	292
10.10.2	Fragebogenergebnisse	295
10.10.3	Ergebnis der Selbsteinschätzung	299
10.10.4	Sportpsychologische Bewertung	300
11.	Falleinordnung und Gesamtbewertung	304
11.1	Ergebnisse der Selbsteinschätzung	305
11.2	Fragebogenergebnisse	307
11.3	Interviewergebnisse	311
11.4	Gesamtbewertung	317
12.	Zusammenfassung	318
	Literaturverzeichnis	321
	Anhang	332

1. Einleitung

Im Zuge der Entwicklungen der Sportpsychologie während der letzten Jahrzehnte und ihrer Rolle in der Sportpraxis zur Vorbereitung von Sportlerinnen und Sportlern auf den Wettkampf scheint sich in den Köpfen sporttreibender und sie trainierender Menschen festgesetzt zu haben, dass Spiele eben dort, in den Köpfen, gewonnen werden. Folglich wird Energie in Trainingsformen gesteckt, die am Kopf ansetzen, welcher beispielsweise mit positiven Denkmustern und selbstbestätigenden Überzeugungen gefüttert wird. Es ist dann die kopfgesteuerte Rede von der *Kontrolle* der Bewegungsausführung, von der *Regulierung* des innerpsychischen Zustands oder von der *Lenkung* des Ist-Werts hin zum „Soll-Wert des Eigenzustands“ (Eberspächer, 2004, S. 83). Dieser *Eigenzustand* wird von dem prominenten Sportpsychologen als „mentale Konstruktion“ (ebd.) bezeichnet: „Wo sonst könnte er [der Eigenzustand] besser reguliert werden als im eigenen Kopf?“ (ebd.) In diese Richtung gehen z. B. auch die Abhandlungen des nicht minder prominenten Loehr, die Ashe (in Loehr, 1988) als „wissenschaftliches Werk ..., das buchstäblich 'athletische Nahrung für das Denkvermögen' ist“ (S. 7), hochlobt, oder Ansichten wie die von Rieder (2000), der betont, dass „man ... mit dem Kopf [gewinnt], mit einer situationsbedingten Übermotivation, mit einer Superkondition, mit einer stets präsenten Technik, durch Denken und raffinierte Taktik“ (S. 37).

Die Überbetonung des Kopfes und damit des 'Oben' – das heißt des *Konstruierens*, *Denkens*, *Machens* von Zuständen und Bewegungen – findet sich, wie innerhalb des **theoretischen Teils** in **Kapitel 2** kritisch zu hinterfragen sein wird, bis auf manche Ausnahmen in den meisten der unter dem Sammelbegriff '*Mentales Training*' subsumierten Techniken. Dabei geht es prinzipiell um die Verbesserung und Optimierung der *Leistung*, um die Stärkung des *Ich* und um die Erreichung positiv formulierter *Ziele* in der Zukunft, welche die in der Vergangenheit bereits erreichten Ergebnisse zu übertreffen haben. Mentales Training als Inbegriff solcher Übungsgrundsätze entspringt einer dualistischen, vom '*Prinzip der Trennung*' dominierten Weise, die Welt wahrzunehmen.

Im östlichen Kulturkreis ist es dagegen das 'Prinzip der Ganzheit', wie es in **Kapitel 3** genannt wird, das Wissen um die nonduale Natur der Welt, welches für den Menschen wegweisenden Charakter hat und die Qualität seines Erlebens und Tuns bestimmt.

Der Unterschied zwischen solchen nicht-dualistischen Ansätzen und der zeitgenössischen westlichen Haltung (die angesichts ihres weltumfassenden Einflusses heute kaum mehr als „westlich“ bezeichnet werden kann) liegt darin, daß letztere ihre Metaphysik ausschließlich auf der Grundlage dualistischer Erfahrung errichtet hat, während erstere die tiefe Bedeutung der nondualen Erfahrung anerkennt und ihre metaphysischen Kategorien auf der Grundlage dessen errichtet, was jene offenbart. (Loy, 1988, S. 12 f.)

Die zugegebenermaßen vereinfacht als westlicher und östlicher Zugangsweg zur Welt bezeichneten zwei Arten von Bewusstsein sind dem bei Fromm (1976) thematisierten Begriffspaar '*Haben oder Sein*' trefflich zuzuordnen:

Westlich geprägte Sportpsychologie hat die Intention, das Haben zu vergrößern und auszubauen: das Haben einer leistungsgünstigen Fitness; das Haben von kognitiven Fertigkeiten wie z. B. der des Reframing, um Situationen, die einen leistungsgünstig beeinflussen, so umzudeuten, dass sie die Leistungsfähigkeit nicht mindern, vielmehr positiv beeinflussen; das Haben eines starken Ich mit z. B. schauspielerischen Fähigkeiten, um im Wettkampf Überlegenheit zu demonstrieren; das Haben positiver Ziele und einer Gewinnereinstellung, um das Haben von Bestzeiten, Rekorden, Medaillen und ersten Plätzen voranzutreiben.

Östlich verstandener Sport hat weniger die menschliche Leistung im Sinn als den Menschen, der sie vollbringt, und erkennt im sportlichen wie in jedem Handeln, unabhängig davon, was damit äußerlich erzielt werden soll, für den Menschen einen Weg, auf dem er gewahr werden kann, nicht seine „Gedanken, Gefühle und Emotionen, sondern vielmehr eine 'zeugeseiende Gegenwart'“ (Wolinsky, 1994, S. 54) zu sein. „Einige nennen diese Gegenwart das innere Selbst, die Essenz, das 'Sein'“ (ebd.) oder das Wesen. Während man im Westen den Menschen glauben macht, dass er, je mehr er *hat*, desto

mehr auch *ist*, geht es im Osten um die Entlarvung dieses Trugschlusses und um die Erfahrung des Seins auf dem Hintergrund des sich vertiefenden Wissens, dass jemand, je mehr er (im Sein verwurzelt) *ist*, desto mehr auch (im und vom Leben) *hat*.

Der östliche ist im Gegensatz zum westlichen Mensch der auf Erfahrung beruhenden Überzeugung, dass Schwierigkeiten aus dem Glauben an zwei Dinge – dem Glauben an das Selbst und das Nicht-Selbst, an Geist und Körper, an Sieg und Niederlage usw. – und dem Zwiespalt zwischen ihnen erwachsen. Westliche Trainingsmethoden setzen diesen dualistischen Glauben implizit voraus, wenn z. B. „face work“ ..., um ein günstiges Image seiner Person aufrechtzuerhalten“ (Weiß, 1999, S. 134), betrieben wird und das leistungsversprechende Heil in der Stärkung der *'Person'* und *'Persönlichkeit'* des Sportlers bzw. der Sportlerin im Sinne des lateinischen Wortes *'persona'* gesucht wird, also im Hinblick auf die Perfektionierung der Fähigkeit des Menschen, sich eine *'Maske'* aufzusetzen und seine *'Rolle'* als Leistungsträger zu spielen. Dagegen besteht die Frage aus östlicher Sicht darin, wie im Menschen die Wahrnehmung der Dualität transzendiert werden kann, um in der Erfahrung des Seins die Ganzheit zu schauen.

Das *'Leben'* des Philosophen, Psychologen und Begründers der Initiatischen (bzw. Personalen) Therapie *Karlfried Graf Dürckheim* stand *'im Zeichen'* dieser Frage und *'der Wandlung'* (vgl. Wehr, 1996), die sich vollzieht, wenn man beginnt, diese Frage zu stellen bzw. *sich* dieser Frage *zu stellen*, sich ihr leiblich voll und ganz auszusetzen. Im mehrjährigen intensiven Austausch mit der vom *'Zen'* durchdrungenen Kultur Japans und seinen Menschen kam er in Fühlung mit etwas, das dort *'Hara'* genannt wird, was wörtlich übersetzt Bauch heißt, doch noch viel mehr den Sitz der im Japanischen als *'Ki'* (im Chinesischen als *'Chi'*) bezeichneten Energie darstellt und auf die ganze Verfassung des Menschen verweist: oben, in Kopf, Schultern und Brust, gelöst und gelassen, unten, im Unterbauch und Bauch-Beckenraum, also im Hara, gesichert und gefestigt. Hara entspricht der Leibesmitte des Menschen, der, indem er sich hier niederlässt, körperlich-seelisch-geistig ins Lot kommt und ein Vertrauen entwickelt, Bewegungen aus dieser Mitte heraus

wie von selbst entspringen zu lassen, anstatt sie von oben, mit Kopf und Brust, Eigensinn und Eigenwillen, zu machen.

Im Hara zu sein, bedeutet ein besonderes **Erleben**, das z. B. mit den von Csikszentmihalyi (vgl. 1975) beschriebenen 'flow'-Erlebnissen durchaus vergleichbar ist, insbesondere hinsichtlich des Aspekts, dass es sich dabei um „das Verschmelzen von Handlung und Bewußtsein“ (ebd., 1985, S. 61) handelt. Dann gibt es für den Menschen nichts Trennendes, er ist eins mit dem, was er tut, und ganz erfüllt von dem, wie Gebser (1953) sagt, „Schöpferischen, das, insofern es sich im Menschen vollzieht, sich bewußtseinsgestaltend auswirkt“ (S. 59). Eine einzige derartige Erfahrung, „die einmal, und sei es auch nur für Bruchteile von Sekunden, realisiert, unverlierbar bleibt“ (ebd.), genügt bereits, um den Glauben an die dualistische Wirklichkeit menschlichen Lebens zu zerstören. Der Mensch des Westens, der für ein derartiges Hinspüren wenig sensibilisiert ist, läuft jedoch Gefahr, sie nicht ernst zu nehmen. Anstatt dass sie in eine ihr entsprechende **Einsicht** mündet, findet sie im Menschen meist keinen Halt und keine Heimat und tendiert dazu, immer mehr abzuflachen. Auch Sportlerinnen und Sportler stehen in unserem Kulturkreis solch einer Erfahrung in der Regel fremd gegenüber. Man hört dann oft, fast schon entschuldigend: 'Ich hatte halt einen Lauf.' Der in der Tradition der japanischen Kultur stehende Mensch vermag dagegen, derartige Erlebnisse ernst zu nehmen. In ihm hat sich die Einsicht entwickelt, in einem solchen Erleben, in dem das Ich zurücktritt, in Fühlung zu sein mit seiner wahren Natur, seinem Wesen, wie Dürckheim sagt. Auch hat er eingesehen, dass es notwendig ist, sich für dieses Erleben durch **Übung** immer wieder zu öffnen. So gehen Erleben, Einsicht und Übung Hand in Hand. Die vollendete **Leistung** ist dann nicht mehr und nicht weniger als das Spiegelbild der inneren Verfassung des Menschen und seines Vertrauens, sich als 'Person' in der Leibesmitte, im Hara, niederzulassen, sich im Sinne des lateinischen Wortes 'personare' (= 'durchtönen'; 'widerhallen') für die in der Tiefe unverletzte Kraft durchlässig, transparent zu machen. In diesem Geist wird nicht nur die von ihm ausgeübte Sportart, sondern auch sein gesamter **Alltag** zu einem Übungsfeld auf dem personalen Weg.

Vor diesem Hintergrund und angeregt von Dürckheim – insbesondere von seinem 1956, also vor 50 Jahren erstmals erschienenen Buch 'Hara' – entstand die Idee, die 'Hara-Übung' als östliches Übungselement dem in **Kapitel 4** beschriebenen '*Personalen Training im Wettkampf-Poolbillard*' zugrunde zu legen und zu versuchen, sie mit *der* Form des Mentalen Trainings zu verbinden, die das intensive Nach- bzw. Vorvollziehen sportlicher Bewegungen aus der Innenperspektive meint. Die ein Mentaltraining üblicherweise bestimmenden westlichen Übungsgrundsätze, die hauptsächlich auf die Leistung des Menschen, auf sein Ich und auf seine Ziele ausgerichtet sind, sollen dadurch eine entscheidende Erweiterung bzw. Neugewichtung erfahren. Das hier als 'Mentale Übung' bezeichnete Trainingselement rückt die Bewegungsabläufe von Sportlerinnen und Sportlern und, gerade auf dem Hintergrund der Hara-Übung, ihr damit verbundenes Erleben im 'Hier und Jetzt' in den Mittelpunkt. Die Betonung liegt nicht auf der gedanklichen Konstruktion sportlichen Tuns, sondern darauf, es aus der Tiefe seines Wesens zuzulassen.

Gerade im Poolbillard als für diese Untersuchung herangezogene Wettkampfsportart, die ein hohes Maß an feinmotorischen und koordinativen Fähigkeiten erfordert, ist von enormer Wichtigkeit, dass Bewegungen ruhig, harmonisch und flüssig ablaufen. Allerdings spielt die z. B. von Hindel (vgl. 1989) und Kramer (vgl. 2003) für die Sportpraxis als entscheidender Faktor beschriebene Analyse der Anforderungsstruktur von Sportarten hier eine nur untergeordnete Rolle. Während *aus westlicher Sicht sportartabhängige Anforderungen* an 'den Sportler' gestellt werden, mit dem primären Ziel, den bestmöglichen Erfolg sicherzustellen, sind es *aus östlicher Sicht* (und im Sinne Dürckheims) *personale Forderungen*, die an 'den Menschen' gestellt werden:

- und zwar sich auf das *Erleben* des Los- und Zulassens einzulassen und sein Ich zugunsten *wesentlicher Kräfte* zurücktreten zu lassen,
- aus diesem Erleben heraus die *Einsicht* zu entwickeln, in Föhlung zu sein mit etwas, das sein Sein auch und vor allem ausmacht, mit seinem Wesen,

- aber auch die Einsicht zu gewinnen, dass es notwendig ist, sich immer wieder hierauf zu besinnen, sich wieder der Anbindung an diese innere Kraft bewusst zu werden, sich zu (er-)innern, sich in einer entsprechenden *Übung* dafür zu öffnen,
- sich also in einer menschlichen Verfassung zu üben, in der dann die sportliche *Leistung* wie von selbst, spielend und absichtslos abfällt wie der reife Apfel vom Baum, „denn sie befreit den Menschen von jenen Störungen, die von der Überwertigkeit des um das Gelingen besorgten, bewußten Ich herrühren“ (Dürckheim, 1986, S. 32),
- und schließlich – im Wissen, dass „das aus gefestigter Mitte heraus erfolgende Handeln eine tiefe Bedeutung für das Reifen des Menschen [hat]“ (ebd.), – den gesamten 'Alltag als Übung' (vgl. Dürckheim, 1966) zu erfahren.

Die entscheidende Idee des 'Personalen Trainings' kommt darin zum Ausdruck, dass an der unmittelbaren Erfahrung des Menschen angesetzt wird. Nach Dürckheim ist davon auszugehen, dass die mit Hara verbundene Erlebensqualität beste Voraussetzungen zur Durchführung und Anwendung der Mentalen Übung bietet. Abgesehen von der Möglichkeit, die technische Ausführung der wieder ins Bewusstsein gehobenen Bewegungssequenzen zu verbessern, kann mit zunehmender Übung der Bewegungsablauf „ohne Hemmung der störenden Ich-Gegenstand-Spannung“ (Dürckheim, 1949, S. 30) vollzogen werden. Dann „kommt es im gelingenden Vollzug zum herrlichen Erlebnis des Einklangs“ (ebd., S. 31).

Die Vorstellung, dass die beiden Bausteine des als Gruppentraining für Wettkampf-Poolbillardspielerinnen und -spieler konzipierten Trainingsprogramms Aspekte des Erlebens, der Einsicht und der Übung sowie der Leistung und auch des Alltags günstig beeinflussen müssten, soll in der vorliegenden Arbeit empirisch untersucht werden.

Hierzu wird im **praktischen Teil** zunächst auf *methodische Grundlagen der Untersuchung (Kapitel 5)* und auf die Einzelfallanalyse als gewähltem *Untersuchungsplan (Kapitel 6)* eingegangen.

In **Kapitel 7** werden die verwendeten *Untersuchungsverfahren* vorgestellt. Neben dem 'Fragebogen zum sportlichen Handeln im Wettkampfbillard' und einer Frage zur Selbsteinschätzung der spielerischen Wettkampfleistung sollen vor allem die einzeln mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern durchgeführten halbstrukturierten Interviews Einblick geben in deren – über eine gesamte Billardsaison hinweg – gesammelte Erfahrungen in der Anwendung des Trainingsprogramms. Die Auswertung der erhobenen und aufbereiteten Interviewdaten erfolgt auf dem Weg der strukturierenden qualitativen Inhaltsanalyse.

Nach der Beschreibung der *Untersuchungsdurchführung* in **Kapitel 8** wird in **Kapitel 9** das der Interviewauswertung zugrundegelegte *Kategoriensystem*, dessen Kern Aspekte des Erlebens, der Einsicht, der Übung, der Leistung und des Alltags bilden, in einer Übersicht dargestellt. Der Kodierleitfaden stellt sicher, dass der inhaltsanalytische Prozess allgemein nachvollziehbar ist.

Auf der Basis der in **Kapitel 10** im Detail dargestellten *Einzelfallergebnisse und deren Bewertung* aus sportpsychologischer Sicht erfolgt schließlich in **Kapitel 11** deren Zusammenschau und Einordnung in einen größeren Zusammenhang (*Falleinordnung*). Aufgrund Dürckheims (1986) „Forderung nach einer Revision des *Verhältnisses von Mensch und Leistung*“ (S. 10) ist im Rahmen der *Gesamtbewertung* des 'Personalen Trainings im Wettkampf-Poolbillard' – neben der Einschätzung seines Potentials, die sportliche Leistungsfähigkeit zu steigern – von besonderem Interesse, wie es hinsichtlich seiner Wirkung auf den Menschen einzuschätzen ist.

Denn:

Sportliches wie jegliches Tun dient letztlich nur der „Freilegung und Entfaltung des personhaften Seins“ (Dürckheim, 1949, S. 29) – um '*der zu werden, der du bist*'.

Teil I: THEORETISCHER TEIL

2. 'Mentales Training' als Inbegriff westlicher Übungsgrundsätze

2.1 Überblick

Das in sportpsychologischen Trainingsprogrammen weit verbreitete und hier als Inbegriff westlicher Übungsgrundsätze bezeichnete 'Mentale Training' ist eng mit der westlichen Sichtweise von Sport (Kap. 2.2) verbunden. Auf das Erreichen von Zielen ausgerichtet geht es meist darum, das Ich des Menschen zu stärken und so die sportliche Leistung zu verbessern bzw. zu optimieren (Kap. 2.2.1). Grundlage dafür ist, die Welt auf eine Weise wahrzunehmen, die hier als 'Prinzip der Trennung' (Kap. 2.2.2) beschrieben wird.

In der mentalen Trainingslandschaft (Kap. 2.3) findet sich ein ganzes Arsenal an Verfahren, die in dieser Tradition stehen und u. a. zur (1) Zielsetzung, (2) Aufmerksamkeitssteuerung und (3) Aktivations- und Angstkontrolle eingesetzt werden. Auch die (4) Bewegungsvorstellung bzw. das mentale Üben fügt sich hier ein, falls es nur die dualistische Kontrolle und Regulierung von Fertigkeiten zur Leistungssteigerung zum Ziel hat.

Allerdings scheint das ideomotorische mentale Üben aufgrund der Betonung der Innenperspektive in besonderer Weise geeignet zu sein, trennende Mechanismen zugunsten des 'Prinzips der Ganzheit' (s. Kap. 3.2.2) zu überwinden, so wie es auch die hier als alternative Ansätze (Kap. 2.4) bezeichneten Entwicklungen in der Sportpsychologie wie das '*Quantumgolf*' von Enhager (vgl. 1993), das '*inner training*' von Gallwey (vgl. 1977) und das im Jahre 1975 von Csikszentmihalyi dargelegte '*flow*'-Modell intendieren.

Als wesentlicher Kerngedanke (Kap. 2.5) lässt sich festhalten, dass diese mentale Trainingsform, die als westliches Übungselement ausgewählt wurde und als 'Mentale Übung' in das 'Personale Training im Wettkampf-Poolbillard' eingeht, den Blick öffnen kann für vielfach vernachlässigte Übungsgrundsätze.

2.2 Sport im Verständnis des westlichen Menschen

Den Sport thematisierend, wie er im westlichen Kulturkreis (an-)gesehen und betrieben wird, fragt Dürckheim (1986): „Worum geht es eigentlich? Um die Leistung als solche oder um den Menschen, der sie vollbringt? Viele werden sofort antworten: Um den Menschen! Aber wie sieht es in der Praxis aus?“ (S. 8)

2.2.1 Leistung, Ich und Zielorientierung

Die Kritik von Janalik (1986) an der Praxis des Judosports, wie er, seiner Wurzeln im östlichen Kulturkreis und der damit einhergehenden Sinnggebung zunehmend beraubt, im westlichen Kulturkreis betrieben wird, kann als beispielhaft für die allgemein zu beobachtenden Entwicklungen in der sportlichen und speziell in der Wettkampfpraxis stehen:

Allein der in Aussicht stehende Sieg im Wettkampf oder eine angestrebte Gürtelgraduierung dienen als Motivations- und Legitimationsfaktoren für Lernen, Üben und Trainieren. Das Wettkampf- und Leistungsprinzip haben die ursprünglichen Leitideen des Ju-Do verdrängt und bestimmen heute im Regelfall Inhaltsauswahl, Zielperspektiven, Methodeneinsatz und die Kommunikationsstrukturen im Unterricht. ...

Nicht von ungefähr haben die Wissenschaften Trainingswissenschaft, Biomechanik, Sportpsychologie und Sportmedizin verstärkt von der mittlerweile anerkannten „Sportart“ Besitz ergriffen. Der Athlet wird im Dienste der Leistungsoptimierung „betreut“, was nicht selten eine Instrumentalisierung und Ausbeutung seines Körpers bedeutet. (S. 105).

Weis (1993b) hat ähnliche Bedenken, die er folgendermaßen zum Ausdruck bringt:

Hier deutet der Sport einen bestimmten typischen weltweiten Trend in der Wissenschaft vom Menschen an: Zunahme der Biophysik, mit ihrer sportwissenschaftlichen Teildisziplin Biomechanik und ganz allgemein der Naturwissenschaften; Rückgang der Sozialwissenschaften und der Hervorkehrung des spezifisch Humanen. Die naturwissenschaftliche und technische Mentalität des Machenwollens, die "Machbarkeit", an Ratten ausprobiert, wird den Menschen zur Rekordsteigerung und zum sportlichen Fortschritt angedient. (S. 540 f.)

Genau dies 'spezifisch Humane' sieht auch Dürckheim (1986) (s. Kap. 3.4) in Gefahr: „Daran aber ist nicht das Leistungsprinzip als solches schuld, sondern der Mensch, der einseitig auf Leistung bedacht, sein inneres Wesen und Reifen vergißt. *Nicht das Leistungsprinzip verdirbt den Menschen, sondern der Mensch verdirbt das Leistungsprinzip*“ (S. 19).

Das Ergebnis ist dann ein allein von den Forderungen der Welt ins Geschirr genommenes Leistungstier, das in der Einseitigkeit seiner Ausbildung eine Karikatur dessen ist, was der Mensch eigentlich sein und immer mehr werden sollte: eine Einheit von Leib, Geist und Seele. Könnte man jenen Menschen malen, müßte man ihn darstellen mit einem Riesenkopf, einer aufgeblasenen Brust, stählernen, aber ganz mechanisch funktionierenden Gliedern, die nicht organisch zusammenspielen, sondern künstlich von einem harten Willen zusammengehalten und gesteuert werden. In der Mitte aber, wo das richtende, ordnende und beseelende Zentrum sein sollte, da wäre recht wenig, eigentlich nur ein Hohlraum, in dem, umpanzert von einem ängstlichen und leicht verletzbaren Ich, das eigentliche Wesen ein Schattendasein führt! (Dürckheim, 1954, S. 29)

Mit der Überbetonung der Leistung im Sport geht eine recht einseitige Orientierung am Wettkampfziel einher, wobei die sporttreibende Person Gefahr läuft, rein auf ihre zielgerichtete Motivation reduziert zu werden. Beispielsweise zeichnet sich nach Suits (1973) der Wettkampfsport – neben dem allgemeinen und speziellen Handlungsziel („the prelusory“ bzw. „lusory goal of

a game“, S. 55), den Wettkampfmitteln und den Wettkampfbregeln – durch die Bereitschaft des Sportlers aus, mit Schwierigkeiten umzugehen, um das Ziel zu erreichen. Sportlerinnen und Sportler werden also reduziert auf ihre, aufgrund ausreichender Bereitschaft, das Wettkampfziel erfüllende bzw., aufgrund mangelnder Bereitschaft, das Wettkampfziel verfehlende Leistung.

Durchaus gibt es auch Stimmen, die sich auf den Menschen im Sport besinnen wollen, so wie es z. B. in Aussagen von Nitsch (2000) im Rahmen eines umfangreichen Forschungsprojekts anklingt: „Wir trainieren nicht bloß menschliche Funktionen, wir trainieren Menschen“ (S. 19). Im Zuge seiner Ausführungen über (1) die Notwendigkeit interdisziplinären Vorgehens und (2) seines Hinweises, dass dies „faktisch noch nahezu unmöglich“ (ebd., S. 27) ist¹, greift er in die Motivationstrickkiste:

Also (3) machen wir das Unmögliche möglich! Vielleicht kann dazu auch ein Ausspruch des berühmten Kletterers Wolfgang GÜLLICH motivieren. Er hat einmal gesagt, dass der wichtigste Muskel beim Klettern das Gehirn sei – und meinte dies sicherlich nicht anatomisch. (Nitsch, 2000, S. 27)

Den symbolischen Gehirnmuskel im Sinn wird im besagten Projekt der Fokus auf die Untersuchung des Außen gelegt, auf die Analyse externer Bewegungsvorgaben, was die Behauptung, Menschen zu trainieren, als Lippenbekenntnis entlarvt, denn dazu gehört, das Innere des Menschen im Blick zu haben bzw. überhaupt das in Innen und Außen trennende Denken zu transzendieren. Keenan (1973b) gibt zu bedenken: „Doing in sport and physical activity should culminate in the enhancement of human life by releasing the values potentially available therein. Too many existing activity and athletic programs overlook the humanizing capacities of sport and physical activity“ (S. 142).

¹ Interessanterweise stößt man in diesem Buch nur zwei Seiten später auf Rieder (2000), der das, was eben noch als Ding der Unmöglichkeit deklariert wurde, plötzlich zum Leben erweckt: „Wissenschaftliche Interdisziplinarität als gelebte Wirklichkeit zum Nutzen der Sportpraxis“ (Rieder, 2000, S. 29).

Dagegen ist „für Paul WEISS (1969) ... die Persönlichkeit des Sportlers“ (Förster, 1983, S. 212), seine „Selbstverwirklichung (und das damit verbundene Erleben im Sport)“ (ebd.) – nicht die Perfektion als Ziel des (sportlichen) Handelns – ein zentraler Punkt: „One can become perfected by engaging in it (i.e., sport), but it does not have even that perfection as its aim“ (Weiss, 1969, S. 228). Förster (1983) zufolge geht es jedoch auch hier vor allem darum, „durch immer wieder zu erbringende Leistungen hervorzuragen, sich auszuzeichnen ('concern for excellence'), um damit das Alltägliche hinter sich zu lassen“ (S. 212).

Jedoch birgt diese isolierte Betrachtungsweise gewisse Gefahren für den Sportler und den Sport selbst. Sie stellt meines Erachtens eine zu große Einschränkung bzw. Verarmung der ihm zugrunde liegenden Erkenntnis- und Erfahrungsmöglichkeiten dar. Die Gefahren liegen z.B. im Bereich des Spitzensports in Auswüchsen wie der extremen Jagd nach Rekorden und der damit verbundenen Entpersonalisierung und Entmündigung der Sportler. Oft werden gesundheitsgefährdende Maßnahmen und Mittel beim „concern for excellence“ in Kauf genommen (z.B. Doping). ...

Durch die zu starke Orientierung an Leistungssteigerungen, Konkurrenz und Wettkampf geht auch oft der Genuß am täglichen Üben und Trainieren, meistens auch der Blick für die innere Reifung bzw. psychische Entwicklung des Sportlers verloren. Bestätigung wird nur von außen, durch sichtbare Erfolge erfahren. (ebd., S. 212 f.)

Auch Keenan (1973a) beklagt: „Unfortunately, at least from an aesthetic appreciation posture, excellence in athletics has been equated with quantitative measures. Winning has become the necessary condition for achieving excellence“ (S. 310). Dabei ist es immer das Ich des Menschen, um das es sich in der Fixierung auf die eigene (und fremde) Leistung und auf die selbst- (und fremd-)gesetzten Ziele dreht, das sich aufbläht, aufregt und aufreißt und sich immer tiefer als Vorstellung von Wirklichkeit in den Kopf gräbt – mit Folgen für den Menschen, die Treutlein (1986b) folgendermaßen beschreibt: „Vor allem Sportler mit großer Willenskraft neigen in Verbindung mit einer

ausgeprägten Zielorientierung dazu, zuviel innere Spannung aufzubauen und Kraft einzusetzen" (S. 57). Bezeichnenderweise wird dies auch als „Zieldrangsyndrom“ (ebd., S. 58) oder gar „Zielfetischismus“ (Janalik, 1986, S. 105) bezeichnet.

Die für westliches Denken typisch dualistische Orientierung am Außen beschreibt Treutlein (1986a) für den Skisport: „Außensteuerung und Soll-Gewissen (Orientierung am Soll-Wert) waren wichtiger als eine Zentrierung der Aufmerksamkeit auf die Innenorientierung. Nicht die 'Mündigkeit' des Skiläufers war verlangt, nicht seine 'Sinnessicherheit', 'Selbsterfahrung' und 'Selbststeuerung' wurden angestrebt, wichtiger war eine 'Außensteuerung' über immer neue Modetechniken“ (S. 164). Jedoch kann „der Mensch“, so Treutlein, Funke & Sperle (1986), „nur in Grenzen metaphorisch als Bewegungsapparat gedeutet werden, dessen leistungsbestimmende Teilfunktionen isoliert, errechnet und stimuliert werden können. ... Der Athlet wird durch eine solche Auffassung von sich selbst entfremdet“ (S. 22 f.).

Besonderes Gewicht hat das Thema der Entfremdung durch die Sportkritik der Neuen Linken erlangt. Diese

Denkrichtung, als deren Hauptvertreter allgemein Max HORKHEIMER (1895-1973), Theodor W. ADORNO (1903-1969), Herbert MARCUSE (1898-1979) und Jürgen HABERMAS (geb. 1929) gelten, war nicht nur am Positivismusstreit in der deutschen Soziologie entscheidend mitbeteiligt. Sie hat u.a. auch zur Herausbildung einer sogenannten „Kritisch-emanzipatorischen Pädagogik“ ... beigetragen und nicht zuletzt auch die sporttheoretische Diskussion nachhaltig bestimmt. (Salamun, 1989, S. 354)

Ausgangspunkt ist „eine Verdinglichungs- oder Entfremdungsthese, die ihre Wurzeln in den Frühschriften von Karl MARX und dem Buch 'Geschichte und Klassenbewußtsein' von Georg LUKÁCS hat. Diese These besagt, ... daß die Gesellschaft und die Menschen ... ihrem Wesen bzw. ihren Möglichkeiten entfremdet [sind]“ (ebd., S. 355). Vorherrschend ist ein „Denken, das einseitig auf Rationalisierung, Formalisierung, Organisation, Berechnung und

Kontrolle abzielt“ (Salamun, 1989, S. 357), einen „instrumentalistischen Grundzug“ (ebd., S. 358) hat und unter dem „Diktat der Quantifizierung“ (ebd.) steht.

So „bleibt nur noch das Ich übrig: ein nacktes, körper- und eigenschaftsloses Ich. Und es wird klar, wodurch dieses Ich Existenz gewinnt: durch die reine Differenz, die Abstände gegenüber allen anderen Ichs“ (Gebauer, 1989, S. 347). Russell (1991) mahnt: „Wird das hautverkapselte Ich ... als *einziges* Selbstgefühl genommen, sehen wir die Welt nur noch in Begriffen von 'Ich' und 'Nicht-Ich'“ (S. 133). Ähnlich führt Gebauer (1989) weiter aus: „Die Welt zerfällt, in dieser Sichtweise, in ein Ich und seine Gegner“ (S. 347). Bei aller Begeisterung für sportliche Superlative „ist es alles andere als selbstverständlich, in Sieg oder Rekorden den Triumph eines Ichs zu sehen. ... Beider Existenz besteht in einer kollektiven subjektiven Glaubenshaltung, nicht in – womöglich objektiven – Tatsachen“ (ebd.).¹

Trotz der Bereicherung der sporttheoretischen Diskussion durch die Frankfurter Schule meint Salamun (1989) einschränkend: „Die linken Sportkritiker gehen ... an wichtigen psychischen Bestimmungs- und Motivationsfaktoren im Sport gänzlich vorbei“ (S. 370), wofür von ihm als Beleg zwei Sportler zitiert werden. In ihrem Rückblick auf ihre großen Erfolge lassen sie eine typisch westliche Sichtweise von Sport erkennen. Zunächst zum BRD-Rudertrainer Karl Adam:

Je stärker die Unlustgefühle waren, die überwunden werden mußten, um eine Leistung zu vollbringen, desto stärker ist das Gefühl der Selbstbestätigung, das aus dem Bewußtsein der vollbrachten Leistung fließt. Dies ist das eigentliche Motiv des Leistungssports. (ebd., S. 371)

¹ Auch Weiß (1999) betont: „Der unablässige Wunsch, siegen zu wollen, ist keinesfalls ein natürliches Phänomen, sondern ein kulturelles“ (S. 35) und verweist, sich auf Quellen von Leonard beziehend, beispielhaft auf ein Spiel ('*taketak*') der '*Tanga people*' auf Neuguinea, in dem es nicht darum geht, zu gewinnen, sondern ein Unentschieden herbeizuführen. „Es überrascht nicht, ... dass ... nach der Einführung des Fußballs dessen Regeln dahingehend geändert wurden, dass jede Mannschaft dieselbe Anzahl an Toren zu erzielen hatte“ (ebd., S. 36).

Unlustgefühle werden überwunden, *um* eine Leistung *zu* vollbringen, also mit Blick auf die Zukunft, und Selbstbestätigung (oder besser Ich-Bestätigung) wird gefühlt, *weil* der Sportler um die vollbrachte Leistung weiß, also mit Blick in die Vergangenheit. Der Mensch definiert sich, wie es auch im Auszug des zweiten Zitats durch den österreichischen Zehnkämpfer Josef Zeilbauer zum Ausdruck kommt, über Neu-zu-Erringendes bzw. Neu-zu-Besitzendes auf dem Hintergrund des bereits Erreichten bzw. des schon einmal Besessenen (einer der Gesichtspunkte, den die Frankfurter Schule, anstatt daran vorbeizugehen, deutlich kritisiert):

Ich selbst machte sehr früh die Erfahrung, ... daß alles Erreichte nicht bleibender Besitz ist, sondern stets neu errungen werden muß." (Salamun, 1989, S. 371)

Unter Verweis auf Schütz (1974, S. 115) spricht Franke (1983) das Thema der Motivdifferenzierung an, wo der „Frage nach dem 'Sinn' und 'Wesen' des Sports“ (S. 109) nachgegangen wird. Dabei „trennt Schütz 'Um-zu-Motive', worunter er 'die Orientierung des Handelns an einem künftigen Ereignis' versteht, von 'Weil-Motiven', die 'den Rückbezug des Handelnden auf ein vergangenes Erlebnis' ... ermöglichen“ (ebd., S. 111). Franke (1983) erläutert: „Während in der 'Um-zu-Relation' ein meiner Handlung sinngabendes Erlebnis 'vorerinnert', d.h. als abgelaufen sein werdend, vorgestellt wird, trägt bei der 'Weil-Motivation' das sinngabende Erlebnis den Zeitcharakter der Vergangenheit. ... die Handlung ... kann erst aus der Retrospektive in einem [sic] größeren Sinnzusammenhang gestellt werden“ (ebd., S. 113). Dass sich Sinn und Wert sportlicher Handlungen hauptsächlich mit Bezug auf ein zukünftig zu erbringendes Leistungsziel erschließen und mit Bezug auf eine in der Vergangenheit erbrachte Leistung erfüllen¹, ist ein Charakteristikum westlich geprägten Sports. Das Aufgehen im momentanen Tun und Erleben als den wesentlichen Sinn und Wert sportlichen Handelns zu begreifen, ist, trotz einiger Ansätze in diese Richtung (s. Kap. 2.4), noch die Ausnahme.

¹ „Auch Zukunft ist auf ihre Art Vergangenheit, denn sie ist ein Produkt des Denkens und baut sich aus Erfahrungen der Vergangenheit auf“ (Fischer, 1992, S. 43).

Hin- und hergerissen zwischen Geleistetem und zu Leistendem tendiert der Mensch dazu, die Gegenwart zu verpassen:

Die Illusion der Vergangenheit bietet keine Befriedigung, und so wendet das Ego sich der Zukunft zu in der Annahme, daß dort irgendwo ein höchstes Glück wartet ... Doch auch das erweist sich als Scheinlösung, denn Glück im Hier und Jetzt gibt es dann immer noch nicht. Das Ego gibt sich notfalls damit zufrieden, eine „glanzvolle Zukunft“ zu haben, und es nimmt unsägliches gegenwärtiges Leid auf sich für die Aussicht auf eine freudvolle Zukunft; nur wird es sich dieser Zukunft nie erfreuen, denn wenn sie tatsächlich eintritt, wird das Ego nur zufrieden sein, wenn ihm abermals eine glückliche Zukunft versprochen wird. Man fühlt sich an den Esel erinnert, dem man eine Mohrrübe an einer Schnur vor der Nase baumeln läßt, um ihn in Bewegung zu halten.

Das Ego verbringt überdies soviel Zeit mit der Jagd nach künftigem Glück, daß ihm das Rennen schließlich zum Selbstzweck wird. Hier beginnen wir, die Suche nach Glück mit dem Glück selbst zu verwechseln. Dann sind wir zu nichts anderem mehr fähig, als weiter zu suchen und zu rennen, und sollte das künftige Glück dann tatsächlich auftauchen, können wir nicht mehr anhalten und rennen vorbei. (Wilber, 1987, S. 50)

2.2.2 Prinzip der Trennung

Nach Merchant (1989) ist diese egozentrische Ethik verbunden mit einer mechanistischen Weltanschauung, die auf folgenden Annahmen beruht:

Erstens: Materie setzt sich aus einzelnen Atomen zusammen. Zweitens: Das Ganze entspricht der Summe seiner Teile ... Die dritte Annahme: Äußere Ursachen wirken auf tote, unbelebte Teile ein. ... Die vierte Annahme besagt, Veränderungen seien die Folge der Neuordnung von Teilen. Die fünfte schließlich ist das Konzept des Dualismus: Geist und Körper, Materie und Geist, Natur und menschliche Natur (= Kultur) sind grundsätzlich getrennt. (S. 137)

Der in der Kultur und damit auch im Sport des Westens vollzogene und sich noch vollziehende Prozess der Trennung, die Entwicklung hin zu einem „Dualismus, der Dinge auf Objekte für das Bewußtsein reduziert“ (Loy, 1988, S. 26), wird von Wilber (1987) auf folgende Weise beschrieben:

„Es werde Unterschied“ [G. S. Brown] – damit beginnt die Unterdrückung des nicht-dualen Gewährseins (der absoluten Subjektivität), welches sich dann als Gegensatzpaare wie Subjekt-Objekt oder Organismus-Umwelt projiziert. ...

Mit dem primären Dualismus bewegen wir uns von der Ebene des GEISTES aus sozusagen auf die Existentielle Ebene, wo der Organismus deutlich als von der Umwelt verschieden empfunden wird. ... Hier finden wir Phänomene wie Jungs kollektives Unbewußtes, außersinliche Wahrnehmung, den transpersonalen Zuschauer oder Zeugen, Astral-Projektion, außerkörperliche Erfahrungen, Plateau-Erfahrungen, Hellsehen und dergleichen. Diese Phänomene treten demnach in Bändern des Spektrums auf, wo die Grenze zwischen Subjekt und Objekt noch weich und fließend ist. (S. 125 f.)

Der primäre Dualismus unterdrückt den GEIST und projiziert ihn als Ich und Nicht-Ich; das ist der für die Existentielle Ebene kennzeichnende Dualismus von Organismus und Umwelt, wobei die Sprache das grundlegendste aller Beziehungsmuster ist: „Die Sprache und ihr Gegenstück, das abstrakte Denken, sind der wichtigste Ursprungsort unserer Dualismen“ (ebd., S. 141). Wilber (1987) betont: „Dieser primäre Dualismus von innen und außen ist lediglich eine Idee, die Ihnen eingetrichtert wurde, und mit dieser Idee interpretieren und entstellen Sie Ihr eigentliches Gewährsein. Die angebliche Kluft oder Grenze gibt es gar nicht!“ (S. 134).

Weiter wird dargelegt, wie mit dem sekundären Dualismus und dem Aufkommen der Zeit die Trennung von Leben und Tod einhergeht und wie mit dem tertiären Dualismus die Trennung von Psyche und Soma vollzogen wird.

„Im letzten Akt der Spaltung und Fragmentierung schafft der Mensch sogar im eigenen Ego eine Dualität, unterdrückt die Einheit aller ichhaften Tendenzen und projiziert sie als Persona versus Schatten“ (ebd., S. 150).

Dabei „[repräsentiert] jedes Unbewußte einen Aspekt des Universums, mit dem wir einst identifiziert waren, es aber nun nicht mehr sind, von dem wir uns also dis-identifiziert haben.“ (Wilber, 1987, S. 152). „Natur wird zum Anderen des Menschen, das von ihm erfaßt, durchschaut und schließlich beherrscht werden kann“ (Zimmerli, 1989, S. 9).

Für den Erfahrungsmodus der Wahrnehmung stellt Loy (1988) fest, „daß der Wahrnehmungsakt normalerweise nicht einfach, sondern zusammengesetzt ist ..., denn Wahrnehmungen werden durch die verschiedensten geistigen Prozesse interpretiert und organisiert“ (S. 21) – ebenso wie Handlungen. So lässt sich eine übermäßige Zielorientierung auf die dualistische Erfahrung zurückführen, dass das Handeln von einem 'Ich' zu einem bestimmten Zweck ausgeführt wird:

Analog zu der üblichen Dreigliederung der Wahrnehmung in Wahrnehmenden, Wahrgenommenes und den Akt der Wahrnehmung gibt es einen Handelnden, die Handlung und das Ziel der Handlung. Wie sich der Gedanke der Wahrnehmung überlagert, so überlagert er sich auch der Handlung, wodurch die Illusion eines getrennten Handelnden genährt wird; ohne eine solche Gedankenüberlagerung fällt dagegen die Unterscheidung zwischen Handelndem und Handlung oder zwischen Geist und Körper weg. (ebd., S. 22)

Und in Bezug auf den Erfahrungsmodus des Denkens stellt Loy (1987) fest:

Zwar können Denkprozesse die wahre Natur der Wahrnehmung und des Handelns verschleiern, aber dabei wird einfach die nonduale Natur des Denkens durch ihre Verknüpfung mit Wahrnehmung (der Hypostasierung von Wahrnehmungen zu Objekten) und mit dem Handeln (indem es Absichten für Handlungen bereitstellt) verdunkelt. Die dreigliedrige Vorstellung von einem Denkenden, der Gedanken denkt, ist eine Täuschung, aber es gibt eine nonduale Alternative. (ebd., S. 23)

In der Aufhebung trennender Mechanismen liegt nach Loy (1987) die Lösung für „unser gesellschaftliches Problem zumindest im Westen ...: Die Gesellschaft löst sich zu einer Ansammlung autonomer Individuen auf, die alle 'Nummer Eins werden wollen'. Die nonduale Erfahrung hebt diesen Atomismus auf, indem sie die ontologische Wirklichkeit des Ich leugnet“ (S. 426).

Auch Panikkar (1989), der „das Grundschema der abendländischen Existenz ... in der Annahme der endgültigen Polarität zwischen Sein und Denken“ (S. 209) verwirklicht sieht, weist darauf hin, dass „der *Logos* und seine Homologien ... nur eine Seite [bilden]“ (S. 211), und betont: „Der Gang der Vernunft fordert die analytische Methode. Die Analyse verlangt Spezialität. Die Spezialität der Erkenntnis bringt die Fragmentation der Erkenntnis, und diese hat die Fragmentation des Erkennenden gebracht“ (S. 212).

Fromm (1972) spricht von der „Krise, die man als 'malaise', 'ennui', als 'Krankheit des Jahrhunderts', als Abstumpfung des Lebens, Automation des Menschen und seine Entfremdung von sich selbst, seinen Mitmenschen und von der Natur bezeichnet hat“ (S. 102). Die Krise besteht darin, dass „die Person, das 'Ich', ... in einen Verstand abgespalten [wurde], der mein Selbst darstellt und *mich* ebenso beherrschen soll, wie er die Natur beherrscht“ (ebd., S. 103); „das 'Sein' wird vom 'Haben' beherrscht“ (ebd.). Statt mit der „*Vervollkommnung des Menschen* als Ziel des Lebens ... befaßt sich der moderne Mensch mit der *Vervollkommnung der Dinge* und mit dem Wissen, wie man sie herstellt“ (ebd.) und „hat kein Ziel außer dem Wunsch, der Unsicherheit und Einsamkeit zu entrinnen“ (ebd.).

Ein solcher Mensch ist reduziert auf eine Weise, die Welt wahrzunehmen, die Wilber (1987) „als symbolisches, schlußfolgerndes, dualistisches Erkennen bezeichnet, eben als Erkennen mit Hilfe von Landkarten; die andere begegnet uns unter Bezeichnungen wie intim, direkt oder nicht-dual“ (S. 46). Er veranschaulicht dies, indem er auf Meister Eckhart (in Quint, 1963, S. 146) verweist: dieser „bezeichnete die symbolische Landkartenerkenntnis als 'Abenderkenntnis' – 'Da sieht man die Kreaturen in Bildern mannigfaltiger Unterschiedenheit.' – Die nicht-duale Weise des Erkennens nannte er dagegen 'Morgenerkenntnis' – 'Auf diese Weise schaut man die Kreaturen ohne alle Unterschiede und aller Bilder entbildet und aller Gleichheit entkleidet in dem Einen'“ (Wilber, 1987, S. 48).

Bohm (1985) bezeichnet die von uns in herkömmlichen Begriffen von Raum und Zeit wahrgenommene Welt als „die explizite oder entfaltete Ordnung“ (S. 17), deren „besondere und wohlunterschiedene Form ... in der allgemeinen Totalität aller impliziten Ordnungen enthalten ist“ (ebd.). Wolinsky (1994) erklärt: „Die implizite Ordnung ist die ungebrochene Ganzheit, die uns alle verbindet“ (S. 20 f.). „In der expliziten Ordnung scheinen der Beobachter und das, was beobachtet wird (Gedanken, Emotionen, Empfindungen) verschieden zu sein. In der impliziten Ordnung sind sie jedoch ein und dasselbe“ (ebd., S. 21). Bohm (1985) verweist damit auf eine „*formgebende Ursache ... , ... eine geordnete und gegliederte innere Bewegung, die den Dingen wesensmäßig eigen ist*“ (S. 33), und hinsichtlich unseres Selbst-Weltbildes auf dessen Begrenztheit, „die sich aus unserem für gewöhnlich mechanischen, routine- und gewohnheitsmäßigen Denken darüber ergibt. Da das eigentlich Wirkliche alles übersteigt, was sich in solche festen Maßformen fassen lässt, müssen diese Ansichten schließlich unzulänglich werden und folglich Unklarheit und Verwirrung in den verschiedensten Formen aufkommen lassen“ (S. 49). – Hierzu ist so manche Verwirrung auf sportlichem Feld zu zählen.

Wilber (1987) folgert:

Wenn wir die Wirklichkeit in ihrer Fülle und Ganzheit erkennen wollen, wenn wir aufhören wollen, uns selbst zu verfehlen bei dem Versuch, uns selbst zu finden, wenn wir in die konkrete Tatsächlichkeit des Territoriums eintreten wollen, anstatt uns von Landkarten irreleiten zu lassen, die doch nur ihre Besitzer besitzen, dann werden wir über die dualistisch-symbolische Weise des Erkennens, die das Gewebe der Wirklichkeit zerreißt bei dem Versuch, es zu erfassen, hinausgehen müssen. (S. 50)

2.3 Mentale Trainingslandschaft

Mentales Training, wie es im allgemeinen Sinn verstanden wird, umfasst mittlerweile ein ganzes Arsenal an verschiedenen Techniken zur Verbesserung und Optimierung sportlicher Leistungen und „ist längst wichtige Voraussetzung für den Erfolg. Es gibt zahlreiche Techniken für Entspannung; Aufbauarbeit für Selbstsicherheit für Gewinngefühle; visualisierendes und selbstprogrammierendes Durchgehen einzelner Wettkampfphasen“ (Weis, 1993b, S. 541f.). Loehr (1988) charakterisiert die durch Mentaltraining zu erlernende 'mentale Stärke' folgendermaßen:

Ebenso wie die physische Fitness und Kraft ist für die sportliche Leistung auch die mentale Fitness von zentraler Bedeutung. Um in der Hitze der kämpferischen Auseinandersetzung beständig in Höchstform zu sein, ist mentale Stärke und Kraft erforderlich, eine Kraft, die sich im wesentlichen in einer Reihe bestimmter erworbener Fähigkeiten darstellt. Diese Fähigkeiten umfassen Eigenschaften wie Konzentration, Kontrolle der Einstellungen, Umgang mit moralischem Druck, richtiges Denken, Lenken der Energie, ausdauernde Motivation und die Kunst des Visualisierens. (S. 10)

Kampfkraft und Kontrolle, Hitze und *Höchstform* prägen das sportliche Geschehen, das eindeutig unter dem Diktat der Leistung steht. Blumenstein, Bar-Eli & Tenenbaum (1995) sprechen ausdrücklich von „performance enhancement interventions“ (S. 343). Die Vorstellung hat sich etabliert, nicht nur hundert, sondern sogar z. B. phantastische hundertzehn Prozent Leistung geben zu können und somit auch geben zu müssen, um angestrebte Ziele erreichen zu können. Die mit der Leistung immer wieder in engen Zusammenhang gebrachte Zielorientierung findet ihren Ausdruck in Methoden der Zielsetzung (vgl. Weinberg, 1994), die Hardy & Nelson (vgl. 1988) als eine von vier Klassen mentaler Trainingsmethoden anführen, auf die im folgenden eingegangen wird: (1) Zielsetzung, (2) Aufmerksamkeitssteuerung, (3) Aktivations- und Angstkontrolle, (4) Bewegungsvorstellung bzw. mentales Üben.

(1) Zielsetzung

Die Kunst, sich Ziele zu setzen, besteht letztlich darin, Ziele inhaltlich und zeitlich genau, positiv, selbst erreichbar und messbar zu formulieren sowie auf eine Art, dass sie einen persönlichen Anreiz darstellen. Sich in dieser Form Ziele setzen zu können, scheint für die sportliche Leistungsentwicklung durchaus eine große Rolle zu spielen, seien es ergebnisorientierte Ziele, denen große Motivationskraft nachgesagt wird, oder seien es prozessorientierte Ziele zur Steigerung der Aufmerksamkeit und Konzentration. Die Gefahr liegt jedoch in der einseitigen, dualistischen Ausrichtung des sportlichen Handelns auf angestrebte sportliche Ziele.

Loehr (1988) z. B. lobt die „enorme Willenskraft“ (S. 20) des mental starken Sportlers, der in Bezug auf seine Zielorientierung „unbarmherzig“ (ebd.) ist. Und tatsächlich „[dominieren] Athleten, die dieser Beschreibung am besten entsprechen, ... die Welt des Sports“ (ebd., S. 21) – zumindest die Welt des Sports des westlichen Menschen. „Ihr Blick richtet sich stets auf den Erfolg, auf das, was geschehen kann und was möglich ist – nicht auf deren Gegenseite“ (ebd., S. 19), was „positiv, aber realistisch“ (ebd.) sei. Auf diesem Hintergrund verwundert die Antwort auf folgende Frage kaum noch: „Was tun wir, um ein hohes Maß an Selbstmotivation aufrechtzuerhalten, und was können wir tun, sie zurückzuerlangen, wenn wir sie verloren haben? Die Antwort ist alles andere als überraschend – ERFOLG. Erfolg ist ein universelles Gegenmittel“ (ebd., S. 114 f.).

Einen weiteren Beleg für die Einseitigkeit in der Sicht vom Menschen liefert Weinberg (1994), der offenbar der Meinung ist, dass es zunächst eines beginnenden Verständnisses bedarf, wie sich das mit dem Setzen von Zielen genau verhält, bevor wir uns im Rahmen von Trainingsprogrammen nicht nur um die Maximierung der Leistung, sondern – dann offenbar erst – auch um das persönliche Wachstum von sporttreibenden Menschen kümmern können:

If we can begin to gain a better understanding of how goal setting operates in sport and exercise environments, then we can begin to develop programs and interventions that will not only maximize performance, but also enhance personal growth of individuals participating in sport and exercise. (S. 476)

(2) Aufmerksamkeitssteuerung

Die Kontrolle der Aufmerksamkeit ist im Mentalen Training für das Erbringen von Leistung von besonderem Interesse. Doch stellen Hardy & Nelson (1988) fest: „Despite the importance placed upon attention control by practitioners of sport psychology, empirical studies of attention control in sport are a rarity“ (S. 1578). Existierende Untersuchungen sind meist darauf ausgerichtet, sportartspezifische Anforderungen zu definieren, um auf dieser Basis den für das sportliche Handeln optimalen (Wechsel des) Fokus der Aufmerksamkeit näher bestimmen zu können und das Training entsprechend zu gestalten. Sowohl dissoziative als auch assoziative Methoden liefern Hinweise auf leistungssteigernde Effekte. Man vermutet, dass assoziative Strategien vor allem für erfahrene Sportlerinnen und Sportler von großem Wert sind und einen bedeutenden Faktor für Spitzenleistungen darstellen, während dissoziative Strategien hilfreich sind, um unangenehme oder störende Reize auszuschalten.

(3) Aktivations- und Angstkontrolle

Aktivations- und Angstkontrolle nimmt als weiteres Gebiet in der mentalen Trainingslandschaft großen Raum ein. „Performers require a range of techniques to control activation and anxiety patterns, and to suit individual situational preferences. They also require the skill to match activation patterns to task requirements“ (Hardy & Nelson, 1988, S. 1577). Unter Berücksichtigung der besonderen Leistungsaufgabe soll der für die jeweilige Person optimale Aktivierungszustand oder „ideale Leistungszustand“ (Loehr, 1988, S. 27), „ein ideales Leistungsklima – d.h. die ideale innere Voraussetzung, sein Bestes geben zu können“ (ebd.), bestimmt und über Trainingstechniken erzeugt werden: „arousal regulation strategies“ (Gould & Udry, 1994, S. 478) helfen der Person, sich zu aktivieren, und „relaxation response interventions“ (ebd., S. 482) helfen ihr, sich zu entspannen, z. B. das Autogene Training nach Schultz (1970) und die Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson (1956) (die, zur Abgrenzung von der Hara-Übung, in Kap. 4.3 nochmals zur Sprache kommen). Zur Beruhigung „werden im Gefolge bestimmter Wettkampfpsychologien Methoden der Desensibilisierung des Athleten angewendet. Die Aufregung soll sich legen, die Selbstgewißheit steigen, der Gegner ei-

nem gleichgültig oder auch besonders zuwider sein. Hier fragen wir, ob nicht die Sensibilisierung für das, was einem widerfährt, für die Selbsterfahrung wertvoller ist als das Unempfindlichmachen“ (Treutlein, Funke & Sperle, 1986, S. 14). Doch, so Leist & Loibl (1986), „der Leib, der erfahrene Körper, stellt sich ... nicht mehr als pädagogische Aufgabe, er taucht allenfalls als Störfaktor auf, wenn er 'als Beweger' nicht den Gefordertheiten entsprechend funktioniert“ (S. 231). Die folgenden Punkte stehen nach Weis (1993b) für den sich hier andeutenden „Verlust an Körperlichkeit“ (S. 553):

- (a) der Rückgang der Bedeutung, den Körpertüchtigkeit für die Identität des Einzelnen und für das Funktionieren sozialer Systeme erfahren hat. (b) Ein Rückgang der Bedeutung von und Fähigkeiten zu sinnlichen Wahrnehmungen. (c) Eine daraus verallgemeinerbare Entwicklung vom konkreten Erleben zum abstrakten Vorgang und Begriff. (d) Eine Zunahme der Kontrolle über alle emotionalen Regungen und körperlichen Vorgänge. (e) Die Vertechnisierung und das Verbergen von Geburt und Tod. (f) Die Reduzierung des Körpers zum seelenlosen Bewegungsapparat, etwa in einigen Sparten von Medizin und Sport. (ebd., S. 553 f.)

Übungen, welche lediglich die „Selbstruhigstellung (Resonanzdämpfung der Affekte)“ (Schultz, 1970, S. 101) und Beseitigung von Verspannungen im Sinn haben, greifen zu kurz, denn „in jeder personal vollzogenen Übung ist der ganze Mensch beteiligt“ (Dürckheim, 1996, S. 162). In Bezug auf aktivierende Techniken verweisen Tutko & Tosi (1976) sogar auf deren für den Menschen zerstörerische Wirkung: „Prevailing ideas ... have it that it is your duty to 'psych yourself up', to work yourself into a lather for every game. This idea, too, is destructive“ (S. 12).

Für Loy (1992) zeigt sich in derartigen Maßnahmen – zur Bewältigung von Wettkampfangst beispielsweise, die in seinem Verständnis nur eine Projektion der verdrängten ontologischen Angst darstellt – das fehlende Bewusstsein des Menschen für seinen Wesensgrund. „It is the quest to deny one's groundlessness by becoming one's own ground: the ground (socially conditioned and maintained but nonetheless illusory) we know as being an inde-

pendent person" (S. 152). Auf welche Weise der Mensch, der sein Ich („ego-self“, ebd.) als Grund seines Daseins und Schaffens versteht und sich durch damit zusammenhängende 'Gedankenpfropfen' selbst begrenzt, die Gefährdung seines Ich-(Selbst-)Bewusstseins zu kompensieren sucht, veranschaulicht Loy (1992) an einem einfachen Beispiel aus dem Schachsport:

When I lose a chess game to an opponent with a much lower rating, I automatically compensate: official ratings show that I am really the better player. Fixed by repetition, the web of such automatizations constitutes my character and therefore my unfreedom: all the ways I habitually run away from open encounter with the world. ... In Kierkegaard's terms, such thought-props are the finitudes which must be rooted out to reveal the infinitude that is our true ground. (S. 162 f.)

(4) Bewegungsvorstellung bzw. mentales Üben

Besonders die Vorstellungsregulation, auch mentales Üben genannt, hat sich fest in der Sportpsychologie etabliert. Mit Bezug auf Ulich (1967) bezeichnet Kemmler (1982) „Mentales Training“, wie es im ursprünglichen Sinn eigentlich zu verstehen ist, „als planmäßig wiederholtes Sichvorstellen des Ablaufes sensomotorischer Fertigkeit“ (S. 209). Nach Gabler, Nitsch & Singer (1993) „[umfaßt] die Bewegungsvorstellung eines Sportlers ... seine bisher aufgenommenen und gespeicherten Informationen über diese Bewegung und hat in der Anfangsphase des Erlernens einer motorischen Technik führende und kontrollierende, später eine regulierende Funktion“ (S. 162f.). Ungerer (1971) spricht vom Bewegungsentwurf als „sequentiell gegliederte Ausführungsvorschrift einer sensomotorischen Fertigkeit im Perzipienten“ (S. 164). Solche Ausführungsvorschriften wurden bereits für einige Sportarten entwickelt und als Bewegungstexte dem zu trainierenden sportlichen Handeln zugrundegelegt (z. B. Förster, 1990). Dabei sind bereits „die Knotenpunkte der Bewegung herausgearbeitet, das heißt die für die Handlungsausführung entscheidenden Stellen“ (Eberspächer, 2004, S. 99). „*Mentale Trainingsformen fördern*“ laut Gabler, Nitsch & Singer (1993) „die strukturierte Abspeicherung der aufgenommenen Informationen sowie die Entwicklung eines in sich stimmigen Bewegungsprogramms, dessen Bestandteile über unterschiedliche Ebenen des Zentralnervensystems reguliert werden können“

(S. 163). Im allgemeinen werden folgende Formen der Vorstellungsregulation bzw. des mentalen Übens unterschieden:

- kognitives Training: Durchdenken des Bewegungsablaufs,
- subvokales Training: Selbstgespräch über den Bewegungsablauf,
- verdecktes Wahrnehmungstraining: Vorstellung des eigenen Bewegungsablaufs oder des Bewegungsablaufs einer anderen Person als Beobachter (Außenperspektive),
- ideomotorisches Training: Vergegenwärtigung der Innenperspektive einer Bewegung.

Untersuchungen zeigen, dass Spitzensportlerinnen und -sportler über ausgezeichnete Fähigkeiten verfügen, sich die jeweilige Bewegung aus der Innenperspektive, assoziativ vorzustellen. Zwar gibt es Anhaltspunkte dafür, dass die Perspektive während ihrer Bewegungsvorstellung fluktuiert („athlete, coach and psychologist perspectives“, Murphy, 1994, S. 490) und dass auch eine dissoziative, also Außenperspektive positive Effekte haben kann, jedoch wird das ideomotorische Training und die damit verbundene möglichst intensive Sinneserfahrung als besonders wirkungsvoll eingeschätzt, um Bewegungsabläufe zu verinnerlichen. Für Eberspächer (2004) ist die „Eigenerfahrung“ (S. 114) und „Eigenperspektive“ (S. 115) sogar unabdingbar: „Beim Mentalen Training muss man an der eigenen, persönlichen Perspektive ansetzen“ (S. 115) und sich die Bewegung „lebhaft und existenziell“ (S. 116) vorstellen. Entsprechend definieren Hardy & Nelson (1988): „Imagery may be regarded as symbolic sensory experience which can occur in any sensory mode“ (S. 1577). Dabei lassen sich nach Murphy (1994) mentale Trainingseffekte vor allem auf die Konzentration auf ein positives Ergebnisbild und auf eine gute Visualisierungsfähigkeit zurückführen.

Die Bewegungsvorstellung wird als Hilfe beschrieben, um die eigenen realistischen Leistungsmöglichkeiten zu entfalten, aber auch Angst nach traumatischen Erlebnissen abzubauen, trainingsfreie Zeiten zu überbrücken, umfangreiches oder stark belastendes Training zu ergänzen sowie Lernerfolge

in der Phase des Neuerwerbs oder Umlernens einer sportlichen Handlung zu beschleunigen und zu intensivieren.

Murphy (1994) weist darauf hin, dass die Vorstellungsregulation im Rahmen wettkampfvorbereitender Maßnahmen („the psyching-up literature“, S. 486) sowie zur Vorbereitung der sich unmittelbar daran anschließenden tatsächlichen Bewegungsausführung („the mental practice literature“, S. 486) eingesetzt werden kann. Letzteres wird auch als mentale Probe oder „unter psychologischem Aspekt als antizipierter Bewegungsentwurf bezeichnet“ (Schnabel 1968, S. 16).¹

Der kognitive Erklärungsansatz zur Wirksamkeit dieser Art des Mentalen Trainings „läßt sich unter dem Begriff des 'symbolischen Lernens' subsumieren. Diese Erklärung 'besagt, daß mentales Üben dem Lernenden Gelegenheit gibt, die Bewegungsabfolge als symbolische Komponenten der Aufgabe zu proben'" (Bierhoff-Alfermann, 1986, S. 52). Dabei erleichtern Kodierungshilfen die Abrufbarkeit von Bewegungen. „Eine Erklärung dafür, daß mentales Üben offenbar sowohl in frühen wie späteren Lernstadien effektiv ist, könnte darin liegen, daß Lernende sich je nach Vorerfahrung unterschiedliche Elemente 'herauspicken' bzw. eine unterschiedliche Informationsverarbeitung stattfindet“ (ebd., S. 53).

Der andere populäre Ansatz führt die Wirksamkeit mentalen Übens auf das ideomotorische Prinzip, auch Carpenter-Effekt genannt, zurück. Kohl (1979) zufolge hat sich gezeigt, „daß mit solchen Phänomenen Vorgänge in den Muskeln einhergehen, wie sie sich ähnlich auch bei wirklichen Muskelbewegungen feststellen lassen“ (S. 98). Bierhoff-Alfermann (1986) dazu:

Durch mentales Üben werde somit die intendierte Bewegung „verdeckt“ ausgeführt. Ein solcher Effekt ist aber bisher empirisch nicht aufgezeigt worden.

Vielmehr läßt sich feststellen, daß mentales Üben generell von leichten Muskel-

¹ Davon ist laut Kohl (1979) die „Vorwegnahme“ (S. 43) zu unterscheiden. Der Begriff bezieht sich „auf eine erwartete unmittelbar an die Gegenwart anschließende Bewegungsphase, in einem Erlebnis, das besonders von der Umgebung her angeregt wird“ (ebd., S. 97), wie es z. B. für das Verarbeiten eines gerade ankommenden Flankenballs im Fußball, nicht aber für Sportarten wie Billard von Bedeutung ist.

innervationen begleitet wird, die aber nicht nur die spezifischen Muskelgruppen betreffen, die an der Ausübung der tatsächlichen Bewegung beteiligt sein müßten, sondern eher sich auf den ganzen Körper oder ganze Körperteile erstrecken. (S. 53 f.)

Aus diesem Grund wird dem mentalen Üben, das am besten – nach Murphy (vgl. 1994) jedoch nicht notwendigerweise – in entspanntem Zustand durchgeführt werden soll, umgekehrt auch entspannende Wirkung zugeschrieben (vgl. Gu, 1988). Es soll bei der Herstellung der für eine erfolgreiche Bewegungsausführung optimalen „'psychovegetativen Funktionslage“ (Nitsch, in Bierhoff-Alfermann, 1986, S. 54) helfen und würde demnach, so Bierhoff-Alfermann (1986) „die Antriebsregulation verbessern und somit motivationale Funktionen erfüllen“ (S. 54) – allerdings nur, falls gewisse Fertigkeiten hinzukämen: „Dies kann aber nur dann gelingen, wenn entsprechende psychologische Fertigkeiten vorhanden sind, die einen Athleten dazu befähigen, das Erregungsniveau vor Beginn (und während) einer Bewegungshandlung optimal einzustellen und eine Konzentration der Aufmerksamkeit auf die zu erfüllende Aufgabe zu erreichen“ (ebd.).

Die im folgenden vorgestellten 'alternativen Ansätze' eröffnen eine Perspektive, die über ein derartiges 'Psychotraining', verstanden als Training *psychologischer Fertigkeiten* auf der einen Seite – zur Herstellung eines leistungsgünstigen psychovegetativen Erregungsniveaus auf der anderen Seite, hinausgeht. Als Quelle sowie als Ziel sportlichen wie jeglichen Handelns liegt dabei der Schwerpunkt auf der *personalen Verfassung* des Menschen.

2.4 Alternative Ansätze

Auf dem Gebiet der Physik zerbröckelte mit der Quantentheorie der starre Rahmen des naturwissenschaftlichen Dualismus. So stellt Schrödinger (1959), der Begründer der Quantenmechanik, fest: „Subjekt und Objekt sind nur eines. Man kann nicht sagen, die Schranke zwischen ihnen sei unter dem Ansturm neuester physikalischer Erfahrungen gefallen; denn diese Schranke gibt es gar nicht“ (S. 38). Enhager (1993) formuliert:

Nach der klassischen Physik [besteht] die Welt aus Teilchen ... – aus soliden Atomen der Materie, den grundlegenden Bausteinen des Universums. ... In der Quantum-Physik ist das Teilchen nicht mehr solide. Es ist lediglich eine Unebenheit oder eine Welle in einem Feld. Das Feld ist die primäre Realität. Es ist alles und überall, ein ewiges Feld, das der ganzen Vielfalt zugrunde liegt. ... Ein ewiger Zustand. Ein unbegrenzter, nicht manifestierter und vollkommen geordneter, in sich vereinter Zustand. Ein vereintes Feld, das alles miteinander verbindet. (S. 69 f.)

Ausführungen in dem Buch von Hart (1996) über die Vipassana-Meditation nach S. N. Goenka gehen genau in diese Richtung:

Letztendlich ist der scheinbar feste Körper zusammengesetzt aus subatomaren Teilchen und leerem Raum. Und wenn man noch weiter geht, haben selbst diese subatomaren Teilchen keine wirkliche Festigkeit und Stabilität; die Lebensdauer eines dieser winzigen Partikel beträgt weit weniger als den billionsten Teil einer Sekunde. Teilchen entstehen und vergehen in ununterbrochenem Fluß, treten ein in den Kreislauf der Existenz und verlassen ihn wieder, wie ein Strom von Schwingungen. (S. 39)

„Dies“, so Hart (1996), „ist die letztendliche Wirklichkeit von Materie: ein ständiger Strom von Wellen oder Teilchen. Dies ist der Körper, den jeder von uns 'ich' nennt und als sein 'Selbst' empfindet“ (S. 39).

Ein derartiges Verständnis bildet den Ausgangspunkt für das von Enhager (1993) entwickelte 'Quantum-Golf', das über die oberflächliche Ebene des klassischen Golfspiels hinausgeht, das „die einzelnen Teile betont, wie die Griffhaltung“ (S. 107) und „sich in erster Linie mit dem Schwung und dessen Ergebnis [befaßt]“ (S. 108). Dabei besteht die Gefahr, dass das kleine Ich dominiert, „die innere Stimme, die einen ununterbrochenen Dialog aufrechterhält; sie nörgelt, kritisiert, erniedrigt, lobt und prahlt. Weil sie klein ist, ist sie häufig voller Ängste und Sorgen ... Wenn sich das kleine Ich zu sehr mit dem Analysieren beschäftigt, entsteht eine Art von Dualität zwischen Geist und Gefühl“ (ebd., S. 70). Dies „führt zu den ständig schwankenden Ergebnissen, zu den Höhen und Tiefen des Golfs. Sie sind dann wie ein Blatt im Wind, ohne Wurzeln, die Ihnen Halt oder Wachstum gewährleisten können“ (ebd., S. 107).

Anstatt sich also auf äußere technische und körperliche Details zu konzentrieren, geht es im Quantum-Golf um „die Aufmerksamkeit auf ein eher vollständiges Bild ... – auf den Schwung als Ganzes. Es sind der Schwung als Ganzes und der innere Rhythmus des ganzen Schwungs, die alles ausmachen. Wir denken nicht mehr an den Körper oder an die Muskeln – wir lenken unsere Aufmerksamkeit auf den inneren Fluß des Bewußtseins“ (ebd., S. 27). Somit „wird Ihr Körper durch keinen Gedanken daran gehindert, einen mühelosen, lockeren Schwung auszuführen. ... Im Quantum-Golf geht es vor allem darum, diesen automatischen Ablauf jedesmal geschehen zu lassen“ (ebd., S. 30). Der Autor rät, von der Beurteilung eines Schlages als gut oder schlecht abzulassen und stattdessen sich zu fragen, ob der Schlag 'Quantum' war, womit gemeint ist, ob er mühelos war und dadurch Energie gewonnen wurde. Weiter wird die Wichtigkeit der Atmung und deren Koordination mit dem Golfschlag betont:

Wenn Sie aufschwingen, müssen Sie einatmen, und beim Durchschwung atmen Sie aus. Wenn Sie das Atmen nur im geringsten verhindern, wird der Fluß unterbrochen. Wenn Sie sanft und rhythmisch atmen, wird Ihr Schwung diesen Rhythmus spiegeln. Wichtig ist, daß er vollkommen leicht und natürlich abläuft. Wenn Sie entspannt ein- und ausatmen können, dann können Sie auch einen Golfschläger in gleicher müheloser Weise schwingen. (ebd., S. 54f.)

Enhager (1993) bezieht in sein Golftraining ein, „was im Grunde die oberste Priorität haben sollte: das sich nicht ändernde, zuverlässige innere Wesen des Individuums, das den Schläger schwingt“ (S. 107 f.).

Was Enhager als das kleine Ich bezeichnet, nennt Gallwey (1977) in dem von ihm beschriebenen sog. *inner game* (bzw., angewendet auf Tennis, *inner tennis*) Selbst 1. Bei Handlungen, die durch dies bewusste Ich bestimmt sind, verliert man an Energie; man muss sich Mühe geben. Im 'Inneren Spiel' gilt es, das bestimmende und störende Denken zur Ruhe zu bringen und sich dem Selbst 2 anzuvertrauen. Dies ist der Körper mit seinen unbewussten, automatischen Reaktionen, der unbewusste, automatische Macher, dessen Kennzeichen mühelose Energie bzw. das Gewinnen von Energie ist. Es geht darum, das Denken zu 'parken' und die Bewegungen geschehen zu lassen, anstatt mit dem Kopf zu versuchen, es bewusst richtig zu machen. „Dabei richtet man die Aufmerksamkeit auf alle wichtigen Einzelheiten des Augenblicks und ignoriert alles, was vielleicht in der Zukunft geschehen wird oder in der Vergangenheit geschehen ist“ (Terry, 1990, S. 136). Beispielsweise richtet man als Tennisspieler seine volle Konzentration auf die Nähte des Tennisballs oder auch auf seine Atmung.

Wertz (1977) zufolge ist der Ansatz von Gallwey „a mixture of Zen, Yoga and common sports psychology“ (S. 70). Zwar kritisiert er: „*Awareness exercises are all the Yoga there is in Gallwey's works ... – there are no breathing, stretching, or centering exercises*“ (S. 70); doch abgesehen von dem vernachlässigten Aspekt des Übens kommt er zu dem Schluss, dass Gallwey, wenn er im *inner game* von 'self-knowledge' spricht, genau das trifft, was Herrigel (vgl. 1954) im Zen-Bogenschießen als 'Es' erlebt.

Die Betonung des Mühelosen im Inneren Spiel und die Erfahrung des superfließenden Flusses bei Enhager – mit dem er sich auf den in der Physik (neben den Zuständen fest, flüssig und gasförmig) beschriebenen superfließenden Zustand bezieht, der eintritt, wenn Helium extrem abgekühlt wird, um dann mit seiner superfließenden Eigenschaft Qualitäten der Quantum-Welt erkennen zu lassen – mag an das von Csikszentmihalyi 1975 unter dem Buchtitel 'Beyond Boredom and Anxiety – The Experience of Play in

Work and Games' original beschriebene flow-Modell erinnern. Er sieht im *flow* eine optimale Herausforderung an das Können und Wissen eines Menschen und dessen Absorption durch diese Aufgabe. Er kommt zu dem Ergebnis, dass vor allem bei sogenannten autotelischen Tätigkeiten, also Aktivitäten, die um ihrer selbst willen durchgeführt werden und intrinsisch motiviert sind, vermehrt von *flow*-Erlebnissen berichtet wird. Menschen fühlen sich dabei den an sie gestellten Anforderungen gewachsen, sind angstfrei, offen, voll und ganz präsent und eins mit ihrem Tun.

Man ist so in die Tätigkeit vertieft, daß sie spontan, fast automatisch wird. Man nimmt sich nicht mehr als unabhängig von der verrichteten Tätigkeit wahr. Eine Tänzerin beschreibt, wie sie sich fühlt, wenn ihre Vorstellung gut läuft: „Deine Konzentration ist vollständig. Deine Gedanken wandern nicht herum. Du denkst an nichts anderes: Du bist total in deinem Tun absorbiert ... Deine Energie fließt sehr leicht. Du fühlst dich entspannt, angenehm und energievoll.“ ... Aus diesem Grund nennen wir optimale Erfahrungen *flow*. (Csikszentmihalyi, 1998, S. 80)

Als externe Faktoren für *flow* werden klar strukturierte Situationen genannt, in denen das Anforderungs- und Kompetenzniveau variiert und kontrolliert werden kann. Als interne Voraussetzung für *flow* wird angenommen, dass *flow* häufiger möglich ist, wenn man lernt, Situationen so zu strukturieren, dass sie autotelische Tätigkeiten begünstigen, also Tätigkeiten, die in sich selbst belohnend und unabhängig von extrinsischen Belohnungen sind.

Csikszentmihalyi & Jackson (vgl. 2000) berichten von neun Komponenten des *flow*:

- 1) Die Balance zwischen Herausforderung und Können.
- 2) Verschmelzung von Körper und Geist.
- 3) Klare Zielsetzung.
- 4) Eindeutiges Feedback.
- 5) Konzentration auf die bevorstehende Aufgabe.
- 6) Kontrolle.
- 7) Befangenheit ablegen.
- 8) Die subjektive Wahrnehmung der Zeit.
- 9) Das autotelische Erlebnis.

Für Csikszentmihalyi (1985) ist

das vielleicht deutlichste Anzeichen von *flow* ... das Verschmelzen von Handlung und Bewußtsein. Ein Mensch im *flow*-Zustand hat keine dualistische Perspektive: Er ist sich zwar seiner Handlungen bewußt, nicht aber seiner selbst. ... Sobald sich die Aufmerksamkeit teilt, indem man die eigene Aktivität „von außen“ sieht, wird der *flow* unterbrochen. (S. 61)

„Die neun Komponenten beschreiben“ nach Csikszentmihalyi & Jackson (2000) „den Zustand von Flow. In ihnen“, so die Autoren, „finden Sie auch den Schlüssel dafür, wie Sie die Qualität des Erlebnisses bei der Ausübung Ihrer bevorzugten Sportart verbessern können“ (S. 39).

Der Verweis – um nicht zu sagen: das Vertrösten – auf die rein beschreibenden Ausführungen zu den *flow*-Komponenten zeigt, dass der Konzeption explizite Übungselemente fehlen, die helfen könnten, das Auftreten von *flow*-Erlebnissen zu begünstigen. Zwar wird – nach dem Motto „Jedes Sinnesorgan, jede motorische Funktion kann gezähmt werden, um *flow* auszulösen“ (Csikszentmihalyi, 1998, S. 132) – der Körper bzw. dessen Beherrschung und intensive Wahrnehmungsfähigkeit als Zugang zum *flow* erwähnt, doch ohne dass dem, abgesehen vom Hinweis auf die Notwendigkeit von Training und Disziplin, praktische Übungsanweisungen folgten. Beispielhaft sei auf die folgenden Ausführungen zum Aufbau einer autotelischen Persönlichkeit verwiesen:

Bertrand Russell, einer der größten Philosophen dieses Jahrhunderts, beschrieb, wie er persönliches Glück erreichte: „Ich lernte allmählich, gleichgültig gegenüber mir selbst und meinen Mängeln zu werden. Ich konzentrierte meine Aufmerksamkeit immer mehr auf äußere Objekte: den Zustand der Welt, die verschiedenen Wissenszweige, Individuen, denen gegenüber ich Zuneigung empfand.“ Es könnte keine bessere Kurzbeschreibung geben, wie man sich selbst eine autotelische Persönlichkeit aufbaut. ... es ist eine Fähigkeit, die sich zur Kultivierung anbietet, eine Fähigkeit, die man durch Training und Disziplin perfektionieren kann. (Csikszentmihalyi, 1998, S. 129 f.)

Zudem beinhaltet das *flow*-Modell eine Vorstellung vom Körper als etwas, das der Mensch hat und (sei es auch paradox) kontrollieren kann. Dem Menschen wird sogar ein Bedürfnis nach Kontrolle in allen Situationen des Lebens unterstellt: „In Kontrolle zu sein vermittelt ein Gefühl von Sicherheit und Macht, nach dem die Menschen in allen Situationen des Lebens streben“ (Csikszentmihalyi & Jackson, 2000, S. 129).

Trotz des faszinierenden Themas, von dem Csikszentmihalyi ausgeht und das eine Nähe zu östlichen Vorstellungen vermuten lässt oder auch zum griechischen *panta rhei* („Bereits Heraklit erkannte: 'Alles fließt.'“, Fischer, 1992, S. 85), scheint der mit persönlichem Wachstum in Zusammenhang gebrachte *flow* für den Autor eng mit Begriffen wie Kompetenzen oder Fähigkeiten und Anforderungen verbunden zu sein. Die Leistungsfähigkeit einer Person und die Anforderungen, denen sie sich in einer bestimmten Situation gegenübergestellt sieht, werden getrennt gedacht, und Beanspruchungsfolgen werden einfach auf ein Missverhältnis dieser beiden Faktoren zurückgeführt. Schnell lassen sich zahlreiche Beispiele sowohl für Fälle finden, in denen ein Missverhältnis zwischen der Leistungsfähigkeit einer Person und der an sie gestellten Anforderungen zwar vorliegt, aber dennoch *flow* erfahren wird, als auch für Fälle, in denen ein solches Missverhältnis nicht vorliegt, der Mensch aber dennoch keine *flow*-Erfahrung macht. So kann das Wiederholen eher monotoner Tätigkeiten, die einen oberflächlich gesehen unterfordern (tatsächlich jedoch in personalem Sinne stark fordern), ein derartiges Erleben hervorrufen. Aber auch wenn die Anforderungen die persönliche Leistungsfähigkeit, 'objektiv' gesehen, zu übersteigen scheinen, gibt es immer wieder Momente, in denen Menschen 'über sich hinauswachsen'. Und wie oft versagen Sportlerinnen und Sportler in Situationen, obwohl sie diese aufgrund ihrer langen Wettkampferfahrung doch sehr gut kennen und deren Anforderungen sie aufgrund ihres jahrelangen Trainings vom Können her gewachsen sind! All dies deutet an, dass es im Grunde um etwas anderes geht. Jenseits von Kompetenzen und Anforderungen erfordert ein Vorstoßen zu diesem Grund, die Qualität des Erlebens ernst zu nehmen und weniger den Genuss- und Sensationsaspekt dabei herauszustellen, sowie aus dem Erleben tiefer gehende Einsichten und vor allem eine entsprechende Übungspraxis abzuleiten.

Als Fazit jedoch lässt sich festhalten, dass – als Gegenströmung zu vielen an der Leistung orientierten Methoden – vom *flow*-Modell sowie von der Konzeption des *inner game* und von der Quantumsichtweise wertvolle Impulse ausgehen, da diese Ansätze „über die dualistisch-symbolische Weise des Erkennens, die das Gewebe der Wirklichkeit zerreißt bei dem Versuch, es zu erfassen, hinausgehen“ (Wilber, 1987, S. 50).

2.5 Kerngedanken zur 'Mentalen Übung' als ausgewähltem westlichem Übungsgrundsatz

Die mentale Trainingslandschaft umfasst eine Vielfalt an Techniken und Methoden, die, wie allgemein der Sport im Verständnis des westlichen Menschen, meist einseitig oder zumindest in übertriebenem Maße auf die (Verbesserung von) Leistung, auf das (Stärken und Beherrschen des) Ich und auf die Ziele von Sportlerinnen und Sportlern ausgerichtet sind. Dabei erfährt sich der Mensch immer mehr in Trennung zur Welt, zum Geist, zum Körper, zur Atmung, zu Gegnerinnen und Gegnern, usw. und tendiert dazu, das, wovon er sich getrennt fühlt, kontrollieren zu müssen. „Wer die Welt nur zu seinem eigenen Vorteil manipuliert, treibt immer mehr in eine dualistische Ferne von ihr ..., womit der Boden für ein Leben bereitet ist, das von Furcht und dem Drang beherrscht wird, Herr über alle Situationen zu sein“ (Loy, 1988, S. 428). Typische mentale Trainingsanweisungen lauten: „Lenken Sie den Brennpunkt Ihres Interesses auf das geeignete Ziel. ... Spielen Sie die Bedeutung der Ausführung oder vielmehr der Leistung in Ihren Gedanken herunter“ (Loehr, 1988, S. 129). Zudem „hält [der starke Wettkämpfer] diese innere Gefahr [Emotionen wie Zorn, Frustration und Angst] im Zaum“ (ebd., S. 19). Emotionen herunterspielen und im Zaum halten zu müssen, verweist auf eine menschliche Verfassung, in der solche Gefühle offenbar leicht hochkochen. Um ihnen nicht ausgeliefert zu sein, muss sie der Mensch mit bewusster Anstrengung und aufgesetztem Willen kontrollieren – parfümieren:

Wenn Sie versuchen, etwas loszuwerden oder etwas zu verändern, so wehren Sie sich dagegen. In der Sufi-Tradition wird diese Energie als der Skorpion bezeichnet und das Etikett, das an der Energie haftet, als Parfüm. Der reinen Energie ein Etikett anzuheften ist so, als ob man Parfüm auf einen Skorpion sprüht. Warum? Weil Sie das Etikett bzw. das Parfüm wahrnehmen werden und nicht die zugrundeliegende Energie.

Daher heißt es:

„Wer auch immer einen Skorpion parfümiert, wird seinem Stachel dadurch nicht entrinnen.“

(Shah, 1978, zitiert in Wolinsky, 1994, S. 82 f.)

Eines der mentalen Parfüms ist das positive Denken. Es geht z. B. darum, „positive geistige Bilder zu erzeugen und diese zu verstärken. Arbeiten Sie daran, die Mißerfolgsbilder auszuschließen, und ersetzen Sie sie durch Erfolgsbilder“ (Loehr, 1988, S. 113).¹ „Die richtige Energie“ (ebd., S. 48) ist „die unglaubliche Kraft positiver Energie“ (ebd., S. 49), wobei „die Bedeutung der Differenzierung zwischen positiver und negativer Energie“ (ebd.) besonders betont wird. Der mental starke Sportler wird auf positiv kalibriert, auf „Erfolgseinstellung“ (ebd., S. 70). Feldenkrais (1978) erkennt:

Der Hunger, von seinen Mitmenschen immer wieder bestätigt zu werden, ist so groß, da die meisten ein – aber nicht *ihr* – ganzes Leben damit zubringen, ihre Masken zu verstärken. Nur Erfolg hat Erfolg; und der einzelne braucht Erfolg um Erfolg, um auf diesem Wege überhaupt aushalten zu können.

... Daher ist die Befriedigung, die solche Handlungen – und seien sie noch so vollkommen – verschaffen, selbst dann nicht organisch, wenn Erfolg um Erfolg sie entlohnt: sie ist äußerlich, regt nicht an, belebt nicht, sondern bleibt eine

¹ Schlicht (1988) dagegen kommt in einer Einzelfallstudie zu dem Ergebnis, „daß mißerfolgsbezogene Ergebniserwartungen und Gedanken der Besorgtheit nicht notwendigerweise zu Leistungsminderungen führen müssen, sondern sogar leistungsförderlich wirken können ... Es bestehen positive Beziehungen der Leistung zur Häufigkeit von ängstlichen Gedanken der Besorgtheit und zu mißerfolgsbezogenen Ergebniserwartungen am Erhebungstag vor dem Wettkampf“ (S. 152).

Medaille auf der Hand des Hinkenden, der einzig ihretwegen sich für einen Meister unter Läufern hält." (S. 23 f.)

Folgendermaßen beschreiben Tutko & Tosi (1976) die Gefahr positiven Denkens: „Every time you lose, you may think, 'I guess I didn't have a winning attitude' and feel guilty for not thinking positively“ (S. 12). Sie sehen sich in ihrer Meinung durch Gallwey bestätigt:

As Timothy Gallwey, former Harvard tennis team captain and author of the best-selling book, *The Inner Game of Tennis*, points out, all you may succeed in doing when you concentrate on such slogans [„I will win“, or „I will score a point“] is to remind yourself that the reverse might come true. When you say, „I must win“, you emphasize as well the possibility that the opposite can happen. Thus, positive thinking becomes a form of negative thinking. (ebd., S. 13)

'Positives' birgt 'Negatives' in sich, Stärke birgt Schwäche, Erfolg Misserfolg. „Druck, Kraftaufwand erzeugt nach den Gesetzen der Mechanik, die interessanterweise auch im geistigen Bereich gewisse Gültigkeit haben, Gegen- druck“ (Fischer, 1992, S. 37 f.).

Fromm (1972) erinnert der mental fixierte Mensch an das Höhlengleichnis: „Der Mensch, der alles gedanklich verarbeitet, ist der Entfremdete, der Mensch in der Höhle, der, wie in Platons Allegorie, nur Schatten sieht und sie für die unmittelbare Wirklichkeit hält“ (S. 140). Auch Pöppel (1989) erkennt in der Überbetonung des Rationalen die Gefahr der Ausgrenzung, der Trennung (also der Verletzung dessen, was im nachfolgenden Kapitel 'Prinzip der Ganzheit' genannt wird): „Das Verführerische in der Nutzung mentaler Funktionen liegt darin zu glauben, alle Probleme rational lösen zu können; rational beschriebene Probleme sind schon allein deshalb manchmal nicht lösbar, weil sie gelöst von anderen psychischen Funktionen – wie der emotionellen Bewertung – als rationale Teilmenge ausgegrenzt sind“ (S. 114). Noch genauer beschreibt Fromm (1972) den im oberen, im mentalen Bereich verankerten Menschen: „Wenn er glaubt, *er* erfasse die Wirklichkeit, ist es nur sein Gehirn-Ich, das sie erfaßt, während er, der ganze Mensch,

seine Augen, seine Hände, sein Herz, sein Bauch, nichts erfassen – ja er nimmt an der Empfindung nicht teil, von der er glaubt, daß sie *seine* Empfindung sei“ (S. 140).

Wie das *Quantumgolf*, das *inner training* und das *flow*-Modell hat das als Bewegungsvorstellung bzw. mentales Üben bezeichnete Mentale Training – das als 'Mentale Übung' in das 'Personale Training im Wettkampf-Poolbillard' eingeht – das Potential, das den Menschen von sich, von der Welt und von seinem wahren Können Trennende zu überwinden. In seiner ideomotorischen Perspektive rückt es das Erleben des Menschen in den Mittelpunkt und hilft, sich sportliche Bewegungsabläufe intensiv vorzustellen, zu *vergegenwärtigen*, was mit Gegenwart im Sinne einer von Zukunft und Vergangenheit getrennten Zeitform nichts zu tun hat, sondern zeitlose Präsenz meint. Letztlich spielt es keine Rolle, ob man dies dann mit einem superfließenden Quantum-Zustand, mit der Mühelosigkeit des Selbst 2 oder mit *flow* in Zusammenhang bringt. Wie im folgenden Kapitel gezeigt wird, ist vielmehr entscheidend, ob man derartige Erfahrungen und das, was darin anklingt, für die sportliche und alltägliche Praxis ernst nimmt. Als in diesem Sinne geeignetes westliches Übungselement wurde die 'Mentale Übung' ausgewählt.

3. 'Hara' als Inbegriff östlicher Übungsgrundsätze

3.1 Überblick

Worauf es im Sport gemäß des Verständnisses des östlichen Menschen (Kap. 3.2) ankommt, ist nicht die menschliche Leistung, sondern der Mensch in dem, was er leistet, nicht das trennende, mental konstruierte Ich, sondern dessen Einbettung in das Wesen des Menschen, nicht die einseitige Orientierung auf ein äußeres Ziel, sondern dessen Integration im Rahmen einer Weg-Orientierung (Kap. 3.2.1). Der Mensch lässt sich vom 'Prinzip der Ganzheit' (Kap. 3.2.2) leiten.

All dies sieht der in der Tradition Japans stehende Mensch im 'Hara' verwirklicht (Kap. 3.3). Es wird gezeigt, was Hara für ihn bedeutet (Kap. 3.3.1) und wie Hara in der Zen-Kultur Japans zum Ausdruck kommt (Kap. 3.3.2).

Inwiefern Hara in der Tradition Karlfried Graf Dürckheims (Kap. 3.4) eine Bedeutung für den westlichen Kulturkreis erlangen sollte, zeigt sich mit Blick auf diesen Menschen und sein Werk (Kap. 3.4.1), welches auf das 'Personale' (Kap. 3.4.2) gerichtet ist, auf das Transparentwerden des im Menschen angelegten Wesenhaften. Dabei steht am Anfang dieser Durchlässigkeit für das 'Große Leben' das menschliche *Erleben*, welches dem Menschen, nimmt er es ernst, als Einsicht aufgeht und zur Übung verpflichtet (Kap. 3.4.3). Die Verfassung, die der Mensch dadurch gewinnt – Dürckheim spricht von menschlicher Reife – ist die Grundlage für sportliche Meisterleistungen (Kap. 3.4.4), aber auch für die Meisterung des Alltags (Kap. 3.4.5).

Aufgrund der besonderen Bedeutung, welche die Verfassung, die mit Hara gemeint ist, ganz allgemein für den Menschen hat, insbesondere auch im Hinblick auf sein sportliches Handeln, wird als wesentlicher Kerngedanke (Kap. 3.5) die Notwendigkeit herausgestellt, sich in dieser Verfassung auch entsprechend zu üben. Deshalb wurde die von Dürckheim eingeführte 'Hara-Übung' (s. Kap. 4) als östliches Übungselement und als tragender Baustein für das 'Personale Training im Wettkampf-Poolbillard' ausgewählt.

3.2 Sport im Verständnis des östlichen Menschen

Zumindest traditionell verstandener Sport östlicher Kulturprägung hat den Menschen im Sinn, der ihn ausübt, und sein Wesen, das im sportlichen Handeln hindurchscheint. Die Wegorientierung verlangt vom Menschen, immer wieder neu den Fokus auf den gegenwärtigen Moment zu richten und innerlich zu wachsen.

3.2.1 Mensch, Wesen und Wegorientierung

Nicht die Leistung an sich ist es, die den Sport im Verständnis des östlichen Menschen ausmacht, sondern der Mensch, der im sportlichen Handeln in der Lage ist, sich für sein Wesen zu öffnen und Kräfte zu entbinden, welche die sportliche Leistung wie von selbst hervorbringen. Auf die Weg-Orientierung ist bereits in den Namen von Kampfsportarten wie z. B. Aikido und Tae Kwon Do verwiesen: „'Do', one's way of life which can express the energy within each individual, across societies, and throughout the universe" (Seitz, Olson, Locke & Quam, 1990, S. 460). So werden sportliche Handlungen vor allem danach bewertet, inwieweit der Mensch, der sie ausführt, darin diese *alldurchdringende* Energie zum Ausdruck zu bringen vermag.

Diese energetische Qualität wird im Japanischen als *Ki* bezeichnet: „'Ki', a rather complex principle, embodying psychological energy or spirit; *Ki* has many unique shades of meaning in Japanese and has proven difficult for Americans sometimes to understand. *Ki* can refer to the force behind all things, the universal force" (ebd., S. 459). Nicht nur in den USA, auch in Europa hat man Schwierigkeiten, dieses Prinzip zu verstehen, da es analytisch nicht zu fassen ist, sondern auf Erfahrungswissen beruht. Deshimaru (1978) gibt folgende Beschreibung:

Die kosmische Energie verändert sich nicht: sie ist. Die Umwandlung dieser Energie durch den Körper ergibt KI, die Lebensenergie. In KI ist nichts Abstraktes. Es ist die Quelle des Geistes. Wenn das KI nicht stark ist, so ist auch die Lebenskraft schwach, wenn es stark ist, so ist es die Lebenskraft auch. In den

Kampfkünsten wie im täglichen Leben ist es wesentlich, Ki zu besitzen. (S. 130 f.)

Seitz, Olson, Locke & Quam (1990) betonen, wie weit verbreitet solche Vorstellungen im östlichen Kulturkreis sind, und verweisen auf die indischen Ursprünge sowie auf die Verbreitung im chinesischen Raum: „For centuries Eastern philosophies and religions have cultivated concepts involving the 'power within'. Moving from India, such concepts arrived on Chinese soil where the Oriental philosophers labeled them as *Chi*“ (S. 461). Im Orient erzählte man sich Geschichten über die mystische Kraft des *Chi*: „One such story is told of the founder of Tai Chi, ... Chang San-Feng, who would leave no footprints in freshly fallen snow, but who melted such snow as he passed by using the energy of his 'inner force' or *Chi*“ (ebd.).

Die vielen Bedeutungen von *Chi* umfassen das Form-Gebende wie die Leere:

In the Chinese schools of thought *Chi* developed as a metaphysical notion referring to such concepts as the essential principle of harmony, the source of creativity, the vital fullness of life, the courage rising from moral righteousness, and the divine force that permeates all things. With such variability of meanings, *Chi* is a term of mystery, a term never precisely defined. By the philosopher, Lao-Tzu, *Chi* describes the void, the nothingness of the universe, and another philosopher, Chang-Tzu, describes the formative energy of everything ... But both of these concepts refer to the same thing! (ebd.)

Wolinsky (1994) erklärt: „Der Chinese benützt das Wort Chi, um die grundlegende Energie zu bezeichnen, die dieser lebenden, atmenden Leere entströmt. Chi kann sich zu Objekten verdichten oder zu Leere ausdünnen“ (S. 221). Für den Menschen – ganz allgemein in seinem Alltag, im Besonderen auch im Rahmen seines sportlichen Handelns – geht es darum, „eine neue Erfahrung der Nicht-Identifikation zu machen, einen klebefreien Augenblick der Leere oder Offenheit, einen Punkt der auf Erfahrung beruhenden Ruhe. Die Leere zu erfahren, aus der alles aufsteigt und in die alles abtaucht“

(Wolinsky, 1994, S. 60). „Leere im östlich-philosophischen Sinne“, so Fischer (1992), „ist der Urzustand des Kosmos, eine Leere die potentiell alles Geschaffene in sich enthält. Der menschliche Geist im Zustand der Stille, also Gedankenfreiheit, wird mit dieser Leere gleichgesetzt“ (S. 37). Aufgabe des Menschen ist es, diese Leere als wesentlich zu erfahren – als „das Wesen des Menschen, d. h. die wahrhaftig integrierende und zur Personwerdung hin entbindende Kraft der Mitte“ (Dürckheim, 1954, S. 142) – und zu werden „zum unaussprechlichen und undefinierbaren Leeren, in dessen All-Einheit alle Unterschiede von Sein und Nichtsein aufgehoben sind“ (Glasenapp, 2005, S. 125). Denn „wirklich ist nur das, was weder entsteht noch vergeht, und weder räumlich noch zeitlich, noch begrifflich und kausal begrenzt ist. Dies ist das 'Leere' (shûnya), in dem alles Wandelhafte in anfangloser Kette bedingt gleich einem Zauberspuk auftritt und wieder verschwindet“ (ebd., S. 124).

Im *Tao-Tê-King* trifft man auf folgende Umschreibung:

Der Speichen dreimal zehn
Auf einer Nabe stehn.
Eben dort, wo sie nicht sind,
Ist des Wagens Brauchbarkeit.

Man knetet Ton zurecht
Zum Trinkgerät:
Eben dort, wo keiner ist,
Ist des Gerätes Brauchbarkeit.

Man meißelt Tür und Fenster aus
Zur Wohnung.
Eben dort, wo nichts ist,
Ist der Wohnung Brauchbarkeit.

Wahrlich:
Erkennst du das Da-Sein als einen Gewinn,
Erkenne: Das Nicht-Sein macht brauchbar.

(Laotse, 1961, S. 35)

Das *Tao* als der 'Weg' ist der zentrale Begriff in diesem 'Heiligen Buch vom Weg und von der Tugend'. Hampden-Turner (1983) führt aus:

Das *Tao* (wörtlich „der Weg des Universums“) hat seinen Ursprung in den poetischen und paradoxen Schriften des Lao-tse, einem älteren Zeitgenossen Konfuzius' im 6. Jahrhundert v. Chr. Erst zwei Jahrhunderte später finden wir die ersten überlieferten Darstellungen von Yin und Yang, die das T'ai Chi symbolisieren (Diagramm des Allerhöchsten). Dieses Diagramm taucht in den „beigefügten Erklärungen“ zu dem Buch „I Ging“ (Das Buch der Wandlungen) auf. Yin und Yang bedeuten wörtlich „die dunkle und die sonnige Seite des Hügels“. (S. 20)

Der Autor beschreibt, dass Yin und Yang miteinander verflochtene, zyklisch wiederkehrende Polaritäten sind, und folgert: „Wenn wir irgendein Phänomen oder einen menschlichen Wert bis zu ihrem logischen Extrem führen, dann verwandeln sie sich in ihr Gegenteil, so wie die große, glühende Sonne in der Nacht versinkt“ (ebd.).

Die in China *Chi* genannte grundlegende Energie, welche diese Polaritäten durchdringt und im Japan des 7. Jahrhunderts als *Ki* bekannt wurde, gewann mit der Entstehung der Klasse der Samurai im Japan des späten 11. Jahrhunderts noch an Bedeutung. Dreh- und Angelpunkt auf dem Übungsweg zur Meisterschaft in den Kampfkünsten ist *Ki*:

In all matters related to the arts, including martial arts, superiority is determined through training and practice, but true excellence is dependent on *Ki*. The grandeur of heaven and earth, the brilliance of sun and moon, the changing of the seasons, heat and cold, birth and death, are all due to the alteration of *Yin* and *Yang*. Their subtle working cannot be described by words, but within it all things fulfill life by means of *Ki*. *Ki* is the origin of life, and when *Ki* takes leave of form, death ensues. (Ueshiba, 1984, S. 23)

Seitz, Olson, Locke & Quam (1990) sind der Meinung, dass die Vorstellungen, die mit dieser inneren Kraft verbunden sind, den Westen und insbesondere das Bewusstsein der 'Profis für mentale Gesundheit' bereichern können: „So ... can the Oriental ideas of *Ki* enrich some of Western mental health professionals' awareness and appreciation of the 'power within' each of us" (S. 461). Vor allem wäre es wichtig, sich für die Erfahrung dieser Kraft zu öffnen.

„In welchem Maße unsere Handlung von *Ki* bestimmt ist“, so Pöhler (1985), „hängt von der Hingabe¹ und der Einheit von Geist und Körper ab“ (S. 49).

3.2.2 Prinzip der Ganzheit

'Hingabe' und das Erleben der 'Einheit von Geist und Körper' als Voraussetzungen für ein *Ki*-erfülltes (nonduales) sportliches Handeln zeichnen den Menschen östlicher Kulturprägung aus. Zumindest kann mit Loy (1988) gesagt werden:

Wer in den klassischen asiatischen Traditionen aufgewachsen ist, ist eher geneigt, die Möglichkeit der Nichtdualität zu akzeptieren; wer in der westlichen empirischen Tradition erzogen ist, wird bezüglich eines solchen Erfahrungsmodus skeptisch sein und die Nichtdualität als etwas anderes „wegerklären“ wollen, das er verstehen kann, zum Beispiel als „ozeanisches Gefühl“, wie Freud es formuliert, aufgrund von Erinnerungen an den Mutterschoß. (S. 20)

Der Autor spricht von Nicht- oder „Nondualität“ (ebd., S. 31): „Wie die negative Konstruktion des Wortes in allen Sprachen deutlich macht, kann man die Bedeutung der verschiedenen Nichtdualitäten nur durch Verweis auf die jeweilige Dualität verstehen, die verneint wird“ (Loy, 1988, S. 32).

Dagegen ist jedoch einzuwenden, dass *jedes* In-Begriffe-Fassen dualisti-

¹ „Hingabe“, so Pöhler (1985) unter Verweis auf Deshimaru (1978, S. 131), „das ist 'sein *Ki*, seine Energie in eine einzige Handlung legen“ (S. 50).

scher Natur ist und ein 'Verstehen' dessen, worum es hier geht, durch (dualistische!) Verweise auf gegenteilige Dinge auch nicht gelingen kann¹. Zudem bietet die Sprache durchaus auch positive Wortkonstruktionen: Gebser (1966) beispielsweise spricht nicht nur von „Advaita, ... Nicht-Zweiheit“, sondern auch von der Aufhebung der Gegensätze „im Letztwirklichen – eine andere Umschreibung für Transparenz oder Geistessenz, Urgrund oder Wesen“ (S. 316). Er verwehrt sich jedoch gegen den Begriff der Einheit, da er Gefahr läuft, in Zusammenhang gebracht zu werden mit „Entrücktsein, ein Eingedunkeltsein: ein Zustand“ (ebd.), und mit „Trance“, „Ichferne“ oder gar „Ichlosigkeit“ (ebd., S. 317) anstatt mit „Erhellung des Wachbewußtseins: eine Erfahrung“ (ebd., S. 316), und mit „Ichüberwindung und damit ... Ichfreiheit“ (ebd., S. 317).

So trifft es die Bezeichnung (Prinzip der) 'Ganzheit' vielleicht besser, weil „Transparenz ... das Ganze [meint]“ (ebd., S. 316) und, wie ja auch Loy (1988) feststellt, „weil alle Dinge 'in' der Welt nicht wirklich voneinander unterschieden sind, sondern zusammen ein irgendwie integrales Ganzes bilden“ (S. 38). Das Wort Prinzip steht dabei nicht für eine dem trennenden Denken entspringende Regel zum Umgang mit sich und der Welt, sondern erklärt sich aus dem lateinischen Wort '*principium*' und verweist damit auf den '*Ursprung*' und '*Urgrund*' des Seins, auf den '*Urstoff*', der jeden und alles durchdringt. Denn:

Alle Buddhas und Lebewesen sind nichts als der Eine Geist, neben dem nichts anderes existiert. Dieser Geist, der ohne Anfang ist, und ungeboren und unzerstörbar. Er ist weder grün noch gelb, hat weder Form noch Erscheinung. Er gehört nicht zu der Kategorie von Dingen, die existieren oder nicht-existieren. Auch kann man nicht in Ausdrücken wie alt oder neu von ihm denken. Er ist weder lang noch kurz, weder groß noch klein, denn er überschreitet alle Grenzen, Maße, Namen, Zeichen und Vergleiche. Du siehst ihn stets vor dir, doch sobald du über ihn nachdenkst, verfällst du dem Irrtum. (Huang-po, 1997, S. 43)

¹ Versuchen Sie jetzt doch mal, *nicht* an einen rosaroten Hund mit grünen Punkten zu denken!

Dieser 'Eine Geist' wurde z. B. auch als Brahman, Tao und Buddha-Natur bezeichnet (wenngleich im Buddhismus auf sprachliche Etikettierungen, die dualistischem Denken den Weg ebnen, weitestgehend verzichtet und die Leere von Allem betont wird).

Unter Verweis auf bedeutende westliche Mystiker wie William Blake, Jakob Böhme und Meister Eckhart, der Karlfried Graf Dürckheim wesentlich beeinflusst hat, unter Verweis auf Philosophen wie Spinoza, Schelling, Hegel, Schopenhauer, Bergson und Whitehead, auch Nietzsche, Heidegger und Wittgenstein sowie unter Verweis auf Vertreter der griechischen Tradition wie Pythagoras, Heraklit, Parmenides und Plotin „sind“, laut Loy (1988), „Behauptungen, daß es eine solche Erfahrung gibt und daß diese Erfahrung mehr im Einklang mit der Wirklichkeit ist als unsere übliche dualistische Erfahrung, in der westlichen Tradition nicht selten“ (S. 10). Allerdings

[war] im Westen ... die Behauptung einer Nichtdualität von Subjekt und Objekt ein Same, der oft ausgesät wurde, aber niemals auf fruchtbaren Boden fiel, weil er in einem zu krassen Widerspruch zu den anderen Keimlingen stand, aus denen die moderne Wissenschaft und Technik sprossen. In der östlichen Tradition ... finden wir eine andere Situation. Dort haben die Samen einer nichtdualistischen Sichtweise nicht nur gekeimt, sondern sind auch zu einer Fülle, um nicht zu sagen einem Dschungel beeindruckender philosophischer Systeme herangewachsen, die auf viele Menschen im Westen eine starke Anziehungskraft besitzen, zum Teil gewiß, weil sie gegenüber unserer eigenen Sichtweise so exotisch wirken, aber auch, weil sie zumindest die Verheißung von Früchten bergen, nach denen wir großes Verlangen haben. (ebd., S. 12)

Fischer (1992) bekräftigt: „Nicht trennen, nicht unterscheiden! sind die wichtigen Parolen, die die alten Weisen des Tao fortwährend gelehrt haben. Es ist ein Symptom unserer Zeit, daß wir uns innerlich nicht nur von uns selbst abgespalten haben, sondern auch von allen äußeren Dingen“ (S. 87).

Das Prinzip des Nicht-Trennens bzw. das Prinzip der Ganzheit bedeutet für den Erfahrungsmodus der Wahrnehmung, dass diese „frei [ist] von der Unterscheidung, die normalerweise zwischen dem wahrgenommenen Objekt und Subjekt getroffen wird, das sich ihrer bewußt ist“ (Loy, 1988, S. 22 f.). Die Dualität (Subjekt – Objekt) bzw. die Trinität (Seher, Sicht, Gesehenes) im Wahrnehmungsprozess löst sich auf in das All-Eine, Ganze, aus dem sie hervorging und von dem sie getragen wird.

Ebenso einer Täuschung unterliegt die Aufteilung von Handlungsprozessen in einen Handelnden, der im Akt des Handelns ein Handlungsziel verfolgt. „Nonduales Handeln ist spontan (weil ohne objektivierte Intention), ohne Anstrengung (weil ohne ein vergegenständlichtes 'Ich', das sich anstrengen muß) und 'leer' (weil man selbst die ganze Handlung *ist* und es kein dualistisches *Gewahrsein einer Handlung* gibt)“ (ebd., S. 22). Dies bildet den Hintergrund für die korrekte „Deutung des *Wei-wu-wei*, des paradoxen daoistischen 'Tuns des Nicht-Tuns' oder 'Nichthandelns im Handeln“ (ebd.), welches „das ganze Geheimnis der Lebenskunst des Tao“ (Fischer, 1992, S. 12) umfasst. Es „bedeutet, nicht selbst handeln zu wollen“ (ebd., S. 21), sondern sich „den unserem Denken nicht zugänglichen Kräften“ (ebd., S. 12) anzuvertrauen bzw. „unser Leben dem Strom des Tao zu überlassen“ (ebd., S. 20) und „stets und ständig im Hier und Jetzt zu bleiben“ (ebd., S. 13). Die dann jedem Tun innewohnende „Mühelosigkeit ist Ausdruck einer außerordentlichen Energie, die ... jedem von uns latent innewohnt“ (ebd.), denn, so der Grundgedanke des Tao, in der Natur gibt es keine Trennung.

Deutlich lässt sich dies anhand des Schriftzeichens für Tao veranschaulichen, das aus dem Schriftzeichen für Fuß und aus dem Schriftzeichen für Kopf zusammengesetzt ist: „Das beinhaltet die Vorstellung des Gehens und des Denkens ... Durch die Kombination von Fuß und Kopf symbolisiert es die Einheit in einer Person und ebenso die kosmische Einheit, da Kopf oft mit Himmel und Fuß mit Erde gleichgesetzt wird“ (Colegrave, 1984, S. 14).

Analog zum Wahrnehmen und Handeln „[ist] die dreigliedrige Vorstellung von einem Denkenden, der Gedanken denkt, ... eine Täuschung“ (Loy, 1988, S. 23). „Der nondualen Auffassung zufolge tauchen Gedanken von sich aus auf und verschwinden von sich aus wieder; sie sind nicht durch vorangegan-

gene Gedanken 'determiniert', sondern kommen spontan an die Oberfläche“ (ebd.), solange das Ich nicht störend eingreift.

Die alltägliche Dualitätserfahrung führt Loy (1988) auf störende Wechselwirkungen der drei beschriebenen nondualen Erfahrungsmodi Wahrnehmen, Handeln und Denken zurück:¹

Die materiellen Objekte der äußeren Welt sind nonduale Wahrnehmungen, die durch Überlagerung von Begriffen objektiviert werden. Dualistisches Handeln beruht darauf, daß nonduaalem Handeln Absichten überlagert werden. Begriffe und Absichten sind dualistisch, weil sich das Denken an Wahrnehmungen und Handlungen klammert, statt bei einer schöpferischen Epiphanie als solches erfahren zu werden. (S. 24)

Mit der Negation dualistischen Denkens wird ein Denken abgelehnt, das die Welt in „Seiendes und Nichtseiendes, Erfolg und Mißerfolg, Leben und Tod, Erleuchtung und Wahn und so weiter“ (ebd., S. 32) einteilt, eine Welt, in der in den Worten von Loehr (1988) „positive kontra negative Energie“ (S. 69) zum Spannungsfeld für Sportlerinnen und Sportler wird, denen schließlich suggeriert wird: „Ihre negative Einstellung ist kontrollierbar!“ (ebd.)

Das Problem bei einer solchen Art zu denken liegt darin, daß man, auch wenn Unterscheidungen üblicherweise getroffen werden, um sich für das eine oder das andere zu entscheiden, das eine nicht ohne das andere haben kann, weil beides voneinander abhängig ist; indem man die eine Hälfte der Dualität bekräftigt, behauptet man auch die andere. (Loy, 1988, S. 32 f.)

Die Erfahrung des Hara vermag, eine solche Art zu denken zur Ruhe zu bringen.

¹ Was über den Aspekt der Nondualität im Zusammenhang mit Wahrnehmen, Handeln und Denken noch hinausgeht, beschreibt Loy (1988) als „die Nichtdualität von Erscheinungen und dem Absoluten oder besser noch ... die Nichtdualität von Dualität und Nichtdualität“ (S. 23), denn „es gibt nur eine Wirklichkeit, nämlich diese Welt hier und jetzt, aber man kann diese Welt auf zwei unterschiedliche Arten erfahren“ (ebd., S. 23 f.).

3.3 Hara in der Tradition des japanischen Geistes

Es wurde erörtert, wie sich Sport in der Sicht des östlichen Menschen darstellt und dass im Verhältnis von Mensch und Leistung dem Menschen besonderes Gewicht zukommt. Von Interesse ist nicht ein vom Ich des Sportlers erzwungenes Handlungsergebnis zur Erfüllung eines Handlungsziels, sondern das sportliche Handeln des Menschen – verstanden als Weg zur Erfüllung des eigenen Wesens. Diesem Verständnis liegt eine Weise des Erkennens zugrunde, die – im Gegensatz zum 'Prinzip der Trennung' – als 'Prinzip der Ganzheit' thematisiert wurde und in allen Lebensbereichen zum Ausdruck kommt. So sind beispielsweise die Bilder des Malers Tao Chi „von einem tief ursprünglichen Gefühl erfüllt“ (Swann, 1966, S. 232). In seinem folgenden Ausspruch wird deutlich, wo im östlichen Verständnis der Sitz des Lebens ist: „Die Bärte und Augenbrauen der alten Meister können nicht auf meinem Gesicht wachsen, noch können ihre Lungen und Eingeweide (Gedanken und Gefühle) in meinen Bauch (Geist) verpflanzt werden“ (ebd.). In der Tradition des japanischen Menschen ist es ebenfalls der Bauch (jap.: *hara*), der dem Menschen das Leben und die Mitte, um die das Leben kreist, bedeutet.

3.3.1 Die Bedeutung von Hara

'*Hara-Kin*'¹, wörtlich übersetzt 'Bauch aufschlitzen', als traditionell japanische Form des Freitods macht die Bedeutung von Hara als Lebensquelle auf sehr deutliche Weise klar. „Unter dem Nabel' heißt Kikai, und dies Wort Kikai spielt eine gewisse Rolle in der festen Verbindung mit Tanden, womit der Japaner die Stelle etwa 5 cm unter dem Nabel bezeichnet.² Und 'Tanden' be-

¹ „Auf japanisch übrigens ein grobes Wort, man müßte sagen: *Seppuku* –: mit einem Hieb durchschneidet man das Lebenszentrum“ (Brosse, 1994, S. 71).

² Nach Tsuji (in Dürckheim, 1996) „[bezeichnet] das Wort 'Tanden' ... den Punkt der Mitte, der von außen gesehen etwa 4 cm unter dem Nabel liegt“ (S. 211) – nach Houston (1984) „zwei bis drei Zentimeter unterhalb des Bauchnabels“ und nach Brosse (1994) „drei Finger breit unter dem Nabel“ (S. 71).

zeichnet den Schwerpunkt als solchen, der im gefestigten Hara bewahrt wird“ (Dürckheim, 1996, S. 39). „Dieser Punkt“, so Knörzer (1986), „entspricht sowohl dem physikalischen Schwerpunkt des menschlichen Körpers als auch dem Sitz einer Energie, die“, wie eingangs des Kapitels erörtert wurde, „von den Japanern 'Ki', von den Chinesen 'Chi' genannt wird“ (S. 256). Tsuji (in Dürckheim, 1996) erklärt:

Er bedeutet physisch gesehen das zusammenhaltende Zentrum des Fleischkörpers. In seiner menschlichen Bedeutung ist er zwar auch ein Punkt. Aber hier ist er zu verstehen als ein „Urquell der Kraft“, nicht aber als eine anatomisch feststellbare Stelle. Er ist der gegenständlich unfaßbare Sitz des Lebens und muß vom Subjekt her innerlich geschaut werden. (S. 211).

In all den japanischen Wendungen um das Wort Hara wird deutlich, dass Hara als Zentrum des Menschenkörpers „zugleich *das* Zentrum im geistigen, genauer gesagt naturgeistigen Sinn“ (Dürckheim, 1996, S. 41) darstellt und auf die Lebensbestimmung des Menschen verweist. Die sich im gefestigten Hara ausdrückende Haltung und Verfassung des Japaners ist ein Ausdruck seines Bewusstseins um seine ursprüngliche Natur. Ein Mensch mit Bauch (*Hara no aru hito*) ist ein Mensch mit Mitte, er ist immer im Lot, er urteilt abgewogen, lässt die Wirklichkeit ruhig auf sich zukommen und weiß, was er im gegebenen Augenblick zu tun hat:

Er nimmt die Wirklichkeit feinspüriger *auf*, vermag das Aufgenommene anders *hinzunehmen*; er verarbeitet es und reagiert infolgedessen auch anders, und endlich geht etwas anderes von ihm aus. Er wirkt aus einer anderen Kraft und mit anderer Wirkung auf sein Gegenüber. Die drei Grundbeziehungen zu Leben und Welt: das *Aufnehmen*, innere *Verarbeiten* und *Antworten* verwandeln sich im Sinne einer Erweiterung, Vertiefung und Steigerung der Gesamtpersönlichkeit. Sie wird im ganzen breiter, tiefer und mächtiger. (ebd., S. 48)

Und wenn Japaner ihre Kinder beim Wettkampf anfeuern, so erzählt Dürckheim, rufen sie 'Hara, Hara!' und erinnern damit an das Zentrum im Men-

schen, aus dem heraus alles wie spielend, absichts- und zwanglos geschieht.

So ist Hara Ausdruck derjenigen ganzheitlichen Verfassung des Menschen, „die ihn befähigt, sich den Kräften und der Einheit des *ursprünglichen Lebens* zu öffnen und sie zugleich in der Meisterung, Sinngebung und Erfüllung seines Lebens zu bezeugen“ (Dürckheim, 1996, S. 8). Die Zen-Kultur Japans vermag auf ganz besondere Art und Weise, diese zweifache Bedeutung von Hara zu erfüllen.

3.3.2 Hara auf dem Hintergrund der Zen-Kultur Japans

„Als Begründer des Zen gilt Bodhidharma, der im Jahre 520 von Indien nach China kam“ (Ital, 1985, S. 19), „und nach etwa dreihundert Jahren der Anpassung an die überkommenen Lehren des Konfuzianismus und Taoismus war er [der Buddhismus] in China so fest verwurzelt, als sei er dort entstanden. (Die Aufnahme taoistischen Gedankenguts in den chinesischen Buddhismus schuf die Grundlagen für die Entstehung des Ch’an-Buddhismus und damit auch des japanischen Zen.)“ (Hoover, 1991, S. 42). „Der buddhistische Einstrom nach Japan begann bald nach dem Eintritt Japans in die Geschichte vom asiatischen Festland aus über Korea“ (Ital, 1985, S. 20). Der in der Mitte des 6. Jahrhunderts durch das Eindringen der chinesischen Kultur in Japan eingeführte Buddhismus diente als fruchtbarer Boden für die Verbreitung des Ch’an - japanisch Zen -, dessen Anfänge in Japan auf die Mitte des 12. Jahrhunderts datiert werden. Er traf dort auf ältere Traditionen, die im Zen etwas Einigendes und Harmonisierendes fanden, wie zum Beispiel die „Nатурliebe der Japaner, die Bejahung von Mühsal und Entbehrung als einem Weg, den Geist zu vervollkommen, die Weigerung, das Religiöse vom Profanen zu trennen, und schließlich die Bereitschaft zu höchst beschwerlichen Formen der Selbstdisziplin“ (Hoover, 1991, S. 16). Einzig „der achtlose Bruch des Pakts zwischen Mensch und Natur“ (ebd., S. 25) galt bei den frühen Bewohnern Japans als unlauter, eine tief verwurzelte Ethik, die bis heute die japanische Kultur des Zen durchdringt.

Zen diente zunächst, zum Zwecke der Verteidigung gegen die Mongolen, der Schulung in den Kriegskünsten. Wie im *Zazen*, der Meditation im Sitzen, war „äußerste Selbstdisziplin und Überwindung des bloß diskursiven Bewußtseins“ (Hoover, 1991, S. 79) gefordert. „Die japanischen Krieger ... schätzten eine kraftvolle und reine Schönheit“ (Swann, 1966, S. 156), und „Zen, mit seiner Bescheidenheit und Disziplin, seiner Einfachheit und seiner Ablehnung des Rationalen, fesselte die streitbaren Krieger“ (ebd., S. 156). Für sie, wie in aller Zen-Kunst, geht es darum, im Moment des Vollzugs einer Handlung das Ich zurücktreten zu lassen und, gesammelt im Hara, in einem schöpferischen Augenblick, sich selbst und die Schulung vergessend, spontan und intuitiv zu handeln.

„Den Sieg im Fechten“ oder Schwertkampf beispielsweise „erringt nicht der Schnellste, der Stärkste oder der Geschickteste, sondern derjenige, dessen Geist rein und ichlos ist“ (Suzuki, 1972, S. 35). Worauf es also in der Ausübung eines Sports ankommt ist die „Ichlosigkeit ..., die im Einklang mit dem 'Grund von Himmel und Erde' steht und daher alles niederschlägt, was sich diesem Grund entgegenstellt“ (ebd.). Sportliches Handeln ist somit ein Weg, sich diesem Grund anzuvertrauen und so „den Geist stets im Zustand des Fließens zu erhalten“ (ebd., S. 33). Dann kommt es vor, dass „das Schwert ... geschwungen [wird], als ob es eine Seele hätte“ (ebd., S. 32), und der Bogenschütze die Erfahrung des absichtslosen 'Es schießt' macht. „Dies ist die wahre Art intelligenten Handelns. 'Es' handelt für Sie, besser als Ihr Verstand es jemals vermochte“ (Fischer, 1992, S. 20).

In der Folge blühte Zen, „zu Anfang ein Hilfsmittel der todbringenden Künste“ (Hoover, 1991, S. 79), regelrecht auf. Noch heute manifestiert sich diese Kultur z. B. in der Architektur, den Landschafts- und Steingärten, der Kunst des Blumensteckens, der Tuschmalerei, in Theater, Musik und Dichtung sowie der Teezeremonie, die „alle Seiten des *Zen* in sich [vereinigt] - Kunst, Stille, Ästhetik“ (ebd., S. 185). In der Malerei „enthielt die Darstellung eines verwelkten Zweigs oder einer Frucht genauso viel von der letzten Wahrheit wie die im großen Maßstab angelegte Komposition eines buddhistischen Kultbildes“ (Swann, 1966, S. 150). Es „verblasen Gefühl und Intellekt vor dem plötzlichen Wahrwerden der überall zugrunde liegenden Einheit allen Le-

bens" (Swann, 1966, S. 152). Werke fallen auf durch ihre „Liebe zur Natur und bescheidene Einfachheit ..., doch jeder Strich ist mit Leben erfüllt, so pulsierend und bedeutungsvoll, wie es der Gegenstand vorschreibt" (ebd., S. 152). Itai (1985) bemerkt: „Härteste Arbeit, Überwindung der jahrelang geübten Technik, tiefe Demut bei hoher Vollkommenheit kennzeichnen den wahren Zen-Künstler noch heute. Dann führt der Pinsel des Malers sich selbst, denn das 'Es' im Maler gebiert die Schöpfung aus dem Nichts" (S. 21).

„Ch'an (und Zen) zufolge“, so Hoover (1991), „ist wahre Erkenntnis nur möglich, wenn wir unsere instinktiven und intuitiven Kräfte sprechen lassen, statt sie der Herrschaft des Verstandes unterzuordnen“ (S. 13). Der Autor spricht in diesem Zusammenhang vom „Gegen-Geist“, womit gemeint ist, dass „der logisch-verbale Teil des Geistes in seinem Machtanspruch erschüttert und der intuitiven Wahrnehmung der rechten Hemisphäre, dem Gegen-Geist, ermöglicht wird, die Wirklichkeit zu definieren“ (ebd., S. 14). Und weiter heißt es: „Die Zen-Kultur lädt uns ein, die Wirklichkeit ohne die ablenkende Intervention von Verstand, Kategorien und Analyse zu erfahren“ (ebd.). 'Wirklichkeit' meint hier die Einheit von Geist und Materie, von Subjekt und Objekt, und ein Durchschauen der Verstandeswelt „als eine brauchbare Konvention, auf deren Phänomene wir eingehen, *als ob* sie wirklich existieren, ohne jemals zu vergessen, dass sie tatsächlich nur Fiktionen sind“ (ebd., S. 17 f.). Im Sinne des Gegen-Geistes ist

die wichtigste aller Lehren des Zen ..., daß wir damit beginnen sollten, die Kunst und die Welt um uns her zu erleben, anstatt sie zu analysieren. Folgen wir dieser Anweisung, so wird plötzlich alles lebendig, und gelingt es uns dann, diese von den Zen-Künsten geschärfte Kraft der direkten Wahrnehmung ins tägliche Leben hineinzutragen, so werden wir an den gewöhnlichsten Dingen eine Schönheit entdecken, die uns bisher entgangen ist. (ebd., S. 243)

Von Brück (1993) stellt fest: „In Europa ist es vor allem die Einseitigkeit des Rationalismus, die den Menschen aus der lebensnotwendigen Geborgenheit vertrieben hat, der das Zen entgegentritt“ (S. 313). Zen bedeutet „Realisierung der wahren Wesensnatur“ (ebd.), die ohne Hara im Dunkeln bleibt.

3.4 Hara in der Tradition Karlfried Graf Dürckheims

Die in von Brücks Zitat erwähnte Realisierung der Wesensnatur bezeichnet treffend das Anliegen Karlfried Graf Dürckheims, der den Menschen nicht nur in seinem Weltbezug, sondern auch in seiner Teilhabe an einem überweltlichen Sein anspricht. „Um Seelen-Erfahrungen, in denen der transzendente Kern des Menschen sich meldet, geht es Dürckheim, um die 'Wiederentdeckung der Seele ... als eine(r) unausweichliche(n) und erfahrbare(n) Wirklichkeit'" (Bergler, 2005, S. 12).

3.4.1 Mensch und Werk

Karlfried Graf Dürckheim wurde am 24.10.1896 in München geboren. Eingehende Einblicke in sein *Leben im Zeichen der Wandlung* liefert *Gerhard Wehrs* (1996) Biographie über den Psychologen und Philosophen. Herausgehoben werden soll hier eine Erfahrung des damals Vierundzwanzigjährigen, bei welcher, wie Dürckheim (1978) beschreibt, „der Vorhang zerriß, und ich war erwacht. Ich hatte ES erfahren. Alles war und war doch nicht, war diese Welt und zugleich durchscheinend auf eine andere. Auch ich selbst war und war zugleich nicht“ (S. 36). 'ES' geschah, als Dürckheim zusammen mit seiner zukünftigen (und früh verstorbenen) Frau beim Münchener Maler Willi Geiger zu Besuch war: „Enja von Hattingberg saß auf einem Tisch. Neben ihr lag ein Buch aus dem Insel Verlag mit den Texten des chinesischen Weisen. Sie nahm das Buch, öffnete es und las mit lauter Stimme die Verse, auf die ihr Blick gerade fiel“ (Wehr, 1996, S. 37). Dabei handelte es sich um den elften Spruch aus Laotsees Tao-Tê-King, der aufgrund der großen Bedeutung für Dürckheim hier nochmals (s. S. 40) vorgestellt wird, und zwar in der Übersetzung des erwähnten Verlags:

Dreißig Speichen treffen die Nabe,
aber das Leere zwischen ihnen erwirkt das Wesen des Rades;
aus Ton entstehen Töpfe,
aber das Leere in ihnen wirkt das Wesen des Topfes;

Mauern mit Fenstern und Türen bilden ein Haus,
aber das Leere in ihnen erwirkt das Wesen des Hauses.

Grundsätzlich:

Das Stoffliche birgt Nutzbarkeit;
das Unstoffliche wirkt Wesenheit.

(Laotse, in Wehr, 1996, S. 38)

Dürckheims blitzartiges und gleichzeitig für viele Stunden andauerndes Erlebnis beim Hören des Spruches bedeutete für sein Leben „den unbedingten Auftrag zum inneren Weg“ (Dürckheim 1978, S. 36) und schließlich die „Verpflichtung ..., anderen Begleiter auf dem inneren Weg sein zu können“ (Wehr, 1996, S. 39). Bergler (1995) beschreibt die Wirkung dieser Großen Erfahrung auf den jungen Dürckheim: „Das Verhältnis zur Wirklichkeit hat eine bleibende Richtungsänderung erfahren. Diese neu gewonnene Offenheit äußert sich darin, daß den Dingen eine geheimnisvolle Präsenz eignet, sie öffnen sich auf eine andere Dimension hin, sie werden transparent“ (S. 14). Im Laufe weiterer Jahre, Erlebnisse und Wandlungen sollte also der lebendige *Mensch* – in seinem auflebenden *Wesen*, auf seinem lebenslangen *Weg* – der zentrale Gegenstand im Schaffen und Wirken Dürckheims (1972) werden:

Der Weg, das ist der Prozeß, in dem das LEBEN, das der Mensch in seinem Wesen ursprünglich und jenseits aller Zeit ist, im Menschen raumzeitliches Bewußtsein gewinnt und geschichtliche Gestalt wird. Der Weg ist die Weise, in der das LEBEN in der immer individuellen Weise eines Wesens stufenweise offenbar wird in einem Menschen in seinem Bewußtsein, seiner Gestalt und seinem Verhalten in der Welt. (S. 81)

Insbesondere seine beiden Japanaufenthalte waren für Dürckheim von wegweisender Bedeutung. Das folgende Zitat illustriert treffend, was ihn dort an den Menschen faszinierte: „Der Japaner achtet ganz allgemein auf die Stimme seines Gegenübers. Er traut nur den Stimmen, die 'aus dem Bauch kommen'“ (Dürckheim, 1996, S. 46). Diverse Redewendungen, die sich um Hara

drehen, meinen doch nur das Eine: „Hara de kangaenasai! – 'bitte denken Sie doch mit dem Bauch!' Damit meint er: 'Nicht so verstandesmäßig, intellektuell, sondern tiefer, bitte, als ganzer Mensch, aus dem Wesen heraus!'“ (Dürckheim, 1996, S. 46) Über die Bekanntschaft mit einem Meister des Blumensteckens und Blumenstellens (Ka-do, Weg der Blumen) sowie einer Meisterin des Tee-Weges (Cha-do) begann Dürckheim, Zen kennenzulernen und, wie Wehr (1996) beschreibt, aufgrund seiner „Sympathie für eine nicht- bzw. überrationale Erkenntnisweise“ (S. 96) sehr zu schätzen. Dem Autor zufolge bewunderte Dürckheim „das sich ganz nach innen Zusammennehmen des Japaners in einer Weise, die ihn nach außen ertüchtigt. Als wenn er ein Senkblei in sich trüge, das ihn unabhängig von der Welt immer wieder mit den Tiefen verbindet“ (ebd., S. 97). Dürckheim spricht in diesem Zusammenhang von einer „*Kultur der inneren Vertikale*“ (ebd.).¹ Bei seinem zweiten Japanbesuch begegnete er einem Meister des Kyu-do (Weg des Bogens) und des Sho-do (Weg des Schreibens), bei dem er über Jahre die Kunst des Bogenschießens erlernte, was ihm, so Wehr (1996), „unendlich viel gebracht“ (S. 113) hat:

Denn die Beherrschung einer solchen traditionellen japanischen Technik hat ja den Sinn, *nicht* eine vollendete Leistung in sportlicher Hinsicht, sondern sie bedeutet: einen Schritt vorantun auf dem inneren Weg ...

Das perfekte Können müsse allerdings auch hier erlernt werden. Es hat eine beinahe „ewige“ Wiederholung der erforderlichen Haltungen und Bewegungen zur Voraussetzung und verlangt große Geduld und Hingabe des ganzen Menschen. Das zentrale Anliegen des Zen sei daher die „Einswerdung des Menschen mit dem Wesen“, wie Dürckheim es später genannt hat. (ebd.)

Dürckheim (1986) weist ausdrücklich darauf hin, dass es sich hier nicht um etwas Spekulatives handelt, nicht um etwas, an das man, weil es mit dem Verstand nicht zu erfassen ist, glauben muss: „'Wesen' meint etwas ganz Konkretes und in uns spürbar Lebendiges, und wir sprechen von ihm auf

¹ Dürckheim (1949) nennt die östliche Kultur auch eine „Kultur des inneren W e g e s“, die westliche dagegen eine „Kultur des W e r k e s“ (S. 21).

Grund ganz bestimmter Erfahrungen, und zwar Erfahrungen, die zu allen Zeiten und von allen Völkern der Erde gemacht wurden und gemacht werden können“ (S. 12). Folgendermaßen erläutert er den Begriff des Wesens:

Unter dem Begriff „Wesen“ eines Menschen verstehen wir die jeweils individuelle Weise der Teilhabe am überraumzeitlichen Sein – unter dem „Selbst“ die Weise des Subjektseins im raumzeitlichen Dasein. Das „wahre Selbst“ ist dort gewonnen, wo der Mensch in seinem Subjektsein mit dem Wesen integriert ist. In dem Maße als diese Integration nicht gelang, lebt der Mensch – z. B. als nur weltbezogenes Ich – in einem Pseudo-Selbst. Im wahren Selbst wird die Teilhabe am überraumzeitlichen Sein in der Freiheit gegenüber dem raumzeitlichen Dasein manifest – im bloßen „Ich Selbst“ ist das Selbstbewußtsein von der Welt abhängig. (Dürckheim, 1996, S. 26)

Doch die Integration des Selbst mit dem Wesen bedarf der „Wurzelkraft (der Erde)“ (ebd., S. 70), die im Hara, der „*Erdmitte*“ (ebd., S. 190) des Menschen, bewahrt wird. Nur so können sich auch die Kräfte entfalten, die in seinem Kopf, der „*Himmelsmitte* seines vom Ichbann befreiten Geistes“ (ebd.) lokalisiert sind. „Was oben ist, wird von unten getragen. Was unten ist, hat eine natürliche Strebung nach oben“ (ebd., S. 71 f.). Und nur so geht dem Menschen dann auch sein – wie es bei Wehr (1996) unter Verweis auf Hellmut Haug formuliert ist – „'Herz' als die eigentliche personale Mitte“ (S. 173) auf. Er „findet sich, ein Kind Himmels und der Erde, am Ende in der wahren *Herzmitte*“ (Dürckheim, 1996, S. 190).

Auf der Basis intensiver Auseinandersetzung mit den japanischen Menschen, der japanischen Sprache und insbesondere den Do-Künsten „wird es immer deutlicher, daß das Wort Hara etwas bezeichnet, das dem Menschen besondere Fähigkeiten gibt – sowohl aktive, wie passive (rezeptive). Hara vermittelt dem Menschen Erfahrungen, die über die der fünf Sinne hinausgehen, sich aber keineswegs mit Erfahrungen aus Instinkt oder Intuition decken“ (ebd., S. 46). Dürckheim (1996) weist darauf hin, dass „alle Weg-Künste ... der Idee nach und in ihrer Höchstform Haragei [sind]“ (S. 47) und

erklärt: „Haragei ist jedes Tun, das vom Bauch her vollendet ist, somit auch jede Kunst; denn nur vom Hara her kann sie zu ihrer Höhe geführt werden. Im menschlichen Raum kann das Vollendete nur aus einem in seine *Ganzheit* gelangten Menschen erblühen“ (Dürckheim, 1996, S. 47).

So geht es gerade auch dort, wo der nächste Sinn eines Tuns die Vollkommenheit einer Leistung ist, um das Finden jenes Schwerpunktes, der anzeigt, daß der Mensch sein Ich gelassen hat und nun 'gelassen' in der Mitte seines Wesens ruht und aus ihr heraus handelt.“ (ebd., S. 38)

Jegliches Tun hat für den Japaner den einen Sinn: Hara. Dürckheim (1996) berichtet:

Ob ich mich mit einem Meister des Schwertes, des Tanzes, des Puppenspiels oder des Malens oder sonst einer Kunst unterhielt, unfehlbar kam am Ende seiner Darlegungen über den Gang der Ausbildung der Hinweis auf „*Hara*“ als Angelpunkt alles Bemühens. Dabei wurde es mir bald deutlich, dass dies Wort *Hara* offensichtlich *mehr* bedeutete, als eine *Grundbedingung* dafür, dass jedwede Technik dem, der sie besitzt, dann auch unstörbar zur Verfügung steht. Mit „*Hara*“ schien für den Japaner vielmehr etwas Tiefstes, Letztes verbunden zu sein. (S. 30)

Dürckheim „brachte aus Japan die Absicht mit, Zen in einer dem westlichen Menschen angemessenen Weise weiterzugeben“ (Wehr, 1996, S. 135) und ihm somit auch die Bedeutung bzw. die Erfahrung von Hara und „das Allgemein-Menschliche, auf das es für uns Abendländer ankommt“ (Dürckheim, 1976, S. 14) zu vermitteln, „jedoch nicht in der Weise, östliche Geistesart in den Westen verpflanzen zu sollen, wie dies von anderen immer wieder einmal versucht worden ist“ (Wehr, 1996, S. 136). Er wies immer wieder hin auf „das zentrale Anliegen des Zen als ein existentielles, im *Menschsein des Menschen* Begründetes“ (ebd., S. 175).

Ursula von Mangoldt wurde seine erste Verlegerin, erste Werke Dürckheims entstanden, und im Zuge der glücklichen „Wiederbegegnung [1947] mit der

inzwischen verwitweten Maria Hippius, die damit begonnen hatte, für sich und ihre Kinder in Todtmoos eine neue Existenz zu begründen ... reift der Entschluß, gemeinsam ... mit dem Aufbau einer psychotherapeutischen Wirksamkeit zu beginnen“ (Wehr, 1996, S. 256). „Beiden gemeinsam ist die Bezogenheit auf die ich-transzendenten Erfahrungen, in denen für sie der unmittelbare Ausdruck einer erfahrbaren und konkret handhabbaren überweltlichen Realität transparent und ins Weltliche hinein transformiert wird“ (ebd., S. 141). Auf dem Boden ihrer gemeinsamen Partnerschaft – zur Eheschließung kommt es 1985 – gründen Karlfried Graf Dürckheim und Maria Hippius die 'Existential-psychologische Bildungs- und Begegnungsstätte Todtmoos-Rütte' im Schwarzwald. In einem über viele Jahre verlaufenden Prozess beginnt sich die Initiatische Therapie zu formieren:

So gebraucht Dürckheim noch 1965 die Bezeichnung „Psychotherapie im Geiste des Zen“, dies allerdings nur beiläufig. Tatsächlich stellt die Meditation „im Geiste des Zen“ einen wesentlichen Bestandteil der von Hippius/Dürckheim begründeten Form der Arbeit mit Menschen dar. Als Ganzes ist aber die später so genannte „Initiatische Therapie“ weder als östlich oder westlich einzuordnen, noch läßt sie sich auf den (vermeintlich) „einfachen Nenner“ bringen, den „Zen“ ausdrücken soll. (Wehr, 1996, S. 136)

Initiatisch kommt von *initiare* (lat.) und heißt wörtlich 'einführen', 'einweihen', im Sinne von Dürckheim und Hippius insbesondere 'das Tor zum Geheimen öffnen', um so den „nur bewußtseinsmäßig in Verlust geratenen Ganzheitsstatus“ (Hippius, 1966, S. 26) neu zu beleben. Dabei „gilt es *hinzuzugewinnen*: zum allgemein geläufigen Gegenstandsbewußtsein ein übergegenständliches, zum personengebundenen Bewußtsein (Ich-Du) ein transpersonales (Ich im Du; Ich im Es), das die Grenzen der Subjekt-Objekt-Spaltung zu überschreiten in der Lage ist, nämlich zum Geistig-Überweltlichen hin“ (Wehr, 1996, S. 176).

Der Schwerpunkt in Dürckheims Wirken liegt tief in seiner zweiten Lebenshälfte und erstreckt sich über sein neuntes Lebensjahrzehnt hinaus. „Nach wie vor schöpfte er aus 'Hara', der auch für ihn geheimnisvoll wirkenden Ki-Kraft im unteren Bauch, in der Leibmitte“ (ebd., S. 211). Dürckheim soll er-

zählt haben: „Ich begrüße sehr viele meiner Freunde mit einem enormen Faustschlag auf den Bauch, auf den Muskel unterhalb des Nabels ... Und wenn der Betreffende kippt, also mit dem Kopf nach vorne fällt, dann ist er eben nicht im Hara, hat er keine Kraft“ (Wehr, 1996, S. 211).

Dem Wunsch nach ewiger Jugend setzt Dürckheim (1968) „die Alters-Krone des Lebens“ (S. 174) entgegen:

Es gewinnt sie nur der, der dem Gesetz des Lebens gehorcht. Das aber schließt ein, daß er auch zu seinem Altwerden Ja sagt. Das kann er aber nur in dem Maße, als sein Leben in einer Wirklichkeit wurzelt, die jenseits des Gegensatzes von jung und alt ist. Ja, dann wird gerade das Alter zur „Probe aufs Exempel“ – zum beglückenden Beweis der Präsenz der sich im Werden *und* im Vergehen bekundenden Transzendenz. (ebd.)

3.4.2 Das 'Personale'

Im ewigen Werden und Vergehen, im Sich-Verströmen und Sich-Sammeln vollzieht sich die gesamte Initiatische Therapie, aus der sich dann die Personale Therapie als ein besonderer Zweig transpersonaler Therapie entwickelt hat. Dürckheim sieht seine Arbeit von vier Säulen getragen, wobei „die Quintessenz dieser vier Elemente die *Aussprache* dar[stellt]“ (Wehr, 1996, S. 148), die im Rahmen der „Dreiheit von *Meister*, *Schüler* und *Weg* – letztlich ein archetypisches Grundmuster, dessen Faktoren mit dem Prozeß der Selbst-Werdung korrespondieren“ (ebd., S. 153) – ihren besonderen Stellenwert hat:

In der *Meditation* öffnet sich der Mensch zu seiner Mitte hin, ist mit ganzer *Person* dabei, d. h. während der trennende Verstand zum Schweigen kommt, geht in ihm das *alldurchdringende Wesen* auf.

In der *Kreativ-Therapie* mit „Zeichnen, Malen, ... Arbeit mit Tonerde, Tanz, Singen, Spielen eines Instruments, Psychodrama und Ähnliche[m]“ (ebd., S. 146) sowie dem von Maria Hippius entwickelten 'Geführten Zeichnen' schafft

der Mensch Möglichkeiten, seines bislang mehr oder weniger verstellten Wesens bewusst zu werden und es transparent werden zu lassen.

In der *personalen Leibtherapie* „[tritt] an die Stelle des Begriffs eines Körpers, den der Mensch (als ein Körperloser?) 'hat', das Wissen um den Leib ..., der man ist“ (Dürckheim, 1996, S. 104). Der

bin ich selbst in der Einheit der Gebärden, in denen ich mich ausdrücke und darstelle, verwirkliche oder verfehle. Der Leib, der ich bin, ist in Ordnung in dem Maße, als ich in ihm und durch ihn durchlässig bin für mein Wesen, transparent für die mir immanente Transzendenz. Die *Transparenz für Transzendenz* ist der Sinn des Leibes, der ich bin. (Dürckheim, 1982, S. 14)

„Eingesetzt werden in diesem Zusammenhang westliche wie östliche Praktiken, etwa eutonische Übungen, ... Bioenergetik, sodann Aikido, T'ai-Chi-Chuan, der Kultanz, Bogenschießen und Ähnliches. Entscheidend ist ... der Verzicht auf den äußeren Leistungswillen, weil es einzig darum geht, die Transparenz des Menschen zu fördern“ (Wehr, 1996, S. 145), wofür die eigene Verankerung im Hara die wesentliche Grundbedingung ist.

Schließlich ist in der insbesondere an Carl Gustav Jung und Erich Neumann orientierten *Tiefenpsychologie* von besonderer Bedeutung „die Beseitigung von Schattenkräften, die den Weg zum wahren Selbst blockieren“ sowie „das vom Therapeuten zu fördernde 'Stirb und Werde', ohne das der Prozeß der Selbstverwirklichung (Individuation im Jungschen Sinne) gar nicht zu denken ist“ (ebd., S. 144). Dürckheim äußerte sich über die beiden Psychologen laut Wehr (1996) folgendermaßen: „Ihre Theorie des 'Selbst' entspricht meinem Begriff des 'Wesens'. Jung spricht aber auch vom wahren Selbst als der Integration des Selbst (Wesen) mit dem Welt-Ich. Diese Integration meint Person, das heißt, der in seinem Welt-Ich für sein Wesen durchlässig gewordene (*personare*) Mensch“ (S. 144). Dies verweist auf das von Dürckheim (1968) formulierte „personale *Grundgesetz*, das besagt, daß der Mensch sich zu einer 'Verfassung' entwickeln soll, 'in der er durchlässig ist für sein Wesen und fähig, es in der Welt zu bezeugen“ (S. 54).

3.4.3 Erlebnis, Einsicht, Übung

Als Person vermag der Mensch, über das 'gegenständliche Bewusstsein' hinauszugehen und sich zu öffnen für ein in die Tiefe gehendes **Erleben**, das aus dem 'übergegensätzlichen' bzw. 'inständlichen Bewusstsein' geboren wird und das durch die „*Metaphysische Anthropologie*“ von Dürckheim (1951, S. 14) in den Mittelpunkt rückt. „Darunter verstehen wir eine Anthropologie, die nicht trotz, sondern gerade in ihrem metaphysischen Charakter in der *Erfahrung* gründet“ (ebd.), und zwar in der Erfahrung des Wesens, des Einklangs, der Ganzheit, der Fühlung mit einer begrifflich nicht zu fassenden Kraft. „Es läßt sich aber zeigen, wie sie wirkt, d. h. in welchen Qualitäten des Erlebens sie gespürt wird“ (Dürckheim, 1996, S. 99 f.). „Für den Psychologen, der den empirisch verengten Begriff des Erlebens nicht entfesseln kann“ (Kessler, 1977, S. 205), ist Erleben, wie im Lexikon der Psychologie von Arnold, Eysenck & Meili (1988) beschrieben, ein „Sammelbegriff für alles psychische Sein und Geschehen“ (S. 496). Dürckheim dagegen versteht menschliches Erleben nicht als etwas Psychisches (in trennender Abgrenzung zum Physischen und Geistigen), sondern als leibliche Erfahrung, als Wesenserfahrung, in den Worten von Prinz zur Lippe (1982) als „Kunst der An-Wesenheit“ (S. 61). Wesenserfahrung meint als Seinsföhlung ein „Berührtwerden, Angemutetwerden von Gegenständen, sinnlichen Eindröcken oder Erlebnissen“ (Bergler, 1995, S. 89) und hat eher hauchzarten und momentanen Charakter. Als Seinserfahrung oder 'Große Erfahrung' ist die Wesenserfahrung des Menschen etwas, das „ihn von Grund auf erschüttert und verwandelt“ (ebd.), so wie es Dürckheim beim Hören des elften Spruchs aus Laotsees Tao-Tê-King widerfahren war.

Niemals kann *das* Subjekt, dem die Welt und das Leben zu einem Gefüge gesetzlich bedingter und rational erkennbarer Gegenstände gerinnt, derjenigen Wirklichkeit innewerden, die jenseits aller Gegenständlichkeit ist, in der aber das *Wesen* des Menschen beheimatet ist. Dieses vermag nur das Ernstnehmen und die Übung jener Art von „Erfahrung“, in der der Mensch die Ordnungen seines gegenständlichen Bewußtseins wieder durchstößt und Föhlung gewinnt mit jener Wirklichkeit in ihm und allen Dingen, die sich nicht in der raumzeitlichen Na-

tur ihres *Daseins* erschöpft, sondern Bekundung ist des überraumzeitlichen *Seins*. (Dürckheim, 1954, S. 10)

Demnach muss zur Gnade des Beschenktwerdens durch ein solches Erlebnis hinzukommen, dass dem Menschen „der lebendig erfahrene Einklang mit einem größeren Ganzen, dem 'großen Leben' oder wie auch immer man sonst das immer nur indirekt, immer nur im Aufgeben des Eigenwillens zu erfassende Ganze benennen mag“ (Bollnow, 1991, S. 77 f.), als **Einsicht** bewusst wird. Ansonsten „bleibt es beim bloßen Gefühl oder beim nur momentanen Impuls“ (Dürckheim, 1996, S. 100). Lowen (1988) erklärt:

Erst die Bewußtseinerweiterung ermöglicht das Verständnis. „Verständnis“ ist jedoch nicht nur ein intellektueller Vorgang. Für mich beinhaltet es auch, daß man einer Sache im wahrsten Sinn des Wortes *auf den Grund* geht. Es bedeutet, daß man zu den Wurzeln eines Zustands vorstößt und intensiv die Kräfte spürt, die das Fühlen und das ganze Verhalten bestimmen.“ (S. 268)

„Eine solche Einsicht beinhaltet“ nach Bohm (1985) „ein ursprüngliches und schöpferisches Wahrnehmen des Lebens in all seinen Aspekten“ (S. 49), ein, wie Dürckheim (1996) betont, Erkennen dessen, „was den Weg vom Ich zum Wesen und aus dem Wesen ins Ich verstellt oder erschließt“ (S. 101). Damit verweist die so gewonnene Einsicht bereits auf die Notwendigkeit der **Übung**, denn alles Wissen um Möglichkeiten bzw. Hindernisse ist letztlich ohne Wert, wenn der Mensch sich nicht darin übt, sie zu nutzen bzw. aus dem Weg zu räumen. „*Von der Praxis losgelöste Einsicht ist wirkungslos*“, betont Fromm (1976, S. 167). Dürckheim (1996) erklärt: „Immer ist der Mensch in der Gefahr der Illusion, daß er das, was als Einsicht in ihm aufgegangen ist, schon sei oder könne“ (S. 100). Loy (1988) fügt hinzu: „Den 'nichtdualistischen Systemen' zufolge kann Philosophie ihren eigenen Ursprung nicht erfassen und muß daher der Praxis weichen“ (S. 15).

Interessant ist in diesem Zusammenhang, das Wort Erleben im Hinblick auf seine Vorsilbe 'er' näher zu betrachten, die nach Wahrig (1991) unter ande-

rem folgende Bedeutung hat: „etwas bewirken, etwas machen“, „etwas entstehen lassen, hervorbringen“ sowie „etwas durch Mühe od. Anstrengung bekommen“ (S. 257). Wiesenhütter (1969) erinnert sich, „daß ihr SPEER in seinen Vorträgen über das Erlebnis eine wichtige Bedeutung zudiktierte, die des sich von Grund auf Aneignens eines bestimmten Bereiches“ (S. 318). Die Vorsilbe 'er' in Verbindung mit dem Wort 'leben' deutet damit etwas an, was Fromm (1976) „aktives Sein“ (S. 90) nennt, „nicht im Sinne von Geschäftigkeit, sondern im Sinne innerer Aktivität ... Es bedeutet, sich selbst zu erneuern, zu wachsen, sich zu verströmen, zu lieben, das Gefängnis des eigenen isolierten Ichs zu transzendieren, sich zu interessieren, zu geben“ (ebd.). Der Mensch ist in dieser Verfassung nicht passiv und unbeteiligt, sondern öffnet sich durch sein aktives Zutun, nicht im Sinne körperlicher oder denkerischer Willensanstrengung, sondern im Sinne eines leiblichen Sich-Bereitmachens für ein Erleben, in dem ihm *das große Leben* als Einsicht aufgeht. In der Übung schließlich versucht er immer wieder aufs Neue, „das Bewußtsein der Einheit zu einem allgegenwärtigen Wissen oder einer Präsenz“ (Wolinsky, 1994, S. 22) werden zu lassen, ein Gefühl dafür zu entwickeln, „wie – in der Terminologie des Physikers David Bohm – 'alles mit allem anderen verbunden ist'“¹ (ebd.).

¹ Bohm (1985) bezeichnet die von uns in herkömmlichen Begriffen von Raum und Zeit wahrgenommene Welt als „die explizite oder entfaltete Ordnung“ (S. 17), deren „besondere und wohlunterschiedene Form ... in der allgemeinen Totalität aller impliziten Ordnungen enthalten ist“ (ebd.). Wolinsky (1994) erklärt: „Die implizite Ordnung ist die ungebrochene Ganzheit, die uns alle verbindet“ (S. 20 f.). „In der expliziten Ordnung scheinen der Beobachter und das, was beobachtet wird (Gedanken, Emotionen, Empfindungen) verschieden zu sein. In der impliziten Ordnung sind sie jedoch ein und dasselbe“ (ebd., S. 21). Bohm (1985) verweist damit auf eine „*formgebende Ursache ... eine geordnete und gegliederte innere Bewegung, die den Dingen wesensmäßig eigen ist*“ (S. 33).

3.4.4 Sportliche Leistung und menschliche Reife

„Die Übung“, so Bollnow (1991), „hat bisher im Selbstverständnis des Menschen, wenigstens in der abendländischen Tradition, keine hohe Einschätzung erfahren“ (S. 11). Dem stellt der Autor ein Verständnis von Übung gegenüber, demgemäß „der Mensch durch Übung und nur durch Übung zur vollen Entfaltung und Erfüllung seines Lebens kommt“ (ebd.). Übung hat hier den ganzen Menschen und sein Können im Sinn, das sein Sein ja ausmacht und davon nicht unterschieden werden kann. Beispielsweise ist in der Kunst des Bogenschießens entscheidend, „eine bestimmte innere Haltung zu erlernen“ (ebd., S. 60). „Der Übende selber soll sich in seinem Üben verwandeln und damit die innere Vollkommenheit erlangen, aus der sich die vollkommene Leistung dann leicht und mühelos ablöst“ (ebd., S. 60 f.). Bollnow (1991) kommt zu dem Schluss: „Überall geht es um das Eine, Entscheidende: das Ausschalten des trennenden Bewußtseins und das nahtlose Aufgehen im gelingenden Tun“ (S. 63). Der Kern der Übung ist nicht die zu erzielende sportliche Leistung, sondern die „Auseinandersetzung des Schützen mit sich selbst“ (Herrigel, 1954, S. 9). Diese Auseinandersetzung des Menschen mit sich selbst und die dadurch sich entwickelnde menschliche Reife ist auch für Dürckheim der Sinn des Übens. Dabei wendet er sich nicht gegen das Leistungsprinzip, jedoch gegen dessen Überbetonung, welche den Menschen seine Verbundenheit mit allem Leben vergessen lässt, und gegen die reine „Ausbildung von 'Vermögen', d. h. Leistungsfunktionen, kraft derer der Mensch dann ganz allgemein mehr 'hat' und mehr 'kann'. Daß er aber dann mehr hat und mehr kann, bedeutet noch nicht, daß er auch als Mensch dadurch mehr i s t“ (Dürckheim, 1949, S. 29).

Das Besondere des altjapanischen Sports liegt darin, daß im Verhältnis von Mensch und Leistung der Akzent auf dem Menschen liegt und nicht auf der Leistung. Nicht die Leistung ist es, die durch eine meßbare Größe dem sie vollbringenden Menschen seinen Rang und Wert gibt, sondern der Mensch ist es, der durch seine gesamte Verfassung, Einstellung und Haltung der großen Leistung ihren Rang und ihren Wert verleiht. Wo diese Auffassung herrscht, wird *die recht verstandene Übung zur Leistung zu einer wunderbaren Gelegenheit zur*

Reinigung und Reifung des Menschen! Und die Leistung selbst, die – mag sie ihrem meßbaren Wert nach auch noch so hoch sein, – gilt nicht, wenn Haltung und Form des Menschen im Augenblick des Vollzuges „unsauber“ sind. (Dürckheim, 1986, S. 40)

Dürckheim, der die Zeichen der Verwestlichung Japans erkennt und feststellt, dass dort durchaus „rationalisierter und organisierter Höchstleistungssport westlicher Prägung“ (ebd.) auszumachen ist, bezieht sich auf die traditionelle Sichtweise vom Sport und auf die Traditionen der Kampfkünste:

Alle Kampfkünste: Das Schießen, das Fechten, das Ringen werden – losgelöst von ihrem gegenständlichen Sinn, den Gegner zur Strecke zu bringen –, zu Gelegenheiten, eine geistige Verfassung zu gewinnen, in der der Gereifte dann „siegt, ohne zu kämpfen“, weil er, ichlos geworden, einerseits die vollendete Leistung unfehlbar „herausspielt“, zum anderen in seiner Ichlosigkeit den Gegner seines „Objekts“ beraubt. Der Gegner schießt, schlägt, greift gleichsam ins Leere und - unterliegt! (Dürckheim, 1949, S. 33)

Überall zeige sich bei uns der Mangel an Sinn für die menschliche Reife, die aus dem Einswerden mit dem Wesen erwächst. „Die Frucht dieser Einswerdung ist der wirklich *Person* gewordene, *verwandelte Mensch*, der unabhängig geworden ist von der Welt und von seinem kleinen Ich“ (Dürckheim, 1986, S. 22). Folglich „kommt es unser Leben lang darauf an, auf dem Weg in die Reife immer wieder unser Welt-Ich zurücktreten zu lassen“ (ebd., S. 51), denn „die höchste Leistung kommt dort zustande, wo der, der sie vollbringt, den Eindruck hat, es gar nicht mehr selbst zu machen ..., wo der Geübte in der Lage ist, der 'Kraft der Tiefe' den Vollzug zu überlassen“ (ebd.). Mit Bollnow (1991) ist daraus zu schließen: „In diesem Sinn bleibt der Mensch lebenslang ein Übender“ (S. 11).

3.4.5 Der Alltag als Übung

So müssen wir es, wenn auch nicht ohne Beschämung, hinnehmen, daß im Alltag des Japaners sozusagen die Glockentöne des Ewigen immer mitklingen. Vom Gong in den Tempeln tönt nur in erhabener Form mahnend die Stimme zurück, die gleich einem sinngebenden Kontrapunkt zu allen Geräuschen des Lebens unablässig im eigenen Innern aufklingt. (Dürckheim, 1996, S. 21)

Hin(ein)zuhören, dafür will Dürckheim (1966) den Menschen des Westens sensibilisieren. Er ermutigt den Menschen, auch „das alltägliche Dasein als 'Feld der Gelegenheiten' zu nutzen. Alles und jedes kann ihm dann Anlaß werden, die Fühlung mit dem Wesen zu finden und für die Bekundung des Wesens zu nutzen“ (S. 21). Damit wird auf die zweifache Bedeutung von Übung verwiesen, nämlich

als *gesonderte Übung*, zum Beispiel als Übung des rechten Atems oder des meditativen Sitzens, in der der Übende sich zu besonderer Stunde abseits vom Alltag im Loslassen, Einswerden und Neuwerden übt, und zweitens als '*Alltag als Übung*'. Jede Handlung des Tages hat nicht nur einen äußeren Sinn im Hinblick auf das, was in der Welt dabei 'herauskommt', sondern birgt auch in der Weise, wie sie vollzogen wird, einen inneren Sinn in Gestalt einer Chance dafür, daß in ihrem Vollzug auch etwas 'hereinkommt' (Dürckheim, 1966, S. 119 f).

Im Spannungsfeld zwischen Anspruch (*jede* Handlung des Tages in diesem Geiste zu vollziehen) und Wirklichkeit ist die Übung, die immer wieder neue Konzentration auf ein momentanes Tun des Tages und dessen Wiederholung von entscheidender Bedeutung. Prinz zur Lippe (1982) bringt es auf den Punkt: „Der Alltag als Übung' ist ein hohes und fernes Ziel. Der erste Schritt dazu ist Übung im Alltag“ (S. 73).

3.5 Kerngedanken zur 'Hara-Übung' als ausgewähltem östlichem Übungsgrundsatz

Sport im (traditionellen) Verständnis des östlichen Menschen hat niemals nur die sportliche Leistung des Menschen im Sinn, sondern in erster Linie den Menschen, dessen mehr oder weniger für sein Wesen durchlässige Form die Qualität seines Tuns und Leistens bestimmt. Für den in der Tradition der japanischen Kultur stehenden Menschen spielt dabei die Verfassung, die mit Hara gemeint ist, die wesentliche Rolle. Houston (1984) nennt als damit einhergehende Veränderungen u. a. „ein ausgeprägtes Gefühl für Bewegungsfreiheit“ (S. 37). Durch die Verlagerung des Schwerpunkts von oben in die leibliche Mitte „wird nicht nur die Struktur der Skelettmuskeln wesentlich verändert, sondern zwangsläufig auch die Wahrnehmungs- und Nervensysteme. Es kommt zu einer natürlichen Anmut und Beweglichkeit, die über die Bewegung hinausgeht, hin zur eigenen totalen Beziehung mit der inneren und äußeren Welt“ (ebd.). Dagegen beruht das, was zum Aufbau des Selbstbewusstseins eines Sportlers sowie zur Stabilisierung, Verbesserung und Optimierung seiner Leistung (psycho-)trainiert wird, auf einer Stärkung des von seinem Grund abgespaltenen Ich. Loy (1992) entlarvt dieses (Ich-)Selbst-Gefühl als nicht selbst-existent, vielmehr als mentale Konstruktion, die ihre eigene Grundlosigkeit als einen *Mangel* erfährt: „The sense-of-self is not self-existing but a mental construction which experiences its own groundlessness as a *lack*“ (S. 176). Eine Folge ist die Reduzierung des Leibes des Menschen auf den seinem mentalen Willen unterliegenden Körper. Daraus resultierende Aspekte des Sports, die einen von sich selbst entfremden, beschreibt Hoischen (1983) folgendermaßen:

denn solange ich meinen Körper wie ein Leistungsinstrument behandle, so lange halte ich in mir die Spaltung zwischen Herr und Knecht aufrecht und verhindere damit weiterhin, einen ganzen und umfassenden Kontakt mit mir selbst aufzunehmen. Sportliches Leisten ist nur ein denkbarer Aspekt der Möglichkeit persönlicher Präsentation oder Selbstverwirklichung. (S. 88)

Der Zehnkämpfer beschreibt, wie er – jenseits des Erfolgsdrangs und Willensakts des Kopfes und auch jenseits vielfacher Torturen und Schmerzen des Körpers, die das Betreiben dieser Sportart mit sich bringt, jenseits von „Spannen und Entspannen – Verkrampfen und Abschaffen“ (Hoischen, 1983, S. 80) – über die Jahre ein besonderes Bewegungsgefühl entwickelt hat, dessen „Hauptbezugspunkt ... immer mein Körperschwerpunkt [ist], der in Bauchnabelhöhe liegt“ (ebd., S. 83).

Jedoch ist dem westlichen Sportler die Erfahrung des Hara zunehmend fremd geworden, und er hat verlernt, diese „Tiefendimension“ (Dürckheim, 1986, S. 51) ernst zu nehmen, ihr als Einsicht inne zu werden und vor allem sich darin zu üben, für sie durchlässig zu werden. In der 'Hara-Übung' (s. Kap. 4.3), die als ausgewähltes östliches Übungselement das Fundament für das 'Personale Training im Wettkampf-Poolbillard' bildet, kann er wieder lernen, sich dieser für das sportliche Handeln wesentlichen Dimension bewusst zu werden.

4. Inhalte des 'Personalen Trainings im Wettkampf-Poolbillard'

4.1 Überblick

Zunächst wird mit dem Begriff der 'Person' das für die Konzeption und Durchführung des 'Personalen Trainings im Wettkampf-Poolbillard' leitende Bild vom Menschen erläutert (Kap. 4.2) und dabei dargelegt, wo entscheidende Unterschiede zu herkömmlichen sportpsychologischen Trainingsformen liegen. Danach werden die Hintergründe und Inhalte zu den beiden Trainingsbausteinen vorgestellt: zur 'Hara-Übung' als ausgewähltem östlichem Übungselement (Kap. 4.3) und darauf aufbauend zur 'Mentalen Übung' als ausgewähltem westlichem Übungselement (Kap. 4.4).

Abschließend wird ein Resümee (Kap. 4.5) gezogen.

4.2 Die 'Person' als leitendes Bild vom Menschen

„Wer ist der Mensch? Was ist der Mensch? ...“, fragt Weis (1993a, S. 11), denn „Menschenbilder geben Überblicke über menschliche Selbstwahrnehmung und Selbst- und Fremddarstellung. Das Konzept der Menschenbilder schließt die Fragen ein, welcher Wert Menschen zugemessen wird, worin ihre Aufgabe, ihre Bedürfnisse und ihr Nutzen gesehen werden und wie man glaubt, daß Menschen 'funktionieren'“ (ebd.). Dies erfordert „Gespräche über den ganzen Menschen“ (ebd., S. 13), wobei zu berücksichtigen ist, dass „Menschenbilder ... kulturell geprägt [sind]“ (ebd., S. 7).

Gerade diese kulturellen Unterschiede hebt Dürckheim (1986) auf dem Hintergrund seiner Japan- und Zen-Erfahrungen hervor, wenn er über „die westliche Menschheit“ (S. 7) und ihre Entwicklung reflektierend zu dem Schluss kommt: „Am Ende ... steht eine Art Roboter, der nicht mehr leidet, nicht mehr fühlt, sondern nur noch fabelhaft funktioniert, unglaubliche Leistungen vollbringt, reibungslos, fehlerfrei, störungsfrei, – aber auch seelenlos. Das aber bedeutet: Der *Mensch* ist in Gefahr, der ganze Mensch!“ (ebd.). Hippus (1966) sieht die Lösung im „Umspringen der natürlichen (dualistischen) Vor-

stellungswelt in eine übergegensätzliche Daseinsverfassung“ – dann „ist in Wahrheit der Mensch erst ganz 'da'. Mit dem Fallen des Prioritätsanspruches des trennenden, nur sich selbst setzenden Ichs ist auch ein 'größerer', in der Vollmacht des Wesens stehender Mensch im Werden“ (S. 19), dessen „Bewußtsein die Fähigkeit hat, sich in verschiedenen Dimensionen zu bewegen, d. h., daß es seiner Natur nach vieldimensional ist, aber infolge unseres unvollkommenen oder spezialisierten Gebrauches nur auf einen streng umschriebenen Kreis beschränkt ist“ (Govinda, 1966, S. 260): In der einseitigen Ausrichtung auf den 'Gegen-Stand' kommt das gegenständlich-fixierende Bewusstsein zum Ausdruck, in der einseitigen Ausrichtung auf den 'Eigen-Stand' kommt das zuständig-erlebende Bewusstsein zum Ausdruck. Schroetter (1966) erklärt:

Während der Mensch auf dem Wege objektivierender Erkenntnis immer mehr in den Bann einer geist- und seelenlosen, von aller echten Erfahrung entblößten Scheinwelt gerät, die ihn mehr und mehr zu einer nur noch punktuellen Existenz verurteilt, und ihn zu einem in seinem Ichgehäuse eingemauerten bloßen Funktionär einer anonymen Wirtschafts- und Sozialstruktur macht, verfällt er andererseits da, wo er sich in einseitiger Weise dem bloß zuständigen Erleben verschreibt, dem anderen Extrem: „er löst sich auf in Gefühl.“ (S. 46)

Dürckheim jedoch stößt vor zur „'personalen Erfahrung' des inständlichen Bewußtseins“ (ebd., S. 52), das ein Einschließen aller Gegensätze und Innenwerden seiner selbst bedeutet. Es geht bei ihm um das „Erleben dessen, was wir im Grunde unseres Wesens je schon selber sind, vor, nach und außer aller Subjekt-Objekt-Spaltung“ (ebd.), womit „nicht die geformte Persönlichkeit, ... sondern vielmehr die vollkommen durchlässige Person“ (Dürckheim, 1949, S. 72 f.) gemeint ist. Bitter (1966) unterstreicht: Der „Begriff der Person deckt sich weder mit dem des Individuums noch mit dem der Persönlichkeit. Er meint das Zentrum des seelisch-charakterlichen Gefüges. Der Mensch *hat* bestimmte Charakterzüge, seelisch-geistige Anlagen und Triebkräfte, aber er *ist* Person“ (S. 147). Anstatt den Leib auf seinen körperlichen Aspekt zu reduzieren, wird er „verstanden ... als die Person selbst, in

der Weise, in der sie sich nicht nur er-lebt, sondern in Raum und Zeit darlebt (dar-leibt)" (ebd., S. 149).

Psychologisches Training als „Beeinflussung von psychischen Vorgängen und Zuständen ... mit Hilfe psychologischer Verfahren" (Nitsch, 1985, S. 150) lässt eine dem Menschen gemäße Violdimensionalität vermissen. Es wird in Fertigkeitstraining und Selbstkontrolltraining eingeteilt: Im Rahmen des Fertigkeitstrainings geht es um die Verbesserung der unmittelbar am Funktionsablauf einer Handlung beteiligten psychischen Komponenten (Wahrnehmung; Stabilisierung von sportmotorischen Fertigkeiten); im Rahmen des Selbstkontrolltrainings geht es um die Vermeidung leistungsbeeinträchtigender Über- oder Unterreaktionen, also um die den Funktionsablauf beeinflussenden psychischen Komponenten. Die Gefahr in einer derartigen Teilung liegt in dem von Bläsch (1966) beanstandeten „Auseinanderfallen von Verstand und Gefühl, von körperlichen und psychischen Funktionen" (S. 412) sowie in der Reduzierung sportlichen Leistens auf einen äußeren Zweck.

Wo „der Mensch den Kern seines Wesens vergißt, versetzt er sich um so ausschließlicher in seine Schale" (Dürckheim, 1949, S. 8). Dies unberücksichtigt zu lassen, heißt, den Menschen auf seinem Weg zur durchlässigen Person, zur „Realisierung der wahren Wesensnatur" (von Brück, 1993, S. 313) zu verfehlen. In diesem Zusammenhang erinnert Dürckheim (1986) daran, „daß das Wesen keine *statische Größe*, kein bloßes Ideal-'Bild' ist, sondern eine *dynamische Kraft*, ein lebendiges Potential, dessen Anspruch auf Verwirklichung in eine bestimmte Lebens- und Leibesgestalt hineintreibt" (S. 14). Demnach „ist der Mensch im Einklang mit dem wahren Bild des Menschen, als er es auch in seiner leibhaftigen Verfassung verwirklicht" (Dürckheim, 1986, S. 11). In der Hara-Übung arbeitet der Mensch am Verwirklichen dieser Verfassung.

4.3 Die 'Hara-Übung' als östliches Übungselement

„Die 'Übung des Leibes auf dem inneren Weg' nennt Dürckheim Exerzitium. Ziel des Exerzitiums ist die Gewinnung des rechten Schwerpunktes im Bauch-Beckenraum, im Japanischen *Hara* genannt“ (Bergler, 1995, S. 75), und damit die Wiederherstellung der Ganzheit des Menschen, die sich in seiner *Haltung*, *Atmung* und *Spannung* widerspiegelt und die der für „die übergegensätzliche Einheit des ursprünglichen Lebens“ (Dürckheim, 1956, S. 112) transparente Mensch in seinen Gebärden bekundet. „Es geht um die Schulung des Organs, mit dem wir das Sein in uns, die Stimme des Wesens, vernehmen können – sowie um die Verfassung, in der wir es in der Welt bezeugen können“ (ebd., S. 191), z. B. auch in Form von sportlichen Leistungen.

In Bezug auf die **Haltung** des Menschen geht es nicht nur um Körperliches, sondern zunächst einmal um die Einstellung, in der geübt wird: „Mit dem Blick nur auf das Leben in der Welt – oder darüber hinaus auf Transzendenz“ (ebd., S. 115).

Unendlich sind die Situationen, in denen der Mensch versagen kann, sei es auf der elementaren Stufe seines natürlichen *Ichs*, das um sein nacktes Leben besorgt ist, sei es auf der Stufe der *Welt-Persönlichkeit*, bei der es um Bestehen, Dienen und Lieben in der Welt geht, sei es auf der Stufe der *Person*, für die die Verwandlung und Durchlässigkeit zur Transzendenz das Entscheidende ist. Eine unter den vielen Ursachen dafür, daß er in einer Bewährungssituation versagt, ist aber formal immer wieder die gleiche: daß er aus seiner Mitte herausgefallen ist und ohne Verbindung mit seinem weltunabhängigen Wesen Angst hat und glaubt, alles selbst machen zu müssen. (Dürckheim, 1972, S. 24)

Seine Haltung erwächst nicht aus seiner Mitte, so dass der Mensch dazu tendiert, entweder sich krampfhaft selbst zu halten oder sich aufzulösen. „Abgetrennt sein“, so Fromm (1980), „heißt abgeschnitten sein und ohne jede Möglichkeit, die eigenen Kräfte zu nutzen“ (S. 18). Der Natur enthoben

beraubt sich der Mensch auch ihrer Kräfte, was er dann, wenn er sich nicht nur gehen lässt, durch die Ich-betonte Kraft des Willens und der Vernunft auszugleichen sucht, ohne jedoch auf diese Art und Weise tatsächlich einen Ausgleich schaffen zu können, „denn es ist die filternde Linse des Ichs, die das Ein-Wirkliche zum Zerrbild einer vergänglichen Raum-Zeit-Welt macht“ (Feuerstein, 1981, S. 62).

In der **Atmung** spiegelt sich diese grundlegende Überzeugung, alles selbst machen zu müssen. „Denn je tiefer der Mensch sich in sein Selbstgehäuse verfängt und je fester das Spinnwebgewebe sich um ihn zieht, das aus seinem Ich-Selbst-Willen hervorging, desto mehr verschlägt es ihm den tieferen Atem des in seinem eigenen Wesen verkörperten Lebens“ (Dürckheim, 1954, S. 19). Er hat verlernt, sich dem Atem, dem 'Es atmet', zu überlassen. „Er lässt ihn nicht einfach kommen und ausströmen, sondern er zieht ihn ein und verstellt die volle Ausatmung durch einen Widerstand. D. h. er kann sich nicht hergeben“ (Dürckheim, 1956, S. 145).

Oft wird die Atmung, wie auch bei Förster (1986), nur „als Mittel zur psychophysiologischen Regulation“ (S. 269) eingesetzt. Zwar wird zurecht betont: „Atmen ist mehr als ein Austausch von Gasen, der uns physisch am Leben erhält“ (ebd., S. 268), bleibt jedoch mit dem Hinweis, „daß sich mit Hilfe der Atmung Erregungszustände beeinflussen lassen (Dämpfung und Anregung) und die Befindlichkeit des Menschen sich verändern lässt“ (ebd.), an der *unwesentlichen* Oberfläche. Ebenso „[ist] alles gemachte Atmen, wie es heutzutage durch östliche Yoga-Praktiken etc. propagiert wird, ... nach der Theorie des Hara schädlich“ (Bergler, 1995, S. 78).

Demnach ist die Hara-Übung nicht zu den zahlreichen zu kurz greifenden „entspannenden Atemübungen“ (Förster, 1986, S. 272) zu rechnen, sondern betrifft *die* Übung des Atems, so wie er dem Menschen zugeordnet ist. „Es gilt des sich im Atem bekundenden Lebens und seiner rhythmischen Ordnungen nicht *gegenständlich* bewußt zu werden, sondern sich seiner als einer lebendigen Bewegung *inne* zu werden, *die einen selbst mit ausmacht*, die man also selbst als ein Atmender ist“ (Dürckheim, 1956, S. 154). Der rechte Atem – als das Sich-(oben-)Loslassen zu Beginn des Ausatems (Sich-Hergeben, Preisgabe der überständigen Form), Sich-(unten-)Niederlassen am Ende des

Ausatems (Sich-Hingeben, Anheimgabe an den ichlosen Grund), Sich-Einswerdenlassen in der Zeit zwischen dem Aus und Ein (Sich-Aufgeben, Wahrnehmen des sich bildenden Neuen) und Sich-Neukommenlassen mit dem Einatem (Hervorkommenlassen, Sich-Neufinden) – verweist auf „eine Grundbewegung des Lebens. Er ist, personal gesehen, nicht eine isolierbare Funktion, sondern ein Rhythmus, darin sich lebendiges Menschsein im Medium des Leibes wie in allen Bereichen der Seele und des Geistes zugleich ausdrückt und verwirklicht, erlebt und darlebt“ (ebd., S. 150 f.).

Ist der Mensch im rechten Schwerpunkt verankert, also im Hara, stellt sich auch der rechte Atem wie von selbst ein. In diesem Zusammenhang betont Suzuki (1972), „daß das Zwerchfell zusammen mit den Teilen des Unterleibes sehr viel mit unserem Gefühl für Sicherheit zu tun hat, und zwar deshalb, weil es mit dem Grund der Dinge, das heißt mit der höchsten Wirklichkeit, in innigerem Zusammenhang steht“ (S. 74). Die Betonung liegt dabei auf dem Ausatmen, weil, „wenn der Kolben am Ende seines Weges angekommen ist, ... er von allein wieder zurück[geht]“ (Brosse, 1994, S. 69), bzw. „weil nur im Ausatmen der Mensch losläßt“ (Peltzer, 1966, S. 130):

Es geht zunächst darum, das 'Aufgesetzte' und 'Festgehaltene' loszulassen. Erst in diesem Loslassen – im Grunde – kommt der Mensch an den Ursprung seiner Kräfte. Dafür ist zwischen dem Ausatmen und Einatmen der Augenblick entscheidend, in dem der Mensch sich ganz der Tiefe überläßt, aus der er dann einatmend wieder auftaucht.

Sich lassen bedeutet, personal gesehen, sich ins Vertrauen geben. Umgekehrt ist es ein Ausdruck von Angst und Mißtrauen, wenn ein Mensch sich nicht wirklich im Ausatmen lassen kann. Die meisten Menschen können sich nicht einen Augenblick aus der Hand geben. Sie sind immer in der Kontrolle des Ich, immer in Aktion. In der Angst, sich zu verlieren, tauchen sie aus dem Ausatmen wieder auf, bevor sie im Grunde ankommen. (ebd.)

Im Billardspiel, wo höchste Ansprüche an feinmotorische und koordinative Fähigkeiten gestellt werden, ist durch das Verhindern des tiefen Atmens auch der flüssige Ablauf der Bewegungen beeinträchtigt. Im Folgenden sind

die Veränderungen genau beschrieben, die allerdings üblicherweise, wie bei Nitsch (1981), vereinfacht auf 'Stress' zurückgeführt werden: „Beeinträchtigung der energetischen Differenzierung (das harmonische Zusammenspiel der Muskeln ist gestört), Beeinträchtigung der funktionalen Differenzierung (überflüssige Muskelgruppen werden aktiviert; Antagonist und Agonist werden gleichzeitig angeregt), Beeinträchtigung der zeitlichen Differenzierung (die Innervation der einzelnen Muskelgruppen ist nicht mehr aufeinander abgestimmt)“ (S. 115).

Also sollen psychoregulative Verfahren dem Sportler helfen, „die Aktivierung des gesamten Organismus ... auf ein Niveau einzustellen, das ihm ermöglicht handlungsfähig zu bleiben“ (Förster, 1990, S. 54). Nitsch (1985) vergleicht dies mit „einem aus der Technik bekannten Sachverhalt: An jedem elektrischen Gerät muß eine bestimmte **Spannung** anliegen, damit es seine Funktion voll entfalten kann; jeder Motor bringt seine optimale Leistung nur in einem bestimmten Drehzahlbereich“ (S. 155).

Fern von solchen Vorstellungen meint die Hara-Übung das „Zulassen des im Wesen Angelegten“ (Dürckheim, 1956, S. 137), woraus in Verbindung mit der rechten Haltung und Atmung auch die rechte Spannung erwächst. Sie „liegt nur dort vor, wo aus dem geheimen Wurzelraum, in den der Übende sich einläßt, ohne sein Hinzutun eine Strebung hervorwächst, die ihn in *Form* bringt und hält“ (ebd., S. 142), also „wo der Mensch sich gelassen in sein Becken und damit in den unteren Raum läßt“ (ebd., S. 124). „Dann kann er erleben, daß neue Kräfte frei werden“ (ebd.).

Dagegen wird sowohl in der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson (vgl. 1956) als auch im Autogenen Training nach Schultz (vgl. 1970), die hinsichtlich sogenannter relaxativer Verfahren im Sport den größten Bekanntheitsgrad haben, nicht der Leib des Menschen in seiner Ganzheit angesprochen:

Im „Jacobson-Training“ (Loehr, 1988, S. 125) wird der Mensch nicht als Person verstanden, die eben auch in ihren Muskeln *da* ist, sondern als gespaltenes Wesen, das Muskeln und Geist hat: „Ihr Wettkampfziel ist es, die *Muskeln* zu entspannen, nicht den Geist!“ (ebd., S. 127). Die Methode ändert nichts an dem „Wechsel von *Verspannung* und *Auflösung*“ (Dürckheim,

1956, S. 132), der im Leben vieler Menschen des westlichen Kulturkreises vorherrscht. Sie erweist sich in den Worten von Loehr (1988) als „recht nützliche Technik ... , um eine übermäßige Muskelverspannung zu reduzieren“ (ebd., S. 175), was nicht nur so klingt, als ob der Mensch mit einer mäßigen Muskelverspannung zurückbliebe. Nach Wilber (1987) handelt es sich um „eine Übung der Ego-Ebene – Sie als Ego empfinden sich als verschieden vom Körper“ (Wilber, 1987, S. 262).

Auch im Autogenen Training bewegt sich der übende Mensch auf der trennenden Ebene „gegenständlicher Aufmerksamkeit“ (Dürckheim, 1956, S. 140). „Erst, wo er es vermag, *sich* widerstandslos in die schwer werdenden Glieder einzulassen und dabei, ohne einzuschlafen, der qualitativen Veränderung seines Daseins innewird, kann sich etwas ereignen, das von innerer Bedeutung ist“ (ebd.). Das Autogene Training wird, „gewiß gegen die Absicht seines Begründers, vielfach so 'verübt', daß ein Mensch, der an seiner Verkrampfung leidet, darin nichts anderes als die Mittel zu gelegentlich wohlthätiger Auflösung sucht“ (ebd., S. 132). Dem Zerfließen muss schließlich „mit 'Willensspannungen'“ (ebd., S. 142) begegnet werden. Damit ist die Anweisung zum „Zurücknehmen“ (Schultz, 1970, S. 46) gemeint, also ein Sich-Herausreißen aus der Übung durch kräftiges ruckartiges Beugen und Strecken der Arme, tiefes Atmen und Öffnen der Augen, um der Auflösung entgegenzuwirken.

SIGMUND FREUD forderte, aus Es soll Ich werden. Das ist Leibhaftigung.
JOHANN HEINRICH SCHULTZ läßt im Autogenen Training das Ich zum Es werden. Das ist Rückkehr zum Leibe, nicht zwingend Leiblichung. KARLFRIED
GRAF DÜRCKHEIM hat gezeigt, daß Leiblichung des leibhaftigen Menschen erst da geschieht, wo das Ich transparent wird, und zwar nicht nur für das Es des Leibes. (Derbolowsky, 1966, S. 373)

Demnach *müssen* Übungen zur „Selbstruhigstellung (Resonanzdämpfung der Affekte)“ (Schultz, 1970, S. 101) oder zur reinen Beseitigung von Verspannungen zu kurz greifen, denn „in jeder personal vollzogenen Übung ist der ganze Mensch beteiligt“ (Dürckheim, 1956, S. 162).

In dieser Einstellung ordnen sich ... auch andere Entspannungstechniken in das Arsenal jener Mittel ein, deren Fabrikation, Verbrauch und Sinn die Wohlstandszivilisation unserer Tage kennzeichnen; denn diese ist weithin nichts anderes als ein Unternehmen zur Beibringung von Mitteln, die den Menschen befähigen, schmerzfrei in seinen Fehlhaltungen weiterzuleben und vor dem auszuweichen, was nottäte: Anders zu leben. (ebd., S. 132)

Doch in zunehmendem Maße wird der Ruf laut nach einem „Gegengift ... Der Mensch kann es nur in einer Vertiefung seines Bewußtseins finden, im Bewußtwerden des Wesens, das er ist, im Bewußtsein des beseelten Wesens, das er ist, im ständigen Bewußtsein, daß er vom *Leben* durchströmt ist, das nicht außen, sondern in ihm und für ihn aufbricht“ (Lambilliotte, 1966, S. 459).

So unterscheidet sich die Hara-Übung deutlich von sogenannten „Lockerungsübungen“ (Bollnow, 1991, S. 71), die „so unbestreitbar wichtig alle diese Übungen im therapeutischen Zusammenhang sein mögen, ... doch an der Oberfläche [bleiben], solange sie nicht bis zu dem entscheidenden Punkt durchgedrungen sind, den wir als den radikalen Verzicht auf den Eigenwillen bezeichnen können“ (ebd.), solange sie ignorieren, was Kamlah (1949) die Grunderfahrung nennt: „Ihr gegenwärtiger Grund ... wird ... als 'tragender' Grund erfahren, und insofern ist zu reden von 'Grunderfahrung'. Es ist dies der allein 'zureichende Grund' der Möglichkeit zu leben, die Bedingung der Möglichkeit alles Könnens“ (S. 22). Ähnlich hat Hara in den Worten von Hippius (1966) die Bedeutung einer „Gesamtverfassung des Menschen, in der er freigeworden ist von der Furcht und dem Ehrgeiz seines Welt-Ichs, das immer Machenwollen gelassen und sich woanders verankert hat“ (S. 21), die Bedeutung einer „Urkraft“ (ebd.), die zur „Entwicklung der Person in einem überpersönlichen Sinn“ (ebd.) und zur „Strebung nach oben, in die Transzendenz“ (ebd.) befähigt – erfahrbar als „Sprung aus dem mental-rationalen ins irrationale Bewußtsein, aus dem 'gegenständlichen' ins 'inständliche' (DÜRCKHEIM), aus dem 'mentalen' ins 'supramentale' (SRI AUROBINDO)“ (Gebser, 1966, S. 315), erfahrbar als „Sprung in die Tiefe des größeren, allumfassenden Bewußtseins ... Während der westliche Mensch geneigt ist, diese Transzendenz außer sich oder über sich, d. h. in einem Bereich kör-

perloser Geistigkeit oder reiner Abstraktion zu suchen und sich damit immer mehr vom Urquell des Seins entfernt, betont der Osten die 'rückläufige' Bewegung" (Govinda, 1966, S. 263). Ganz wesentlich für diese „Transzendenz 'nach unten'" (ebd.) ist, dass der Mensch die Fähigkeit wiedererlangt, den Weg nach innen zu gehen, und „bedeutet ... eine Zentrumsverschiebung vom ichzentrierten Bewußtsein des Intellekts zum Tiefenbewußtsein der inneren Mitte" (ebd., S. 269), bedeutet „die Verwurzelung der Person in der Erd-Mitte" (Dürckheim, 1956, S. 190).

Auf dem Weg also zur personalen Haltung, Atmung und Spannung „steht am Anfang aller Übung der Versuch, den in der Hypertrophie seines rationalen Geistes gefangenen Menschen im vollen Sinn des Wortes wieder zu *erden*" (ebd., S. 104). Dies ist der Sinn der Hara-Übung.

Die Trainingsunterlagen (s. Anhang, Punkt 1, II) beinhalten eine ausführliche Schilderung der Hara-Übung. Nach einem einführenden Teil wird sie zunächst als Langfassung (vor allem für beginnendes Üben), dann als Kurzfassung (für im Üben Fortgeschrittene) vorgestellt. Unterstützende Übungen helfen, ein Gespür für den Hara zu entwickeln. Dazu gehört z. B. die Übung, beide Fäuste, ca. drei Finger breit vom Bauchnabel nach unten gehend, in den Unterbauch zu drücken, um sie dann, bei lockeren Schultern, mit einem kräftigen Stoß der Muskulatur wieder hinauszuerwerfen, während man mit einem kräftigen Atemstoß ausatmet. „Wiederholt man dies mehrere Male“, schlägt Knörzer (1986) vor, „kann man einmal die Kraft spüren, die hier vorhanden ist, zum anderen ein Gefühl für seinen Schwerpunkt entwickeln“ (S. 256).

4.4 Die 'Mentale Übung' als westliches Übungselement

Entsprechend sind die Inhalte um die Mentale Übung in den Trainingsunterlagen (s. Anhang, Punkt 1, III) gestaltet.

Indem die Mentale Übung auf dem Erleben, der Einsicht und der Übung von Hara aufbaut, wird der Gefahr der mit dem Sport des Westens verbundenen Überbetonung der Leistung, des Ichs und der Ziele entgegengewirkt, denn die Hara-Übung verlangt ein Wahrnehmen, ein Spüren, das auch und vor allem den Menschen, sein Wesen und seinen Weg umfasst. Sportliches wie jedes Handeln ist östlichen Übungsprinzipien zufolge immer nur Spiegelbild der personalen Verfassung, denn „von der erfahrenen Mitte ..., ... von einem Wurzelempfinden oder Mittenbewußtsein ausgehend“ (Hippius, 1966, S. 36) erwächst die „Unbefangenheit des Tuns aus der Tiefe“ (ebd., S. 37).

Als westliches Übungsprinzip lässt sich die Mentale Übung insofern sehr gut mit der Hara-Thematik verbinden, als die ideomotorische Form dieses Mentalen Trainings darauf angelegt ist, das angestrengte Machen zurücktreten zu lassen, so wie Loy (2003) es für den Taoismus beschreibt: „Instead of attempting to control (ourselves, other people, the world), Taoism emphasizes *letting go*“ (S. 176).

Wie im zweiten Kapitel (2.3) bereits erläutert wurde, geht es zunächst darum,

die „Knotenpunkte“, d.h. die entscheidenden Phasen, der Bewegung zu erkennen und entsprechend zu formulieren. Der Text muß allerdings so gestaltet sein, daß er der Vorstellung des Sportlers noch jenen individuellen Freiraum läßt, der es ihm ermöglicht, sich in die Bewegung „reinzusetzen“. Er sollte daher kurz, auf das wesentliche beschränkt und in Anlehnung an einen allgemeinen Rahmentext in den eigenen Worten des Sportlers abgefaßt sein. (Steiner, 1985, S. 230 f.).

Ein entsprechender Bewegungstext wurde in Zusammenarbeit mit dem Lehrwart des BBV Rainer Eder erstellt.

Der Einstieg in die Mentale Übung besteht darin, sich den Bewegungstext in seiner langen Fassung laut aufzusagen und dann subvokal (im Geiste, mental) durchzugehen. „Für solche Phänomene lassen sich Ausdrücke finden wie: 'nicht eigentlich wirklich', 'innerlich', 'vorgestellt', 'nur gedacht', 'mental' oder 'in Gedanken ausgeführt'" (Kohl, 1979, S. 96). Dazu ist es erforderlich, sich der teilweise bereits in hohem Maß automatisierten Bewegungsabläufe wieder bewusst zu werden. Dabei kann die Bewegungsvorstellung durch „die *innere Mitbewegung*" (ebd., S. 98) intensiviert werden.

Das Bewusstmachen der Bewegungsabläufe unter Einbeziehung möglichst vieler Sinnesmodalitäten hilft, die Ausführung der Bewegung zu überprüfen und in der Folge zu stabilisieren, Ungenauigkeiten und technische Unsauberkeiten in der Ausführung zu entdecken und zu korrigieren. Nach Feldenkrais (1978) ist es die Verzögerung zwischen Denken und Tun, welche diese Bewusstheit möglich macht: „Diese Fähigkeit, das Bild einer Handlung zu entwerfen und seine Verwirklichung dann zu verzögern ..., ist die Grundlage unseres Vorstellungsvermögens, der Einbildungskraft und des urteilenden Denkens“ (S. 73). Für die Trainingsplanung muss beachtet werden, dass in dieser Phase die Leistung eines Sportlers abnehmen kann, da seine Bewegungen, dadurch dass er sie bewusst denkt, ins Stocken geraten. Feldenkrais (1978) bestätigt,

daß einer sich nicht kennenlernt ohne beträchtliche Mühe und daß das Kennenlernen die Ausführung von Handlungen sogar stören kann. Das Denken und der Intellekt, der erkennt und weiß, sind automatischem, gewohnheitsmäßigem Handeln feind. Die Geschichte ist bekannt: Einer fragte einen Tausendfüßler, in welcher Reihenfolge er seine vielen Füße bewege. Daraufhin kam der Tausendfüßler nicht mehr vom Fleck. (S. 74)

Erst wenn die verbesserte Ausführung wieder automatisiert ist, werden die Bewegungen wieder flüssig. Mit zunehmender Geübtheit wird deshalb in einem zweiten Schritt eine kürzere Fassung des Bewegungstextes verinnerlicht, denn „in allen Bereichen, in denen mental trainiert wird, kommt es darauf an, Komplexes herunterzubrechen“ (Eberspächer, 2004, S. 103). Der reduzierte Text wird ebenfalls erst laut, dann in der Vorstellung gesprochen.

In einem dritten Schritt werden die entscheidenden Bewegungssequenzen nur noch symbolisch markiert, und zwar in der eigenen Sprache des Sportlers oder der Sportlerin, z. B. „Blick – Stand – Zuuug – Ab' ... für den Basisabschlag eines Golfprofis“ (ebd., S. 100).

Das regelmäßige innerliche Durchgehen der wesentlichen Bewegungssequenzen führt dazu, dass sich die sportliche Handlung einfleischet: „Der Sportler 'entwirft' nicht mehr, sondern er konzentriert sich nur auf die Handlung. Man spricht in solchen Stufen des Könnens dann auch von *Automatisiertheit*“ (Kohl, 1979, S. 97). „Automatisiertheit einer Handlung“, so Volpert (1971), „bedeutet nicht Ausschaltung der höheren Regulationsebenen (des Bewußtseins), sondern deren Entlastung und Freisetzung für komplexere Leistungen des Könnens“ (S. 41).

Die erwähnte Konzentration auf eine anstehende sportliche Handlung bezieht sich auf die „Antizipationsphase ... der zu realisierenden Handlung (und ihrer Folgen)“ (Bierhoff-Alfermann, 1986), auf die Vorwegnahme des zukünftigen Tuns. Wertz (1977) zufolge liegt diese nicht in der Zukunft (wie es z. B. der Fall wäre, wenn man sich Sorgen macht, zu scheitern), sondern wird im kontinuierlichen Strom des Zeitflusses als Teil der Gegenwart erlebt: „The phenomenon of anticipation is not in the future, but is part of the present moment. It is something a player lives through in the successful execution of a given shot, play, swing or kick; it is something which every athlete must possess at every moment within game time“ (S. 78).

Während der Durchführung der Mentalen Übung ist besonders auf die Momente zu achten, in denen man erfährt, die Bewegung nicht mehr mit *Ich*-Kraft von oben zu machen, sondern wie von *selbst* durch die von unten aufsteigende Hara-Kraft geschehen zu lassen. Feldenkrais (1978) betont: „Indem einer wächst und sich verbessert, wird ihm sein Tun und was er tut immer mehr zum Mittelpunkt seines Lebens, während der Täter – er selbst – ihm immer weniger wichtig wird“ (ebd., S. 42 f.). Kohl (1979) verweist auf das sich dabei verfeinernde Gefühl für Bewegung und für Gegenstände und stellt fest: „Ich und Gegenstand sind nicht mehr getrennte Objekte, sondern 'wie

verwachsen“ (S. 99), ein Gedanke, den Loy (2003) folgendermaßen zum Ausdruck bringt:

The way to transcend the duality between subject and object is to *be* the act, in which case one realizes that it is not the self that acts but the Tao that manifests through oneself, or better (because less dualistic), as oneself. Then there is *wu-wei*¹⁾: a quiet center that does not change while activity constantly and spontaneously occurs. (S. 177)

4.5 Resümee

Die Ausführungen zeigen, dass die Mentale Übung, die im zweiten Kapitel zunächst als Bewegungsvorstellung („wofür auch die Bezeichnung *kinästhetische Vorstellung* verwendet wird“, Kohl, 1979, S. 98) eingeführt wurde, mehr beinhaltet als nur imaginative Techniken zur Steuerung oder Kontrolle sportlichen Handelns zu einem äußeren Leistungszweck. Zurecht merkt Kohl (1979) an: „Genau genommen ist der Ausdruck 'Bewegungsvorstellung' schief. Man hat die Bewegung eigentlich nicht 'vor sich', sondern 'in sich'“ (S. 103). Dem wird dadurch Rechnung getragen, dass die übende Person den als Rahmen vorgegebenen Bewegungstext vervollständigt, indem sie möglichst viele Sinne einbezieht und vor allem zu spüren lernt.

Dafür schafft die Hara-Übung die Grundlage, die den Menschen mit der Kraft der Mitte in Fühlung bringt. Es ist „diese Wiederbeheimatung in der Mitte“ (Lambilliotte, 1966, S. 459), um die es in der Hara-Übung geht und die sicherstellt, dass Bewegungen flüssig, harmonisch und rhythmisch ablaufen. Ansonsten bliebe das Wesenhafte, „die 'Spontaneität', das 'Schöpferische', das 'Elementare', was sich anscheinend nicht rational erfassen läßt ..., unberücksichtigt“ (Kohl, 1979, S. 19).

¹ vgl. Fischer (1992) [J.V.]

Die Verflechtung beider Übungselemente zum 'Personalen Training im Wettkampf-Poolbillard' und deren komplementäre Anwendung – wobei die Trennung zwischen Denken und Tun, zwischen Tat und Täter nur eine vorübergehende Phase darstellt auf dem Weg zu einem dies alles einschmelzenden Erleben – bringt den ganzheitlichen Anspruch dieses sportpsychologischen Trainingsansatzes zum Ausdruck. In welcher Weise die natürlich auch hier angestrebte 'treffsichere Leistung' einzuordnen ist, weiß Dürckheim (1949) folgendermaßen zu formulieren:

Überall wird das gleiche geübt: da ist ein Objekt, das, recht verstanden, in seiner Weise die Große Einheit bekundet; und da ist das ihm begegnende Subjekt, das auch, wenn es sich richtig versteht, ein individueller Ausdruck der „Einheit im Wesen“ ist. Aber in der Begegnung sind Subjekt und Objekt erst zwei. ... So geht es um das Verschmelzen, um das Entstehen des „Nicht-Zwei“. Das aber bedeutet vor allem das Dahinschwendenlassen des Ichs in seinem Eigen-Stand, der erst das Objekt zum Gegen-Stand macht und als solchen festhält. ... Wo der Mensch dann in ihr [der Einheit] und aus ihr heraus schaut, denkt oder handelt, ist nie mehr die Spannung zweier eigensinnig getrennter und festgehaltener „Pole“ das Letzte, sondern es lebt die atmende Schwingung einer lebendigen Polarität, die dem verwandelten Selbst die Einheit offenbar macht – als Föhlung, wo es nur schaut, als Wahrheit dort, wo es denkt, als Vollendung dort, wo es schafft, als treffsichere Leistung dort, wo es handelt. (S. 67 f.)

Teil II: PRAKTISCHER TEIL

5. Methodische Grundlagen der Untersuchung

Die vorliegende Untersuchung basiert auf dem *qualitativen Paradigma*. Zentrales Anliegen im Rahmen des qualitativen Vorgehens ist es, den Menschen in seinem Kontext und in seiner Individualität zu erfassen, also möglichst ganzheitlich-verstehend den *Einzelfall* zu untersuchen. Dabei stellt Mayring (1996) fünf Postulate qualitativen Denkens auf:

- Die Subjektbezogenheit der Forschung, d.h. Ausgangspunkt und Ziel der Untersuchung sind die Menschen. ...
- Die Deskription des Gegenstandsbereichs soll am Anfang jeder qualitativen Analyse stehen. ...
- Der Forschungsgegenstand muss interpretiert werden, weil der Gegenstand nie vollkommen offen liegt, sondern erst durch Interpretation erschlossen werden muss. ...
- Der Untersuchungsgegenstand soll möglichst in seinem natürlichen Umfeld untersucht werden. ...
- Die Verallgemeinerbarkeit von Forschungsergebnissen muss im Einzelfall begründet werden.

(S. 9-12)

Qualitatives Denken, so betont dieser Autor, geht bis auf Aristoteles (384-322 v. Chr.) zurück, der nach seinem Verständnis von Wissenschaft

- die Gegenstände als dem Werden und Vergehen unterworfen ansieht und damit die historischen und entwicklungsmäßigen Aspekte betont;
- die Gegenstände auch durch ihre Intentionen, Ziele und Zwecke verstehen will und damit auch Werturteile in der wissenschaftlichen Analyse zulässt;
- neben der Ableitung des Besonderen aus dem Allgemeinen mittels logisch

widerspruchsfreier Beweise (Deduktion) ein induktives Vorgehen erlaubt und damit auch die Grundlage für sinnvolle Einzelfallanalysen bildet.

(Mayring, 1996, S. 3 f.)

Weit besser als Gruppenanalysen, mit denen „letztlich immer nur ein Ausschnitt des sportlichen Handelns beschrieben werden [kann]“ (Schlicht, 1988, S. 202), bieten Einzelfalluntersuchungen die Möglichkeit, „die sich über Situationen und in der Zeit vollziehenden Veränderungen von Merkmalen an einer Untersuchungseinheit (hier die einzelne Person) zu erfassen“ (ebd., S. 18). Auf Krauth (1986) verweisend bestätigt Petermann (1996), dass die Absicht der auch als (n=1)-Forschung bezeichneten Einzelfallanalyse u. a. darin besteht, „die Wirkung einer Intervention auf einen Prozeß zu untersuchen, um gezielte Vorhersagen treffen zu können“ (S. 2). Er spricht dann, in Abgrenzung zur „deskriptiven Einzelfallanalyse“, von einer „explikativen“ (ebd., S. 3) Einzelfallanalyse. Abhängig vom primären Erkenntnisziel wird außerdem unterschieden in:

- (1) exploratorische Einzelfallanalysen zur Generierung von Hypothesen und zur Konstruktion von Theorien,
- (2) konfirmatorisch-grundlagenorientierte Einzelfallanalysen zur Prüfung singulärer und universeller Hypothesen,
- (3) effektbezogene Einzelfallanalysen zur Entscheidung über die Wirkung einer oder mehrerer unabhängiger Variablen.

... In der Sportwissenschaft könnte beispielsweise die Wirkung einer bestimmten Trainingsform auf den Trainingszustand überprüft werden. (ebd., S. 20)

Petermann (1996) sieht in der Einzelfallanalyse die „Vorteile ... dort, wo es um das Generieren von Hypothesen in einem bislang wenig bekannten Problemfeld geht, oder wo es um die Diagnose und Prognose individueller Merkmale, also um personbezogene Probleme der Veränderung geht“ (S. 20). Das Moment der Hypothesengenerierung wird auch von Hersen & Barlow (1976) herausgestellt: „One of the more important functions of the case study is the generation of new hypotheses, which later may be subjected to

more experimental scrutiny" (S. 24).

Abgesehen davon, dass die gewonnenen Resultate als hypothetisch zu betrachten sind, um zu deren Prüfung in weiteren Untersuchungen anzuregen, geht es im Sinne der 'effektbezogenen Einzelfallanalysen' in der vorliegenden Arbeit darum, für jeden einzelnen Fall Aspekte herauszuarbeiten, die eine Einschätzung des 'Personalen Trainings im Wettkampf-Poolbillard' auf den Menschen und seine sportliche Leistung erlauben.

6. Untersuchungsplan

Entsprechend den Ausführungen im fünften Kapitel wurde als Untersuchungsplan, auch Forschungsdesign genannt, die Einzelfallanalyse gewählt, die innerhalb des qualitativen Paradigmas eine zentrale Bedeutung einnimmt. Aus der idiographischen Perspektive, die dabei eingenommen wird, gilt es, „den Objektbereich (Mensch) in seinem konkreten Kontext und seiner Individualität zu verstehen“ (Lamnek, 1988, S.204).

6.1 Überblick

„Der Untersuchungsplan umfasst“ nach Mayring (1996) „auf formaler Ebene Untersuchungsziel und -ablauf“, wovon „die konkreten Untersuchungsverfahren ..., also die Methoden der Datenerhebung, Datenaufbereitung und Auswertung“ (S. 27) zu unterscheiden sind.

In Anlehnung an diesen Autor, der es für „entscheidend“ hält, „dass die gesamte Fallanalyse ... sich an einen groben Vorgehensplan halten muss, der ihre wissenschaftliche Verwertbarkeit sicherstellt“ (ebd., S. 29), wird hier die folgende Struktur verfolgt:

1. *Untersuchungsplan (Untersuchungsziel und Fragestellung, Falldefinition, Untersuchungsschema) (Kap. 6);*
2. *Untersuchungsverfahren (Methoden der Datenerhebung, Datenaufbereitung und Datenauswertung) (Kap. 7);*
3. *Untersuchungsdurchführung (Kap. 8);*
4. *Das Kategoriensystem (Kap. 9);*
5. *Einzelfallergebnisse und deren Bewertung (Kap. 10);*
6. *Falleinordnung und Gesamtbewertung (Kap. 11).*

6.2 Untersuchungsziel und Fragestellung

Ausgangspunkt der empirischen Untersuchung ist die Forschungsfrage, welchen Einfluss das für den Wettkampf-Poolbillardsport entwickelte 'Personale Training' auf die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ausübt. Zur Beantwortung werden die theoretisch erörterten Dürckheim-Kategorien **Erleben, Einsicht, Übung, Leistung** und **Alltag** herangezogen. In diesem Rahmen werden die Auswirkungen der beiden Übungselemente des 'Personalen Trainings im Wettkampf-Poolbillard', der Hara-Übung und der Mentalen Übung, auf diese fünf Kategorien substantiell abgefragt.

6.3 Falldefinition

Die Bestimmung des Falles hängt von der Fragestellung ab und bezieht sich damit auf Wettkampf-Poolbillardspielerinnen und -spieler unabhängig von deren Alter, Geschlecht, Spielstärke und Wettkampferfahrung, Motivationsgrad oder Bildungsniveau als Auswahlkriterium.

Die Frage der Repräsentativität spielt im Gegensatz zu quantitativ geprägter Forschung beim qualitativen Vorgehen keine entscheidende Rolle, da es nicht um nomothetisch generalisierende Aussagen geht, sondern um Hypothesengenerierung oder gegenstandsbezogene Theorieentwicklung. Die methodologischen Prämissen bei der Falldefinition beschränken sich im wesentlichen darauf, dass keine befreundeten Personen ausgewählt werden, da es durch die Vertrautheit zu Verzerrungen der Ergebnisse kommen kann.

6.4 Untersuchungsschema

Die Untersuchung richtet sich nach folgendem Schema:

- 1) Vorversuchsphase:
 - Probedurchläufe

- 2) Gruppenbildungsphase:
 - Rekrutieren von Teilnehmern und Teilnehmerinnen
 - Einteilung in Gruppen

- 3) Erhebungsphase I:
 - 'Fragebogen zur Person und zur Billardpraxis' (F-ID-bill)
 - 'Fragebogen zum sportlichen Handeln im Wettkampfbillard' (F-Sport-bill)
 - Frage zur Selbsteinschätzung der spielerischen Wettkampfleistung

- 4) Trainingsphase:
 - Hara-Übung
 - Mentale Übung
 - Anwendung der Übungen im Training

- 5) Anwendungsphase:
 - Durchlaufen der Billardsaison

- 6) Erhebungsphase II:
 - 'Fragebogen zum sportlichen Handeln im Wettkampfbillard' (F-Sport-bill)
 - Frage zur Selbsteinschätzung der spielerischen Wettkampfleistung
 - Durchführung von Interviews

- 7) Auswertungsphase

Im nächsten Kapitel werden die Untersuchungsverfahren dargestellt.

7. Untersuchungsverfahren

7.1 Datenerhebung

7.1.1 Problemzentriertes Interview

Alle Formen der offenen, halbstrukturierten Befragung werden unter dem Begriff „problemzentriertes Interview“ (vgl. Witzel 1982, 1985) zusammengefasst, das sich hier bei stärker theoriegeleiteter Forschung mit spezifischeren Fragestellungen anbietet (vgl. auch Wittkowski, 1994).

Durch das Interview wird der Befragte angeregt, sich zu bestimmten Themenbereichen möglichst frei, d. h. ohne vorgegebene Antwortalternativen zu äußern. Damit ist das für die Interviewdurchführung kennzeichnende Merkmal der Offenheit gewährleistet. Eine gewisse Vertrauenssituation zwischen Interviewer und befragter Person, die sich dadurch ernst genommen fühlt, wirkt dabei förderlich.

Die Themenbereiche oder Problemstellungen werden vom Interviewer, nach einer eingehenden Analyse, in einem Interviewleitfaden zusammengestellt und zu Beginn des Interviews eingeführt, um den inhaltlichen Rahmen abzustechen. Dadurch kommt es seltener vor, dass das Thema weiträumig verlassen wird, was wiederum möglichst zu vermeidende direkte Eingriffe des Interviewers erfordern würde, um auf das Thema hinzulenken. Zudem erleichtert die Standardisierung in Form eines Interviewleitfadens die Vergleichbarkeit mehrerer Interviews.

Die zusätzlichen Unterfragen im Leitfaden dienen, wie Lohaus (1983) es formuliert, als „Aktualisierungshilfen, mit denen der Forscher den Untersuchten hilft, bestimmte Phänomenbestände in den Fokus der Aufmerksamkeit zu heben“ (S. 219).

7.1.1.1 Informationen zum Interviewleitfaden

Der Leitfaden ist in vier Abschnitte gegliedert:

(A) Eröffnung

Nach der Begrüßung und einführenden Informationen zum Interview (s. Kap. 7.1.1.2) werden zu Beginn des Interviews sogenannte Sondierungsfragen gestellt, die den Einstieg in die Interviewsituation erleichtern. Sie betreffen die Dauer des wettkampfmäßigen Billardspielens, die Ligazugehörigkeit, die Trainingshäufigkeit sowie die Vorerfahrungen mit psychologischem Training.

(B) Motivation und Ziele

Hier soll ein Einblick gewonnen werden, was einerseits die Person bewegt hat, am Personalen Training teilzunehmen, welche Erwartungen sie diesbezüglich hatte, und was andererseits die Person bezüglich ihres Billardspiels bewegt: welche Ziele sie sich für die letzte Billardsaison gesetzt hatte, wie sie bezüglich der Erfahrungen in der letzten Saison den Einfluss des Trainingsprogramms einschätzt, welche Ziele sie kurz- bis langfristig hat und was Billard in ihrem Leben bedeutet.

Diese Fragen, zusammen mit den Eröffnungsfragen, liefern grundlegende Rahmeninformationen über die Person.

(C) Inhalte und Übungen des 'Personalen Trainings'

(C1) *Hara-Übung*

(C2) *Mentale Übung*

Nach allgemeinen Fragen zum Trainingsprogramm werden, zunächst zur Hara-Übung und dann zur Mentalen Übung, Fragen gestellt, die Aspekte des Erlebens, der Einsicht, der Übung, der Leistung und des Alltag betreffen.

(D) Vorbereitungsroutine

Im abschließenden Teil des Interviews wird die Vorbereitung auf einen anstehenden Wettkampf sowie auf einen anstehenden Billardstoß thematisiert.

7.1.1.2 Der Interviewleitfaden

Informationen vor Beginn des Interviews
--

1. Befragung im Rahmen der Dissertation
2. Ziel: Erfahren von Feedback bezüglich persönlicher Erfahrungen mit dem Trainingsprogramm
3. Grober inhaltlicher Rahmen (Fragen zur *Hara-Übung* sowie zur *Mentalen Übung* und deren Anwendung in Training und Wettkampf)
4. Aufnahme auf Tonband
 - Hinweis auf Anonymität der Daten
 - Einverständnis zur Aufnahme
4. Zeitlicher Rahmen: 45 Minuten +/- ca. 15 Minuten
5. Nochmaliges Sicherstellen und Einholen des Einverständnisses des Teilnehmers („Ist es dir recht, wenn wir die Aufzeichnung jetzt starten?“)

(A) Eröffnung

- Du hattest angegeben, dass du seit Jahren wettkampfmäßig Billard spielst, ist das richtig?
- Und du spielst derzeit in der - Liga, ist das richtig?
- Wie oft trainierst du in deinem Verein?
- Beschäftigt ihr euch im Verein mit psychologischem Training?
 - Womit?
 - Hat dir das weitergeholfen?
 - Sind dir die Übungen leicht gefallen?
- Hast du dich (darüber hinaus / privat) schon vor Beginn unseres Trainings mit psychologischen Techniken im Billard beschäftigt?
 - Womit?
 - Hat dir das weitergeholfen?
 - Hast du auch in anderen Sportarten Erfahrungen diesbezüglich?

(B) Motivation und Ziele

- Wie kam es überhaupt, dass du am Trainingsprogramm teilgenommen hast?
- Welche Erwartungen hattest du?
 - Inwieweit erfüllt?
- Welche Ziele hattest du dir für die abgelaufene Saison vorgenommen?
 - Inwiefern hast du deine Ziele erreicht?
 - Bist du zufrieden mit deiner Leistung?
 - War das Trainingsprogramm dir dabei eine Hilfe?
- Welche Ziele hast du dir für die nächste Saison gesteckt?
 - Und wie arbeitest du darauf hin?
- Hast du, was Billard angeht, ein größeres Ziel für die fernere Zukunft?
- Welche Bedeutung hat Billard in deinem Leben?

(C) Inhalte und Übungen des Trainingsprogramms

- Was hat dir am Trainingsprogramm am besten gefallen?
- Welche der Übungen hat dir am meisten gebracht?
- Wie hast du gemerkt, dass dir das im Wettkampf hilft?

(C1) Hara-Übung

Im ersten Teil des Trainingsprogramms haben wir uns mit der Hara-Übung beschäftigt:

- Kanntest du den Begriff Hara schon vor dem Training?
- Kannst du mir kurz erzählen, was du darunter verstehst?
- Hast du schon einmal gespürt, wenn du in deinem Hara bist?
- Wie oft machst du die Hara-Übung?
 - Ist dies in deinem Trainingstagebuch festgehalten?
- Wie lange nimmst du dir für eine Übung in etwa Zeit?
- Wir haben die Hara-Übung – im Stehen und im Sitzen – zunächst in der Langfassung kennengelernt und dann immer weiter verkürzt. Schildere mir doch bitte, wie die Hara-Übung bei dir aussieht.

- Welche Veränderungen nimmst du wahr, wenn du geübt hast?
- Welche Erfahrungen hast du dabei gemacht, die Hara-Übung in dein Training und deinen Wettkampf einzubauen?
 - Hat es dir im Wettkampf geholfen, mehr bei der Sache, also weniger ablenkbar zu sein?
 - Fällt es dir mit Hilfe der Hara-Übung nun leichter, in kritischen Spielsituationen Ruhe zu bewahren?
 - Denkst du, dass sich die Übung positiv auf deine Leistung auswirkt?
- Hat sich dadurch, dass du die Hara-Übung kennengelernt hast, etwas in deinem Alltag verändert?
 - Möglicherweise kannst du dich an eine Lebenssituation erinnern, die du im Hara gut bewältigt hast? Hast du in einer Alltagssituation einfach mal kurz in deinen Unterbauch geatmet?

(C2) Mentale Übung

Im zweiten Teil unseres Trainings ging es ja um die Übung zum Mentalen Training:

- Was bedeutet für dich Mentales Training?
- Wie oft machst du die Übung zum Mentalen Training?
 - Ist dies in deinem Trainingstagebuch festgehalten?
- Wie lange nimmst du dir für eine Übung in etwa Zeit?
- Wir haben die Übung zum Mentalen Training in der Langfassung kennengelernt und schließlich in reduzierter Form geübt. Schildere mir doch bitte, wie du diese Übung für dich durchführst.
 - Welche Sinneskanäle verwendest du?
- Verbindest du die Übung mit deinem Atem?
 - Wie verhält sich dein Atem während der Stoßbewegung?
- Welche Veränderungen nimmst du wahr, wenn du geübt hast?
- Welche Erfahrungen hast du dabei gemacht, die Mentale Übung in dein Spiel und deinen Wettkampf einzubauen?
 - Hat es Dir im Wettkampf geholfen, mehr bei der Sache, also weniger ablenkbar zu sein?

- Hilft dir das Visualisieren, dass du das, was du am Billardtisch planst, dann auch tatsächlich am Tisch umsetzt?
- Fällt es dir mit Hilfe dieser Übung leichter, kritische Spielsituationen zu meistern?
- Denkst du, dass sich das positiv auf deine Leistung auswirkt?
- Hat sich durch diese Art der Mentalen Übung etwas in deinem Alltag verändert?
 - Möglicherweise hast du bemerkt, wie du Visualisierungen auch bei anderen Gelegenheiten einsetzt.
 - Kam dir in einer Alltagssituation schon mal diese Übung in den Sinn, so dass du sie kurz in Gedanken durchgegangen bist?

(D) Vorbereitungsroutine

Jetzt stelle ich dir noch ein paar Fragen zur Anwendung der Übungen im Rahmen der Vorbereitungsroutine.

- Hat sich seit dem Trainingsprogramm etwas in deiner Vorbereitung auf einen anstehenden Wettkampf verändert?
- Bist du seit dem Training im Vorfeld eines Wettkampfs innerlich ruhiger?
- Gibt es bei dir einen ganz bestimmten Ablauf, wenn du eine Aufnahme beginnst?
- Hast du für jeden Stoß eine ganz bestimmte Vorbereitungsroutine oder eher für schwierige Stöße?
- Wie bereitest du dich auf einen Stoß vor?
- Hast du eine bestimmte Strategie, wie du im Wettkampf vorgehst?
- Von welchen Faktoren hängt deine Strategie ab?
 - z.B. von dir selbst, deinem inneren Zustand, wie es dir geht, wie du drauf bist; oder von deinem Gegner?

Nun sind wir am Ende des Interviews angekommen. Ich bedanke mich ganz herzlich bei dir, dass du dir dafür Zeit genommen hast.

7.1.2 'Fragebogen zur Person und zur Billardpraxis'

Im 'Fragebogen zur Person und zur Billardpraxis' (F-ID-bill, s. Anhang, Punkt 2) wurden soziodemographische Daten der Billardspieler und spielerinnen sowie Rahmeninformationen zur Billardpraxis erhoben.

7.1.3 'Fragebogen zum sportlichen Handeln im Wettkampfbillard'

Die Entwicklung des 'Fragebogens zum sportlichen Handeln im Wettkampfbillard' (F-Sport-bill, s. Anhang, Punkt 3 und 4) erfolgte zum Teil nach dem Vorbild zweier skaliertes Fragebögen: des 'Sports Emotional-Reaction Profile' von Tutko und Tosi (vgl. 1976, ins Deutsche übersetzt und leicht verändert in Sonnenschein, 1984) und des 'Psychologischen Leistungstests' von Loehr (vgl. 1988).

Der Fragebogen von Tutko und Tosi erfasst sieben Faktoren:

Leistungswunsch, Selbstbehauptung, Störbarkeit, Erregungskontrolle, Leistungsvertrauen, Verantwortungszuschreibung, Wettkampfplanung.

Ebenfalls sieben Faktoren werden durch den Fragebogen von Loehr erfasst:

Selbstvertrauen, negative Energie, Aufmerksamkeitssteuerung, Visualisierung und Vorstellungssteuerung, Motivationsstärke, positive Energie, Einstellungssteuerung.

Die jeweiligen Faktoren sind untereinander abhängig und nur in ihrer jeweiligen Kombination zu interpretieren. Jeder dieser Faktoren wird durch sechs Items repräsentiert, so dass diese Fragebögen je 42 Items umfassen.

Der 'Fragebogen zum sportlichen Handeln im Wettkampfbillard' wurde so konstruiert, dass er die folgenden *fünf Faktoren* erfasst:

- (A) *Leistungsfaktoren,*
- (B) *Wettkampfplanung,*
- (C) *Störungsresistenz,*
- (D) *Visualisierung,*
- (E) *Motivation.*

Jeder Faktor wird durch *sieben Items* repräsentiert, die entweder aus den erwähnten Fragebögen übernommen bzw. abgewandelt und auf den Billard-sport angepasst oder gänzlich neu formuliert wurden. Der Fragebogen umfasst somit 35 Aussagen, deren Zutreffen durch Ankreuzen von Häufigkeiten (fast immer – oft – manchmal – selten – sehr selten) beantwortet wird. Jede Antwort wird mit 1 bis 5 Punkten bewertet, so dass die Werte für jeden Faktor zwischen 7 und 35 liegen können. Folgendermaßen sind die Werte zu interpretieren:

29 bis 35 Punkte („++“):	hoher Wert
22 bis 28 Punkte („+“):	überdurchschnittlicher Wert
21 Punkte („Ø“):	durchschnittlicher Wert
14 bis 20 Punkte („-“):	unterdurchschnittlicher Wert
07 bis 13 Punkte („--“):	niedriger Wert

Jedoch müssen die Skalenwerte für die einzelnen, untereinander nicht unabhängigen Faktoren im Kontext des Profils betrachtet werden. Auf diese Weise kann der nicht standardisierte Fragebogen im Rahmen der vorgenommenen Einzelfallbetrachtungen mit aller gebotenen Vorsicht zur Effektkontrolle des 'Personalen Trainings im Wettkampf-Poolbillard' mit herangezogen werden.

Der Fragebogen ist dergestalt aufgebaut, dass zunächst jeweils das erste Item der ersten Kategorie (A) präsentiert wird, dessen Beantwortung mit „fast immer“ den Punktwert 5 ergibt (positives Item, p. I.), gefolgt vom ersten Item der zweiten Kategorien (B), dessen Beantwortung mit „fast immer“ den Punktwert 1 ergibt (negatives Item, n. I.), wiederum gefolgt vom ersten Item der dritten Kategorie (C) (p. I.) usw. Diesem Muster folgend erhält man die in Tabelle 1 dargestellte Reihenfolge der Fragebogenitems:

Tab. 1: Übersicht über den Aufbau des F-Sport-bill

Faktor Item	(A) Leistungs- faktoren	(B) Wettkampf- planung	(C) Störungs- resistenz	(B) Visuali- sierung	(B) Motivation
1	1. Item (p. I.)				
2		1. Item (p. I.)			
3			1. Item (p. I.)		
4				1. Item (p. I.)	
5					1. Item (p. I.)
6	2. Item (n. I.)				
7		2. Item (n. I.)			
8			2. Item (n. I.)		
9				2. Item (n. I.)	
10					2. Item (n. I.)
11	3. Item (p. I.)				
12		3. Item (p. I.)			
13			3. Item (p. I.)		
14				3. Item (p. I.)	
15					3. Item (p. I.)
16	4. Item (n. I.)				
17		4. Item (n. I.)			
18			4. Item (n. I.)		
19				4. Item (n. I.)	
20					4. Item (n. I.)
21	5. Item (p. I.)				
22		5. Item (p. I.)			
23			5. Item (p. I.)		
24				5. Item (p. I.)	
25					5. Item (p. I.)
26	6. Item (n. I.)				
27		6. Item (n. I.)			
28			6. Item (n. I.)		
29				6. Item (n. I.)	
30					6. Item (n. I.)
31	7. Item (p. I.)				
32		7. Item (p. I.)			
33			7. Item (p. I.)		
34				7. Item (p. I.)	
35					7. Item (p. I.)

Somit kommt man auf insgesamt 20 positive und 15 negative Items.

Die je sieben Items pro Faktor werden nun zusammen mit den Punktwerten für die einzelnen Antwortmöglichkeiten dargestellt:

(A) Leistungsfaktoren

- (1) Für mich ist nicht der Sieg entscheidend, sondern dass ich annähernd mein Bestes gebe.

5	4	3	2	1
fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie

- (6) Ich habe Schwierigkeiten, Leistung bis an die obere Grenze meines Talents und meiner Fertigkeiten zu erbringen.

1	2	3	4	5
fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie

- (11) Ich möchte im Wettkampf immer mein gesamtes Potential ausschöpfen.

5	4	3	2	1
fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie

- (16) Ich habe im Wettkampf Schwierigkeiten, mich als Gewinner zu sehen.

1	2	3	4	5
fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie

- (21) Mir macht ein Wettkampf Spaß, auch wenn mir hin und wieder Fehler unterlaufen.

5	4	3	2	1
fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie

- (26) Wenn mein Spiel schlecht läuft, suche ich die Fehler überall, nur nicht bei mir.

1	2	3	4	5
fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie

- (31) Die Freude am Tun ist für mich beim Billardspielen wichtiger / entscheidender als der Sieg.

5	4	3	2	1
fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie

(B) Wettkampfplanung

- (2) Ich verfüge über bestimmte Strategien, auf die ich im Wettkampf immer zurückgreifen kann.

5	4	3	2	1
fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie

- (7) Es kommt vor, dass ich mich im Wettkampf von meinem Gegner und / oder dem Spielstand aus dem Konzept bringen lasse.

1	2	3	4	5
fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie

- (12) Ich nutze Wege, mich direkt vor Beginn eines Spiels gezielt darauf vorzubereiten.

5	4	3	2	1
fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie

- (17) Am Tag / in den Tagen vor einem anstehenden Wettkampf fehlt mir eine Art innerlichen Einstimmens darauf.

1	2	3	4	5
fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie

- (22) Vor einem Wettkampf trainiere ich für mich zusätzlich zum normalen Training.

5	4	3	2	1
fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie

- (27) Die Nacht vor dem Wettkampf schlafe ich schlechter als gewöhnlich.

1	2	3	4	5
fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie

- (32) Für die Zeit unmittelbar vor Beginn des Wettkampfs verfüge ich über eine Vorbereitungsroutine.

5	4	3	2	1
fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie

(C) Störungsresistenz

(3) Trotz Störungen bleibe ich im Rhythmus.

5	4	3	2	1
fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie

(8) Meine Leistung im Wettkampf wird durch äußere Faktoren, wie z.B. Störungen durch den Gegner oder die Zuschauer, beeinträchtigt.

1	2	3	4	5
fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie

(13) Ich warte geduldig, bis ich die Möglichkeit erhalte, ins Spiel zu kommen.

5	4	3	2	1
fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie

(18) Wenn meine Leistungen während des Wettkampfs nachlassen, hilft gar nichts mehr.

1	2	3	4	5
fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie

(23) Während des Wettkampfs behalte ich einen kühlen Kopf.

5	4	3	2	1
fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie

(28) Ich mache mehr Fehler, wenn der Wettkampf in eine entscheidende Phase tritt.

1	2	3	4	5
fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie

(33) Mein Spiel ist gekennzeichnet durch einen ruhigen und flüssigen Bewegungsablauf.

5	4	3	2	1
fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie

(D) Visualisierung

- (4) Wenn ich mir vorstelle, wie ich während des Wettkampfs handle, kann ich alles klar sehen und fühlen.

5	4	3	2	1
fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie

- (9) Es fällt mir schwer, über Billard in Bildern zu denken.

1	2	3	4	5
fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie

- (14) In meiner Vorstellung gehe ich den Bewegungsablauf beim Billardstoß im Geiste durch.

5	4	3	2	1
fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie

- (19) Es fällt mir schwer, den Bewegungsablauf beim Billardstoß innerlich mitzugehen.

1	2	3	4	5
fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie

- (24) Vor meinem Wettkampf stelle ich mir vor, wie ich mein Bestes gebe.

5	4	3	2	1
fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie

- (29) Es kommt vor, dass ich mir in Bezug auf den nächsten Stoß unsicher bin, wie die Kugeln laufen.

1	2	3	4	5
fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie

- (34) Noch bevor ich zum Stoß ansetze, sehe und/oder höre ich die Kugel in die Tasche fallen.

5	4	3	2	1
fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie

(E) Motivation

- (5) Ich bin bereit, alles zu geben, um meine Fähigkeiten und mein Potential auszuschöpfen.

5	4	3	2	1
fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie

- (10) Wenn ich mich einer Menge schwieriger Probleme gegenübergestellt sehe, verliere ich den Mut.

1	2	3	4	5
fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie

- (15) Billardsport auszuüben gibt mir ein echtes Gefühl der Freude und der Erfüllung.

5	4	3	2	1
fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie

- (20) Es kommt vor, dass ich im Wettkampf müde werde und mich langweile. Ich fühle mich dann wie ausgebrannt.

1	2	3	4	5
fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie

- (25) Ich suche nach Mitteln und Wegen, um im Wettkampf erfolgreicher zu sein.

5	4	3	2	1
fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie

- (30) Wenn es nicht so gut läuft, lasse ich mich entmutigen, da ich erfahrungsgemäß nicht wieder ins Spiel komme.

1	2	3	4	5
fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie

- (35) In schwierigen Situationen fühle ich mich herausgefordert und inspiriert.

5	4	3	2	1
fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie

Für eine hohe bis sehr hohe Punktesumme einer Kategorie wird im folgenden jeweils erläutert, wie sie zu verstehen ist:

Ein hoher bis sehr hoher Wert auf der Skala (A) Leistungsfaktoren weist auf einen Billardspieler mit einer Gewinnereinstellung hin, ohne dass siegen zu wollen dominiert. Er will sein Bestes geben und ist dazu auch fähig, doch gelegentliche Fehler, mit denen er selbstkritisch umgeht, verderben ihm nicht den Spaß am Wettkampf.

Bei einem hohen bis sehr hohen Wert auf der Skala (B) Wettkampfplanung geht die Person ausgeschlafen, vorbereitet und innerlich eingestimmt in einen Wettkampf. Sie verfügt über Strategien, auf die sie im Wettkampf zurückgreifen kann, und lässt sich nicht aus dem Konzept bringen.

Ein hoher bis sehr hoher Wert auf der Skala (C) Störungsresistenz spricht für eine sportliche Verfassung, die sich dadurch auszeichnet, dass der Teilnehmer sich weder durch kritische Wettkampfsituationen noch durch eigene Leistungsschwankungen oder äußere Faktoren aus der Ruhe bringen lässt, sondern geduldig und im flüssigen Rhythmus bleibt.

Ein hoher bis sehr hoher Wert auf der Skala (D) Visualisierung spricht für eine gute Visualisierungsfähigkeit des Billardspielers und für seine Fähigkeit, sich auf einen Wettkampf visuell – aber auch kinästhetisch – einzustellen. Er ist sich sicher, wie die Kugeln verlaufen werden, und ist in der Lage, die Bewegung beim Billardstoß im Geiste durchzugehen bzw. innerlich mitzugehen.

Ein hoher bis sehr hoher Wert auf der Skala (E) Motivation spricht dafür, dass der Billardspieler nicht schnell aufgibt, sondern mit Freude am Spiel alles gibt, um im Wettkampf bestehen zu können, Energie gewinnend, nicht Energie verzehrend. Er sucht stetig, gerade auch in schwierigen Situationen, die Herausforderung und versucht, sich zu verbessern.

7.1.4 Selbsteinschätzung der spielerischen Wettkampfleistung

Die folgende Frage zur Selbsteinschätzung der spielerischen Wettkampfleistung wurde für einen Vorher-Nachher-Vergleich mit erhoben:

Wie schätzt Du Dein *tatsächliches* spielerisches Leistungsniveau im Wettkampfbillard ein, wenn Du Dein *mögliches* Leistungsniveau als Maßstab setzt, also gemessen an dem Potential, das in dir steckt?

Tatsächliches Leistungsniveau im Wettkampf:									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Erklärung:

1: 10% des Leistungspotentials im Wettkampf

2: 20% des Leistungspotentials im Wettkampf

3: 30% des Leistungspotentials im Wettkampf

...

10: tatsächliche und mögliche Leistung im Wettkampf stimmen überein

7.2 Datenaufbereitung

Die mit den Billardspielern durchgeführten Interviews wurden mechanisch registriert, indem sie auf Tonband fixiert wurden, und somit in ihrem verbalen Informationsgehalt vollständig erfasst. Diese wurden dann transkribiert (für die Transkriptionsregeln s. Anhang, Punkt 8).

7.3 Datenauswertung: Strukturierende qualitative Inhaltsanalyse

Als Untersuchungsverfahren zur Auswertung der Transkripte wurde die strukturierende qualitative Inhaltsanalyse verwendet. Dabei wurde ein Kategoriensystem an das Material herangetragen, das sich in Anlehnung an Dürckheim aus **Erlebensaspekten**, **Einsichtsaspekten**, **Übungsaspekten**, **Leistungsaspekten** und **Alltagsaspekten** zusammensetzt. Ziel ist es, über diese '*Kernkategorien*' eine inhaltliche Struktur herauszufiltern.

Das inhaltsanalytische Vorgehen erfordert:

1. die Definition der Kategorien: Es wird explizit definiert, welche Textbestandteile unter eine Kategorie fallen sollen.
2. Ankerbeispiele: Es werden konkrete Textstellen angeführt, die unter eine Kategorie fallen und als Beispiele für diese Kategorie gelten sollen. Diese Ankerbeispiele haben prototypische Funktion für die Kategorie.
3. evtl. Kodierregeln: Es werden dort, wo Abgrenzungsprobleme zwischen Kategorien bestehen, Regeln formuliert, um eindeutige Zuordnungen zu ermöglichen.

Der daraus resultierende Kodierleitfaden dient als Handanweisung für die Interviewauswertung. Im Laufe der Analyse können weitere Ankerbeispiele darin aufgenommen und bei strittigen Kodierungen neue Kodierungen formuliert werden.

Zunächst werden in einem ersten, zumindest ausschnittweisen Materialdurchgang die Kernkategorien und der Kodierleitfaden erprobt. Dabei werden die Textstellen im Material bezeichnet, in denen die Kategorie angesprochen wird. Diese Fundstellen können durch Notierung der Kategoriennummern am Rand des Textes oder durch verschiedenfarbige Unterstreichungen im Text bezeichnet werden. Während der Analyse ist vor allem zu beachten, dass die Kategorien zwar theoretisch begründet sind (Deduktion), jedoch als vorläufiges Konzept gelten und durch mehrmalige Textdurchgänge auch revidiert und modifiziert werden können, falls dies erforderlich ist (Induktion). Das induktive Moment kommt zudem insofern zum Tragen, als für Textstel-

len, die den Kernkategorien nicht zuzuordnen sind, neue Kategorien kreiert werden.

Mittels des entwickelten Kategoriensystems wird dann das gesamte Textmaterial strukturiert, also die Aussagen den entsprechenden Kategorien zugeordnet.

Danach wird das herausgefilterte Material gemäß den im Anhang (Punkt 9) aufgeführten „Zusammenfassungsregeln“ von Mayring (2000, S. 62) mittels Paraphrasierung (Z1-Regeln), Generalisierung (Z2-Regeln), Selektion, Bündelung, Konstruktion und Integration (Z3- und Z4-Regeln) bearbeitet.

Das Ergebnis dieses Prozesses ist eine **(a)** in **Tabellenform** vorgenommene Auflistung der kategorisierten und zusammengefassten Aussagen. Der Verweis auf die ihnen zugrunde liegenden Zeilennummern in den transkribierten Interviews dient der Nachvollziehbarkeit dieses Auswertungsschritts.

Zum einen wird in dieser Untersuchung für die so gewonnenen Ergebnisse eine **(b) Überführung in ein metrisches System** vollzogen. Hierfür wird jede der fünf Kernkategorien des zweiten (Hara-Übung) und dritten (Mentale Übung) Teils des Kategoriensystems anhand der darin gefundenen Inhalte dahingehend beurteilt, ob eine deutliche („++“), geringe („+“) oder keine Wirkung („0“) festzustellen ist, was entsprechend mit 2 Punkten, 1 Punkt oder 0 Punkten quantifiziert wird.

Dann werden die Punkte für die auf diese Art bewerteten 5 Kernkategorien jeweils für die Hara-Übung und die Mentale Übung addiert. Die Summe kann von 0 bis 10 Punkte variieren, wobei 0 Punkte keine und 1 bis 3 Punkte geringe Veränderungen in Bezug auf das jeweilige Übungselement anzeigen, 4 bis 6 Punkte für mäßige Veränderungen stehen (bzw. für möglicherweise starke Veränderungen in Teilbereichen, während andere Teilbereiche kaum oder nicht berührt werden), und 7 bis 9 Punkte starke bzw. 10 Punkte optimale Wirkungen indizieren:

0 Punkte (von 10):	keine Wirkung des Übungselements
1 bis 2 Punkte (von 10):	sehr geringe Wirkung des Übungselements
3 bis 4 Punkte (von 10):	geringe Wirkung des Übungselements
5 Punkte (von 10):	mäßige Wirkung des Übungselements
6 bis 7 Punkte (von 10):	starke Wirkung des Übungselements
8 bis 9 Punkte (von 10):	sehr starke Wirkung des Übungselements
10 Punkte (von 10):	optimale Wirkung des Übungselements

Schließlich kann die Summe aus dem Wert für die Hara-Übung und dem für die Mentale Übung als Hinweis auf die durch das Trainingsprogramm insgesamt erzielten Wirkungen gewertet werden. Die Summe kann Werte von 0 bis 20 Punkte annehmen und folgendermaßen interpretiert werden:

0 Punkte (von 20):	keine Trainingseffekte
1 bis 4 Punkte (von 20):	sehr geringe Trainingseffekte
5 bis 8 Punkte (von 20):	geringe Trainingseffekte
9 bis 11 Punkte (von 20):	mäßige Trainingseffekte
12 bis 15 Punkte (von 20):	starke Trainingseffekte
16 bis 19 Punkte (von 20):	sehr starke Trainingseffekte
20 Punkte (von 20):	optimale Trainingseffekte

Zum anderen werden die in Tabellenform extrahierten Interviewinhalte als **(c) textliche Zusammenfassung** präsentiert, welche die wesentlichen Aspekte in gut lesbarer Form wiedergibt.

Abschließend werden die Interviewergebnisse zu jeder Person unter Einbezug der **(2) Fragebogenergebnisse** und des **(3) Ergebnisses der Selbsteinschätzung** sportpsychologisch begutachtet.

Der beschriebene Ablauf zur Gewinnung der jeweiligen Einzelfallergebnisse wird in der folgenden Übersicht (Abb. 1) dargestellt.

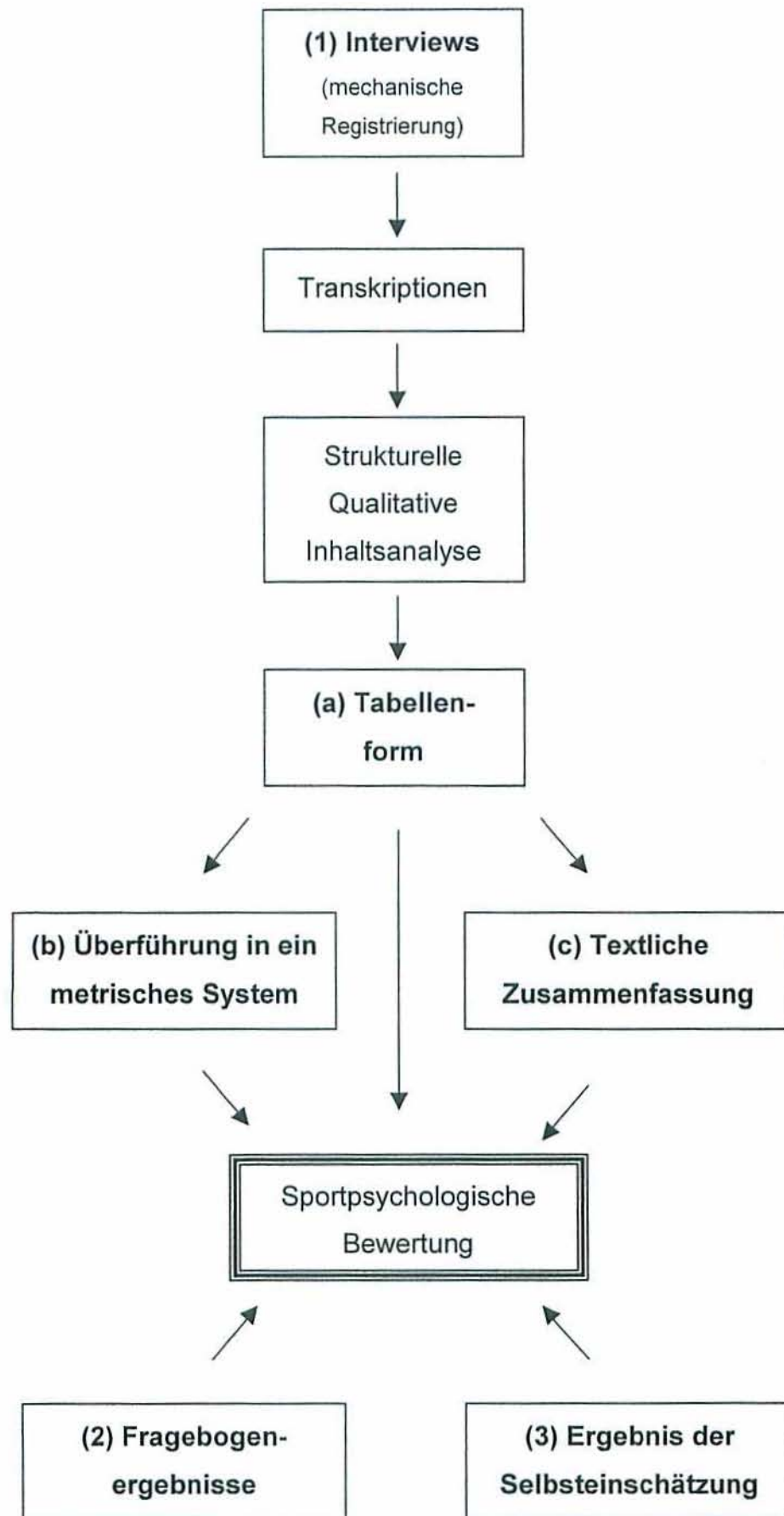


Abb. 1: Ablaufmodell der Fallanalysen

8. Untersuchungsdurchführung

Das 'Personale Training im Wettkampf-Poolbillard' wurde mit Wettkampf-Billardspielerinnen und Billardspielern im Juni und Juli 2000 durchgeführt. Dadurch dass das Trainingsprogramm in die Saisonpause gelegt wurde, hatten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ausreichend Zeit, um mit den Übungen vertraut zu werden. Mögliche Leistungseinbußen während des beginnenden Übens, die sich auf das Sich-Bewusstmachen der eigenen Bewegungsausführung, aber auch auf die erweiterte, doch den Bewegungsablauf möglicherweise zunächst einmal störende Bewusstheit für die Atmung zurückführen lassen, bleiben somit für den Wettkampfbetrieb ohne Folgen.

Zur Gewinnung von Interessentinnen und Interessenten besuchte der Autor dieser Arbeit Billard-Lehrgänge, die vom Lehrwart für Pool und Snooker, Rainer Eder, in der Sportschule Oberhaching durchgeführt wurden. Zusätzlich wurden Vereine des Bayerischen Billardverbandes (BBV) angeschrieben, um deren Mitglieder darüber zu informieren, an einem für das Poolbillard konzipierten psychologischen Trainingsprogramm teilnehmen zu können.

8.1 Beschreibung der Teilnehmerinnen und Teilnehmer

Von den ursprünglich 21 angemeldeten Billardspielerinnen und Billardspielern brachen 11 (1 Frau und 10 Männer) ab, 10 durchliefen das gesamte Trainingsprogramm. Die folgende Übersicht (Tab. 2) gibt deren im Rahmen des 'Fragebogens zur Person und zur Billardpraxis' (F-ID-bill) erhobenen Personenmerkmale wieder. Dabei wurden den Teilnehmerinnen und Teilnehmern Nummern (1 bis 10) zusammen mit einem Buchstaben zur Erkennung des Geschlechts („W“ für weiblich, „M“ für männlich) zugeordnet. Zum Verständnis der angegebenen Ligazugehörigkeit sei auf das Meisterschaftssystem des BBV verwiesen (Anhang, Punkt 10).

Tab. 2: Angaben zu den untersuchten Einzelfällen

Billard- spieler /-in	Alter	Eintrittsalter Wettkampfbillard	Beruf	Ligazugehörigkeit
1M	24	14	Angestellter	Bayernliga
2W	33	30	Studentin	Bundesliga
3W	43	25	Angestellte	Bundesliga
4M	35	27	Arbeiter	Kreisliga
5M	30	21	Arbeiter	Bezirksliga
6M	36	27	Arbeiter	Kreisliga
7M	21	18	Auszubildender	Bezirksoberliga
8W	28	27	Angestellte	Bezirksebene (und höher)
9M	22	19	Student	Bezirksliga
10W	29	20	Angestellte	Landesliga

8.2 Aufbau und Ablauf des 'Personalen Trainings im Wettkampf-Poolbillard'

Das 'Personale Training im Wettkampf-Poolbillard' ist als Gruppentraining konzipiert und so aufgebaut, dass es Teilnehmerinnen und Teilnehmern (TN) innerhalb von drei Terminen mit zweiwöchigem Abstand vermittelt werden kann (s. Anhang, Punkt 1, I: Zeitplan). Somit ist es im Rahmen einer Saisonpause gut zu absolvieren.

Zu jedem der nachfolgend erläuterten Trainingstermine wurden die entsprechenden Trainingsunterlagen (s. Anhang, Punkt 1) ausgeteilt:

Wie bereits erwähnt, stellt die Hara-Übung das tragende Fundament des Trainings dar und bildete somit den Schwerpunkt des **ersten Treffens**. Es galt, die Teilnehmer und Teilnehmerinnen (TN) in die Thematik einzuführen, Hintergründe darzustellen und erste Erfahrungen mit Hara zu machen bzw. an bereits erfahrene Hara-Erlebnisse anzuknüpfen. Die Billardspielerinnen

und -spieler wurden dazu angehalten, bis zum nächsten Termin die Hara-Übung im Stehen und im Sitzen regelmäßig durchzuführen und dies in einem den Trainingsunterlagen beigefügten Trainingstagebuch auch schriftlich zu dokumentieren.

Die folgenden Erhebungsinstrumente kamen zu Beginn dieses Termins zum Einsatz:

- 'Fragebogen zur Person und zur Billardpraxis' (F-ID-bill),
- 'Fragebogen zum sportlichen Handeln im Wettkampfbillard' (F-Sportbill),
- Frage zur Selbsteinschätzung der spielerischen Wettkampfleistung.

Zum **zweiten Treffen** hatten die TN zunächst die Möglichkeit, von ihren Erfahrungen mit der Hara-Übung zu berichten und sich diesbezüglich auszutauschen. Da es dabei um ganz persönliche Erfahrungen geht, die manch einer für sich behalten will und die sich womöglich erst einmal in Stille setzen und vertiefen müssen, wurde das Einholen von Feedback vom Trainingsleiter (= Autor dieser Arbeit) offen und zwanglos gestaltet.

Anschließend wurde gemeinsam in der Gruppe die Hara-Übung in der bekannten *Langfassung* durchgeführt und dabei gezeigt, wie diese mit zunehmender Geübtheit reduziert werden kann (*Kurzfassung*). Letztlich bedeutet für den mit der Übung vertrauten Menschen schon allein das Wort Hara, sich (an die damit verbundene personale Verfassung) zu (er-)innern.

Weiter wurde in die Mentale Übung, also in den mit dem Lehrwart des BBV für Pool und Snooker Rainer Eder erstellten Bewegungstext eingeführt und die entsprechenden Trainingsunterlagen ausgeteilt. Vom Trainingsleiter war zu beachten, dass die Mentale Übung mit der Hara-Übung möglichst zu verbinden ist. So können auf die gestrichelten Linien unter dem Text zur Bewegungsbeschreibung, neben individuell zu beachtenden technischen Besonderheiten, Hara-Elemente eingebunden werden: z. B. mag sich jemand, wenn er sich mental in die Grundstellung begibt oder am Einschwingen ist, in Erinnerung rufen, in den Schultern loszulassen, mit beiden Füßen sicher und fest auf dem Boden zu stehen, gut verwurzelt oder zentriert zu sein oder 'es' atmen zu lassen. Die Erzählung Dürckheims (s. Anhang, Punkt 1, III: Exkurs „Vorbereitungsroutine“) soll die Bedeutung der zentrierenden Mitte für das

menschliche Tun unterstreichen.

Weiter wurde gezeigt, wie mit zunehmender Geübtheit die *Langfassung* der Mentalen Übung über Stichworte bis hin zu nur noch symbolisch markierten Knotenpunkten der Bewegungsabfolge verkürzt werden kann (*Kurzfassung*). Die TN wurden mit der Aufgabe entlassen, weiter die Hara-Übung durchzuführen, je nach Geübtheit in der Lang- oder in der Kurzfassung, und daran die Mentale Übung in der Langfassung – später auch in der Kurzfassung – anzuschließen.

Das **dritte Treffen** stand im Zeichen der Anwendung der Trainingsinhalte – vor allem hinsichtlich des Billardtrainings, aber auch schon in Bezug auf anstehende vereinsinterne Turniere, die auch in der Saisonpause stattfinden. Die TN wurden instruiert, wie sie die Inhalte während des Spiels sowie für die lang- und kurzfristige Vorbereitung auf einen Wettkampf nutzen können. Zusätzlich zu einer Feedbackrunde zu den bislang gemachten Erfahrungen mit dem Trainingsprogramm und zur Durchführung der Hara-Übung sowie zu der sich daran anknüpfenden Mentalen Übung sollten Auszüge aus Schriften diverser Autoren diesen letzten Trainingstermin bereichern: und zwar von Loehr (vgl. 1988) (über Marcel Proust), von Wehr (vgl. 1996) (der elfte Vers aus dem Tao-Tê-King von Laotse), von Graf Dürckheim (vgl. 1996) (über „Methode“, „Ich“ und „Andere“, Sieg und Niederlage) und von Weber (1994) (die Geschichte „Die Spieler“ von Bert Hellinger).

Um die Intensität in der Vermittlung der Hara-Übung und im Erleben der TN zu erhöhen, wurde zu diesem Termin Frau Barbara Althoff-Koch, Personale Atem-, Leib- und Stimmtherapeutin, hinzugezogen.

Schließlich wurden die TN in die folgende Billardsaison entlassen, während der sie die Möglichkeit hatten, reichlich Erfahrungen in der Anwendung des 'Personalen Trainings im Wettkampf-Poolbillard' zu sammeln. Mit der Ankündigung eines Treffens mit jeder einzelnen der teilnehmenden Personen nach Beendigung der Saison zur detaillierten Evaluation der Trainingsergebnisse sollte ein Spannungsbogen entstehen, um die TN zum ernsthaften Anwenden der Übungen auf möglichst hohem Niveau zu motivieren.

Nach Saisonende wurden im Zeitraum von Juni bis Juli 2001 die Einzelinterviews durchgeführt. Dabei kamen zunächst wieder die folgenden bekannten Erhebungsinstrumente zum Einsatz:

- 'Fragebogen zum sportlichen Handeln im Wettkampfbillard' (F-Sportbill),
- Frage zur Selbsteinschätzung der spielerischen Wettkampfleistung.

Über die Ergebnisse (Kap. 10) wird im Anschluss an das im nächsten Kapitel veranschaulichte und beschriebene Kategoriensystem berichtet.

9. Das Kategoriensystem

In diesem Kapitel wird ausgeführt, wie die Interviewergebnisse entwickelt wurden, indem die Kategorien des Kategoriensystems zunächst in einer Übersicht dargestellt werden (Kap. 9.1), um sie dann für den Kodierleitfaden (Kap. 9.2) zu erläutern.

9.1 Kategorienübersicht

Wie die nachfolgende schematische Übersicht (Abb. 2) zeigt, ist das Kategoriensystem in vier Teile gegliedert:

(I) Der erste Teil bezieht sich auf die individuellen Voraussetzungen (ID) und dient mit seinen neun Kategorien zur näheren Charakterisierung des Teilnehmers bzw. der Teilnehmerin am 'Personalen Training im Wettkampf-Poolbillard' (PT).

(II) Der zweite Teil, die Hara-Übung (HARA), und

(III) der dritte Teil, die Mentale Übung (MT), setzen sich jeweils aus den fünf Kernkategorien zusammen und umfassen somit Erlebensaspekte, Einsichtsaspekte, Übungsaspekte, Leistungsaspekte und Alltagsaspekte. Mit der ersten Kategorie, Erlebensaspekte, im Zentrum der Übersicht wird das Erleben einer Person besonders hervorgehoben, da es nach Dürckheim den Ausgangspunkt bildet für tiefere Einsichten, für die Intensivierung der personalen Übung, für meisterliche Leistungen und für den Transfer auf den persönlichen Alltag.

(IV) Der vierte Teil, Allgemeine Trainingsaspekte (All), bedurfte keiner weiteren Unterteilung, so dass er als eigenständige Kategorie fungiert.

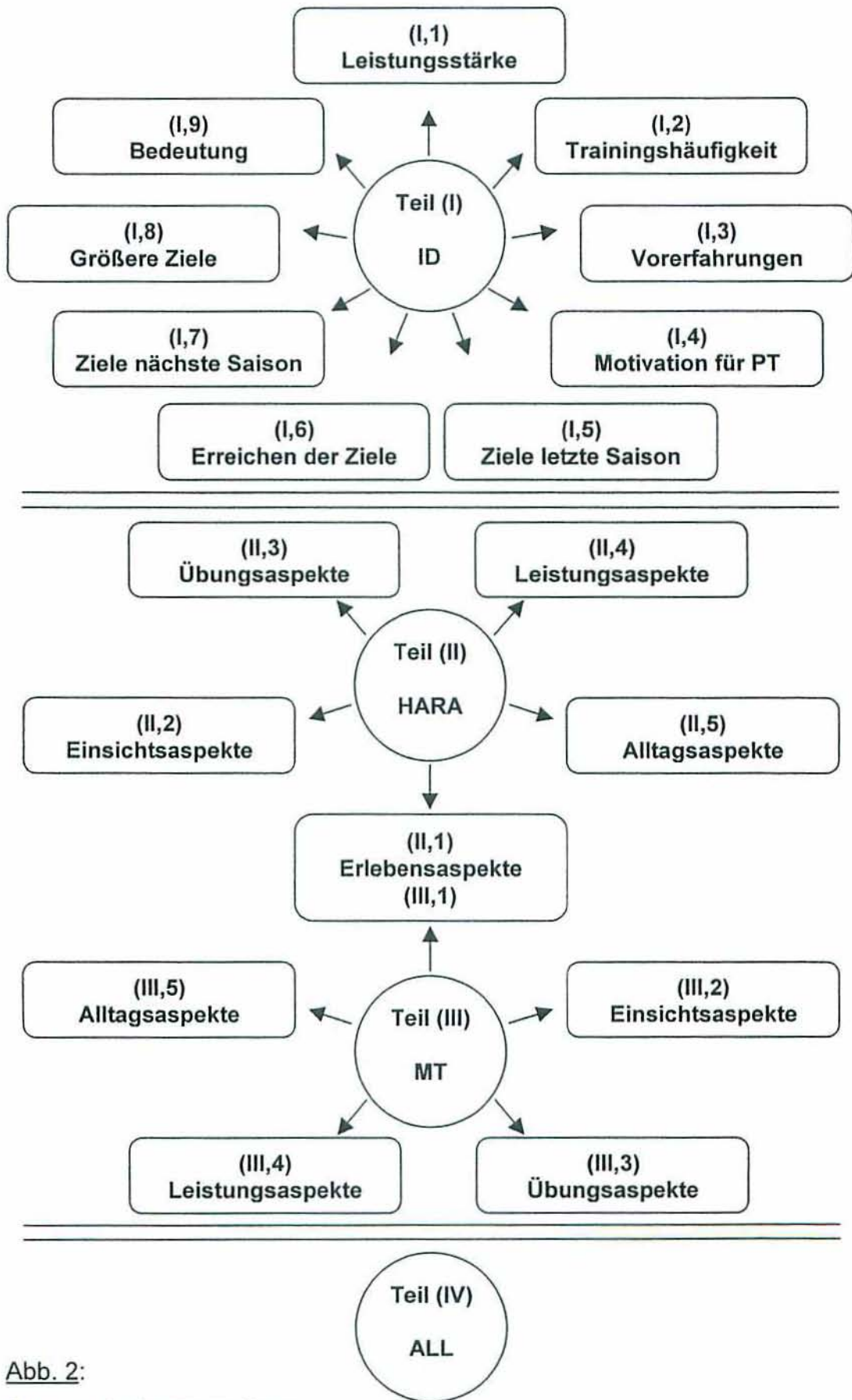


Abb. 2:
Schematische Darstellung
des Kategoriensystems

Im Folgenden wird das Kategoriensystem mit seinen insgesamt zwanzig Kategorien nochmals in einer Übersicht dargestellt:

<p>Teil (I) ID Individuelle Voraussetzungen</p> <p>(I,1) Leistungsstärke (zu Beginn des PT)</p> <p>(I,2) Trainingshäufigkeit</p> <p>(I,3) Vorerfahrungen</p> <p>(I,4) Motivation für PT</p> <p>(I,5) Ziele letzte Saison</p> <p>(I,6) Erreichen der Ziele</p> <p>(I,7) Ziele nächste Saison</p> <p>(I,8) Größere Ziele</p> <p>(I,9) Bedeutung (von Billard)</p>	<p>Teil (II) HARA Hara-Übung</p> <p>(II,1) Erlebensaspekte</p> <p>(II,2) Einsichtsaspekte</p> <p>(II,3) Übungsaspekte</p> <p>(II,4) Leistungsaspekte</p> <p>(II,5) Alltagsaspekte</p>
<p>Teil (III) MT Mentale Übung</p> <p>(III,1) Erlebensaspekte</p> <p>(III,2) Einsichtsaspekte</p> <p>(III,3) Übungsaspekte</p> <p>(III,4) Leistungsaspekte</p> <p>(III,5) Alltagsaspekte</p>	<p>Teil (IV) ALL Allgemeine Trainingsaspekte</p>

9.2 Kodierleitfaden

Der Kodierleitfaden dient der Definition der einzelnen Kategorien und deren Illustration anhand mindestens eines Textbeispiels bzw. sogenannten Ankerbeispiels. Dabei verweisen der in Klammern angegebene Personencode zur Bezeichnung des Interviews und die Zeilennummern (Z.) auf die Fundstelle. Weiter werden, wo nötig, Kodierregeln angegeben, welche die Genauigkeit der Zuordnung von Textstellen zu den Kategorien erhöhen sollen.

Teil (I) Individuelle Voraussetzungen (ID)

Zur inhaltsanalytischen Erfassung personenrelevanter Informationen ergaben sich neun Kategorien:

(I,1) Leistungsstärke zu Beginn des PT

Definition: Die Kategorie umfasst Aussagen der Person, welche die Frage betreffen, wie lange sie wettkampfmäßig Billardsport betreibt und wie ihre Spielstärke (z. B. anhand der Ligazugehörigkeit) einzuschätzen ist.

Ankerbeispiel 1: (Interview 1M, Z. 1-3)

Du hattest angegeben, dass du seit zehn Jahren wettkampfmäßig Billard spielst.
Jetzt seit elf Jahren.

Ankerbeispiel 2: (Interview 7M, Z. 4-8)

Und derzeit in der Bezirksliga?
Jetzt haben wir Bezirksliga gespielt, jetzt sind wir aufgestiegen. Und Achtball habe ich Bezirksoberliga mitgespielt, teilweise, also ein paar Spiele, da sind wir auch aufgestiegen. Bezirksoberliga, das ist schon die richtige Gruppe. Also da gehöre ich mindestens hin, habe ich gemerkt.

(I,2) Trainingshäufigkeit

Definition: Die Kategorie umfasst Aussagen zum Trainingsumfang der befragten Person.

Ankerbeispiel: (Interview 1M, Z. 6-9)

Wie oft trainierst du in deinem Verein?
Das ist differenzierter im Moment. Es sind ein bis drei, vier Mal die Woche. Es sind keine festen Trainingszeiten jetzt. Es ist nur, dass man ein bisschen in Form bleibt und das Ganze nicht verlernt.

(I,3) Vorerfahrungen

Definition: Diese Kategorie bietet Informationen über Vorerfahrungen der befragten Person mit psychologischem Training im Billard, die sie im Verein oder privat gesammelt hat, aber auch Informationen über derlei Vorkenntnisse aus anderen Sportarten.

Ankerbeispiel: (Interview 10W, Z. 9-18)

Beschäftigt ihr euch im Verein auch mit psychologischem Training?

Nein, im Verein nicht.

Hast du dich privat schon vor Beginn unseres Trainings mit psychologischen Techniken im Billard beschäftigt?

Ja, das habe ich vorher auch schon. Mit Autogenem Training und auch mit Mentalem Training. Und mit dem Buch 'Kraftzentrale Unterbewusstsein' habe ich mich beschäftigt.

Und hast du in anderen Sportarten Erfahrungen in der Richtung?

Nein, weil ich sonst als Ausgleich nur in das Fitness-Studio gehe, und da brauche ich das nicht.

(I,4) Motivation für PT

Definition: Hierunter fallen Textstellen, welche die Motivation der betreffenden Person, am Trainingsprogramm teilzunehmen, sowie ihre damit verbundenen Erwartungen zum Inhalt haben.

Ankerbeispiel: (Interview 3W, Z. 44-47)

Welche Erwartungen hattest du?

Ich bin eigentlich neutral reingegangen. Ich habe jetzt da keine Wunder erwartet, sondern einfach mal anschauen, ob mir das liegt und wie mir das liegt und was man alles machen kann, einfach aufnehmen in mich.

(I,5) Ziele letzte Saison

Definition: Diese Kategorie bezeichnet Aussagen der befragten Person zu ihren Zielen, die sie sich für die auf das PT folgende Saison gesteckt hatte.

Ankerbeispiel: (Interview 7M, Z. 27-30)

Welche Ziele hattest du dir für die abgelaufene Saison vorgenommen?

Ich wollte aufsteigen mit meiner Mannschaft auf jeden Fall, weil die Mannschaft ja eigentlich gut ist. Wir sind sieben Leute, und letztes Jahr haben sie es um ein Spiel knapp verpasst. Und ich wollte sie eigentlich schon hochtreiben jetzt.

(I,6) Erreichen der Ziele

Definition: Die Kategorie bietet Informationen, inwieweit die gesteckten Ziele erreicht wurden.

Ankerbeispiel: (Interview 7M, Z. 30-31)

Das hat hingehauen. Es war zwar knapp, aber es hat gepasst.

(I,7) Ziele nächste Saison

Definition: Diese Kategorie bezeichnet Aussagen der befragten Person zu ihren Zielen, die sie sich für die nächste Saison steckt.

Ankerbeispiel: (Interview 7M, Z. 37-40)

Welche Ziele hast du dir für die nächste Saison gesteckt?

Ja, da muss ich jetzt erst mal Bezirksmeisterschafts-Erster oder -Zweiter werden, dass ich überhaupt in die Bayerische komme, und da, wenn es geht, unter die ersten Vier.

(I,8) Größere Ziele

Definition: Hier geht es, über die nächste Billardsaison hinaus, um größere, d. h. mittel- bis langfristige Ziele, welche die befragte Person im Wettkampfbillard verfolgt.

Ankerbeispiel: (Interview 10W, Z. 43-45)

Hast du, was Billard angeht, ein größeres Ziel für die fernere Zukunft?

An und für sich ist mein größeres Ziel derzeit, bei der Nationalen Meisterschaft mal ganz vorne dabei zu sein, sprich unter den ersten Drei.

(I,9) Bedeutung von Billard

Definition: Diese Kategorie betrifft die persönliche Bedeutung, welche die befragte Person mit dem Billardsport verbindet.

Ankerbeispiel: (Interview 8W, Z. 122-125)

Welche Bedeutung hat Billard in deinem Leben?

Es hat eine große Bedeutung. Das erste Jahr war wirklich ein hartes Jahr, und seitdem macht es mir Spaß, sonst würde ich auch nicht so einen Ehrgeiz entwickeln, was das Billard jetzt angeht und was meine Ziele auch angeht.

Teil (II) Hara-Übung (HARA)

Textstellen im Zusammenhang mit Hara sind daraufhin zu überprüfen, ob sie einer der fünf Kernkategorien zugeordnet werden können:

(II,1) Erlebensaspekte

Definition: Aussagen zum „*Erleben* des sporttreibenden Menschen“ – so definiert Kohl (1979) den Begriff treffend – umfassen, „wie sich dem Menschen beim Handlungsvollzug die Außenwelt darstellt (Wahrnehmung der Umgebung), was er dabei von sich selbst (von seinem Körper) spürt, ... wie die sportliche Handlung ihm in der Vorstellung (in der Vergegenwärtigung) erscheinen kann“ (S. 92). In der Sprache Dürckheims geht es um Inhalte, die sich auf leibliches Erfahren, Spüren, In-Fühlung-Sein beziehen.

Ankerbeispiel 1: (2W, Z. 162-165)

Die Hara-Übung an sich, wo ich am Anfang Probleme mit hatte, ich hab das nicht hingekriegt, so in den Bauch zu atmen. Ich bin immer nur bis hier gekommen, ich bin nicht weiter runter gekommen, und das ist aber mit der Übung besser geworden. Und das hat sich toll angefühlt ...

Ankerbeispiel 2: (3W, Z. 147-152)

Welche Erfahrungen hast du dabei gemacht, die Hara-Übung in Training und Wettkampf einzubauen?
... Es beruhigt. Man merkt schon, da passiert etwas. Aber es ist halt zu wenig, zu flach alles.

Ankerbeispiel 3: (6M, Z. 71-75)

Was hat dir denn am Trainingsprogramm am besten gefallen?
Ich konnte mich am Anfang mit der Atemübung ein bisschen schlecht anfreunden, aber nachher hatte ich das Gefühl, dass es mir mehr Energie gibt, also dass es irgendwie doch etwas Positives bewirkt. Zwar nicht so, dass ich es gleich gemerkt habe, aber in der Richtung, dass ich mich irgendwie gut fühle danach.

(II,2) Einsichtsaspekte

Definition: Hier sind Aussagen der befragten Person darüber zu finden, was sie unter dem Begriff Hara versteht, was sie im Zusammenhang mit der Hara-Übung denkt und was sie erkennt.

Ankerbeispiel 1: (3W, Z. 152-154)

Liegt natürlich auch an der Übung. Wenn man das mehr, intensiver machen würde, würde das natürlich besser sein. Bin ich schon selber schuld.

Ankerbeispiel 2: (5M, Z. 50-55)

Kannst du den Begriff Hara schon vor dem Training?

Nein.

Kannst du mir kurz erzählen, was du darunter verstehst?

Das ist schwierig, in Worte zu fassen. Also, wie soll ich jetzt sagen, vielleicht am ehesten, dass man versucht den Körper mehr zu fühlen. Oder sich selbst mehr zu fühlen. Anders kann ich es jetzt nicht ausdrücken.

(II,3) Übungsaspekte

Definition: Diese Kategorie umfasst Aussagen der betreffenden Person zur Durchführung sowie Anwendung ihrer Hara-Übung. Dies beinhaltet Informationen über die Art und Weise, Häufigkeit und Dauer des Übens sowie über Aspekte der Umsetzung der Hara-Übung beispielsweise in Wettkämpfen.

Ankerbeispiel 1: (2W, Z. 217-221)

Wie lange nimmst du dir für eine Übung in etwa Zeit?

Das geht von zehn Sekunden bis, kommt halt auch darauf an, wie lange der Gegner am Tisch ist, zehn Sekunden bis drei Minuten. Und das allerdings öfter pro Training. Also nicht nur jetzt ein Mal, sondern manchmal ist es nur ein Mal, manchmal ist es zwanzig Mal.

Ankerbeispiel 2: (2W, Z. 222-227)

Wir haben die Hara-Übung, im Stehen und im Sitzen, zunächst in der Langfassung kennengelernt und dann immer weiter verkürzt. Schildere mir doch bitte, wie die Hara-Übung bei dir aussieht.

Zu 98 Prozent führe ich die Hara-Übung im Sitzen durch, in sehr unterschiedlichen Sitzhaltungen, also auf verschiedenen Stühlen, das kann ich auf alle Lagen übertragen. Und Augen mal offen, mal geschlossen, je nach Befinden.

Kodierregel: Textstellen zu Übungsaspekten, die im Zusammenhang mit dem Alltag (II,5) der Person zu sehen sind, werden dort kodiert.

(II,4) Leistungsaspekte

Definition: Hierunter sind Textstellen zu verstehen, die sich im Zusammenhang mit der Hara-Übung auf die Billardleistung der befragten Person beziehen.

Ankerbeispiel: (10W, Z. 99-100)

Das zeigt dann schon auch einen Erfolg. Das ist im Training genauso wie im Wettkampf.

(II,5) Alltagsaspekte

Definition: Hierunter fallen Hara-Aspekte, die in den Alltag der befragten Person einfließen.

Ankerbeispiel: (4M, Z. 124-127)

Hat sich dadurch, dass du die Hara-Übung kennengelernt hast, etwas in deinem Alltag verändert?

Ja, vielleicht dass ich ein bisschen gelassener geworden bin. Nicht mehr ganz so aufbrausend, wie ich schon einmal war.

Kodierregel: Aussagen zum Erleben von Hara, die im Zusammenhang mit dem Alltag der Person getroffen werden, sind nicht der Kategorie Erleben zuzuordnen, sondern werden als Alltagsaspekte kodiert.

Teil (III) Mentale Übung (MT)

Die für die Zuordnung von Hara-Textstellen verwendeten fünf Kategorien Erlebens-, Einsichts-, Übungs-, Leistungs- und Alltagsaspekte sind analog auf diejenigen Aussagen anzuwenden, in denen es um die Mentale Übung geht:

(III,1) Erlebensaspekte

Definition: Diese Kategorie umfasst, in Entsprechung zu den Erlebensaspekten bezogen auf die Hara-Übung (II,1), Textstellen, die sich auf die subjektive Befindlichkeit der Person im Zusammenhang mit der Mentalen Übung beziehen.

Ankerbeispiel: (2W, Z. 430-434)

Welche Veränderungen nimmst du wahr, wenn du geübt hast?

Ich bin lockerer und besser konzentriert. Konzentration kostet mich dann keine Anstrengung mehr, sie ist dann einfach da. Die hole ich mir vorher her, die Konzentration. Dadurch dass ich sie irgendwie vorwegnehme, muss ich nicht mehr daran arbeiten oder mich bemühen.

(III,2) Einsichtsaspekte

Definition: Hier sind Aussagen der befragten Person zu finden, was sie unter dem Begriff des Mentalen Trainings versteht und was sie im Zusammenhang mit der Mentalen Übung erkennt.

Ankerbeispiel 1: (8W, Z. 267-268)

... weil das ist so eine Sache: wenn ich die Punkte vorher nicht durchgegangen bin, dann funktioniert der Stoß auch nicht.

Ankerbeispiel 2: (10W, Z. 116-121)

Im zweiten Teil unseres Trainings ging es ja um die Übung zum Mentalen Training. Was bedeutet für dich Mentales Training?

Mentales Training ist für mich nicht das praktische Training, sondern einfach zusätzlich oder mit integriert das Geistige oder der Kopf, weil der ist beim Billard ja mit das Wichtigste. Wenn der Kopf nicht frei ist –, einfach, dass der Kopf da mitspielt bei dem ganzen Technischen.

(III,3) Übungsaspekte

Definition: Diese Kategorie umfasst Aussagen der jeweiligen Person zur Durchführung sowie Anwendung ihrer Mentalen Übung. Dies beinhaltet Informationen über die Art und Weise, Häufigkeit und Dauer des Übens sowie über Aspekte der Umsetzung der Mentalen Übung beispielsweise in Wettkämpfen.

Ankerbeispiel 1: (8W, Z. 265-267)

Wie oft machst du die Übung zum Mentalen Training?

Also, ich denke, die Übung mache ich permanent, wenn ich am Tisch stehe, wenn ich trainiere, wenn ich spiele,

Ankerbeispiel 2: (8W, Z. 335-339)

Gibt es bei dir einen ganz bestimmten Ablauf, wenn du eine Aufnahme beginnst?

Den gibt es. Ich nehme mir die Kreide, dann schaue ich die Stellung an, kreide nebenher ein, bleibe dann mit den Augen an dem Punkt, wo ich ihn anspielen will, und stelle mich dann hin, schwinge ein und schieße.

(III,4) Leistungsaspekte

Definition: Hierunter sind Textstellen zu verstehen, die sich im Zusammenhang mit der Mentalen Übung auf die Billardleistung der befragten Person beziehen.

Ankerbeispiel: (1M, Z. 192-194, 195)

Und hilft dir das Visualisieren, dass du das, was du am Billardtisch planst, dann auch tatsächlich am Tisch umsetzt?

Ja mit Sicherheit. [(III,3: Übungsaspekte) Und es ist ein bisschen anders geworden, dass ich in meinem Zielen etwas umgestellt habe,] wo ich einen positiven Effekt gemerkt habe.

(III,5) Alltagsaspekte

Definition: Hierunter fallen mentale Aspekte, die in den Alltag der befragten Person einfließen.

Ankerbeispiel 1: (7M, Z. 124-125)

... und wenn ich halt allein bin, sonntags oder so, dass ich mir da mal eine Stunde nehme, wie halt Zeit ist, wenn ich nicht im Stress bin oder so.

Ankerbeispiel 2: (7M, Z. 184-189)

Hat sich durch diese Art der Mentalen Übung etwas in deinem Alltag verändert?

Ja, ich würde schon sagen, ja, speziell im Job halt. Wenn man irgendeine Aufgabe kriegt und man soll das und das machen, dann überlegt man sich alles, das ist irgendwie automatisch dann, da geht einem die ganze Arbeit dann halt im Kopf durch. Das ist mir dann mehr bewusst geworden.

Teil (IV) Allgemeine Trainingsaspekte (ALL)

Der letzten Kategorie werden Aussagen der befragten Personen zu Trainingsaspekten zugeordnet, die keiner der Kategorien aus den ersten drei Teilen (I-III) zuzuordnen sind. Darunter fallen auch Textstellen, die sich weder allein auf die Hara-Übung noch auf die Mentale Übung, sondern auf deren Verbindung miteinander beziehen sowie auf das 'Personale Training im Wettkampf-Poolbillard' im Allgemeinen. Ebenso gemeint sind Aussagen beispielsweise über mentale Trainingsformen, die keinen Zusammenhang mit der zur Frage stehenden Mentalen Übung erkennen lassen.

Ankerbeispiel: (7M, Z. 32-36)

War das Trainingsprogramm dir dabei eine Hilfe?

Für mein Spiel war es schon eine Hilfe, würde ich schon sagen, von der Ruhe her, da geht es jetzt schon viel besser. Aufgeregt war ich nur beim Aufstiegsspiel. Da konnte ich mich aber nicht zügeln. Da ging es nicht. Das habe ich dann auch verloren.

10. Einzelfallergebnisse und deren Bewertung

Für jeden Billardspieler und jede Billardspielerin nacheinander werden die Ergebnisse – als Grundlage für eine Einschätzung der Wirkung des 'Personalen Trainings im Wettkampf-Poolbillard' (PT) – nach folgendem Muster dargestellt (s. Abb. 1 in Kap. 7 auf S. 110):

Die Einzelfalldarstellung beginnt mit einer nochmaligen Übersicht der personenrelevanten Daten, gefolgt von der Beschreibung der **(1) Interviewergebnisse**, die **(a)** als (durch die strukturelle qualitative Inhaltsanalyse gewonnene) kategorisierte und zusammengefasste Interviewinhalte in **Tabellenform** präsentiert werden. Die Darstellung gewinnt zum einen **(b)** durch die **Überführung in ein metrisches System**¹, zum anderen **(c)** durch die **textliche Zusammenfassung** an Überschaubarkeit.

Es folgen die **(2) Fragebogenergebnisse**. Dazu gibt zunächst eine Graphik eine Übersicht über die in den einzelnen Faktoren erzielte Gesamtsumme über alle zugehörigen Items vor und nach dem Trainingsprogramm. Danach werden die Fragebogenergebnisse des jeweiligen Billardspielers sortiert nach den fünf Faktoren A bis E vorgestellt. Die unsortierten Resultate (Punkt 5) sowie deskriptiv-statistische Details (Punkt 6) und eine Überprüfung der auf ordinalem Niveau zu behandelnden Fragebogendaten vor und nach dem Durchlaufen des Trainingsprogramms mittels des Wilcoxon-Tests für Paardifferenzen (Punkt 7) sind dem Anhang zu entnehmen.

Daraufhin wird das **(3) Ergebnis der Selbsteinschätzung** der Person in Bezug auf ihre spielerische Wettkampfleistung wiedergegeben.

Die Ergebnisse fließen schließlich in eine sportpsychologische Bewertung ein.

¹ Die Wirkung eines Trainingselements, z. B. der Hara-Übung, auf eine Kategorie, z. B. die Erlebensaspekte (II,1), wird auch dann noch als deutlich eingeschätzt, wenn die zugeordneten und bearbeiteten Textstellen darauf schließen lassen, dass sich eine Person zwar unsicher ist, ob ihr Hara-Erleben intensiv genug ist, jedoch z. B. angibt, durch das mit der Übung verbundene Loslassen besser entspannen zu können und weniger zu verkrampfen.

10.1 Person 1M

Geschlecht	Alter	Berufliche Situation	Eintrittsalter Wettkampfbillard	Leistungsstärke zu Beginn des 'Personalen Trainings im Wettkampfbillard' (PT)
männlich	24 Jahre	Angestellter	14 Jahre	<ul style="list-style-type: none"> – Wettkampfbillard seit zehn Jahren – Poolbillard: Oberliga – Snooker: Oberliga – mehrfacher 'Bezirksmeister' und 'Vize-Landesmeister' – 'Deutscher Mannschaftsmeister Jugend'

10.1.1 Interviewergebnisse

10.1.1.1 Darstellung der kategorisierten Interviewinhalte

	(I) Individuelle Voraussetzungen (ID)
(I,1) Leistungsstärke zu Beginn des PT	(1-2) Wettkampfbillard seit zehn Jahren. (3-4) Oberliga. (36-41) In der letzten Saison Quote von 70-80%; für Liga sehr gute Leistung.
(I,2) Trainingshäufigkeit	(5-8, 140-141) Keine festen Trainingszeiten; ein bis vier Mal die Woche – nicht sehr viel –, um in Form zu bleiben.
(I,3) Vorerfahrungen	(9-10, 22-23) Im Verein und in anderen Sportarten keine; (11-21, 218-225) privat Vorerfahrungen mit Suggestion zur Vermittlung mentaler Stärke. Problem dabei: Verkrampfung, Unzufriedenheit bei Nicht-Erreichen zu hoch gesteckter Ziele. Deshalb stattdessen Hineingehen in Wettkampf mit Gefühl, entweder das klappt oder nicht, sich überraschen lassen, wie Verfassung ist. Dadurch Zufriedenheit nach dem Wettkampf. (84-85) Begriff Hara vor dem PT nicht bekannt.

(I,4) Motivation für PT	(24-29) Keine konkreten Erwartungen. Allgemeines Interesse an Möglichkeiten zur Steigerung der Leistungsfähigkeit und damit auch des Spaßes.
(I,5) Ziele letzte Saison	(30-32) Klassenerhalt mit der Mannschaft im Pool und Snooker.
(I,6) Erreichen der Ziele	(32-35) Im Pool mit Glück das Ziel erreicht. (54) Im Snooker Aufstieg in die Zweite Liga.
(I,7) Ziele nächste Saison	(49-54, 55) Klassenerhalt mit der Mannschaft im Pool und Snooker. Entlastung durch Aufgabe des Amts als Mannschaftsführer. (56-64) Beibehalten des eigenen Trainingsprogramms. Aufgrund gesundheitlicher Probleme Umstellung im Fitnessprogramm.
(I,8) Größere Ziele	(65-68) Billardspielen primär um des Spaßes willen, wozu auch Gewinnen gehört.
(I,9) Bedeutung von Billard	(69-70) Billardsport als guter Ausgleich zur Freizeitbeschäftigung.

	(II) Hara-Übung (HARA)
(II,1) Erlebensaspekte	(93, 96-99) Weiß nicht, ob ihm ein Erlebnis von Hara (verstanden als Konzentration auf einen Punkt ohne Wahrnehmung der Umgebung) mal passiert ist. Kürzliches Erleben in dieser Richtung auf einem Turnier. (78-80, 114-115, 132-136) Keine bewussten Effekte durch die Hara- bzw. Ausatem-Übung. (137-139) Schwierigkeiten, in kritischen Spielsituationen Ruhe zu bewahren.
(II,2) Einsichtsaspekte	(79-80) Befolgen des Ausatmens zur Reduktion des Stickstoffgehalts im Körper. (86-89, 94-96) Vermutlich asiatischer Begriff. Persönliches Verständnis von Hara als Konzentrationsübung, eine Art der Konzentration auf einen Punkt ohne Wahrnehmung der Umgebung. (137-144) Schwierigkeiten, in kritischen Spielsituationen Ruhe zu bewahren, da zu wenig Billardtraining; darum mangelnde Selbstsicherheit: man weiß, man kann den Ball, der Körper ist allerdings nicht in der Lage, den Stoß zu so auszuführen, wie er gehört.

(II,3) Übungsaspekte	<p>(90-92) Übung des Ausatmens, ohne dabei Körper zu beobachten.</p> <p>(100-102, 104-110) Regelmäßiges, nicht dokumentiertes, sich über Sekunden erstreckendes Üben des Ausatmens (als Element der Hara-Übung) in Form von Konzentration auf Ausatmen beim Frühsport, nicht in Form von Hinstellen oder Hinsetzen mit Konzentration auf einen Punkt.</p> <p>(102-104) Normale Atmung beim Billard. In schwierigen Spielsituationen allerdings sofortiges Ausatmen.</p> <p>(128-130, 176-179) Hara-Übung nicht konsequent durchgezogen, mehr jedoch Anwendung der Ausatem-Übung zur Vorbereitung auf einen Stoß oder womöglich auch während des Stoßes im Spiel.</p>
(II,4) Leistungsaspekte	<p>(78, 80-83) Möglicherweise positive Auswirkung des Ausatmens auf Leistung, jedoch von mehreren Faktoren abhängig (wie z. B. Einnahme von Vitaminen).</p> <p>(119-128) Aufgrund fast zeitgleichen Beginnens mit Laufen und Hara-Übung Einschätzung der Ausatem-Übung auf Leistung schwierig; bewusst keine Veränderungen.</p> <p>(137-139) Schwierigkeiten, in kritischen Situationen Ruhe zu bewahren.</p> <p>(145-147) Unsicher über Einfluss des Ausatmens auf Leistung.</p>
(II,5) Alltagsaspekte	<p>(130-131, 148-152) Üben des Ausatmens auch während der Arbeit.</p>

	(III) Mentale Übung (MT)
(III,1) Erlebensaspekte	<p>(180-182, 183, 189-191) Veränderungen im Spiel durch die Übung: Spiel läuft flüssiger und gleichmäßiger; weniger Ablenkbarkeit in ein paar Situationen.</p>
(III,2) Einsichtsaspekte	<p>(153-156) Persönliches Verständnis von Mentalem Training als frühmorgendliches Laufen, was Gelassenheit im Job wie im Billard bewirkt.</p> <p>(184-188) Bewusstmachen zuvor automatisch ablaufender Formulierungen wie „ich spiele diesen Ball jetzt da rein“.</p>

(III,3) Übungsaspekte	<p>(157-173) Nicht dokumentiertes Durchführen der Mentalen Übung ein bis vier Mal pro Woche (zu den Trainingszeiten) jeweils von zwei bis zu zwanzig, maximal dreißig Sekunden in folgender Form: Situation anschauen, Treffpunkt in Bewusstsein markieren, mit Queue auf Punkt zielen – „ich treffe jetzt diesen Ball auf diesen Punkt“ (nicht: „ich spiele diesen Ball da rein“).</p> <p>(174-175) Keine Verbindung der Übung mit dem Atem.</p> <p>(176-177) Atem während der Stoßbewegung hauptsächlich ruhig.</p> <p>(194-195, 195-200) Umstellung im Zielen von „Aus-dem-Bauch-raus-Zielen“ auf „Auf-den-Punkt-drauf-Zielen“.</p> <p>(228-247) Anwenden der Mentalen Übung (des punktgenauen Zielens) eher vor schwierigen Stößen, dabei dann, meist mit Kreide in der Hand, genaueres Anschauen der Situation; ansonsten einfach anschauen, analysieren, spielen.</p>
(III,4) Leistungsaspekte	<p>(201-207) Teilweise Meisterung kritischer Spielsituationen, allerdings auch noch Konditions- und Konzentrationsschwächen.</p> <p>(192-194, 195, 208-209) Mit Sicherheit positive Auswirkungen auf Leistung durch das Visualisieren; positiver Effekt durch das Umstellen im Zielen.</p>
(III,5) Alltagsaspekte	<p>(210-214) Keine Veränderung im Alltag bzw. ist sich unsicher.</p>

(IV) Allgemeine Trainingsaspekte (ALL)

(71-75) PT sehr informativ und aufschlussreich, insbesondere Gespräch mit Atemlehrerin Frau Althoff-Koch.

(42-48, 76-77) Integration eines kleinen Teils des PT, speziell des Ausatmens, in eigenes Trainingsprogramm (sportliche Betätigung für körperliche Fitness) am meisten gebracht.

(111-114, 116-118, 226-227) Im Rahmen dieses eigenen Trainingsprogramms mit Ausgleichssport und Achten auf Ernährung mehr Gelassenheit und innere Ruhe im Spiel.

(215-218) Keine Veränderung in der Wettkampfvorbereitung.

(248-251) Keine Strategie im Wettkampf bzw. Strategie abhängig von Gegner.

(252-254) Bei Unsicherheit Versuch, während der Aufnahme mehr Sicherheit zu bekommen.

10.1.1.2 Überführung in ein metrisches System

In der folgenden Tabelle (Tab. 3) sind die anhand der zugeordneten Aussagen eingeschätzten Effekte in den Kernkategorien dargestellt:

Tab. 3: Kategoriale Einschätzung der Trainingseffekte für Person 1M

1M	Erlebens- aspekte	Einsichts- aspekte	Übungs- aspekte	Leistungs- aspekte	Alltags- aspekte	Summen- werte
Hara- Übung	+	+	+	?	+	4 (von 10)
Mentale Übung	++	+	++	++	0	7 (von 10)
PT						11 (von 20)

keine Aussagen:	x	= 0 Punkte
fragliche Wirkung:	?	= 0 Punkte
keine Wirkung:	0	= 0 Punkte
geringe Wirkung:	+	= 1 Punkt
deutliche Wirkung:	++	= 2 Punkte

0 Punkte (von 10):	keine Wirkung des Übungselements
1 bis 2 Punkte (von 10):	sehr geringe Wirkung des Übungselements
3 bis 4 Punkte (von 10):	geringe Wirkung des Übungselements
5 Punkte (von 10):	mäßige Wirkung des Übungselements
6 bis 7 Punkte (von 10):	deutliche Wirkung des Übungselements
8 bis 9 Punkte (von 10):	sehr deutliche Wirkung des Übungselements
10 Punkte (von 10):	optimale Wirkung des Übungselements

0 Punkte (von 20):	keine Trainingseffekte
1 bis 4 Punkte (von 20):	sehr geringe Trainingseffekte
5 bis 8 Punkte (von 20):	geringe Trainingseffekte
9 bis 11 Punkte (von 20):	mäßige Trainingseffekte
12 bis 15 Punkte (von 20):	deutliche Trainingseffekte
16 bis 19 Punkte (von 20):	sehr deutliche Trainingseffekte
20 Punkte (von 20):	optimale Trainingseffekte

Die Wirkung der Hara-Übung auf die Kernkategorien ist mit dem Summenwert von 4 als gering einzuschätzen. Der Punktwert von 7 für die Mentale Übung zeigt dagegen deutliche Veränderungen an. Mit 11 als der Summe der beiden Werte liegt der Billardspieler in einem Bereich, der mäßige Trainingseffekte indiziert.

10.1.1.3 Textliche Zusammenfassung

Individuelle Voraussetzungen:

Der mittlerweile seit elf Jahren im Wettkampfbetrieb agierende und in der Oberliga spielende Billardspieler, der seine Leistung mit einer Trefferquote von 70 bis 80 Prozent hoch einschätzt, hat, bei eher sporadischem Training, vor allem Spaß am Billard, wobei zu gewinnen durchaus dazu gehört. Billard bietet ihm einen guten Ausgleich zur Freizeitbeschäftigung. Frühere, außerhalb des Vereins gewonnene Erfahrungen mit einer Suggestion zur Vermittlung mentaler Stärke führten im Falle des Nicht-Ereichens der zu hoch gesteckten Ziele zu Verkrampfung und Unzufriedenheit, weshalb er mit einer eher gleichgültigen Einstellung in den Wettkampf geht, was seine Zufriedenheit nach dem Wettkampf sicherstellt. Die Ziele, Klassenerhalt im Pool und Snooker, die er sich für die Saison nach dem PT setzte, hat er im Pool mit Glück erreicht, im Snooker, mit dem Aufstieg in die Zweite Liga, übertroffen.

Hara-Übung:

In Bezug auf das *Erleben* von Hara ist sich der Billardspieler unsicher: auf der einen Seite gibt er an, dass ihm nicht bewusst ist, ob ihm ein Erlebnis von Hara in obigem Sinne einmal widerfahren ist, auf der anderen Seite berichtet er von einem Erlebnis dieser Qualität in einem kürzlich stattgefundenen Wettkampf.

Der Billardspieler verbindet mit Hara die Konzentration auf einen Punkt ohne Wahrnehmung der Umgebung, was eine gewisse *Einsicht* in die Thematik nahelegt, auch wenn die Betonung der Reduktion des Sauerstoffgehalts durch das Ausatmen, das er als essentielles Element der Hara-Übung für sich herausgezogen hat, einen nur oberflächlichen Aspekt beleuchtet. Seine Schwierigkeiten, in kritischen Spielsituationen Ruhe zu bewahren, führt er auf mangelndes Billardtraining und dadurch mangelndes Selbstvertrauen zurück: er wisse, wie eine Kugel zu spielen sei, doch der Körper sei dazu nicht in der Lage.

Die Hara-Übung in Form des Ausatmens führt der Teilnehmer durch, ohne dabei seinen Körper zu beobachten. Allerdings setzt er seine Ausatem-Übung, die er mit seinem alltäglichen Frühsport kombiniert und die sich, in-

dem er sie sogar während der Arbeit durchführt, offensichtlich doch bis in seinen *Alltag* hineinzieht, in schwierigen Spielsituationen sofort ein, auch wenn er sich über die Auswirkungen auf die eigene *Leistung* unklar ist.

Mentale Übung:

Im Zusammenhang mit der Mentalen Übung *erlebt* der Billardspieler sein Spiel als flüssiger und gleichmäßiger und sich selbst teilweise als weniger ablenkbar.

Dass der Billardspieler Mentales Trainieren unter anderem mit dem Bewusstmachen zuvor automatisch ablaufender Formulierungen wie „ich spiele diesen Ball jetzt da rein“ verbindet, lässt ansatzweise auf ein gewisses Maß an *Einsicht* in den Sachverhalt schließen.

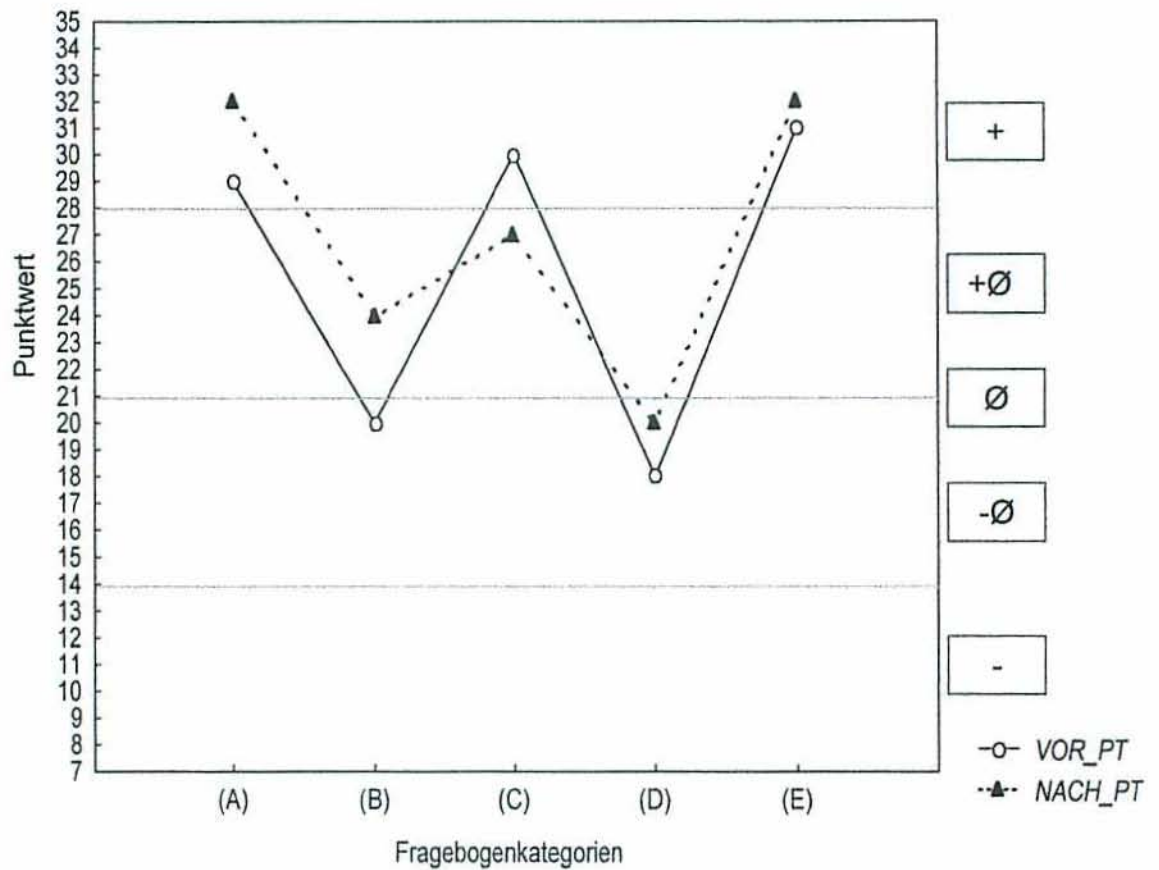
Praktisch setzt er die Mentale *Übung* im Spiel ein, und zwar eher vor schwierigen Stößen. Dabei betont er die visuellen Aspekte (Situation anschauen, Treffpunkt markieren, auf Punkt zielen), was in einer Art Selbstgespräch auditiv verstärkt wird („Ich treffe jetzt diesen Ball auf diesen Punkt.“). Dadurch kann er kritische Spielsituationen teilweise besser meistern und sieht deutlich positive Effekte auf seine *Leistung*.

In seinem *Alltag* spielt die Mentale Übung bewusst keine Rolle.

Allgemeine Trainingsaspekte:

Insgesamt empfand der Billardspieler das Trainingsprogramm als sehr informativ und aufschlussreich, insbesondere durch den Austausch mit Frau Althoff-Koch. Das Ausatmen als ein wesentlicher Teil des PT ist Bestandteil seines eigenen Trainingsprogramms, das auf körperliche Fitness und gesunde Ernährung ausgerichtet ist, was seine Gelassenheit und Ruhe im Spiel fördert. Fühlt er sich unsicher, versucht er während der Aufnahme mehr Sicherheit zu bekommen.

10.1.2 Fragebogenergebnisse



- (A): 'Leistungsfaktoren'
- (B): 'Wettkampfplanung'
- (C): 'Störungsresistenz'
- (D): 'Visualisierung'
- (E): 'Motivation'

- hoher Bereich (28-35 Punkte): +
- überdurchschnittlicher Bereich (22-27 Punkte): +Ø
- Durchschnittswert (21 Punkte): Ø
- unterdurchschnittlicher Bereich (15-20 Punkte): -Ø
- niedriger Bereich (7-14 Punkte): -

Abb. 3: Ergebnisse in den Fragebogenkategorien für 1M

Nachfolgend werden die Ergebnisse des F-Sport-bill für jeden Faktor einzeln aufgelistet.

Tab. 4: Fragebogenergebnisse für Faktor (A) 'Leistungsfaktoren'

Fragebogenitems (A) 'Leistungsfaktoren'	Punktwerte vor PT	Punktwerte nach PT
Item A01: Bestes geben wichtiger als Sieg	5 (fast immer)	5 (fast immer)
Item A06: Probleme mit Bestleistung	4 (selten)	5 (fast nie)
Item A11: Wunsch, Potential auszuschöpfen	4 (oft)	4 (oft)
Item A16: Problem, sich als Gewinner zu sehen	4 (selten)	4 (selten)
Item A21: Spaß auch bei Fehlern	5 (fast immer)	5 (fast immer)
Item A26: Fehlersuche außen	5 (fast nie)	5 (fast nie)
Item A31: Freude am Tun wichtiger als Sieg	2 (selten)	4 (oft)
Punktesumme	29	32

Der Teilnehmer hatte bereits zu Beginn des PT hohe Werte in den Fragebogenitems zu 'Leistungsfaktoren'. Erwähnenswert ist, dass der Billardspieler mit 1 Punkt mehr in Item A06 nach dem PT einen Spiellevel erreicht haben müsste, auf dem er kaum noch Probleme haben dürfte, an seine Bestleistung heranzukommen. Eine Veränderung um zwei Punkte ist für Item A31 zu verzeichnen, und zwar in die Richtung, dass dem Billardspieler seine Freude am Tun im Billardsport nun wichtiger ist als der Sieg.

Tab. 5: Fragebogenergebnisse für Faktor (B) 'Wettkampfplanung'

Fragebogenitems (B) 'Wettkampfplanung'	Punktwerte vor PT	Punktwerte nach PT
Item B02: Strategien im Wettkampf	4 (oft)	4 (oft)
Item B07: aus dem Konzept bringen lassen	2 (oft)	2 (oft)
Item B12: direkte Wettkampfvorbereitung	1 (fast nie)	1 (fast nie)
Item B17: fehlendes Einstimmen im Vorfeld	5 (fast nie)	5 (fast nie)
Item B22: zusätzliches Training im Vorfeld	2 (selten)	5 (fast immer)
Item B27: schlechter Schlaf im Vorfeld	5 (fast nie)	5 (fast nie)
Item B32: unmittelbare Vorbereitungsroutine	1 (fast nie)	2 (selten)
Punktesumme	20	24

Insgesamt verbessert sich der Teilnehmer in Bezug auf seine 'Wettkampfplanung' von einem noch als durchschnittlich zu bewertenden Niveau um 4 Punkte auf ein überdurchschnittliches Level. Der Billardspieler scheint sich zwar des öfteren weiterhin von Gegner und / oder Spielstand aus dem Konzept bringen zu lassen (B07), verfügt aber auch unverändert in der Mehrzahl der Fälle über Strategien im Wettkampf, auf die er zurückgreifen kann (B02), und scheint keinerlei Schwierigkeiten im Vorfeld eines Wettkampfs zu haben (B17, B27); zusätzliches Training (B22), das vor dem PT selten stattfand, ist nun sogar fester Bestandteil seiner Wettkampfvorbereitung, worin letztlich die Verbesserung des Teilnehmers in diesem Faktor hauptsächlich begründet liegt. Dagegen bleibt eine Vorbereitungsroutine direkt vor Wettkampfbeginn fast ganz aus (B12, B32).

Tab. 6: Fragebogenergebnisse für Faktor (C) 'Störungsresistenz'

Fragebogenitems (C) 'Störungsresistenz'	Punktwerte vor PT	Punktwerte nach PT
Item C03: trotz Störungen im Rhythmus	4 (oft)	4 (oft)
Item C08: äußere Leistungsbeeinträchtigung	4 (selten)	3 (manchmal)
Item C13: geduldig warten	5 (fast immer)	5 (fast immer)
Item C18: bei Leistungsabfall hilft gar nichts	4 (selten)	4 (selten)
Item C23: kühlen Kopf behalten	5 (fast immer)	4 (oft)
Item C28: mehr Fehler gen Entscheidung	3 (manchmal)	3 (manchmal)
Item C33: ruhiger Bewegungsablauf	5 (fast immer)	4 (oft)
Punktesumme	30	27

Der Billardspieler rutscht mit insgesamt 3 Punkten weniger von einem hinsichtlich der 'Störungsresistenz' stark zu bewertenden Niveau auf ein zwar noch klar deutlich überdurchschnittliches Level, lässt jedoch in den Items C08, C23 und C33 um je 1 Punktwert nach, was vor allem für Item C08 ins Gewicht fällt, das anzeigt, dass der Teilnehmer durchaus manchmal Störungen von außen unterliegt. Außerdem bleibt seine Fehleranfälligkeit in entscheidenden Spielphasen (C28) durchschnittlich.

Tab. 7: Fragebogenergebnisse für Faktor (D) 'Visualisierung'

Fragebogenitems (D) 'Visualisierung'	Punktwerte vor PT	Punktwerte nach PT
Item D04: in Vorstellung klar sehen, fühlen	3 (manchmal)	4 (oft)
Item D09: Probleme, in Bildern zu denken	4 (selten)	4 (selten)
Item D14: Stoßbewegung geistig durchgehen	1 (fast nie)	1 (fast nie)
Item D19: Bewegungsvorstellung schwierig	4 (selten)	5 (fast nie)
Item D24: in Vorstellung Bestes geben	1 (fast nie)	1 (fast nie)
Item D29: Unsicherheit wegen Kugellauf	4 (selten)	4 (selten)
Item D34: Vorwegnahme des Pottens	1 (fast nie)	1 (fast nie)
Punktesumme	18	20

Aspekte der 'Visualisierung' bleiben nach geringer Steigerung auf leicht unterdurchschnittlichem Niveau. Differenziert betrachtet ist jedoch festzuhalten, dass der Billardspieler keine Probleme hat, zu visualisieren (D04, D09, D19, D29), vielmehr sich hier noch um insgesamt 2 Punkte verbessert hat. Dagegen hat es für ihn offensichtlich keine Bedeutung, in der Vorstellung die Bewegung beim Billardstoß zu vollziehen (D14), sein Bestes zu geben (D24) oder das Potten der Kugel zu vergegenwärtigen (D34).

Tab. 8: Fragebogenergebnisse für Faktor (E) 'Motivation'

Fragebogenitems (E) 'Motivation'	Punktwerte vor PT	Punktwerte nach PT
Item E05: Bereitschaft, alles zu geben	5 (fast immer)	5 (fast immer)
Item E10: Mut verlieren bei Problemen	4 (selten)	5 (fast nie)
Item E15: Freude am Billardsport	4 (oft)	5 (fast immer)
Item E20: Spannungsabfall im Wettkampf	4 (selten)	5 (fast nie)
Item E25: Streben nach Verbesserung	5 (fast immer)	4 (oft)
Item E30: Entmutigung, wenn es nicht läuft	5 (fast nie)	4 (selten)
Item E35: Herausforderung bei Problemen	4 (oft)	4 (oft)
Punktesumme	31	32

Die starken Werte weisen auf einen Billardspieler, der unverändert bereit ist, alles zu geben (E05), sich weiterhin bei Problemen häufig herausgefordert fühlt (E35), anstatt, was fast gar nicht mehr der Fall ist, an Freude (E15), Spannung (E20) und, bis auf seltene Situationen, in denen es nicht so läuft (E30), Mut (E10) im Wettkampf zu verlieren. Auch die Suche nach Wegen, sich zu verbessern (E25), bildet noch einen motivationalen Schwerpunkt.

10.1.3 Ergebnis der Selbsteinschätzung

Auf die Frage, wie der Billardspieler sein im Wettkampf gezeigtes tatsächliches Leistungsniveau im Vergleich zu seinem möglichen Leistungspotential auf einer Skala von 1 bis 10 selbst einschätzt, gibt der Teilnehmer vor und nach dem PT an, dass er im Wettkampf seiner Meinung nach bis zu 80 Prozent seines Leistungsvermögens realisiert.

Tab. 9: Ergebnis der Selbsteinschätzungsfrage

Billardspieler	Selbsteinschätzung des Leistungsniveaus vor PT	Selbsteinschätzung des Leistungsniveaus nach PT
1M	8	8

- 1: 10% des Leistungspotentials im Wettkampf
- 2: 20% des Leistungspotentials im Wettkampf
- 3: 30% des Leistungspotentials im Wettkampf

...

10: tatsächliche und mögliche Leistung im Wettkampf stimmen überein

10.1.4 Sportpsychologische Bewertung

Das Ausatmen als Element der Hara-Übung, das beim hoch motivierten (E) Oberligaspieler, mehrfachen 'Bezirksmeister' und 'Vize-Landesmeister' sowie bereits in der Jugend 'Deutschen Mannschaftsmeister' insbesondere durch den Austausch mit der Hara-Expertin Frau Althoff-Koch gut ankam, und die Veränderung bzw. Umstellung im Zielen als Element der Mentalen Übung sind wesentliche Teilaspekte aus beiden Übungselementen des PT, die er für sich herausgezogen und in sein eigenes Trainingsprogramm integriert hat. Dieses scheint allerdings nur auf körperliche Fitness und gesunde Ernährung ausgerichtet zu sein. Sich, als Person, in seiner Atmung und in seinem Körper wahrzunehmen und zu *erleben*, scheint für den Teilnehmer kein Thema oder zumindest schwierig zu sein.

Hinsichtlich der Mentalen Übung bezieht er sich auf rein visuelle Aspekte (Situation anschauen, Treffpunkt markieren), die allerdings, wie die Fragebogenwerte (D) zeigen, in mancher Hinsicht noch ausbaufähig wären (D), und auf auditive Aspekte („ich spiele diesen Ball jetzt da rein“), während kinästhetische Elemente ausgeblendet bleiben, und konzentriert sich auf das Ausatmen, ohne dabei seinen Körper zu beobachten, was es geradezu unmöglich macht, sich, als Person, in den Ausatem gleiten zu lassen. Lässt man sich selbst außen vor, bleibt auch der Atem etwas Äußerliches.

Entsprechend beschränkt sich seine *Einsicht* im Zusammenhang mit der Ausatmung darauf, dass der Teilnehmer darin hauptsächlich einen günstigen Austausch von Gasen sieht, und im Zusammenhang mit der Mentalen Übung auf den Aspekt, zuvor automatisch ablaufende Formulierungen bewusst zu machen. Weiter fällt der Hinweis des Billardspielers auf, dass er wisse, wie eine Kugel zu spielen sei, dagegen sein Körper dann und wann nicht in der Lage sei, den Stoß so auszuführen, wie er gehört.

Seit er die im Sinne des PT ja durchaus wertvolle Erfahrung machte, dass die, außerhalb des Vereins von ihm entwickelte und früher in Wettkämpfen eingesetzte Methode zur Vermittlung mentaler Stärke leicht nach hinten los-

gehen kann und zu hoch gesteckte Ziele Krampf statt Kampf bewirken, geht er, bis auf zusätzliches Billardtraining – wohl zu verstehen als seine Art, sich innerlich einzustimmen – ansonsten oft ohne einstimmende Vorbereitung in den Wettkampf (s. (B) 'Wettkampfplanung') und lässt sich auf diese Weise überraschen, um nicht enttäuscht zu werden. Für ihn scheint die Hara-Übung kein Weg zu sein, um eine andere Art von Stärke zu entwickeln, nämlich als ganze leibhaftige Person im Hara verankert zu sein und sich in einer Verfassung zu *üben*, die weder Krampf oder verbissenen Kampf meint noch in der Nähe von Überraschung oder Enttäuschung angesiedelt werden kann, sondern der Weg ist, Denken (bzw. Wissen) und (körperliches) Handeln in Einklang zu bringen.

Besonders auffällig wird dann der fehlende Einklang in kritischen Spielsituationen, die zwar teilweise von ihm gemeistert wurden, in denen er bisweilen aber auch mehr Fehler macht (C) und in denen es ihm schwer fällt, Ruhe zu bewahren, was er allerdings ausschließlich mangelndem Billardtraining und daraus resultierender mangelnder Selbstsicherheit zuschreibt. Auf diesem Hintergrund scheint seine Angabe im Fragebogen, fast nie Schwierigkeiten zu haben, *Leistung* bis an die obere Grenze seines Talents und seiner Fertigkeiten zu erbringen (A), etwas übertrieben, zumal er nach eigener Einschätzung unverändert zu etwa 80 Prozent sein Potential auszuschöpfen vermag. Positiv im Sinne des PT ist hervorzuheben, dass zu siegen für ihn nicht der dominierende Faktor im Bereich der Leistungsaspekte darstellt.

Ein Blick auf das Profil als Ergebnis der Fragebogenauswertung bestätigt, dass der Billardspieler hinsichtlich der Leistungsfaktoren (A) und motivationalen Aspekte (E) stark einzuschätzen ist. Demgegenüber erreicht er dieses Niveau jedoch nicht in Bezug auf die Fragebogenkategorien Wettkampfplanung (B) (vor allem wegen mangelnder direkter Wettkampfvorbereitung), Störungsresistenz (C) (wegen äußerer Leistungsbeeinträchtigung und Fehleranfälligkeit in kritischen Spielphasen) und Visualisierung (D) (insbesondere wegen mangelnder Integration von Bewegungsvorstellungen), die einhergehen mit Defiziten in den Bereichen des Erlebens und Übens.

Um so positiver ist zu bewerten, dass der Teilnehmer zum Einen mit dem von ihm geschilderten Erlebnis im Wettkampf einen Anknüpfungspunkt hat, wie es ist, in Annäherung an Hara auf den Punkt konzentriert und ohne Ablenkung zu sein, und zum Anderen dass er sich auf seine Art und Weise, auch im *Alltag*, mit dem Element der Ausatmung beschäftigt, so dass der Weg zu damit zusammenhängenden weiter gehenden Erlebnis-, Einsichts-, Übungs- und Leistungsaspekten geebnet wäre.

10.2 Person 2W

Geschlecht	Alter	Berufliche Situation	Eintrittsalter Wettkampfbillard	Leistungsstärke zu Beginn des PT
weiblich	33 Jahre	Studentin	30 Jahre	<ul style="list-style-type: none"> – Wettkampfbillard seit drei Jahren – qualifiziert sich regelmäßig für die Landesmeisterschaften – 'Deutsche Mannschaftsmeisterin Kombi Damen'

10.2.1 Interviewergebnisse

10.2.1.1 Darstellung der kategorisierten Interviewinhalte

	(I) Individuelle Voraussetzungen (ID)
(I,1) Leistungsstärke zu Beginn des PT	(1-3) Wettkampfbillard seit drei Jahren. (4-7) Bundesliga bzw. German Classics.
(I,2) Trainingshäufigkeit	(8-9) Trainiert drei Mal die Woche.
(I,3) Vorerfahrungen	(10-11) Im Verein keine Vorerfahrungen, (12-26, 319-339, 341-398, 403-405, 444-460, 479) in anderen Sportarten und privat im Billard Vorerfahrungen mit Mentalem Training, Visualisieren und Autosuggestionen. Einhergehend mit der Arbeit am Buch von Loehr Entwicklung von hilfreichen speziellen Visualisierungen (Sehen einer dreidimensionalen Röhre vom Ball zum Loch und vom Ball zur Weißen; Vorstellen des Weg der Weißen und des Punkts, wo sie liegen bleibt), Entwicklung von Autosuggestionen (z.B. „Ich kann den Ball / jeden Ball.“) sowie intensives Üben, Automatisieren und Anwenden von Billardtechnik und Bewegungsvorstellungen unter Einbezug visueller, auditiver und kinästhetischer Elemente, wobei Gefühl zweitrangig und beschränkt auf „da ist der Arm gerade“.

	Keine systematische Anwendung, sondern bei bestimmtem Problem, dann zu jedem Training (drei Mal die Woche), im Sitzen sowie am Tisch, und außerhalb des Trainings bei Zeit und Ruhe, von Sekunden bis fünfzehn Minuten. (46-47, 134-135, 196-197) Keine Vorerfahrungen mit Hara.
(1,4) Motivation für PT	(27-30, 32-46, 47-52) Motivation für Trainingsprogramm aufgrund Überzeugung, dass Billard zu 80 Prozent Kopfsportart ist und dass Psyche wichtige Rolle im Sport und generell spielt. Bestimmte innere Haltung jedoch nicht auf Knopfdruck abrufbar, läuft nicht nur im Kopf. Ganzer Körper einzubeziehen mit dem Ziel, Kontrolle fallen zu lassen und trotzdem konzentriert zu sein. Anwendung bisheriger Techniken diesbezüglich nicht ausreichend und deswegen auszubauen. Erwartung, zum Einen am Trainingsprogramm Spaß zu haben, zum Anderen Motivation zu sichern, Leistung zu steigern bzw. vorhandenes Leistungsvermögen umsetzen zu können.
(1,5) Ziele letzte Saison	(82-85) Wegen Ausbildung keine Ziele gesetzt.
(1,6) Erreichen der Ziele	x
(1,7) Ziele nächste Saison	(86-96) Generell tatsächliches Können umsetzen können und Konstanz auf hoch angesiedeltem Spielniveau erreichen. Qualifikation für die Deutsche Einzelmeisterschaft und Platzierung unter den ersten Zwölf. (97-114) Hinarbeiten darauf durch Intensivierung des Trainings und des Mentalen bzw. psychologischen Trainings.
(1,8) Größere Ziele	(115-121) Beschränkt sich darauf, sich unter den ersten Zehn, Zwölf zu etablieren. Größeres Ziel noch zu weit weg.
(1,9) Bedeutung von Billard	(122-132) Bedeutsamer Ausgleich zur Arbeit, wichtiger Ersatz für früher betriebenen Akrobatik-Leistungssport; starker geselliger Anteil.

	(II) Hara-Übung (HARA)
(II,1) Erlebensaspekte	<p>(72, 75-76, 80-81) Energiegewinn (durch Konzentration auf Einatmen bei Gefühl von Müdigkeit und Schläffheit); Ruhe und Ausgeglichenheit (durch Konzentration auf Atmen in bestimmte Körperteile und damit verbundenes Erleben).</p> <p>(146, 298) Hara-Übung gerne auf- und angenommen, als angenehm und positiv erlebt.</p> <p>(153-161) Am meisten gebracht hat Hinweis von Frau Althoff-Koch auf Betonung der Fersen (der Satz, am besten hundert Mal täglich an die Ferse zu denken); einfaches, jederzeit einsetzbares und durchschlagendes Hilfsmittel, um vom Kopf wegzukommen.</p> <p>(161-166) Nach anfänglichen Problemen tolles körperliches Gefühl, mit zunehmender Übung tiefer, weiter nach unten in den Bauch atmen zu können.</p> <p>(184-186) Weniger Nervosität und Unkonzentriertheit im Wettkampf.</p> <p>(187-190, 191-195) Spürbare Wirkung in den Spielpausen: Fähigkeit, sich durch Atmen in einen besseren Zustand zu versetzen; Energiegewinn bei Tiefphasen und Schlapheit.</p> <p>(237-238) (Gleich in gewünschten Zustand zu schlüpfen) gelingt mal sehr gut, mal nicht.</p> <p>(239-247) Übung wirkt auf ganzen Körper, vor allem Ruhe im Körper und starkes Nachlassen des Händezitterns.</p> <p>(248-251, 253-256, 271-273) In Training und Wettkampf unterschiedliche Erfahrungen: mal gar keine Wirkung, mal Zunahme an positiver Ruhe (keine Laschheit), insbesondere bei entscheidendem Ball.</p> <p>(258-268) Spürbar weniger Ablenkbarkeit im Spiel durch Hara-Übung in Phasen mittelguter und bereits guter Verfassung, bei schlechter Verfassung keine Wirkung.</p>
(II,2) Einsichtsaspekte	<p>(30-32) Überbetonung der Leistung widerspricht dem Hara-Gedanken.</p> <p>(67-69, 296-298, 298-302, 303-308) Betonung der Atmung und was mit Ein-Atmen, Aus-Atmen und Wohin-Atmen machbar ist. Dies nur kleiner Teil von Hara, jedoch wertvoll und gute Basis für weiterführende Schritte.</p>

	<p>(77-79) Positive Wirkung durch Atmen in bestimmte Körperteile entweder auf Ablenkung oder tatsächlich darauf selbst zurückzuführen.</p> <p>(166-170) Neue Einsicht in Möglichkeit, mit dem eigenen Körper umzugehen, neuen Körperbereich anzusteuern und bewusst zu machen, ohne Gewalt anzuwenden.</p> <p>(198-205) Verständnis von Hara als Körperschwerpunkt, als Zentrum im Inneren, in der unteren Bauchgegend, als Mittelpunkt, der Befinden steuert in Form von Einfach-Sein, Sein wie man ist.</p> <p>(278-280) Mittel (auch wenn das benutzend klingt), um auch im Alltag, was wichtiger ist als im Training, Ruhe zu finden.</p>
(II,3) Übungsaspekte	<p>(190-191, 208-237) Nicht mehr regelmäßiges Üben von Hara, doch dokumentierte, häufige Anwendung (ein bis zwanzig Mal) in jedem Training (drei Mal die Woche), in Spielpausen wenn Gegner am Tisch, also von zehn Sekunden bis drei Minuten, meist im Sitzen, je nach Befinden mal mit offenen, mal mit geschlossenen Augen. Führt die Übung in der Kurzform durch, um innerhalb von Sekundenbruchteilen in gewünschten Endzustand zu schlüpfen.</p> <p>(293-296, 297-298, 302-303) Hat mit Betonung auf Ein-, Aus- und Wohin-Atmen passenden und umsetzbaren Teil herausgezogen.</p> <p>(69-72) Konzentriert sich bei Gefühl, müde und schlaff zu werden, bewusst auf das Ein-Atmen.</p> <p>(73-76) Falls fit: Konzentration (mehr noch als auf Ausatmen) auf Atmen in bestimmte Körperteile, je nach Gefühl in Bauch, Arm oder Füße, um Ruhe und Ausgeglichenheit zu finden.</p> <p>(79-80) Kann problemlos in Zeh oder Finger atmen.</p> <p>(251-253, 260-270) Erfolgreiche Anwendung in Training und Wettkampf in Phasen mittelguter bis guter Verfassung. In Phasen schlechter Verfassung, in denen Übung nicht wirkt, entweder weiter probieren oder sein lassen und (Toiletten-)Pause machen.</p>
(II,4) Leistungsaspekte	<p>(256-257) Weiß nicht, ob sich im Spiel etwas verändert.</p> <p>(274-275) Positive Auswirkung auf Leistung.</p>
(II,5) Alltagsaspekte	<p>(276-278, 278-290) Noch stärkere Wirkung auf Alltag als auf Billard: Hara als Möglichkeit, Ruhe zu finden, und als große Hilfe bei als sehr unangenehm erlebter aufsteigender persönlicher Unruhe.</p>

	(III) Mentale Übung (MT)
(III,1) Erlebens- aspekte	<p>(408-410) Versuch, körperliche Einheit zu spüren, gut gelungen.</p> <p>(414-416) Bewusstes Hinspüren (in schlechten Spielphasen, d. h. bei Problemen, die automatisierten Bewegungen erfolgreich abzurufen) zeigt fehlende, sonst übliche Lockerheit.</p> <p>(433-435, 438-441) Durch das Mentale Üben mehr Lockerheit und bessere Konzentration, die keine Anstrengung kostet, einfach da ist.</p>
(III,2) Einsichts- aspekte	<p>(135-136, 137-138, 170-173) Sieht sich bezüglich Vorkenntnissen mit Mentalem Training bestätigt und auf gutem Weg.</p> <p>(291-292, 309-318, 339-341, 436-437) Verständnis von Mentalem Training als (Vorwegnahme von) Konzentration auf jeweiliges Tun in Form von Visualisierungen und Hineinfühlen in Trainings- oder Wettkampfsituation sowie als Möglichkeit zur Selbstmotivation und zur Stärkung des Selbstbewusstseins.</p> <p>(411-417) Fragt sich angesichts auch mal sehr schlechter Spielphasen, inwieweit der angeeignete Bewegungsablauf automatisiert ist. Ist sich bewusst, dass übliche Lockerheit dann fehlt.</p> <p>(436-437) Durch Vorwegnahme der Konzentration kein Bemühen mehr darum nötig.</p>
(III,3) Übungs- aspekte	<p>(398-403, 405-409, 410-411) Angeregt durch Trainingsprogramm nochmaliges Üben, dann zügiges Integrieren bzw. Automatisieren des Bewegungsablaufs; mehr Konzentration auf Einheit des Körpers: statt „der Arm ist gerade“ Integration von Formulierungen wie „der Arm / der ganze Körper fühlt sich stimmig an“.</p> <p>(435-436, 441-442) Einsatz Mentalen Übens in der Wettkampfvorbereitung, sowohl Tage als auch Minuten vorher, zur Vorwegnahme der Konzentration.</p> <p>(442-443) Während des Spiels Einsatz des Visualisierens des Balls als Bestandteil der Technik.</p>
(III,4) Leistungs- aspekte	<p>(410, 411-413) Mentale Übung für Spiel hilfreich, allerdings wechseln Phasen, in denen es sehr gut läuft, mit Phasen, in denen gar nichts läuft.</p>
(III,5) Alltags- aspekte	<p>(461-474) Keine bewusste Veränderung im Alltag,</p> <p>(323-324) allerdings Übung auch außerhalb des Trainings.</p>

(IV) Allgemeine Trainingsaspekte (ALL)

(53-67) Trainingsprogramm hat gefallen und Spaß gemacht. Hat das Üben und die Anwendung im Training als angenehm empfunden. Zunehmend unbewusstes Integrieren der Übungen in den Spielablauf, insbesondere des Atmens bei Gefühl, etwas stimmt jetzt nicht, es läuft nicht so richtig.

(133-134) Die neuen Anregungen durch das Trainingsprogramm haben allgemein am besten gefallen.

(135-137) Sieht Mentales Training als Nebenpunkt bzw. Hara als Schwerpunkt des Trainingsprogramms.

(138-139) Ort und Atmosphäre beim Trainingsprogramm gut gefallen.

(139-152) Betonung des positiven und motivierenden Austauschs mit Trainingsleiter, zumal es im Billard an Unterstützung und Hilfe fehlt und man sowohl mit Problemen als auch mit Erfolgen allein da steht.

(173-183) Geht an den kleinen Geschichten beim letzten Termin des Trainingsprogramms, um wegzukommen vom Kopf bzw. um Vertrauen in den eigenen Körper zu entwickeln, anstatt alles mit dem Verstand kontrollieren und lenken zu müssen. Sieht sich davon zwar noch weit entfernt, jedoch auf dem Weg dahin.

(418-432) Verbindet die Mentale Übung mit dem Atem nur bei Gefühl von Unstimmigkeiten. Ansonsten kein Bewusstsein für Atmung während des Stoßes bzw. entweder Wahrnehmung von normaler gleichmäßiger Atmung oder auch oft von Luft-Anhalten vor lauter Konzentration, was meist negativ auffällt. Reagiert darauf, indem sie es entweder so stehen lässt oder, in anderen Phasen, indem sie versucht, den Atem bewusst zu integrieren.

(475-477, 478-479) Kombination der bereits bekannten Mentalen Übung mit Hara.

(480-494) Anteil des Trainingsprogramms an gesteigerter Ruhe im Vorfeld eines Wettkampfs schwer einzuschätzen.

10.2.1.2 Überführung in ein metrisches System

Die folgende Tabelle (10) zeigt die anhand der zugeordneten Aussagen eingeschätzten Effekte in den Kernkategorien:

Tab. 10: Kategoriale Einschätzung der Trainingseffekte für Person 2W

2W	Erlebens- aspekte	Einsichts- aspekte	Übungs- aspekte	Leistungs- aspekte	Alltags- aspekte	Summen- werte
Hara- Übung	++	++	++	+	++	9 (von 10)
Mentale Übung	++	++	++	++	+	9 (von 10)
PT						18 (von 20)

keine Aussagen:	x	= 0 Punkte
fragliche Wirkung:	?	= 0 Punkte
keine Wirkung:	0	= 0 Punkte
geringe Wirkung:	+	= 1 Punkt
deutliche Wirkung:	++	= 2 Punkte

0 Punkte (von 10):	keine Wirkung des Übungselements
1 bis 2 Punkte (von 10):	sehr geringe Wirkung des Übungselements
3 bis 4 Punkte (von 10):	geringe Wirkung des Übungselements
5 Punkte (von 10):	mäßige Wirkung des Übungselements
6 bis 7 Punkte (von 10):	deutliche Wirkung des Übungselements
8 bis 9 Punkte (von 10):	sehr deutliche Wirkung des Übungselements
10 Punkte (von 10):	optimale Wirkung des Übungselements

0 Punkte (von 20):	keine Trainingseffekte
1 bis 4 Punkte (von 20):	sehr geringe Trainingseffekte
5 bis 8 Punkte (von 20):	geringe Trainingseffekte
9 bis 11 Punkte (von 20):	mäßige Trainingseffekte
12 bis 15 Punkte (von 20):	deutliche Trainingseffekte
16 bis 19 Punkte (von 20):	sehr deutliche Trainingseffekte
20 Punkte (von 20):	optimale Trainingseffekte

Mit insgesamt 9 von 10 Punkten sind für beide Übungselemente deutliche Effekte auf die Kategorien auszumachen. Die Leistungseffekte werden im Zusammenhang mit der Hara-Übung als gering eingestuft, da sich die Teilnehmerin hier zum Teil unsicher ist. Dagegen sind im Zusammenhang mit der Mentalen Übung, durchaus auch unter Einbezug ihrer positiven Vorerfahrungen in dieser Richtung, deutliche Leistungseffekte auszumachen, auch wenn sie von phasenweisem schlechtem Spiel berichtet. Mit in der Summe 18 Punkten liegt die Billardspielerin in einem Bereich, der sehr starke Trainingseffekte anzeigt.

10.2.1.3 Textliche Zusammenfassung

Individuelle Voraussetzungen:

Die mittlerweile seit vier Jahren hochklassig spielende Billardspielerin, der ihr Sport viel bedeutet, kann, angeregt durch ihre zurückliegenden Erfahrungen im Akrobatik-Leistungssport sowie durch ihre Arbeit – außerhalb ihres Vereins – an einem Buch des amerikanischen Sportpsychologen Loehr, im Zuge von Eigen- und regelmäßiger Trainingsarbeit im Bereich des Mentalen Trainings bereits intensive und hilfreiche Vorerfahrungen im Billard mit Visualisierung, Autosuggestion („Ich kann den Ball / jeden Ball.“) und Bewegungsvorstellungen („da ist der Arm gerade“) aufweisen, wobei das Gefühl zweit-rangig war. Deshalb gehe es für sie darum, Wege zu finden, über das Einbeziehen des ganzen Körpers die Kontrolle fallen lassen zu können und trotzdem konzentriert zu sein, zudem ihre Motivation zu sichern und ihre Leistung zu steigern bzw. ihr vorhandenes Leistungsvermögen auszubauen.

Aufgrund ihrer Ausbildung hat sie sich für die vergangene Saison keine Ziele gesetzt, will sich jedoch in der kommenden Saison für die Deutsche Einzelmeisterschaft qualifizieren und dort unter die ersten Zwölf platzieren. Generell beabsichtigt sie, ihr tatsächliches Können umsetzen zu können und auf hoch angesiedeltem Niveau konstant zu spielen, wozu sie ihr Training, auch Mentales bzw. psychologisches Training, intensiviert.

Hara-Übung:

Die Hara-Spezialistin Frau Althoff-Koch und ihr Hinweis, am besten hundert Mal täglich an die Ferse zu denken, hat einen nachhaltigen Eindruck bei der Billardspielerin hinterlassen, die nach anfänglichen Problemen mit der Hara-Übung diese gerne auf- und angenommen hat und die Wirkung auf ihren ganzen Körper als angenehm und positiv *erlebt*. In ihrer Betonung der Atmung sieht sie nur einen kleinen Teil der Hara-Übung verwirklicht, hat damit jedoch *Einsicht* in Möglichkeiten, mit dem eigenen Körper umzugehen, einen neuen Körperbereich anzusteuern und bewusst zu machen, ohne Gewalt anzuwenden. Besonders das Gefühl, tiefer, weiter nach unten in den Bauch atmen zu können, hebt sie hervor. Sie ist derart *geübt*, dass sie im Wettkampf innerhalb kürzester Zeit ihre Verfassung positiv und leistungsfördernd beeinflussen kann, auch wenn sie sich über den Einfluss auf ihre *Leistung* im

Spiel nicht ganz sicher ist und es Situationen gibt, in denen die Übung nicht wirkt. Fühlt sie sich müde und schlaff, ist sie in der Lage, sich in einen besseren Zustand zu versetzen und Energie zu gewinnen, indem sie sich auf die Einatmung konzentriert. Fühlt sie sich fit, vermag sie, durch Konzentration auf die Ausatmung und vor allem auf das Atmen in bestimmte Körperteile, für Ruhe, Ausgeglichenheit und Konzentriertheit sowie weniger Nervosität und starkes Nachlassen des Händezitterns zu sorgen. Noch stärker beschreibt die Billardspielerin die Effekte auf ihren *Alltag*, wo die Hara-Übung einen wirksamen Weg darstellt, mit als sehr unangenehm erlebter aufsteigender persönlicher Unruhe umzugehen und Ruhe zu finden.

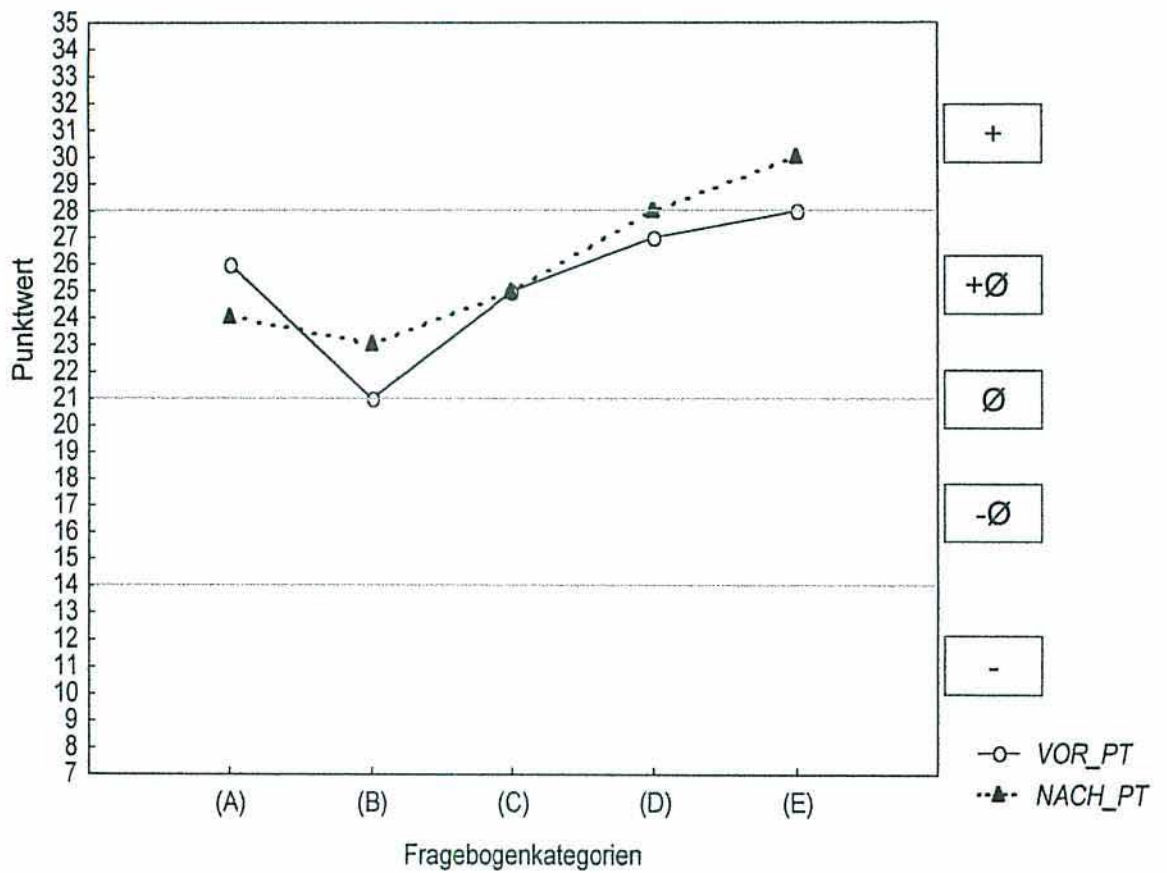
Mentale Übung:

Ebenfalls stark *erlebt* sie die Wirkung der ihr in weiten Teilen bereits bekannten Mentalen Übung, die sie im Zuge des Trainingsprogramms um kinästhetische und sich auf die Einheit des Körpers beziehende Aspekte erweitert, dies *ingeübt* und automatisiert hat, so dass bislang von ihr genutzte Formulierungen wie „der Arm ist gerade“ sich änderten in „der Arm / der ganze Körper fühlt sich stimmig an“. Zwar wechseln spielstarke und spielschwache Phasen, angesichts derer sie die Intensität der Bewegungsautomatisierung in Frage stellt, doch gewinnt sie die *Einsicht*, dass dann die übliche Lockerheit fehlt. In der Wettkampfvorbereitung und in kritischen Spielsituationen stellt die Mentale Übung für die Billardspielerin eine deutlich *leistungsförderliche* Hilfe dar. *Alltagsaspekte* sind insofern berührt, als sie die Mentale Übung auch außerhalb des Trainings durchführt.

Allgemeine Trainingsaspekte:

Auch auf dem Hintergrund des positiven und motivierenden Austauschs mit dem Trainingsleiter bewertet die Teilnehmerin das PT als positiv, dessen Übungselemente sie kombiniert und zunehmend unbewusst in Training und Wettkampf integriert. Bei Gefühl von Unstimmigkeiten achtet sie auf die Verbindung der Mentalen Übung mit der Atmung. In der Hara-Übung sieht sie den Schwerpunkt des Trainings, die ihr hilft, ihr Kontrollbedürfnis fallenzulassen und Vertrauen in den eigenen Körper zu entwickeln.

10.2.2 Fragebogenergebnisse



- (A): 'Leistungsfaktoren'
- (B): 'Wettkampfplanung'
- (C): 'Störungsresistenz'
- (D): 'Visualisierung'
- (E): 'Motivation'

- hoher Bereich (28-35 Punkte): +
- überdurchschnittlicher Bereich (22-27 Punkte): +Ø
- Durchschnittswert (21 Punkte): Ø
- unterdurchschnittlicher Bereich (15-20 Punkte): -Ø
- niedriger Bereich (7-14 Punkte): -

Abb. 4: Ergebnisse in den Fragebogenkategorien für 2W

Tab. 11: Fragebogenergebnisse für Faktor (A) 'Leistungsfaktoren'

Fragebogenitems (A) 'Leistungsfaktoren'	Punktwerte vor PT	Punktwerte nach PT
Item A01: Bestes geben wichtiger als Sieg	3 (manchmal)	3 (manchmal)
Item A06: Probleme mit Bestleistung	2 (oft)	1 (fast immer)
Item A11: Wunsch, Potential auszuschöpfen	4 (oft)	4 (oft)
Item A16: Problem, sich als Gewinner zu sehen	5 (fast nie)	4 (selten)
Item A21: Spaß auch bei Fehlern	5 (fast immer)	5 (fast immer)
Item A26: Fehlersuche außen	5 (fast nie)	5 (fast nie)
Item A31: Freude am Tun wichtiger als Sieg	2 (selten)	2 (selten)
Punktesumme	26	24

Die Teilnehmerin bleibt in Bezug auf die 'Leistungsfaktoren' im überdurchschnittlichen Bereich, verliert jedoch nach dem PT 2 Punkte. Dabei fällt besonders Item A06 ins Auge, das mit einem Punkt weniger nach dem Training den niedrigsten Punktwert aufweist und anzeigt, dass die Billardspielerin nun sogar fast immer Probleme hat, ihr Leistungspotential voll auszuschöpfen. Auch wenn die Befragte bei Fehlern den Spaß am Billard nicht verliert (A21), bleiben die Werte für die Items A01 und A31 niedrig, was darauf hinweist, dass es ihr im Wettkampf nicht primär darum geht, ihr Bestes zu geben und Freude am Tun zu haben, sondern dass sie vor allem aufs Siegen hin orientiert ist.

Tab. 12: Fragebogenergebnisse für Faktor (B) 'Wettkampfplanung'

Fragebogenitems (B) 'Wettkampfplanung'	Punktwerte vor PT	Punktwerte nach PT
Item B02: Strategien im Wettkampf	4 (oft)	3 (manchmal)
Item B07: aus dem Konzept bringen lassen	2 (oft)	2 (oft)
Item B12: direkte Wettkampfvorbereitung	2 (selten)	3 (manchmal)
Item B17: fehlendes Einstimmen im Vorfeld	4 (selten)	3 (manchmal)
Item B22: zusätzliches Training im Vorfeld	3 (manchmal)	5 (fast immer)
Item B27: schlechter Schlaf im Vorfeld	5 (fast nie)	5 (fast nie)
Item B32: unmittelbare Vorbereitungsroutine	1 (fast nie)	2 (selten)
Punktesumme	21	23

Insgesamt verbessert sich die Teilnehmerin, was ihre 'Wettkampfplanung' anbelangt, von einem durchschnittlichen Wert vor dem Training um zwei Punkte auf ein leicht überdurchschnittliches Niveau. Dies ist jedoch im Prinzip lediglich auf zusätzliches Training im Vorfeld eines Wettkampfs (B22) zurückzuführen. Es zeigt sich, dass die Billardspielerin im Wettkampf sogar weniger oft auf Strategien zurückgreifen kann (B02), dass sie sich weiterhin oft aus dem Konzept bringen lässt (B07) und dass es an einer Vorbereitung im Vorfeld eines Wettkampfs (B17) ein wenig mangelt, mehr noch in der Zeit unmittelbar davor (B12, B32), auch wenn hier ansatzweise Verbesserungen zu sehen sind.

Tab. 13: Fragebogenergebnisse für Faktor (C) 'Störungsresistenz'

Fragebogenitems <u>(C) 'Störungsresistenz'</u>	Punktwerte vor PT	Punktwerte nach PT
Item C03: trotz Störungen im Rhythmus	3 (manchmal)	3 (manchmal)
Item C08: äußere Leistungsbeeinträchtigung	3 (manchmal)	2 (oft)
Item C13: geduldig warten	5 (fast immer)	5 (fast immer)
Item C18: bei Leistungsabfall hilft gar nichts	3 (manchmal)	2 (oft)
Item C23: kühlen Kopf behalten	5 (fast immer)	5 (fast immer)
Item C28: mehr Fehler gen Entscheidung	2 (oft)	4 (selten)
Item C33: ruhiger Bewegungsablauf	4 (oft)	4 (oft)
Punktesumme	25	25

Die Werte für die 'Störungsresistenz' der Billardspielerin bewegen sich unverändert auf überdurchschnittlichem Niveau, jedoch weisen die Items C03, C08 und C18 auf eine gewisse Anfälligkeit der Teilnehmerin für Störungen hin, die sich negativ auf ihren Rhythmus und ihre Leistung auswirken und denen sie oft hilflos gegenübersteht. Dagegen kann sie geduldig warten (C13) sowie einen kühlen Kopf (C23) bewahren, und ihr Spiel ist mehrheitlich gekennzeichnet durch einen ruhigen Bewegungsablauf (C33). Besonders positiv fällt Item C28 auf, das impliziert, dass die früher noch häufigen Fehler in spielentscheidenden Phasen jetzt nur noch selten passieren.

Tab. 14: Fragebogenergebnisse für Faktor (D) 'Visualisierung'

Fragebogenitems (D) 'Visualisierung'	Punktwerte vor PT	Punktwerte nach PT
Item D04: in Vorstellung klar sehen, fühlen	5 (fast immer)	5 (fast immer)
Item D09: Probleme, in Bildern zu denken	5 (fast nie)	5 (fast nie)
Item D14: Stoßbewegung geistig durchgehen	4 (oft)	1 (fast nie)
Item D19: Bewegungsvorstellung schwierig	5 (fast nie)	5 (fast nie)
Item D24: in Vorstellung Bestes geben	1 (fast nie)	4 (oft)
Item D29: Unsicherheit wegen Kugellauf	3 (manchmal)	3 (manchmal)
Item D34: Vorwegnahme des Pottens	4 (oft)	5 (fast immer)
Punktesumme	27	28

Die starken Werte verraten im Einzelnen, dass die Billardspielerin bestens visualisieren kann (D04, D09, D19), aber aufgehört hat, im Sinne von Bewegungsvorstellungen zu üben (D14). Sie stellt sich mittlerweile vor, ihr Bestes zu geben (D24), und die Vorwegnahme des Pottens (D34) scheint nun sogar fester Bestandteil ihres Spiels zu sein. Unverändert bleibt jedoch, dass sie bezüglich des Kugellaufs manchmal unsicher ist (D29).

Tab. 15: Fragebogenergebnisse für Faktor (E) 'Motivation'

Fragebogenitems (E) 'Motivation'	Punktwerte vor PT	Punktwerte nach PT
Item E05: Bereitschaft, alles zu geben	5 (fast immer)	4 (oft)
Item E10: Mut verlieren bei Problemen	5 (fast nie)	5 (fast nie)
Item E15: Freude am Billardsport	5 (fast immer)	5 (fast immer)
Item E20: Spannungsabfall im Wettkampf	1 (fast immer)	2 (oft)
Item E25: Streben nach Verbesserung	5 (fast immer)	5 (fast immer)
Item E30: Entmutigung, wenn es nicht läuft	4 (selten)	5 (fast nie)
Item E35: Herausforderung bei Problemen	3 (manchmal)	4 (oft)
Punktesumme	28	30

Die Ergebnisse verweisen auf eine stark motivierte Billardspielerin, die große Freude an ihrem Sport hat (E15), oft bereit ist, alles zu geben (E05), bei Problemen nicht den Mut verliert (E10, E30), vielmehr sich dann oft herausgefordert fühlt (E35), und die immer danach strebt, sich zu verbessern (E25). Dagegen zeigt der nur leicht verbesserte Wert für Item E20, dass der Spannungsabfall im Wettkampf noch ein Problem darstellt.

10.2.3 Ergebnis der Selbsteinschätzung

Vor dem PT hat die Billardspielerin ihr im Wettkampf gezeigtes Leistungsvermögen im Vergleich zu ihrem möglichen Leistungspotential auf 30% eingeschätzt. Bei der Befragung eine Billardsaison später gibt sie an, im Wettkampf bis zu 50% an ihr Leistungspotential heranzureichen.

Tab. 16: Ergebnis der Selbsteinschätzungsfrage

Billardspielerin	Selbsteinschätzung des Leistungsniveaus vor PT	Selbsteinschätzung des Leistungsniveaus nach PT
2W	3	5

1: 10% des Leistungspotentials im Wettkampf

2: 20% des Leistungspotentials im Wettkampf

3: 30% des Leistungspotentials im Wettkampf

...

10: tatsächliche und mögliche Leistung im Wettkampf stimmen überein

10.2.4 Sportpsychologische Bewertung

Die spielstark einzuschätzende Teilnehmerin und 'Deutsche Mannschaftsmeisterin Kombi Damen', die sich regelmäßig für die Landesmeisterschaften qualifiziert, hat sehr positiv auf das PT angesprochen, zumal ihr Unterstützung in dieser Richtung fehlt. Ihre damit verbundene erste Erwartung, Wege zu finden, über das Einbeziehen des ganzen Körpers die Kontrolle fallen lassen zu können und trotzdem konzentriert zu sein, hat sie in der Hara-Übung für sich gefunden. Wohl auf dem Hintergrund eigenen *Erlebens* im Billardsport und zuvor im Akrobatik-Leistungssport scheint die Billardspielerin die *Einsicht* gewonnen zu haben, dass hier mehr nötig ist, zum Einen mehr als es offensichtlich rein auf die Technik beschränktes Training im Verein bietet, zum Anderen mehr als es mentale *Übungstechniken* im Sinne des Sportpsychologen Loehr ihr bieten können, die zwar durchaus hilfreich sind, die sie hinsichtlich ihrer *Leistung* aber nicht durchschlagend weiterbringen – wofür auch spricht, dass die Billardspielerin zu Beginn des PT meint, im Wettkampf nur 30 Prozent ihres Leistungspotentials zu realisieren – und die abgesehen davon nichts mit ihrem *Alltag* zu tun haben.

Bezeichnend für einen instrumentellen Gebrauch von Teilen des Körpers ist die von ihr im Rahmen der Bewegungsvorstellung zunächst verwendete Formulierung „der Arm ist gerade“, die sie im Zuge des PT in „der Arm fühlt sich stimmig an“ änderte und dabei das *Erleben* ihres ganzen Körpers miteinbezieht, anstatt sich von einem geraden Arm und von sich selbst weiter zu entfremden. (Eine noch tiefer gehende Formulierung könnte lauten: „Ich (als Person) in meinem Arm fühle mich stimmig an“.) Die Billardspielerin verfügt nun über Möglichkeiten, mittels der Betonung des Atmens – als im Grunde nicht kleiner, vielmehr wesentlicher Teil der Hara-Übung – zum Einen Energie zu gewinnen, zum Anderen für Ruhe, Ausgeglichenheit und Konzentriertheit sowie für weniger Nervosität und für ein starkes Nachlassen ihres Händezitterns zu sorgen. Als besonderes Erleben der Teilnehmerin im Zusammenhang mit Hara ist ihr Gefühl hervorzuheben, tiefer nach unten in den Bauch atmen zu können.

Mit zunehmender Integration gesamtkörperlicher Aspekte scheint die Billardspielerin die *Einsicht* zu entwickeln, dass die von ihr zum Teil noch wahrgenommenen Schwankungen, was die Zuverlässigkeit der Bewegungsautoma-

tisierung anbelangt, und in diesem Zusammenhang auch ihre Probleme, fast nie Leistung bis an die obere Grenze ihres Talents und ihrer Fertigkeiten zu erbringen (s. (A) 'Leistungsfaktoren'), auch wenn sie sich hier in Anbetracht der Selbsteinschätzungsfrage schon deutlich verbessert hat, nicht in der womöglich mangelnden Automatisierung selbst liegt, sondern vielmehr im Fehlen der Lockerheit, die ein flüssiger Bewegungsablauf erfordert.

Ihre Erfahrungen und gewonnenen Einsichten fließen deutlich in Aspekte der *Übung* ein. Sie kann sich im Wettkampf über die Atmung in die rechte Spannung bringen und hat in ihrer längst wieder automatisierten Bewegungsvorstellung mentale Übungselemente mit Elementen der Hara-Übung verbunden.

Sie verbindet damit eindeutig positive Effekte auf ihre *Leistung*, womit ihre zweite Erwartung zusammenhing. Hier ist womöglich noch daran zu arbeiten, dass der Sieges- und Leistungsgedanke nicht zu sehr dominiert. Die von ihr im Zusammenhang mit Loehr erwähnte und genutzte Autosuggestion „Ich kann den Ball / jeden Ball.“ verweist, wie die Fragebogenergebnisse zu (A) 'Leistungsfaktoren', auf eine Überbetonung von Könnensaspekten.

Entsprechend bleiben die im Profil abgebildeten Werte in dieser Kategorie (A) im nur überdurchschnittlichen Bereich, so auch die Werte zur 'Wettkampfplanung' (B) (vor allem wegen noch verbesserungswürdiger Vorbereitung auf einen Wettkampf und der Schwäche, sich noch oft aus dem Konzept bringen zu lassen) und zur 'Störungsresistenz' (C) (vor allem wegen gewisser Anfälligkeiten für einen Spannungsabfall im Wettkampf und für Störungen von außen), während die Werte für 'Visualisierung' (D), und 'Motivation' (E) im hohen Bereich angesiedelt sind.

Welch tiefgehende, personale Wirkung jedoch insbesondere die Hara-Übung auf die Billardspielerin ausübt, offenbaren ihre Interviewaussagen zu Aspekten, die über Erleben, Einsicht, Übung und Leistung hinaus in ihrem *Alltag* anklingen und diesen zu durchdringen beginnen. So verfügt sie nun über einen wirksamen Weg, mit als sehr unangenehm erlebter aufsteigender persönlicher Unruhe umzugehen und Ruhe zu finden.

10.3 Person 3W

Geschlecht	Alter	Berufliche Situation	Eintrittsalter Wettkampfbillard	Leistungsstärke zu Beginn des PT
weiblich	43 Jahre	Angestellte	25 Jahre	<ul style="list-style-type: none"> – Wettkampfbillard seit 18 Jahren – qualifiziert sich regelmäßig über die Landesmeisterschaften für die Deutschen Meisterschaften – gehört deutschlandweit zu den 16 besten Billardspielerinnen – mehrfache 'Deutsche Mannschaftsmeisterin Kombi Damen'

10.3.1 Interviewergebnisse

10.3.1.1 Darstellung der kategorisierten Interviewinhalte

	(I) Individuelle Voraussetzungen (ID)
(I,1) Leistungsstärke zu Beginn des PT	<p>(1-3) Wettkampfbillard seit 18 Jahren.</p> <p>(4-12) Derzeitige Leistungsklasse: Damenbundesliga. Teilnahme in der Damenbundesliga seit deren Bestehen. Dort Platzierung immer im vorderen Bereich.</p> <p>(49-54) Aufgrund von Belastungen Wechsel ins Seniorinnenlager, jedoch auf eigenen Wunsch mit der Option, noch bei Damen mitspielen zu können.</p> <p>(63-68) Bereits über längere Zeit Spielschwäche. Zwar phasenweise leichte Verbesserung, wie beim Titelgewinn 'Deutsche Mannschaftsmeisterschaft' in dieser Saison, jedoch Fehlen der früheren Sicherheit, was traurig stimmt, etwas Angst macht, belastet.</p>

(I,2) Trainingshäufigkeit	(13-15) 2 bis 4 Mal die Woche, abhängig von anstehenden Meisterschaften bzw. Turnieren.
(I,3) Vorerfahrungen	(16-35, 201-202) Im Verein keine Vorerfahrungen mit psychologischem Training (bzw. kein Effekt durch einmalig angesetzte Trainingsstunde in diesem Bereich); privat, auch mit anderen Spielern, starke theoretische Beschäftigung mit Mentalem Training, was man empfinden soll und wie man dazu kommt, aber eher noch mehr Probleme damit; Betreiben anderer Sportarten in zu jungen Jahren, in denen man noch keine mentalen Probleme hat, und nie wettkampfmäßig. (118-119) Keine Vorerfahrungen mit Hara.
(I,4) Motivation für PT	(36-43) Teilnahme am Trainingsprogramm durch Aufmerksamkeit für Angebote an Mentalem Training. (44-47) Neutral reingegangen, keine Wunder erwartet, mal anschauen und aufnehmen.
(I,5) Ziele letzte Saison	(48, 54-55) Entsprechend eigener Spielstärke Platzierung unter den ersten 3 bei den Deutschen Meisterschaften (Seniorinnen). (57-60) Herantragen dieser Erwartungen an sie auch von Anderen.
(I,6) Erreichen der Ziele	(55-57, 60-62, 87) Spielschwäche über die ganze letzte Saison; zu sehr unter Druck gestellt.
(I,7) Ziele nächste Saison	(69-79) Sich nicht mehr unter Druck setzen; will sich dies fest einreden. Demgegenüber jedoch Prognose von Enttäuschung bei Nicht-Gerecht-Werden der eigenen Spielstärke. Empfindet als Problem, der Vernunft (es locker zu nehmen) zuwider zu handeln, Erwartungshaltungen nicht ganz ausschalten zu können.
(I,8) Größere Ziele	(80-87) Gewinn der Europameisterschaft, jedoch primär Wunsch, sich wieder in den Griff zu kriegen.
(I,9) Bedeutung von Billard	(88-94) Zwar Priorität für Beruf und Familie, jedoch kein Anlass, Billard aufzugeben. Billard ist Lebensinhalt und spielt bedeutende Rolle, sonst wäre Belastung durch Misserfolg nicht so hoch.

	(II) Hara-Übung (HARA)
(II,1) Erlebens- aspekte	<p>(95, 97-100) Starker Eindruck durch Frau Althoff-Koch.</p> <p>(112, 144-145, 151-152, 204) Beruhigende Wirkung, merkt, da passiert etwas, doch zu wenig intensiv.</p> <p>(113-115) Bringt wieder gut vorwärts oder neutralisiert Angst oder Panik, dass jetzt wieder alles schlecht werden könnte.</p> <p>(124-125) Weiß nicht, wie Hara sich eigentlich anfühlen soll.</p>
(II,2) Einsichts- aspekte	<p>(104-105, 106-108) Mit Hara am besten zurecht gekommen, aber Umsetzung noch nicht so, wie man das wahrscheinlich, wenn man das gut kann, machen kann.</p> <p>(120-123) Persönliches Verständnis von Hara als Nach-innen-Gehen, als Lenken seiner Aufmerksamkeit auf sein Inneres und als Fähigkeit, ablenkende Gedanken abzuschalten.</p> <p>(152-154) Führt zu flache Wirkung durch Hara-Übung auf zu wenig intensives eigenes Üben zurück.</p>
(II,3) Übungs- aspekte	<p>(105-106, 112-113) Häufige Anwendung bis in die Gegenwart.</p> <p>(126-137) Im Trainingstagebuch dokumentiertes Üben von Hara, sehr unregelmäßig, wenn es einfällt, von drei Mal am Tag bis auch mal ganze Woche gar nicht, mal länger, mal kürzer, meist im Sitzen.</p> <p>(137-139, 141-143) Anwendung vorzugsweise zwischen den Aufnahmen z. B. nach einem Fehler, um Gedanken zu ordnen.</p> <p>(146-149) Integrieren der Hara-Übung in Training und Wettkampf, meistens Training.</p>
(II,4) Leistungs- aspekte	<p>(109-112, 115-117) In bedeutsamen und stressigen Wettkämpfen Hara-Übung nicht hilfreich, hingegen durchaus bei Turnieren von persönlich geringerer Bedeutung.</p> <p>(149-151) Erfolge neutral, nicht erheblich in dem Sinne, dass man das irgendwie besonders gemerkt hätte.</p>
(II,5) Alltags- aspekte	<p>(139-141, 155-159) Bis auf eher seltene Beschäftigung mit Hara außerhalb des Billards, mal im Stehen, mal im Liegen kurz vor dem Einschlafen, keine Veränderung durch Hara im Alltag.</p>

	(III) Mentale Übung (MT)
(III,1) Erlebens- aspekte	(184-186) Eigenes Hin-und-her-Schwanken bzw. -Hüpfen (zwischen Innen- und Außensicht) beim Visualisieren lenkt ab. (188, 202-204) Wesentlich besserer Zugang zur Mentalen Übung über kinästhetische Vorstellungen, wenngleich Gefühl, Spüren und Fühlen noch nicht so intensiv.
(III,2) Einsichts- aspekte	(160-166) Verständnis von Mentalem Training als Fähigkeit zur Selbstbeeinflussung mit dem Ziel, sich in Situationen hineinzusetzen, um abzuschalten und nur noch an sein Spiel zu denken. (179-180) Hauptsache war, (über die kinästhetischen Vorstellungen) das Gefühl immer wieder herholen zu können. (180-184, 186) Uneins in Bezug auf Visualisierung: Außensicht oder Innensicht. (188-189) Ziel (der Mentalen Übung unter besonderer Berücksichtigung kinästhetischer Elemente), dieses Gefühl herzukriegen.
(III,3) Übungs- aspekte	(167-169, 198-201) Mittlerweile wieder häufigeres Üben; neben Billardtraining auch Intensivierung des Mentalen Trainings im Zuge der Vorbereitung auf einen anstehenden Wettkampf. (170-175) Anfänglich kaum mentales Üben aufgrund von Schwierigkeiten mit der Langfassung und damit auch noch mehr mit der Kurzfassung. (175-179, 186-187) Mittlerweile gelingt Durchführen der Mentalen Übung in Form von Konzentration auf kinästhetische Vorstellungen (Vorstellen guter Verfassung, Hinspüren, was gefühlsmäßig im Innern abläuft, Fühlen des Arms, des Queues). (190-194) Verbindet Übung mit Atmung und nimmt sich dies auch fürs Spiel vor; während des Spiels aber nicht mehr präsent.
(III,4) Leistungs- aspekte	(195-197) x (Erst am Anfang mit der Übung.)
(III,5) Alltags- aspekte	x

(IV) Allgemeine Trainingsaspekte (ALL)

(96-97, 102) Trainingsprogramm hat rundum gefallen.

(100-102, 102-103) Einschätzung des Trainingsprogramms als zu wenig intensiv. Abstände zwischen Terminen zu groß.

(205-206) Keine Veränderung auf Erleben im Vorfeld eines Wettkampfs.

(207-215, 224-242) Ablauf zu Beginn einer Aufnahme immer gleich, zumindest Versuch, immer gleich an Tisch zu gehen. Andere sagen, dass Unterschiede in der Verfassung ihr anzusehen sind, was sie selbst nicht wisse, da man sich selber natürlich nicht so gut sehen könne.

In guter Verfassung ist alles glasklar. Genaues Wissen, was zu tun ist, wie eine Maschine, ohne Angst zu verschießen, „und dann geht es ab“.

Bei schlechter Verfassung und Unsicherheit jedoch Versuch, sich positiv aufzubauen, durchzuatmen, um ruhig zu bleiben, und euphorisches und, wie es sich gehört, vom Bewusstsein her voll motiviertes An-den-Tisch-Gehen. Sagen von „du kannst das“ und „du machst das“. Bei Verschießen des Balls „ist das schon wieder alles beim Teufel“. Durch Notwendigkeit, dies zu sagen, hat man schlechte Verfassung schon im Hinterkopf. „Das kleine Männchen da hinten sagt 'Nein'“. Die Folge ist mutwillige, aufgesetzte Motivation, man kommt ins Hadern, welcher Ball der Richtige ist, wie einer am besten zu spielen ist und dass es ja schief gehen könnte.

(216-224) Auf dem Hintergrund von Videoanalysen bewusste Vorbereitungsroutine beim Break mit richtig Stehen.

(243-250, 251-267) Keine besondere Vorbereitung auf Stoß. Vorbereitungsroutine nur für schwierige Situationen, die einzig im längeren Kreiden besteht, nicht nur, um Queue vor Abrutschen zu bewahren, sondern sozusagen als Denkspiel auch um sich in Situation besser hineinzudenken.

In guter Verfassung: Nach Analyse Ausführen der besten Lösung, was in den meisten Fällen klappt. Läuft schemamäßig ab, „Da überlegt man nicht wirklich als Mensch, sondern fast schon wie eine Maschine.“

In schlechter Verfassung, wenn man das gute Gefühl vom Ballversenken nicht hat und sagt „Nein, der könnte doch nicht gehen“, dann will man verkrampft einen Ball versenken.

(268-281) Keine bestimmte Strategie im Wettkampf.

In guter Verfassung nicht erforderlich. Mal verschossener Ball nicht störend.

In schlechter Verfassung Versuch, sich Strategie auszudenken.

Erfahrung, dass Verfassung umschlagen kann, sowohl vom Positiven ins Negative als auch umgekehrt, ohne etwas über auslösenden Faktor zu wissen.

10.3.1.2 Überführung in ein metrisches System

Folgendermaßen (Tab. 17) können aufgrund der jeweiligen dargelegten Aussagen der Teilnehmerin die Effekte in den Kernkategorien eingeschätzt werden:

Tab. 17: Kategoriale Einschätzung der Trainingseffekte für Person 3W

3W	Erlebens- aspekte	Einsichts- aspekte	Übungs- aspekte	Leistungs- aspekte	Alltags- aspekte	Summen- werte
Hara- Übung	+	++	++	+	+	7 (von 10)
Mentale Übung	+	++	++	x	x	5 (von 10)
PT						12 (von 20)

keine Aussagen:	x	= 0 Punkte
fragliche Wirkung:	?	= 0 Punkte
keine Wirkung:	0	= 0 Punkte
geringe Wirkung:	+	= 1 Punkt
deutliche Wirkung:	++	= 2 Punkte

0 Punkte (von 10):	keine Wirkung des Übungselements
1 bis 2 Punkte (von 10):	sehr geringe Wirkung des Übungselements
3 bis 4 Punkte (von 10):	geringe Wirkung des Übungselements
5 Punkte (von 10):	mäßige Wirkung des Übungselements
6 bis 7 Punkte (von 10):	deutliche Wirkung des Übungselements
8 bis 9 Punkte (von 10):	sehr deutliche Wirkung des Übungselements
10 Punkte (von 10):	optimale Wirkung des Übungselements

0 Punkte (von 20):	keine Trainingseffekte
1 bis 4 Punkte (von 20):	sehr geringe Trainingseffekte
5 bis 8 Punkte (von 20):	geringe Trainingseffekte
9 bis 11 Punkte (von 20):	mäßige Trainingseffekte
12 bis 15 Punkte (von 20):	starke Trainingseffekte
16 bis 19 Punkte (von 20):	sehr starke Trainingseffekte
20 Punkte (von 20):	optimale Trainingseffekte

Die mit der Hara-Übung einher gehenden Wirkungen auf die Kategorien sind in der Summe mit dem Punktwert von 7 als stark zu bewerten. Der Punktwert von 5 für die Mentale Übung spricht zumindest für mäßige Effekte in diesem Bereich.

Mit 12 als der Summe der beiden Werte liegt die Billardspielerin in einem Bereich, der noch starke Trainingseffekte indiziert.

10.3.1.3 Textliche Zusammenfassung

Individuelle Voraussetzungen:

Die Teilnehmerin, die seit 18 Jahren hochklassig und spielstark im Wettkampfbetrieb auftritt, nahm aufgrund ihres Interesses für Mentales Training am PT teil, ohne damit irgendwelche Erwartungen zu verbinden. Offensichtlich sind Angebote in dieser Richtung im Verein zu vernachlässigen, doch in privatem Rahmen hat sie sich bereits stark damit beschäftigt, auch mit anderen Spielern, allerdings nur theoretisch. Billard ist ein Lebensinhalt von ihr, und als größeres Ziel nennt sie den Gewinn der Europameisterschaft. Doch angesichts ihrer schon länger anhaltenden Spielschwäche und des Fehlens ihrer früheren Sicherheit, was sie belastet, verstimmt und etwas ängstigt, möchte sie sich primär wieder in den Griff kriegen. Ihrem Saisonziel, sich entsprechend ihrer Spielstärke bei den Deutschen Meisterschaften (Senioren) unter den ersten Drei zu platzieren, eine Erwartung, die auch von Anderen an sie herangetragen wird, konnte sie nicht gerecht werden und meint, sie habe sich zu sehr unter Druck gestellt. Phasenweise habe sie sich zwar verbessert und ist mit ihrer Mannschaft ja auch Deutsche Meisterin geworden, jedoch fehle ihr die frühere Sicherheit. Für die nächste Saison will sie sich deshalb fest einreden, sich nicht mehr unter Druck zu setzen, prognostiziert jedoch bereits ihre eigene Enttäuschung, falls sie ihrer Spielstärke nicht gerecht werden sollte. Sie empfindet es als Problem, der Vernunft, es locker zu nehmen, zuwider zu handeln sowie Erwartungshaltungen nicht ganz ausschalten zu können.

Hara-Übung:

Von Frau Althoff-Koch, der Hara-Expertin im Rahmen des PT, war die Teilnehmerin stark beeindruckt. Sie erfährt durch die Hara-Übung eine beruhigende Wirkung und merkt, da passiert etwas, jedoch ist dies *Erleben* nicht nur zu wenig intensiv, sondern sie weiß auch gar nicht, wie es sich eigentlich anfühlen soll, im Hara zu sein.

Andererseits ist sie mit der Hara-Übung, mit der sie verbindet, nach innen zu gehen, die Aufmerksamkeit auf sein Inneres zu lenken und so ablenkende Gedanken abzuschalten, am besten zurecht gekommen und zu der *Einsicht*

gelangt, dass deren zu flache Wirkung und ausbaufähige Umsetzung auf ihre noch mangelnde Geübtheit darin zurückzuführen ist.

Zwar mag sie noch nicht recht geübt sein und in der *Übung* die Regelmäßigkeit fehlen, doch beschäftigt sie sich offenbar eingehend damit und wendet sie, vorzugsweise zwischen den Aufnahmen z. B. nach einem Fehler, häufig an, um die Gedanken zu ordnen.

Dies allerdings meistens noch im Training, was vermutlich damit zusammenhängt, dass die Hara-Übung in bedeutsamen und stressigen Wettkämpfen keinen förderlichen Einfluss auf ihre *Leistung* ausübt. In Wettkämpfen dagegen, die ihr persönlich weniger wichtig sind, hilft die Hara-Übung ihr sogar, ihre Angst oder Panik zu neutralisieren, dass jetzt wieder alles schlecht werden könnte. Insgesamt beschreibt sie die Erfolge neutral, nicht erheblich in dem Sinne, dass man das irgendwie besonders gemerkt hätte.

Bis auf eine eher seltene Beschäftigung mit Hara außerhalb des Billards, nämlich mal im Stehen, mal im Liegen kurz vor dem Einschlafen, sind keine Veränderungen hinsichtlich des *Alltags* der Teilnehmerin auszumachen.

Mentale Übung:

Im Zusammenhang mit dem Element der Visualisierung *erlebte* die Billardspielerin die Mentale Übung als verwirrend. Entsprechend gewann sie keine besondere *Einsicht* in diese Zusammenhänge und tat sich mit der *Übung* sehr schwer.

Dadurch dass sie sich jetzt, wenngleich ihr *Erleben* dabei noch nicht so intensiv ist, auf die kinästhetischen Vorstellungen konzentriert und die *Einsichtsaspekte* ein eingehendes Verständnis mit der Thematik nahelegen, intensiviert sie und gelingt auch das *Üben* in Form von Vorstellen guter Verfassung, Hinspüren, was gefühlsmäßig im Innern abläuft, und Fühlen des Arms und Queues, ohne dass bereits Auswirkungen auf die *Leistung* oder gar den *Alltag* der Teilnehmerin auszumachen wären.

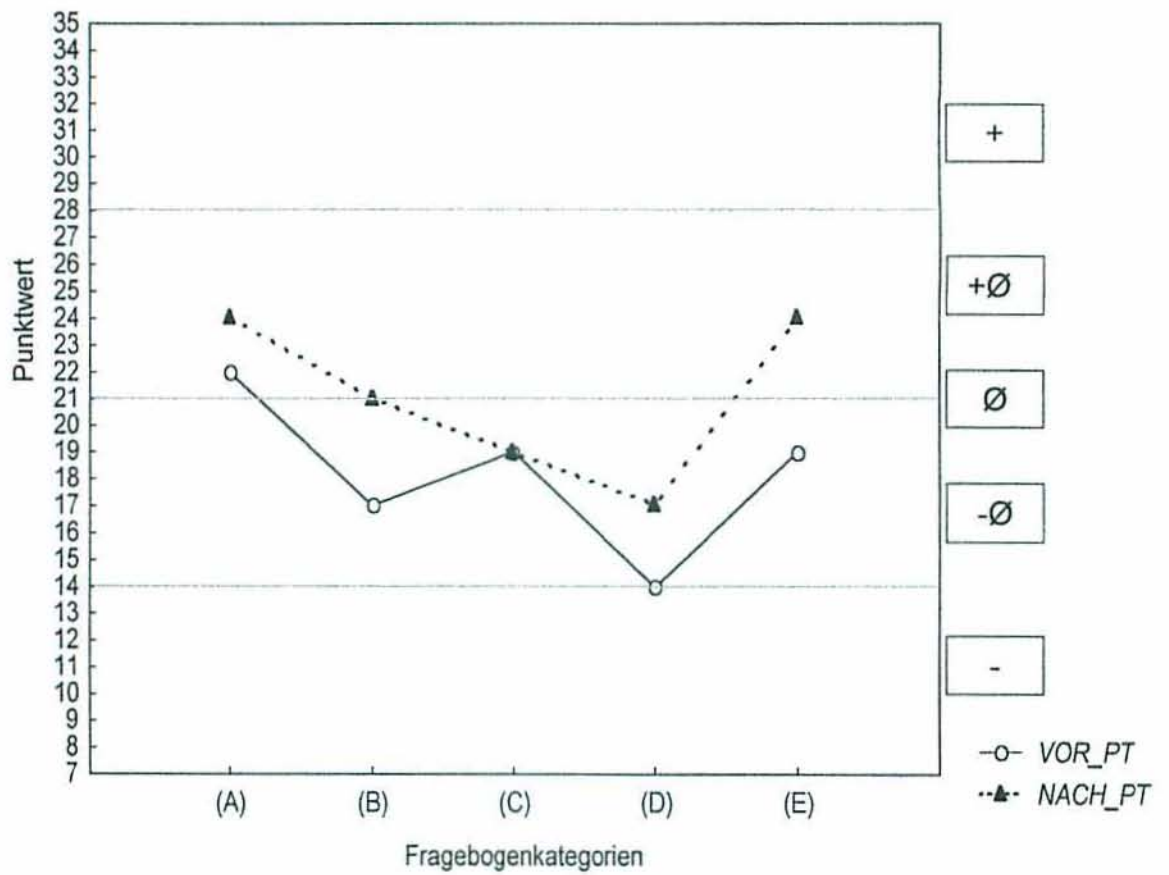
Allgemeine Trainingsaspekte:

Der Billardspielerin hat das Trainingsprogramm rundum gefallen, doch schätzt sie es als zu wenig intensiv ein im Sinne zu großer Abstände zwischen den Terminen.

Angesprochen auf den Beginn einer Aufnahme gibt die Billardspielerin zum Einen an, dass der Ablauf zu Beginn einer Aufnahme immer gleich ist, zumindest dass sie versucht, immer gleich an den Tisch zu gehen, weist dann zum Anderen aber darauf hin, dass ihr andere Leute Unterschiede in ihrer Verfassung ansehen, und beschreibt diese auch selbst: In guter Verfassung sei alles glasklar und gleichsam wie bei einer Maschine, in schlechter Verfassung versucht sie, sich positiv aufzubauen. Dazu gehört, durchzuatmen, um ruhig zu bleiben, aber auch euphorisches und, wie es sich ihrer Meinung nach gehöre, voll motiviertes An-den-Tisch-Gehen, wozu offensichtlich auch Selbstgespräche wie „du kannst das“ gehören. Erstens fällt ihr dabei auf, dass sie dadurch, dass sie es nötig hat, sich so aufzubauen, schon die schlechte Verfassung im Hinterkopf hat und das kleine Männchen dort hinten sagen hört „Nein, der könnte doch nicht gehen“, zweitens beschreibt sie, dass es auf diese Art und Weise zu einer mutwilligen und aufgesetzten Motivation kommt.

Dazu passt, dass sie keine bestimmte Strategie im Wettkampf hat bzw. erst in schlechter Verfassung versucht, sich eine auszudenken, sowie ihre Erfahrung, dass die persönliche Verfassung umschlagen kann, sowohl vom Positiven ins Negative als auch umgekehrt, ohne dass sie etwas über den auslösenden Faktor sagen könnte.

10.3.2 Fragebogenergebnisse



- (A): 'Leistungsfaktoren'
- (B): 'Wettkampfplanung'
- (C): 'Störungsresistenz'
- (D): 'Visualisierung'
- (E): 'Motivation'

- hoher Bereich (28-35 Punkte): +
- überdurchschnittlicher Bereich (22-27 Punkte): +Ø
- Durchschnittswert (21 Punkte): Ø
- unterdurchschnittlicher Bereich (15-20 Punkte): -Ø
- niedriger Bereich (7-14 Punkte): -

Abb. 5: Ergebnisse in den Fragebogenkategorien für 3W

Tab. 18: Fragebogenergebnisse für Faktor (A) 'Leistungsfaktoren'

Fragebogenitems (A) 'Leistungsfaktoren'	Punktwerte vor PT	Punktwerte nach PT
Item A01: Bestes geben wichtiger als Sieg	4 (oft)	4 (oft)
Item A06: Probleme mit Bestleistung	1 (fast immer)	1 (fast immer)
Item A11: Wunsch, Potential auszuschöpfen	5 (fast immer)	5 (fast immer)
Item A16: Problem, sich als Gewinner zu sehen	2 (oft)	4 (selten)
Item A21: Spaß auch bei Fehlern	2 (selten)	3 (manchmal)
Item A26: Fehlersuche außen	4 (selten)	5 (fast nie)
Item A31: Freude am Tun wichtiger als Sieg	4 (oft)	2 (selten)
Punktesumme	22	24

Die über dem Durchschnitt liegenden Werte für die 'Leistungsfaktoren' zeigen im Einzelnen, dass es für die Billardspielerin weiterhin wichtiger ist, ihr Bestes zu geben als zu siegen (A01), dass sie weiter ihr Potential ausschöpfen will (A11) und jetzt noch mehr am Sieg als an der Freude am Tun orientiert ist (A31), dabei jedoch offenbar massive Probleme hat, an ihre Bestleistung heranzukommen (A06). Ob angesichts dieser Leistungsprobleme die nun nur noch seltenen Leistungsschwankungen (A16) und damit steigenden Punktwerte für dieses Item tatsächlich positiv ins Gewicht fallen, wäre zumindest für den Fall fraglich, als dies ein Einpendeln unterhalb ihres Leistungsvermögens anzeigte.

Tab. 19: Fragebogenergebnisse für Faktor (B) 'Wettkampfplanung'

Fragebogenitems (B) 'Wettkampfplanung'	Punktwerte vor PT	Punktwerte nach PT
Item B02: Strategien im Wettkampf	3 (manchmal)	2 (selten)
Item B07: aus dem Konzept bringen lassen	3 (manchmal)	4 (oft)
Item B12: direkte Wettkampfvorbereitung	1 (fast nie)	2 (selten)
Item B17: fehlendes Einstimmen im Vorfeld	1 (fast immer)	3 (manchmal)
Item B22: zusätzliches Training im Vorfeld	3 (manchmal)	4 (oft)
Item B27: schlechter Schlaf im Vorfeld	3 (manchmal)	4 (selten)
Item B32: unmittelbare Vorbereitungsroutine	3 (manchmal)	2 (selten)
Punktesumme	17	21

Insgesamt verbessert sich die Teilnehmerin in Bezug auf ihre 'Wettkampfplanung' von einem unterdurchschnittlich zu bewertenden Niveau um 4 Punkte auf einen durchschnittlichen Wert. Selten verfügt sie über Strategien, auf die sie im Wettkampf zurückgreifen kann (B02), und oft lässt sie sich durch Gegner und / oder Spielstand aus dem Konzept bringen (B07). Zwar verbessert sich das Einstimmen im Vorfeld eines Wettkampfs (B17, B27), das die Billardspielerin womöglich schwerpunktmäßig in ihrem zusätzlichen Training im Vorfeld eines Wettkampfs (B22) gewährleistet sieht, doch bleibt vor allem ihre direkte Vorbereitungsroutine vor einem Wettkampf dürftig (B12, B32).

Tab. 20: Fragebogenergebnisse für Faktor (C) 'Störungsresistenz'

Fragebogenitems (C) 'Störungsresistenz'	Punktwerte vor PT	Punktwerte nach PT
Item C03: trotz Störungen im Rhythmus	3 (manchmal)	3 (manchmal)
Item C08: äußere Leistungsbeeinträchtigung	3 (manchmal)	3 (manchmal)
Item C13: geduldig warten	2 (selten)	2 (selten)
Item C18: bei Leistungsabfall hilft gar nichts	2 (oft)	2 (oft)
Item C23: kühlen Kopf behalten	2 (selten)	3 (manchmal)
Item C28: mehr Fehler gen Entscheidung	3 (manchmal)	2 (oft)
Item C33: ruhiger Bewegungsablauf	4 (oft)	4 (oft)
Punktesumme	19	19

Die Billardspielerin bleibt in Bezug auf ihre 'Störungsresistenz' im unterdurchschnittlichen Bereich. Dabei sprechen die Items C03 und C33 für einen unverändert eher noch rhythmischen Bewegungsablauf, und die äußeren Leistungsbeeinträchtigungen halten sich weiterhin zumindest in Grenzen (C08). Eine leichte Verbesserung ist lediglich für Item C23 zu vermerken, also für ihre Fähigkeit, während des Wettkampfs einen kühlen Kopf zu behalten. Als besonders ausbaufähig erscheint die Fähigkeit, geduldig die nächste Aufnahme abzuwarten (C13), einem Leistungsabfall wirksam entgegenzuwirken (C18) sowie in spielentscheidenden Phasen eher weniger als mehr Fehler zu machen (C28).

Tab. 21: Fragebogenergebnisse für Faktor (D) 'Visualisierung'

Fragebogenitems (D) 'Visualisierung'	Punktwerte vor PT	Punktwerte nach PT
Item D04: in Vorstellung klar sehen, fühlen	1 (fast nie)	3 (manchmal)
Item D09: Probleme, in Bildern zu denken	2 (oft)	2 (oft)
Item D14: Stoßbewegung geistig durchgehen	4 (oft)	2 (selten)
Item D19: Bewegungsvorstellung schwierig	1 (fast immer)	2 (oft)
Item D24: in Vorstellung Bestes geben	2 (selten)	2 (selten)
Item D29: Unsicherheit wegen Kugellauf	3 (manchmal)	3 (manchmal)
Item D34: Vorwegnahme des Pottens	1 (fast nie)	3 (manchmal)
Punktesumme	14	17

Hinsichtlich der 'Visualisierungs'fähigkeiten verbessert sich die Billardspielerin von einem an den Negativbereich angrenzenden Wert um 3 Punkte auf einen zumindest unterdurchschnittlich, aber auch noch als schwach einzustufenden Bereich. Dass ihre Schwierigkeiten zu visualisieren (D09) etwas leichter werden, zeigen manche Fortschritte in ihrer Vorstellungsfähigkeit (D04, D19), vor allem das nun gelegentliche innerliche Vorwegnehmen des Pottens (D34) ist positiv herauszuheben. Andere Aspekte, wie z. B. nur selten in der Vorstellung ihr Bestes zu geben sowie gelegentliche Unsicherheiten bezüglich des Laufs der Kugeln, bleiben unverändert. Die Bewegungsvorstellung ist mittlerweile ein selten genutztes Element (D14).

Tab. 22: Fragebogenergebnisse für Faktor (E) 'Motivation'

Fragebogenitems (E) 'Motivation'	Punktwerte vor PT	Punktwerte nach PT
Item E05: Bereitschaft, alles zu geben	2 (selten)	4 (oft)
Item E10: Mut verlieren bei Problemen	2 (oft)	3 (manchmal)
Item E15: Freude am Billardsport	3 (manchmal)	3 (manchmal)
Item E20: Spannungsabfall im Wettkampf	2 (oft)	4 (selten)
Item E25: Streben nach Verbesserung	5 (fast immer)	5 (fast immer)
Item E30: Entmutigung, wenn es nicht läuft	2 (oft)	2 (oft)
Item E35: Herausforderung bei Problemen	3 (manchmal)	3 (manchmal)
Punktesumme	19	24

Im Faktor 'Motivation' verbessert sich die Teilnehmerin um 5 Punkte auf ein überdurchschnittliches Niveau. Bei gleichbleibendem maximalem Streben nach Verbesserung wächst im Einzelnen deutlich ihre Bereitschaft, alles zu geben (E05), und die Fähigkeit, ihre Spannung im Wettkampf aufrechtzuerhalten (E20). Dagegen schwächt sich ihre Tendenz, den Mut zu verlieren (E10, E30), nur leicht ab, und das Gefühl der Freude am Billardsport (E15) sowie der Herausforderung und Inspiration (E35) scheint weiterhin nur gelegentlich ihre Stimmung zu prägen.

10.3.3 Ergebnis der Selbsteinschätzung

Auf die Frage, wie die Billardspielerin ihr Leistungsniveau auf einer Skala von 1 (niedrig) bis 10 (hoch) selbst einschätzt, deutet sie vor und nach dem PT mit dem Wert 4 an, dass 40 Prozent der von ihr gespielten Kugeln so fallen und laufen, wie sie es sich vorgenommen hat.

Tab. 23: Ergebnis der Selbsteinschätzungsfrage

Billardspielerin	Selbsteinschätzung des Leistungsniveaus vor PT	Selbsteinschätzung des Leistungsniveaus nach PT
3W	4	4

1: 10% des Leistungspotentials im Wettkampf

2: 20% des Leistungspotentials im Wettkampf

3: 30% des Leistungspotentials im Wettkampf

...

10: tatsächliche und mögliche Leistung im Wettkampf stimmen überein

10.3.4 Sportpsychologische Bewertung

Die seit 18 Jahren im Wettkampfbetrieb agierende Teilnehmerin, die zu den 16 besten Billardspielerinnen deutschlandweit gehört, qualifiziert sich regelmäßig für die Deutschen Meisterschaften und ist mehrfache 'Deutsche Mannschaftsmeisterin Kombi Damen'. Schon länger machen ihr spielschwache Phasen und das Fehlen ihrer früheren Sicherheit zu schaffen. So schätzt sie auch, im Wettkampf nur 40 Prozent ihres eigentlich möglichen Leistungspotentials umzusetzen. Damit konnte sie ihrem Saisonziel und den von außen an sie herangetragenen Erwartungen, sich bei den Deutschen Meisterschaften unter den ersten Drei zu platzieren, nicht gerecht werden, was ein von ihr erlangter Titel als 'Deutsche Mannschaftsmeisterin Kombi Seniorinnen' offenbar nicht wettzumachen vermochte. Da im Verein bis auf eine einmalig angesetzte Trainingsstunde im Bereich des Mentalen Trainings nichts in diese Richtung angeboten wird, hat sich die Billardspielerin privat, auch mit anderen Spielern, damit auseinandergesetzt. In diesem Zusammenhang fällt ihre Formulierung auf „was man empfinden soll“, was in der Sportpsychologie gern als idealer Leistungszustand im Sinne eines anzustrebenden Soll-Zustands beschrieben wird. Vielleicht häuften sich ihre Probleme durch ihre übermäßige Orientierung an Leistungsidealen und Überlegungen, „wie man dazu kommt“.

Anders ausgedrückt: Die Billardspielerin, die ihre nun schon recht lange anhaltend schlechte *Leistung* mit nur phasenweise festzustellenden Verbesserungen in der letzten Spielsaison als ziemlich belastend *erlebt*, macht sich deshalb auf die Suche nach Möglichkeiten, sich zu verbessern, und gelangt über Literaturquellen zu der *Einsicht*, „was man empfinden soll“. Doch „wie man dazu kommt“, also Aspekte der *Übung*, sofern sie dort in Form von Anleitungen überhaupt vermittelt werden, sind im Rahmen dieses kopf- und theoretisch gesteuerten Versuchs unmöglich umzusetzen. Zu diesen Versuchen ist das von ihr auch jetzt noch vor allem in schlechter Verfassung praktizierte euphorische und, wie es sich ihrer Meinung nach gehöre, voll motivierte Beginnen einer Aufnahme zu zählen in Verbindung mit Selbstgesprächen wie „du kannst das“. Doch sind auch bemerkenswerte Veränderungen festzustellen:

Beispielsweise ist sie mittlerweile deutlich mehr auf ihr *Erleben* ausgerichtet, und dies kann durchaus im Zusammenhang mit dem PT, insbesondere der Hara-Übung und auch dem Eindruck, den Frau Althoff-Koch in ihr hinterließ, gesehen werden. Sie versucht, im Spiel ruhig zu bleiben. Sie verändert ihre Saisonziele dahingehend, dass sie sich nicht mehr so unter Druck setzen möchte, es locker nehmen will. Dadurch dass sie die Visualisierungen im Rahmen der Mentalen Übung als verwirrend erlebte, konzentriert sie sich jetzt auf die kinästhetischen Vorstellungen und spürt hin, was gefühlsmäßig im Innern abläuft und wie sich der Arm und das Queue anfühlen, wenngleich ihre Erfahrungen noch nicht so intensiv sind und unter Wettkampfbedingungen noch ohne Wirkung, worauf auch die unverändert unter dem Durchschnitt liegenden Fragebogenwerte für ihre Störungsresistenz (C) hinweisen.

Diese Ausrichtung der Billardspielerin auf ihr Erleben geht einher mit sich vertiefenden *Einsichten*: beispielsweise dass sie der Vernunft, es locker zu nehmen, zuwider handelt; dass sie sich fest einreden will, sich nicht mehr unter Druck zu setzen, dabei jedoch erkennt, eigene und fremde Erwartungshaltungen schwer ausschalten zu können, und ihre Enttäuschung schon antizipiert, wenn sie ihrer Spielstärke nicht gerecht werden sollte; dass sie sich in Bezug auf ihre Selbstgespräche wie „du kannst das“ bewusst wird, dass darin auch das Gegenteil enthalten ist im Sinne des kleinen Männchens im Hinterkopf, das sie dann sagen hört „Nein, der könnte doch nicht gehen“; dass ihre Art und Weise, euphorisch und voll motiviert an den Tisch zu gehen, zu einer mutwilligen und aufgesetzten Motivation führt und es vielmehr darum geht, die Aufmerksamkeit auf sein Inneres zu lenken; zudem dass die mangelnde Intensität ihres Erlebens im Zusammenhang mit der Hara-Übung zurückzuführen ist auf ihre noch mangelnde Geübtheit darin; und schließlich dass sie ihre Schwierigkeiten im Bereich der Visualisierung (D) wahrnimmt und so flexibel ist, sich umzustellen und sich erst einmal auf die kinästhetischen Aspekte zu konzentrieren.

Sie bleibt also dran an der *Übung* und nutzt sowohl die Hara-Übung, um zwischen den Aufnahmen nach innen zu gehen und die Gedanken zu ordnen, durchzuatmen und ruhig zu bleiben, als auch die Mentale Übung, um sich

selbst in guter Verfassung vorzustellen und dabei hinzuspüren, was gefühlsmäßig im Innern abläuft und wie sich ihr Arm und Queue anfühlen. Damit realisiert sie ein die beiden Übungen verbindendes und wesentliches Element, das Nach-innen-Hinspüren.

Aufgrund ihrer anfänglichen Schwierigkeiten mit den Übungen, die sie wie geschildert teilweise gerade erst auf ihre Bedürfnisse umgestellt hat und noch nicht so intensiv erlebt, sind noch kaum Effekte auf ihre *Leistung* zu vermerken. Zwar beschreibt sie im Rahmen von Trainingsstunden und für sie weniger wichtigen Wettkämpfen oder Turnieren bemerkenswerte Wirkungen durch die Hara-Übung, nämlich wie sie ihre Angst oder Panik neutralisieren helfe, dass jetzt wieder alles schlecht werden könnte, jedoch kommt der von ihr festgestellte leistungsförderliche Einfluss der Hara-Übung in für sie bedeutsamen Wettkämpfen (noch) nicht zum Tragen. Dementsprechend hat sie sich in der Selbsteinschätzung der von ihr tatsächlich im Wettkampf umgesetzten Leistung im Vergleich zu der ihr möglichen Leistung nicht verbessert. Sie hat, wenn man die (insgesamt leicht verbesserten) Leistungsfaktoren (A) zugrunde legt, vor allem noch immer große Probleme, im Wettkampf an ihre Bestleistung heranzukommen, und scheint folglich, trotz verbesserter und überdurchschnittlicher Werte in der Fragebogenkategorie Motivation (E), nicht wirklich durchdrungen zu sein von einem Gefühl der Freude, Herausforderung und Inspiration, sondern verliert im Spiel eher leicht den Mut.

Doch gerade auf dem dargelegten Hintergrund der sich einstellenden positiven Erfahrungen mit der Hara-Übung und der Mentalen Übung besteht die gute Chance, dass sich das damit verbundene Erleben der Billardspielerin vertieft und ihr in der (insbesondere unmittelbaren) Wettkampfvorbereitung (B), im Wettkampf selbst und womöglich auch noch vermehrt in ihrem *Alltag* eine Hilfe ist.

10.4 Person 4M

Geschlecht	Alter	Berufliche Situation	Eintrittsalter Wettkampfbillard	Leistungsstärke zu Beginn des PT
männlich	35 Jahre	Arbeiter	27 Jahre	– Wettkampfbillard seit 8 Jahren – Kreisliga

10.4.1 Interviewergebnisse

10.4.1.1 Darstellung der kategorisierten Interviewinhalte

	(I) Individuelle Voraussetzungen (ID)
(I,1) Leistungsstärke zu Beginn des PT	(1-3) Wettkampfbillard seit 8 Jahren. (4-8) Kreisliga.
(I,2) Trainingshäufigkeit	(9-10) Zur Zeit verletzt, sonst 3 bis 4 Mal die Woche.
(I,3) Vorerfahrungen	(11-15) Keine Vorerfahrungen mit psychologischem Training. (97-99) Begriff Hara vom Kampfsport her bereits bekannt.
(I,4) Motivation für PT	(16-22) Interesse für Trainingsprogramm angeregt durch Einladungsschreiben und dadurch Diskussion im kleinen Kreis, dass bei meisten Technik so sauber, dass man meistens 'da oben' verliert, allein von der Psyche her. (23-25) Erwartung, in kritischen Spielsituationen stabiler zu sein, um da eben nicht den entscheidenden Fehler zu machen.
(I,5) Ziele letzte Saison	(30-32) Einigermaßen gute Quote, nicht zu schlechtes Verhältnis zwischen gewonnenen und verlorenen Spielen.
(I,6) Erreichen der Ziele	(32-43) Ziel nicht erreicht. Mehr Niederlagen als Siege. Keine gute persönliche Bilanz. Allerdings im 8-Ball auch Bezirksoberliga statt Kreisliga, also zwei Klassen höher als gewohnt gespielt.

(I,7) Ziele nächste Saison	(56-77) Ziele wie letzte Saison: Gute Quote zwischen gewonnenen und verlorenen Spielen; Hälfte der Partien gewinnen. Hinarbeiten darauf durch Billardtraining, speziell 14-1.
(I,8) Größere Ziele	(78-81) Zu spät mit Billard begonnen, um ein größeres Ziel zu haben.
(I,9) Bedeutung von Billard	(82-89) Relativ große Bedeutung von Billard; Gefallen an Billard; Faszination, Leute kennenzulernen, die zum Teil gut gewinnen können, aber furchtbar schlecht verlieren, analog zur Frage im Fragebogen: wenn ich verliere, suche ich die Fehler überall, bloß nicht bei mir.

	(II) Hara-Übung (HARA)
(II,1) Erlebensaspekte	(44-51) Durch Hara Entwicklung von mehr Gelassenheit bei Fehlern, statt wie früher zu toben und in Rage zu geraten. (106-107, 116-122) Gelegentliches Spüren von Hara; entspanntes Gefühl.
(II,2) Einsichtsaspekte	(51-55) Zur Einsicht gekommen, in Bezug auf eigene Fehler gelassener geworden zu sein. (100-105) Persönliches Verständnis von Hara als das Finden der Mitte in sich selbst; Hara als Kraftquelle, als Möglichkeit zur Konzentration und Bündelung von Kraft.
(II,3) Übungsaspekte	(95-96, 108-115, 123-124) Übung von Hara und nur im Rahmen des Trainingsprogramms; aufgrund schwerer privater Probleme keine weitere Übung und Anwendung.
(II,4) Leistungsaspekte	x
(II,5) Alltagsaspekte	(125-128) Durch die Hara-Übung im Alltag ein bisschen gelassener, nicht mehr ganz so aufbrausend wie früher.

	(III) Mentale Übung (MT)
(III,1) Erlebens- aspekte	x
(III,2) Einsichts- aspekte	(129-135) Verständnis von Mentalem Training als Konzentration auf Stärken und Fähigkeit, sich nicht aus der Ruhe bringen zu lassen, nicht ablenken zu lassen.
(III,3) Übungs- aspekte	(95-96, 136-141) Nach Trainingsprogramm aufgrund schwerer privater Probleme seltenes Durchführen der Mentalen Übung und keine Umsetzung in Training und Wettkampf.
(III,4) Leistungs- aspekte	x
(III,5) Alltags- aspekte	x

(IV) Allgemeine Trainingsaspekte (ALL)
<p>(26-29) Erwartungen an Trainingsprogramm größtenteils erfüllt. Und wenn Fehler passieren, „geht die Welt deswegen auch nicht unter“.</p> <p>(90-94) Am besten am Trainingsprogramm gefallen hat die Erfahrung und Erkenntnis, selbst für Erfolg bzw. Misserfolg im Wettkampf verantwortlich zu sein.</p> <p>(142-176) Keine Veränderung in der Wettkampfvorbereitung, die weiter nur darin besteht, sich im Vorfeld eines Turniers intensiv einzuspielen, um Sicherheit zu gewinnen, oder in der Vorbereitung auf einen Stoß, die weiter auf technische Aspekte begrenzt ist. Bei leichten Bällen Routine, bei schweren Bällen genaueres Aufnehmen des Zielpunkts als Vorbereitung.</p> <p>(177-192) Keine Strategie im Wettkampf, außer durch Vermeiden von Fehlern Gegner nicht an Tisch kommen zu lassen. Gegen schwächere Gegner eher kein Bemühen um genaue Ablagen, da man erfahrungsgemäß wieder ins Spiel kommt, dagegen schon gegen starke Spieler.</p>

10.4.1.2 Überführung in ein metrisches System

Die Effekte in den Kernkategorien können aufgrund der ihnen zugeordneten Aussagen des Billardspielers folgendermaßen (Tab. 24) eingeschätzt werden:

Tab. 24: Kategoriale Einschätzung der Trainingseffekte für Person 4M

4M	Erlebens- aspekte	Einsichts- aspekte	Übungs- aspekte	Leistungs- aspekte	Alltags- aspekte	Summen- werte
Hara- Übung	+	+	0	x	++	4 (von 10)
Mentale Übung	x	+	0	x	x	1 (von 10)
PT						5 (von 20)

keine Aussagen:	x	= 0 Punkte
fragliche Wirkung:	?	= 0 Punkte
keine Wirkung:	0	= 0 Punkte
geringe Wirkung:	+	= 1 Punkt
deutliche Wirkung:	++	= 2 Punkte

0 Punkte (von 10):	keine Wirkung des Übungselements
1 bis 2 Punkte (von 10):	sehr geringe Wirkung des Übungselements
3 bis 4 Punkte (von 10):	geringe Wirkung des Übungselements
5 Punkte (von 10):	mäßige Wirkung des Übungselements
6 bis 7 Punkte (von 10):	deutliche Wirkung des Übungselements
8 bis 9 Punkte (von 10):	sehr deutliche Wirkung des Übungselements
10 Punkte (von 10):	optimale Wirkung des Übungselements

0 Punkte (von 20):	keine Trainingseffekte
1 bis 4 Punkte (von 20):	sehr geringe Trainingseffekte
5 bis 8 Punkte (von 20):	geringe Trainingseffekte
9 bis 11 Punkte (von 20):	mäßige Trainingseffekte
12 bis 15 Punkte (von 20):	starke Trainingseffekte
16 bis 19 Punkte (von 20):	sehr starke Trainingseffekte
20 Punkte (von 20):	optimale Trainingseffekte

Die Wirkung der Hara-Übung auf die Erlebens-, Einsichts-, Übungs-, Leistungs- und Alltagsaspekte ist mit dem Punktwert von 4 als gering, die Wirkung der Mentalen Übung mit gerade mal 1 Punkt als sehr gering einzuschätzen.

Insgesamt (5 Punkte) sind die Trainingseffekte als gering einzuschätzen.

10.4.1.3 Textliche Zusammenfassung

Individuelle Voraussetzungen:

Der über 8 Jahre auf Kreisliganiveau spielende Teilnehmer am PT, der zwar gerade verletzt ist, aber sonst drei bis vier Mal die Woche trainiert, hat keine Vorerfahrungen mit psychologischem Training, wenngleich ihm der Begriff Hara vom Kampfsport her bereits bekannt war. Seine Teilnahme am Trainingsprogramm wurde angeregt durch das Einladungsschreiben und eine Diskussion im kleinen Kreis darüber, dass bei den meisten die Technik so sauber ist, dass man meistens 'da oben', von der Psyche her verliert. Er hatte die Erwartung, in kritischen Spielsituationen stabiler zu sein, um da eben nicht den entscheidenden Fehler zu machen. Sein Saisonziel, eine einigermaßen gute Quote bzw. ein nicht zu schlechtes Verhältnis zwischen gewonnenen und verlorenen Spielen zu erreichen, hat er nicht erreicht. Seine schlechte persönliche Bilanz erklärt sich allerdings zum Teil durch den Umstand, dass er im 8-Ball zwei Klassen höher als gewohnt gespielt hat. Für die nächste Saison hat er das selbe Ziel und möchte die Hälfte seiner Partien gewinnen, wofür er vor allem sein 14.1-Training intensivieren will. Am Billard, das ihm recht viel bedeutet, fasziniert ihn insbesondere, wie manche Leute zum Teil zwar gut gewinnen, dagegen furchtbar schlecht verlieren können, was ihn an das Fragebogenitem „wenn ich verliere, suche ich die Fehler überall, bloß nicht bei mir“ erinnert. Größere Ziele verbindet er mit dem Sport nicht; dafür habe er zu spät damit angefangen.

Hara-Übung:

Der Billardspieler gibt an, gelegentlich zu spüren, im Hara zu sein, und verbindet damit das *Erleben* eines entspannten Gefühls. Anstatt wie früher bei eigenen Fehlern zu toben und in Rage zu geraten, ist er mittlerweile zur *Einsicht* gekommen, diesbezüglich gelassener geworden zu sein. Unter Hara versteht der Teilnehmer, die Mitte in sich selbst zu finden und diese als Kraftquelle, als Möglichkeit zur Konzentration und Bündelung zu nutzen. Er ist jedoch über das Trainingsprogramm hinaus aufgrund schwerer privater Probleme nicht zum *Üben* gekommen, so dass über einen Effekt auf die *Leistung* nichts ausgesagt werden kann. Allerdings berichtet der Teilnehmer

von einer Auswirkung der Hara-Übung auf seinen *Alltag* im dem Sinne, dass er ein bisschen gelassener und nicht mehr ganz so aufbrausend wie früher ist.

Mentale Übung:

Im Zusammenhang mit Mentalem Training betont der Billardspieler die Konzentration auf Stärken und die Fähigkeit, sich nicht aus der Ruhe bringen zu lassen. Als wesentlicher *Einsichtsaspekt* fehlt ein Hinweis auf das Nach- oder Vorvollziehen der Bewegungsabläufe, das aufgrund seiner erwähnten privaten Probleme von ihm auch nicht *geübt* oder in Training und Wettkampf umgesetzt wurde, so dass über Auswirkungen auf sein *Erleben*, auf seine *Leistung* oder auf seinen *Alltag* nichts ausgesagt werden kann.

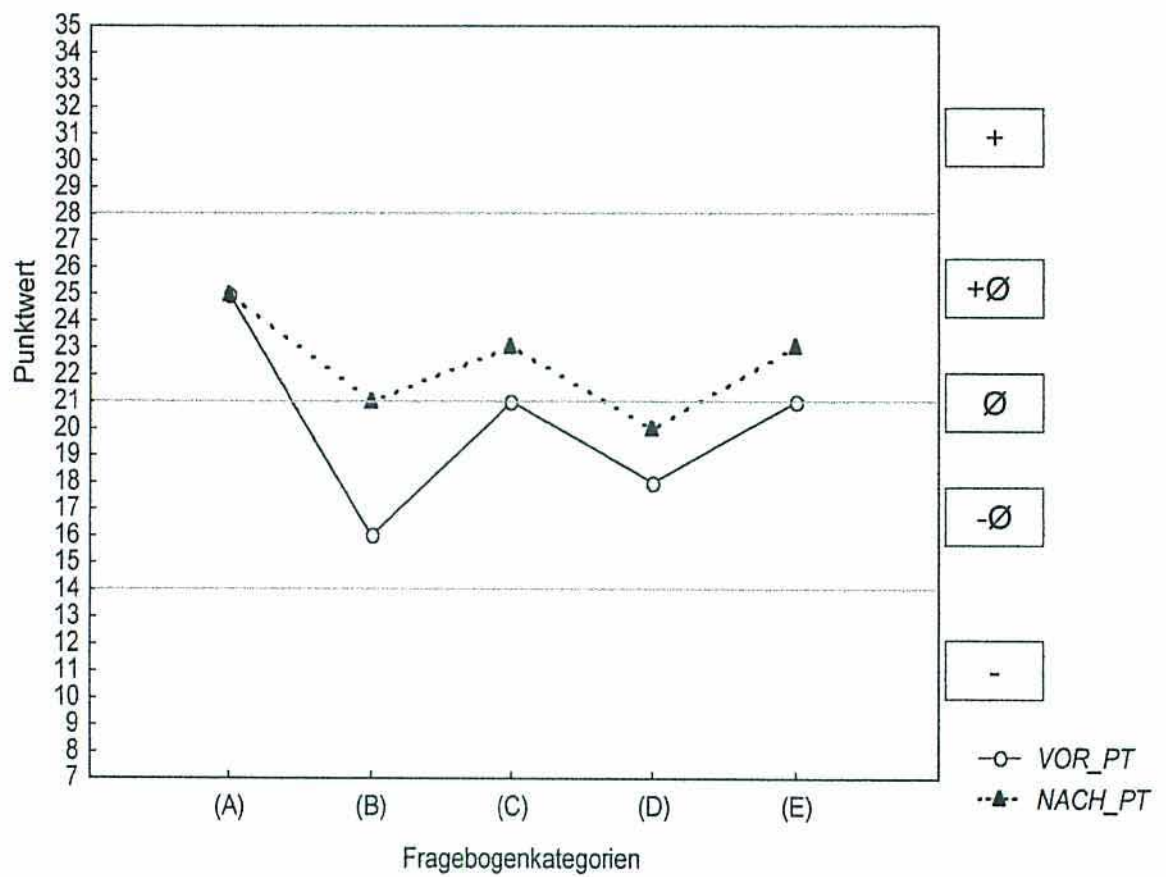
Allgemeine Trainingsaspekte:

Der Billardspieler gibt an, dass sich seine Erwartungen an das Trainingsprogramm (in entscheidenden Spielphasen psychisch stabiler zu werden und weniger Fehler zu machen) größtenteils erfüllt haben, und wenn Fehler passieren, so sagt er „geht die Welt deswegen auch nicht unter“. Am besten gefallen hat ihm die Erfahrung und Erkenntnis, selbst für Erfolg bzw. Misserfolg im Wettkampf verantwortlich zu sein.

Es ist keine Veränderung in der Wettkampfvorbereitung festzustellen, die weiter nur darin besteht, sich im Vorfeld eines Turniers intensiv einzuspielen, um Sicherheit zu gewinnen, auch nicht in der Vorbereitung auf einen Stoß, die weiter auf technische Aspekte begrenzt ist. Dabei unterscheidet der Billardspieler zwischen leichten Bällen, die von ihm mit Routine gespielt werden, und schweren Bällen, die ein genaueres Aufnehmen des Zielpunkts erfordern.

Seine Strategie im Wettkampf beläuft sich darauf, Fehler zu vermeiden und dadurch den Gegner nicht an den Tisch kommen zu lassen. Er unterscheidet zwischen schwächeren Gegnern und starken Spielern, wobei er bei schwächeren Gegnern nicht unbedingt um eine genaue Ablage bemüht ist, da man gegen diese erfahrungsgemäß wieder ins Spiel komme.

10.4.2 Fragebogenergebnisse



- (A): 'Leistungsfaktoren'
- (B): 'Wettkampfplanung'
- (C): 'Störungsresistenz'
- (D): 'Visualisierung'
- (E): 'Motivation'

- hoher Bereich (28-35 Punkte): +
- überdurchschnittlicher Bereich (22-27 Punkte): +Ø
- Durchschnittswert (21 Punkte): Ø
- unterdurchschnittlicher Bereich (15-20 Punkte): -Ø
- niedriger Bereich (7-14 Punkte): -

Abb. 6: Ergebnisse in den Fragebogenkategorien für 4M

Tab. 25: Fragebogenergebnisse für Faktor (A) 'Leistungsfaktoren'

Fragebogenitems (A) 'Leistungsfaktoren'	Punktwerte vor PT	Punktwerte nach PT
Item A01: Bestes geben wichtiger als Sieg	4 (oft)	4 (oft)
Item A06: Probleme mit Bestleistung	3 (manchmal)	2 (oft)
Item A11: Wunsch, Potential auszuschöpfen	4 (oft)	3 (manchmal)
Item A16: Problem, sich als Gewinner zu sehen	3 (manchmal)	3 (manchmal)
Item A21: Spaß auch bei Fehlern	4 (oft)	4 (oft)
Item A26: Fehlersuche außen	4 (selten)	5 (fast nie)
Item A31: Freude am Tun wichtiger als Sieg	3 (manchmal)	4 (oft)
Punktesumme	25	25

Die unverändert über dem Durchschnitt liegenden Werte für die 'Leistungsfaktoren' zeigen im Einzelnen, dass der Billardspieler vermehrt Probleme mit seiner Bestleistung hat (A06) und, auch wenn sein Bestes zu geben weiterhin wichtiger ist als zu siegen (A01), nachlässt in seinem Wunsch, sein gesamtes Potential im Wettkampf auszuschöpfen (A11), während er Fehler nun überhaupt nicht mehr im Außen sucht (A26) und für ihn die Freude am Tun mittlerweile noch wichtiger ist als der Sieg (A31). So verliert er auch weiterhin nicht seinen Spaß bei Fehlern (A21), wenn auch er weiterhin bisweilen Probleme hat, sich als Gewinner zu sehen (A16).

Tab. 26: Fragebogenergebnisse für Faktor (B) 'Wettkampfplanung'

Fragebogenitems (B) 'Wettkampfplanung'	Punktwerte vor PT	Punktwerte nach PT
Item B02: Strategien im Wettkampf	2 (selten)	3 (manchmal)
Item B07: aus dem Konzept bringen lassen	2 (oft)	3 (manchmal)
Item B12: direkte Wettkampfvorbereitung	2 (selten)	3 (manchmal)
Item B17: fehlendes Einstimmen im Vorfeld	2 (oft)	3 (manchmal)
Item B22: zusätzliches Training im Vorfeld	2 (selten)	3 (manchmal)
Item B27: schlechter Schlaf im Vorfeld	4 (selten)	4 (selten)
Item B32: unmittelbare Vorbereitungsroutine	2 (selten)	2 (selten)
Punktesumme	16	21

Der Teilnehmer legt in den ersten fünf Items um je einen Punkt zu und verbessert sich damit zumindest auf ein durchschnittliches Niveau.

Tab. 27: Fragebogenergebnisse für Faktor (C) 'Störungsresistenz'

Fragebogenitems (C) 'Störungsresistenz'	Punktwerte vor PT	Punktwerte nach PT
Item C03: trotz Störungen im Rhythmus	3 (manchmal)	3 (manchmal)
Item C08: äußere Leistungsbeeinträchtigung	3 (manchmal)	4 (selten)
Item C13: geduldig warten	3 (manchmal)	4 (oft)
Item C18: bei Leistungsabfall hilft gar nichts	3 (manchmal)	3 (manchmal)
Item C23: kühlen Kopf behalten	3 (manchmal)	3 (manchmal)
Item C28: mehr Fehler gen Entscheidung	3 (manchmal)	3 (manchmal)
Item C33: ruhiger Bewegungsablauf	3 (manchmal)	3 (manchmal)
Punktesumme	21	23

Bis auf die Verbesserungen um je einen Punkt hinsichtlich der äußeren Leistungsbeeinträchtigung (C08) und der Fähigkeit, geduldig zu warten (C13), bleiben die Werte für die 'Störungsresistenz' des Billardspielers durchschnittlich.

Tab. 28: Fragebogenergebnisse für Faktor (D) 'Visualisierung'

Fragebogenitems (D) 'Visualisierung'	Punktwerte vor PT	Punktwerte nach PT
Item D04: in Vorstellung klar sehen, fühlen	3 (manchmal)	3 (manchmal)
Item D09: Probleme, in Bildern zu denken	2 (oft)	3 (manchmal)
Item D14: Stoßbewegung geistig durchgehen	2 (selten)	3 (manchmal)
Item D19: Bewegungsvorstellung schwierig	2 (oft)	2 (oft)
Item D24: in Vorstellung Bestes geben	3 (manchmal)	3 (manchmal)
Item D29: Unsicherheit wegen Kugellauf	3 (manchmal)	3 (manchmal)
Item D34: Vorwegnahme des Pottens	3 (manchmal)	3 (manchmal)
Punktesumme	18	20

Bis auf die Verbesserungen um je einen Punktwert hinsichtlich der Probleme des Billardspielers, in Bildern zu denken (D09), und der Bewegungsvorstellung (D14), bleiben die am Mittelmaß orientierten Antworten zur 'Visualisierung' unverändert, ebenso die häufigen Schwierigkeiten, sich beim Billardstoß zu beobachten oder die Bewegung innerlich mitzugehen (D19).

Tab. 29: Fragebogenergebnisse für Faktor (E) 'Motivation'

Fragebogenitems (E) 'Motivation'	Punktwerte vor PT	Punktwerte nach PT
Item E05: Bereitschaft, alles zu geben	3 (manchmal)	3 (manchmal)
Item E10: Mut verlieren bei Problemen	3 (manchmal)	3 (manchmal)
Item E15: Freude am Billardsport	4 (oft)	4 (oft)
Item E20: Spannungsabfall im Wettkampf	3 (manchmal)	4 (selten)
Item E25: Streben nach Verbesserung	2 (selten)	3 (manchmal)
Item E30: Entmutigung, wenn es nicht läuft	3 (manchmal)	3 (manchmal)
Item E35: Herausforderung bei Problemen	3 (manchmal)	3 (manchmal)
Punktesumme	21	23

Ebenfalls nur um den Durchschnitt bewegen sich die Werte für die 'Motivation' des Billardspielers. Neben einer unverändert anhaltenden recht großen Freude am Billardsport (E15) und der Verbesserung um einen Punktwert, was das Streben nach Verbesserung angeht (E25), ist der mittlerweile nur noch selten zu beklagende Spannungsabfall im Wettkampf (E20) hervorzuheben.

10.4.3 Ergebnis der Selbsteinschätzung

Vor dem PT hat der Billardspieler sein im Wettkampf umgesetztes Leistungsvermögen im Vergleich zu seinem möglichen Leistungspotential auf 40% selbst eingeschätzt. Bei der Befragung eine Billardsaison später gibt er an, im Wettkampf bis zu 50% seines Leistungspotentials umsetzen zu können.

Tab. 30: Ergebnis der Selbsteinschätzungsfrage

Billardspieler	Selbsteinschätzung des Leistungsniveaus vor PT	Selbsteinschätzung des Leistungsniveaus nach PT
4M	4	5

- 1: 10% des Leistungspotentials im Wettkampf
- 2: 20% des Leistungspotentials im Wettkampf
- 3: 30% des Leistungspotentials im Wettkampf

...

- 10: tatsächliche und mögliche Leistung im Wettkampf stimmen überein

10.4.4 Sportpsychologische Bewertung

Die mit dem PT verbundene Erwartung des Kreisligaspielers, in kritischen Spielsituationen stabiler zu sein, um da eben nicht den entscheidenden Fehler zu machen, ist seinen Angaben zufolge größtenteils erfüllt worden. Allerdings thematisiert der Billardspieler im Zusammenhang mit der Hara-Übung, deren Wirkung auf sein offenbar noch nicht intensives *Erleben* er als entspanntes Gefühl bezeichnet, weniger die Fehler im Spiel, sondern vielmehr die Reaktion auf Fehler im Spiel:

So spricht er davon, dass er zur *Einsicht* gekommen ist, diesbezüglich gelassener geworden zu sein, anstatt sich wegen seiner Fehler, wie es früher der Fall war, aufzuregen, zu toben und in Rage zu geraten.

Dies scheint sich ihm als intensiver Eindruck im Zuge des Trainingsprogramms eingeprägt zu haben, denn aufgrund schwerwiegender persönlicher Probleme kam er außerhalb des Trainingsprogramms generell nicht zum *Üben*. Deswegen fehlen auch Hinweise auf Erlebensaspekte im Bereich der Mentalen Übung, deren Funktion als Bewegungsvorstellung in den Aussagen des Billardspielers gar nicht zum Ausdruck kommt und die für den Teilnehmer somit auch in keiner Hinsicht relevant sein kann.

Doch in Bezug auf die erwähnten Reaktionen auf Fehler verweist er unter anderem auf seine Erfahrungen mit Leuten, die zwar gut spielen und gewinnen, jedoch zum Teil furchtbar schlecht verlieren können. Er erwähnt in diesem Zusammenhang das Fragebogenitem zur Erfassung von Faktoren der *Leistung* „wenn ein Spiel schlecht läuft, suche ich die Fehler überall, nur nicht bei mir“ (A26), in dem er übrigens nach Steigerung um einen Punktwert die maximale Punktzahl erhalten hat, was bedeutet, dass dergleichen bei ihm so gut wie gar nicht mehr vorkommt. Dies deckt sich mit seinem Hinweis, dass ihm am Trainingsprogramm am besten gefallen hat, die Erfahrung zu machen und die Erkenntnis zu gewinnen, selbst für Erfolg bzw. Misserfolg im Wettkampf verantwortlich zu sein. In dieser Hinsicht scheinen Erleben und Einsicht des Teilnehmers Hand in Hand zu gehen und durchaus

einen nachhaltigen Eindruck im Teilnehmer hinterlassen zu haben, auch wenn in der Folge Aspekte der Übung nicht berührt wurden. Dass er mittlerweile in der Lage ist, auf Fehler im Spiel gelassen zu reagieren, ist ein Indiz dafür, dass sein Umgang mit Fehlern sich verändert hat, jedoch die Fehler in ihrer Anzahl wohl eher nicht abgenommen haben. Gemäß des Ergebnisses zur Selbsteinschätzungsfrage meint er zwar, statt der anfangs 40 mittlerweile bis zu 50 Prozent an sein vorhandenes Leistungspotential im Wettkampf heranzureichen, laut Fragebogen nehmen jedoch seine Schwierigkeiten, Leistung bis an die obere Grenze seines Talents und seiner Fertigkeiten zu erbringen (A06), noch zu.

So bleiben die Trainingseffekte doch recht begrenzt. Vor allem da sich hinsichtlich der Leistung des Billardspielers nichts tut, würde man in üblicherweise ja gerade darauf ausgerichteten sportpsychologischen Programmen diesen Fall schnell abhaken. Doch auch wenn das Erleben der Person in Bezug auf Hara nicht ausgeprägt erscheint und Abstriche im Bereich der Einsichtsaspekte vor allem deswegen gemacht wurden, da der Billardspieler in seinen Saisonzielen unverändert rein auf Gewinnen und Verlieren ausgerichtet bleibt, und auch wenn er aus privaten Gründen nicht zum Üben kam und zudem, wie gesagt, kein positiver Effekt auf seine Leistung ausgemacht werden kann, so ist gerade vor diesem Hintergrund doch als sehr erfreulicher Aspekt hervorzuheben, dass der offenbar früher leicht aufbrausende Mensch jetzt im *Alltag* mehr Gelassenheit an den Tag zu legen vermag.

10.5 Person 5M

Geschlecht	Alter	Berufliche Situation	Eintrittsalter Wettkampfbillard	Leistungsstärke zu Beginn des PT
männlich	30 Jahre	Arbeiter	21 Jahre	<ul style="list-style-type: none"> – Wettkampfbillard seit 9 Jahren – Einzel: Kreisliga – Mannschaft: Bezirksoberliga

10.5.1 Interviewergebnisse

10.5.1.1 Darstellung der kategorisierten Interviewinhalte

	(I) Individuelle Voraussetzungen (ID)
(I,1) Leistungsstärke zu Beginn des PT	(1-2) Wettkampfbillard seit 9 Jahren. (3-4) Im Einzel: Kreisliga, in Mannschaft: Bezirksoberliga.
(I,2) Trainingshäufigkeit	(5-6) Regelmäßiges Training 2 Mal die Woche.
(I,3) Vorerfahrungen	(7-15) Im Verein und in anderen Sportarten so gut wie keine Vorerfahrungen mit psychologischem Training. Privat mal über mentale Techniken gelesen. (50-51) Begriff Hara vor dem Training unbekannt.
(I,4) Motivation für PT	(16-21) Interesse am Trainingsprogramm über Einladungsschreiben. Keine Erwartungen damit verbunden, einfach mal ausprobieren.
(I,5) Ziele letzte Saison	(27-28) Klassenerhalt mit der Mannschaft.
(I,6) Erreichen der Ziele	(22-27, 28-29) Saison lief ziemlich schlecht, Mannschaft hatte keinen richtigen Erfolg. Mit der Mannschaft abgestiegen, nur mit Glück Klasse dann doch halten können.

(I,7) Ziele nächste Saison	(30-31) Gleiches Saisonziel: Klassenerhalt mit der Mannschaft. (32-34) Versuch, sich spielerisch zu verbessern. Das erreicht man nur durch Training.
(I,8) Größere Ziele	(35-36) Größtes Ziel ist, Spaß am Billard zu haben.
(I,9) Bedeutung von Billard	(37-38) Entspannung, Ablenkung.

	(II) Hara-Übung (HARA)
(II,1) Erlebensaspekte	(48-49, 74-83, 94-96) Erleben, sich im Wettkampf (über die Atmung) wieder leichter sammeln und konzentrieren zu können, ruhiger zu werden sowie ruhiger an den Tisch zu gehen; aber manchmal auch gar keine Wirkung, je nach Nervosität oder Verfassung. (56-58) „Vielleicht habe ich es mal gemerkt, ja, aber so direkt, dass ich sagen könnte, das war das jetzt, das kann ich nicht.“
(II,2) Einsichtsaspekte	(45, 46) Benützen der Atemtechnik, um wieder ruhiger zu werden. (52-55) Verständnis von Hara als Bemühen um mehr Körper- bzw. Selbst-Fühlung. (88-90, 91-93) In kritischen Spielsituationen „hörst du überhaupt nichts mehr. Wenn es dann hart auf hart geht, dann kommt das Glück dazu, oder es kommt nicht. ... da gehört dann meistens ein Quentchen Glück dazu, ob man gewinnt oder nicht.“ (100) (Dass sich im Alltag durch die Hara-Übung nichts verändert) liegt vielleicht an mangelnder Übung.
(II,3) Übungsaspekte	(45-46) Anwendung in Spielpause mittels kräftigen Durchschnaufens. (59-73) Kein regelmäßiges Üben von Hara. Am ehesten Anwendung am Spieltag oder unter dem Billardspielen in den Spielpausen, also zwei Mal die Woche, mittels Barhocker im Halbstehe, eher in kürzerer Form. (90-91) Versuch, sich in kritischen Spielsituationen zu konzentrieren und vielleicht auch kräftig durchzuatmen.

(II,4) Leistungsaspekte	(47-49, 94, 96-97) Deshalb (aufgrund seines unterschiedlichen Erlebens, s. o.) von einer Verbesserung zu reden, wäre übertrieben. (83-88) Hara-Übung eher im Wettkampf hilfreich als im Training, ob in kritischen Spielsituationen, ist schwer zu sagen.
(II,5) Alltagsaspekte	(98-99, 100) Direkt keine Veränderung durch Hara-Übung.

	(III) Mentale Übung (MT)
(III,1) Erlebensaspekte	(129-130, 131-139) Erlebt Mentale Übung auch im Training als hilfreich, sich zu konzentrieren, aber unter Stress läuft es immer irgendwie anders.
(III,2) Einsichtsaspekte	(101-103) Verständnis von Mentalem Training, konzentrierter zu spielen. (130-131) „Unter Stress-Situationen, da ist ... immer das Quentchen Glück dabei, oder es ist nicht dabei.“
(III,3) Übungsaspekte	(104-123) Anwendung der Mentalen Übung, die sich je nach Spielrhythmus über ein paar Sekunden bis zu einer Minute erstreckt, hauptsächlich auf schwierige Bälle; Versuch, dabei den Ball im Geiste vorher fallen zu sehen und vor allem in der Vorstellung das Klicken zu hören, wenn der Ball fällt. (171-183) Vorbereitung auf einen Stoß besteht darin, zu analysieren und sich vorzustellen, was zu tun ist, um dann zu versuchen, es umzusetzen und vor allem den eigenen Rhythmus zu spielen, in den Fluss zu kommen, ohne dabei zwischen leichten und schwierigen Stößen zu unterscheiden; Versuch, dass alles ungefähr gleich abläuft.
(III,4) Leistungsaspekte	(140-144, 152-156) Auswirkung der Mentalen Übung auf Leistung schwer zu beurteilen, hat mit Blick auf vergangene Saison nicht so ganz funktioniert. (145-151) Auswirkung des Visualisierens auf Leistung schwer zu beurteilen: „Ich weiß dann, was ich machen will, ja, ob es dann im Endeffekt genau so durchgeführt wird, das ist dann wieder eine andere Sache.“
(III,5) Alltagsaspekte	(157-159) Keine Auswirkungen auf Alltag.

(IV) Allgemeine Trainingsaspekte (ALL)

(39-43) Hara-Übung war nicht schlecht, jedoch kam mentale Sache zu kurz. Hätte gern mehr darüber erfahren, da es für Billard mehr bringt.

(44-45) Von den Übungen hat Atemtechnik am meisten gebracht.

(124-128) Verbindet Mentale Übung nicht mit Atem. Vermutung, vor allem in schwierigen Situationen während der Stoßbewegung die Luft anzuhalten.

(160-170) Keine Veränderung in der Wettkampfvorbereitung, die darin besteht, sich warm zu spielen. Innere Ruhe im Vorfeld eines Wettkampfs hängt vom Gegner ab und ist eher gegeben bei einem bekannten als einem fremden Gegner.

(184-188) Strategie im Wettkampf hängt vom Gegner ab und davon, wie das Spiel läuft.

10.5.1.2 Überführung in ein metrisches System

Die Effekte in den Kernkategorien können aufgrund der ihnen zugeordneten Aussagen des Billardspielers folgendermaßen (Tab. 31) eingeschätzt werden:

Tab. 31: Kategoriale Einschätzung der Trainingseffekte für Person 5M

5M	Erlebens- aspekte	Einsichts- aspekte	Übungs- aspekte	Leistungs- aspekte	Alltags- aspekte	Summen- werte
Hara- Übung	+	+	+	+	0	4 (von 10)
Mentale Übung	+	+	+	0	0	3 (von 10)
PT						7 (von 20)

keine Aussagen:	x	= 0 Punkte
fragliche Wirkung:	?	= 0 Punkte
keine Wirkung:	0	= 0 Punkte
geringe Wirkung:	+	= 1 Punkt
deutliche Wirkung:	++	= 2 Punkte

0 Punkte (von 10):	keine Wirkung des Übungselements
1 bis 2 Punkte (von 10):	sehr geringe Wirkung des Übungselements
3 bis 4 Punkte (von 10):	geringe Wirkung des Übungselements
5 Punkte (von 10):	mäßige Wirkung des Übungselements
6 bis 7 Punkte (von 10):	deutliche Wirkung des Übungselements
8 bis 9 Punkte (von 10):	sehr deutliche Wirkung des Übungselements
10 Punkte (von 10):	optimale Wirkung des Übungselements

Die im Zusammenhang mit der Hara-Übung (4 Punkte) und der Mentalen Übung (3 Punkte) stehenden Kategorieneffekte und somit auch die Trainingseffekte insgesamt (7 Punkte) sind als gering einzustufen.

10.5.1.3 Textliche Zusammenfassung

Individuelle Voraussetzungen:

Der im Einzel in der Kreisliga und in der Mannschaft in der Bezirksoberliga eingesetzte, wettkampferfahrene Billardspieler bringt, außer dass er mal über mentale Techniken gelesen hat, keine diesbezüglichen Vorerfahrungen mit in das Trainingsprogramm, das er einfach ausprobieren wollte, ohne damit spezielle Erwartungen zu verbinden. Billard stellt für ihn eine Form der Entspannung und Ablenkung dar, und sein größtes Ziel ist es, Spaß am Billard zu haben. Sein Ziel für die letzte Saison, mit der Mannschaft den Klassenerhalt zu schaffen, hat er im Prinzip nicht erreicht, und nur mit Glück war es möglich, doch noch in der Klasse zu bleiben. Auch für die kommende Saison möchte er die Klasse halten und versuchen, sich spielerisch zu verbessern, was seiner Meinung nach nur durch Training zu erreichen ist.

Hara-Übung:

Mit der Hara-Übung verbindet der Teilnehmer das *Erleben*, sich im Wettkampf wieder leichter sammeln und konzentrieren zu können sowie ruhiger an den Tisch zu gehen. Auf der anderen Seite ist er unsicher, bereits einmal gespürt zu haben, im Hara zu sein. Hinsichtlich der *Einsichtsaspekte* kommen verschiedene Facetten zum Ausdruck: Der Teilnehmer spricht im Zusammenhang mit der Hara-Übung von einer Atemtechnik, die er benützt, um ruhiger zu werden; er versteht Hara als das Bemühen um mehr Körper- bzw. Selbst-Fühlung; er betont, dass in kritischen Spielsituationen dann aber nur noch das Quentchen Glück über Sieg oder Niederlage entscheidet; und schließlich vermutet er, dass die mangelnde Intensität einer Hara-Erfahrung und auch die ausbleibende Transferwirkung auf den *Alltag* in seiner mangelnden *Übung* begründet ist. Diese scheint auf die Anwendung in Spielpausen, und zwar mittels kräftigen Durchschnaufens während des Wartens auf einem Barhocker im Halbstehen, begrenzt zu sein. Insbesondere in kritischen Spielsituationen versucht der Billardspieler, sich zu konzentrieren und vielleicht auch kräftig durchzuatmen. Diese Effekte, sich über das Durchatmen als Teil der Hara-Übung leichter konzentrieren und sammeln zu können, treten keineswegs konstant auf, und der Billardspieler kann in Bezug auf

kritische Spielsituationen schwer sagen, ob ihm die Hara-Übung dabei eine Hilfe ist. Zumindest bescheinigt er ihr eher noch im Wettkampf als im Training einen förderlichen Einfluss auf seine *Leistung*.

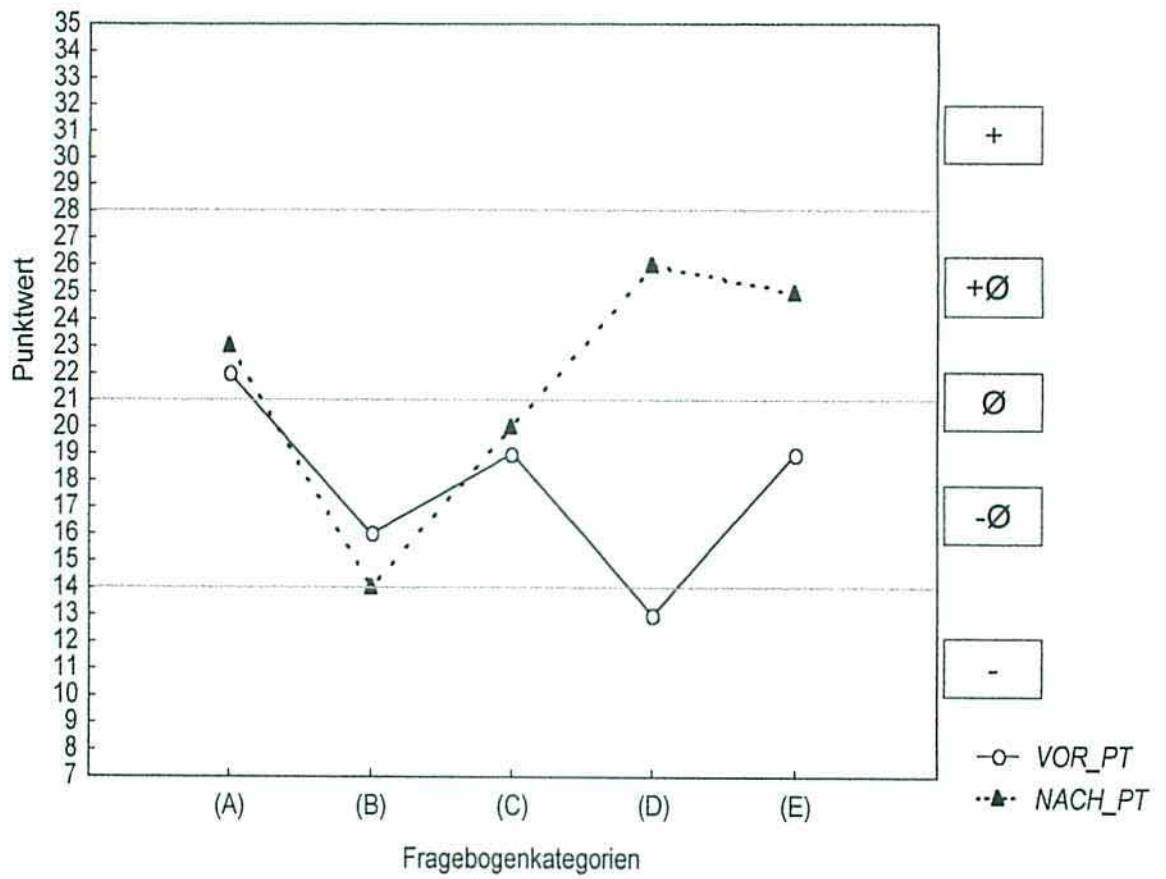
Mentale Übung:

Der Billardspieler *erlebt* die Mentale Übung auch im Training als hilfreich, um sich zu konzentrieren, er weist jedoch darauf hin, dass es unter Stress immer irgendwie anders läuft. Er hat die *Einsicht* gewonnen, dass es darum geht, konzentrierter zu spielen, dass unter Stress-Situationen aber immer das Quentchen Glück entscheidet. Die Mentale Übung wendet er je nach Spielrhythmus in einem sich über Sekunden bis zu einer Minute erstreckenden Zeitraum hauptsächlich auf schwierige Bälle an, wobei er an anderer Stelle betont, möglichst nicht zwischen leichten und schwierigen Stößen zu unterscheiden und zu versuchen, dass alles ungefähr gleich abläuft. In der Übung bezieht er sich auf den Aspekt, den Ball vorher im Geiste fallen zu sehen und vor allem in der Vorstellung das Klicken zu hören, wenn der Ball fällt. Die Auswirkungen der Mentalen Übung auf seine *Leistung* zu beurteilen, fällt dem Billardspieler schwer, zumal es in der letzten Saison nicht gut gelaufen ist. Durch das Visualisieren weiß er zwar, was er machen will, was allerdings nicht heißt, dass es genau so durchgeführt wird. Aspekte des *Alltags* werden nicht berührt.

Allgemeine Trainingsaspekte:

Im Allgemeinen ist der Teilnehmer der Meinung, dass die Hara-Übung zwar nicht schlecht war, die mentale Sache jedoch, die für Billard mehr bringen würde und über die er deswegen gerne mehr erfahren hätte, zu kurz kam. Weiter gibt er an, dass ihm von den Übungen die Atemtechnik am meisten gebracht hat. Diese verbindet er jedoch nicht mit der Mentalen Übung, sondern vermutet, vor allem in schwierigen Situationen während der Stoßbewegung die Luft anzuhalten. In der Wettkampfvorbereitung, die bei ihm darin besteht, sich warm zu spielen, gibt es keine Veränderungen. Seine innere Ruhe im Vorfeld eines Wettkampfs ist für ihn eher bei einem bekannten als bei einem fremden Gegner gegeben, und auch seine Strategie im Wettkampf macht er abhängig vom Gegner sowie davon, wie das Spiel läuft.

10.5.2 Fragebogenergebnisse



- (A): 'Leistungsfaktoren'
- (B): 'Wettkampfplanung'
- (C): 'Störungsresistenz'
- (D): 'Visualisierung'
- (E): 'Motivation'

- hoher Bereich (28-35 Punkte): +
- überdurchschnittlicher Bereich (22-27 Punkte): +Ø
- Durchschnittswert (21 Punkte): Ø
- unterdurchschnittlicher Bereich (15-20 Punkte): -Ø
- niedriger Bereich (7-14 Punkte): -

Abb. 7: Ergebnisse in den Fragebogenkategorien für 5M

Tab. 32: Fragebogenergebnisse für Faktor (A) 'Leistungsfaktoren'

Fragebogenitems (A) 'Leistungsfaktoren'	Punktwerte vor PT	Punktwerte nach PT
Item A01: Bestes geben wichtiger als Sieg	3 (manchmal)	3 (manchmal)
Item A06: Probleme mit Bestleistung	2 (oft)	3 (manchmal)
Item A11: Wunsch, Potential auszuschöpfen	3 (manchmal)	5 (fast immer)
Item A16: Problem, sich als Gewinner zu sehen	2 (oft)	3 (manchmal)
Item A21: Spaß auch bei Fehlern	3 (manchmal)	4 (oft)
Item A26: Fehlersuche außen	5 (fast nie)	2 (oft)
Item A31: Freude am Tun wichtiger als Sieg	4 (oft)	3 (manchmal)
Punktesumme	22	23

In den insgesamt kaum veränderten und leicht über dem Durchschnitt liegenden Werte für die 'Leistungsfaktoren' fallen bei genauerer Betrachtung vor allem zwei Items auf: Item A11 zeigt an, dass der Punktwert für den Wunsch des Billardspielers, sein Potential auszuschöpfen, auf den höchsten Wert gestiegen ist; dabei scheint er jedoch eigene Fehler nicht mehr bei sich zu suchen, wie es anfangs der Fall war (Item A26).

Tab. 33: Fragebogenergebnisse für Faktor (B) 'Wettkampfplanung'

Fragebogenitems (B) 'Wettkampfplanung'	Punktwerte vor PT	Punktwerte nach PT
Item B02: Strategien im Wettkampf	1 (fast nie)	1 (fast nie)
Item B07: aus dem Konzept bringen lassen	2 (oft)	1 (fast immer)
Item B12: direkte Wettkampfvorbereitung	2 (selten)	1 (fast nie)
Item B17: fehlendes Einstimmen im Vorfeld	2 (oft)	4 (selten)
Item B22: zusätzliches Training im Vorfeld	2 (selten)	2 (selten)
Item B27: schlechter Schlaf im Vorfeld	5 (fast nie)	4 (selten)
Item B32: unmittelbare Vorbereitungsroutine	2 (selten)	1 (fast nie)
Punktesumme	16	14

Die Fragebogenwerte des Teilnehmers zur 'Wettkampfplanung' verschlechtern sich noch leicht von einem unterdurchschnittlichen Bereich in den negativen hinein. Bis auf ein verbessertes Einstimmen im Vorfeld eines Wettkampfs (B17) fehlt es vor allem an einer direkten Vorbereitungsroutine (B12, B32) sowie an der Fähigkeit, im Wettkampf auf bestimmte Strategien zurückgreifen zu können (B02) und sich im Spiel nicht von Gegner und / oder Spielstand aus dem Konzept bringen zu lassen (B07).

Tab. 34: Fragebogenergebnisse für Faktor (C) 'Störungsresistenz'

Fragebogenitems (C) ' <u>Störungsresistenz</u> '	Punktwerte vor PT	Punktwerte nach PT
Item C03: trotz Störungen im Rhythmus	2 (selten)	3 (manchmal)
Item C08: äußere Leistungsbeeinträchtigung	2 (oft)	5 (fast nie)
Item C13: geduldig warten	4 (oft)	2 (selten)
Item C18: bei Leistungsabfall hilft gar nichts	3 (manchmal)	3 (manchmal)
Item C23: kühlen Kopf behalten	2 (selten)	2 (selten)
Item C28: mehr Fehler gen Entscheidung	3 (manchmal)	2 (oft)
Item C33: ruhiger Bewegungsablauf	3 (manchmal)	3 (manchmal)
Punktesumme	19	20

In den insgesamt kaum verbesserten und noch in einem Bereich unterhalb des Durchschnitts angesiedelten Werten zur 'Störungsresistenz' des Billardspielers fallen zwei Items auf: Gemäß Item C08 dürfte sich der Billardspieler mittlerweile fast gar nicht mehr durch äußere Faktoren beeinträchtigen lassen, während Item C13 anzeigt, dass er jetzt nur noch selten in der Lage ist, geduldig zu warten, bis er die Möglichkeit erhält, ins Spiel zu kommen.

Tab. 35: Fragebogenergebnisse für Faktor (D) 'Visualisierung'

Fragebogenitems (D) 'Visualisierung'	Punktwerte vor PT	Punktwerte nach PT
Item D04: in Vorstellung klar sehen, fühlen	1 (fast nie)	3 (manchmal)
Item D09: Probleme, in Bildern zu denken	2 (oft)	5 (fast nie)
Item D14: Stoßbewegung geistig durchgehen	1 (fast nie)	4 (oft)
Item D19: Bewegungsvorstellung schwierig	2 (oft)	3 (manchmal)
Item D24: in Vorstellung Bestes geben	2 (selten)	4 (oft)
Item D29: Unsicherheit wegen Kugellauf	3 (manchmal)	3 (manchmal)
Item D34: Vorwegnahme des Pottens	2 (selten)	4 (oft)
Punktesumme	13	26

Der Faktor 'Visualisierung' weist eine Verbesserung von einem negativen in einen deutlich überdurchschnittlichen Bereich auf. Bis auf die gleichbleibende gelegentliche Unsicherheit des Billardspielers hinsichtlich des Laufs der Kugeln (D29) verbessert er sich in jedem dieser Items um 1 bis 3 Punkte, was für eine deutlich verbesserte Visualisierungsfähigkeit und deren Umsetzung im Spiel spricht (D04, D09, D19, D24, D34). Item D14 zeigt zudem an, dass er mittlerweile oft den Bewegungsablauf beim Billardstoß im Geiste durchgeht.

Tab. 36: Fragebogenergebnisse für Faktor (E) 'Motivation'

Fragebogenitems (E) 'Motivation'	Punktwerte vor PT	Punktwerte nach PT
Item E05: Bereitschaft, alles zu geben	3 (manchmal)	3 (manchmal)
Item E10: Mut verlieren bei Problemen	3 (manchmal)	5 (fast nie)
Item E15: Freude am Billardsport	3 (manchmal)	4 (oft)
Item E20: Spannungsabfall im Wettkampf	2 (oft)	4 (selten)
Item E25: Streben nach Verbesserung	2 (selten)	3 (manchmal)
Item E30: Entmutigung, wenn es nicht läuft	2 (oft)	3 (manchmal)
Item E35: Herausforderung bei Problemen	4 (oft)	3 (manchmal)
Punktesumme	19	25

Mit einer Steigerung um 6 Punkte bewegen sich die Fragebogenwerte zur 'Motivation' nun im überdurchschnittlichen Bereich. Während das Gefühl des

Billardspielers, sich in schwierigen Situationen herausgefordert und inspiriert zu fühlen (E35), leicht nachlässt und die ebenfalls nur mittlere Bereitschaft, seine Fähigkeiten und sein Potential auszuschöpfen (E05), unverändert bleibt, verliert er mittlerweile nicht mehr so leicht den Mut (E10, E30). Seine Freude am Billardsport wächst (E15), und nur noch selten hat er einen Spannungsabfall im Wettkampf zu beklagen (E20). Seine Suche nach Mitteln und Wegen, um sich im Wettkampf zu verbessern, nimmt auf mittelmäßiges Niveau leicht zu.

10.5.3 Ergebnis der Selbsteinschätzung

Auf die Frage, wie der Billardspieler sein im Wettkampf gezeigtes tatsächliches Leistungsniveau im Vergleich zu seinem möglichen Leistungspotential auf einer Skala von 1 bis 10 selbst einschätzt, gibt der Teilnehmer vor und nach dem PT an, dass er im Wettkampf seiner Meinung nach etwa 50 Prozent seines Leistungsvermögens realisiert.

Tab. 37: Ergebnis der Selbsteinschätzungsfrage

Billardspieler	Selbsteinschätzung des Leistungsniveaus vor PT	Selbsteinschätzung des Leistungsniveaus nach PT
5M	5	5

1: 10% des Leistungspotentials im Wettkampf

2: 20% des Leistungspotentials im Wettkampf

3: 30% des Leistungspotentials im Wettkampf

...

10: tatsächliche und mögliche Leistung im Wettkampf stimmen überein

10.5.4 Sportpsychologische Bewertung

In Ansätzen *erlebt* der im Einzel in der Kreisliga, in der Mannschaft in der Bezirksoberliga eingesetzte Billardspieler sowohl die Mentale Übung als auch die Hara-Übung, auch wenn er mit Hara keine eindeutige Erfahrung verbinden kann, als hilfreich, um konzentriert und ruhig an den Tisch zu gehen, betont dabei allerdings, dass die Wirkung von seiner Verfassung abhängt und es in kritischen oder stressigen Wettkampfsituationen immer irgendwie anders läuft. Dies deckt sich mit den Fragebogenergebnissen zur Störungsresistenz (C) des Billardspielers, die anzeigen, dass er schwer geduldig warten oder einen kühlen Kopf behalten kann und mehr Fehler macht, wenn das Spiel in eine entscheidende Phase geht.

Er vertritt die Ansicht, dass in solch kritischen Spielsituationen immer das Quentchen Glück über Sieg und Niederlage entscheidet. Ebenfalls eher als oberflächliche Ansicht denn als die Thematik durchdringende *Einsicht* des Teilnehmers ist im Zusammenhang mit Hara seine Bezeichnung als Atemtechnik zu verstehen, die er benützt, um wieder ruhiger zu werden, wohingegen sein Hinweis auf das Bemühen um mehr Körper- bzw. Selbst-Fühlung schon ein tiefer gehendes Verständnis der Hara-Thematik andeutet. Zumindest ist sich der Teilnehmer bewusst, dass die wenig intensiven bzw., auf seinen Alltag bezogen, gar ausbleibenden Veränderungen in seiner mangelnden Auseinandersetzung mit den Übungselementen begründet liegen könnten.

So bleibt er hinsichtlich der *Übungsaspekte* im Rahmen der Hara-Übung auch auf, wie er sagt, kräftiges Durchschnaufen begrenzt, das er in Spielpausen einsetzt, um wieder ruhig und konzentriert an den Tisch zu gehen, und im Rahmen der Mentalen Übung auf den Versuch, nach einer Analyse den Ball im Geiste vorher fallen zu sehen und insbesondere in der Vorstellung das Klicken zu hören, wenn der Ball fällt, um dann vor allem in den eigenen Spielrhythmus und -fluss zu kommen. Obwohl er versucht, dass in der Vorbereitung auf einen Stoß alles gleich abläuft, scheint er die Mentale Übung hauptsächlich auf schwierige Bälle anzuwenden. Die stark verbesser-

ten Werte für die Visualisierungsfähigkeit des Billardspielers (D) sprechen dafür, dass er mittlerweile oft den Bewegungsablauf beim Billard im Geiste durchgeht, jedoch zeigen die Interviewergebnisse, dass in seiner Form des Übens insbesondere kinästhetische Aspekte ausgespart bleiben.

Die noch wenig intensiven Erfahrungen des Billardspielers mit den Übungen und deren begrenzte praktische Umsetzung, dazu eher oberflächlich anmutende Einsichten wie z. B. über das entscheidende Quentchen Glück in kritischen Wettkampfsituationen oder auch seine Meinung, dass man sich nur durch Billardtraining spielerisch verbessern könne, führen folgerichtig zu keinen durchschlagenden Erfolgen auf der *Leistungsebene* sowie zu keinen Veränderungen auf der Ebene des *Alltags*. Dadurch dass er sich auf das Sehen und mehr noch Hören der Kugel in der Vorstellung begrenzt, die Bewegungsvorstellung aber ausspart, weiß er natürlich, was er machen möchte, er sieht und hört das Fallen der Kugel, realisiert damit jedoch nur den letzten Teilaspekt des Handlungsprozesses und hat keinen Zugang dazu, „dass es dann im Endeffekt genau so durchgeführt wird“. Doch wenigstens phasenweise ist ihm sein durch die Hara-Übung angeregtes Durchatmen zur Vorbereitung auf die nächste Aufnahme – sogar eher noch im Wettkampf als im Training – eine Hilfe, sich leichter sammeln und konzentrieren zu können und birgt somit zumindest im Ansatz leistungsförderliche Aspekte. Laut Selbsteinschätzung bewegt sich seine im Wettkampf gezeigte Leistung jedoch weiter um die 50 Prozent seines möglichen Leistungspotentials, und auch in den Leistungsfaktoren des Fragebogens (A) zeigen sich keine überzeugenden Verbesserungen, vielmehr überrascht, dass die von ihm vor dem PT fast nie an den Tag gelegte Tendenz, Fehler überall, nur nicht bei sich selbst zu suchen, mittlerweile oft durchschlägt. Zusätzlich fehlt es dem Billardspieler, neben der, wie schon erwähnt, ungenügenden Störungsresistenz (C), insbesondere an einer Wettkampfvorbereitung (B), während er sich, neben der Entwicklung seiner visuellen Fähigkeiten (D), in den motivationalen Aspekten (E) deutlich verbessert hat.

Letztlich müsste sich das *Erleben* des Teilnehmers im Zusammenhang mit Hara und der Mentalen Übung vertiefen, um dann vielleicht auch die *Einsicht* gewinnen zu können, dass die personale Verfassung, nicht das Quentchen Glück den (spiel-)entscheidenden Unterschied macht, und um in der Folge seine *Übung* zu intensivieren. Anstatt sich darauf zu konzentrieren und dies mit seinem größten Ziel im Billard zu verbinden, nämlich Spaß zu haben, bleibt er in seinem dualistischen Denken auf Erfolg und Misserfolg, Sieg und Niederlage, schwere und leichte Gegner, stressige und nicht stressige Spielsituationen, und in seinen Saisonzielen auf das Verhältnis von gewonnenen zu verlorenen Partien fixiert.

10.6 Person 6M

Geschlecht	Alter	Berufliche Situation	Eintrittsalter Wettkampfbillard	Leistungsstärke zu Beginn des PT
männlich	36 Jahre	Arbeiter	27 Jahre	– Wettkampfbillard seit 9 Jahren – Einzel: Kreisliga – Mannschaft: Oberliga

10.6.1 Interviewergebnisse

10.6.1.1 Darstellung der kategorisierten Interviewinhalte

	(I) Individuelle Voraussetzungen (ID)
(I,1) Leistungsstärke zu Beginn des PT	(1-3) Wettkampfbillard seit 9 Jahren. (4-5) Kreisliga (Einzel) und Oberliga (Mannschaft).
(I,2) Trainingshäufigkeit	(7-10) Momentan 2 Mal im Monat, in der letzten Saison 2 bis 3 Mal die Woche.
(I,3) Vorerfahrungen	(11-20) Im Verein, in anderen Sportarten und privat keine Vorerfahrungen mit psychologischem Training; zwar Buch über Autogenes Training gekauft, aber dann doch wieder nicht weiterverfolgt. (77-78) Begriff Hara vor dem Trainingsprogramm nicht bekannt.
(I,4) Motivation für PT	(21-29) Motivation für und Erwartung an Trainingsprogramm, tatsächliches Leistungspotential im Ernstfall ausschöpfen zu können.
(I,5) Ziele letzte Saison	(37-41) Leistungsverbesserung, Anknüpfen an frühere Leistungsfähigkeit.
(I,6) Erreichen der Ziele	(42-45) Ziel nicht erreicht. Führt dies auf mangelnden Ehrgeiz nach so vielen Spieljahren zurück.
(I,7) Ziele nächste Saison	(5-6) Spielt mangels Lust nächste Saison wahrscheinlich gar nicht. (47-48) Höchstens Einsatz als Ersatzspieler bei Bedarf.

(I,8) Größere Ziele	(49-59, 223-230) Frühere größere Ziele, sein Billard spielen zu können, was er sich vorstellt, und damit annäherungsweise mit Top-Spielern mithalten zu können, nach Ernüchterung durch große Konkurrenz und die Erkenntnis, dass der Sport recht schwer ist, mittlerweile abgeschrieben, auch wenn etwas Hoffnung immer schon da war. Neben zunehmendem Alter kommt dazu, aufgrund schweren körperlichen Arbeitens manchmal zu ausgezehrt zu sein, um die erforderliche Trainingszeit aufbringen zu können.
(I,9) Bedeutung von Billard	(34-36) Im Zuge privater Probleme hat Billard an Bedeutung verloren. (60-71) Im Moment hat Billard etwas geringere persönliche Bedeutung, es geht nicht mehr einfach ums Siegen. Billard ist schöne Freizeitbeschäftigung und schöner Sport. Gedanke ist herrlich, dass Spiel so abläuft, wie man sich das vorstellt, dass Kugeln durch eigene Beeinflussung so laufen, wie man sich das vorstellt. Großer Spaß, sich in einer Partie, die unabhängig von Sieg und Niederlage gut läuft, ähnlich wie beim Kraftsport voll zu verausgaben.

	(II) Hara-Übung (HARA)
(II,1) Erlebensaspekte	(72-76, 88-90, 122-123, 126-127) Schwierig zu beantworten, ob schon einmal gespürt, wie es ist, im Hara zu sein, weil man nicht weiß, wie das ist. Nach anfänglichen Schwierigkeiten mit der Hara-Übung dann doch das Gefühl einer positiven Wirkung; zwar nicht unmittelbar gemerkt, aber mit gutem, energetisierendem, entspanntem Gefühl danach. (133-141, 143-145, 147-148) Möglicherweise kommt man leichter an den Punkt, wo man sagt „jetzt erst recht“, statt zu sagen „ach, ich kann jetzt nicht mehr“, also vielleicht mehr Schwung durch Hara-Übung; zudem häufigeres Abschalten und Spielen im Fluss, was sonst ein Mal in drei bis vier Wochen vorkommt. Im Wettkampf jedoch weiter aufgeregt und verärgert über die Aufregung; da hat Hara leider nichts geholfen.

(II,2) Einsichts- aspekte	<p>(79-87) Verständnis von Hara als Weg, zu sich selber zu finden, zu der Kraft, die im Körper steckt, die jeder von uns hat, an die der Mensch aber nicht mehr so richtig herankommt. Hara als Möglichkeit, die Kraft in die richtige Bahn zu leiten und das eigene Potential zu nutzen, das von den Wenigsten genutzt wird, weil es ihnen gar nicht bewusst ist.</p> <p>(90-91, 123-126) Unschlüssig, ob positiver Eindruck durch Übung oder durch ruhiges Entspannen kommt. Meinung, als Anfänger noch weit entfernt zu sein von einem eindeutigen Erleben von Hara.</p> <p>(96-99) Nach Abbruch der Hara-Übung und Verlieren des Anschlusses schwer, wieder hineinzufinden. Versuch, mal wieder da anzuknüpfen.</p> <p>(145-147) Unverständnis bezüglich eigener Aufregung im Wettkampf angesichts meist bekannter Leute und eines ganz normalen Spieltags.</p> <p>(148) Vielleicht war Zeit noch zu kurz (dafür, dass Hara in Bezug auf übermäßige Aufregung hilft).</p> <p>(151-152) Selbsteinschätzung als Mensch, der mehr denkt, also viel über alles nachdenkt.</p>
(II,3) Übungs- aspekte	<p>(92-96, 100-121) Wegen privater Probleme seit einem halben Jahr keine Hara-Übung mehr; davor 2 bis 3 Mal die Woche geübt, vielleicht auch öfter, anfangs noch dokumentiert, noch lieber im Stehen als im Sitzen sowie in der Langfassung, die sicherer war, da sie besseren Einstieg bietet, mit einer Übungsdauer von mindestens 5 Minuten.</p> <p>(128-133) Anwenden der Hara-Übung zwischendurch, keine Einbindung der Hara-Übung in normalen Spielfluss, da im Wettkampf schon seit langem bildliche Vorstellung vom Stoß gewohnt.</p>
(II,4) Leistungs- aspekte	<p>(141-143) Es ist schwer zu sagen, ob es (Abschalten, Spielen im Fluss) von der Hara-Übung kommt; hat im Wettkampf nicht so durchgeschlagen (meistens auch zu aufgeregt gewesen).</p>
(II,5) Alltags- aspekte	<p>(149-151, 152-154) Veränderungen durch Hara-Übung im Alltag eigentlich weniger, jedoch Auswirkungen insofern, als es in eigene Überlegungen einfließt und Nachdenken anregt.</p>

	(III) Mentale Übung (MT)
(III,1) Erlebens- aspekte	(199-204, 213-216) Im Wettkampf zu aufgereggt, um realisieren zu können, ob durch die Mentale Übung etwas passiert ist.
(III,2) Einsichts- aspekte	(155-159) Verständnis von Mentalem Training als geistiges Vorbereiten, geistiges Erlernen und Automatisieren von bestimmten Bewegungen oder Verhaltensmustern. (186-195) Spielablauf nach so langem Spielen so integriert im Körper, dass schwer zu sagen ist, ob sich durch die Übung etwas verändert hat. Problem, dass es im Billard im wöchentlichen Turnus auf und ab geht, dass man denkt, jetzt ist der Knoten geplatzt und es bringt was, am nächsten oder übernächsten Tag aber schon wieder enttäuscht und ziemlich entmutigt ist. (218-219) Übermäßige Aufregung im Wettkampf führt dazu, sowieso alles gleich zu machen.
(III,3) Übungs- aspekte	(160-182) Wegen privater Probleme seit einem halben Jahr keine Mentale Übung mehr; davor 2 bis 3 Mal die Woche, höchstens 5 Minuten, und in der Langfassung, um sich besser hineindenken zu können, mit visuellen und kinästhetischen (Armbewegung, Körperhaltung) Vorstellungen. Konnte Übung nicht mit Atem in Einklang bringen. (196-200) Kein Anwenden der Mentalen Übung im Rahmen der eh noch nie relevanten Wettkampfvorbereitung. (205-215) Schwierigkeiten, sich, wenn man im Fluss ist, vorzustellen, wie Kugel ins Loch fällt, oder Geräusch versuchen wahrzunehmen. Spielen aus dem Bauch heraus, ohne zu überlegen. Mentale Übung vielleicht gut, um sich vor dem Training einzustimmen und die Bewegung zu festigen, aber im Spiel taucht das nicht mehr auf.
(III,4) Leistungs- aspekte	(45-46) Mentale Übung hat nicht so viel gebracht, dass Knoten geplatzt wäre, um wieder voll einzusteigen. (216-218, 219-223) Im Wettkampf bestimmt keine positiven Auswirkungen, vielleicht im Training, aber schwer zu sagen.
(III,5) Alltags- aspekte	(231-241) Im Zeitraum des Übens blieb Entspannung, die das Üben sowieso begleitet, ein bisschen erhalten; deswegen nicht ganz so unter Stress gefühlt.

(IV) Allgemeine Trainingsaspekte (ALL)

(30-33) Nach einem halben Jahr Übung mit dem Trainingsprogramm keine deutliche Verbesserung zu bemerken.

(183-185) Atem während der Stoßbewegung selten kontrolliert, weil man viel zu geistig abwesend ist, weil einen das Spiel so in den Bann zieht.

(242-289) Keine Veränderung hinsichtlich der Nervosität im Vorfeld eines Wettkampfs, hinsichtlich der Wettkampfvorbereitung oder in der Vorbereitung auf einen Stoß, die neben Einschätzung der Spielsituation, des Spielstands, des Gegners sowie dessen und eigener Stärken und Schwächen folgendermaßen abläuft: An den Tisch gehen, einkreiden, dabei Tisch kurz analysieren und konsequent Reihenfolge der Kugeln überlegen (nicht bis zum Schluss als – im Vergleich zu den Profis – noch Anfänger), einschwingen. Im Wettkampf jedoch meist Spielen aus dem Bauch heraus; das Denken geht aufgrund der übermäßigen eigenen Aufregung in den Hintergrund. Bei schwierigem Stoß dauert Vorbereitung vielleicht länger, doch wenn man im Fluss ist, gibt es keine schwierigen, nur herausfordernde Bälle, und man weiß eigentlich nur, dass man es schafft. Entscheidend im Wettkampf ist eigene Aufregung, von der die Aufnahme, der Schwung und der Rhythmus sowie die Leistung abhängen. Es gibt Situationen, in denen unter den Augen des Publikums und dadurch gesteigerter Nervosität überhaupt nichts läuft aber auch andere Situationen, in denen das Spielen wie im Fluss läuft, egal wer zuschaut. Das Problem ist, dies nicht ein- und ausschalten zu können.

10.6.1.2 Überführung in ein metrisches System

Die Wirkung der beiden Übungselemente auf die Kernkategorien lässt sich anhand der zugehörigen Aussagen des Billardspielers folgendermaßen einschätzen (Tab. 38):

Tab. 38: Kategoriale Einschätzung der Trainingseffekte für Person 6M

6M	Erlebens- aspekte	Einsichts- aspekte	Übungs- aspekte	Leistungs- aspekte	Alltags- aspekte	Summen- werte
Hara- Übung	+	+	+	0	+	4 (von 10)
Mentale Übung	0	+	+	0	+	3 (von 10)
PT						7 (von 20)

keine Aussagen:	x	= 0 Punkte
fragliche Wirkung:	?	= 0 Punkte
keine Wirkung:	0	= 0 Punkte
geringe Wirkung:	+	= 1 Punkt
deutliche Wirkung:	++	= 2 Punkte

0 Punkte (von 10):	keine Wirkung des Übungselements
1 bis 2 Punkte (von 10):	sehr geringe Wirkung des Übungselements
3 bis 4 Punkte (von 10):	geringe Wirkung des Übungselements
5 Punkte (von 10):	mäßige Wirkung des Übungselements
6 bis 7 Punkte (von 10):	deutliche Wirkung des Übungselements
8 bis 9 Punkte (von 10):	sehr deutliche Wirkung des Übungselements
10 Punkte (von 10):	optimale Wirkung des Übungselements

0 Punkte (von 20):	keine Trainingseffekte
1 bis 4 Punkte (von 20):	sehr geringe Trainingseffekte
5 bis 8 Punkte (von 20):	geringe Trainingseffekte
9 bis 11 Punkte (von 20):	mäßige Trainingseffekte
12 bis 15 Punkte (von 20):	starke Trainingseffekte
16 bis 19 Punkte (von 20):	sehr starke Trainingseffekte
20 Punkte (von 20):	optimale Trainingseffekte

Die Wirkung auf Erleben, Einsicht, Übung, Leistung und Alltag des Billardspielers ist sowohl hinsichtlich der Hara-Übung mit dem Punktwert von 4 als auch hinsichtlich der Mentalen Übung mit dem Punktwert von 3 als gering einzuschätzen – so auch die sich daraus ableitenden Trainingseffekte (7 Punkte).

10.6.1.3 Textliche Zusammenfassung

Individuelle Voraussetzungen:

Der nun seit 10 Jahren Billardsport betreibende Teilnehmer hat im Einzel in der Kreisliga, mit der Mannschaft in der Oberliga gespielt. Sein Training belief sich auf zwei bis drei Mal in der Woche, momentan trainiert er jedoch nur noch zwei Mal im Monat. Vorerfahrungen mit psychologischem Training kann er weder im Verein noch anderweitig aufweisen; zwar hat er sich ein Buch über Autogenes Training gekauft, dies aber nicht weiterverfolgt. Teilgenommen am Trainingsprogramm hat er, um im Ernstfall sein tatsächliches Leistungspotential ausschöpfen zu können. Die Ziele, die er sich für die an das Training anschließende Saison setzte, nämlich Leistungsverbesserung und Anknüpfen an seine frühere Leistungsfähigkeit, hat er nicht erreicht, was er auf mangelnden Ehrgeiz nach so vielen Spieljahren zurückführt. Mangels Lust will er, wenn überhaupt, in der nächsten Saison nur als Ersatzspieler auftreten. Frühere größere Ziele, nämlich sein Billard spielen zu können, das er sich vorstellt, und damit annäherungsweise mit Top-Spielern mithalten zu können, hat er, nachdem er durch die große Konkurrenz in diesem recht schweren Sport ernüchtert ist, mittlerweile abgeschrieben. Abgesehen vom zunehmenden Alter meint er, aufgrund seiner schweren körperlichen Arbeit manchmal zu ausgezehrt zu sein, um die erforderliche Zeit zum Trainieren aufbringen zu können.

Hara-Übung:

Für den Teilnehmer ist es schwierig zu beantworten, ob er schon einmal gespürt hat, im Hara zu sein, da man nicht wisse, wie das sei. Nach anfänglichen Schwierigkeiten hatte er dann doch das *Erleben* einer positiven Wirkung, zwar nicht unmittelbar, jedoch mit einem guten, energetisierenden und entspannten Gefühl danach. Er vermutet, dass er im Billard vielleicht mehr Schwung dadurch bekommt, im Sinne von „jetzt erst recht“ anstatt „ach, ich kann jetzt nicht mehr“, und dass er durch die Hara-Übung häufiger als sonst abschalten und im Fluss spielen kann. Doch dass er im Wettkampf weiterhin aufgereggt und dann auch verärgert über seine Nervosität ist, ist für ihn unverständlich, da ihm die meisten Leute bekannt sind und es sich um einen

ganz normalen Spieltag handelt; allerdings hat er die *Einsicht* gewonnen, dass die Zeit vielleicht noch zu kurz war dafür, dass Hara ihm hier hilft. Als Mensch, der seiner eigenen Einschätzung nach mehr denkt, also recht viel über alles nachdenkt, hat er sich offenbar die Frage gestellt und ist sich unschlüssig, ob der positive Eindruck, den er durch die Hara-Übung gewonnen hat, eben durch die Übung kommt oder durch das ruhige Entspannen, und als Anfänger in der Hara-Übung meint er, noch weit entfernt zu sein von einem eindeutigen Erleben von Hara. Hara versteht er als Weg, zu sich selber zu finden, zu der Kraft, die im Körper steckt, die jeder von uns hat, an die der Mensch aber nicht mehr so richtig herankommt bzw. die er meistens nicht nutzt, weil er sich dessen gar nicht bewusst ist. Er sieht darin eine Möglichkeit, die Kraft in die richtige Bahn zu leiten und das eigene Potential zu nutzen. Allerdings ist er der Meinung, dass es schwer ist, wieder in die Hara-Übung hineinzufinden, nachdem er das *Üben* vor einem halben Jahr aus privaten Problemen abgebrochen und den Anschluss verloren hat, und er will versuchen, mal wieder da anzuknüpfen. Zuvor hat er zwei bis drei Mal in der Woche, vielleicht auch öfter, für mindestens fünf Minuten die Hara-Übung durchgeführt, anfangs noch dokumentiert und lieber im Stehen als im Sitzen sowie in der Langfassung, die ihm sicherer war, da sie einen besseren Einstieg in die Übung bietet. Beim Billard wendet er die Hara-Übung zwischendurch an, bindet sie jedoch nicht in den normalen Spielfluss ein, da er an die bildliche Vorstellung vom Stoß gewöhnt ist. Ob für seine *Leistung* förderliche Aspekte wie das Abschalten und Spielen im Fluss von der Hara-Übung kommen, kann der Billardspieler schwer sagen und meint, dass sie im Wettkampf, wo er ja meistens auch zu nervös ist, nicht so durchgeschlagen hat. Sein *Alltag* wird insofern von der Thematik um die Hara-Übung berührt, als sie in seine Überlegungen einfließt und ihn zum Nachdenken anregt.

Mentale Übung:

Aufgrund seiner übermäßigen Aufregung im Wettkampf kann der Billardspieler nicht realisieren, ob sich durch die Mentale Übung sein *Erleben* verändert. Er verbindet damit das geistige Vorbereiten, geistige Erlernen und Automatisieren von bestimmten Bewegungen oder Verhaltensmustern. Doch

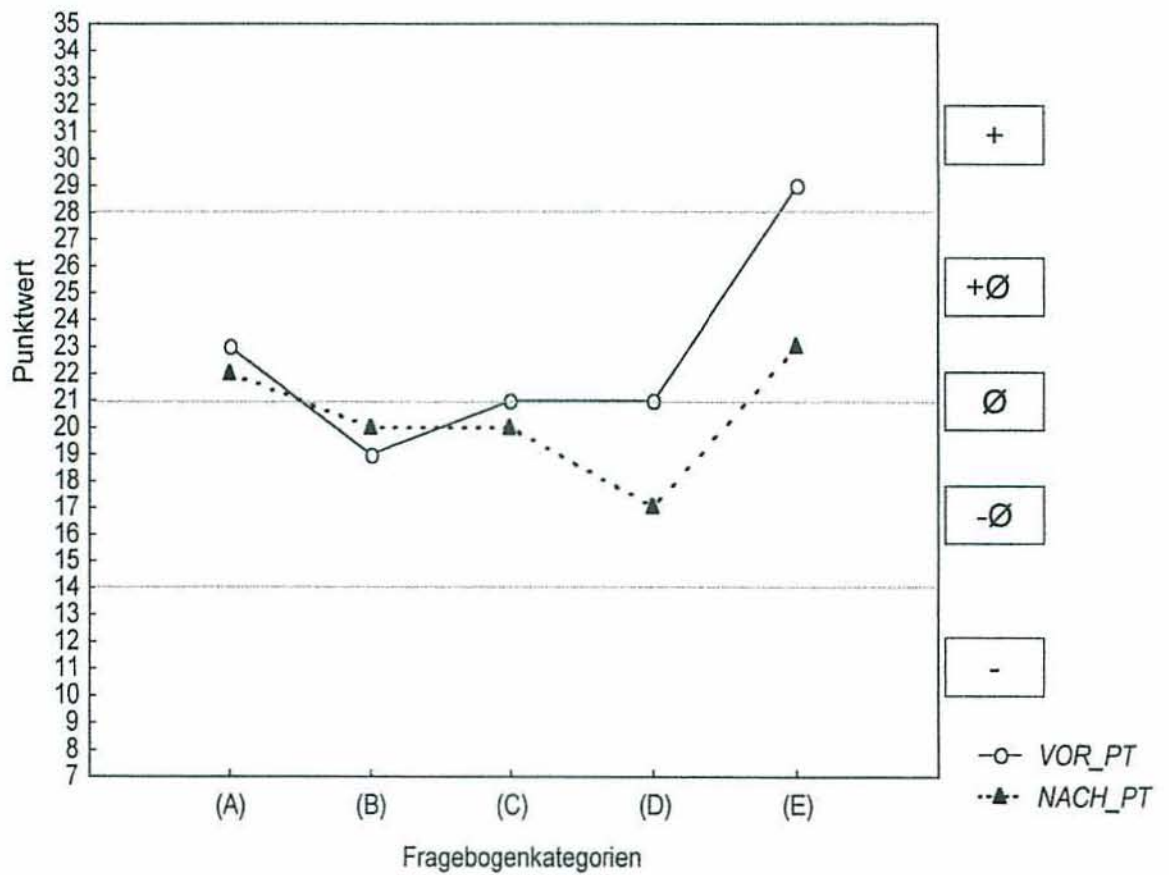
fehlt ihm die *Einsicht*, ob sich durch die Mentale Übung etwas verändert hat, da sein Spielablauf nach so langem Spielen so integriert ist. Außerdem betont er, dass es im Billard ständig auf und ab geht und dass bei ihm die übermäßige Aufregung im Wettkampf sowieso dazu führt, alles gleich zu machen. So konnte er das Mentale *Üben*, das er ebenfalls vor einem halben Jahr wegen der persönlichen Schwierigkeiten abgebrochen hat, nicht mit seinem Atem in Einklang bringen. Bis dahin hat er zwei bis drei Mal die Woche für höchstens fünf Minuten und in der Langfassung, um sich besser hineindenken zu können, sowie unter Einbezug visueller und kinästhetischer (Armbewegung, Körperhaltung) Vorstellungen geübt. Im Spiel, wo er meist aus dem Bauch heraus agiert, ohne zu überlegen, tut er sich jedoch schwer, sich visuell oder auditiv vorzustellen, wie die Kugel ins Loch fällt, so dass die Mentale Übung da keine Rolle spielt, jedoch kann er sich vorstellen, dass die Übung vielleicht gut ist, um sich vor dem Training einzustimmen und die Bewegung zu festigen. Eine Wettkampfvorbereitung und damit auch die Mentale Übung als möglicher Teil einer solchen Vorbereitung hat für den Billardspieler noch nie eine Rolle gespielt. Einen förderlichen Einfluss auf seine *Leistung* sieht er höchstens im Training, jedoch bestimmt nicht im Wettkampf. Die Mentale Übung hat ihm nicht so viel gebracht, dass der Knoten bei ihm geplatzt wäre, um wieder voll einzusteigen. Seinen *Alltag* sah er im Zeitraum seines Übens insofern berührt, als die Entspannung, die das Üben sowieso begleitet, ein bisschen erhalten blieb und er sich deswegen nicht ganz so unter Stress gefühlt hat.

Allgemeine Trainingsaspekte:

Im Allgemeinen ist für den Billardspieler nach einem halben Jahr Übung mit dem Trainingsprogramm keine deutliche Verbesserung oder Veränderung zu bemerken, auch nicht hinsichtlich seiner Nervosität im Wettkampf, seiner Wettkampfvorbereitung oder seiner Vorbereitung auf einen Stoß, die neben der Einschätzung der Spielsituation, des Spielstands und des Gegners sowie dessen und eigener Stärken und Schwächen folgendermaßen abläuft: An den Tisch gehen, einkreiden, dabei Tisch kurz analysieren und konsequent Reihenfolge der Kugeln überlegen (nicht bis zum Schluss als – im Vergleich zu den Profis – noch Anfänger) und einschwingen. Andererseits gibt er an,

im Wettkampf meistens aus dem Bauch heraus zu spielen, und dass aufgrund seiner übermäßigen Aufregung das Denken in den Hintergrund geht. Er ist sich nicht bewusst, wie sich während der Stoßbewegung sein Atem verhält, und hat keine Kontrolle über den Atem, weil man vom Spiel in den Bann gezogen und viel zu geistig abwesend sei. Überhaupt sei im Wettkampf die eigene Aufregung entscheidend, von der seine Aufnahme, sein Schwung, sein Rhythmus und seine Leistung abhängen. Er kennt Situationen unter den Augen des Publikums, in denen überhaupt nichts läuft, aber auch andere, in denen das Spielen wie im Fluss läuft, wo es dann keine schwierigen, nur herausfordernde Bälle gibt und man eigentlich nur weiß, dass man es schafft. Als Problem beschreibt er, dies nicht ein- und ausschalten zu können.

10.6.2 Fragebogenergebnisse



- (A): 'Leistungsfaktoren'
- (B): 'Wettkampfplanung'
- (C): 'Störungsresistenz'
- (D): 'Visualisierung'
- (E): 'Motivation'

- hoher Bereich (28-35 Punkte): +
- überdurchschnittlicher Bereich (22-27 Punkte): +Ø
- Durchschnittswert (21 Punkte): Ø
- unterdurchschnittlicher Bereich (15-20 Punkte): -Ø
- niedriger Bereich (7-14 Punkte): -

Abb. 8: Ergebnisse in den Fragebogenkategorien für 6M

Tab. 39: Fragebogenergebnisse für Faktor (A) 'Leistungsfaktoren'

Fragebogenitems (A) 'Leistungsfaktoren'	Punktwerte vor PT	Punktwerte nach PT
Item A01: Bestes geben wichtiger als Sieg	4 (oft)	4 (oft)
Item A06: Probleme mit Bestleistung	2 (oft)	2 (oft)
Item A11: Wunsch, Potential auszuschöpfen	4 (oft)	3 (manchmal)
Item A16: Problem, sich als Gewinner zu sehen	2 (oft)	2 (oft)
Item A21: Spaß auch bei Fehlern	5 (fast immer)	4 (oft)
Item A26: Fehlersuche außen	2 (oft)	4 (selten)
Item A31: Freude am Tun wichtiger als Sieg	4 (oft)	3 (manchmal)
Punktesumme	23	22

Die insgesamt kaum veränderten und nur leicht über dem Durchschnitt liegenden Werte für die 'Leistungsfaktoren' sprechen vor allem für anhaltende Schwierigkeiten des Billardspielers, Leistung bis an die obere Grenze seines Talents und seiner Fähigkeiten zu erbringen (A06) sowie sich im Wettkampf als Gewinner zu sehen (A16). Eine Steigerung ist einzig für Item A26 zu verzeichnen, und zwar gleich um 2 Punkte, so dass er mittlerweile kaum noch Fehler außerhalb seiner selbst sucht.

Tab. 40: Fragebogenergebnisse für Faktor (B) 'Wettkampfplanung'

Fragebogenitems (B) 'Wettkampfplanung'	Punktwerte vor PT	Punktwerte nach PT
Item B02: Strategien im Wettkampf	3 (manchmal)	3 (manchmal)
Item B07: aus dem Konzept bringen lassen	2 (oft)	3 (manchmal)
Item B12: direkte Wettkampfvorbereitung	2 (selten)	2 (selten)
Item B17: fehlendes Einstimmen im Vorfeld	1 (fast immer)	2 (oft)
Item B22: zusätzliches Training im Vorfeld	3 (manchmal)	3 (manchmal)
Item B27: schlechter Schlaf im Vorfeld	3 (manchmal)	5 (fast nie)
Item B32: unmittelbare Vorbereitungsroutine	5 (fast immer)	2 (selten)
Punktesumme	19	20

Die insgesamt kaum veränderten und leicht unter dem Durchschnitt liegenden Werte für die 'Wettkampfplanung' verweisen in erster Linie auf die ungenügende Vorbereitung des Billardspielers in den Tagen bzw. direkt vor einem Wettkampf (B17 bzw. B12, B32); auffällig ist, dass er zum ersten Erhebungszeitpunkt noch fast immer, dann nur noch selten über eine Vorbereitungsroutine im Vorfeld eines Wettkampfs verfügt. Die einzig deutlich positive Veränderung zeigt sich in Item B27, das dafür spricht, dass der Billardspieler die Nacht vor einem Wettkampf mittlerweile fast gar nicht mehr schlechter schläft als gewöhnlich.

Tab. 41: Fragebogenergebnisse für Faktor (C) 'Störungsresistenz'

Fragebogenitems (C) 'Störungsresistenz'	Punktwerte vor PT	Punktwerte nach PT
Item C03: trotz Störungen im Rhythmus	3 (manchmal)	2 (selten)
Item C08: äußere Leistungsbeeinträchtigung	3 (manchmal)	3 (manchmal)
Item C13: geduldig warten	4 (oft)	4 (oft)
Item C18: bei Leistungsabfall hilft gar nichts	2 (oft)	2 (oft)
Item C23: kühlen Kopf behalten	3 (manchmal)	3 (manchmal)
Item C28: mehr Fehler gen Entscheidung	2 (oft)	3 (manchmal)
Item C33: ruhiger Bewegungsablauf	4 (oft)	3 (manchmal)
Punktesumme	21	20

Die zum zweiten Erhebungszeitpunkt sogar noch fallenden und damit unter dem Durchschnitt liegenden Werte zur 'Störungsresistenz' sprechen im Einzelnen für die Tendenz des Billardspielers, sich durch Störungen (C03) von außen (C08) aus dem Rhythmus und Bewegungsfluss bringen zu lassen (C33) und nicht mehr ins Spiel zurückzufinden (C18). Dagegen nehmen seine Fehler in spielentscheidenden Phasen leicht ab (C28), und seine stärkste Eigenschaft bleibt, geduldig auf die Möglichkeit warten zu können, wieder ins Spiel zu kommen (C13).

Tab. 42: Fragebogenergebnisse für Faktor (D) 'Visualisierung'

Fragebogenitems (D) 'Visualisierung'	Punktwerte vor PT	Punktwerte nach PT
Item D04: in Vorstellung klar sehen, fühlen	2 (selten)	3 (manchmal)
Item D09: Probleme, in Bildern zu denken	3 (manchmal)	3 (manchmal)
Item D14: Stoßbewegung geistig durchgehen	4 (oft)	2 (selten)
Item D19: Bewegungsvorstellung schwierig	1 (fast immer)	2 (oft)
Item D24: in Vorstellung Bestes geben	4 (oft)	2 (selten)
Item D29: Unsicherheit wegen Kugellauf	3 (manchmal)	4 (selten)
Item D34: Vorwegnahme des Pottens	4 (oft)	1 (fast nie)
Punktesumme	21	17

Hier fällt der Billardspieler von einem durchschnittlichen Niveau um 4 Punkte in den unterdurchschnittlichen Bereich ab. Während sich seine Fähigkeit, in der Vorstellung klar zu sehen und zu fühlen, unterm Strich leicht verbessert (D04, D09, D19) und seine Unsicherheit wegen des Laufs der Kugeln leicht abnimmt (D29), verschlechtern sich deutlich die anfangs starken Werte in Bezug auf seine Vorstellung, den Bewegungsablauf durchzugehen (D14), sein Bestes zu geben (D24) und das Loch der Kugel vorwegzunehmen (D34).

Tab. 43: Fragebogenergebnisse für Faktor (E) 'Motivation'

Fragebogenitems (E) 'Motivation'	Punktwerte vor PT	Punktwerte nach PT
Item E05: Bereitschaft, alles zu geben	4 (oft)	4 (oft)
Item E10: Mut verlieren bei Problemen	4 (selten)	4 (selten)
Item E15: Freude am Billardsport	5 (fast immer)	4 (oft)
Item E20: Spannungsabfall im Wettkampf	3 (manchmal)	3 (manchmal)
Item E25: Streben nach Verbesserung	5 (fast immer)	2 (selten)
Item E30: Entmutigung, wenn es nicht läuft	3 (manchmal)	2 (oft)
Item E35: Herausforderung bei Problemen	5 (fast immer)	4 (oft)
Punktesumme	29	23

Das zu Beginn des PT im positiven Bereich liegende Gesamtergebnis zur 'Motivation' verschlechtert sich um 6 Punkte auf einen nur noch leicht überdurchschnittlichen Bereich. Während dabei der Rückgang um jeweils einen Punkt in den Items E15 und E35 aufgrund der noch hohen Punktzahlen nicht so sehr ins Gewicht fällt und der Billardspieler noch oft bereit ist, alles zu geben, und nur selten bei Problemen den Mut verliert, impliziert dagegen der Rückgang um einen Punkt in Item 30, dass er sich mittlerweile oft entmutigen lässt, wenn es nicht so läuft, und er erfahrungsgemäß nicht wieder ins Spiel kommt. Mit einem Rückgang um drei Punkte fällt Item 25 am meisten ins Auge: Die zu Beginn des PT noch durchgehend intensive Suche des Billardspielers nach Mitteln und Wegen, um sich im Wettkampf zu verbessern, ist nun kaum noch ein Thema für ihn. Aber auch das in der Punktzahl unveränderte Item E30 impliziert ein gelegentliches Problem, nämlich dass er im Wettkampf müde wird, sich langweilt und sich dann wie ausgebrannt fühlt.

10.6.3 Ergebnis der Selbsteinschätzung

Vor dem PT hat der Billardspieler sein im Wettkampf gezeigtes Leistungsvermögen im Vergleich zu seinem möglichen Leistungspotential auf 50% selbst eingeschätzt. Bei der Befragung eine Billardsaison später gibt er an, im Wettkampf bis zu 60% an sein Leistungspotential heranzureichen.

Tab. 44: Ergebnis der Selbsteinschätzungsfrage

Billardspieler	Selbsteinschätzung des Leistungsniveaus vor PT	Selbsteinschätzung des Leistungsniveaus nach PT
6M	5	6

1: 10% des Leistungspotentials im Wettkampf

2: 20% des Leistungspotentials im Wettkampf

3: 30% des Leistungspotentials im Wettkampf

...

10: tatsächliche und mögliche Leistung im Wettkampf stimmen überein

10.6.4 Sportpsychologische Bewertung

Der im Einzel in der Kreisliga, mit der Mannschaft in der Oberliga eingesetzte und seit 10 Jahren wettkämpferfahrene Billardspieler, der keinerlei Vorerfahrungen mit Psychologischem Training mitbringt, trainiert momentan nur noch zwei Mal im Monat und hat aufgrund persönlicher Schwierigkeiten bereits vor einem halben Jahr mit den Übungen aufgehört.

Im Wettkampf ist sein *Erleben* weiterhin derart durch seine übermäßige Nervosität (und Verärgerung darüber) geprägt, dass die Hara-Übung ihm hier nicht geholfen hat und er auch nicht zu realisieren vermochte, ob sich durch die Mentale Übung etwas verändert hat. Die sogar noch unter den Durchschnitt fallenden Fragebogenwerte zur Störungsresistenz (C) bestätigen dies. Unabhängig vom Wettkampf scheint der Billardspieler jedoch in Ansätzen durchaus das Gefühl einer positiven Wirkung verspürt zu haben, zwar nicht unmittelbar, aber mit einem guten, energetisierenden, entspannten Gefühl danach sowie mit mehr Schwung.

Jedoch fehlt ihm als, wie er selbst sagt, Mensch, der mehr denkt, der also viel über alles nachdenkt, die *Einsicht*, ob der hinsichtlich der Hara-Übung positive Eindruck von der Übung selbst oder von dem ruhigen Entspannen kommt, was etwas verwundert, weil das Entspannen nicht zu trennen ist von der Hara-Übung. Dabei hat er durchaus ein eingehendes Verständnis entwickelt von Hara, womit er den Weg zu sich selbst, zur Kraft, die im Körper steckt, und zum eigenen Potential verbindet. Jedoch sieht er sich – zurecht – noch als Anfänger und meint, dass die Zeit vielleicht zu kurz war, als dass die Hara-Übung bezüglich seiner Nervosität im Wettkampf, die er selbst überhaupt nicht verstehen kann, eine wirksame Hilfe hätte sein können. Dadurch käme es auch dazu, im Wettkampf sowieso alles gleich zu machen. Außerdem hält er seinen Bewegungsablauf beim Billardspielen nach so vielen Spieljahren für so integriert, dass die Mentale Übung, die er als geistiges Vorbereiten, Erlernen und Automatisieren von bestimmten Bewegungen erkannt hat, ohne Wirkung bleibt. Im Billard gehe es im wöchentlich Turnus, dem offenbar seine Verfassung folgt, auf und ab.

Ein halbes Jahr lang hat der Billardspieler recht intensiv und regelmäßig beide *Übungen* durchgeführt, jeweils in der Langfassung, um, wie er sagt, besser einsteigen bzw. sich besser hineindenken zu können. Doch weder die Hara-Übung, die er zwischendurch, vermutlich in Spielpausen, durchführt, noch die Mentale Übung, außer vielleicht zu Trainingszwecken, um sich einzustimmen und die Bewegung zu festigen, bindet er in die ihm gewohnte Stoßroutine oder in deren imaginative Vorbereitung ein, die bei ihm auf bildliche Elemente beschränkt bleibt, ohne dass dabei das Fallen der Objektkugel integriert ist; dies verwirre ihn. Allerdings sprechen die Fragebogenwerte zur Visualisierung (D) des Billardspielers dafür, dass er dies zu Beginn des Trainingsprogramms noch häufig gemacht hat, danach fast nie mehr; ebenso verhält es sich mit der Vorstellung, sein Bestes zu geben und mit der Bewegungsvorstellung. Dass er betont, aus dem Bauch heraus zu spielen, scheint auf diesem Hintergrund weniger etwas mit Hara zu tun zu haben, sondern ist wohl eher ein Zeichen dafür, dass er in seinen Automatismus zurückfällt. Eine leichte Verbesserung ist dagegen hinsichtlich seiner Visualisierungsfähigkeit und hinsichtlich seiner Unsicherheit wegen des Kugellaufs zu verzeichnen. Vermutlich auch durch den Abbruch seines Übens im Zuge seiner privaten Probleme war es ihm nicht möglich, sich zunehmend auf die ansatzweise ja bereits Wirkung zeigenden kinästhetischen Elemente der Übungen einzulassen und sein Erleben so zu vertiefen, dass es sein Spiel im Wettkampf positiv hätte beeinflussen können.

Folglich blieben positive Ansätze in Bezug auf die *Leistung* des Billardspielers auf sein Training begrenzt: zum Einen das von ihm bemerkte häufigere Abschalten und Spielen im Fluss, das er nicht einmal eindeutig mit der Hara-Übung in Verbindung bringen kann, zum Anderen der einstimmende Effekt der Mentalen Übung, wobei er sich auch hier über den Zusammenhang unsicher ist. Auch die Fragebogenwerte zu den Leistungsfaktoren (A) der Person deuten auf anhaltende häufige Probleme, sich als Gewinner zu sehen und im Wettkampf die eigene Bestleistung zu zeigen, wenngleich er sich in der Selbsteinschätzungsfrage, an wieviel Prozent seines Leistungsvermögens er im Wettkampf heranreicht, von 50 auf 60 Prozent verbessert. Zwar sagt der Teilnehmer, dass im Zuge seiner privaten Probleme Billard für ihn an Bedeu-

tung verloren hat und es ihm nicht mehr einfach ums Siegen geht, jedoch sieht er darin weiterhin eine schöne Freizeitbeschäftigung, hat Spaß, sich unabhängig von Sieg und Niederlage in einer guten Partie zu verausgaben, und findet den Gedanken herrlich, dass die Kugeln so laufen, wie man sich das vorstellt. Auch laut Fragebogen verliert er nicht gravierend an Freude und Spaß im Billard, was die Leistungswerte wenigstens noch über dem Durchschnitt hält, wozu auch der Aspekt beiträgt, mittlerweile nur noch selten, anstatt häufig, Fehler außerhalb seiner selbst zu suchen. Mit seiner Teilnahme am PT vor einem Jahr verband er die Hoffnung, an seine frühere Leistungsfähigkeit anknüpfen und sein tatsächliches Potential im Ernstfall ausschöpfen zu können. Dass er dies unter Wettkampfbedingungen nicht erreicht hat, führt er auf seinen mangelnden Ehrgeiz nach so vielen Jahren des Billardspielens zurück. Was die nächste Saison angeht, lässt er sich höchstens als Ersatzspieler einsetzen, da er die Lust verloren hat. Entsprechend sind auch die Fragebogenwerte zur Motivation (E) gefallen, die anzeigen, dass er die zu Beginn des PT noch intensive Suche nach Mitteln und Wegen, um sich im Wettkampf zu verbessern, so gut wie aufgegeben hat, dass er sich im Wettkampf oft entmutigen lässt, wenn es nicht so läuft, und sich gelegentlich langweilt, müde wird und sich dann wie ausgebrannt fühlt.

Auch wenn sich für den Billardspieler nach einem halben Jahr der Übung mit dem PT – sicherlich auch bedingt durch seine Übungsunterbrechung aufgrund von über ihn hereinbrechenden privaten Schwierigkeiten – keine Veränderungen im Wettkampf ergeben haben, insbesondere was seine Leistung anbelangt, gab es, auf dem Hintergrund sich entwickelnder Einsichten in die Thematik, im Rahmen seines Trainings und Übens vielversprechende Ansätze im Erleben des Billardspielers, das, vor allem im Zusammenhang mit Hara, in die Richtung einer Energetisierung, aber auch einer Entspannung geht. Genau dies soll Hara bewirken, nämlich fern von Aufgelöstheit oder Verspanntheit in die Mitte, in die rechte Entspannung zu gelangen, um aus ihr heraus zu handeln. Auch die – wenngleich zum Teil auf die kognitive Ebene begrenzten – Auswirkungen des PT auf den *Alltag* des Teilnehmers würden ohne seinen Motivationseinbruch für einen vielversprechenden weiteren Trainingsverlauf sprechen.

10.7 Person 7M

Geschlecht	Alter	Berufliche Situation	Eintrittsalter Wettkampfbillard	Leistungsstärke zu Beginn des PT
männlich	21 Jahre	Azubi	18 Jahre	– Wettkampfbillard seit 3 Jahren – mit der Mannschaft in der Bezirksoberliga (8-Ball) und Bezirksliga (Kombi)

10.7.1 Interviewergebnisse

10.7.1.1 Darstellung der kategorisierten Interviewinhalte

	(I) Individuelle Voraussetzungen (ID)
(I,1) Leistungsstärke zu Beginn des PT	(1-3) Wettkampfbillard seit 3 Jahren. (4-5, 5-6, 7-8) Bezirksliga und Bezirksoberliga (8-Ball) gespielt. Fühlt sich der Bezirksoberliga zugehörig.
(I,2) Trainingshäufigkeit	(9-12) Etwa 3 Mal die Woche.
(I,3) Vorerfahrungen	(13-17, 25-26) Im Verein, privat und in anderen Sportarten vorher nie etwas mit psychologischem Training gemacht; da kennt man sich auch nicht so aus. (73-75) Begriff Hara vor dem Trainingsprogramm unbekannt.
(I,4) Motivation für PT	(18-25) Interesse.
(I,5) Ziele letzte Saison	(27-30) Hochtreiben der Mannschaft, die letztes Jahr um ein Spiel Aufstieg verpasste.
(I,6) Erreichen der Ziele	(5, 6-7, 30-31) Mit der Mannschaft aus der Bezirksliga und aus der Bezirksoberliga aufgestiegen. Hat, wenn auch knapp, hingehauen.

(I,7) Ziele nächste Saison	(37-40) Platzierung unter den ersten Zwei bei der Bezirksmeisterschaft; dadurch Qualifikation für die Bayerische Meisterschaft, dort dann Platzierung unter den ersten Vier. (41-49) Hinarbeiten auf dieses Ziel mittels Techniktraining (Wissen um Bandensysteme, Kombinationsstöße) und über Wettkampfpraxis. (55-58) Mit der Mannschaft Platzierung unter den ersten 5.
(I,8) Größere Ziele	(50-55) Hinsichtlich größerer Ziele im Billard gestaltet es sich aufgrund von Zeitproblemen im Zuge beruflicher Einbindung und diesbezüglicher Erwartungen des Vaters schwierig.
(I,9) Bedeutung von Billard	(59-65) Spaß, Ruhe und Entspannung für ihn als stressigen Menschen, soziale Kontakte.

	(II) Hara-Übung (HARA)
(II,1) Erlebensaspekte	(82-83, 105-106, 107) Nicht so viele ruhige Phasen gehabt, nimmt aber schon ein bisschen Ruhe wahr, es tut doch ein bisschen gut.
(II,2) Einsichtsaspekte	(76-81) Verständnis von Hara, nach außen hin loszulassen und sich in sich zu konzentrieren bzw. zu lernen, sich durch Umgebung nicht stören zu lassen. (106-107) Selbsteinschätzung als recht hektischer Mensch.
(II,3) Übungsaspekte	(84-85, 91-104) Durchführen der Übung in den ersten sechs bis acht Wochen ein bis zwei Mal die Woche, nicht dokumentiert, für je fünf bis zehn Minuten, im Stehen, anfangs noch mit laut Ablese, dann zunehmend in der Form, es mit geschlossenen Augen innerlich mitzudenken bzw. sich innerlich vorzusagen. Danach keine Übung von Hara mehr. (85-89, 108-110) Anwendung, auch im Wettkampf, in der Form, sich an einen ruhigen Ort zu setzen, ruhig da zu sitzen, ruhig (vor sich hin) zu atmen und in Ruhe, ohne sich von außerhalb stören zu lassen, zu schauen, was der Gegner macht.
(II,4) Leistungsaspekte	(89-90) Anwendung (s. Übungsaspekte) bringt schon was.
(II,5) Alltagsaspekte	(111-113) Keine Auswirkungen auf den Alltag.

	(III) Mentale Übung (MT)
(III,1) Erlebensaspekte	(173-174) Mentale Übung hilfreich für die Konzentration im Spiel.
(III,2) Einsichtsaspekte	<p>(66-67) Mentales Training hat am besten gefallen.</p> <p>(114-117) Verständnis von Mentalem Training als Vorvollzug einer Handlung in Gedanken.</p> <p>(129-131) Mentale Übung hat am Tisch beste Wirkung. Ohne Tisch und Kugel kann man Erfolg nicht nachvollziehen.</p> <p>(153-168) Bewusst geworden, dass in der Vorstellung eingebaute Fehler im Lauf der Objektkugel, was vor allem vorkommt, wenn es um etwas geht, dann auch so gespielt werden – das probiert man, irgendwie abzuschalten. Wenn der Gedanke nicht da ist, sondern die Vorstellung, dass die Kugel sauber reingeht, funktioniert das sogar größtenteils, klappt halt auch oft gut.</p>
(III,3) Übungsaspekte	<p>(69-71) Gedankliches Durchgehen des Stoßes (im Wettkampf) und Vorstellen, dass Kugel drin ist.</p> <p>(122-129, 132-145, 200-206) Nicht dokumentiertes Üben außerhalb vom Billard, alleine in Ruhe, etwa ein Mal die Woche, im Billardspiel zum Training zwei Mal die Woche in der Form, den Lauf der Kugeln zu visualisieren und die folgende Bewegungsabfolge gedanklich durchzugehen: Hinstellen, (Bild anschauen, währenddessen einkreiden, mal um den Tisch laufen), Grundstellung einnehmen und sich locker machen, sich zwei bis drei Mal einschwingen, ruhig durch den Ball durchgehen.</p> <p>(169-173, 207-220) Anwendung im Wettkampf zur Vorbereitung auf einen Stoß (Situation anschauen, Hinstellen und möglichst ruhig, ohne vom Umfeld viel mitzukriegen, den Stoß durchführen) bei Bedarf. Andere Anspannung im Wettkampf, daher keine Anwendung bei gutem Verlauf, auch nicht bei leichten Bällen, das geht jetzt schon automatisch.</p>

(III,4) Leistungsaspekte	(68, 71-72, 162, 167-168, 175-177) (Gedankliches Durchgehen eines sauberen Stoßes und Vorstellen, dass Objektball drin ist) ist hilfreich, funktioniert sogar größtenteils, klappt oft gut. Hat man jedoch (wie öfters, wenn es um etwas geht) den Gedanken, dass der schon so oft geklappert hat, ist es eigentlich schon fast vorbei. (173-174, 178-183) Mentale Übung hilfreich für das Spiel generell, auch in kritischen Spielsituationen. Freut sich, dass es leistungsmässig in der Saison aufwärts ging.
(III,5) Alltagsaspekte	(117-121, 184-189) Bewusstwerden des Prinzips, gedanklich eine Tätigkeit vorzuvollziehen, speziell in der Arbeit. (124-125) Nimmt sich, wenn alleine und nicht im Stress, auch sonntags Zeit für die Übung.

(IV) Allgemeine Trainingsaspekte (ALL)

(32-36) Positiver Einfluss des Trainingsprogramms auf Ruhe im Spiel. Zügeln der Aufregung war lediglich beim Aufstiegsspiel nicht möglich, das dann auch verloren wurde.

(146-152) Bedauert, wenngleich schon lange vorgehabt, noch nie auf Verbindung der Mentalen Übung bzw. der Stoßbewegung, die jetzt so automatisch geworden ist, mit Atem geachtet zu haben.

(190-199) Achtet im Vorfeld eines Wettkampfs darauf, ausgeschlafen zu sein und ruhig zum Spieltag zu kommen, ohne Stress und Ablenkungen, sich dort dann Zeit zu nehmen, hinzusetzen und etwas zum Trinken zu bestellen. Hat gemerkt, dass es so am besten geht und so richtig ist.

(221-229) Keine Strategie für Wettkampf festgelegt. Beeinflussende Faktoren sind bestimmt der Gegner, wie gut der spielt, was man sich ein bisschen anschaut, und der Spielstand, um z. B. mehr Safe zu spielen. Aber wenn es mal nicht läuft, ist es schwierig, wieder reinzukommen.

10.7.1.2 Überführung in ein metrisches System

Die Effekte in den Kernkategorien können auf der Basis der ihnen zugeordneten Aussagen des Billardspielers folgendermaßen (Tab. 45) eingeschätzt werden:

Tab. 45: Kategoriale Einschätzung der Trainingseffekte für Person 7M

7M	Erlebens- aspekte	Einsichts- aspekte	Übungs- aspekte	Leistungs- aspekte	Alltags- aspekte	Summen- werte
Hara- Übung	+	++	+	+	0	5 (von 10)
Mentale Übung	+	++	++	++	++	9 (von 10)
PT						14 (von 20)

keine Aussagen:	x	= 0 Punkte
fragliche Wirkung:	?	= 0 Punkte
keine Wirkung:	0	= 0 Punkte
geringe Wirkung:	+	= 1 Punkt
deutliche Wirkung:	++	= 2 Punkte

0 Punkte (von 10):	keine Wirkung des Übungselements
1 bis 2 Punkte (von 10):	sehr geringe Wirkung des Übungselements
3 bis 4 Punkte (von 10):	geringe Wirkung des Übungselements
5 Punkte (von 10):	mäßige Wirkung des Übungselements
6 bis 7 Punkte (von 10):	deutliche Wirkung des Übungselements
8 bis 9 Punkte (von 10):	sehr deutliche Wirkung des Übungselements
10 Punkte (von 10):	optimale Wirkung des Übungselements

0 Punkte (von 20):	keine Trainingseffekte
1 bis 4 Punkte (von 20):	sehr geringe Trainingseffekte
5 bis 8 Punkte (von 20):	geringe Trainingseffekte
9 bis 11 Punkte (von 20):	mäßige Trainingseffekte
12 bis 15 Punkte (von 20):	starke Trainingseffekte
16 bis 19 Punkte (von 20):	sehr starke Trainingseffekte
20 Punkte (von 20):	optimale Trainingseffekte

Die durch die Hara-Übung herbeigeführten Kategorieneffekte sind mit dem Punktwert von 5 als mäßig einzuschätzen. Der Punktwert von 9 für die Mentale Übung zeigt dagegen sehr starke Veränderungen an.

Mit 14 als der Summe der beiden Werte liegt der Billardspieler in einem Bereich, der starke Trainingseffekte indiziert.

10.7.1.3 Textliche Zusammenfassung

Individuelle Voraussetzungen:

Der mittlerweile seit vier Jahren mit der Mannschaft in der Bezirksliga sowie in der Bezirksoberliga (8-Ball) eingesetzte Teilnehmer nahm, da er keinerlei Vorerfahrungen mit psychologischem Training mitbringt, aus Interesse am PT teil. Für die sich daran anschließende Saison hatte er sich vorgenommen, die Mannschaft zum Aufstieg hochzutreiben, was in beiden Klassen, wenn auch knapp, hingehauen hat. Kommende Saison möchte er sich bei den Bezirksmeisterschaften unter den ersten Zwei platzieren und sich dadurch für die Bayerische Meisterschaft qualifizieren, wo er unter die ersten Vier kommen will; mit der Mannschaft setzt er sich das Ziel, unter die besten Fünf zu kommen. Techniktraining und Wettkampfpraxis sollen ihm helfen, darauf hinzuarbeiten. Aufgrund seiner beruflichen Einbindung gestaltet es sich für ihn schwierig, im Billard, das ihm Spaß, Entspannung und soziale Kontakte bietet, größere Ziele zu verfolgen.

Hara-Übung:

Der Billardspieler nimmt im Zuge der Hara-Übung schon ein bisschen Ruhe wahr und sagt, es tut ihm doch ein bisschen gut. Dass er seinem *Erleben* nach nicht so viele ruhige Phasen hatte, sieht er im Zusammenhang mit seiner Selbsteinschätzung als recht hektischer Mensch. Seine *Einsicht* zum Thema Hara betrifft den Aspekt, nach außen hin loszulassen und sich in sich zu konzentrieren bzw. zu lernen, sich durch die Umgebung nicht stören zu lassen. In den ersten sechs bis acht Wochen führte er die Übung ein bis zwei Mal die Woche durch, nicht dokumentiert, für je fünf bis zehn Minuten, im Stehen, anfangs noch mit lautem Ablesen, dann zunehmend in der Form, die Inhalte mit geschlossenen Augen innerlich mitzudenken bzw. sich innerlich vorzusagen. Danach führte er die Hara-Übung so nicht mehr durch, setzt sie jedoch, auch im Wettkampf, in der Form um, dass er sich an einem ruhigen Ort niederlässt, in Ruhe atmet und in Ruhe, ohne sich von außerhalb stören zu lassen, schaut, was der Gegner macht. Seine Aussage, dass dies schon was bringt, kann als *Leistungsaspekt* gesehen werden. Eine Auswirkung auf seinen *Alltag* sieht der Teilnehmer nicht.

Mentale Übung:

Als hilfreich für die Konzentration im Spiel *erlebt* der Billardspieler die Mentale Übung, die ihm am PT am besten gefallen hat und die er als Vorvollzug einer Handlung in Gedanken versteht. Dabei hat er die *Einsicht* erlangt, dass in der Vorstellung eingebaute Fehler im Lauf der Objektkugel, was vor allem vorkommt, wenn es um etwas geht, dann auch so gespielt werden, was man irgendwie abzuschalten versucht. Wenn der Gedanke nicht da ist, sondern die Vorstellung, dass die Kugel sauber in die Tasche läuft, funktioniert das sogar größtenteils. Die *Übung* als gedankliches Durchgehen der Bewegungsabfolge beim Stoß (Hinstellen – Bild anschauen, währenddessen einkreiden, mal um den Tisch laufen – Grundstellung einnehmen und sich locker machen, sich zwei bis drei Mal einschwingen, ruhig durch den Ball durchgehen) und als Visualisieren des Laufs der Kugeln sowie als Vorstellung, dass die Kugel drin ist, führt der Billardspieler außerhalb vom Billard, wenn er alleine ist und Ruhe hat, ein Mal die Woche durch, während des Trainings, also im Spiel, wo er den Erfolg der Mentalen Übung direkt nachvollziehen kann, zwei Mal die Woche. Im Wettkampf, wo für ihn eine andere Anspannung vorherrscht, wendet er dies nur bei Bedarf an und nicht bei einem guten Spielverlauf oder auf leichte Bälle, wo das jetzt schon automatisch geht. Im Fall der mentalen Vorbereitung eines Stoßes, der in der Vorstellung auch sauber ausgeführt wird, gelingt die Ausführung größtenteils, und auch generell für sein Spiel, auch in kritischen Spielsituationen, schätzt er die Mentale Übung als hilfreich ein. Entsprechend sei es mit seiner *Leistung* in der letzten Saison aufwärts gegangen. Sein *Alltag* ist durch die Mentale Übung insofern berührt, als er auch sonntags, wenn er alleine und nicht im Stress ist, sich Zeit nimmt, um zu üben, und speziell in der Arbeit sich des Prinzips, gedanklich eine Tätigkeit vorzuvollziehen, bewusst geworden ist.

Allgemeine Trainingsaspekte:

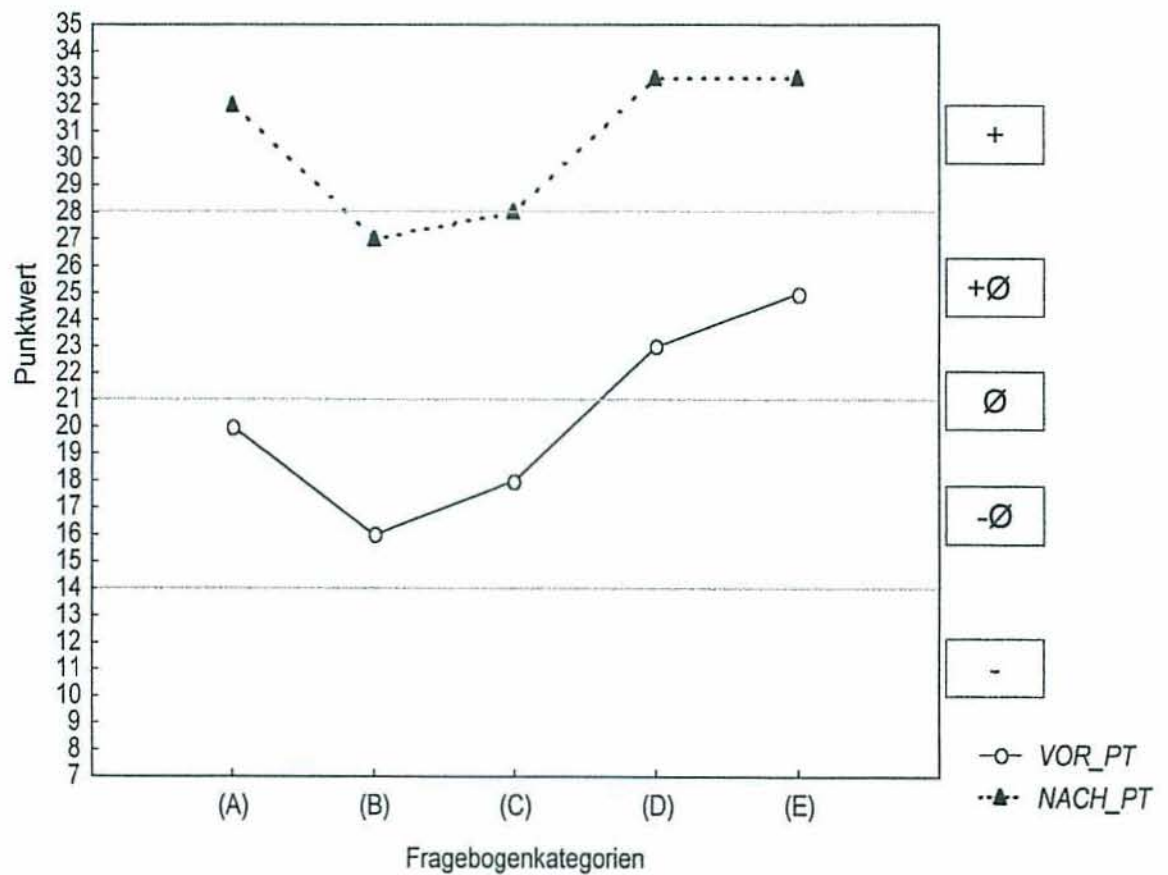
Allgemein beschreibt der Teilnehmer einen positiven Einfluss des PT auf seine Ruhe im Spiel. Lediglich beim Aufstiegsspiel, das er dann auch verloren hat, sei es ihm nicht möglich gewesen, seine Aufregung zu zügeln. Dass er, auch wenn er dies immer schon vorhatte, noch nie darauf geachtet

hat, die Mentale Übung bzw. seine Stoßbewegung mit seinem Atem zu verbinden, sieht er im Zusammenhang mit dem mittlerweile so automatisierten Bewegungsablauf, bedauert dies jedoch und nimmt dies vielleicht auch noch in Angriff.

Im Vorfeld eines Wettkampfs achtet er darauf, ausgeschlafen zu sein und ruhig zum Spieltag zu kommen, ohne Stress und Ablenkungen, sich dort dann Zeit zu nehmen, hinzusetzen und etwas zum Trinken zu bestellen. Er hat gemerkt, dass es so am besten geht und so richtig ist.

Für den Wettkampf hat er keine Strategie festgelegt. Definitiv beeinflussende Faktoren sind für ihn der Gegner und wie gut dieser spielt, was man sich ein bisschen anschaut, und der Spielstand, um z. B. mehr Safe zu spielen. Aber wenn es mal nicht läuft, ist es schwierig, wieder reinzukommen.

10.7.2 Fragebogenergebnisse



- (A): 'Leistungsfaktoren'
- (B): 'Wettkampfplanung'
- (C): 'Störungsresistenz'
- (D): 'Visualisierung'
- (E): 'Motivation'

- hoher Bereich (28-35 Punkte): +
- überdurchschnittlicher Bereich (22-27 Punkte): +Ø
- Durchschnittswert (21 Punkte): Ø
- unterdurchschnittlicher Bereich (15-20 Punkte): -Ø
- niedriger Bereich (7-14 Punkte): -

Abb. 9: Ergebnisse in den Fragebogenkategorien für 7M

Tab. 46: Fragebogenergebnisse für Faktor (A) 'Leistungsfaktoren'

Fragebogenitems (A) 'Leistungsfaktoren'	Punktwerte vor PT	Punktwerte nach PT
Item A01: Bestes geben wichtiger als Sieg	1 (fast nie)	3 (manchmal)
Item A06: Probleme mit Bestleistung	2 (oft)	4 (selten)
Item A11: Wunsch, Potential auszuschöpfen	4 (oft)	5 (fast immer)
Item A16: Problem, sich als Gewinner zu sehen	3 (manchmal)	5 (fast immer)
Item A21: Spaß auch bei Fehlern	3 (manchmal)	5 (fast immer)
Item A26: Fehlersuche außen	3 (manchmal)	5 (fast immer)
Item A31: Freude am Tun wichtiger als Sieg	4 (oft)	5 (fast immer)
Punktesumme	20	32

Die insgesamt zum ersten Erhebungszeitpunkt noch unter dem Durchschnitt liegenden Werte für die 'Leistungsfaktoren' verbessern sich deutlich bis in den positiven Bereich hinein. Zu siegen spielt für den Teilnehmer keine prädominante Rolle (A01, A31); angesichts seiner nicht mehr häufigen, sondern nur noch seltenen Probleme, Leistung bis an die obere Grenze seines Talents und seiner Fähigkeiten zu erbringen (A11), scheint er sich seinem Ziel, sein Potential voll auszuschöpfen (A11), deutlich anzunähern. Zudem verliert er, auch wenn ihm Fehler unterlaufen, nicht den Spaß an einem Wettkampf (A21) und hat gänzlich aufgehört, Fehler außerhalb seiner selbst zu suchen (A26).

Tab. 47: Fragebogenergebnisse für Faktor (B) 'Wettkampfplanung'

Fragebogenitems (B) 'Wettkampfplanung'	Punktwerte vor PT	Punktwerte nach PT
Item B02: Strategien im Wettkampf	1 (fast nie)	2 (selten)
Item B07: aus dem Konzept bringen lassen	4 (selten)	4 (selten)
Item B12: direkte Wettkampfvorbereitung	1 (fast nie)	3 (manchmal)
Item B17: fehlendes Einstimmen im Vorfeld	2 (oft)	5 (fast nie)
Item B22: zusätzliches Training im Vorfeld	2 (selten)	4 (oft)
Item B27: schlechter Schlaf im Vorfeld	5 (fast nie)	5 (fast nie)
Item B32: unmittelbare Vorbereitungsroutine	1 (fast nie)	4 (oft)
Punktesumme	16	27

Die deutlich in den überdurchschnittlichen Bereich verbesserten Werte für die 'Wettkampfplanung' zeigen, dass sich die Vorbereitung des Billardspielers sowohl in den Tagen (B17, B22) als auch unmittelbar (B12, B32) vor einem Wettkampf verbessert hat. Von Haus aus hat er vor einem Wettkampf einen guten Schlaf (B27) und lässt sich durch den Spielstand oder Gegner kaum aus dem Konzept bringen (B07). Noch verbesserungswürdig wäre der Aspekt, im Wettkampf auf Strategien zurückgreifen zu können (B02).

Tab. 48: Fragebogenergebnisse für Faktor (C) 'Störungsresistenz'

Fragebogenitems (C) 'Störungsresistenz'	Punktwerte vor PT	Punktwerte nach PT
Item C03: trotz Störungen im Rhythmus	3 (manchmal)	4 (oft)
Item C08: äußere Leistungsbeeinträchtigung	3 (manchmal)	4 (selten)
Item C13: geduldig warten	3 (manchmal)	5 (fast immer)
Item C18: bei Leistungsabfall hilft gar nichts	2 (oft)	3 (manchmal)
Item C23: kühlen Kopf behalten	2 (oft)	4 (oft)
Item C28: mehr Fehler gen Entscheidung	2 (oft)	4 (selten)
Item C33: ruhiger Bewegungsablauf	3 (manchmal)	4 (oft)
Punktesumme	18	28

Unter den insgesamt stark ansteigenden Werten zur 'Störungsresistenz' auf der Basis von Verbesserungen in jedem einzelnen der zugehörigen Items bewegt sich der Billardspieler zum zweiten Erhebungszeitpunkt nur noch hinsichtlich des folgenden Aspekts im 'nur' mittleren Bereich: einem Leistungsabfall im Wettkampf gar nichts mehr entgegensetzen zu können (C18).

Tab. 49: Fragebogenergebnisse für Faktor (D) 'Visualisierung'

Fragebogenitems <u>(D) 'Visualisierung'</u>	Punktwerte vor PT	Punktwerte nach PT
Item D04: in Vorstellung klar sehen, fühlen	2 (selten)	5 (fast immer)
Item D09: Probleme, in Bildern zu denken	5 (fast nie)	5 (fast nie)
Item D14: Stoßbewegung geistig durchgehen	2 (selten)	5 (fast immer)
Item D19: Bewegungsvorstellung schwierig	2 (oft)	5 (fast nie)
Item D24: in Vorstellung Bestes geben	4 (oft)	4 (oft)
Item D29: Unsicherheit wegen Kugellauf	3 (manchmal)	5 (fast nie)
Item D34: Vorwegnahme des Pottens	5 (fast immer)	4 (oft)
Punktesumme	23	33

Nachdem der Billardspieler im Faktor 'Visualisierung' anfangs um zwei Punkte über dem Durchschnitt liegt, ist er zum zweiten Erhebungszeitpunkt nur noch zwei Punkte vom maximal möglichen Wert entfernt. Auf der Basis seiner von Grund auf sehr guten Visualisierungsfähigkeit (D09) (die er bereits zum ersten Erhebungszeitpunkt zur Vorwegnahme des Pottens nutzt, D34), und häufig genutzten Vorstellungsfähigkeit, im Wettkampf sein Bestes zu geben (D24), verbessert er seine Fähigkeit, sich vorzustellen (zu sehen und zu fühlen), wie er während des Wettkampfs handelt (D04), sowie den Bewegungsablauf beim Billardstoß im Geiste durchzugehen (D14, D19). Möglicherweise ist seine mittlerweile sehr große Sicherheit hinsichtlich des Laufs der Kugeln (D34) der Grund, warum die Imagination des Pottens (D34) für ihn minimal an Bedeutung verliert.

Tab. 50: Fragebogenergebnisse für Faktor (E) 'Motivation'

Fragebogenitems (E) 'Motivation'	Punktwerte vor PT	Punktwerte nach PT
Item E05: Bereitschaft, alles zu geben	4 (oft)	5 (fast immer)
Item E10: Mut verlieren bei Problemen	4 (selten)	5 (fast nie)
Item E15: Freude am Billardsport	5 (fast immer)	5 (fast immer)
Item E20: Spannungsabfall im Wettkampf	3 (manchmal)	5 (fast nie)
Item E25: Streben nach Verbesserung	3 (manchmal)	4 (oft)
Item E30: Entmutigung, wenn es nicht läuft	2 (oft)	4 (selten)
Item E35: Herausforderung bei Problemen	4 (oft)	5 (fast immer)
Punktesumme	25	33

Das bereits zu Beginn des PT im überdurchschnittlichen Bereich liegende Gesamtergebnis zur 'Motivation' verbessert sich noch deutlich in den hohen Bereich hinein und ist ebenfalls nur 2 Punkte vom maximalen Wert entfernt. Insbesondere der anfangs noch gelegentliche Spannungsabfall im Wettkampf (E20) ist jetzt kein Thema mehr, und nur noch selten lässt der Billardspieler sich entmutigen, wenn es nicht läuft (E10, E30). Vielmehr fühlt er sich jetzt durch derartige Probleme fast immer herausgefordert (E35) und ist nun auch fast immer bereit, alles zu geben (E05). Zudem ist er mittlerweile sogar noch ein wenig mehr bestrebt, nach Mitteln und Wegen zu suchen, um sich im Wettkampf zu verbessern (E25).

10.7.3 Ergebnis der Selbsteinschätzung

Vor dem PT hat der Billardspieler sein im Wettkampf gezeigtes Leistungsvermögen im Vergleich zu seinem möglichen Leistungspotential auf 50% selbst eingeschätzt. Bei der Befragung eine Billardsaison später gibt er an, im Wettkampf bis zu 80% an sein Leistungspotential heranzureichen.

Tab. 51: Ergebnis der Selbsteinschätzungsfrage

Billardspieler	Selbsteinschätzung des Leistungsniveaus vor PT	Selbsteinschätzung des Leistungsniveaus nach PT
7M	5	8

1: 10% des Leistungspotentials im Wettkampf

2: 20% des Leistungspotentials im Wettkampf

3: 30% des Leistungspotentials im Wettkampf

...

10: tatsächliche und mögliche Leistung im Wettkampf stimmen überein

10.7.4 Sportpsychologische Bewertung

Der mittlerweile seit vier Jahren im Wettkampf auftretende Billardspieler hat positiv auf das 'Personale Training im Wettkampf-Poolbillard' angesprochen.

Allgemein sieht er dadurch seine Ruhe im Spiel positiv beeinflusst, was noch unterstrichen wird durch seinen Hinweis auf ein schließlich auch verlorenes Aufstiegsspiel in der letzten Saison, wo es ihm – sozusagen ausnahmsweise – nicht möglich gewesen wäre, seine Aufregung zu zügeln. Und gerade auf dem Hintergrund seiner Selbsteinschätzung als recht hektischer Mensch ist als durchschlagender Erfolg zu bewerten, dass er im Zuge der Hara-Übung an Ruhe gewinnt und wahrnimmt, dass ihm dies zumindest ein bisschen gut tut. Zwar sind die Aussagen zu seinem *Erleben* im Zusammenhang mit der Mentalen Übung spärlich, jedoch gibt er den Hinweis, dass er die Mentale Übung als hilfreich für seine Konzentration im Spiel erfährt. Zudem achtet er darauf, in Ruhe zu üben, sich beim Einnehmen der Grundstellung locker zu machen und möglichst ruhig, ohne vom Umfeld viel mitzukriegen, seinen Stoß auszuführen.

So scheint ihm hier eine Integration gelungen zu sein von der Mentalen Übung auf der einen Seite, die er als Vorvollzug einer Handlung in Gedanken versteht, und der Hara-Übung auf der anderen Seite, deren Essenz er darin sieht, nach außen hin loszulassen und sich in sich zu konzentrieren bzw. zu lernen, sich durch seine Umgebung nicht stören zu lassen. Interessant ist seine *Einsicht*, dass in der Vorstellung eingebaute Fehler im Lauf der Objektkugel dann auch so gespielt werden, genauso wie die Vorstellung einer sauber in die Tasche laufenden Kugel größtenteils begünstigt, dass die Kugel sauber gelocht wird. In jedem Fall bestätigt sich für ihn also der gravierende Einfluss der gedanklichen Vorstellung.

Dass dem Billardspieler die Mentale Übung am besten gefallen hat, zeigt sich insbesondere an seiner hier fortgesetzten *Übung*, seiner Umsetzung im Training und – außer wenn es sich um leichte Bälle handelt oder wenn das Spiel gut läuft – Anwendung im Wettkampf. Dabei verbindet er kinästheti-

sche Elemente im Rahmen der Bewegungsvorstellung (z. B. Grundstellung einnehmen und sich locker machen; ruhig durch den Ball durchgehen) mit visuellen Elementen hinsichtlich der Vorstellung des Laufs der Kugeln und des Lochens der Objektkugel. Dagegen blieb bei ihm die Übung von Hara auf die ersten sechs bis sieben Wochen beschränkt. Doch ließ der Billardspieler die Übung nicht einfach im Sand verlaufen, sondern fand einen Weg, sie in einer gewissen Form in seine Wettkämpfe zu integrieren: So sucht er sich dort jeweils einen ruhigen Ort, wo er ruhig sitzen und atmen und in Ruhe, ohne sich von außerhalb stören zu lassen, schauen kann, was der Gegner macht.

Seine Aussage, dass dies schon was bringt, wurde als ein der *Leistung* des Billardspielers zuträglicher Aspekt gewertet. Deutlicher ist der Einfluss der Mentalen Übung auf die Leistung, die er als hilfreich für sein Spiel generell, auch in kritischen Spielsituationen, einschätzt. Dass es für ihn in der letzten Saison aufwärts ging, bringt er vor allem mit diesem Übungselement in Verbindung.

In den Fragebogenwerten des Teilnehmers bestätigen sich durchweg die weitreichenden Wirkungen des PT auf sein sportliches Handeln: Die anfangs noch unterdurchschnittlichen Leistungswerte (A) verbessern sich bis in den hohen Bereich hinein: Auch wenn er keinerlei Probleme hat, sich als Gewinner zu sehen, spielt zu siegen für ihn keine prädominante Rolle. Er ist, was die Fehlersuche anbelangt, auf sich selbst konzentriert, möchte sein gesamtes Potential ausschöpfen und hat, nach ursprünglich häufigen Problemen, zum zweiten Erhebungszeitpunkt nur noch selten Schwierigkeiten, an seine Bestleistung heranzukommen. Das Ergebnis der Selbsteinschätzungsfrage, laut dem er im Wettkampf, nach ursprünglich 50 Prozent, mittlerweile bis zu 80 Prozent seines Potentials ausschöpft, unterstreicht die leistungsgünstigen Wirkungen. In seiner deutlich ausgebauten Wettkampfplanung (B) fehlt es ihm höchstens an Strategien, auf die er im Wettkampf zurückgreifen kann, insbesondere noch manchmal, wenn, wie die sonst ebenfalls bis in den hohen Bereich stark verbesserten Werte zur Störungsresistenz (C) zeigen, seine Leistungen im Wettkampf nachlassen. Er unterstreicht dies im Interview, wo er sagt, dass es schwierig ist, wieder reinzukommen, wenn es mal nicht

läuft. Entsprechend der im Interview enthaltenen Hinweise auf gesteigerte Erlebensaspekte vermag der Billardspieler nun jedoch in deutlich erhöhtem Maße, trotz Störungen im Rhythmus zu bleiben und seine Bewegungen ruhig und flüssig ablaufen zu lassen, sich und seine Leistung nicht von äußeren Faktoren beeinträchtigen zu lassen, geduldig zu warten, einen kühlen Kopf zu behalten sowie weniger Fehler in spielentscheidenden Phasen zu machen. Einhergehend mit seinem Gefallen an der Mentalen Übung reichen die anfangs nur leicht über dem Durchschnitt liegenden Werte zu seiner Visualisierungsfähigkeit (D) nach dem PT um zwei Punkte fast an die maximal mögliche Punktzahl heran. Auf ebenso hohes Niveau haben sich auch die Werte zur Motivation (E) entwickelt. Vor allem sind der anfangs noch gelegentlich zu beanstandende Spannungsabfall im Wettkampf und die Tendenz, sich, wenn es nicht so läuft, entmutigen zu lassen, jetzt nicht mehr Schwachstellen des Billardspielers.

Dass dem Teilnehmer auch im Umfeld des *Alltags* Übungsprinzipien bewusst werden, so wie es ihm mit der Mentalen Übung im Hinblick auf seine Arbeit erging, dann spricht das für eine tiefgehende Auseinandersetzung des Menschen mit der Übung, für die er sich zudem auch sonntags, wenn er alleine und nicht im Stress ist, Zeit nimmt. Für einen Einfluss der Hara-Übung auf seinen *Alltag* liefert das Interview zwar keine Belege – dementsprechend wurde im Rahmen der Überführung in ein metrisches System auch kein Punkt für diese Kategorie vergeben –, jedoch mag der Gesamteindruck entstehen, dass der Billardspieler, als recht hektischer Mensch, wie er sich selber bezeichnet, auch außerhalb des Billardbereichs an Ruhe gewinnen kann – zumal er in sein (wenn auch zunächst 'nur' sportliches) Handeln zwei ganz alltägliche Vorgänge ganz bewusst integriert: zu sitzen und zu atmen, und das in Ruhe.

10.8 Person 8W

Geschlecht	Alter	Berufliche Situation	Eintrittsalter Wettkampfbillard	Leistungsstärke zu Beginn des PT
weiblich	28 Jahre	Angestellte	27 Jahre	<ul style="list-style-type: none"> – Wettkampfbillard seit einem Jahr – Aushilfsspielerin Kreisliga – gute Platzierung auf der Bayerischen Meisterschaft – mit der Mannschaft Qualifikation für die Deutsche Meisterschaft

10.8.1 Interviewergebnisse

10.8.1.1 Darstellung der kategorisierten Interviewinhalte

	(I) Individuelle Voraussetzungen (ID)
(I,1) Leistungsstärke zu Beginn des PT	(1-7, 56-58) Seit drei Jahren im Verein und seit letztem Jahr Aushilfsspielerin in der Kreisliga. Konnte anfangs noch nicht sagen, sich in der Bezirksliga halten zu können. Mit Mannschaft über Bezirks- und Landesebene für Deutsche Meisterschaft qualifiziert.
(I,2) Trainingshäufigkeit	(8-11) Im Trainingskader mindestens zwei Mal die Woche für je drei bis fünf Stunden.
(I,3) Vorerfahrungen	(12-16, 38-54) Keine Vorerfahrungen mit psychologischem Training im Verein, privat oder in anderen Sportarten, auch nicht mit Hara. Meint, dass im Verein die psychologische Seite vorhanden sein muss, die mentale Seite aber nicht offensichtlich angesprochen wird – das tut man eigentlich nicht –, sondern einem im Rahmen von Technik- und Haltungstraining eher untergejubelt wird, und dass sie privat wahrscheinlich indirekt Erfahrungen gemacht hat, weil man sich da aufregt und wundert, warum die Kugel nicht reingeht.

(I,4) Motivation für PT	(55, 58-67) (Angesichts der für sie noch überhöhten Anforderungen in der Bezirksliga und) Aufgrund des Interesses vom Verein am zur Verfügung gestellten Trainingsmaterial und des Anliegens, etwas in dieser Richtung mal mitzubekommen, Teilnahme in mehr oder weniger geschlossener Gruppe. Jeder hat dann aber seine eigenen Sachen herausgezogen und zum Teil auch ganz negativ reagiert, zum Teil auch mit irgendwelchen Kompromissen reagiert. Keine Erwartungen mit dem Trainingsprogramm verbunden.
(I,5) Ziele letzte Saison	(68-70) Da noch zu frisch im Wettkampfgeschehen, keine Ziele gesetzt.
(I,6) Erreichen der Ziele	(71-78, 79-89) Hat sich zwar keine Ziele gesetzt, jedoch während der Saison Nervenstärke bewiesen und sich zusammenreißen können, wenn es darauf ankam. Ist stolz, bei der Bayerischen Meisterschaft Medaille erlangt zu haben. Und Deutsche Meisterschaft war vom Spielerischen einfach ein Erlebnis: Durch souveränes oder dominantes Auftreten, auch durch Konzentrationsphase, hat Gegnerin, wie diese im Nachhinein sagte, schon von Haus aus erst mal Angst gehabt. Meint, dass dies natürlich Sachen sind, die einen stärken und auf denen sie das nächste Mal dann aufbauen kann.
(I,7) Ziele nächste Saison	(78-79, 89-100, 111-115, 120-121) Für nächste Saison natürlich andere Zielsetzung, hohe Ziele: Im Einzel Platzierung unter den ersten 10 auf der Bayerischen Meisterschaft, mit der Mannschaft Chancen auf Level Deutsche Meisterschaften. Hinarbeiten darauf mittels viel Training, auch im Trainingskader, und viel Spielpraxis – auch mal gegen viel bessere Spieler –, um sich in den Einzeldisziplinen ein bisschen zu festigen.
(I,8) Größere Ziele	(116-120) Deutscher Meistertitel wäre natürlich das Geniale.
(I,9) Bedeutung von Billard	(122-125) Große Bedeutung, Spaß und ehrgeizige Ziele.

	(II) Hara-Übung (HARA)
(II,1) Erlebens- aspekte	<p>(177-184) Hara für Momente durchaus gespürt, ohne dass es ihr viel gegeben hat. Dabei Gefühl eines festen Stands, wie ein Fels in der Brandung, gut mit dem Boden verwurzelt zu sein und dass einen nichts umhauen kann.</p> <p>(223-226) Veränderungen durch die Übung: Entspannung, Ruhiger-Werden, hat sie in Stress-Situationen mit den Füßen auf den Boden gebracht.</p>
(II,2) Einsichts- aspekte	<p>(146-151) Hara hat vom ganzen Ding her zunächst etwas erschreckt. Hält es natürlich für richtig, dass, wenn man sich konzentriert und sich sammelt, man an einen Punkt gelangt, wo man wirklich wie ein Fels in der Brandung steht oder stark wird oder einen nichts umhauen kann.</p> <p>(237-239) Kann nicht erklären oder beschreiben, wie sie das umgesetzt hat.</p> <p>(240-254) Dass sie auf den Deutschen Meisterschaften sich auch durch Bekannte nicht hat ablenken lassen und sich voll auf das Spiel konzentriert hat und dass sie sich in kritischen Situationen aus dem ganzen Ding wieder rauszieht, führt sie auf keinen Fall speziell auf Hara zurück, sondern denkt, es ist eine Kombination, die sie sich eigentlich zusammengebastelt hat.</p>
(II,3) Übungs- aspekte	<p>(195-198, 203-222) Tägliches konsequentes, dokumentiertes Üben von Hara noch über das zweite Treffen hinaus, vielleicht drei Wochen lang, für fünf bis zehn Minuten, bevorzugt im Stehen, in der Kurzfassung, aber ohne Aufsagen eines Spruchs, sondern in folgender Form: Konzentration auf Atmung und auf Loslassen in Schultern, auf Hara selber, auf die richtige Stellung der Beine; also einfach Konzentration auf Tun.</p> <p>(152-155, 232-237) Durch Aussetzen der Hara-Übung vielleicht unbewusste Anwendung im Training, auf ihre Art; deshalb natürlich im Wettkampf nicht direkt gemacht, wahrscheinlich ein bisschen indirekt, aber nicht so offensichtlich, dass sie sich hingestellt hätte und wirklich das vor sich hingesagt hätte.</p>
(II,4) Leistungs- aspekte	-

(II,5) Alltagsaspekte	<p>(198-200) Hara-Übung auch einfach nur so gemacht, z. B. bei Stress in der Arbeit; da hat das weitergeholfen.</p> <p>(255-260) Bewusst keine Veränderung, allerdings beim Ausprobieren der Hara-Übung im Büro gespürt, dass es beruhigt, dass man einfach ruhiger wird, dass man die Situation ein bisschen mit anderen Augen sieht, vielleicht die Sache dann auch anders angeht im Endeffekt.</p>
-----------------------	---

	(III) Mentale Übung (MT)
(III,1) Erlebensaspekte	<p>(107) (In Situationen, wo man eher verzweifelt ist) Beruhigende Wirkung durch Ritual (wie Kreiden, Ball anschauen).</p> <p>(134-139, 295-296) Merkt im Wettkampf, dass mental etwas passiert, dass man sich mehr oder weniger ruhig stellt und locker spielt, dass man ruhig bleibt, wenn man wirklich mal das Chaos am Tisch hat.</p> <p>(298-302) Im Wettkampf gab es Situationen, in denen sie sehr souverän gespielt hat, aber auch Situationen, in denen sie sich zu sicher gefühlt, die Automatisierung vergessen und zu eilig gespielt hat, ohne sich die Bälle genau anzuschauen.</p>
(III,2) Einsichtsaspekte	<p>(16-23, 33-37) Betonung der mentalen Seite, der Wichtigkeit der Gedanken beim Billard. Wenn man z. B. daran denkt: „Wenn ich jetzt die Acht schieße, dann habe ich das Spiel gewonnen.“, ist es in dem Moment vorbei, und man verschießt die Acht. Jeder muss sich da selber irgendwo einen Weg suchen, wie er am Tisch am besten damit umgeht, da gibt es kein Schema oder keine Norm, wo man jeden reindrängen kann.</p> <p>(104, 109-110) Meint, dass Mentale Übung hilfreich war, zumindest mitgewirkt hat.</p> <p>(126-131, 261-264) Mentales Training, verstanden als angeeignetes und automatisiertes Ritual, wie man einen Stoß angeht und im Endeffekt bewältigt, am meisten hilfreich oder unterstützend.</p> <p>(296-297) Findet es schwer zu beschreiben: Wenn das Mentale nicht da ist, funktioniert gar nichts.</p> <p>(303-307) Entscheidend ist, keine Angst vor dem Gewinnen zu haben. Man muss mental sehr stark daran arbeiten, entscheidende Kugeln zu spielen, wie jede andere auch, dies zu automatisieren.</p>

(III,3) Übungsaspekte	<p>(104-107, 107-109) In Situationen, wo man eher verzweifelt ist und an den Tisch geht, ohne zu wissen, was man tun soll, erst mal Ritual durchgehen wie Kreiden, Ball anschauen, um sich selber wieder zu beruhigen und zu versuchen, das Beste aus der Situation zu machen.</p> <p>(265-267, 269-279, 280-285) Ständige Umsetzung der im Trainingstagebuch dokumentierten Mentalen Übung am Tisch, hauptsächlich in reduzierter Form, indem sie sich eher auf die Kugeln, auf das Visuelle konzentriert. Nimmt sich dafür relativ viel Zeit, je nach Verfassung etwa eine halbe Minute bis auch mal drei Minuten, und schaut genau.</p> <p>(307-309) Versucht mittlerweile, (über das Automatisieren) die Angst vor dem Gewinnen zu überwinden.</p> <p>(335-342) Vorbereitung auf einen Stoß: kreiden, Stellung anschauen, Treffpunkt fixieren, hinstellen, einschwingen, schießen. Anwendung speziell bei schwierigen Stößen, denn bei Unsicherheit, wie der Ablauf ist, funktioniert es nicht.</p>
(III,4) Leistungsaspekte	<p>(103-104) Wenn was angeschlagen hat, dann das Mentale Training.</p> <p>(131-133, 267-268, 279, 302-303) Man weiß genau, wenn man irgend was von den Punkten vergisst, wenn man die Punkte vorher nicht durchgegangen ist, dann funktioniert der Stoß auch nicht. Es ist dann weg, dass man das Spiel gewinnt, wie man das ausschießt. Genaues Einhalten der Punkte entscheidend, um dann auch den Erfolg zu haben im Endeffekt.</p> <p>(309) Sieht Erfolg (im Versuch, über das Automatisieren die Angst vor dem Gewinnen zu überwinden).</p> <p>(292-295, 310-312) Leistungsverbesserung: man kann mal eine Serie spielen, man bleibt länger am Tisch, man hat mehr Ideen zum Bild, auch wenn man sich verstellt hat.</p> <p>(313-315) Visualisieren für Umsetzung am Tisch hilfreich.</p> <p>(316-322) In gut 75 Prozent der Fälle hilft die Mentale Übung, kritische Spielsituationen zu meistern.</p>
(III,5) Alltagsaspekte	(323-325) Bewusst auf keinen Fall eine Veränderung im Alltag.

(IV) Allgemeine Trainingsaspekte (ALL)

(23-33, 169-176) Hat das noch nicht im Griff, was sie bei der Deutschen Meisterschaft erlebt hat, wo sie, ohne vorher die Hara-Übung gemacht zu haben oder während des Spiels die Mentale Übung eingesetzt zu haben bzw. ohne zu wissen, was sie definitiv gemacht hat, hundertprozentig konzentriert am Tisch war, ohne im Grunde das Publikum wahrzunehmen. Hat sich einfach konzentriert und ist an den Tisch gegangen, hat gewusst, „jetzt kommt dein Spiel“, dass, wenn sie jetzt an den Tisch geht, es einfach funktionieren muss, was wie ein Schalter war, den sie umgelegt hat.

(101-103) Auf der einen Seite war Trainingsprogramm schon eine Hilfe, auf der anderen Seite war es auch der Ehrgeiz, den man selber entwickelt.

(155-169, 184-194, 200-202, 227-231, 286-288) Meint, dass bestimmt ein bisschen Hara dazugehört, wenn man mental am Tisch steht oder souverän auftritt, dass das schon irgendwie gekoppelt ist, dass sie am Anfang aber gar nicht verstanden hat, um was es da eigentlich geht. Vielmehr wahnsinnige, absolute Verwirrung durch Betrachten der Atmung während des Bewegungsablaufs beim Billardspielen. Meint, es geht nicht, wie ein Fels in der Brandung am Tisch zu stehen, weil sie sich ja am Tisch bewegen muss. Da sie sich mit dem Oberkörper über den Tisch beugt und nach vorne bewegt, dann noch ihre Schwingbewegungen macht, geht sie aus der Hara-Stellung raus. Kann sich vorstellen, dass so was bei einem Bogenschützen natürlich wirken muss, weil der in dem Moment ruhig stehen muss, seinen Bogen hält, Spannung hat und dann irgendwann das Ding loslässt. Denkt, dass Kombination Hara und Billardspielen nicht funktioniert. Abbruch der Hara-Übung, da sie dies eine Zeit lang aus dem Stoß und aus dem Konzept gebracht hat, nichts mehr ging und sie nicht weiß, wo das dann endet und wie sie das wieder abstellen kann. Sagt, dass sie nicht ganz so positiv darauf reagiert, wenn man das Thema anschneidet.

(289-291) Denkt, dass sich ihr Atem während der Stoßbewegung eher ruhig verhält; dass sie darauf aber nicht aufpassen muss oder darauf achten darf.

(326-330) Seit dem Trainingsprogramm intensivere Vorbereitungsphase auf Wettkämpfe mittels fast täglichen Trainings.

(331-334) Fähigkeit, sich für die Zeit des Spiels, das ihr Spaß macht und das sie beherrscht, zusammenzureißen und es krachen zu lassen, ohne zu wissen, wie.

(344-347) Bis auf gewisse Abläufe, die man im Kopf hat, hängt Strategie primär vom Gegner ab, dessen Verfassung man mitkriegt, den man abschätzt und beobachtet.

10.8.1.2 Überführung in ein metrisches System

Die Wirkungen der Übungselemente auf die Kernkategorien können anhand der hierzu von der Billardspielerin getroffenen Aussagen folgendermaßen (Tab. 52) eingeschätzt werden:

Tab. 52: Kategoriale Einschätzung der Trainingseffekte für Person 8W

8W	Erlebens- aspekte	Einsichts- aspekte	Übungs- aspekte	Leistungs- aspekte	Alltags- aspekte	Summen- werte
Hara- Übung	+	+	+	0	+	4 (von 10)
Mentale Übung	++	+	++	++	0	7 (von 10)
PT						11 (von 20)

keine Aussagen:	x	= 0 Punkte
fragliche Wirkung:	?	= 0 Punkte
keine Wirkung:	0	= 0 Punkte
geringe Wirkung:	+	= 1 Punkt
deutliche Wirkung:	++	= 2 Punkte

0 Punkte (von 10):	keine Wirkung des Übungselements
1 bis 2 Punkte (von 10):	sehr geringe Wirkung des Übungselements
3 bis 4 Punkte (von 10):	geringe Wirkung des Übungselements
5 Punkte (von 10):	mäßige Wirkung des Übungselements
6 bis 7 Punkte (von 10):	deutliche Wirkung des Übungselements
8 bis 9 Punkte (von 10):	sehr deutliche Wirkung des Übungselements
10 Punkte (von 10):	optimale Wirkung des Übungselements

0 Punkte (von 20):	keine Trainingseffekte
1 bis 4 Punkte (von 20):	sehr geringe Trainingseffekte
5 bis 8 Punkte (von 20):	geringe Trainingseffekte
9 bis 11 Punkte (von 20):	mäßige Trainingseffekte
12 bis 15 Punkte (von 20):	starke Trainingseffekte
16 bis 19 Punkte (von 20):	sehr starke Trainingseffekte
20 Punkte (von 20):	optimale Trainingseffekte

Während die Wirkung hinsichtlich der Hara-Übung mit dem Punktwert von 4 als gering einzustufen ist, steht der Punktwert von 7 bezüglich der Mentalen Übung für starke Veränderungen in diesem Bereich.

Mit 11 als der Summe der beiden Werte liegt die Billardspielerin in einem Bereich, der für mäßige Trainingseffekte spricht.

10.8.1.3 Textliche Zusammenfassung

Individuelle Voraussetzungen:

Die seit 3 Jahren Wettkämpfe bestreitende und mittlerweile im Trainingskader regelmäßig trainierende Billardspielerin wurde entsprechend ihrer Leistungsstärke zu Beginn des Trainingsprogramms in der Kreisliga als Aushilfsspielerin eingesetzt. Mit der Mannschaft hat sie sich über die Bezirks- und Bayerische Ebene für die Deutsche Meisterschaft qualifiziert. Wenn sie davon spricht, dass sie zum Einen privat wahrscheinlich indirekt Erfahrungen mit psychologischem Training im Billard gemacht hat, weil man sich da aufregt und Gedanken macht, wenn die Kugel nicht reingeht, wenngleich man in dem Moment nicht weiß, was man falsch gemacht hat, und zum Anderen hinsichtlich des Vereins meint, dass dort so etwas nicht angesprochen wird, sondern einem im Rahmen von Technik- und Haltungstraining eher untergejubelt wird, so spricht dies für fehlende Vorerfahrungen in dieser Richtung. Angesichts der für sie noch überhöhten Anforderungen in der Bezirksliga sowie aufgrund des Interesses vom Verein am zur Verfügung gestellten Trainingsmaterial und des Anliegens, etwas in dieser Richtung mal mitzubekommen, hat sie in einer mehr oder weniger geschlossenen Gruppe aus ihrem Verein teilgenommen, aus der dann aber jeder seine eigenen Sachen herausgezogen und zum Teil auch ganz negativ, zum Teil auch mit irgendwelchen Kompromissen reagiert hat. Erwartungen hat sie mit dem Trainingsprogramm nicht verbunden. Da sie noch zu frisch im Wettkampfgeschehen ist, hat sie sich für die letzte Saison keine Ziele gesetzt, jedoch Nervenstärke bewiesen und sich zusammenreißen können, wenn es darauf ankam. Sie ist stolz, bei der Bayerischen Meisterschaft eine Medaille erlangt zu haben. Und die Deutsche Meisterschaft war für sie vom Spielerischen her einfach ein Erlebnis: Durch ihr souveränes oder dominantes Auftreten, auch durch ihre Konzentrationsphase, so erfuhr sie von ihrer Gegnerin im Nachhinein, hatte diese von Haus aus erst mal Angst gehabt. Darin sieht die Teilnehmerin etwas, das sie stärkt und worauf sie für die Zukunft aufbauen kann. Auf dem Hintergrund ihrer Erfahrungen ist für sie die Zielsetzung in der kommenden Saison natürlich eine andere: Mit der Einzel-Platzierung unter den ersten 10 auf der Bayerischen Meisterschaft setzt sie sich hohe Ziele und rechnet sich

mit der Mannschaft Chancen auf der Bundesebene aus, worauf sie mittels viel Training und Spielpraxis, auch mal gegen viel bessere Spieler, hinarbeiten möchte. Als größeres Ziel im Billardsport, der ihr viel bedeutet, Spaß macht und den sie mit Ehrgeiz betreibt, würde sie einen Deutschen Meistertitel natürlich genial finden.

Hara-Übung:

Die Teilnehmerin schreibt der Hara-Übung eine entspannende und beruhigende Wirkung zu sowie in Stress-Situationen den Effekt, mit den Füßen auf den Boden zu kommen. So verbindet sie mit Hara auch das Gefühl eines festen Stands, wie ein Fels in der Brandung, das *Erleben*, gut mit dem Boden verwurzelt zu sein, und dass einen nichts umhauen kann. Relativiert wird dieses an sich ja sehr intensive Erleben durch ihren Hinweis, dass es auf Momente begrenzt blieb, ohne dass diese ihr viel gegeben hätten. Hara hat sie vielmehr vom ganzen Ding her zunächst etwas erschreckt, auch wenn sie es natürlich für richtig hält, dass, wenn man sich konzentriert und sich sammelt, man an einen Punkt gelangt, wo man wirklich wie ein Fels in der Brandung steht oder stark wird oder einen nichts umhauen kann. Dass sie auf den Deutschen Meisterschaften sich auch durch Bekannte nicht hat ablenken lassen und sich voll auf das Spiel konzentriert hat, auch dass sie sich in kritischen Situationen aus dem ganzen Ding wieder rauszieht, bringt sie mit dieser *Einsicht* jedoch nicht in Zusammenhang, sondern meint, dass sie dies, auch hinsichtlich einer Umsetzung von Hara, nicht erklären oder beschreiben kann; auf keinen Fall führt sie dies auf Hara zurück, sondern bringt es mit einer Kombination im Zusammenhang, die sie sich eigentlich zusammengebastelt hat. Ihre *Übung* von Hara belief sich auf etwa drei Wochen und war von ihr bereits vor dem dritten Trainingstermin abgebrochen worden. Allerdings führte sie die Übung bis dahin täglich für fünf bis zehn Minuten durch, bevorzugt im Stehen und in der Kurzfassung, aber ohne Aufsagen eines Spruchs, sondern indem sie sich auf das Tun konzentrierte: auf die Atmung, auf das Loslassen in den Schultern, auf Hara selber und auf die richtige Stellung der Beine. Im Zuge ihres Aussetzens der Hara-Übung meint sie, diese vielleicht unbewusst im Training angewendet zu haben, auf ihre Art, so dass sie die Übung natürlich im Wettkampf nicht direkt gemacht habe, wahrscheinlich ein

bisschen indirekt, aber nicht so offensichtlich, dass sie sich hingestellt und wirklich das vor sich hingesagt hätte. Ein Einfluss der Hara-Übung auf die *Leistung* der Billardspielerin ist nicht auszumachen. In Bezug auf ihren *Alltag* ist sie sich keiner Veränderungen durch die Hara-Übung bewusst, erwähnt jedoch deren hilfreiche Anwendung im Büro, z. B. bei Stress in der Arbeit, wodurch sie einfach ruhiger wird, die Situation ein bisschen mit anderen Augen sieht und vielleicht die Sache dann auch anders angeht im Endeffekt.

Mentale Übung:

Im Zusammenhang mit der Mentalen Übung merkt die Billardspielerin, dass mental etwas passiert, dass man sich mehr oder weniger ruhig stellt, locker spielt und dass man ruhig bleibt, wenn man wirklich mal das Chaos am Tisch hat. In Situationen, wo man eher verzweifelt ist, *erlebt* sie eine beruhigende Wirkung durch das Ritual (wie Kreiden, Ball anschauen). In manchen Wettkampfsituationen hat sie die Erfahrung gemacht, dass sie souverän gespielt hat, sich aber teilweise auch zu sicher gefühlt hat, die Automatisierung vergessen und zu eilig gespielt hat, ohne sich die Bälle genau anzuschauen. Die Mentale Übung, verstanden als angeeignetes und automatisiertes Ritual, wie man einen Stoß angeht und dann im Endeffekt auch bewältigt, schätzt sie als durchaus hilfreich oder unterstützend ein. Sie hat die *Einsicht* gewonnen, wie wichtig die mentale Seite und die Gedanken beim Billard sind. Sie ist überzeugt, dass gar nichts funktioniert, wenn das Mentale nicht da ist, findet es aber schwer zu beschreiben. Der Gedanke z. B., mit dem Lochen der Acht das Spiel zu gewinnen, würde dazu führen, dass es in dem Moment schon vorbei ist und man die Acht verschießt. Sie betont, dass sich da jeder selber irgendwo einen Weg suchen muss, wie er am Tisch am besten damit umgeht, dass es da kein Schema oder keine Norm gibt, wo man jeden rein-drängen kann. Entscheidend sei, keine Angst vor dem Gewinnen zu haben und entscheidende Kugeln wie jede andere auch zu spielen, dies zu automatisieren, woran man mental stark arbeiten müsse. Genau das versucht sie praktisch umzusetzen. Die in ihrem Trainingstagebuch dokumentierte *Mentale Übung* setzt sie, hauptsächlich in reduzierter Form, ständig am Tisch um, indem sie sich, neben dem Einkreiden, Hinstellen, Einschwingen und Schiessen, eher auf die Kugeln, auf das Visuelle konzentriert (Stellung anschauen,

Treffpunkt fixieren). Insbesondere bei schwierigen Bällen und in Situationen, wo man eher verzweifelt ist und an den Tisch geht, ohne zu wissen, was man tun soll, nimmt sie sich dafür relativ viel Zeit, je nach Verfassung etwa eine halbe Minute bis auch mal drei Minuten, um das Beste aus der Situation zu machen. Sie ist der Meinung, dass das Visualisieren hilfreich ist für die Umsetzung auf dem Tisch, und schätzt, dass in gut 75 Prozent der Fälle die Mentale Übung hilft, kritische Spielsituationen zu meistern. Als weitere positive Effekte auf ihre *Leistung* beschreibt sie, mal eine Serie spielen und länger am Tisch bleiben zu können sowie mehr Ideen zum Bild zu haben, insbesondere wenn man sich verstellt hat. Erfolg sieht sie zudem hinsichtlich ihres Versuchs, über das Automatisieren die Angst vor dem Gewinnen zu überwinden. Eine Veränderung im Alltag sei bewusst auf keinen Fall gegeben.

Allgemeine Trainingsaspekte:

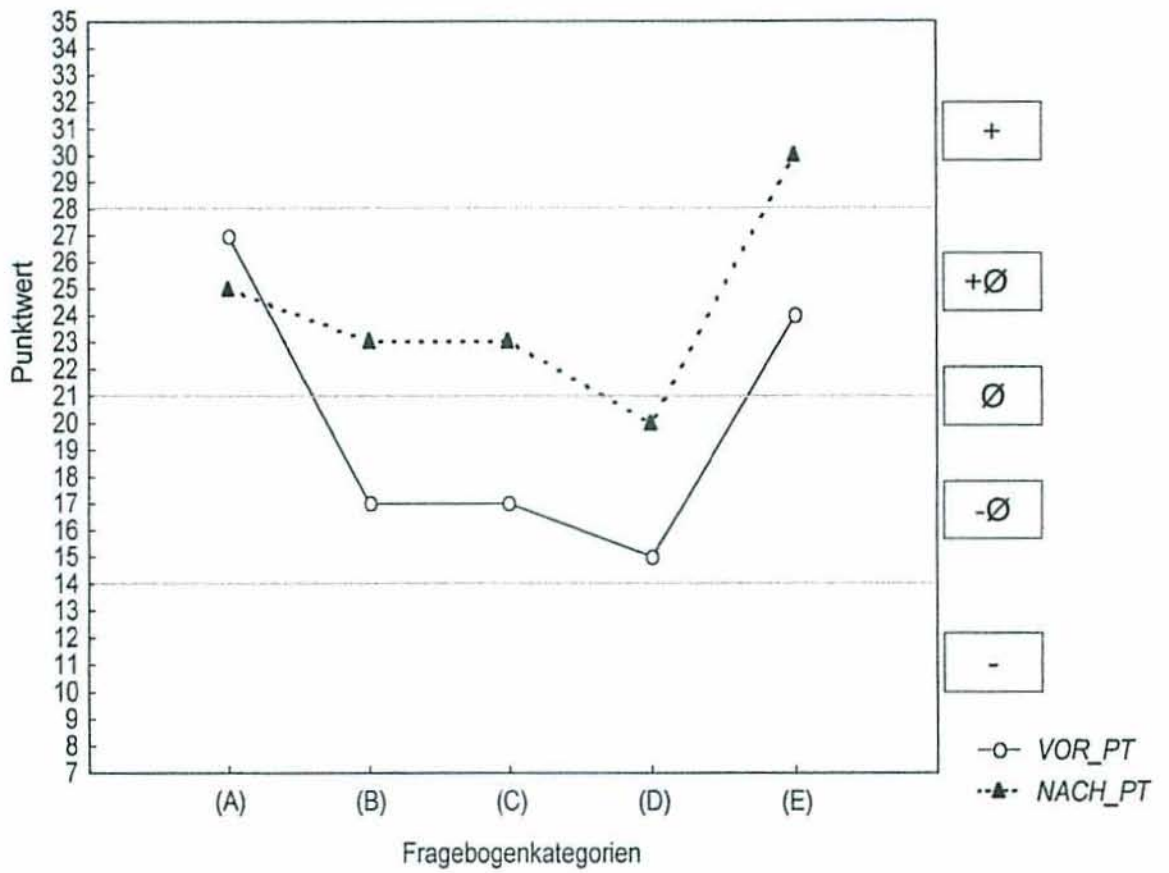
Insgesamt meint die Billardspielerin, dass das Trainingsprogramm schon hilfreich war, dass auf der anderen Seite aber auch der Ehrgeiz, den man selber entwickelt, ein entscheidender Faktor ist. Ihre Wettkampfvorbereitung hat sich intensiviert und besteht in fast täglichem Training. Sie betont ihre Fähigkeit, sich für die Zeit des Spiels, das ihr Spaß macht und das sie beherrscht, zusammenzureißen und es krachen zu lassen, ohne zu wissen, wie. Und die Strategie im Wettkampf hängt, abgesehen von gewissen Abläufen, die man im Kopf hat, für sie primär vom Gegner ab, dessen Verfassung man mitkriegt, den man abschätzt und beobachtet.

Im Zusammenhang mit der Deutschen Meisterschaft berichtet die Billardspielerin von einem Erlebnis, wo sie, ohne vorher die Hara-Übung gemacht zu haben oder während des Spiels die Mentale Übung eingesetzt zu haben, letztlich ohne zu wissen, was sie definitiv gemacht hat, jedoch in einer Art, als ob sie einen Schalter umgelegt habe, hundertprozentig konzentriert am Tisch war, ohne im Grunde das Publikum wahrzunehmen. Sie hat sich einfach konzentriert, ist an den Tisch gegangen und hat gewusst, „jetzt kommt dein Spiel“, dass es jetzt einfach funktionieren muss.

Als problematisch und als Grund, die Übungen nach etwa drei Wochen abzubrechen, erwies sich ihr Versuch, Hara mit der Mentalen Übung zu verbinden. Sie sagt, dass bestimmt ein bisschen Hara dazugehört, wenn man

mental am Tisch steht oder souverän auftritt, dass das schon irgendwie gekoppelt ist, sie jedoch am Anfang gar nicht verstanden hat, um was es da eigentlich geht. Vielmehr hat es sie wahnsinnig und absolut verwirrt und aus dem Stoß gebracht, die Atmung während des Bewegungsablaufs beim Billardspielen zu betrachten. Sie wusste dann gar nicht mehr, wo das endet und wie sie das wieder abstellen kann. Sie denkt, dass sich ihr Atem während der Stoßbewegung eher ruhig verhält, dass sie darauf aber nicht aufpassen muss oder achten darf. Ihrer Meinung nach geht es nicht, Hara mit Billard zu kombinieren, insbesondere nicht, wie ein Fels in der Brandung am Tisch zu stehen, was für einen Bogenschützen Sinn machen mag, weil der ruhig stehen muss, seinen Bogen hält, Spannung hat und dann irgendwann das Ding loslässt, während sie sich ja am Tisch bewegen muss und aus der Hara-Stellung herausgeht, wenn sie sich mit dem Oberkörper über den Tisch beugt, nach vorne bewegt und ihre Schwingbewegungen macht.

10.8.2 Fragebogenergebnisse



- (A): 'Leistungsfaktoren'
- (B): 'Wettkampfplanung'
- (C): 'Störungsresistenz'
- (D): 'Visualisierung'
- (E): 'Motivation'

- hoher Bereich (28-35 Punkte): +
- überdurchschnittlicher Bereich (22-27 Punkte): +Ø
- Durchschnittswert (21 Punkte): Ø
- unterdurchschnittlicher Bereich (15-20 Punkte): -Ø
- niedriger Bereich (7-14 Punkte): -

Abb. 10: Ergebnisse in den Fragebogenkategorien für 8W

Tab. 53: Fragebogenergebnisse für Faktor (A) 'Leistungsfaktoren'

Fragebogenitems (A) 'Leistungsfaktoren'	Punktwerte vor PT	Punktwerte nach PT
Item A01: Bestes geben wichtiger als Sieg	4 (oft)	4 (oft)
Item A06: Probleme mit Bestleistung	2 (oft)	2 (oft)
Item A11: Wunsch, Potential auszuschöpfen	4 (oft)	4 (oft)
Item A16: Problem, sich als Gewinner zu sehen	4 (selten)	4 (selten)
Item A21: Spaß auch bei Fehlern	5 (fast immer)	4 (oft)
Item A26: Fehlersuche außen	3 (manchmal)	4 (selten)
Item A31: Freude am Tun wichtiger als Sieg	5 (fast immer)	3 (manchmal)
Punktesumme	27	25

In den insgesamt leicht verschlechterten Werten zu den 'Leistungsfaktoren' der Billardspielerin, die im überdurchschnittlichen Bereich liegen, fällt im Einzelnen auf, dass ihr Spaß auch bei Fehlern zwar gegeben ist, aber leicht abnimmt (A21), und dass sie ihrer Freude am Tun im Vergleich zum Sieg einer Partie (A31) nicht mehr die ursprüngliche Priorität einräumt. In der Fehlersuche beschäftigt sie sich nur noch selten mit äußeren Faktoren (A26). In den übrigen Items bleiben die Werte unverändert, wobei vor allem die anhaltend häufigen Probleme der Teilnehmerin, Leistung bis an die obere Grenze ihres Talents und ihrer Fertigkeiten zu erbringen (A06), auffallen.

Tab. 54: Fragebogenergebnisse für Faktor (B) 'Wettkampfplanung'

Fragebogenitems (B) 'Wettkampfplanung'	Punktwerte vor PT	Punktwerte nach PT
Item B02: Strategien im Wettkampf	1 (fast nie)	3 (manchmal)
Item B07: aus dem Konzept bringen lassen	3 (manchmal)	2 (oft)
Item B12: direkte Wettkampfvorbereitung	1 (fast nie)	2 (selten)
Item B17: fehlendes Einstimmen im Vorfeld	2 (oft)	3 (manchmal)
Item B22: zusätzliches Training im Vorfeld	3 (manchmal)	5 (fast immer)
Item B27: schlechter Schlaf im Vorfeld	5 (fast nie)	5 (fast nie)
Item B32: unmittelbare Vorbereitungsroutine	2 (selten)	3 (manchmal)
Punktesumme	17	23

In den Werten zur 'Wettkampfplanung' verbessert sich die Billardspielerin um 6 Punkte vom unterdurchschnittlichen in den überdurchschnittlichen Bereich hinein. Zwar lässt sie sich nun sogar öfters von Gegner und / oder Spielstand aus dem Konzept bringen, jedoch verbessern sich ihre Werte in Bezug auf vorbereitende Wettkampfmaßnahmen (B12, B17, B22, B32) und in Bezug auf verfügbare Strategien im Wettkampf (B02).

Tab. 55: Fragebogenergebnisse für Faktor (C) 'Störungsresistenz'

Fragebogenitems (C) 'Störungsresistenz'	Punktwerte vor PT	Punktwerte nach PT
Item C03: trotz Störungen im Rhythmus	1 (fast nie)	2 (selten)
Item C08: äußere Leistungsbeeinträchtigung	2 (oft)	2 (oft)
Item C13: geduldig warten	3 (manchmal)	3 (manchmal)
Item C18: bei Leistungsabfall hilft gar nichts	3 (manchmal)	3 (manchmal)
Item C23: kühlen Kopf behalten	4 (oft)	5 (fast immer)
Item C28: mehr Fehler gen Entscheidung	2 (oft)	4 (selten)
Item C33: ruhiger Bewegungsablauf	2 (selten)	4 (oft)
Punktesumme	17	23

Ebenfalls um 6 Punkte verbessern sich die Werte für die 'Störungsresistenz'. Entgegen des noch um einen Punkt auf den maximalen Wert verbesserten Items C23, laut dem sie während des Wettkampfs fast immer einen kühlen Kopf behält, vermag sie jedoch, trotz einer Verbesserung um einen Punkt, bei Störungen nur selten im Rhythmus zu bleiben (C03), obwohl sie ihr Spiel in deutlich zunehmendem Maße durch einen ruhigen und flüssigen Bewegungsablauf gekennzeichnet sieht. Zudem lässt sie sich in ihrer Leistung weiterhin oft durch äußere Faktoren beeinträchtigen (C08), vermag weiterhin nur manchmal geduldig zu warten, bis sie die Möglichkeit erhält, ins Spiel zu kommen (C13), und weiß sich weiterhin nur manchmal bei einem Leistungsabfall im Wettkampf zu helfen (C18). Dagegen nimmt ihre Tendenz, mehr Fehler in spielentscheidenden Phasen zu machen (C28) deutlich ab.

Tab. 56: Fragebogenergebnisse für Faktor (D) 'Visualisierung'

Fragebogenitems (D) 'Visualisierung'	Punktwerte vor PT	Punktwerte nach PT
Item D04: in Vorstellung klar sehen, fühlen	2 (selten)	3 (manchmal)
Item D09: Probleme, in Bildern zu denken	3 (manchmal)	3 (manchmal)
Item D14: Stoßbewegung geistig durchgehen	1 (fast nie)	2 (selten)
Item D19: Bewegungsvorstellung schwierig	2 (oft)	3 (manchmal)
Item D24: in Vorstellung Bestes geben	1 (fast nie)	3 (manchmal)
Item D29: Unsicherheit wegen Kugellauf	3 (manchmal)	3 (manchmal)
Item D34: Vorwegnahme des Pottens	3 (manchmal)	3 (manchmal)
Punktesumme	15	20

Trotz einer Verbesserung um 5 Punkte bleiben die Werte der Billardspielerin für den Faktor 'Visualisierung' unter dem Durchschnitt. Ihre Visualisierungsfähigkeit verbessert sich nur leicht (D04, D09). Die Bewegungsvorstellung (D19) fällt ihr recht schwer, so dass sie, trotz einer Verbesserung um 1 Punkt, dementsprechend selten den Bewegungsablauf beim Billard im Geiste durchgeht (D14). Sie ist sich auch weiterhin manchmal unsicher in Bezug auf den Lauf der Kugeln (D29) und nimmt nur gelegentlich das Potten der Kugeln vorweg (D34). Dagegen verbessert sie sich um 2 Punkte in Item D24, was anzeigt, dass sie sich vor einem Wettkampf manchmal vorstellt, wie sie ihr Bestes gibt, was vorher fast nie der Fall war.

Tab. 57: Fragebogenergebnisse für Faktor (E) 'Motivation'

Fragebogenitems (E) 'Motivation'	Punktwerte vor PT	Punktwerte nach PT
Item E05: Bereitschaft, alles zu geben	4 (oft)	5 (fast immer)
Item E10: Mut verlieren bei Problemen	4 (selten)	4 (selten)
Item E15: Freude am Billardsport	3 (manchmal)	5 (fast immer)
Item E20: Spannungsabfall im Wettkampf	3 (manchmal)	4 (selten)
Item E25: Streben nach Verbesserung	3 (manchmal)	4 (oft)
Item E30: Entmutigung, wenn es nicht läuft	3 (manchmal)	4 (selten)
Item E35: Herausforderung bei Problemen	4 (oft)	4 (oft)
Punktesumme	24	30

Vom überdurchschnittlichen in den positiven Bereich hinein steigert sich die Billardspielerin hinsichtlich des Faktors 'Motivation'. Vor allem verbessert sie sich in den zum ersten Erhebungszeitpunkt nur mittelmäßigen Werten: Es gibt ihr mittlerweile fast immer ein echtes Gefühl der Freude und der Erfüllung, Billardsport auszuüben (E15), nur noch selten hat sie einen Spannungsabfall im Wettkampf zu beklagen (E20), ihr Streben nach Verbesserung ist intensiver geworden (E25) und sie lässt sich nur noch selten entmutigen, wenn es nicht so gut läuft (E30).

10.8.3 Ergebnis der Selbsteinschätzung

Vor dem PT hat die Billardspielerin ihr im Wettkampf gezeigtes Leistungsvermögen im Vergleich zu ihrem möglichen Leistungspotential auf 50% selbst eingeschätzt. Bei der Befragung eine Billardsaison später gibt sie an, im Wettkampf bis zu 70% an ihr Leistungspotential heranzureichen.

Tab. 58: Ergebnis der Selbsteinschätzungsfrage

Billardspielerin	Selbsteinschätzung des Leistungsniveaus vor PT	Selbsteinschätzung des Leistungsniveaus nach PT
8W	5	7

1: 10% des Leistungspotentials im Wettkampf

2: 20% des Leistungspotentials im Wettkampf

3: 30% des Leistungspotentials im Wettkampf

...

10: tatsächliche und mögliche Leistung im Wettkampf stimmen überein

10.8.4 Sportpsychologische Bewertung

Die erst seit letztem Jahr als Aushilfsspielerin in der Kreisliga eingesetzte Billardspielerin, die sich jedoch über die Bezirks- und Landesebene mit der Mannschaft für die Deutsche Meisterschaft qualifiziert hat und seitdem im Trainingskader regelmäßig trainiert, hat keine Vorerfahrungen mit psychologischem Training: Privat beschäftigt man sich ihrer Meinung nach wahrscheinlich indirekt damit, und im Verein tut man das eigentlich nicht, so etwas anzusprechen. Nichtsdestotrotz war der Verein offenbar an den Inhalten interessiert, weshalb sie, ohne damit weitergehende Erwartungen zu verknüpfen, zusammen mit anderen Mitgliedern am Trainingsprogramm teilnahm. Für die abgelaufene Saison hat sie sich keine Ziele gesetzt, da sie noch zu frisch ist im Wettkampfgeschehen, blickt jedoch stolz auf eine Spielzeit zurück, in der sie bei der Bayerischen Meisterschaft eine Medaille erlangt hat, in der sie bei der Deutschen Mannschaftsmeisterschaft durch ihr souveränes, dominantes, konzentriertes Auftreten ihrer Gegnerin, wie diese im Nachhinein sagte, Angst eingeflößt hat, wodurch sie sich gestärkt und für das nächste Mal aufgebaut fühlt, und in der sie allgemein Nervenstärke bewiesen hat und sich zusammenreißen konnte, wenn es darauf ankam. Auf diesem Hintergrund habe sie für die kommende Saison natürlich andere, hohe Ziele: Auf der Bayerischen Meisterschaft will sie sich unter den ersten Zehn platzieren, mit der Mannschaft auf die Deutsche Meisterschaft hinarbeiten und dafür viel Billard trainieren. Der Sport bedeutet der Teilnehmerin viel, macht ihr Spaß und ist für sie mit ehrgeizigen Zielen verbunden. Als größeres Ziel wäre ihrer Meinung nach ein Deutscher Meistertitel natürlich das Geniale.

In ihrem Fragebogenprofil vor dem PT fällt auf, dass die deutlich im überdurchschnittlichen Bereich liegenden Werte für die Leistungsaspekte (A) am höchsten sind, gefolgt von den ebenfalls in diesem Bereich liegenden Werten zur Motivation (E), welche die unterdurchschnittlichen Werte zur Wettkampfplanung (B), Störungsresistenz (C) und Visualisierung (D) deutlich übersteigen. Nach dem PT verbessern sich fast parallel die Werte zur Wettkampfplanung (B), Störungsresistenz (C), Visualisierung (D) und Motivation

(E) um 5 bis 7 Punkte, während die Werte zu den Leistungsfaktoren (A) leicht nachlassen und ihrer Motivation, womöglich gar Übermotivation, nicht gerecht werden. Dieser Eindruck wird durch das Auftreten der Billardspielerin verstärkt, die schwerpunktmäßig darauf ausgerichtet ist, sich zusammenzureißen, Nervenstärke zu beweisen, es krachen zu lassen, die Gegnerin und das Spiel zu beherrschen sowie Souveränität und Dominanz auszustrahlen. Dass sie einer Gegnerin auf der Deutschen Meisterschaft damit Angst machte, ist für sie etwas, das sie stärkt, und worauf sie meint, für die Zukunft aufbauen zu können. Ein *Erleben* der mit der Hara-Übung einhergehenden entspannenden, beruhigenden und insbesondere in Stress-Situationen erdenden Wirkung blieb bei ihr dagegen auf Momente begrenzt, die ihr ausdrücklich nicht viel gegeben haben. Sie scheint den Aspekt von Übung zu überbetonen, der ihrem Ich etwas geben kann – z. B. im Sinne einer Steigerung ihrer Dominanz über die Gegnerin. Im Zusammenhang mit ihrem Gefühl eines festen Stands – wie ein Fels in der Brandung – und ihrer Erfahrung, gut mit dem Boden verwurzelt zu sein, macht zudem ihre Formulierung, 'dass einen nichts umhauen kann', den Eindruck einer eher äußerlich verstandenen Stärke. Jedoch liegt das Wesen der Hara-Übung in der Fühlung mit einer unpersönlich personalen Quelle, unpersönlich, da sie fern ist von dem, was wir mit unserem Ich verbinden, personal, da sie sich in einer Person verwirklichen und hindurchfließen will.

Was die Mentale Übung anbelangt, so erlebt die Billardspielerin das für sie damit verbundene Ritual wie Kreiden und Ball anschauen als beruhigend, besonders auch in chaotischen Situationen, wo man eher verzweifelt ist. Sie merkt, dass mental etwas passiert, dass man sich mehr oder weniger ruhig stellt und locker spielt. Sie kann auf Situationen im Wettkampf zurückschauen, in denen sie sehr souverän gespielt hat, erkennt aber auch die Gefahr, aus einem zu sicheren Gefühl heraus die Automatisierung zu vergessen und zu eilig zu spielen. Die Fragebogenwerte zu ihrer Störungsresistenz (C) bestätigen zwar, dass sie nun sogar fast immer einen kühlen Kopf behält, nur noch selten in spielentscheidenden Phasen Fehler macht und in ihrem Bewegungsablauf an Ruhe und Flüssigkeit gewonnen hat, offenbaren jedoch auch, dass sie noch ihre Schwierigkeiten hat, trotz Störungen im Rhythmus zu bleiben, sich in der Leistung nicht von äußeren Faktoren beein-

trächtigen zu lassen, geduldig zu warten sowie einem Abfallen der Leistung entgegenzuwirken.

Schwerpunktmäßig beziehen sich ihre *Einsichten* im Zusammenhang mit der Mentalen Übung – neben ihrem Verständnis davon als angeeignetes und automatisiertes Ritual, wie man einen Stoß angeht und dann im Endeffekt auch bewältigt –, auf das Gedankliche: So hat sie für sich z. B. erkannt, dass entscheidend ist, keine Angst vor dem Gewinnen zu haben, dass, wenn sie daran denkt, mit dem Lochen der Acht das Spiel zu gewinnen, es dann schon verloren hat, die Kugel schon verschossen ist, und dass, wenn das Mentale nicht da ist, gar nichts funktioniert. Wenn man mental am Tisch steht oder souverän auftritt, so meint sie, gehört ein bisschen Hara, das sie vom ganzen Ding her zunächst etwas erschreckt hat, bestimmt dazu. Dass sie auf der Deutschen Meisterschaft so konzentriert gespielt hat, führt sie jedoch auf keinen Fall auf Hara zurück, sondern versucht, dies mit einer Kombination zu erklären, die sie sich eigentlich zusammengebastelt habe. Letztlich weiß sie jedoch nicht, wie sie das umgesetzt hat. Zwar hält sie es für richtig, dass man, wenn man sich konzentriert und sich sammelt, an einen Punkt gelangt, wo man wirklich wie ein Fels in der Brandung steht oder stark wird oder einen nichts umhauen kann, jedoch müsse sie sich, im Gegensatz zu einem Bogenschützen, mit dem Oberkörper über den Tisch beugen und nach vorne bewegen, bevor sie noch ihre Schwingbewegungen macht, womit sie aus der Hara-Stellung herausgehe. Hierin zeigt sich ein statisches (Miss-)Verständnis von der Verfassung, die mit Hara gemeint ist. Gerade mit Hara gewinnen ja Bewegungen an Geschmeidigkeit und Sicherheit, da sie der eigenen Leibesmitte entspringen, die einer Billardspielerin in ihrer Geste des Vornüberbeugens genauso wenig verloren geht wie dem japanischen Menschen in seiner Verbeugung. Vielmehr besteht die Gefahr des Vornüberbeugens ohne Hara in einem *Vornüberkippen!*

So sprechen derartige Schwierigkeiten im Aufrechterhalten der Hara-Kraft eher für die Notwendigkeit des *Übens*. Dieses unterließ sie jedoch bereits nach etwa drei Wochen, da sie zudem durch das Betrachten ihrer Atmung während der Stoßbewegung anscheinend in höchstem Maße verwirrt wurde

und letztlich nicht mehr wusste, wo das enden würde und wie sie das wieder abstellen könne. Dass die zunächst zwar konsequent durchgeführte, dann aber schnell abgebrochene Übung sich „vielleicht unbewusst“ oder „wahrscheinlich ein bisschen indirekt“ in Training und Wettkampf ausgewirkt haben soll, muss eher bezweifelt werden. So verwundert es auch nicht, dass in der Mentalen Übung kinästhetische Elemente wie hinstellen, einschwingen und schießen, die sie in der tatsächlichen, konkreten Vorbereitung auf einen Stoß erwähnt, nicht integriert sind. Die Mentale Übung, die sie ständig am Tisch umsetzt, bezieht sich bei ihr vor allem auf visuelle Aspekte wie z. B. genau schauen und Treffpunkt fixieren. Das Automatisieren ihres Rituals verfolgt sie, um die Angst vor dem Gewinnen zu überwinden, um sich zu beruhigen und um das Beste aus einer eher verzweifelten Situation zu machen. Im Wettkampf ist ihre Aufmerksamkeit weniger nach innen und auf ihre Mitte, sondern nach außen, auf ihre Gegnerin gerichtet, deren Verfassung sie mitkriegt, die sie abschätzt und beobachtet. Bewegungsabläufe hat sie bezeichnenderweise im Kopf. So fehlt ihr, passend zu ihrem Unbehagen mit der Hara-Übung, der Aspekt des Verinnerlichens von Bewegungsabläufen.

Im Gegensatz zur Hara-Übung sieht sie in Bezug auf ihre *Leistung* hier auch deutliche Erfolge: Sie verliert zunehmend die Angst vor dem Gewinnen, kann mal eine Serie spielen und länger am Tisch bleiben, hat mehr Ideen zum Bild, auch wenn sie sich verstellt hat, und das Visualisieren hilft ihr bei der Umsetzung auf dem Tisch. Obwohl sie sich in der Mentalen Übung hauptsächlich auf visuelle Elemente konzentriert und laut Fragebogen (D) folgerichtig nur selten den Bewegungsablauf beim Billard im Geiste durchgeht und damit bisweilen noch Schwierigkeiten hat, verbessert sich ihre Visualisierungsfähigkeit nur leicht. Unverändert ist sie sich unsicher in Bezug auf den Lauf der Kugeln und nimmt nur manchmal das Potten der Kugeln vorweg. Laut Selbsteinschätzungsfrage vermag die Billardspielerin, nach ursprünglich 50 Prozent, mittlerweile bis zu 70 Prozent ihres Potentials auszuschöpfen. Dagegen implizieren die zwar noch überdurchschnittlichen, doch leicht fallenden Fragebogenwerte zu den Leistungsfaktoren (A) gerade in diesem Punkt bei ihr noch anhaltende Probleme, insbesondere hinsichtlich des Punktes, nur selten an die eigene Bestleistung heranzukommen.

Während die Teilnehmerin ihren *Alltag* weder durch die Mentale Übung noch durch die Hara-Übung bewusst beeinflusst sieht, so hat sie die Hara-Übung doch auch z. B. bei Stress in ihrer Arbeit durchgeführt und dabei gespürt, dass man einfach ruhiger wird, dass man die Situation ein bisschen mit anderen Augen sieht und die Sache im Endeffekt vielleicht sogar anders angeht. Auf dem Hintergrund ihres nicht gerade tief gehenden Erlebens im Zusammenhang mit der Hara-Übung, ihrer Einsicht, dass diese mit Billard nicht zu kombinieren ist, ihres Abbruchs der Übung und der ausbleibenden Effekte auf ihre Leistung ist diese (wenngleich geringe) Wirkung auf ihren Alltag ein durchaus überraschendes Ergebnis.

10.9 Person 9M

Geschlecht	Alter	Berufliche Situation	Eintrittsalter Wettkampfbillard	Leistungsstärke zu Beginn des PT
männlich	22 Jahre	Student	19 Jahre	<ul style="list-style-type: none"> – Wettkampfbillard seit 3 Jahren – Kombi-Mannschaft: Bezirksliga – 8-Ball-Mannschaft: Bezirksoberliga

10.9.1 Interviewergebnisse

10.9.1.1 Darstellung der kategorisierten Interviewinhalte

	(I) Individuelle Voraussetzungen (ID)
(I,1) Leistungsstärke zu Beginn des PT	(1-2, 3-4) Wettkampfbillard seit drei Jahren. (5-6, 8-9, 98, 99) Zu Beginn des Trainingsprogramms mit der Kombi-Mannschaft in der Bezirksliga, mit der 8-Ball-Mannschaft in der Bezirksoberliga gespielt.
(I,2) Trainingshäufigkeit	(10-16) Ein Mal die Woche für insgesamt vier Stunden im Fördergruppentraining, ein Mal die Woche für etwa vier Stunden selbständiges Training und am Wochenende, je nach Zeit, Lust und Wetter, für weitere zwei bis fünfzehn Stunden.
(I,3) Vorerfahrungen	(3, 41-50, 83-84, 248-249) Bereits vor Beginn mit Wettkampfbillard mehrjährige Wettkampferfahrung im Tennis und, als Ausgleich dazu, um ruhiger und konzentrierter zu werden, im Sportschießen, das verbunden war mit viel Konzentrationstraining, mit Selbstbeherrschung, um Atemrhythmus und Konzentration zu halten, um im Körper loszulassen und sich im Geist zu zentrieren.

	<p>(17-40, 82-83, 314-317) Im Verein von Beginn an Trainieren bzw. Automatisieren des Rituals zwischen den Stößen (Kreiden, Ball anschauen, dann erst Ball angehen, einschwingen und richtig in den Schwung reingehen), um bei jedem Stoß Sicherheit zu haben. Weitere Anregungen vor drei Jahren durch einen Kampfsporttrainer hinsichtlich des Aufbaus von Körperspannung, dass man nicht verkrampft, aber trotzdem angespannt ist, um sich konzentrieren zu können, sowie durch den Sportpsychologen der Schweizer Bogen-Nationalmannschaft hinsichtlich positiven Denkens. Positives Denken in der Form „du kannst den Ball, du triffst ihn“ hilfreich für Stoßsicherheit oder -rhythmik. Wenn man positiv denkt, kriegt man schneller Sicherheit, als wenn man negativ denkt oder sich nicht darauf konzentriert.</p> <p>(197-199) Begriff Hara vor dem Trainingsprogramm nicht bekannt.</p>
(1,4) Motivation für PT	(51-73) Interesse am Trainingsprogramm, um in Bezug auf das Aufrechterhalten der Motivation in einem längeren Wettkampf Hilfestellung, Denkanstöße, ein paar kleine Tricks oder Kniffe zu bekommen, um es zu schaffen, zwei Stunden die Motivation gleich hoch zu halten und ernsthaft zu spielen. Glaubt, dass er besser spielen könnte, wenn es im Kopf besser klappen könnte.
(1,5) Ziele letzte Saison	(86-92, 95-96) Ziele nicht auf persönliches Spiellevel, sondern hauptsächlich auf Mannschaftsleistung ausgerichtet: Keine wichtige Partie verlieren und vor allem Aufstieg.
(1,6) Erreichen der Ziele	(6-8, 9, 92-95, 96-97, 97-98, 98-99) Alle Ziele erreicht: Bis auf eine verlorene Partie, wo die Mannschaft aber noch unentschieden herausholte, einige ganz wichtige Partien in der Saison gewonnen. Aufstieg mit der Kombi-Mannschaft in die Bezirksoberliga, mit der 8-Ball-Mannschaft in die Oberliga.
(1,7) Ziele nächste Saison	(113-125) Mit der 8-Ball-Mannschaft momentan höchst mögliche Spielklasse (Oberliga) halten; Mannschaft hat keinen Druck und will so gut spielen wie möglich. Kombi-Mannschaft (Bezirksoberliga) kann wegen weiterer Mannschaft in der Oberliga nicht aufsteigen, will trotzdem bestmögliche Leistung zeigen. Jedoch primäres Ziel auf persönliches Spiellevel ausgerichtet: Steigerung des persönlichen Spielniveaus, um die Leute aus der ersten Mannschaft regelmäßig besiegen zu können.

	(126-138) Hinarbeiten darauf mittels intensivierten und ernsthaften Techniktrainings: Fördergruppe, Übungssitzungen, Einzeltraining, Tagepool.
(I,8) Größere Ziele	(139-149) Kein wirklich großes Ziel, dennoch zwei langfristige Ziele, die bei weiterer Leistungssteigerung zu schaffen sind: Finalteilnahme, nicht bei einem Grand Prix-Turnier, aber bei einem Preisgeldturnier mit einem 64er-Feld und, möglicherweise in zwei Jahren, Spielen in der ersten Mannschaft.
(I,9) Bedeutung von Billard	(150-164) Über das Billardspielen hinaus, wo man seinen Ehrgeiz herausfordern oder einfach Spaß haben kann, große Bedeutung der sozialen Kontakte im Verein: große Gemeinschaft, wie zweites Zuhause.

	(II) Hara-Übung (HARA)
(II,1) Erlebensaspekte	<p>(76-77) Empfindet Hara-Übung als vielleicht zu intensiv in dem Sinne, dass er zu locker wäre.</p> <p>(105-106) Erlebt es als positiv, locker zu lassen, sich fallen zu lassen und von innen heraus zu kommen.</p> <p>(182-185, 186-188) Hat (in Verbindung mit dem Break und) durch die körperlichen Voraussetzungen, die durch die Hara-Übung geschaffen wurden, gemerkt, dass er im Wettkampf viel lockerer wird, die geistige und körperliche Anspannung ein bisschen herausgeht, der Kopf voll da ist, aber der Körper ein bisschen nachgibt.</p> <p>(194-196) Merkt, dass er im Wettkampf nicht in Hektik verfällt, sondern einfach ganz ruhig bleibt und kein Problem hat.</p> <p>(208-210) Weiß nicht, ob er schon einmal gespürt hat, im Hara zu sein. Meint, wahrscheinlich zu wenig Erfahrung mit dem Ganzen zu haben.</p> <p>(245-246) Die Arme (nicht herunterbaumeln zu lassen, sondern) in den Schoß zu nehmen, ist von der Entspannung her ein ähnlicher Faktor.</p> <p>(251-254) Erlebt, unten zu sein, ein gutes Gefühl in der Magen- oder Unterleibgegend zu haben und gleichzeitig im Kopf zentriert zu sein.</p>

	<p>(255-272) Zweierlei Veränderungen durch die Hara-Übung: zum Einen stark erleichterndes, lockerndes und befreiendes Entspannungsgefühl in den Schultern, wie zehn Kilo leichter, als ob ein Klotz, der auf der Schulter lag, weg wäre; zum Anderen durch das geistige Zentrieren vor einem Break klareres Sehen und Denken bzw. Automatisieren, der Geist ist besser da, und geradliniges Denken ist möglich, als ob man ein Brett, das man vor dem Kopf hatte, weggeklappt hätte.</p>
(II,2) Einsichtsaspekte	<p>(169-171) Zunächst Skepsis hinsichtlich der Hara-Übung, in welche Richtung wir da gehen, doch mit deren Umsetzung (beim Break) war es im Endeffekt recht gut.</p> <p>(191-194) Kann im Wettkampf sofort wieder Gas geben, aber auch mal zwei Minuten um den Tisch herumgehen, sich die Sache anschauen, ohne in Hektik zu verfallen.</p> <p>(200-207) Verständnis von Hara und vom Sinn der Übung als Hilfe, den Geist zu zentrieren, sich körperlich fallen zu lassen, direkt zum Kern der Sache hinzufinden, nicht herumzuschweifen und auf Wellenlinien daherzukommen, sondern auf geradem Weg dahin, um das Ziel gut fixieren zu können und Klarheit über den Weg dahin zu haben.</p> <p>(223-226) Meint, wenn er die Hara-Übung regelmäßig macht, sich aber kein sichtlicher Erfolg für ihn einstellt, dass dann die Gefahr besteht, dass er es einfach sein lässt, wenn er sie aber situationsbedingt macht und merkt, dass sie ihm in der Situation hilft, dass er sie dann regelmäßig macht, aber in der Situation eben.</p>
(II,3) Übungsaspekte	<p>(78-81, 104-105, 111-112, 180-182, 416-418) Anwendung der Hara-Übung auf neue Stoßtechnik beim Break mit ganz lockerem Schwung, lockerem Arm und lockerer Schulter. Dazu mittlerweile ritualisiertes Durchführen von Übungen in Form von Hinstellen, Durchatmen, Konzentrieren und Verinnerlichen vor dem Break.</p> <p>(211-214, 232-235) Anwendung immer bei Wettkämpfen, um sich bei Bedarf zu konzentrieren: am Billardtisch vor dem Anstoß für etwa zwanzig, dreißig Sekunden; in Spielpausen, während der Gegner am Tisch ist, für etwa zwei Minuten, um abzuschalten und einfach ruhig und eigentlich unbewusst zu atmen.</p>

	<p>(220-223, 226-228, 236-243, 246-248, 249-251) Anfangs noch im Trainingstagebuch dokumentiertes Üben von Hara, um das zu lernen, dann nur situationsbedingtes Anwenden der Hara-Übung, abgesehen vom Hinstellen vor dem Break meist im Sitzen, in folgender Form: gerade sitzen, Füße auf Boden stellen, Arme je nach Situation herunterbaumeln lassen oder in den Schoß legen, dann (kombiniert mit den Vorerfahrungen durch das Schießen) sich durch das Atmen im Geist zentrieren.</p>
(II,4) Leistungsaspekte	<p>(74-76) Hara-Übung hat etwas gebracht. (77) (Zu viel Lockerheit durch die Hara-Übung) der Leistung nicht zuträglich, (78, 81, 101-104, 106-107) dagegen Anwendung beim Break (mit Lockerlassen, Fallenlassen, Von-innen-heraus-Kommen), der früher Schwachpunkt und lustiges Glücksspiel war, hilfreich, hat etwas gebracht, tut wirklich gut. (185-186, 188) Dadurch auch ständige Verbesserung des Stoßes, definitiv des Breaks und der Automatisierung des Breaks. (251) So (mit gutem Gefühl in der Unterleibgegend und gleichzeitiger Zentrierung im Kopf) funktioniert das echt ziemlich gut.</p>
(II,5) Alltagsaspekte	<p>(214-219, 229-232, 243-245) Situationsbedingtes Üben, z. B. in Geschäftsbesprechungen, wobei er dann die Hände (nicht herunterbaumeln lässt, sondern) in den Schoß nimmt, oder auch zu Hause nach einem stressigen Tag, um, im Sessel sitzend oder am Fenster stehend, einfach mal zu entspannen, eine halbe Stunde Ruhe zu finden, loszulassen und wegzukommen vom Stress. (272-288) Hilfreiches Umsetzen der Hara-Übung im Alltag bei übermäßiger gedanklicher Beschäftigung mit etwas oder bei Unlust bzw. Stimmungsschwankung nach unten, um über das geistige und körperliche Entspannen solche Dinge loslassen zu können und dann einfach nicht mehr daran zu denken.</p>

	(III) Mentale Übung (MT)
(III,1) Erlebensaspekte	(365-370, 426) Veränderungen durch die Mentale Übung: Steigerung der Konzentrationsfähigkeit; Sicherheit, vor allem weniger ablenkbar zu sein und keine fremden Gedanken zu haben.
(III,2) Einsichtsaspekte	<p>(165-169) Gut gefallen hat Ritual, das weniger von der praktischen als von der psychologischen Seite her beleuchtet wurde.</p> <p>(189-191) Ritual hilft, nicht mehr darüber nachdenken zu müssen, ob er irgendetwas vergessen hat, zu wissen, dass das immer gleich ist, dass es funktioniert, und Raum zu haben, um sich vor dem Break besser konzentrieren sowie durchatmen zu können.</p> <p>(289-299) Verständnis von Mentalem Training bzw. von mentaler Stärke als Selbstkontrolle durch Konzentration auf die augenblicklich wesentlichen Gedanken z. B. mittels eines Rituals, um sein Spiel zu spielen, Ruhe zu bewahren und nicht die Nerven zu verlieren oder z. B. an Sieg oder Niederlage zu denken.</p> <p>(300-304, 304-307, 307-308) Aufgrund zehnjähriger Wettkampferfahrung Selbsteinschätzung hinsichtlich mentaler Stärke und mentaler Konzentration als relativ fit: hat das gut unter Kontrolle, kriegt keine Nerven, fängt nicht an nachzudenken, weil das eigentlich Alltag ist. Merkt, dass er in Reizsituationen dazulernt, und versucht, durch Ereignisse zu wachsen.</p> <p>(373-374) Visualisieren ist genau der Weg, den man beschreitet, um das, was man am Billardtisch plant, dann auch tatsächlich umzusetzen.</p> <p>(377-382, 419-423) Meint, es ist besser, wenn man schwierige und leichte Bälle gleich angeht bzw. die leichten genauso wie die schwierigen, wodurch jeder Ball und die Einstellung dazu gleich ist und es keine Probleme gibt.</p> <p>(384-387) Mentale Übung ist eine der wichtigsten Sachen: Wenn man irgendetwas im Kopf nicht zusammenbringt, geht es auch praktisch bzw. körperlich nicht.</p>
(III,3) Übungsaspekte	(82, 84-85, 107-111) Ritual gleich wiedererkannt; gute Basis, um wieder einzusteigen, es konsequent zu machen, es zu verinnerlichen und mit den Vorerfahrungen aus dem Verein und auch aus dem Schießen zu verbinden.

	<p>(304, 307) Trainiert nicht wirklich (was mentale Stärke, mentale Konzentration angeht).</p> <p>(309-312, 313, 317-345) Ritual, das er durchführt – Bälle anschauen; währenddessen kreiden; wenn er weiß, was er spielen und welche Brücke er machen will, in Chinlock und runter gehen; Brücke machen; Punkt anschauen, wo er die Weiße trifft; Punkt an der Farbigen anschauen; Augen ein bisschen pendeln lassen; kurz vor dem Stoß bildlich vorstellen, wie die Weiße die Kugel trifft, die Kugel rein geht und die Weiße an den beabsichtigten Punkt läuft; noch ein Mal schwingen; abdrücken – (aufgrund der Vorerfahrungen im Verein) bereits automatisiert; arbeitet immer noch daran, zwar kein explizites Üben in dem Sinne, jedoch Feilen an Kleinigkeiten, z. B. an sauberem Chinlock, und Einbauen neu erlernter passender Elemente aus der Kurzfassung des Trainingsprogramms. Wesentlich dabei das Visualisieren. Wenn er merkt, dass er etwas in seinem Ritual vernachlässigt oder vergisst, dann liest er sich die Übung immer mal wieder durch und geht die Stichpunkte, die ihm gerade wichtig sind, in Gedanken durch.</p> <p>(375-377) Auf die Frage, ob es ihm mit Hilfe der Mentalen Übung leichter fällt, kritische Spielsituationen zu meistern, gibt er an, eigentlich immer das Gleiche zu machen, ob kritisch oder nicht.</p> <p>(390-400) Zwar keine längerfristige Wettkampfvorbereitung, jedoch Integrieren der Mentalen Übung in die unmittelbare Wettkampfvorbereitung etwa zwanzig bis dreißig Minuten vor Beginn, um sich auf Konzentrationsphase zu begeben.</p>
(III,4) Leistungsaspekte	<p>(81-82, 383-384) Positiver Einfluss des Rituals bzw. der Mentalen Übung auf Leistung.</p> <p>(171-173) Am meisten gefallen hat das Ritual, weil daraus am meisten Nutzen herausgezogen.</p> <p>(312-313) Ritual funktioniert schon ziemlich gut.</p> <p>(371-373) Visualisieren hilft auf alle Fälle bei der Umsetzung auf dem Billardtisch.</p> <p>(423-426) Identische Stoßroutine erhöht Treffsicherheit.</p>
(III,5) Alltagsaspekte	<p>(388-389) Im Grunde keine Veränderung im Alltag.</p>

(IV) Allgemeine Trainingsaspekte (ALL)

(99-100) Bestleistung in den verschiedenen Disziplinen, z. B. 14-1, deutlich erhöht.

(174-179) Hauptsache war, ein paar Sachen aus dem Trainingsprogramm herauszu ziehen, die gut getan haben. Alles, was von ihm ausgeführt wurde, hat auf seine Weise etwas gebracht.

(346, 348-364) Betont, dass Atmung, wenn er am Tisch steht und sich auf den Stoß konzentriert, definitiv wichtig ist. Verbindet die Mentale Übung bzw. das Ritual beim Stoßen automatisch mit dem Atem, wie vom Schießen her gewohnt, in folgender Form: Einatmen beim Runtergehen, langsames Ausatmen, wodurch sich Spannung im Körper aufbaut, und Stoßen bei optimaler Spannung und geistiger Bereitschaft. Wenn er merkt, dass er zu lange schwingt und keine Luft mehr hat, steht er wieder auf und setzt noch mal neu an. Betont, dass man ausatmen muss, weil der Körper dann mehr Kraft und Leistungsfähigkeit hat, als wenn man einatmet.

(401-405) Keine Veränderungen durch das Trainingsprogramm hinsichtlich der inneren Ruhe vor einem Wettkampf, da auch kein Problem damit; vielmehr braucht man eine Portion Nervosität, um das Spiel ernst zu nehmen und seine Leistung zu bringen.

(406-416) Keine Veränderung hinsichtlich des ritualisierten Ablaufs zu Beginn einer Aufnahme.

(427-444) Strategie im Wettkampf hängt von der eigenen Verfassung ab. Bei gutem Rhythmusgefühl auch mal Risiko in Kauf nehmen; bei Unsicherheit oder Ablenkung durch Zuschauer eher Spielen der sicheren Lösung. Seine Stärke im Safespiel ermöglicht Rhythmuswechsel im Spiel und dadurch oft Verunsicherung des Gegners.

10.9.1.2 Überführung in ein metrisches System

Die Wirkung der beiden Übungselemente auf die Kernkategorien lässt sich anhand der jeweiligen Aussagen des Billardspielers folgendermaßen einschätzen (Tab. 59):

Tab. 59: Kategoriale Einschätzung der Trainingseffekte für Person 9M

9M	Erlebens- aspekte	Einsichts- aspekte	Übungs- aspekte	Leistungs- aspekte	Alltags- aspekte	Summen- werte
Hara- Übung	++	+	++	++	++	9 (von 10)
Mentale Übung	++	++	++	++	0	8 (von 10)
PT						17 (von 20)

- keine Aussagen: x = 0 Punkte
- fragliche Wirkung: ? = 0 Punkte
- keine Wirkung: 0 = 0 Punkte
- geringe Wirkung: + = 1 Punkt
- deutliche Wirkung: ++ = 2 Punkte

- 0 Punkte (von 10): keine Wirkung des Übungselements
- 1 bis 2 Punkte (von 10): sehr geringe Wirkung des Übungselements
- 3 bis 4 Punkte (von 10): geringe Wirkung des Übungselements
- 5 Punkte (von 10): mäßige Wirkung des Übungselements
- 6 bis 7 Punkte (von 10): deutliche Wirkung des Übungselements
- 8 bis 9 Punkte (von 10): sehr deutliche Wirkung des Übungselements
- 10 Punkte (von 10): optimale Wirkung des Übungselements

- 0 Punkte (von 20): keine Trainingseffekte
- 1 bis 4 Punkte (von 20): sehr geringe Trainingseffekte
- 5 bis 8 Punkte (von 20): geringe Trainingseffekte
- 9 bis 11 Punkte (von 20): mäßige Trainingseffekte
- 12 bis 15 Punkte (von 20): starke Trainingseffekte
- 16 bis 19 Punkte (von 20): sehr starke Trainingseffekte
- 20 Punkte (von 20): optimale Trainingseffekte

Die Kategorieneffekte sind sowohl hinsichtlich der Hara-Übung mit dem Punktwert von 9 als auch hinsichtlich der Mentalen Übung mit dem Punktwert von 8 und somit auch die Trainingseffekte insgesamt (17 Punkte) als sehr stark einzuschätzen.

10.9.1.3 Textliche Zusammenfassung

Individuelle Voraussetzungen:

Der zu Beginn des PT seit drei Jahren im Wettkampfbillard, mit der 8-Ball-Mannschaft in der Bezirksoberliga, mit der Kombi-Mannschaft in der Bezirksliga eingesetzte und intensiv trainierende Billardspieler, bringt Einiges an Vorerfahrungen in das Trainingsprogramm mit: Bereits Jahre bevor er mit dem Wettkampfbillard begonnen hat, bestritt der Teilnehmer Wettkämpfe im Tennis sowie, als Ausgleich dazu, um ruhiger und konzentrierter zu werden, im Sportschießen, das verbunden war mit viel Konzentrationstraining, mit Selbstbeherrschung, um den Atemrhythmus und die Konzentration zu halten, um im Körper loszulassen und sich im Geist zu zentrieren. Im Billardverein schließlich wurde von Beginn an daran gearbeitet, das Ritual zwischen den Stößen zu automatisieren, um bei jedem Stoß Sicherheit zu haben. Hier erfuhr er noch weitere Anregungen, zum Einen vor drei Jahren durch einen Kampfsporttrainer hinsichtlich des Aufbaus von Körperspannung, dass man nicht verkrampft, aber trotzdem angespannt ist, um sich so konzentrieren zu können, zum Anderen durch den Sportpsychologen der Schweizer Bogen-Nationalmannschaft hinsichtlich positiven Denkens in der Form „du kannst den Ball, du triffst ihn“, um die Stoßsicherheit oder -rhythmik zu verbessern. Sein Anliegen im Zusammenhang mit der Teilnahme am Trainingsprogramm war, Hilfestellung und Denkanstöße, ein paar kleine Tricks oder Kniffe zu bekommen, um es zu schaffen, die Motivation in einem längeren Wettkampf aufrechterhalten zu können und ernsthaft zu spielen, da er glaubt, dass er besser spielen könnte, wenn es im Kopf besser klappen könnte. Seine Ziele für die sich an das Personale Training anschließende Billardsaison waren nicht auf sein persönliches Spiellevel, sondern auf seine Mannschaftsleistung ausgerichtet. Bis auf eine verlorene Partie, wo das Team aber noch ein Unentschieden herausholte, hat er es wie beabsichtigt geschafft, einige ganz wichtige Partien in der Saison zu gewinnen und mit der Kombi-Mannschaft in die Bezirksoberliga, mit der 8-Ball-Mannschaft in die Oberliga aufzusteigen. Seine Ziele für die kommende Saison betreffen, neben dem Halten der Spielklasse in den Mannschaften, vor allem sein persönliches Spielniveau, das er durch intensiviertes und ernsthaftes Techniktraining weiter

steigern will, um die Leute aus der ersten Mannschaft regelmäßig besiegen zu können. Er meint, mit dem Billardsport, der ihm über das Billardspielen hinaus, wo er seinen Ehrgeiz herausfordern oder einfach Spaß haben kann, vor allem hinsichtlich der sozialen Kontakte in der großen Vereinsgemeinschaft, die für ihn wie ein zweites Zuhause ist, viel bedeutet, kein wirklich größeres Ziel zu verbinden. Dennoch gibt er zwei langfristige Ziele an, die seiner Meinung nach über eine weitere Leistungsverbesserung zu schaffen sind: zum Einen die Finalteilnahme, nicht bei einem Grand Prix-Turnier, aber bei einem Preisgeldturnier mit einem 64er-Feld, zum Anderen, möglicherweise in zwei Jahren, seinen Einsatz in der ersten Mannschaft.

Hara-Übung:

Zwar weiß der Billardspieler nicht, ob er schon einmal gespürt hat, im Hara zu sein, da er meint, wahrscheinlich zu wenig Erfahrung mit dem Ganzen zu haben, jedoch *erlebt* er es als positiv, sich fallen zu lassen, von innen heraus zu kommen, unten zu sein, ein gutes Gefühl in der Magen- oder Unterleibgegend zu haben und gleichzeitig im Kopf zentriert zu sein sowie locker zu lassen, er empfindet die Übung vielleicht sogar, wie er meint, als zu intensiv in dem Sinne, dass er zu locker wäre. Weiter merkt er, dass er im Wettkampf nicht in Hektik verfällt, sondern einfach ganz ruhig bleibt und kein Problem hat. Und er nimmt, wenn er seine Arme beim Üben im Schoß hat, eine ähnlich entspannende Wirkung wahr wie mit herunterbaumelnden Armen. Insbesondere in Verbindung mit dem Break und dadurch dass er mit der Hara-Übung die körperlichen Voraussetzungen schuf, hat er gemerkt, dass er im Wettkampf viel lockerer wird, die geistige und körperliche Anspannung ein bisschen herausgeht, der Kopf voll da ist, aber der Körper ein bisschen nachgibt. Zum Einen spürt er ein stark erleichterndes, lockerndes und befreiendes Entspannungsgefühl in den Schultern, wie zehn Kilo leichter, als ob ein Klotz, der auf der Schulter lag, weg wäre, zum Anderen hilft ihm das geistige Zentrieren vor einem Break beim Automatisieren, es unterstützt ihn, klarer zu sehen und zu denken: der Geist ist besser da, und geradliniges Denken ist möglich, als ob man ein Brett, das man vor dem Kopf hatte, weggeklappt hätte. Seine *Einsicht* im Zusammenhang mit Hara umfasst ein Verständnis vom Sinn des Übens, der darin liegt, sich körperlich

fallen zu lassen und den Geist zu zentrieren, also direkt zum Kern der Sache hinzufinden, nicht herumzuschweifen und auf Wellenlinien daherzukommen, sondern auf geradem Weg dahin, um das Ziel gut fixieren zu können und Klarheit über den Weg zu haben. Allerdings sieht er bei sich die Gefahr, dass er mit dem Üben aufhören würde, wenn er es, ohne dass sich für ihn ein sichtlicher Erfolg einstellt, regelmäßig machen würde. Dadurch aber dass er die Übung situationsbedingt macht und merkt, dass sie ihm in der Situation hilft, macht er sie eben nur in der Situation regelmäßig. Mit der im Endeffekt recht guten Umsetzung der Hara-Übung beim Break wich dann auch seine anfängliche Skepsis, in welche Richtung wir damit gehen würden. Er kann im Wettkampf sofort wieder Gas geben, hat aber nun die Fähigkeit entwickelt, auch mal zwei Minuten um den Tisch herumzugehen, sich die Sache genau anzuschauen und nicht in Hektik zu verfallen. Anfangs hat der Teilnehmer, um die *Übung* zu lernen, sie noch eigens, meist im Sitzen, durchgeführt und in seinem Trainingstagebuch dokumentiert, in der Folge dann nur noch situationsbedingt angewendet, um sich bei Bedarf zu konzentrieren: zum Einen zeitweise in Stress-Situationen in der Pause zwischen den Aufnahmen, für etwa zwei Minuten, in folgender Form: gerade sitzen, Füße auf den Boden stellen, Arme je nach Situation herunterbaumeln lassen oder in den Schoß legen, dann (kombiniert mit den Vorerfahrungen durch das Schießen) sich durch das Atmen im Geist zentrieren, um abzuschalten und einfach ruhig und eigentlich unbewusst zu atmen; zum Anderen in Verbindung mit seiner neu erlernten Stoßtechnik beim Break mit ganz lockerem Schwung, lockerem Arm und lockerer Schulter in folgender, mittlerweile ritualisierter Form: hinstellen, durchatmen, lockerlassen, fallenlassen, verinnerlichen und von innen heraus kommen. Der Billardspieler weist zwar darauf hin, dass zu viel Lockerheit durch die Hara-Übung der *Leistung* nicht zuträglich ist, betont jedoch, dass ihm gerade die Anwendung beim Break, der früher sein Schwachpunkt und ein lustiges Glücksspiel war, etwas gebracht hat, ihm gut tut und dass sich dadurch auch sein Stoß und definitiv die Automatisierung des Breaks verbessert hat. So, meint er, womit er sich auf sein gutes Gefühl in der Unterleibgegend bei gleichzeitiger Zentrierung im Kopf bezieht, funktioniert das echt ziemlich gut. Auf seinen *Alltag* überträgt der Teilnehmer die Hara-Übung, indem er sie bei übermäßiger gedanklicher Beschäftigung mit

etwas oder bei Unlust bzw. Stimmungsschwankungen nach unten durchführt, beispielsweise auch bei Geschäftsbesprechungen, wobei er dann die Hände nicht herunterbaumeln lässt, sondern in den Schoß nimmt, oder auch zu Hause nach einem stressigen Tag, im Sessel sitzend oder am Fenster stehend, um einfach mal zu entspannen, eine halbe Stunde Ruhe zu finden, loszulassen und wegzukommen vom Stress.

Mentale Übung:

Das *Erleben* des Billardspielers im Zusammenhang mit der Mentalen Übung zeichnet sich aus durch eine Steigerung in seiner Konzentrationsfähigkeit; das Ritual vermittelt ihm die Sicherheit, vor allem weniger ablenkbar zu sein und keine fremden Gedanken zu haben, auch wenn er sich aufgrund seiner zehnjährigen Wettkampferfahrung hinsichtlich mentaler Stärke und mentaler Konzentration bereits als relativ fit einschätzt, das gut unter Kontrolle hat, keine Nerven kriegt und nicht nachzudenken anfängt, weil das für ihn eigentlich Alltag ist. Dafür merkt er, dass er in Reizsituationen dazulernt, und ist bemüht, durch Ereignisse zu wachsen. Er hat die *Einsicht* entwickelt, dass die Mentale Übung eine der wichtigsten Sachen ist: Wenn man irgendetwas im Kopf nicht zusammenbringt, geht es auch praktisch bzw. körperlich nicht. Er verbindet damit eine Form von Selbstkontrolle durch Konzentration auf die augenblicklich wesentlichen Gedanken z. B. mittels eines Rituals, um sein Spiel zu spielen, Ruhe zu bewahren und nicht die Nerven zu verlieren oder z. B. an Sieg oder Niederlage zu denken. Gerade dieses Ritual, das er gleich wiedererkannt hat, das jedoch weniger von der praktischen als von der psychologischen Seite her beleuchtet wurde, hat ihm gut gefallen, da es ihm hilft, nicht mehr darüber nachdenken zu müssen, ob er irgendetwas vergessen hat. Durch das Ritual hat er Raum, sich vor dem Break zu konzentrieren und durchzuatmen, denn dadurch dass es immer gleich ist, weiß er, dass es funktioniert. Deswegen ist er auch der Meinung, dass es besser ist, wenn man schwierige und leichte Bälle gleich angeht bzw. die leichten genauso wie die schwierigen, wodurch jeder Ball und die Einstellung dazu gleich ist und es keine Probleme gibt, letztlich auch keine kritischen oder nicht kritischen Situationen. Zwar trainiert der Billardspieler nicht wirklich, was mentale Stärke und mentale Konzentration angeht, doch stellte das in

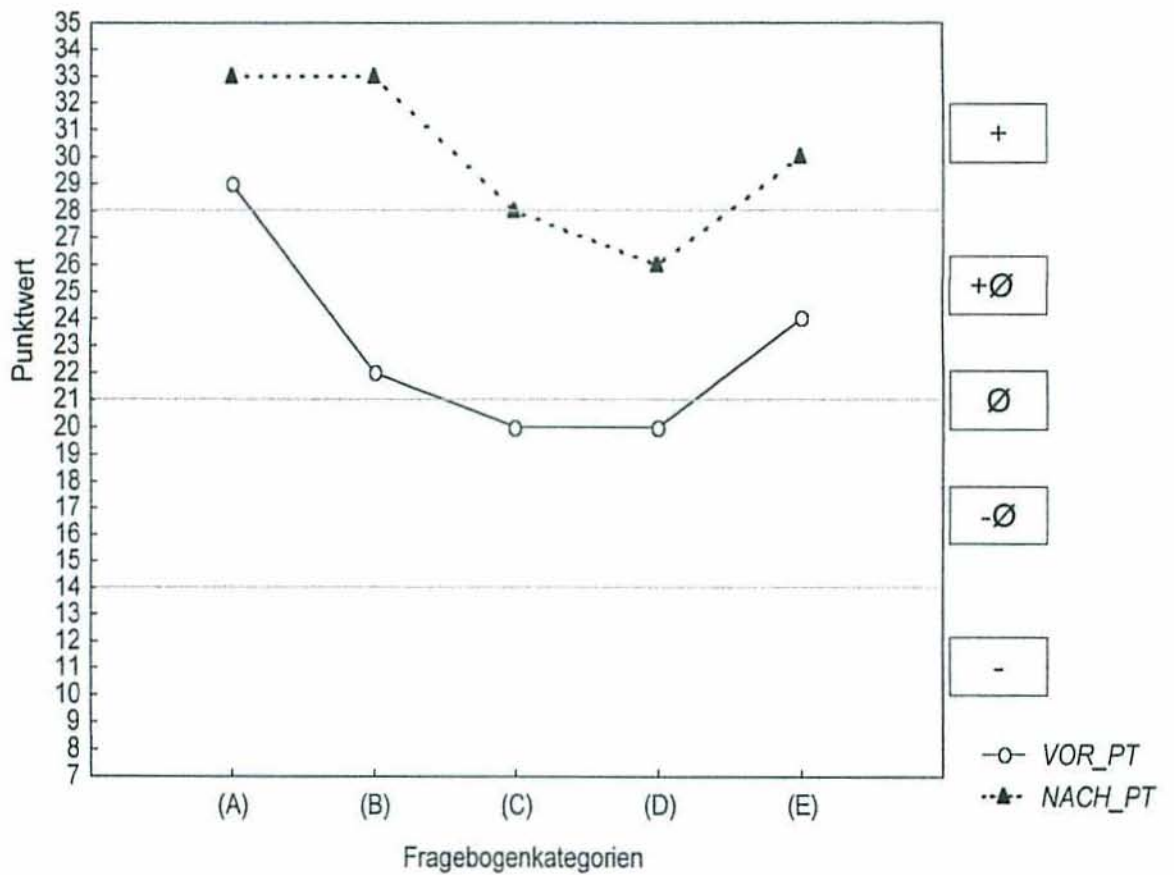
seinem Fall bereits automatisierte Ritual für ihn eine gute Basis dar, um in die *Übung* einzusteigen, sie konsequent durchzuführen und zu verinnerlichen, an Kleinigkeiten wie dem sauberen Chinlock zu feilen, neu erlernte Elemente aus der Kurzfassung des Trainingsprogramms neu einzubauen und mit seinen Vorerfahrungen aus dem Verein und auch aus dem Schießen zu verbinden. Zudem integriert der Billardspieler, auch wenn er sich nicht längerfristig vorbereitet, die Mentale Übung bzw. das Ritual in seine unmittelbare Wettkampfvorbereitung etwa zwanzig bis dreißig Minuten vor Beginn, um sich auf Konzentrationsphase zu begeben. Wenn er merkt, dass er etwas in seinem Ritual vernachlässigt oder vergisst, dann liest er sich die Übung immer mal wieder durch und geht die Stichpunkte des folgenden Ablaufs, die ihm gerade wichtig sind, in Gedanken durch: Bälle anschauen; währenddessen kreiden; wenn er weiß, was er spielen und welche Brücke er machen will, in Chinlock und runter gehen; Brücke machen; Punkt anschauen, wo er die Weiße trifft; Punkt an der Farbigen anschauen; Augen ein bisschen pendeln lassen; kurz vor dem Stoß bildlich vorstellen, wie die Weiße die Kugel trifft, die Kugel rein geht und die Weiße an den beabsichtigten Punkt läuft; noch ein Mal schwingen; abdrücken. Dieses Ritual hat dem Teilnehmer am meisten gefallen, weil er daraus am meisten Nutzen gezogen und es einen positiven Einfluss auf seine *Leistung* hat: Das Visualisieren hilft ihm definitiv bei der Umsetzung auf dem Billardtisch, und die identische Stoßroutine erhöht seine Treffsicherheit. Im *Alltag* sieht er keine Veränderungen.

Allgemeine Trainingsaspekte:

Die Hauptsache für den Teilnehmer war, ein paar Sachen aus dem Trainingsprogramm herauszuziehen, die ihm gut getan haben. Alles, was von ihm ausgeführt wurde, hat ihm auf seine Weise etwas gebracht. Zudem hat er seine Bestleistung in den verschiedenen Disziplinen, z. B. 14.1, deutlich erhöht. Abgesehen davon, dass ihm seine Stärke im Safespiel Rhythmuswechsel ermöglicht, die den Gegner verunsichern, hängt seine Strategie im Wettkampf von seiner eigenen Verfassung ab: So nimmt er bei gutem Rhythmusgefühl auch mal Risiko in Kauf bzw. spielt, wenn er unsicher oder abgelenkt ist, eher die sichere Lösung. Für ihn ist die Atmung, wenn er am

Tisch steht und sich auf den Stoß konzentriert, definitiv wichtig. Er verbindet, wie vom Schießen her gewohnt, die Mentale Übung bzw. das Ritual beim Stoßen automatisch mit dem Atem und betont, dass man ausatmen muss, weil der Körper dann mehr Kraft und Leistungsfähigkeit hat, als wenn man einatmet. Der Ablauf gestaltet sich folgendermaßen: Einatmen beim Runtergehen, langsames Ausatmen, wodurch sich Spannung im Körper aufbaut, und Stoßen bei optimaler Spannung und geistiger Bereitschaft. Wenn er merkt, dass er zu lange schwingt und keine Luft mehr hat, steht er wieder auf und setzt noch mal neu an.

10.9.2 Fragebogenergebnisse



- (A): 'Leistungsfaktoren'
- (B): 'Wettkampfplanung'
- (C): 'Störungsresistenz'
- (D): 'Visualisierung'
- (E): 'Motivation'

- hoher Bereich (28-35 Punkte): +
- überdurchschnittlicher Bereich (22-27 Punkte): +Ø
- Durchschnittswert (21 Punkte): Ø
- unterdurchschnittlicher Bereich (15-20 Punkte): -Ø
- niedriger Bereich (7-14 Punkte): -

Abb. 11: Ergebnisse in den Fragebogenkategorien für 9M

Tab. 60: Fragebogenergebnisse für Faktor (A) 'Leistungsfaktoren'

Fragebogenitems (A) 'Leistungsfaktoren'	Punktwerte vor PT	Punktwerte nach PT
Item A01: Bestes geben wichtiger als Sieg	4 (oft)	5 (fast immer)
Item A06: Probleme mit Bestleistung	3 (manchmal)	5 (fast nie)
Item A11: Wunsch, Potential auszuschöpfen	5 (fast immer)	5 (fast immer)
Item A16: Problem, sich als Gewinner zu sehen	5 (fast nie)	3 (manchmal)
Item A21: Spaß auch bei Fehlern	5 (fast immer)	5 (fast immer)
Item A26: Fehlersuche außen	4 (selten)	5 (fast nie)
Item A31: Freude am Tun wichtiger als Sieg	3 (manchmal)	5 (fast immer)
Punktesumme	29	33

Die hohen Werte zu den 'Leistungsfaktoren' des Teilnehmers verbessern sich noch. Die vom maximalen auf mittleres Niveau fallenden Werte in Bezug auf eine Gewinnereinstellung (A16) erscheinen plausibel angesichts der sich vertiefenden Orientierung an der Freude am Tun (A31) und daran, sein Bestes zu geben (A01), statt am Sieg. Wenn ein Spiel schlecht läuft, hat er noch nie den Spaß verloren (A21), ist jetzt aber noch mehr bzw. einzig auf sich selbst fokussiert und sucht die Fehler nicht anderswo (A26). Es fällt auf, dass der Billardspieler nach anfänglichen gelegentlichen Problemen mittlerweile keine Schwierigkeiten mehr hat, an seine Bestleistung heranzureichen (A06).

Tab. 61: Fragebogenergebnisse für Faktor (B) 'Wettkampfplanung'

Fragebogenitems (B) 'Wettkampfplanung'	Punktwerte vor PT	Punktwerte nach PT
Item B02: Strategien im Wettkampf	3 (manchmal)	5 (fast immer)
Item B07: aus dem Konzept bringen lassen	4 (selten)	5 (fast nie)
Item B12: direkte Wettkampfvorbereitung	3 (manchmal)	5 (fast immer)
Item B17: fehlendes Einstimmen im Vorfeld	2 (oft)	4 (selten)
Item B22: zusätzliches Training im Vorfeld	4 (oft)	4 (oft)
Item B27: schlechter Schlaf im Vorfeld	4 (selten)	5 (fast nie)
Item B32: unmittelbare Vorbereitungsroutine	2 (selten)	5 (fast immer)
Punktesumme	22	33

Die Werte zur 'Wettkampfplanung' verbessern sich vom unterdurchschnittlichen in den hohen Bereich hinein. So verfügt der Billardspieler nun fast immer über Strategien, auf die er zurückgreifen kann (B02), er lässt sich mittlerweile gar nicht mehr durch Gegner und / oder Spielstand aus dem Konzept bringen (B07), und seine Vorbereitung verbessert sich sowohl unmittelbar vor einem Wettkampf (B12, B32) als auch im Vorfeld eines Wettkampfs (B17), was womöglich die Qualität seines Schlafs in der Nacht vor einem Wettkampf noch optimiert hat (B27).

Tab. 62: Fragebogenergebnisse für Faktor (C) 'Störungsresistenz'

Fragebogenitems (C) 'Störungsresistenz'	Punktwerte vor PT	Punktwerte nach PT
Item C03: trotz Störungen im Rhythmus	3 (manchmal)	4 (oft)
Item C08: äußere Leistungsbeeinträchtigung	4 (selten)	4 (selten)
Item C13: geduldig warten	2 (selten)	3 (manchmal)
Item C18: bei Leistungsabfall hilft gar nichts	2 (oft)	4 (selten)
Item C23: kühlen Kopf behalten	2 (selten)	4 (oft)
Item C28: mehr Fehler gen Entscheidung	4 (selten)	5 (fast nie)
Item C33: ruhiger Bewegungsablauf	3 (manchmal)	4 (oft)
Punktesumme	20	28

In den zum ersten Erhebungszeitpunkt leicht unter dem Durchschnitt liegenden Werten zur 'Störungsresistenz' verbessert sich der Billardspieler auf ein hohes Niveau. Abgesehen von den unverändert seltenen Momenten, in denen er sich in seiner Leistung durch äußere Faktoren beeinflussen lässt (C08), verbessert er sich in jedem der Items um 1 bis 2 Punkte. Insbesondere seine leichte Tendenz, in spielentscheidenden Phasen mehr Fehler zu machen, hat sich verflüchtigt. Zudem verbessert er sich deutlich in seiner anfangs mangelnden Fähigkeit, einem Abfallen der eigenen Leistung im Wettkampf entgegenwirken zu können sowie während des Wettkampfs einen kühlen Kopf zu behalten.

Tab. 63: Fragebogenergebnisse für Faktor (D) 'Visualisierung'

Fragebogenitems (D) 'Visualisierung'	Punktwerte vor PT	Punktwerte nach PT
Item D04: in Vorstellung klar sehen, fühlen	4 (oft)	4 (oft)
Item D09: Probleme, in Bildern zu denken	2 (oft)	4 (selten)
Item D14: Stoßbewegung geistig durchgehen	1 (fast nie)	1 (fast nie)
Item D19: Bewegungsvorstellung schwierig	4 (selten)	5 (fast nie)
Item D24: in Vorstellung Bestes geben	3 (manchmal)	3 (manchmal)
Item D29: Unsicherheit wegen Kugellauf	4 (selten)	4 (selten)
Item D34: Vorwegnahme des Pottens	2 (selten)	5 (fast immer)
Punktesumme	20	26

In den Werten zur 'Visualisierung' verbessert sich der Billardspieler auf ein über dem Durchschnitt liegendes Niveau. Deutlich steigert er sich in seiner Fähigkeit, über Billard in Bildern zu denken (D09), am deutlichsten in seiner Fähigkeit, das Potten der Kugeln vorwegzunehmen (D34). Sich die Bewegung beim Billardstoß vorzustellen (D19), fällt ihm nicht schwer, auch wenn dies für ihn keine praktische Relevanz hat (D14).

Tab. 64: Fragebogenergebnisse für Faktor (E) 'Motivation'

Fragebogenitems (E) 'Motivation'	Punktwerte vor PT	Punktwerte nach PT
Item E05: Bereitschaft, alles zu geben	2 (selten)	4 (oft)
Item E10: Mut verlieren bei Problemen	3 (manchmal)	4 (selten)
Item E15: Freude am Billardsport	5 (fast immer)	5 (fast immer)
Item E20: Spannungsabfall im Wettkampf	3 (manchmal)	4 (selten)
Item E25: Streben nach Verbesserung	4 (oft)	5 (fast immer)
Item E30: Entmutigung, wenn es nicht läuft	3 (manchmal)	5 (fast nie)
Item E35: Herausforderung bei Problemen	4 (oft)	5 (fast immer)
Punktesumme	24	32

Alle anfangs schwach bis mittelmäßig ausgeprägten Werte (E05, E10, E20, E30) zur 'Motivation' des Billardspielers verbessern sich auf ein hohes Maß.

10.9.3 Ergebnis der Selbsteinschätzung

Vor dem PT hat der Billardspieler sein im Wettkampf gezeigtes Leistungsvermögen im Vergleich zu seinem möglichen Leistungspotential auf 50% selbst eingeschätzt. Bei der Befragung eine Billardsaison später gibt er an, im Wettkampf bis zu 80% an sein Potential heranzureichen.

Tab. 65: Ergebnis der Selbsteinschätzungsfrage

Billardspieler	Selbsteinschätzung des Leistungsniveaus vor PT	Selbsteinschätzung des Leistungsniveaus nach PT
9M	5	8

1: 10% des Leistungspotentials im Wettkampf

2: 20% des Leistungspotentials im Wettkampf

3: 30% des Leistungspotentials im Wettkampf

...

10: tatsächliche und mögliche Leistung im Wettkampf stimmen überein

10.9.4 Sportpsychologische Bewertung

Der intensiv trainierende Billardspieler, dem Billard sehr viel bedeutet und der in der Vereinsgemeinschaft gleichsam ein zweites Zuhause gefunden hat, spielte die im Anschluss an das PT folgende Saison – seine vierte – mit seiner Kombi-Mannschaft in der Bezirksliga, mit seiner 8-Ball-Mannschaft in der Bezirksoberliga. Er meint zwar, im Billard kein wirklich größeres Ziel zu verfolgen, möchte jedoch langfristig gesehen zum Einen die Finalteilnahme bei einem Preisgeldturnier mit einem 64er-Feld verwirklichen, nicht unbedingt bei einem Grand Prix-Turnier, und zum Anderen, möglicherweise in zwei Jahren, seinen Einsatz in der Ersten Mannschaft erreichen, was er sich über eine weitere Leistungsverbesserung auch zutraut. Im Glauben, besser spielen zu können, wenn es im Kopf besser klappen könnte, nahm er am Trainingsprogramm teil, um über einen längeren Wettkampf hinweg die Motivation gleich hoch halten zu können. Wie die bis in den hohen Bereich hinein ansteigenden Fragebogenwerte zu seiner Motivation (E) belegen, scheint er hier deutliche Fortschritte gemacht zu haben: Neben seiner anfangs schon stark ausgeprägten Einstellung, sich bei Problemen herausgefordert zu fühlen sowie nach Mitteln und Wegen zu suchen, um sich spielerisch zu steigern, verbessert er sich sowohl hinsichtlich seines tendenziellen Spannungsabfalls im Wettkampf als auch hinsichtlich seiner Tendenz, den Mut zu verlieren, wenn es im Wettkampf nicht so läuft, da man erfahrungsgemäß nicht mehr ins Spiel kommt, sowie hinsichtlich seiner Tendenz, nicht alles zu geben, um sein Potential auszuschöpfen.

Dabei kann der deutliche Einfluss der Hara- wie der Mentalen Übung auf das *Erleben* des Billardspielers durchaus im Zusammenhang mit der positiven Entwicklung im motivationalen Bereich gesehen werden. Durch die Mentale Übung steigerte sich seine Konzentrationsfähigkeit und seine Sicherheit, vor allem weniger ablenkbar zu sein und keine fremden Gedanken zu haben.

Und im Zuge der Hara-Übung merkte er, dass er im Wettkampf nicht in Hektik verfällt, sondern einfach ganz ruhig bleibt und kein Problem hat. – Die bis in den hohen Bereich hinein verbesserten Fragebogenwerte des Billardspielers zur Störungsresistenz (C), insbesondere die deutliche Steigerung in sei-

ner anfangs mangelnden Fähigkeit, einem Abfallen der eigenen Leistung im Wettkampf entgegenwirken zu können sowie während des Wettkampfs einen kühlen Kopf zu behalten, unterstreichen die deutlichen Trainingseffekte; selbst seine leichte Tendenz, in spielentscheidenden Phasen mehr Fehler zu machen, hat sich verflüchtigt. – Insbesondere in Verbindung mit dem Break erlebt er, dass er sich fallen lassen kann, dass sich in den Schultern ein stark erleichterndes, lockerndes und befreiendes Entspannungsgefühl einstellt, wie zehn Kilo leichter, als ob ein Klotz, der auf der Schulter lag, weg wäre, und dass es sich gut anfühlt, unten, in der Unterleibgegend, zu sein und von innen heraus zu kommen. Gleichzeitig erlebt er sich im Kopf bzw. im Geist als zentriert, klar und voll da sowie locker und entspannt, als ob man ein Brett vor dem Kopf weggeklappt hätte. Sein Hinweis, dass die Hara-Übung, wenn er dabei seine Arme in den Schoß nimmt, für ihn eine ähnlich entspannende Wirkung hat wie mit herunterbaumelnden Armen, ist insofern interessant, als dies für seine intensive Auseinandersetzung mit der Übung und für sein genaues Hinspüren spricht. So weist er auch darauf hin, dass die Hara-Übung ihm die körperlichen Voraussetzungen vermittelte, zu merken, dass er im Wettkampf viel lockerer wird; er empfindet die Übung, wie er sagt, vielleicht sogar zu intensiv in dem Sinne, dass er zu locker wäre. Dies – und dass er letztlich nicht weiß, ob er schon einmal gespürt hat, im Hara zu sein – ist, wie er selbst andeutet, tatsächlich wahrscheinlich darauf zurückzuführen, dass er noch zu wenig Erfahrung damit hat. Wie ihm bereits vor drei Jahren im Verein durch einen Kampfsporttrainer einmal hinsichtlich des Aufbaus von Körperspannung vermittelt wurde, geht es darum, weder zu verkrampfen noch, wie es beim Teilnehmer der Fall sein könnte, sich übermäßig zu entspannen, sondern auf die rechte Weise angespannt zu sein, wofür allerdings wiederum sein Hinweis sprechen würde, unten zu sein, man könnte auch sagen im Hara oder zentriert zu sein.

In seinen *Einsichten* zur Hara-Übung jedoch bringt der Billardspieler das Zentrieren mit seinem Geist in Verbindung, wogegen prinzipiell nichts einzuwenden ist, da er damit eine Form von Klarheit meint, die ihn befähigt, zum Kern der Sache hinzufinden, nicht herumzuschweifen und auf Wellenlinien daherzukommen, sondern das Ziel gut fixieren zu können und Klarheit über

den Weg dahin zu haben. Sich im Geist zu zentrieren, kombiniert mit seinem Hinweis, sich körperlich fallen zu lassen, so wie er es aus dem früher von ihm betriebenen Sportschießen kennt, könnte trotz der ausgeprägten Erlebensaspekte auf eine leichte Verdrehung des Sachverhalts um Hara hinweisen: Abgesehen davon, dass es nicht so glücklich ist, im Zusammenhang mit der Hara-Übung an Kategorien wie Körper und Geist festzuhalten, liegt die Betonung ja im Grunde darauf, sich oben, also im Geist, fallen zu lassen, dort loszulassen, und unten, also im Körper, zentriert zu sein. Weiter ist als bedeutender Effekt im Zuge der Hara-Übung anzusehen, dass der Billardspieler die Fähigkeit, derer er sich auch bewusst ist, entwickelt hat, bei Bedarf sozusagen Tempo aus seinem Spiel herauszunehmen, und in der Lage ist, anstatt in Hektik zu verfallen, auch mal zwei Minuten um den Tisch herumzugehen und sich die Sache genauer anzuschauen, bevor er wieder Gas gibt. Man könnte vermuten, dass die mit der Hara-Übung einhergehenden weitreichenden positiven Veränderungen für den Billardspieler für eine durchgängige und intensive Übungspraxis sprechen. Vielleicht neben seinem Empfinden von übermäßiger Lockerheit und seiner anfänglichen Skepsis gegenüber der Hara-Übung, die sich jedoch mit der im Endeffekt recht guten Umsetzung beim Break seiner Meinung nach gab, steht dieser Art des Übens seine Ansicht im Wege, dass er mit der Übung aufhören würde, wenn er sie, ohne dass sich für ihn ein sichtlicher Erfolg einstellt, regelmäßig durchführen würde, weswegen er sich auf eine situationsbedingte Anwendung, wie z. B. bei seinem Break, beschränkt.

Dass es überhaupt zu dieser Umsetzung der Hara-Übung kommt und der Billardspieler Raum hat, sich vor dem Break besser konzentrieren und durchatmen zu können, sieht er in der Mentalen Übung bzw. im Ritual begründet, das ihm gut gefallen hat, insbesondere dass es mehr von der psychologischen als von der praktischen Seite beleuchtet wurde, wie er es ja aus seinem Verein bereits kennt: Denn dies Ritual, dessen Sinn er darin sieht, sich auf die augenblicklich wesentlichen Gedanken zu konzentrieren, um sein Spiel zu spielen, Ruhe zu bewahren, nicht die Nerven zu verlieren oder z. B. an Sieg oder Niederlage zu denken, ist für ihn mit der Gewissheit verbunden, dass es immer gleich ist, alle für ihn wichtigen Punkte des Bewegungsablaufs enthält und funktioniert. Dadurch dass er es auch immer

gleich auf alle Bälle und Situationen anwendet, gibt es für ihn keine sogenannten leichten und schwierigen Bälle mehr, auch keine kritischen und nicht kritischen Situationen: Jeder Ball und somit die Einstellung des Billardspielers gegenüber jedem Ball ist gleich, so dass es für ihn keine Probleme gibt. Auf dem Hintergrund seiner umfangreichen Wettkampferfahrungen auch in anderen Sportarten – Tennis und Sportschießen – schätzt er sich selbst als mental stark ein. Sein Fokus ist darauf gerichtet, in Reizsituationen dazuzulernen und zu versuchen, durch Ereignisse zu wachsen. Er ist sich bewusst, dass das Visualisieren genau der Weg ist, den man beschreitet, um das, was man am Billardtisch plant, dann auch tatsächlich umzusetzen: Wenn man irgendetwas im Kopf nicht zusammenbringt, so meint er, dann geht es praktisch bzw. körperlich auch nicht, weswegen er die Mentale Übung auch für eine der wichtigsten Sachen hält. Darin drückt sich nochmals das aus, was im Zusammenhang mit der Hara-Übung bereits angedeutet und als leichte Verdrehung des Sachverhalts bezeichnet wurde, dass nämlich der Billardspieler noch eher im Kopf als im Hara zentriert ist. Im Sinne von Hara müsste man den Sachverhalt umkehren: Wenn man vor allem sich (statt nur 'irgendetwas') in seinem Leib (statt nur 'im Kopf') nicht zusammenbringt, geht es theoretisch bzw. kopfmäßig (statt 'praktisch bzw. körperlich') auch nicht.

Auch in der *Übung* von Hara, die der Teilnehmer anfangs noch eigens im Trainingstagebuch dokumentierte und meist im Sitzen durchführte, liegt seine Betonung erneut darauf, sich durch das Atmen im Geist zu zentrieren. Er wendet die Hara-Übung immer bei Wettkämpfen an: zum Einen auf seine im Verein neu erlernte Stoßtechnik beim Break mit ganz lockerem Schwung, lockerem Arm und lockerer Schulter in folgender Form: Hinstellen, Durchatmen, Konzentrieren und Verinnerlichen vor dem Break, um dann von innen heraus zu kommen; zum Anderen in Spielpausen, während der Gegner am Tisch ist, um abzuschalten und einfach ruhig und eigentlich unbewusst – offenbar bereits in gewisser Weise automatisiert – zu atmen.

Wie es für die Hara-Übung der Fall ist, so kommt es auch, was die Mentale Übung angeht, zu einer intensiven praktischen Umsetzung der Inhalte durch den Billardspieler, hier bereits begünstigt durch seine Vorerfahrungen im

Verein, an die er gut anknüpfen konnte, um wieder einzusteigen, die Übung konsequent zu machen und zu verinnerlichen. Wie die insgesamt in den überdurchschnittlichen Bereich hinein verbesserten Fragebogenwerte zur Visualisierung (D) im Einzelnen zeigen, ist das Visualisieren dabei für ihn ganz wesentlich: er steigert sich deutlich in seiner Fähigkeit, über Billard in Bildern zu denken und das Potten der Kugeln vorwegzunehmen. Laut Fragebogen geht er zwar die Bewegung beim Billardstoß nicht im Geiste durch (auch wenn er die Fähigkeit dazu hat) und, wie sich im Interview bestätigt, übt auch nicht mehr explizit, weil das Ritual mit den einzelnen Punkten seines Bewegungsablaufs mittlerweile automatisiert ist, arbeitet jedoch weiter daran, indem er an Kleinigkeiten wie z. B. dem sauberen Chinlock ('Einrasten' des Kinns während des Beugens über das Queue) feilt. Insbesondere wenn er merkt, dass er etwas in seinem Ritual vernachlässigt oder vergisst, liest er sich die Übung immer mal wieder durch und geht die Stichpunkte, die ihm gerade wichtig sind, in Gedanken durch. Wie die bis in den hohen Bereich hinein stark verbesserten Fragebogenwerte zur Wettkampfplanung (B) belegen, nutzt er darüber hinaus die Mentale Übung für seine unmittelbare Wettkampfvorbereitung etwa zwanzig bis dreißig Minuten vor Beginn, um sich, wie er es nennt, auf Konzentrationsphase zu begeben.

Im Zusammenhang sowohl mit der Hara-Übung als auch mit der Mentalen Übung ist ein deutlich positiver Einfluss auf die *Leistung* des Billardspielers auszumachen. Abgesehen von dem bereits diskutierten Aspekt, dass er das Gefühl hat, dass die bei ihm mit der Hara-Übung einhergehende übermäßige Lockerheit seiner Leistung nicht zuträglich ist, hat ihm die Übung vor allem in Verbindung mit seinem Break, der früher als Schwachpunkt und lustiges Glücksspiel zu bezeichnen war, etwas gebracht und tut ihm gut. Er betont, dass es mit diesem guten Gefühl in der Unterleibgegend und gleichzeitiger Zentrierung im Kopf gut funktioniert und dass die Hara-Übung ihm geholfen hat, seinen Stoß, definitiv sein Break sowie die Automatisierung des Breaks ständig zu verbessern – ein Anhaltspunkt für eine gelungene Verbindung der Hara-Übung mit der Mentalen Übung.

In Bezug auf die Erhöhung seiner Bestleistung in den verschiedenen Disziplinen hebt der Billardspieler die Mentale Übung bzw. das Ritual besonders

hervor. Das Visualisieren hilft ihm bei seiner Umsetzung auf dem Billardtisch, und seine identische Stoßroutine erhöht seine Treffsicherheit. Laut Selbsteinschätzungsfrage vermag er, nach ursprünglich 50 Prozent, mittlerweile bis zu 80 Prozent seines Potentials im Wettkampf auszuschöpfen.

Während der Teilnehmer seinen *Alltag* von der Mentalen Übung im Grunde nicht berührt sieht, übt die Hara-Übung einen weitreichenden Einfluss aus: So führt er die Hara-Übung z. B. in Geschäftsbesprechungen oder auch zu Hause nach einem stressigen Tag durch, letztlich generell bei übermäßiger gedanklicher Beschäftigung mit etwas oder bei Unlust, Stimmungsschwankungen nach unten, um über das geistige und körperliche Entspannen solche Dinge loszulassen, wegzukommen vom Stress und Ruhe zu finden.

Abschließend sollen noch zwei Aspekte positiv herausgestellt werden: Der eine Aspekt bezieht sich auf die Strategie des Billardspielers im Wettkampf, die er in erster Linie von seiner eigenen Verfassung abhängig macht. Er konzentriert sich auf sich selbst und auf seine Stärke im Safespiel. Der andere Aspekt betrifft seine Verbindung der Mentalen Übung bzw. des Rituals beim Stoßen mit seiner Atmung, die für ihn eine große Rolle spielt, wenn er am Tisch steht und sich auf den Stoß konzentriert. Abgeleitet von seinen Vorerfahrungen im Schießen atmet er beim Runtergehen ein, atmet dann langsam aus, wodurch sich, wie er betont, Spannung im Körper aufbaut und der Körper mehr Kraft und Leistungsfähigkeit hat, und stößt schließlich, wenn er merkt, dass er optimal gespannt und geistig bereit ist.

10.10 Person 10W

Geschlecht	Alter	Berufliche Situation	Eintrittsalter Wettkampfbillard	Ligazugehörigkeit / Spielstärke / erlangte Titel
weiblich	29 Jahre	Angestellte	20 Jahre	– seit fünf Jahren in Landesliga – mehrfache 'Bayerische Vizemeisterin' und dritte Plätze

10.10.1 Interviewergebnisse**10.10.1.1 Darstellung der kategorisierten Interviewinhalte**

	(I) Individuelle Voraussetzungen (ID)
(I,1) Leistungsstärke zu Beginn des PT	(1-3) Wettkampfbillard seit neun Jahren. (4-6) Spielt seit mehreren Jahren konstant in Landesliga, aber auch internationale Turniere wie Euro-Tour.
(I,2) Trainingshäufigkeit	(7-8) Trainiert zur Zeit ein oder zwei Mal die Woche.
(I,3) Vorerfahrungen	(8-17) Im Verein und in anderen Sportarten keine Vorerfahrungen mit psychologischen Techniken im Billard. Privat mit Autogenem Training und Mentalem Training sowie mit dem Buch 'Kraftzentrale Unterbewusstsein' beschäftigt. (66-68) Begriff Hara vor dem Trainingsprogramm nicht bekannt.
(I,4) Motivation für PT	(19-24) Interesse am Trainingsprogramm, jedoch keine speziellen Erwartungen.
(I,5) Ziele letzte Saison	(25-26) Liga halten.
(I,6) Erreichen der Ziele	(27-29) In einer Disziplin Ziel erreicht, in einer anderen abgestiegen.
(I,7) Ziele nächste Saison	(38-42) Möchte national wieder mehr spielen und weiter vorne sein. Arbeitet darauf hin, indem sie ihr Billardtraining verstärkt und mit dem Trainingsprogramm intensiv weitermacht.

(I,8) Größere Ziele	(43-45) Größeres Ziel ist derzeit Platzierung unter den ersten Drei bei der Nationalen Meisterschaft.
(I,9) Bedeutung von Billard	(46-57) Billard hat große Bedeutung, macht sehr viel Spaß, nicht nur in Bezug auf Wettkampf, sondern auch vom Menschlichen, von den verschiedenen sozialen Kontakten her.

	(II) Hara-Übung (HARA)
(II,1) Erlebensaspekte	<p>(72-74) Hat schon immer ein Gefühl dabei, jedoch nicht in der Intensität, dass sie sagen könnte, richtig gespürt zu haben, im Hara zu sein.</p> <p>(89-94) Erlebt vor allen Dingen durch das Loslassen und Lockern, dass sich ihre Muskeln entspannen. Hat mehr Probleme mit der Atmung, die sie immer suchen muss, um sie zu lassen.</p> <p>(101-103) Kein Einfluss von Hara auf weniger Ablenkbarkeit im Wettkampf.</p> <p>(104-109) Ruhe im Wettkampf von Haus aus kein Problem. Hara-Übung hilft jedoch, bei schwierigen Stößen locker zu bleiben und nicht zu verkrampfen.</p>
(II,2) Einsichtsaspekte	(69-71) Verständnis von Hara als das In-sich-Gehen, um sich selber, den Körper und die Seele, zu finden.
(II,3) Übungsaspekte	<p>(75-88) Im Trainingstagebuch dokumentiertes Durchführen der Hara-Übung, ein bis zwei Mal die Woche, je nach Ort im Sitzen oder im Stehen; nimmt sich fünf bis zehn Minuten Zeit; übt in der Kurzfassung, für die sie eine halbe bis ganze Minute braucht.</p> <p>(95-99, 100) Wendet in Training und Wettkampf bei Gefühl der Verspannung, die dazu führt, dass die Stöße nicht funktionieren, sowie bei schwierigen Stößen die Hara-Übung an.</p>
(II,4) Leistungsaspekte	(99-100, 110-111) Umsetzung der Hara-Übung zeigt Erfolg und wirkt sich auf alle Fälle positiv auf persönliche Leistung aus.
(II,5) Alltagsaspekte	(112-115) Lässt Hara-Übung im Alltag mit einfließen, jedoch keine Veränderung in dem Sinne.

	(III) Mentale Übung (MT)
(III,1) Erlebens- aspekte	<p>(63, 65) Fühlt sich sicherer (durch regelmäßiges Üben und die Routine dadurch).</p> <p>(144-145) Mit der Übung fällt es ihr leichter, das, was sie macht, auch zu sehen.</p> <p>(178, 182-183) Konzentrierter und ruhiger (durch den Einsatz der Mentalen Übung im Vorfeld eines Wettkampfs).</p> <p>(190-191) Klarer im Kopf (durch die veränderte Aufnahme).</p>
(III,2) Einsichts- aspekte	<p>(58-60) Mentale Übung hat am meisten gebracht und am besten gefallen; meint, dass sie wohl auch am meisten zugänglich für die Mentale Übung ist.</p> <p>(116-121) Versteht unter Mentalem Training nicht das praktische Training, sondern die Integration des Geistigen in das praktische Training, um frei zu sein im Kopf für die technischen Abläufe.</p> <p>(147-149) Wenn man sich das anders (d. h. als weichen, leisen Stoß) vorstellt, anstatt zu sagen, ich muss jetzt den Ball da treffen oder richtig treffen, wirkt das auch anders.</p> <p>(150-158, 195-197) Versucht, jeden Ball gleich zu bewerten und an jeden Ball gleich heranzugehen, um ihn nicht in verschiedene Kategorien einzuteilen, nicht als schwer einzuschätzen und somit kein Einstellungsproblem zu bekommen.</p> <p>(164-167) Hat sich angewöhnt, mit zunehmender Schwierigkeit eines Balls ihren Ehrgeiz zu steigern, dass sie ihn schafft und locht, und eine positive Einstellung zu entwickeln, positiv zu denken, anstatt sich zu sagen „Der ist schwer, den kann ich nicht.“</p> <p>(181) Sieht, dass das (die Mentale Übung als Trainingsersatz) wirklich eine Wirkung hat.</p>
(III,3) Übungs- aspekte	<p>(64-65) Routine durch regelmäßiges Mentales Üben.</p> <p>(122-139, 193-195, 198-200) Ein bis zwei Mal die Woche dokumentiertes Durchführen der Mentalen Übung in der Kurzfassung; nimmt sich fünf bis zehn Minuten dafür Zeit; visualisiert dabei, wie sie den Ball spielt, wie er fällt und was passiert, und achtet auf einen weichen und damit leisen Stoß. Bereitet sich in dieser Form auf eher jeden Stoß vor (als besonders auf schwere Bälle).</p> <p>(176-178) Seit dem Trainingsprogramm intensivere Wettkampfvorbereitung durch verstärktes Mentales Üben.</p>

	<p>(178-180) Aufgrund reduzierten Billardtrainings Benutzen der Mentalen Übung als Trainingsersatz.</p> <p>(184-190, 191-192) Zum Beginn einer Aufnahme mittlerweile erst mal langsamer und ruhiger an den Tisch gehen, Tisch genauer anschauen und eher mal auch öfter um den Tisch herumgehen, um die Situation besser aufzunehmen und im Kopf klarer zu verarbeiten und dann erst das Spiel zu beginnen, anstatt hinzurennen und loszueiern.</p>
(III,4) Leistungsaspekte	<p>(145-147, 159-164) Verbesserung der Visualisierungs- und Vorstellungsfähigkeit (z. B. eines weichen, leisen Stoßes) und damit der tatsächlichen Umsetzung, auch in kritischen Spielsituationen.</p> <p>(158) (Durch Anwenden der Formel auf alle, nicht nur schwierige Bälle) wird es leichter.</p> <p>(167-170) Veränderte Einstellung gegenüber schweren Bällen erhöht Treffsicherheit und Leistungsfähigkeit.</p> <p>(178-179) Mentale Übung (als Trainingsersatz) hat geholfen.</p>
(III,5) Alltagsaspekte	<p>(171-173) Keine Veränderung im Alltag.</p>

(IV) Allgemeine Trainingsaspekte (ALL)

(30-37) Gründe für Abstieg liegen im Training an sich und in anderen Dingen, die vom Spiel ablenkten. Trainingsprogramm hat geholfen, sich mehr auf das Spiel konzentrieren und sich besser zurechtfinden zu können.

(140-143) Verbindet die Mentale Übung nicht mit dem Atem und achtet während der Stoßbewegung auch nicht darauf.

(201-208) Strategie im Wettkampf hängt vom Gegner, dem Tisch und den Räumlichkeiten, von der Situation und vom Spielstand ab. Abgesehen davon Versuch, Spiel als Einheit durchzuziehen, ohne irgendwelche Unterschiede zu machen.

10.10.1.2 Überführung in ein metrisches System

Die Effekte in den Kernkategorien können aufgrund der ihnen zugeordneten Aussagen der Billardspielerin folgendermaßen (Tab. 66) eingeschätzt werden:

Tab. 66: Kategoriale Einschätzung der Trainingseffekte für Person 10W

10W	Erlebens- aspekte	Einsichts- aspekte	Übungs- aspekte	Leistungs- aspekte	Alltags- aspekte	Summen- werte
Hara- Übung	++	++	++	++	+	9 (von 10)
Mentale Übung	++	++	++	++	0	8 (von 10)
PT						17 (von 20)

keine Aussagen:	x	= 0 Punkte
fragliche Wirkung:	?	= 0 Punkte
keine Wirkung:	0	= 0 Punkte
geringe Wirkung:	+	= 1 Punkt
deutliche Wirkung:	++	= 2 Punkte

0 Punkte (von 10):	keine Wirkung des Übungselements
1 bis 2 Punkte (von 10):	sehr geringe Wirkung des Übungselements
3 bis 4 Punkte (von 10):	geringe Wirkung des Übungselements
5 Punkte (von 10):	mäßige Wirkung des Übungselements
6 bis 7 Punkte (von 10):	deutliche Wirkung des Übungselements
8 bis 9 Punkte (von 10):	sehr deutliche Wirkung des Übungselements
10 Punkte (von 10):	optimale Wirkung des Übungselements

0 Punkte (von 20):	keine Trainingseffekte
1 bis 4 Punkte (von 20):	sehr geringe Trainingseffekte
5 bis 8 Punkte (von 20):	geringe Trainingseffekte
9 bis 11 Punkte (von 20):	mittlere Trainingseffekte
12 bis 15 Punkte (von 20):	starke Trainingseffekte
16 bis 19 Punkte (von 20):	sehr starke Trainingseffekte
20 Punkte (von 20):	optimale Trainingseffekte

Die Kategorieneffekte wurden sowohl hinsichtlich der Hara-Übung mit dem Punktwert von 9 als auch hinsichtlich der Mentalen Übung mit dem Punktwert von 8 und somit auch die Trainingseffekte insgesamt mit 17 Punkten als sehr stark eingestuft.

10.10.1.3 Textliche Zusammenfassung

Individuelle Voraussetzungen:

Die mittlerweile seit zehn Jahren Wettkämpfe bestreitende und seit mehreren Jahren in der Landesliga, aber auch international auf der Euro-Tour spielende Teilnehmerin, die zur Zeit ein oder zwei Mal die Woche trainiert, hat im Verein und in anderen Sportarten keine Vorerfahrungen mit psychologischen Techniken im Billard, beschäftigte sich jedoch privat bereits mit Autogenem und Mentalem Training sowie mit dem Buch 'Kraftzentrale Unterbewusstsein'. Die Bezeichnung Hara war ihr vor dem Trainingsprogramm nicht bekannt, an dem sie aus Interesse teilnahm, ohne damit spezielle Erwartungen zu verbinden. Ihr Ziel für die letzte Saison, die Liga zu halten, hat sie in einer Disziplin erreicht, während sie in einer anderen abgestiegen ist. In der kommenden Saison möchte sie national wieder mehr spielen und dabei weiter vorne sein, worauf sie hinarbeitet, indem sie ihr Billardtraining verstärkt und mit dem Trainingsprogramm intensiv weitermacht. Ein größeres Ziel im Billardsport, der ihr viel bedeutet und nicht nur in Bezug auf Wettkämpfe, sondern auch vom Menschlichen, von den verschiedenen sozialen Kontakten her Spaß macht, stellt für sie derzeit eine Platzierung unter den ersten Drei bei der Nationalen Meisterschaft dar.

Hara-Übung:

In Bezug auf ihr *Erleben* im Zusammenhang mit der Hara-Übung gibt die Billardspielerin an, schon immer ein Gefühl dabei zu haben, jedoch nicht in der Intensität, dass sie sagen könnte, richtig gespürt zu haben, im Hara zu sein, jedoch hilft ihr die Übung, bei schwierigen Stößen locker zu bleiben und nicht zu verkrampfen. Vor allen Dingen durch das Loslassen und Lockerlassen erlebt sie, dass sich ihre Muskeln entspannen. Mehr Probleme hat sie dagegen mit der Atmung, die sie immer suchen muss, um sie zu lassen. Sie versteht Hara als das In-sich-Gehen, und sie hat die *Einsicht* gewonnen, dass es darum geht, sich selber, den Körper und die Seele, zu finden. Die in ihrem Trainingstagebuch dokumentierte *Übung* führt sie ein bis zwei Mal die Woche durch, je nach Ort im Sitzen oder im Stehen, und nimmt sich dafür fünf bis zehn Minuten Zeit. Sie bezieht sich dabei auf die Kurzfassung, für

die sie eine halbe bis ganze Minute braucht. Bei einem Gefühl der Verspannung, die dazu führt, dass die Stöße nicht funktionieren, sowie bei schwierigen Stößen wendet sie in Training und Wettkampf die Hara-Übung an. Die Umsetzung der Hara-Übung zeigt Erfolg und wirkt sich ihrer Meinung nach auf alle Fälle positiv auf die persönliche *Leistung* aus. Im *Alltag* lässt sie die Hara-Übung zwar mit einfließen, sieht jedoch keine Veränderungen in dem Sinne.

Mentale Übung:

Durch ihre mittlerweile erlangte Routine in der Mentalen Übung fühlt sich die Billardspielerin sicherer, und mit der Übung fällt es ihr nun leichter, das, was sie macht, auch zu sehen. Weiter verbindet sie, mit ihrer im Zuge der Mentalen Übung veränderten Aufnahme, das *Erleben*, klarer im Kopf zu sein, und sie fühlt sich durch den Einsatz der Mentalen Übung im Vorfeld eines Wettkampfs konzentrierter und ruhiger. Sie hat die *Einsicht* entwickelt, dass es beim Mentalen Training um die Integration des Geistigen in das praktische Training geht, um frei zu sein im Kopf für die technischen Abläufe, und sie hat erkannt, dass ihre veränderte Vorstellung von einem Stoß, nämlich als weich und leise, auch anders wirkt, als wenn sie sagt, ich muss jetzt den Ball da treffen oder richtig treffen. Die Billardspielerin versucht, jeden Ball gleich zu bewerten und an jeden Ball gleich heranzugehen, um ihn nicht in verschiedene Kategorien einzuteilen, nicht als schwer einzuschätzen und somit kein Einstellungsproblem zu bekommen. Sie hat sich angewöhnt, mit zunehmender Schwierigkeit eines Balls ihren Ehrgeiz zu steigern, dass sie ihn schafft und locht, und eine positive Einstellung zu entwickeln, positiv zu denken, anstatt sich zu sagen „Der ist schwer, den kann ich nicht.“ Außerdem sieht sie, dass es wirklich eine Wirkung hat, die in ihrem Trainingstagebuch auch dokumentierte Mentale Übung als Trainingsersatz einzusetzen, was für sie aufgrund ihres reduzierten Billardtrainings von Bedeutung war. Sie führt die *Übung* ein bis zwei Mal die Woche in der Kurzfassung durch und nimmt sich dafür etwa fünf bis zehn Minuten Zeit. Dabei visualisiert sie, wie sie den Ball spielt, wie er fällt und was passiert, und achtet auf einen weichen und damit leisen Stoß. In dieser Form bereitet sie sich auf eher jeden Stoß vor als besonders auf schwere Bälle. Zum Beginn einer Aufnahme geht sie mitt-

lerweile erst mal langsamer und ruhiger an den Tisch, schaut den Tisch genauer an und geht eher mal auch öfter um den Tisch herum, um die Situation besser aufzunehmen und im Kopf klarer zu verarbeiten, um dann erst das Spiel zu beginnen, anstatt hinzurennen und loszueiern. Zudem verfügt die Billardspielerin durch ihr verstärktes Mentales Üben nun über eine intensivere Wettkampfvorbereitung. Die positiven Auswirkungen der Mentalen Übung auf die *Leistung* der Billardspielerin, auf die tatsächliche Umsetzung auf dem Tisch, auch in kritischen Spielsituationen, sind im Zusammenhang zu sehen mit ihrer verbesserten Visualisierungs- und Vorstellungsfähigkeit (z. B. eines weichen, leisen Stoßes). Dadurch dass sie die Formel auf alle Bälle anwendet und somit ihre Einstellung gegenüber schweren Bällen verändert hat, erhöht sich ihre Treffsicherheit und Leistungsfähigkeit. Auch als Trainingsersatz hat ihr die Mentale Übung geholfen. Im *Alltag* sieht die Teilnehmerin keine Veränderungen.

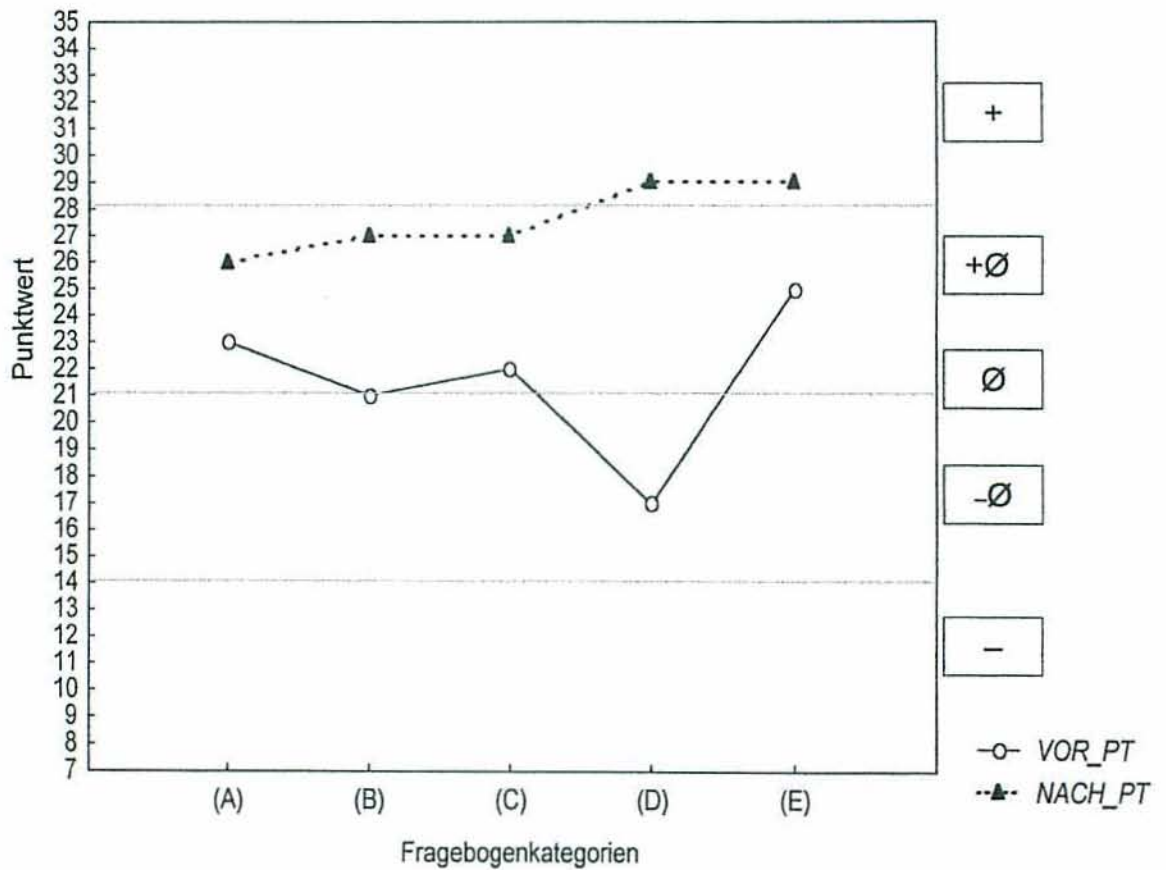
Allgemeine Trainingsaspekte:

Die Gründe für den Abstieg sieht die Billardspielerin in ihrem Training an sich und in anderen Dingen, die sie vom Spiel ablenkten. In dieser Situation hat ihr das Trainingsprogramm geholfen, sich mehr auf ihr Spiel konzentrieren und sich besser zurechtfinden zu können.

Sie verbindet die Mentale Übung nicht mit ihrem Atem und achtet während der Stoßbewegung auch nicht darauf.

Abgesehen von verschiedenen äußeren Aspekten wie Gegner, Tisch, Räumlichkeiten, Situation und Spielstand versucht sie, ihr Spiel als Einheit durchzuziehen, ohne irgendwelche Unterschiede zu machen.

10.10.2 Fragebogenergebnisse



- (A): 'Leistungsfaktoren'
- (B): 'Wettkampfplanung'
- (C): 'Störungsresistenz'
- (D): 'Visualisierung'
- (E): 'Motivation'

- hoher Bereich (28-35 Punkte): +
- überdurchschnittlicher Bereich (22-27 Punkte): +Ø
- Durchschnittswert (21 Punkte): Ø
- unterdurchschnittlicher Bereich (15-20 Punkte): -Ø
- niedriger Bereich (7-14 Punkte): -

Abb. 12: Ergebnisse in den Fragebogenkategorien für 10W

Tab. 67: Fragebogenergebnisse für Faktor (A) 'Leistungsfaktoren'

Fragebogenitems (A) 'Leistungsfaktoren'	Punktwerte vor PT	Punktwerte nach PT
Item A01: Bestes geben wichtiger als Sieg	4 (oft)	4 (oft)
Item A06: Probleme mit Bestleistung	1 (fast immer)	2 (oft)
Item A11: Wunsch, Potential auszuschöpfen	3 (manchmal)	4 (oft)
Item A16: Problem, sich als Gewinner zu sehen	3 (manchmal)	3 (manchmal)
Item A21: Spaß auch bei Fehlern	4 (oft)	5 (fast immer)
Item A26: Fehlersuche außen	4 (selten)	4 (selten)
Item A31: Freude am Tun wichtiger als Sieg	4 (oft)	4 (oft)
Punktesumme	23	26

Unter den nur leicht verbesserten, weiter im überdurchschnittlichen Bereich liegenden Werten zu den 'Leistungsfaktoren' fällt vor allem Item A06 ins Auge, das – bei einer Steigerung um 1 Punkt – kaum nachlassende Schwierigkeiten der Billardspielerin anzeigt, Leistung bis an die obere Grenze ihres Talents und ihrer Fertigkeiten zu erbringen.

Tab. 68: Fragebogenergebnisse für Faktor (B) 'Wettkampfplanung'

Fragebogenitems (B) 'Wettkampfplanung'	Punktwerte vor PT	Punktwerte nach PT
Item B02: Strategien im Wettkampf	3 (manchmal)	4 (oft)
Item B07: aus dem Konzept bringen lassen	2 (oft)	3 (manchmal)
Item B12: direkte Wettkampfvorbereitung	2 (selten)	4 (oft)
Item B17: fehlendes Einstimmen im Vorfeld	2 (oft)	4 (selten)
Item B22: zusätzliches Training im Vorfeld	5 (fast immer)	3 (manchmal)
Item B27: schlechter Schlaf im Vorfeld	5 (fast nie)	5 (fast nie)
Item B32: unmittelbare Vorbereitungsroutine	2 (selten)	4 (oft)
Punktesumme	21	27

In der 'Wettkampfplanung' verbessert sich die Billardspielerin von einem durchschnittlichen auf ein deutlich darüber liegendes Niveau. Die Billardspielerin verfügt zunehmend über Strategien, auf die sie im Wettkampf zurückgreifen kann (B02), sie lässt sich etwas weniger durch Gegner und / oder Spielstand aus dem Konzept bringen (B07), und sie verbessert neben ihrer

unmittelbaren Wettkampfvorbereitung (B12, B32) auch ihre Vorbereitung im Vorfeld eines Wettkampfs (B17) – dies möglicherweise zu Lasten zusätzlichen Billardtrainings (B22).

Tab. 69: Fragebogenergebnisse für Faktor (C) 'Störungsresistenz'

Fragebogenitems (C) 'Störungsresistenz'	Punktwerte vor PT	Punktwerte nach PT
Item C03: trotz Störungen im Rhythmus	4 (oft)	4 (oft)
Item C08: äußere Leistungsbeeinträchtigung	2 (oft)	3 (manchmal)
Item C13: geduldig warten	4 (oft)	4 (oft)
Item C18: bei Leistungsabfall hilft gar nichts	1 (fast immer)	3 (manchmal)
Item C23: kühlen Kopf behalten	3 (manchmal)	4 (oft)
Item C28: mehr Fehler gen Entscheidung	4 (selten)	4 (selten)
Item C33: ruhiger Bewegungsablauf	4 (oft)	5 (fast immer)
Punktesumme	22	27

Ebenfalls verbessert, aber noch im überdurchschnittlichen sind die Werte der Billardspielerin zu ihrer 'Störungsresistenz'. Sie lässt sich in ihrer Leistung etwas weniger durch äußere Faktoren beeinträchtigen (C08), sie vermag mittlerweile auch dem Abfallen der eigenen Leistung im Wettkampf zumindest manchmal entgegenzuwirken (C18), sie kann im Wettkampf noch besser einen kühlen Kopf behalten (C23), und ihr Spiel ist noch intensiver durch einen ruhigen und flüssigen Bewegungsablauf gekennzeichnet (C33).

Die in der nachfolgenden Tabelle (Tab. 70) aufgeführten Werte der Billardspielerin zur 'Visualisierung' sind vom unterdurchschnittlichen Bereich auf ein hohes Niveau stark verbessert. Dabei hat sie sich in ihrer Visualisierungsfähigkeit (D04, D09) und in ihrer Fähigkeit, in der Vorstellung das Potten der Kugeln vorwegzunehmen (D34), verbessert. Auch ihre Fähigkeit, sich den Bewegungsablauf beim Billardstoß vorzustellen, ist deutlich erhöht (D19) und findet praktische Anwendung (D14).

Tab. 70: Fragebogenergebnisse für Faktor (D) 'Visualisierung'

Fragebogenitems (D) 'Visualisierung'	Punktwerte vor PT	Punktwerte nach PT
Item D04: in Vorstellung klar sehen, fühlen	3 (manchmal)	5 (fast immer)
Item D09: Probleme, in Bildern zu denken	1 (fast immer)	4 (selten)
Item D14: Stoßbewegung geistig durchgehen	2 (selten)	5 (fast immer)
Item D19: Bewegungsvorstellung schwierig	1 (fast immer)	4 (selten)
Item D24: in Vorstellung Bestes geben	4 (oft)	4 (oft)
Item D29: Unsicherheit wegen Kugellauf	3 (manchmal)	3 (manchmal)
Item D34: Vorwegnahme des Pottens	3 (manchmal)	4 (oft)
Punktesumme	17	29

Tab. 71: Fragebogenergebnisse für Faktor (E) 'Motivation'

Fragebogenitems (E) 'Motivation'	Punktwerte vor PT	Punktwerte nach PT
Item E05: Bereitschaft, alles zu geben	4 (oft)	4 (oft)
Item E10: Mut verlieren bei Problemen	4 (selten)	4 (selten)
Item E15: Freude am Billardsport	4 (oft)	5 (fast immer)
Item E20: Spannungsabfall im Wettkampf	3 (manchmal)	3 (manchmal)
Item E25: Streben nach Verbesserung	4 (oft)	4 (oft)
Item E30: Entmutigung, wenn es nicht läuft	2 (oft)	4 (selten)
Item E35: Herausforderung bei Problemen	4 (oft)	5 (fast immer)
Punktesumme	25	29

In den nun in den hohen Bereich hinein verbesserten Werten zur 'Motivation' der Billardspielerin fällt mit einer Steigerung um 2 Punkte das anfangs in der Punktzahl einzig schwach vertretene Item E30 auf. So lässt sich die Billardspielerin, wenn das Spiel nicht so läuft, nur noch selten entmutigen und fühlt sich dagegen womöglich noch mehr herausgefordert (E35).

10.10.3 Ergebnis der Selbsteinschätzung

Auf die Frage, wie die Billardspielerin ihr im Wettkampf gezeigtes tatsächliches Leistungsniveau im Vergleich zu ihrem möglichen Leistungspotential auf einer Skala von 1 bis 10 selbst einschätzt, gibt die Teilnehmerin vor und nach dem PT an, dass sie im Wettkampf ihrer Meinung nach bis zu 60 Prozent ihres Leistungsvermögens realisiert.

Tab. 72: Ergebnis der Selbsteinschätzungsfrage

Billardspielerin	Selbsteinschätzung des Leistungsniveaus vor PT	Selbsteinschätzung des Leistungsniveaus nach PT
10W	6	6

1: 10% des Leistungspotentials im Wettkampf

2: 20% des Leistungspotentials im Wettkampf

3: 30% des Leistungspotentials im Wettkampf

...

10: tatsächliche und mögliche Leistung im Wettkampf stimmen überein

10.10.4 Sportpsychologische Bewertung

Die Teilnehmerin betreibt mittlerweile seit zehn Jahren Wettkampfbillard, spielt seit fünf Jahren konstant in der Landesliga, hat auf Bayerischen Meisterschaften mehrere dritte Plätze belegt und ist mehrfache 'Bayerische Vizemeisterin' und nimmt auch an internationalen Turnieren wie der Euro-Tour teil. Zwar nicht im Verein oder in anderen Sportarten, jedoch privat hat sie schon Erfahrungen mit psychologischem Training im Billard gemacht, indem sie sich mit Autogenem und Mentalem Training sowie mit dem Buch 'Kraftzentrale Unterbewusstsein' beschäftigt hat. Billard hat für sie eine große Bedeutung und macht ihr nicht nur in Bezug auf den Wettkampf, sondern auch vom Menschlichen und den verschiedenen sozialen Kontakten her viel Spaß.

Auf das 'Personale Training im Wettkampf-Poolbillard' hat sie sehr positiv angesprochen. Dass die Billardspielerin ihr Ziel für die letzte Saison, die Liga zu halten, nur zum Teil erreicht hat, sieht sie nicht im Trainingsprogramm, sondern in ihrem Training an sich und in anderen Dingen, die sie vom Spiel ablenkten, begründet. Vielmehr hat ihr in dieser Situation das Trainingsprogramm geholfen, sich mehr auf ihr Spiel konzentrieren und sich besser zurechtfinden zu können.

In allen fünf Faktoren des Fragebogens zeigen sich Verbesserungen, und das Fragebogenprofil nach dem PT bewegt sich konstant im Bereich von 26 bis 29 Punkten, also um den mit 28 Punkten beginnenden hohen Bereich herum. Die stärkste Steigerung, gar um 12 Punkte, ist für den anfangs am schwächsten ausgeprägten Faktor 'Visualisierung' (D) auszumachen, was im Zusammenhang mit dem Einfluss der Mentalen Übung zu sehen ist. Die am wenigsten deutliche Steigerung ergibt sich für die 'Leistungsaspekte', die insbesondere die kaum nachlassenden Probleme der Billardspielerin mit ihrer Bestleistung anzeigen, was zwar einhergeht mit dem Ergebnis der Selbsteinschätzungsfrage, laut der sie unverändert 60 Prozent ihres Leistungspotentials auszuschöpfen vermag, jedoch durch den im Interview belegten deutlich positiven Einfluss auf ihre Leistung (s. u.) nicht bestätigt wird.

In der Summe wurden die den Kernkategorien Hara-Übung und Mentale Übung zugeordneten Interviewinhalte im Rahmen der Überführung in ein metrisches System mit 9 bzw. 8 (von 10) Punkten bewertet, was sehr starke Kategorieneffekte und somit insgesamt auch sehr starke Trainingseffekte (17 von 20 Punkten) anzeigt.

Sowohl hinsichtlich der Hara-Übung als auch hinsichtlich der Mentalen Übung sind im Bereich des *Erlebens* der Billardspielerin deutliche Effekte auszumachen:

Die Wirkungen durch die Mentale Übung umfassen mehr Konzentration und Ruhe im Vorfeld eines Wettkampfs, mehr Sicherheit durch die erlangte Routine und weniger Mühe im Visualisieren sowie mehr Klarheit im Kopf durch die Veränderungen in ihrer Aufnahme.

Und vor allen Dingen durch das mit der Hara-Übung verbundene Loslassen und Lockerlassen erfährt die Billardspielerin eine Entspannung ihrer Muskeln, so dass sie locker bleibt und nicht verkrampft, insbesondere auch bei schwierigen Stößen. Die Wirkung der Hara-Übung auf ihr Erleben wurde im Rahmen der Überführung in das metrische System als deutlich beurteilt – trotz der Hinweise der Billardspielerin, dass sie zum einen zwar schon immer ein Gefühl bei der Hara-Übung hat, jedoch nicht in der Intensität, dass sie sagen könnte, richtig gespürt zu haben, im Hara zu sein, und dass sie zum anderen Probleme mit der Atmung hat, die sie immer suchen muss, um sie lassen zu können, weswegen es vermutlich auch zu keiner Verbindung der Mentalen Übung mit dem Atmen kam. Abgesehen davon, dass es nicht realistisch ist, gleich intensive Hara-Erlebnisse zu erwarten, wird es, dem personalen Ansatz folgend, als wichtigeres Ergebnis erachtet, dass die Teilnehmerin anfängt, sich im Atmen zu erleben, und dass sie im genauen Hinspüren und Wahrnehmen sich der für sie damit verbundenen Schwierigkeiten bewusst wird.

Entsprechend betont die Teilnehmerin die Innenperspektive bei der Übung, wenn sie unter Hara ein In-sich-Gehen versteht. Sie hat die *Einsicht* entwickelt, dass es darum geht, sich selber, den Körper und die Seele, zu finden. Ebenfalls tief geht ihr Verständnis hinsichtlich der Mentalen Übung und de-

ren Wirkung, zum einen was den Einsatz der Übung als Trainingsersatz betrifft, zum anderen was die Vorstellung von einem Stoß anbelangt, die nur auf den richtigen Treffpunkt bezogen war, im Gegensatz zu ihrer jetzigen Vorstellung, die auch auf einen weichen und leisen Stoß gerichtet ist. Zudem ist der Versuch der Billardspielerin hervorzuheben, jeden Ball gleich anzugehen, um ihn nicht in verschiedene Kategorien einzuteilen, nicht als schwer einzuschätzen und somit kein Einstellungsproblem zu bekommen. Dass ihr dies noch nicht voll gelungen ist, dafür spricht, dass sie sich angewöhnt hat, mit zunehmender Schwierigkeit eines Balls ihren Ehrgeiz zu steigern, dass sie ihn schafft und locht, was im Sinne des positiven Denkens zwar weitaus hilfreicher ist als der Gedanke „Der ist schwer, den kann ich nicht.“, jedoch nur zu praktizieren ist, wenn die Unterscheidung in schwere und leichte Bälle aufrechterhalten wird.

Dagegen kommt der Versuch der Billardspielerin, jeden Ball gleich zu behandeln, in der Anwendung der Mentalen Übung im Rahmen ihrer Vorbereitung auf, wie sie sagt, eher jeden Stoß als auf besonders schwere Bälle wieder klar zum Ausdruck. Dabei visualisiert sie, wie sie den Ball spielt, wie er fällt und was passiert, und achtet auf einen weichen und damit leisen Stoß. Sie vereinigt also visuelle, kinästhetische und auditive Elemente in ihrer Vorstellung, die dadurch eine besondere Intensität und Lebendigkeit gewinnt. Neben dem Einsatz der Mentalen Übung als Trainingsersatz und als mentale Vorbereitung auf einen Stoß macht sich die Übung auch in ihren Aufnahmen positiv bemerkbar, die sich nun durch mehr Ruhe und durch ein genaueres Aufnehmen der Situation auszeichnet, um dann erst das Spiel zu beginnen. Im Bereich der Hara-Übung, welche die Teilnehmerin wie die Mentale Übung ein bis zwei Mal die Woche für fünf bis zehn Minuten in der Kurzfassung durchführt und in ihrem Trainingstagebuch dokumentiert, taucht dann doch noch einmal die angesprochene Unterscheidung auf, wenn sie die Übung im Training und Wettkampf auf schwierige Stöße anwendet. Abgesehen davon setzt die Teilnehmerin die Hara-Übung ein bei einem Gefühl der Verspannung (welche ihrer Meinung nach dazu führt, dass die Stöße nicht funktionieren), um locker zu bleiben und nicht zu verkrampfen.

Sicherlich auf dem Hintergrund ihres mit der Hara-Übung einhergehenden Erlebens, loszulassen, lockerzulassen und die Muskeln zu entspannen, ihrer auf das In-sich-Gehen bezogenen Einsicht und ihrer regelmäßigen Übung und Umsetzung der Inhalte, insbesondere in kritischen Spielsituationen und bei einem Gefühl der Verspannung, ist der deutliche Einfluss auf die *Leistung* der Billardspielerin zu sehen.

Analog kann für die mit der Mentalen Übung verbundenen leistungsgünstigen Aspekte der Billardspielerin formuliert werden, dass diese ihre Wurzeln haben in ihrem Erleben von mehr Sicherheit, Klarheit, Konzentriertheit und Ruhe, in ihrer auf die Integration des Geistigen und auf die Wirkung der Übung bezogenen Einsicht sowie in ihrer regelmäßigen Übung, in ihrer routinierten Umsetzung der Inhalte im Rahmen der Aufnahme, der Wettkampfvorbereitung und Trainingsergänzung und in ihrer Anwendung der Übung auf möglichst alle Bälle, wodurch sich ihre Treffsicherheit und Leistungsfähigkeit erhöht hat. Zudem ist die Leistungsverbesserung der Billardspielerin im Zusammenhang mit ihrer verbesserten Visualisierungs- und Vorstellungsfähigkeit zu sehen.

Ein Einfluss der Mentalen Übung auf den *Alltag* der Teilnehmerin ist nicht gegeben.

Und auch wenn sie die Hara-Übung in ihren Alltag einfließen lässt, sieht sie hier ebenfalls keine Veränderungen in dem Sinne.

Abschließend soll noch die Strategie der Billardspielerin im Wettkampf hervorgehoben werden, die natürlich in gewissem Sinne auf die Gegnerin, den Tisch, die Räumlichkeiten, die Situation und den Spielstand abgestimmt wird, bei ihr jedoch primär darin besteht, unabhängig davon ihr Spiel als Einheit durchzuziehen.

Auf dem Hintergrund dieser Ergebnisse scheint die Teilnehmerin – über ihr Ziel für die nächste Saison hinaus, national wieder mehr spielen und sich weiter vorne platzieren zu wollen – durchaus auch ihr derzeit größeres Ziel, bei den Deutschen Meisterschaften unter die ersten Drei zu kommen, realisieren zu können.

11. Falleinordnung und Gesamtbewertung

Im Anschluss an die ausführliche Darstellung der Einzelfallergebnisse geht es darum, diese in einen größeren Zusammenhang einzuordnen, um die Vielzahl von Daten und Einzelergebnissen überblicken zu können, sowie eine Übersicht über die 10 untersuchten Einzelfälle als Ganzes bis hin zu deren Gesamtbewertung zu gewinnen. Dazu wird folgendermaßen vorgegangen:

In einer ersten Stufe werden bezüglich des Merkmals Leistung die Selbsteinschätzungsergebnisse vor und nach dem durchgeführten 'Personalen Training im Wettkampf-Poolbillard' zusammengestellt und diskutiert.

Anschließend werden in einer zweiten Stufe die vor und nach dem Trainingsprogramm ermittelten Fragebogenergebnisse zu den (A) Leistungsfaktoren der untersuchten Personen sowie zu deren (B) Wettkampfplanung, (C) Störungsresistenz, (D) Visualisierung und (E) Motivation betrachtet und interessante Auffälligkeiten näher erörtert.

In einer dritten, im eigentlichen Sinn des Wortes falleinordnenden Stufe werden die Einzelfälle (der Übersichtlichkeit halber sei auf die Übersicht deren personenrelevanter Merkmale in Tab. 2, S. 112 verwiesen) anhand ihrer Interviewergebnisse bzw. deren Überführung in ein metrisches System in eine Rangreihe gebracht. Auf dieser Grundlage werden dann die eigentlichen Bewertungen vorgenommen und weitere Schlussfolgerungen gezogen. Diese sind grundsätzlich als hypothetisch zu betrachten.

11.1 Ergebnisse der Selbsteinschätzung

In der folgenden Tabelle 73 sind die Ergebnisse zur Selbsteinschätzung der hinsichtlich ihrer spielerischen Wettkampfleistung vor und nach dem 'Personalen Training im Wettkampf-Poolbillard' befragten Teilnehmer und Teilnehmerinnen zusammengestellt und daraus Trainingseffekte abgeleitet.

Tab. 73: Ergebnisse der Selbsteinschätzungsfrage

Selbsteinschätzung der Wettkampfleistung	1M	2W	3W	4M	5M	6M	7M	8W	9M	10W
vorher	8	3	4	4	5	5	5	5	5	6
nachher	8	5	4	5	5	6	8	7	8	6
Trainingseffekt	0	+	0	(+)	0	(+)	++	+	++	0

1: 10% des Leistungspotentials im Wettkampf

2: 20% des Leistungspotentials im Wettkampf

3: 30% des Leistungspotentials im Wettkampf

...

10: tatsächliche und mögliche Leistung im Wettkampf stimmen überein

kein Trainingseffekt: 0 (unveränderte Punktzahl)

geringer Trainingseffekt: (+) (Zuwachs von 1 Punkt)

mäßiger Trainingseffekt: + (Zuwachs von 2 Punkten)

deutlicher Trainingseffekt: ++ (Zuwachs von 3 Punkten)

Auf der Basis der vorliegenden Resultate lassen sich, bei aller gebotenen Vorsicht aufgrund der geringen Personenzahl, die folgenden Aussagen treffen:

- Die unterschiedlichen (deutlichen, mäßigen, geringen bzw. ausbleibenden) Effekte des 'Personalen Trainings' auf die subjektive Einschätzung der Billardspielerinnen und Billardspieler hinsichtlich ihrer Wettkampfleistung lassen sich nicht auf deren Ligazugehörigkeit oder Alter zurückführen.
- Auch die berufliche Ausrichtung scheint eher keine Rolle zu spielen: Auch wenn deutliche Trainingseffekte für die zwei Studierenden (2W und 9M) vorliegen, gehören zu den Personen, die sich in ihrer Selbsteinschätzung vor und nach dem Trainingsprogramm nicht verändern, – ne-

ben einem Arbeiter (5M) – drei Angestellte (1M, 3W, 10W). Zwei Arbeiter (4M, 6M) weisen geringe Effekte, ein Auszubildender (7M) und eine Angestellte (8W) mäßige Effekte auf.

- Ein für das 'Personale Training im Wettkampf-Poolbillard' durchaus wichtiges Ergebnis ist die Tatsache, dass sich keine der Personen in der Selbsteinschätzung ihrer spielerischen Leistung im Wettkampf verschlechtert hat.
- Die für sechs der Teilnehmerinnen und Teilnehmer (gering bis deutlich) verbesserten Werte verweisen auf das leistungssteigernde Potential, das der Trainingsansatz beinhaltet.
- Bei näherer Betrachtung der Wettkampferfahrung der Billardspielerinnen und Billardspieler lässt sich vermuten, dass diejenigen, die schon lange (8 bis 18 Jahre) im Wettkampfbetrieb aktiv (1M, 3W, 4M, 5M, 6M, 10W) und dadurch in ihrem Verständnis vom (Billard-)Sport und in ihrem sportlichen Handeln möglicherweise bereits recht eingefahren sind, deutlich weniger Leistungseffekte aufweisen als jene 4 Personen, die erst seit 3 Jahren (2W, 7M, 9M) bzw. seit 1 Jahr (8W) wettkampfmäßig Billard spielen.

11.2 Fragebogenergebnisse

In der folgenden Tabelle 74 sind die Ergebnisse des 'Fragebogens zum sportlichen Handeln im Wettkampfbillard' (F-Sport-bill) aller Teilnehmerinnen und Teilnehmer in einer Übersicht zusammengestellt.

Tab. 74: Ergebnisübersicht zum F-Sport-bill

Faktor TN u. Erhebungs- zeitpunkt	(A) LEISTUNGS- FAKTOREN	(B) WETTKAMPF- PLANUNG	(C) STÖRUNGS- RESISTENZ	(D) VISUALI- SIERUNG	(E) MOTI- VATION
vorher	29	20	30	18	31
Nr.1M ↓	↓	↓	↓	↓	↓
nachher	32	24	-27	20	32
vorher	26	21	25	27	28
Nr.2W ↓	↓	↓	↓	↓	↓
nachher	-24	23	25	28	30
vorher	22	17	19	14	19
Nr.3W ↓	↓	↓	↓	↓	↓
nachher	24	21	19	17	24
vorher	25	16	21	18	21
Nr.4M ↓	↓	↓	↓	↓	↓
nachher	25	21	23	20	23
vorher	22	16	19	13	19
Nr.5M ↓	↓	↓	↓	↓	↓
nachher	23	-14	20	26	25
vorher	23	19	21	21	29
Nr.6M ↓	↓	↓	↓	↓	↓
nachher	-22	20	-20	-17	-23
vorher	20	16	18	23	25
Nr.7M ↓	↓	↓	↓	↓	↓
nachher	32	27	28	33	33
vorher	27	17	17	15	24
Nr.8W ↓	↓	↓	↓	↓	↓
nachher	-25	23	23	20	30
vorher	29	22	20	20	24
Nr.9M ↓	↓	↓	↓	↓	↓
nachher	33	33	28	26	32
vorher	23	21	22	17	25
Nr.10W ↓	↓	↓	↓	↓	↓
nachher	26	27	27	29	29

Erklärung:

Punktedifferenz (für sich verschlechternde Werte mit „-“ markiert):

- mindestens 4 Punkte: schattiert = deutlicher Effekt
- 3 Punkte: fett, ungeschattiert = mäßiger Effekt

Von einer deutlich positiven Wirkung des 'Personalen Trainings im Wettkampf-Poolbillard' auf einen Faktor des Fragebogens kann ausgegangen werden, wenn der nach dem Training erreichte Wert in dieser Kategorie um mindestens 4 Punkte höher (schattiert dargestellt) ist als der vor dem Training erzielte Wert, wenn also im Schnitt mehr als 50%, d. h. mindestens vier der sieben zugehörigen Items um einen Punktwert zulegen. Bei einem Ansteigen der Werte um 3 Punkte (fett, ohne Schattierung dargestellt) kann noch von einem mäßig positiven Effekt ausgegangen werden. In der selben Weise werden die mit einem Minuszeichen versehenen sich verschlechternden Werte dargestellt.

Bei einer Betrachtung der Fragebogenergebnisse in den jeweiligen Faktoren lässt sich Folgendes feststellen:

(A) Leistungsfaktoren: Zwei Teilnehmer weisen deutlich positive Effekte in dieser Kategorie auf, wobei der eine, 7M, einen großen Sprung macht von einem leicht unterdurchschnittlichen Niveau bis in den stark positiven Bereich hinein und der andere, 9M, schon von Anfang an hier sehr hohe Werte aufweist. Bei zwei weiteren Personen lassen sich mäßig positive Effekte nachweisen, wobei der Ausgangswert für 1M bereits im deutlich positiven Bereich angesiedelt ist. Für die übrigen Personen sind hier per definitionem keine Wirkungen nachzuweisen.

Daraus lässt sich, wiederum in hypothetischer Form, ableiten,

- dass das 'Personale Training im Wettkampf-Poolbillard', so wie es sich bereits bei der Analyse der Selbsteinschätzungsfrage andeutete, leistungssteigerndes Potential hat und sich nicht negativ auf die Leistung auswirkt.

(B) Wettkampfplanung: Sieben der zehn Personen zeigen deutlich positive Effekte, was ihre Wettkampfplanung angeht.

Darin kommt zum Ausdruck,

- dass Billardspielerinnen und Billardspieler für ihre individuelle Vorbereitung auf einen Wettkampf einen großen Nutzen aus dem 'Personalen Training im Wettkampf-Poolbillard' ziehen können.

(C) Störungsresistenz: Die Werte von vier der zehn Billardspielerinnen und Billardspieler lassen auf deutlich positive Wirkungen in Bezug auf ihre Störungsresistenz schließen. Bei 1M ist ein leicht negativer Effekt nachzuweisen, wengleich dieses Ergebnis aufgrund des hohen Levels, auf dem er sich mit 27 Punkten nach dem Training immer noch befindet, kaum ins Gewicht fällt.

Dies spricht dafür,

- dass das 'Personale Training im Wettkampf-Poolbillard' das Potential hat, die Störungsresistenz teilnehmender Personen zu erhöhen.

(D) Visualisierung: Gegenüber einem Teilnehmer (6M), der sich deutlich verschlechtert, weisen fünf der Personen deutlich verbesserte, eine Person (3W) mäßig verbesserte Werte auf; eine weitere Person (2W) hält sich auf hohem Niveau.

Dies gibt Anlass zu der Feststellung,

- dass das 'Personale Training im Wettkampf-Poolbillard' einen günstigen Einfluss auf die Visualisierungsfähigkeit ausübt.

(E) Motivation: Die Werte von sechs der zehn Billardspielerinnen und Billardspieler steigen in Bezug auf deren Motivation deutlich an. Bei zwei weiteren (1M, 2W) lassen sich zwar keine Veränderungen festmachen, jedoch bewegen sich deren Werte von Anfang an auf dem höchsten Level. Nur eine Person (4M) bleibt unverändert durchschnittlich in Bezug auf ihre Motivationswerte, während für einen anderen Teilnehmer (6M) ein deutlicher Motivationseinbruch zu verzeichnen ist. Allerdings hatten beide zuletzt Genannten mit privaten Schwierigkeiten zu kämpfen.

Daraus lässt sich der Schluss ziehen,

- dass sich das 'Personale Training im Wettkampf-Poolbillard' günstig auf motivationale Aspekte teilnehmender Billardspielerinnen und Billardspieler auswirkt.

Zusätzlich sollen noch diejenigen Vorher-nachher-Vergleiche einer kurzen Überprüfung unterzogen werden, deren Ausgangswerte unter dem Durchschnittswert von 21 Punkten liegen und damit auf besondere individuell zu verbessernde Schwächen hinweisen: 15 dieser 22 Wertepaarungen beinhalten stark positive Effekte, 1 weiteres Wertepaar (3W, (D)) einen leicht positiven Effekt, so dass lediglich 6 der 22 Wertepaare auf unterdurchschnittlichem Niveau verbleiben. Diese verteilen sich jedoch nur auf 4 Personen (1M, 3W, 4M, 5M), die dafür in anderen Kategorien deutliche Steigerungen zeigen.

Vor dem Hintergrund beider Betrachtungsweisen erhärtet sich das Ergebnis,

- **dass das 'Personale Training im Wettkampf-Poolbillard' unübersehbar deutliche Wirkungen aufzeigt.**

Die Ergebnisse zur Selbsteinschätzung der spielerischen Wettkampfleistung und die Fragebogenergebnisse zu den Leistungsfaktoren können dort zur Deckung gebracht werden, wo sich bei der Selbsteinschätzung deutliche Trainingseffekte ergaben (7M und 9M).

Dass sie an anderen Stellen *nicht* in die selbe Richtung weisen, lässt sich wohl darauf zurückführen, dass recht unterschiedliche Aspekte erhoben werden: zum einen eben die Selbsteinschätzung der eigenen tatsächlichen Wettkampfleistung, zum anderen die durch die entsprechenden Fragebogenitems erhobenen Inhalte, in denen es z. B. auch darum geht, ob jemand sein Bestes gibt und Spaß auch bei Fehlern hat. Da der Fragebogen zu zwei unterschiedlichen Zeitpunkten ausgefüllt wurde, mag außerdem eine nachträglich nicht mehr nachprüfbare Stimmungslage der Personen eine Rolle gespielt haben.

Allein von daher wird die zentrale Bedeutung der ausführlichen Interviews sichtbar.

11.3 Interviewergebnisse

Besonders interessante und fundierte Ergebnisse werden durch die Auswertung der Interviews erwartet: Im Interview besteht, im Gegensatz zur Selbsteinschätzungsfrage und zum Fragebogen, die Möglichkeit, Inhalte *in die Tiefe gehend* und, wie sich unschwer allein schon am Umfang ablesen lässt, den die raumgreifende Darstellung der Interviewergebnisse im Gegensatz zur Darstellung der Ergebnisse zur Selbsteinschätzungsfrage und zum Fragebogen einnimmt, *in die Breite gehend* zu hinterfragen.

Im Ergebnisteil dieser Arbeit (s. Kap. 10) wurden die Interviewinhalte jeder der teilnehmenden 10 Personen den 10 Kernkategorien (Erlebens-, Ein-sichts-, Übungs-, Leistungs- und Alltagsaspekte zum einen in Bezug auf die Hara-Übung, zum anderen in Bezug auf die Mentale Übung) zugeordnet und schließlich danach beurteilt, ob ein deutlich positiver (++ = 2 Punkte), mäßig positiver (+ = 1 Punkt) oder gar kein Effekt (0 / x / ? = 0 Punkte) nachzuweisen ist (*negative Effekte konnten in keiner einzigen Kategorie festgestellt werden!*). In Tabelle 75 auf der folgenden Seite sind diese Ergebnisse für alle Billardspielerinnen und Billardspieler in einer Übersicht zusammengestellt.

Die daran anknüpfende Diskussion der Interviewergebnisse orientiert sich an den folgenden Schwerpunkten:

- a) Im Zentrum dieser Untersuchung steht die einzelne Person: Angesichts der in den 10 Kategorien vorgenommenen Bewertungen für jede Person ist von besonderem Interesse, in wieviel Prozent dieser Kategorien ein positiver Effekt nachzuweisen ist.
- b) Als nächstes werden die 10 Kategorien aller 10 Personen in ihrer Gesamtheit betrachtet: Dabei wird der Frage nachgegangen, in wieviel Prozent dieser 100 Kategorien ein positiver Effekt vorliegt.
- c) Der nächste Schwerpunkt liegt in einem Vergleich der Hara-Übung mit der Mentalen Übung: So geht es hier darum, die jeweils zugehörigen Kategorieneffekte aller Fälle miteinander in Beziehung zu setzen.

- d) Schließlich werden unabhängig von der Hara-Übung und der Mentalen Übung die Erlebens-, Einsichts-, Übungs-, Leistungs- und Alltagsaspekte einer Betrachtung unterzogen: Dazu werden über alle Fälle hinweg die in diesen Kategorien auszumachenden Effekte miteinander verglichen.

Tab. 75: Digitalisierte und in Rangreihe gebrachte Interviewergebnisse

		Erlebens- aspekte	Einsichts- aspekte	Übungs- aspekte	Leistungs- aspekte	Alltags- aspekte	Summen- werte
2W	Hara- Übung	++	++	++	+	++	9 (von 10)
	Mentale Übung	++	++	++	++	+	9 (von 10)
	PT						18 (von 20)
9M	Hara- Übung	++	+	++	++	++	9 (von 10)
	Mentale Übung	++	++	++	++	0	8 (von 10)
	PT						17 (von 20)
10W	Hara- Übung	++	++	++	++	+	9 (von 10)
	Mentale Übung	++	++	++	++	0	8 (von 10)
	PT						17 (von 20)
7M	Hara- Übung	+	++	+	+	0	5 (von 10)
	Mentale Übung	+	++	++	++	++	9 (von 10)
	PT						14 (von 20)
3W	Hara- Übung	+	++	++	+	+	7 (von 10)
	Mentale Übung	+	++	++	x	x	5 (von 10)
	PT						12 (von 20)
1M	Hara- Übung	+	+	+	?	+	4 (von 10)
	Mentale Übung	++	+	++	++	0	7 (von 10)
	PT						11 (von 20)

		Erlebens- aspekte	Einsichts- aspekte	Übungs- aspekte	Leistungs- aspekte	Alltags- aspekte	Summen- werte
8W	Hara- Übung	+	+	+	0	+	4 (von 10)
	Mentale Übung	++	+	++	++	0	7 (von 10)
	PT						11 (von 20)
5M	Hara- Übung	+	+	+	+	0	4 (von 10)
	Mentale Übung	+	+	+	0	0	3 (von 10)
	PT						7 (von 20)
6M	Hara- Übung	+	+	+	0	+	4 (von 10)
	Mentale Übung	0	+	+	0	+	3 (von 10)
	PT						7 (von 20)
4M	Hara- Übung	+	+	0	x	++	4 (von 10)
	Mentale Übung	x	+	0	x	x	1 (von 10)
	PT						5 (von 20)

keine Aussagen: x = 0 Punkte
 fragliche Wirkung: ? = 0 Punkte
 keine Wirkung: 0 = 0 Punkte
 geringe Wirkung: + = 1 Punkt
 deutliche Wirkung: ++ = 2 Punkte

0 Punkte (von 10): keine Wirkung des Übungselements
 1 bis 2 Punkte (von 10): sehr geringe Wirkung des Übungselements
 3 bis 4 Punkte (von 10): geringe Wirkung des Übungselements
 5 Punkte (von 10): mäßige Wirkung des Übungselements
 6 bis 7 Punkte (von 10): deutliche Wirkung des Übungselements
 8 bis 9 Punkte (von 10): sehr deutliche Wirkung des Übungselements
 10 Punkte (von 10): optimale Wirkung des Übungselements

0 Punkte (von 20): keine Trainingseffekte
 1 bis 4 Punkte (von 20): sehr geringe Trainingseffekte
 5 bis 8 Punkte (von 20): geringe Trainingseffekte
 9 bis 11 Punkte (von 20): mäßige Trainingseffekte
 12 bis 15 Punkte (von 20): starke Trainingseffekte
 16 bis 19 Punkte (von 20): sehr starke Trainingseffekte
 20 Punkte (von 20): optimale Trainingseffekte

zu a)

Bei Betrachtung der Kategorienergebnisse in Bezug auf jede einzelne der Personen kommt man zu der geradezu verblüffenden Schlussfolgerung, dass (bis auf 4M) **9 der 10 Personen positive Wirkungen in mindestens 70% der Kategorien** erfahren haben. Bei 2 dieser 9 Personen (5M und 6M) handelt es sich dabei zwar ausschließlich um *mäßig* positive Effekte; jedoch sind **deutlich positive Effekte**

- für 1M und 8W in 30% der Kategorien,
- für 3W in 40% der Kategorien,
- für 7M in 50% der Kategorien und
- für 2W, 9M und 10W sogar in 80% der Kategorien festzustellen.

Ein besseres Ergebnis hätte man wohl kaum erwarten dürfen.

Selbst Person 4M, für die in nur 40% der Kategorien eine positive Wirkung auszumachen ist, liefert noch ein eindrucksvolles Ergebnis: Auch wenn die Intensität im *Erleben* von Hara fehlt, so verbindet der Teilnehmer damit dennoch eine entspannende Wirkung und erfährt sich in der Reaktion auf Fehler im Billard gelassener. Die *Einsicht*, selbst für Erfolg und Misserfolg im Wettkampf verantwortlich zu sein, würde eigentlich die *Übung* auf den Plan rufen, jedoch machten es ihm schwerwiegende persönliche Probleme unmöglich, sich über das Trainingsprogramm hinaus damit zu beschäftigen, so dass er auch über einen Einfluss auf seine sportliche *Leistung* nichts sagen kann. Um so erstaunlicher ist sein Hinweis, dass er im *Alltag* jetzt nicht mehr so aufbrausend ist wie früher, sondern mehr Gelassenheit an den Tag legt.

zu b)

Ausgehend von insgesamt 100 betrachteten Einzelkategorien aller Personen ist bei der Auswertung festzustellen, dass

- in 80% aller Kategorien positive Effekte beobachtet werden können;
- davon sind die Hälfte sogar **deutlich positive Effekte**.

Auch dieses Ergebnis darf als in jeder Beziehung herausragend bezeichnet werden.

zu c)

Bei einem Vergleich der Kategorieneffekte hinsichtlich der Hara-Übung einerseits und der Mentalen Übung andererseits ergeben sich durch Summenbildung für die Hara-Übung 57 Punkte, für die Mentale Übung 64 Punkte.

Dies stellt ein durchaus wünschenswertes Ergebnis dar, war es doch im Sinne von Karlfried Graf Dürckheim ein angestrebtes Ziel der vorliegenden Arbeit, durch das 'Personale Training im Wettkampf-Poolbillard' in der gewählten Form im Ergebnis möglichst ein **Gleichgewicht beider Übungsteile** zu erreichen.

zu d)

Hier erfolgt in der Tabelle eine Bewertung vertikal, d. h. jede einzelne der in Anlehnung an Dürckheim formulierten Kernkategorien wird für sich betrachtet. Dabei ergeben sich für die Erlebensaspekte 26 Punkte, für die Einsichtsaspekte 29 Punkte, für die Übungsaspekte 28 Punkte, für die Leistungsaspekte 22 Punkte und für die Alltagsaspekte 16 Punkte. Es zeigt sich also, wie unter c), das Ergebnis, dass sich die Trainingseffekte in ähnlichem Ausmaß auf die einzelnen Bereiche verteilen, insbesondere hinsichtlich der nach Dürckheim bedeutsamen Trias Erleben, Einsicht und Übung. Dass sich die Alltagsaspekte etwas nach unten hin abheben, war fast zu erwarten.

Am Beispiel von Person 2W lässt sich schön zeigen, wie Erlebens-, Einsichts-, Übungs-, Leistungs- und Alltagsaspekte ineinandergreifen:

Die Billardspielerin gewinnt durch Hara an Energie sowie an Ruhe, Ausgeglichenheit und Konzentriertheit. Sie *erlebt*, jetzt tiefer nach unten in den Bauch atmen zu können.

Ihr geht die *Einsicht* auf, dass es nicht die mangelnde Automatisierung ist, die den flüssigen Bewegungsablauf immer wieder mal stört, sondern ihre fehlende Lockerheit.

Die Konsequenz ist, sich zu *üben* und die Übungen anzuwenden.

In der Übung hat sie das *Erleben*, die rechte Spannung zu gewinnen. Sie macht im Wettkampf die Erfahrung, dass die Anwendung der Übung mit einem starken Nachlassen ihres störenden Händezitterns einhergeht.

Dadurch vertieft sich ihre *Einsicht*, auf dem richtigen Weg zu sein ...

Dieser Prozess wird begleitet von einer sich steigernden *Leistungsfähigkeit* und einer deutlichen Wirkung auf den *Alltag* der Billardspielerin, in dem sie nun mit als sehr unangenehm erlebter *persönlicher* Unruhe, die bisweilen in ihr *aufsteigt*, in *personalem* Sinne umzugehen versteht: über die Bewegung nach *unten*.

Insgesamt lässt sich festhalten, dass ein wünschenswertes **Gleichgewicht** zwischen den **Dürckheim-Kategorien** annähernd gut erreicht ist.

11.4 Gesamtbewertung

Die in Kapitel 11.1 und 11.2, vor allem aber 11.3 erfassten Ergebnisse zeigen, dass das 'Personale Training im Wettkampf-Poolbillard' ein hervorragendes Potential besitzt, die Leistung zu steigern, und zwar indem die Person im Sinne von Dürckheim in den Mittelpunkt der Übungen rückt. In den Einzelfalldarstellungen (Kap. 10) wurden die jeweiligen Besonderheiten in ausführlicher Form entfaltet und bewertet.

Die Verbindung der Hara-Übung mit dem Mentalen Training in seiner ursprünglichen Form, d. h. die inneren Bewegungsabläufe betonend, führt, in den Ergebnissen ablesbar, auf allen betrachteten Ebenen zu einem erheblichen Gewinn. Leistungsaspekte werden mit Erlebensaspekten, Einsichtsaspekten, Übungsaspekten und auch Alltagsaspekten in Einklang gebracht, indem die sich im Hara ausdrückende menschliche Verfassung in den Mittelpunkt gerückt wird, welche die sportliche Leistung hervorbringt:

Im ausgebildeten *Hara* besitzt der Mensch die Kraft und die zuverlässige Präzision zu Leistungen und Taten, die auch das vollendetste Können, der härteste Wille und die gespannteste Aufmerksamkeit allein nicht zu gewährleisten vermögen. Vollendet gelingt nur, was mit *Hara* getan wird. So wie das Leben als Ganzes sich nur zu vollenden vermag, wo der Mensch wirklich eins wird mit seiner Erd-Mitte – so auch „gelingt“ jede Bezeugung des Lebens, sei es als Kampf, Kunst oder Liebe nur dem, der *Hara* gewann. (Dürckheim, 1996, S.38)

Die Ergebnisse legen den Schluss nahe, dass durch die Verbindung östlicher Übungsgrundsätze, die den Menschen, sein Wesen und seinen Weg betonen, mit westlichen Übungsgrundsätzen, die an der Leistung, am Ich des Menschen und an dessen Zielen orientiert sind, die Forderung Dürckheims nach deren komplementärer Anwendung tatsächlich erfüllt ist.

Denn:

„Es ist an der Zeit, das Östliche und das Westliche noch ganz wo anders zu suchen, nämlich in uns selbst“ (Dürckheim, 1968, S. 84).

12. Zusammenfassung

Die hohe Relevanz sportpsychologischer Methoden für die Welt des Sports ist mittlerweile unbestritten, zumal Ansätze zur Optimierung der Physiologie und Technik des sporttreibenden Menschen sowie gerätetechnische Weiterentwicklungen nach und nach an ihre Grenzen gelangen.

Gemäß westlichen Übungsgrundsätzen richtet sich dabei der Blick in erster Linie auf die Verbesserung der sportlichen Leistung zur Erreichung gewisser Ziele. Besonders das Geistige wird betont, das auf trennende Art und Weise oben, im Kopf lokalisiert und als Ich identifiziert wird.

In diesem Sinne kann das 'Mentale Training', das für ein ganzes Arsenal an verschiedensten Techniken steht, als Inbegriff westlicher Übungsgrundsätze verstanden werden.

Östliche Übungsgrundsätze haben den Menschen als Ganzes im Sinn und erkennen in der Art und Weise des sportlichen Leistens den mehr oder weniger verstellten Ausdruck der Wesensnatur des Menschen auf seinem Weg zu deren Realisierung. Auch hier wird das Geistige betont, das jedoch z. B. in der japanischen Bezeichnung 'Ki' die Umwandlung der alldurchdringenden Energie durch den Menschen bedeutet und seinen Sitz in der Mitte des Menschen hat, im 'Hara' (jap.), was wörtlich übersetzt 'Bauch' heißt. Hara meint jedoch nicht nur den Schwerpunkt des menschlichen Körpers, sondern die ganze leibliche Verfassung des Menschen, der in seiner Mitte ruht und durchlässig ist für die hier beheimateten Wesenskräfte.

Hara, die Mitte, um die alles kreist, ist letztlich der Sinn jeglichen Tuns und kann somit als Inbegriff östlicher Übungsgrundsätze verstanden werden.

Diese Ausgangssituation vor Augen entstand die Idee, ein sportpsychologisches Trainingsprogramm zu entwickeln, das durch die essentielle Einbindung östlicher Übungsgrundsätze der Einseitigkeit in westlichen Übungsgrundsätzen ein Gegengewicht bietet. Es sollte auf seine Durchführbarkeit und Wirkung in einer Sportart untersucht werden, die in besonderem Maße der inneren Ruhe und Zentrierung sowie der Feinkoordination bedarf (auch wenn dieser Ansatz auf jede Sportart angewendet werden kann), z. B. im Golfsport oder Sportschießen. Auf Poolbillard fiel schließlich die Wahl.

Bereits Karlfried Graf Dürckheim erkannte, dass das Erleben von Hara von allgemeinmenschlicher Bedeutung ist. Es ist Ausgangspunkt für Einsichten in die Tiefendimension des Lebens sowie für ein voranschreitendes Üben des Menschen, sich dieser Dimension zu öffnen, sie als 'Person' hindurchtönen zu lassen. Die dadurch sich entwickelnde Transparenz des Menschen hat die Wirkung, dass die sportliche Leistung und überhaupt jegliches Handeln des Menschen in seinem Alltag von der Qualität dieser Tiefendimension erfüllt ist und somit absichtslos, wie von selbst geschehen kann, anstatt von oben mit Verstandes- und Willenskraft gemacht zu werden.

Die von Dürckheim beschriebene 'Hara-Übung', die als östliches Übungselement das 'Personale Training im Wettkampf-Poolbillard' durchzieht und das gleichermaßen die rechte Haltung, Atmung und Spannung des Menschen betrifft, schafft ideale Voraussetzungen zur Durchführung der 'Mentalen Übung' als westlicher Übungsgrundsatz.

Als ursprüngliche Form des Mentalen Trainings, das sich in seiner ideomotorischen Perspektive auf das intensive Verinnerlichen von Bewegungsabläufen bezieht, lässt sich die Mentale Übung sehr gut mit der Hara-Thematik verbinden. Der reine Leistungsgedanke, der beim Mentalen Training oft vorherrscht, wird durch die Konzentration auf das Erleben der aus dem Hara herausfließenden Bewegung ergänzt (bzw. im Moment des reinen Erlebens gänzlich ersetzt); die Ich-Fixierung des Menschen wird abgelöst durch die Zentrierung in seinem Wesen; und die bloße Orientierung auf das Ziel hin erweitert sich durch das Bewusstmachen des Weges, von dem das Ziel nur ein Bestandteil ist. Dabei dient die in der Mentalen Übung zunächst zu vollziehende Trennung zwischen Denken und Tun unter dem Diktat des Täters der Analyse technischer Details. Mit zunehmendem mentalen Üben auf der Basis der Hara-Übung kommt dann der Moment, da Denken und Tun in Einklang sind und sich die Bewegungsausführung zunehmend automatisiert.

Auf der Grundlage des qualitativen Paradigmas wurden in der vorliegenden Arbeit Einzelfalluntersuchungen mit vier Billardspielerinnen und sechs Billardspielern durchgeführt, die in ihrer Saisonpause das 'Personale Training im Wettkampf-Poolbillard' als standardisiertes Gruppentraining in den dafür vorgesehenen drei Terminen (1. Hara-Übung; 2. Mentale Übung; 3. Anwendung) à ca. 2,5 Stunden in zweiwöchigem Abstand absolvierten. Von beson-

derem Interesse waren deren über die gesamte nachfolgende Saison gemachten Erfahrungen mit den Trainingsinhalten, und zwar vor allem hinsichtlich der in Anlehnung an Dürckheim herausgestellten Aspekte des Erlebens, der Einsicht, der Übung, der Leistung und des Alltags. Zu deren Erhebung diente ein dafür entwickeltes halbstandardisiertes Interview, das nach der Saison mit jeder Person einzeln durchgeführt und dann nach dem Vorbild der strukturellen qualitativen Inhaltsanalyse ausgewertet wurde. Zur Überprüfung der Trainingseffekte wurden in einem Vorher-Nachher-Vergleich zusätzlich ein (nicht als standardisiertes Instrument entwickelter) 'Fragebogen zum sportlichen Handeln im Wettkampfbillard' (F-Sport-bill) sowie eine Frage zur Selbsteinschätzung der spielerischen Wettkampfleistung erhoben.

Die Ergebnisse – vor allem aus den breit angelegten Interviews – lassen auf deutliche Effekte sowohl hinsichtlich der Hara-Übung als auch hinsichtlich der Mentalen Übung schließen und sprechen damit für ein in diesem Trainingsansatz erreichtes Gleichgewicht beider Übungselemente. Zudem legen die Resultate den Schluss nahe, dass Wirkungen in allen Dürckheim-Kategorien festzustellen sind und dass auch diese annähernd gleichgewichtet sind. Neun der zehn untersuchten Einzelfälle haben in siebzig Prozent der Kategorien positive Wirkungen erfahren, und selbst für den am schwächsten einzustufenden verbleibenden Billardspieler sind (im Zusammenhang mit der Hara-Übung) noch – sogar deutliche – Wirkungen auf seinen Alltag auszumachen.

In einem nach diesem Vorbild durchgeführten 'Personalen Training' liegt ein hohes Potential zur Leistungssteigerung, indem diese gerade nicht im Vordergrund steht, sondern das Erleben des Menschen, der sie vollbringt. Auf diesem Wege gehen Verbesserung der Leistungsstärke und menschliche Bereicherung Hand in Hand.

Es wäre wünschenswert, die hier gewonnenen Ergebnisse in einer breiter angelegten Studie, d. h. mit einer größeren Zahl von Personen statistisch abzusichern.

Literaturverzeichnis

- Arnold, W., Eysenck, H. J. & Meili, R. (Hrsg.). (1988). *Lexikon der Psychologie* (6. Aufl.). Freiburg i. Br.: Herder.
- Bergler, M. (1995). *Die Tür geht nach innen auf. Zum Welt- und Menschenbild Karlfried Graf Dürckheims*. Aachen: N. F. Weitz.
- Bierhoff-Alfermann, D. (1986). *Sportpsychologie*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Bitter, W. (1966). Analytische Psychotherapie und Religion. In M. Hippius (Hrsg.), *Transzendenz als Erfahrung. Beitrag und Widerhall. Festschrift zum 70. Geburtstag von Graf Dürckheim* (S. 141-151). Weilheim: Barth.
- Bläsch, H. (1966). Zur Psychologie des schöpferischen Arbeitens. In M. Hippius (Hrsg.), *Transzendenz als Erfahrung. Beitrag und Widerhall. Festschrift zum 70. Geburtstag von Graf Dürckheim* (S. 412-427). Weilheim: Barth.
- Blumenstein, B., Bar-Eli, M. & Tenenbaum, G. (1995). The augmenting role of biofeedback: Effects of autogenic, imagery and music training on physiological indices and athletic performance. *Journal of Sports Sciences*, 13, 343-354.
- Bohm, D. (1985). *Die implizite Ordnung. Grundlagen eines dynamischen Holismus*. München: Dianus-Trikont.
- Bollnow, O. F. (1991). *Vom Geist des Übens. Eine Rückbesinnung auf elementare didaktische Erfahrungen* (3., durchgesehene und erweiterte Aufl.). Stäfa: Rothenhäusler.
- Brosse, J. (1994). *Schweigen – Blüte – Lachen: die Tradition des Zen*. Solothurn: Walter.
- Brück, M. von (1993). Wer warst Du vor der Geburt Deiner Eltern? Zum Menschenbild im Zen-Buddhismus. In K. Weis (Hrsg.), *Bilder vom Menschen in Wissenschaft, Technik und Religion* (S. 297-315). München: FAKTUM.
- Colegrave, S. (1984). *Yin und Yang. Die Kräfte des Weiblichen und des Männlichen. Eine inspirierende Synthese von westlicher Psychologie und östlicher Weisheit*. Frankfurt a. M.: Fischer.

- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety: The experience of play in work and games*. San Francisco, California: Jossey-Bass.
- Csikszentmihalyi, M. (1985). *Das Flow-Erlebnis: jenseits von Angst und Langeweile: im Tun aufgehen* (6. Aufl.). Stuttgart: Klett-Cotta.
- Csikszentmihalyi, M. (1998). *Flow: das Geheimnis des Glücks* (8. Aufl.). Stuttgart: Klett-Cotta.
- Csikszentmihalyi, M. & Jackson, S. A. (2000). *Flow im Sport. Der Schlüssel zur optimalen Erfahrung und Leistung*. München: BLV.
- Derbolowsky, U. (1966). Inkarnation – Okkupation – Repräsentation. In M. Hippius (Hrsg.), *Transzendenz als Erfahrung. Beitrag und Wiederhall. Festschrift zum 70. Geburtstag von Graf Dürckheim* (S. 371-377). Weilheim: Barth.
- Deshimaru, T. (1978). *Zen in den Kampfkünsten Japans*. München: Knauer.
- Dürckheim, K. Graf (1949). *Japan und die Kultur der Stille*. München-Planegg: Barth.
- Dürckheim, K. Graf (1951). *Im Zeichen der Großen Erfahrung*. München-Planegg: Barth.
- Dürckheim, K. Graf (1954). *Durchbruch zum Wesen. Aufsätze und Vorträge*. Zürich: Nihans.
- Dürckheim, K. Graf (1956). *Hara. Die Erdmitte des Menschen*. München-Planegg: Barth.
- Dürckheim, K. Graf (1966). *Der Alltag als Übung. Vom Weg zur Verwandlung* (2., neubearbeitete Aufl.). Bern: Hans Huber.
- Dürckheim, K. Graf (1968). *Überweltliches Leben in der Welt*. Weilheim: Barth.
- Dürckheim, K. Graf (1972). *Der Ruf nach dem Meister*. Weilheim: Barth.
- Dürckheim, K. Graf (1976). *Zen und wir*. Bern: Scherz.
- Dürckheim, K. Graf (1978). *Erlebnis und Wandlung. Grundfragen der Selbstfindung* (erweiterte Neuausgabe). Bern: Barth.
- Dürckheim, K. Graf (1982). Der zielfreie Weg. Der Mensch auf dem initiatischen Weg. In K. Graf Dürckheim (Hrsg.), *Der zielfreie Weg. Im Kraftfeld initiatischer Therapie* (S. 11-20). Freiburg i. Br.: Herder.

- Dürckheim, K. Graf (1986). *Sportliche Leistung, menschliche Reife* (4., überarbeitete und verbesserte Aufl.). Aachen: N. F. Weitz.
- Dürckheim, K. Graf (1996). *Hara. Die Erdmitte des Menschen* (19. Aufl.). Bern: Barth.
- Eberspächer, H. (2004). *Gut sein, wenn's drauf ankommt. Die Psycho-Logik des Gelingens*. München: Hanser.
- Enhager, K. (1993). *Meistergolf. Die Erfolgsstory vom natürlichen Schwung*. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.
- Feldenkrais, M. (1978). *Bewußtheit durch Bewegung. Der aufrechte Gang*. Frankfurt a. M.: Suhrkamp.
- Feuerstein, G. (1981). *Der Yoga im Lichte der Bewußtseinsgeschichte der indischen Kultur*. Schaffhausen: Novalis.
- Fischer, T. (1992). *Wu wei. Die Lebenskunst des Tao*. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.
- Förster, A. (1983). Neue Perspektiven für den Sport durch die Philosophie und Praxis der fernöstlichen Kampfkünste. In H. Lenk (Hrsg.), *Aktuelle Probleme der Sportphilosophie* (S. 211-240). Schorndorf: Hofmann.
- Förster, A. (1986). Atmung und Bewegung: über die psychophysiologische Wirkung von Atemübungen auf den Organismus. – Eine praktische Anleitung für den Sport. In G. Treutlein, J. Funke & N. Sperle (Hrsg.), *Körpererfahrung in traditionellen Sportarten* (S. 268-283). Wuppertal: Hans Putty Verlag.
- Förster, A. (1990). *Psychoregulation und mentales Training im Leistungssport: Entwicklung und Evaluierung eines psychologischen Trainingsprogramms*. Unveröff. Diss., Universität Karlsruhe.
- Franke, E. (1983). Zweckfreiheit versus Zweckgerichtetheit des Sports – oder wie die Umgangssprache uns verführt. In H. Lenk (Hrsg.), *Aktuelle Probleme der Sportphilosophie* (S. 108-117). Schorndorf: Hofmann.
- Fromm, E. (1972). Psychoanalyse und Zen-Buddhismus. In E. Fromm, D. T. Suzuki & R. de Martino, *Zen-Buddhismus und Psychoanalyse* (S. 101-179). Frankfurt a. M.: Suhrkamp.
- Fromm, E. (1976). *Haben oder Sein. Die seelischen Grundlagen einer neuen Gesellschaft*. Stuttgart: Deutsche Verlags-Anstalt.

- Fromm, E. (1980). *Die Kunst des Liebens* (neu übersetzte Ausgabe). Frankfurt a. M.: Ullstein.
- Gabler, H., Nitsch, J. R. & Singer, R. (1993). *Einführung in die Sportpsychologie, Teil 2. Anwendungsfelder*. Schorndorf: Hofmann.
- Gallwey, W. T. (1977). *Tennis und Psyche. Das Innere Spiel*. München: Wila.
- Gebauer, G. (1989). Wettkampf als Gegenwelt. In R. Dauts (Hrsg.), *Sportmotorisches Lernen und Techniktraining* (S. 342-353). Schorndorf: Hofmann.
- Gebser, J. (1953). *Ursprung und Gegenwart, Bd. 2. Die Manifestationen der aperspektivischen Welt. Versuch einer Konkretion des Geistigen*. Stuttgart: Deutsche Verlags-Anstalt.
- Gebser, J. (1966). Vermutungen über das unerschaffene Licht. In M. Hippius (Hrsg.), *Transzendenz als Erfahrung. Beitrag und Wiederhall. Festschrift zum 70. Geburtstag von Graf Dürckheim* (S. 310-318). Weilheim: Barth.
- Glaser, H. von (2005). *Die fünf Weltreligionen. Hinduismus, Buddhismus, Chinesischer Universalismus, Christentum, Islam*. Kreuzlingen / München: Hugendubel.
- Gould, D. & Udry, E. (1994). Psychological skills for enhancing performance: Arousal regulation strategies. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 26, 478-485.
- Govinda, A. (1966). Durchbruch zur Transzendenz. In M. Hippius (Hrsg.), *Transzendenz als Erfahrung. Beitrag und Wiederhall. Festschrift zum 70. Geburtstag von Graf Dürckheim* (S. 260-273). Weilheim: Barth.
- Gu, H.-M. (1988). *Mentales Training und Leistungsverhalten unter Stress: eine experimentelle Untersuchung zur psychoregulativen Funktion des Mentalen Trainings*. Unveröff. Diss., Deutsche Sporthochschule, Köln.
- Hampden-Turner, C. (1983). *Modelle des Menschen: Ein Handbuch des menschlichen Bewußtseins* (2., durchgesehene Aufl.). Weinheim: Beltz.
- Hardy, L. & Nelson, D. (1988). Self-regulation training in sport and work. *Ergonomics*, 31, 1573-1583.

- Hart, W. (1996). *Die Kunst des Lebens. Vipassana-Meditation nach S. N. Goenka*. Frankfurt a. M.: Fischer.
- Herrigel, E. (1954). *Zen in der Kunst des Bogenschießens* (4. Aufl.). München-Planegg: Barth.
- Hersen, M. & Barlow, D. H. (1976). *Single-case experimental designs. Strategies for studying behavior change*. New York: Pergamon.
- Hindel, C. (1989). Die Bewältigung kritischer Situationen im Tischtennis. *Sportpsychologie*, 3, 18-25.
- Hippius, M. (1966). Am Faden von Zeit und Ewigkeit. Zur Lebensgeschichte von Graf Karlfried Dürckheim. In M. Hippius (Hrsg.), *Transzendenz als Erfahrung. Beitrag und Wiederhall. Festschrift zum 70. Geburtstag von Graf Dürckheim* (S. 7-40). Weilheim: Barth.
- Hoischen, N. (1983). Körperwahrnehmung und Körpererfahrung eines männlichen Spitzensportlers. In M. Klein (Hrsg.), *Sport und Geschlecht* (S. 75-88). Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.
- Hoover, T. (1991). *Die Kultur des Zen: Malerei und Dichtung, Theater, Architektur und Gärten, Sport, Ikebana, Keramik und Kochkunst* (5. Aufl.). München: Diederichs.
- Houston, J. (1984). *Der mögliche Mensch. Handbuch zur Entwicklung des menschlichen Potentials*. Basel: Sphinx.
- Huang-po (1997). *Der Geist des Zen: der klassische Text eines der größten Zen-Meister aus dem China des neunten Jahrhunderts* (völlig überarbeitete und in wesentlichen Teilen neu übersetzte Neuauflage). Hrsg. von John Blofeld. Frankfurt a. M.: Fischer.
- Ital, G. (1985). *Meditationen aus dem Geist des Zen. Die große Umwandlung zur Selbstbefreiung*. Frankfurt a. M.: Ullstein.
- Jacobson, E. (1956). *Progressive Relaxation* (7. Aufl.). Chicago: University of Chicago Press.
- Janalik, H. (1986). Lebenslange Körpererfahrungen durch Judo. In G. Treutlein, J. Funke & N. Sperle (Hrsg.), *Körpererfahrung in traditionellen Sportarten* (S. 98-127). Wuppertal: Hans Putty.

- Kamlah, W. (1949). *Der Mensch in der Profanität. Versuch einer Kritik der profanen durch vernehmende Vernunft*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Keenan, F. W. (1973a). The athletic contest as a 'tragic' form of art. In R. G. Osterhoudt (Hrsg.), *The philosophy of sport* (S. 309-326). Springfield: Thomas.
- Keenan, F. W. (1973b). The concept of doing. In R. G. Osterhoudt (Hrsg.), *The philosophy of sport* (S. 141-148). Springfield: Thomas.
- Kemmler, R. W. (1982). Psychologie im sportlichen Wettkampf. In A. Thomas (Hrsg.), *Sportpsychologie: ein Handbuch in Schlüsselbegriffen* (S. 201-213). München: Urban & Schwarzenberg.
- Kessler, H. (1977). *Das offenbare Geheimnis. Das Symbol als Wegweiser in das Unerforschliche und als angewandte Urkraft für die Lebensgestaltung*. Freiburg i. Br.: Aurum.
- Knörzer, W. (1986). Körpererfahrungsübungen – Hilfen zur Verbesserung der Körperbewußtheit. In G. Treutlein, J. Funke & N. Sperle (Hrsg.), *Körpererfahrung in traditionellen Sportarten* (S. 251-267). Wuppertal: Hans Putty.
- Kohl, K. (1979). *Psychologische Erkenntnis und Sportpraxis. Zehn Beiträge zur Sportpsychologie*. Ahrensburg bei Hamburg: Czwalina.
- Kramer, P. (2003). *Stressbewältigung im Fechtsport: eine empirische Untersuchung der subjektiven Theorien, des Belastungserlebens und des Bewältigungsprozesses von Fechtern in kritischen Wettkampfsituationen*. Hamburg: Kovač.
- Krauth, J. (1986). Probleme bei der Auswertung von Einzelfallstudien. *Diagnostica*, 32, 17-29.
- Lambilliotte, M. (1966). Der Mensch ist im Inneren seiner selbst. In M. Hippius (Hrsg.), *Transzendenz als Erfahrung. Beitrag und Widerhall. Festschrift zum 70. Geburtstag von Graf Dürckheim* (S. 453-460). Weilheim: Barth.
- Lamnek, S. (1988). *Qualitative Sozialforschung, Bd. 1. Methodologie*. München: Psychologie Verlags Union.
- Laotse (1961). *Tao-Tê-King. Das Heilige Buch vom Weg und von der Tugend*. Stuttgart: Reclam.

- Leist, K. H. & Loibl, J. (1986). Basketball – grundsätzliche Überlegungen und erste praktische Schritte. In G. Treutlein, J. Funke & N. Sperle (Hrsg.), *Körpererfahrung in traditionellen Sportarten* (S. 231-250). Wuppertal: Hans Putty.
- Lippe, R. Prinz zur (1982). Der Alltag als Übung. In K. Graf Dürckheim (Hrsg.), *Der zielfreie Weg. Im Kraftfeld initiatischer Therapie* (S. 61-73). Freiburg i. Br.: Herder.
- Loehr, J. E. (1988). *Persönliche Bestform durch Mentaltraining für Sport, Beruf und Ausbildung*. München: BLV.
- Lohaus, A. (1983). *Möglichkeiten individuumszentrierter Datenerhebung*. Münster: Aschendorff.
- Lowen, A. (1988). *Bioenergetik. Therapie der Seele durch Arbeit mit dem Körper*. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.
- Loy, D. (1988). *Nondualität: Über die Natur der Wirklichkeit*. Frankfurt a. M.: Krüger.
- Loy, D. (1992). Avoiding the void: The lack of self in psychotherapy and Buddhism. *The Journal of Transpersonal Psychology*, 24, 151-179.
- Loy, D. (2003). *The great awakening: A Buddhist social theory*. Boston: Wisdom Publications.
- Mayring, P. (1996). *Einführung in die qualitative Sozialforschung: eine Anleitung zu qualitativem Denken* (3., überarb. Aufl.). Weinheim: Psychologie Verlags Union.
- Mayring, P. (2000). *Qualitative Inhaltsanalyse: Grundlagen und Techniken* (7., erweiterte Aufl.). Weinheim: Deutscher Studien Verlag.
- Merchant, C. (1989). Entwurf einer ökologischen Ethik. In H.-P. Dürr & W. C. Zimmerli (Hrsg.), *Geist und Natur. Über den Widerspruch zwischen naturwissenschaftlicher Erkenntnis und philosophischer Welterfahrung* (S. 135-144). Bern: Scherz.
- Murphy, S. M. (1994). Imagery interventions in sport. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 26, 486-494.

- Nitsch, J. R. (1981). Streßtheoretische Modellvorstellungen. In J. R. Nitsch (Hrsg.), *Stress. Theorien, Untersuchungen, Maßnahmen* (S. 52-141). Bern: Huber.
- Nitsch, J. R. (1985). Psychoregulatives Training im Leistungssport. In H. Gabler, H. Haase, O. Hug & H. Steiner (Hrsg.), *Psychologische Diagnostik und Beratung im Leistungssport. Orientierungshilfen für die Praxis des Trainers* (S. 145-174), Frankfurt a. M.: Deutscher Sportbund.
- Nitsch, J. R. (2000). Erfahrungen aus einem interdisziplinär orientierten Projekt zum Techniktraining. Ein Resümee aus der Sicht des beteiligten Psychologen. In H. Allmer, W. Hartmann & D. Kayser (Hrsg.), *Sportpsychologie in Bewegung: Forschung für die Praxis* (S. 19-27). Köln: Sport und Buch Strauß.
- Panikkar, R. (1989). Mythos und Logos. Mythologische und rationale Weltansichten. In H.-P. Dürr & W. C. Zimmerli (Hrsg.), *Geist und Natur. Über den Widerspruch zwischen naturwissenschaftlicher Erkenntnis und philosophischer Welterfahrung* (S. 206-220). Bern: Scherz.
- Peltzer, R. (1966). Transparenz in der Arbeit am Leib. In M. Hippius (Hrsg.), *Transzendenz als Erfahrung. Beitrag und Wiederhall. Festschrift zum 70. Geburtstag von Graf Dürckheim* (S. 122-134). Weilheim: Barth.
- Petermann, F. (1996). Einzelfallanalyse – Definitionen, Ziele und Entwicklungslinien. In F. Petermann (Hrsg.), *Einzelfallanalyse* (3., verbesserte Aufl.) (S. 1-11). München: Oldenbourg.
- Pöhler, R. (1985). *Ju-do-kata: Hintergründe und Geisteshaltung der Bewegungsformen des Judo*. Ahrensburg: Czwalina.
- Pöppel, E. (1989). Verfügbarkeit und Verführbarkeit des Mentalen: Neuropsychologische Thesen. In H.-P. Dürr & W. C. Zimmerli (Hrsg.), *Geist und Natur. Über den Widerspruch zwischen naturwissenschaftlicher Erkenntnis und philosophischer Welterfahrung* (S. 110-114). Bern: Scherz.
- Quint, J. (Hrsg.). (1963). *Meister Eckehart: Deutsche Predigten und Traktate*. München: Hanser.
- Rieder, H. (2000). Wissenschaftliche Interdisziplinarität als gelebte Wirklichkeit zum Nutzen der Sportpraxis. In H. Allmer, W. Hartmann & D. Kay-

- ser (Hrsg.), *Sportpsychologie in Bewegung: Forschung für die Praxis* (S. 29-38). Köln: Sport und Buch Strauß.
- Russell, P. (1991). *Die erwachende Erde. Unser nächster Evolutionssprung*. München: Heyne.
- Salamun, K. (1989). Kritische Gesellschaftstheorie und Sportkritik der Neuen Linken. In R. Daus (Hrsg.), *Sportmotorisches Lernen und Techniktraining* (S. 354-374). Schorndorf: Hofmann.
- Schlicht, W. (1988). *Einzelfallanalysen im Hochleistungssport: zum Verlauf und zur Wirkung selbstbezogener Aufmerksamkeit im 400-Meter-Hürdenlauf*. Schorndorf: Hofmann.
- Schnabel, G. (1968). Zur Bewegungskoordination. *Wissenschaftliche Zeitschrift der Deutschen Hochschule für Körperkultur Leipzig*, 10, 13-32.
- Schroetter, H. von (1966). Das Werk Graf Dürckheims. Auftrag und Erfüllung. In M. Hippus (Hrsg.), *Transzendenz als Erfahrung. Beitrag und Widerhall. Festschrift zum 70. Geburtstag von Graf Dürckheim* (S. 41-66). Weilheim: Barth.
- Schrödinger, E. (1959). *Geist und Materie*. Braunschweig: Vieweg.
- Schütz, A. (1974). *Der sinnhafte Aufbau der sozialen Welt: eine Einleitung in die verstehende Soziologie*. Frankfurt a. M.: Suhrkamp.
- Schultz, J. H. (1970). *Das Autogene Training. Konzentrierte Selbstentspannung. Versuch einer klinisch-praktischen Darstellung* (13., bearbeitete und ergänzte Aufl.). Stuttgart: Thieme.
- Seitz, F. C., Olson, G. D., Locke, B. & Quam, R. (1990). The martial arts and mental health: The challenge of managing energy. *Perceptual and Motor Skills*, 70, 459-464.
- Shah, I. (1978). *A perfumed scorpion*. New York: Harper & Row.
- Sonnenschein, I. (1984). *Das Kölner Psychoregulationstraining. Ein Handbuch für Trainingsleiter*. Köln: bps.
- Suits, B. (1973). The elements of sport. In R. G. Osterhoudt (Hrsg.), *The philosophy of sport* (S. 48-64). Springfield: Thomas.

- Suzuki, D. T. (1972). Über Zen-Buddhismus. In E. Fromm, D. T. Suzuki & R. de Martino, *Zen-Buddhismus und Psychoanalyse* (S. 9-100). Frankfurt a. M.: Suhrkamp.
- Swann, P. C. (1966). *Die Kunst des Fernen Ostens: China, Korea, Japan*. München: Droemer.
- Terry, P. (1990). *Mental zum Sieg: Ängste erkennen, Motivation steuern, sportliche Leistung steigern*. München: BLV.
- Treutlein, G. (1986a). Elemente eines an Körpererfahrungen orientierten Skiunterrichts. In G. Treutlein, J. Funke & N. Sperle (Hrsg.), *Körpererfahrung in traditionellen Sportarten* (S. 164-186). Wuppertal: Hans Putty.
- Treutlein, G. (1986b). Faszinierende Leichtathletik – auch durch Körpererfahrung. In G. Treutlein, J. Funke & N. Sperle (Hrsg.), *Körpererfahrung in traditionellen Sportarten* (S. 31-97). Wuppertal: Hans Putty.
- Treutlein, G., Funke, J. & Sperle, N. (Hrsg.). (1986). *Körpererfahrung in traditionellen Sportarten*. Wuppertal: Hans Putty.
- Tutko, T. & Tosi, U. (1976). *Sports psyching. Play your best game all of the time*. Los Angeles: Tarcher.
- Ueshiba, K. (1984). *The spirit of Aikido*. New York: Kodansha International.
- Ulich, E. (1967). Some experiments on the function of mental training in the acquisition of motor skills. *Ergonomics*, 10, 411-419.
- Ungerer, D. (1971). *Zur Theorie des sensomotorischen Lernens*. Schorndorf: Hofmann.
- Volpert, W. (1971). *Sensumotorisches Lernen: zur Theorie des Trainings in Industrie und Sport*. Frankfurt a. M.: Limpert.
- Wahrig, G. (Hrsg.). (1991). *Wahrig Elementar-Wörterbuch der Deutschen Sprache*. Gütersloh: Bertelsmann Lexikon.
- Weber, G. (Hrsg.). (1994). *Zweierlei Glück: Die systemische Psychotherapie Bert Hellingers* (4. Aufl.). Heidelberg: Carl-Auer-Systeme.
- Wehr, G. (1996). *Karlfried Graf Dürckheim – Leben im Zeichen der Wandlung*. Freiburg i. Br.: Herder.

- Weinberg, R. S. (1994). Goal setting and performance in sport and exercise settings: A synthesis and critique. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 26, 469-477.
- Weis, K. (1993a). Menschenbilder – woher und wozu? In K. Weis (Hrsg.), *Bilder vom Menschen in Wissenschaft, Technik und Religion* (S. 11-38). München: FAKTUM.
- Weis, K. (1993b). Ganzheitlicher Mensch oder mental trainierte Ratte? Menschenbilder in Sport und Sportwissenschaft. Mit einer Rückschau auf die Ringvorlesung. In K. Weis (Hrsg.), *Bilder vom Menschen in Wissenschaft, Technik und Religion* (S. 537-569). München: FAKTUM.
- Weiß, O. (1999). *Einführung in die Sportsoziologie*. Wien: WUV.
- Weiss, P. (1969). *Sport – a philosophic inquiry*. Carbondale: Southern Illinois University Press.
- Wertz, S. K. (1977): Zen, Yoga, and sports: eastern philosophy for western athletes. *Journal of the Philosophy of Sport*, 4, 68-82.
- Wiesenhütter, E. (1969). *Therapie der Person*. Stuttgart: Hippokrates.
- Wilber, K. (1987). *Das Spektrum des Bewußtseins: ein metapsychologisches Modell des Bewußtseins und der Disziplinen, die es erforschen*. Bern: Scherz.
- Wittkowski, J. (1994). *Das Interview in der Psychologie: Interviewtechnik und Codierung von Interviewmaterial*. Opladen: Westdeutscher Verlag.
- Witzel, A. (1982). *Verfahren der qualitativen Sozialforschung. Überblick und Alternativen*. Frankfurt a. M.: Campus.
- Witzel, A. (1985). Das problemzentrierte Interview. In G. Jüttemann (Hrsg.), *Qualitative Forschung in der Psychologie* (S. 227-256). Weinheim: Beltz.
- Wolinsky, S. (1994). *Quantenbewußtsein. Das experimentelle Handbuch der Quantenpsychologie*. Freiburg i. Br.: Lüchow.
- Zimmerli, W. C. (1989). Vorwort. In H.-P. Dürr & W. C. Zimmerli (Hrsg.), *Geist und Natur. Über den Widerspruch zwischen naturwissenschaftlicher Erkenntnis und philosophischer Welterfahrung* (S. 9-12). Bern: Scherz.

Anhang

Punkt 1:

Personales Training im Wettkampf-Poolbillard (PT):
Trainingsunterlagen

Punkt 2:

Fragebogen zur Person und zur Billardpraxis (F-ID-bill)

Punkt 3:

Fragebogen zum sportlichen Handeln im Wettkampfbillard (F-Sport-bill)

Punkt 4:

Fragebogen zum sportlichen Handeln im Wettkampfbillard (F-Sport-bill):
Auswertungsexemplar

Punkt 5:

Fragebogen zum sportlichen Handeln im Wettkampfbillard (F-Sport-bill):
Ergebnisse

Punkt 6:

Fragebogen zum sportlichen Handeln im Wettkampfbillard (F-Sport-bill):
Deskriptive Statistik

Punkt 7:

Fragebogen zum sportlichen Handeln im Wettkampfbillard (F-Sport-bill):
Wilcoxon-Test für Paardifferenzen

Punkt 8:

Transkriptionsregeln

Punkt 9:

Zusammenfassungenregeln (Z-Regeln)

Punkt 10:

Das Meisterschaftssystem des Bayerischen Billardverbands (BBV)

Punkt 1

Personales Training im Wettkampf-Poolbillard (PT):

Trainingsunterlagen

I. Vorab-Information

- Information
- Zeitplan
- Allgemeine Grundlagen des PT

II. Hara-Übung

- Einführung in die Hara-Übung
 - A: Das Stehen
 - B: Das Sitzen
 - C: Zur Übung
- Die Hara-Übung:
 - Langfassung
 - Kurzfassung

III. Mentale Übung

- Einführung in die Mentale Übung
 - A: Darstellung der Mentalen Übung
 - B: Was nützt mir die Mentale Übung?
 - C: Zur Übung
- Die Mentale Übung:
 - Langfassung
 - Kurzfassung

IV. Anwendung in Training und Wettkampf

**Personales Training im Wettkampf-Poolbillard (PT):
I. Vorab-Information**

– Information –

Liebe Billardspielerinnen und Billardspieler,

falls ihr während der Durchführung dieses Psychologischen Trainings Fragen oder Schwierigkeiten habt, falls zum Beispiel Unklarheiten bezüglich der Übungspraxis bestehen, bin ich für euch

montags, 17-19 Uhr und
donnerstags, 12-14 Uhr

telefonisch zu erreichen:

Dipl.-Psych. Joachim Vogg 089 / 74689811

Technische Universität München
– Lehrstuhl für Sportpsychologie –
(Prof. Dr. G. Bäumlner)
Connollystr. 32
80809 München

Auf eine gute Zusammenarbeit!

Personales Training im Wettkampf-Poolbillard (PT):

– Zeitplan –

1. Treffen mit folgenden Inhalten:

- Einführung, Organisatorisches
- Fragebogen zur Person und zur Billardpraxis (F-ID-bill)
- Fragebogen zum sportlichen Handeln im Wettkampfbillard (F-Sport-bill)
- Frage zur Selbsteinschätzung der spielerischen Wettkampfleistung
- Grundlagen des Trainingsprogramms
- (Einführung in die) **Hara-Übung**

1. und 2. Woche

Durchführen der Hara-Übung

2. Treffen mit folgenden Inhalten:

- (Erfahrungen mit der) Hara-Übung
- Einüben der Hara-Übung in der Kurzfassung
- (Einführung in die) **Mentale Übung**

3. Woche und 4. Woche

Durchführen der Hara-Übung (Kurzfassung)
Durchführen der Mentalen Übung (zunächst in der Langfassung)

3. Treffen mit folgenden Inhalten:

- Hara-Übung und Mentale Übung (Erfahrungen)
- **Anwendung** des PT

ab der 5. Woche

Durchführen der Hara-Übung und der Mentalen Übung
Anwenden des PT

Abschlusstreffen gegen Ende der Saison 2000/01

Personales Training im Wettkampf-Poolbillard (PT):

– Allgemeine Grundlagen –

Im Folgenden werden Auszüge und Grundgedanken von Karlfried Graf Dürckheim dargestellt, da sich das Trainingsprogramm mit der Hara-Übung wesentlich darauf bezieht.

Eine zentrale Aussage ist die, dass jedes Handeln in der Welt, also auch das sportliche Handeln, nur dort mit Sicherheit gelingt, wo es aus der eigenen Mitte heraus vollzogen wird. Dies setzt aber mehr voraus als nur ein vollendetes Können. Ein Tun kann noch so gekonnt sein, eine Technik noch so beherrscht werden: solange der Mensch, der es ausübt, dabei noch abhängig ist von Laune und Stimmung, ungelassen und störrisch, z. B. wenn jemand ihm zuschaut, dann ist er nur in sehr beschränktem Sinne ein Meister. Er ist es nur in bezug auf die Technik. Er ist es aber nicht in bezug auf sich selbst. Er beherrscht sein Können, das er *hat*, aber nicht sich als den, der er *ist*.

Damit ist gemeint, dass man sich nur so in der Welt verhält, also auch nur so Billard spielt, wie man in seinem Körper *da* ist. Deshalb geht das Trainingsprogramm über die Übung, die auf das technische Können bezogen ist, hinaus. Es geht um das Üben einer Haltung, einer Verfassung, in der dann das technische Können auch problemlos umgesetzt werden kann und die Leistung spielend und absichtslos abfällt, ohne dass noch irgendetwas getan wird – so wie der Apfel vom Baum fällt, wenn er reif ist, ohne dass der Baum noch etwas *dazu* tut.

Das Kernstück dieser Verfassung ist die Unerschütterlichkeit des Schwerpunktes in der „Mitte“, im „Hara“.

Hara heißt wörtlich übersetzt Bauch. Gemeint ist die Gegend etwas unterhalb des Nabels (ca. drei Zentimeter). Es handelt sich dabei jedoch nicht um etwas rein Körperliches, sondern darüber hinaus um eine Verfassung des Menschen, in der er gelassen in seiner Mitte wurzelt und zentriert ist. Hara ist sozusagen das Sinnbild der gefundenen Mitte und meint Körper, Geist und Seele als Einheit. Der Mensch ist im Lot, er kann gelassen die Zeit abwarten, er hat einen gesicherten Stand und gewinnt größere Durchsetzungsfähigkeit. Er kennt seine Kraftquelle und hat gelernt, sich auf diese tiefere Kraft zu verlassen.

Personales Training im Wettkampf-Poolbillard (PT):
II. Hara-Übung

– Einführung in die Hara-Übung –

A: Das Stehen

Aufrecht, standfest und gesammelt – das sind die drei Zeichen der *Haltung*, die ihren Schwerpunkt im Hara hat.

Stellt euch, um diese Haltung einzunehmen, kräftig und in etwa hüftbreit, aufrecht und bequem hin – die Arme lose herunterhängend.

Spürt euch in euren Füßen, und spürt den Kontakt mit dem Boden.

Am besten stellt ihr euch ohne Schuhe hin, um richtig in Kontakt zu kommen mit dem Boden, und achtet auch ganz bewusst auf eure Fersen.

Fühlt still „unter die Haut“ in euch hinein. Erfühlt langsam von oben nach unten und von unten nach oben gehend alle Spannungen – und lasst los.

Lasst euch Zeit.

Nun achtet auf den Atem.

Wenn wir an den Atem denken, passiert es meist, dass wir Luft einziehen. Der natürliche Atem hat die Betonung jedoch im Ausatmen; der Einatem kommt ganz von selbst und ohne ein Machen. Der Sinn des rechten Ausatmens ist das ganz von selbst kommende Einatmen.

Lasst den Atem einfach ausströmen und kommen.

Lasst den Atem einfach geschehen.

Ihr müsst dabei gar nichts „machen“. Ihr übt, den Atem „einfach“ zuzulassen. Ihr atmet dabei durch die Nase.

Obwohl sich immer wieder das Ich einschaltet und unbewusst den Atem steuert und hemmt, ist es tatsächlich „einfach“, den Atem zuzulassen, da sich die Hara-Atmung wie von selbst einstellt, wenn ihr gut im Schwerpunkt verankert seid.

Sei es ein Angstgegner, sei es eine befürchtete Blamage, seien es Gedanken, die um die Zuschauer kreisen, immer hält man sich „oben“ fest und kann sich dadurch nicht richtig geben, nicht voll und frei ausatmen und in der Folge nicht fließend und rhythmisch Billard spielen. Ihr werdet in aller Regel bei jeder Billardpartie bestrebt sein, euer Bestes zu geben. Doch am besten lasst ihr euer Bestes einfach vertrauensvoll zu. Dieses *Vertrauen* gewinnt ihr in der Verankerung in eurem Schwerpunkt und der damit einhergehenden Atmung. Wie oft erlebt man, dass das, was man kann, weiß und hat, im entscheidenden Augenblick nicht zur Verfügung steht. Es fehlt das Vertrauen. In

der Regel ist es die Einbildung, sich eine Niederlage nicht leisten zu können. Man will alles selbst machen und gibt damit auch den Atem nicht „aus der Hand“.

Beobachtet nur, was „da unten“ so geht und kommt, geht und kommt.

Legt dazu einmal eure Hände rechts und links auf die Flanken, da wo die Rippen beginnen, und verfolgt die Bewegung, das Gehen, Gehen, Gehen – und Kommen. Haltet den Brustkorb dabei möglichst ruhig.

Es macht nichts, wenn euer Atem dabei zu Beginn des Übens ins Stocken gerät oder nach oben „rutscht“.

Ihr solltet auch gar nicht erst versuchen, von allen Gedanken frei zu kommen. Das entspräche wieder einem „Machen“. Seid einfach nur wachsam und beobachtet.

Lasst euch nun in den Ausatem gleiten.

Dieser wird dabei im Vergleich zum Einatem unwillkürlich länger. Der Atemrhythmus verschiebt sich bald auf das Verhältnis von etwa Drei zu Eins.

Lasst euch zu Beginn der Ausatmung in den Schultern los.

Man lässt also nicht die Schultern los, geschweige dass man sie herunterdrückt, sondern lässt *sich*, sich als Person, in ihnen los.

Am Ende der Ausatmung lasst euch im Becken *nieder*.

Dabei hilft die Betonung des Ausatems alleine gar nichts. Mit der Zeit erfährt man, was es heißt, *sich* mehr und mehr in den Ausatem zu lassen (ohne dabei zusammenzuknicken!).

Das sich oben Los- und im Becken Niederlassen sind zwei Seiten *einer* Bewegung von oben nach unten, die aber keineswegs selbstverständlich ineinander übergehen!

Zieht zur Probe einmal die Schultern hoch, den Bauch dabei etwas einziehen – und dann oben loslassen und feststellen, dass damit unten noch gar nichts geschehen ist.

Die Bewegung aus der Schulterspannung heraus in das tragende Becken hinein wird mit zunehmender Übung immer mehr eine einzige Bewegung.

Man kann das Bewusstsein der Kraft im Hara noch dadurch steigern, dass man einmal langsam und tief beide Fäuste unterhalb vom Nabel in den Bauch drückt und dann mit losen Schultern und möglichst ohne den Rest des Körpers zu bewegen, allein mit der Bauchmuskulatur, den Bauch wieder nach vorn schnellen lässt, d.h. den „Eindringling Faust“ mit einem Ruck herauswirft. Die Fäuste bleiben dabei auf dem Bauch liegen.

Lässt man den Bauch so stehen, so dass man nun auf dem Unterleib kräftig herumtrommeln kann, ohne dass dies unangenehm ist – dann steht man *fest* und kann nicht geworfen werden. Doch in dieser Haltung ist noch ein „Fehler“: Die Magengrube ist mit gespannt. Die Kraft (Spannung) aus der Magengrube herauslassen bedeutet jedoch nicht, dass sie weich sein soll, wenn der Hara mit Kraft gefüllt wird. Natürlich wird sie ein wenig fest. Sie soll nur nicht aufgeschwollen und hart sein.

**Ihr lasst euch also *los*,
lasst euch *nieder*,
lasst euch mit dem Beckenboden *eins* werden,
um euch im Einatem schließlich *wieder* neu kommen zu lassen.**

Um also die richtige Stellung des menschlichen Körpers zu gewinnen, muss man zunächst den Unterleib mit der Kraft des ganzen Körpers fühlen, d.h. die Bauchmuskeln ein wenig anspannen. Wenn man die Bauchmuskeln richtig anspannt, erscheint als Kernpunkt dieser Anspannung ein Konzentrationsspunkt unter dem Nabel.

Die Verlagerung des Schwerpunktes richtig durchzuführen und den Schwerpunkt dann an der rechten Stelle zu halten, ist schwerer, als man glaubt. Erwartet nicht zu viel. Wie beim Techniktraining bedarf es auch hier der Übung. Es geht jedoch um so leichter, je mehr ihr euch das Gefühl bewusst macht:

„Ich stehe jetzt anders da, fester, breiter und gelassener.“

Indem ihr den Unterleib zulasst, fangt ihr vielleicht an, euch mehr und mehr wie eine Birne zu fühlen, wie eine Pyramide, wie getragen von einem breiten und festen Sockel, wie ein Fels usw. Lasst euren Bauch nicht nur einfach herausfallen. Falsch ist auch, ihn aufzublähen oder herauszutreiben. Gebt in den gelöst und frei zugelassenen Unterleib *etwas* Kraft hinein. Auf das Spüren dieser Kraft im Wurzelraum, d.h. im Unterleib, im Kreuz, im ganzen Rumpf, kommt es an.

Vielleicht währt dieses oder ein ähnliches Gefühl anfänglich nur einen Augenblick. Aber dieser Augenblick weist die Richtung.

Mit dem Ausatem wachsen wir tiefer in die Erde. Mit dem Einatem wachsen wir aus diesem Raum hervor; es ist ein Gefühl des Gehobenwerdens; wie von selbst reckt sich die Wirbelsäule empor; man ist voller Elastizität und Bewegung.

Diese Haltung ist fern vom krummen Rücken, der den Nacken abknickt und die Bandscheiben strapaziert, wie vom Resultat des herkömmlichen: „Halt dich grade!“, wo die Schultern krampfhaft zurückgenommen werden, die Brust nach vorne gewölbt wird und der Bauch sowie das Kreuz eingezogen werden. In der Mitte ist der Mensch dann karg und eingeschnürt (künstliches Hohlkreuz). Der Nacken wird steif und der Kopf „stirnackig“ mit Kinnbetonung nach vorne. Es entsteht ein Krampf.

Mit Hara ist die aufrechte Haltung kein Willensprodukt, sie kommt vielmehr von selber zustande.

B: Das Sitzen

Wenn ihr nicht am Billardtisch seid, sitzt ihr in der Regel auf eurem Platz. Mit der Kraft im Hara könnt ihr gelassen abwarten, bis ihr an der Reihe seid (und das kann ja durchaus lange dauern).

Für das Sitzen im Hara ist wichtig, dass die Knie tiefer sind als die Hüftknochen.

Ohr, Schulter, Hüftknochen bilden eine Senkrechte.

Übertreibt zunächst einmal und geht ins künstliche Hohlkreuz. Dies zeigt euch eure volle Größe, die beim Sitzen zu wahren ist. Lasst dann ein wenig im Kreuz nach. Den rechten Schwerpunkt im Unterbauch stellt ihr dann her, indem ihr nach unten hin breit und schwer werdet.

Man gibt also den Unterbauch frei und gibt etwas Kraft hinein. Dann fühlt sich der Oberkörper „leicht“ an, d.h. man fühlt sich oben ganz leicht und frei, aber gut schwer und breit, fest verankert und wohlverwurzelt im Rumpf sowie im ganzen Beckenraum.

Die Aufrechte gleicht nicht einem in den Boden gesteckten Stock, sondern mehr einem Grashalm, der auch in einem Augenblick völliger Windstille immer noch um eine geheimnisvolle Achse vibriert.

Ihr könnt euch auch folgendermaßen einpendeln, bis ihr im Lot seid:

Kreuzt die Arme auf der Brust und lasst euch im Rhythmus des Atems vor und rückwärts schwingen. Man fühlt sich, als sei man ein Stehaufmännchen, das dank seines runden Bleibauches aus jeder Schräge wieder in die Senkrechte zurückschwingt. Lasst euch nach vorn und hinten schwingen, verringert allmählich die Ausschläge, bis ihr den Punkt erreicht, auf dem die Bewegung von selbst still steht. Es ist der Punkt, der „genau richtig ist“, nicht im geringsten zu weit vorn oder hinten. Hat man diesen Punkt gefunden, dann fühlt man im ganzen Leib eine geheimnisvolle, wohltuende leise Schwingung. Man weiß bald nicht mehr – hängt sie mit dem Atem oder dem Pulsschlag zusammen.

Und nun die Gegenprobe: Lässt man sich aus dieser Stellung nur etwas zusammensacken – und hält da still, dann spürt man den Unterschied. Es fühlt sich leblos an.

Man kann übrigens durchaus auch vorgebeugt oder angelehnt im Hara sitzen, mit Kraft im Rumpf und voll da (im Unterschied zum „zusammengesackten“ Dasitzen).

C: Zur Übung

In erster Linie geht es bei der Hara-Übung um einen inneren Gewinn, nicht um eine Übung, deren *einzig*er Sinn größeres Wissen oder größeres Können oder eine gesteigerte Leistungsfähigkeit ist. Letzteres ergibt sich als Folge der Hara-Übung.

Geht zunächst nochmals Schritt für Schritt diese Einführung in die Hara-Übung durch. Nehmt euch dann den Text der Hara-Übung vor und vollzieht auch hier einen Schritt nach dem anderen. Ihr werdet die Übung bald auswendig kennen, so dass ihr mit der Zeit auf die Textvorlage verzichten könnt. Übt möglichst sowohl das Stehen als auch das Sitzen im Hara.

Übt zunächst möglichst dort, wo ihr ungestört seid.

Übt möglichst mindestens ein Mal täglich, lieber kürzer und dafür regelmäßig, und haltet dies in eurem Trainingstagebuch fest.

Der Übungstext ist kurz gehalten, und in der Regel werden zehn bis fünfzehn Minuten ausreichen, um intensiv Schritt für Schritt nachzuvollziehen. Mit der Zeit werdet ihr auch merken, dass die einzelnen Schritte der Übung fließend ineinander übergehen. Ihr stellt (setzt) euch hin, spürt euch dabei, spürt eure Füße und den Kontakt mit der Erde, spürt, wo ihr verspannt seid – und lasst los, indem ihr einfach den Atem beobachtet: sich in den Atem gleiten lassen, sich niederlassen, sich (mit dem Beckenboden) eins werden lassen und sich wieder neu kommen lassen.

Anfangs fällt es euch vielleicht leichter, die Übung durchzuführen, wenn ihr die Augen schließt. Geht jedoch mehr und mehr dazu über, nicht „unter Ausschluss der Öffentlichkeit“ zu dieser Kraft und Stille zu gelangen, sondern bei offenen (nicht aufgerissenen) Augen.

Vielleicht werdet ihr über eure täglichen Übungszeiten hinaus bemerken, welche Bedeutung Hara für den *gesamten* Alltag hat und wie alle möglichen Situationen zu Übungsfeldern werden können.

Mit Hilfe der Hara-Übung macht ihr euch bewusst, wie man sich in seiner Mitte festigt. Mit zunehmender Übung wird euch dies schon nach wenigen Atemzügen „gelingen“. Achtet besonders auf die Erlebnisse, die man in dem Augenblick hat, in dem die Verfassung ohne Hara in die mit Hara umschlägt. Die gesamte Qualität des Erlebens verändert sich, die Lebensgestimmtheit überhaupt. Es ist eine Veränderung der „Farbe der Welt“.

Personales Training im Wettkampf-Poolbillard (PT):

– Die Hara-Übung (Langfassung) –

**Ich stelle (setze) mich kräftig und breit, aufrecht und bequem hin.
Ich lasse die Arme lose herunterhängen.
Ich spüre mich in meinen Füßen und fühle den Kontakt mit dem Boden.**

**Ich fühle still „unter die Haut“ in mich hinein.
Ich erfühle langsam von oben nach unten und von unten nach oben
gehend alle Spannungen – und lasse los.**

**Ich lasse den Atem einfach ausströmen und kommen.
Ich lasse den Atem einfach geschehen.
Ich beobachte nur, was „da unten“ so geht und kommt, geht und
kommt.**

Nun lasse ich mich in den Ausatem gleiten.

**Ich lasse mich zu Beginn der Ausatmung in den Schultern *los* –
lasse mich gegen Ende der Ausatmung im Becken *nieder* –
lasse mich mit dem Beckenboden *eins* werden –
und mit dem Einatem *wieder* neu kommen.**

Ich lasse es immer tiefer und dabei weich und sanft atmen.

Ihr könnt die Übung beenden, indem ihr die Wirkung beschreibt, die die Übung in diesem Moment auf euch hat, z. B.:

Ich stehe (sitze) jetzt anders da, fester, breiter und gelassener.

[auch entsprechende Bilder wie z. B. „Pyramide“]

Personales Training im Wettkampf-Poolbillard (PT):

– Die Hara-Übung (Kurzfassung) –

Ich stelle (setze) mich kräftig und breit, aufrecht und bequem hin.

[sich hinstellen / sich setzen]

Ich fühle still „unter die Haut“ in mich hinein.

[in sich hineinfühlen]

Ich lasse den Atem einfach geschehen.

[atmen lassen]

Nun lasse ich mich in den Ausatem gleiten:

loslassen

niederlassen

einswerdenlassen

wiederkommenlassen

[los – nieder – eins – wieder]

Ich stehe (sitze) jetzt anders da, fester, breiter und gelassener.

Personales Training im Wettkampf-Poolbillard (PT):
III. Mentale Übung

– Einführung in die Mentale Übung –

A: Darstellung der Mentalen Übung

Sicherlich habt ihr euch bereits einmal eine Bewegung intensiv vorgestellt und sie in Gedanken mehrmals wiederholt.

Mentales Training bedeutet einfach, dass ihr eine Bewegung (den Bewegungsablauf beim Billardspielen) in Gedanken (*mental*) Schritt für Schritt nachvollzieht und dies mehrmals wiederholt, d.h. immer wieder übt (*trainiert*).

Ihr macht euch dabei zunächst euren Bewegungsablauf beim Billardspiel noch einmal ganz bewusst.

Auf die gestrichelten Linien unter dem Text für die Mentale Übung könnt ihr beim ersten Mal selbst eintragen, was ihr persönlich bei eurem Bewegungsablauf besonders beachten wollt.

1.
Ich stelle mich in Linie von Spiel- und Objektball.

Ihr stellt euch intensiv vor, wie ihr euch in Linie von Spiel- und Objektball stellt.

2.
Ich nehme meine Grundstellung ein.

Ihr stellt euch vor, wie ihr euch über das Queue beugt („*chin-lock*“) und eure Grundstellung einnehmt. Ihr steht fest mit beiden Füßen auf dem Boden. Nichts kann euch umwerfen. Dies kommt daher, dass ihr in eurer Mitte verwurzelt seid. Ihr steht sicher und fest und gleichzeitig völlig gelöst und locker in der Grundstellung.

3.

Ich beginne mit dem Einschwingen und nehme den Zielpunkt auf.

Ihr stellt euch intensiv vor, wie ihr euch einschwingt, während ihr den Zielpunkt aufnehmt.

Zur Unterstützung könnt ihr dabei euren Arm leicht mitbewegen.

4.

In einer fließenden Bewegung hole ich aus,

gehe gleichmäßig und sauber in den Stoß

und lasse das Queue noch einen Moment stehen.

Nach dem Einschwingen bzw. Einpendeln (kurzes Innehalten) holt ihr in einer fließenden Bewegung aus (kurzes Innehalten), schwingt durch und beendet die Bewegung, indem ihr das Queue noch einen Moment stehen lasst (kurzes Innehalten).

Der stetige Schwung des Pendels kann das Prinzip von Ruhe und Aktivität verdeutlichen. Ihr beginnt mit einem Ruhezustand; dann, während ihr mit dem Queue ausholt, geht ihr in die Aktivität über. Am Ende des Ausholens kommt es zu einem Augenblick der Ruhe bzw. der potentiellen Aktivität; und wenn ihr zum Durchschwung ansetzt, beginnt wieder die Aktivität. Schließlich beendet ihr den Schwung mit einem erneuten Ruhezustand.

Exkurs (1) – 'Über die Vorbereitung': Dürckheim erzählt folgende Geschichte:

Es war in Kyoto im Jahre 1941. Ein japanischer Freund hatte mir eine Begegnung mit Meister Hayashi, dem Abt eines berühmten Zenklosters, vermittelt. Der Gast bringt dem Hausherrn, wenn er zum ersten Mal zu ihm kommt, ein Geschenk mit, und ebenso zieht auch der Gast nicht, ohne ein Geschenk zu erhalten, von dannen. Das am höchsten gewertete Geschenk ist eines, das man selber gemacht hat. Und so sagte Meister Hayashi, als nach einem guten und langen Gespräch die Stunde des Abschieds da war: „Ich möchte Ihnen etwas schenken. Ich *male* Ihnen etwas.“ Zwei jüngere Mönche brachten die Malsachen herbei. Ein rotes Tuch wurde als Unterlage auf die Matten gebreitet, ein hauchdünnes Reispapier von etwa 60 cm Höhe und 20 cm Breite wurde darauf gelegt und oben und unten, damit es nicht rutschte, mit einem Bleistab beschwert. Dann wurden Pinsel und Tusche gebracht, aber nicht etwa die schon fertige Tusche, sondern ein Stück harte Tusche, die man erst durch langes Reiben in einem ausgehöhlten Stein, in dessen Mulde etwas Wasser gegossen wird, in flüssige Tusche verwandelt. In gelassener Umständlichkeit, so als wenn er unendlich viel Zeit hatte – und ein Meister hat immer unendlich viel innere Zeit – begann nun der Abt, die Tusche zu reiben. Hin und her und hin und her ging die Hand, bis allmählich das Wasser zum flüssigen Schwarz geworden war. Ich wunderte mich, dass der Meister das selber machte und fragte, warum man ihm diese Arbeit nicht abnehme. Die Antwort war sehr bezeichnend: „Im stillen Hin- und Hergehen der Hand, die mit Sorgfalt die Tusche bereitet, wird man ganz ruhig. Alles wird still – und nur aus einem unbewegt stillen Herzen kann etwas Vollkommenes aufblühen.“ ... Mit einer unnachahmlich ruhigen und zugleich flüssigen Bewegung ergriff der Meister den Pinsel. Einen Augenblick ruhten die Augen wie verloren auf dem Papier, und dann war es, als mache sich der Meister nach innen zu ganz frei, auf dass das im Inneren geschaut Bild ungestört hervorkommen könne – ganz ungehindert von aller Sorge, es *könne* misslingen, von allem Ehrgeiz, es *müsse* gelingen. So kam es denn auch hervor: Bekundung einer Meisterschaft, die mehr bedeutet als vollkommene Beherrschung eines Können.

Mit sicheren Strichen entstand ein Bild der Kwannon, der Göttin der liebenden Zugewandtheit. Mit ganz feinen Zügen erst das Gesicht, mit kräftigeren Strichen dann das fließende Gewand und die Blütenblätter, auf denen sie saß, und dann – ja dann kam der Augenblick, um dessentwillen ich diese Geschichte erzähle – das Malen des „Heiligenscheins“, der den Kopf der Kwannon umgab, d.h. das Malen des vollendeten Kreises! ... Man muss wissen, dass auf diesem hauchdünnen Papier jedes Stocken, jedes Innehalten des Pinsels einen Flecken erzeugt und alles verdirbt. Aber ohne auch nur einen Augenblick zu verhalten, tauchte der Meister den Pinsel in die Tusche, streifte ihn etwas ab, setzte ruhig an und – als sei es das einfachste Ding der Welt – *schrieb* er gleichsam den vollkommenen Kreis aufs Papier – das vollkommene Rund... Und dann war eine so gute Stille im Raum, denn der vollendete Kreis vor uns spiegelte nur die Stille, die vom Meister ausging.

Als Meister Hayashi mir das Blatt überreichte, dankte ich ihm mit der Frage: „Wie macht man es nur, ein Meister zu werden?“ Worauf er mit einem leisen Lächeln antwortete: „Einfach den Meister, der in uns ist, herauslassen.“

Sicherlich habt ihr eine ganz spezielle Vorbereitungsroutine, bevor ihr zum Stoß ansetzt. Dazu gehört neben der Analyse der momentanen Stellung zum Beispiel auch das Einkreiden der Queuespitze, das, wie in der Geschichte das Bereiten der Tusche, vielleicht ein Moment im Rahmen der Vorbereitung auf die nächste Handlung (den nächsten Stoß) sein kann, an dem die Analyse beendet und der Weg der Kugeln vor dem inneren Auge bereits vollzogen ist. Jetzt gilt es nur noch, ganz zur Ruhe zu kommen, sich und damit der Weisheit des eigenen Körpers zu vertrauen und das, was sich vor dem inneren Auge bereits abgespielt hat, geschehen zu lassen oder, wie es in der Geschichte heißt: „das im Inneren geschaut Bild ungestört hervorkommen“ zu lassen – „ganz ungehindert von aller Sorge, es *könne* misslingen, von allem Ehrgeiz, es *müsse* gelingen“.

B: Was nützt mir die Mentale Übung?

Wenn ihr mit der Mentalen Übung beginnt und Punkt für Punkt der Bewegungsausführung durchgeht, macht ihr euch die wesentlichen Punkte und deren Bedeutung wieder ganz bewusst. Dabei besteht die Möglichkeit, ganz gezielt bestimmte Stellen eurer Bewegungsausführung zu verbessern. Durch das wiederholte gedankliche Nachvollziehen der einzelnen Schritte verlegt ihr dann den Bewegungsablauf wieder tiefer und tiefer ins Unbewusste. Dadurch wird euer Spiel immer sicherer und gelingt auch unter „Stress“ völlig mühelos. Die Bewegung läuft immer mehr „wie im Schlaf“ ab.

Durch das mentale Durchspielen des Bewegungsablaufes vor dem tatsächlichen Ansetzen zum Stoß konzentrieren sich eure Gedanken auf das, was ihr gerade tut, nämlich Billard spielen; somit hilft die Mentale Übung dabei, den Augenblick, hier und jetzt am Tisch, ganz bewusst wahrzunehmen, sozusagen voll da zu sein.

Man bereitet sich dadurch auch körperlich auf die anstehende Handlung vor, da die für diese Handlung erforderlichen Muskeln, die der Feinregulierung dienen, (zwar nicht sichtbar, jedoch messbar) angeregt werden. Man hat die Handlung bereits innerlich gesehen und vollzogen (Vorvollzug). Die Bewegung gewinnt dadurch an Harmonie und Sicherheit.

C: Zur Übung

Macht weiter die Hara-Übung. Wenn ihr damit gut vertraut seid, könnt ihr dazu übergehen, den verkürzten Text und schließlich Stichworte zu verwenden.

Schließt an eure Hara-Übung die Mentale Übung an. Der Grund dafür ist, dass sich ein Bewegungsablauf viel besser einprägt, wenn ihr ruhig, entspannt und zentriert, also in eurer Mitte (Hara) gut verankert seid.

Geht den Bewegungstext durch. Er beschreibt die Bewegung nicht in allen Einzelheiten, sondern ist eine Stütze für das gedankliche Nachvollziehen der Bewegungsabfolge.

Die wichtigsten Schritte sind dabei in vier Punkten angegeben.

Auf die gestrichelten Linien unter dem Text tragt ihr beim ersten Mal selbst ein, was ihr gegebenenfalls hier persönlich beachten wollt. Durch diese Zusatzformulierungen vertieft ihr – über das Ansprechen der Sinne – das Erlebnis des innerlichen Durchspielens der Bewegungsabfolge. So können im Einzelfall wichtige Einzelheiten einbezogen werden (z. B. *Die Schultern sind locker und entspannt. / Ich lasse es ruhig und regelmäßig atmen. / Ich spüre die Reibung zwischen Queue und Weißer. / Das Queue liegt entspannt und sicher in meiner Hand. / usw.*).

Übt zu Beginn die Mentale Übung in der Langfassung. Lest den Text durch, und versucht gleich danach, die Bewegungsabfolge ohne Textvorlage vollständig in Gedanken nachzuvollziehen (ca. drei bis fünf Mal).

Ihr braucht euch dazu nicht anzustrengen, mit anderen Worten: seid nicht zu streng mit euch. Mit zunehmender Übung werdet ihr die Vorlage immer weniger brauchen, da ihr den Text kennt.

Wenn ihr nach etwa einer Woche mit der Langfassung gut vertraut seid, übt ihr mit der Kurzfassung bzw. der aus Stichworten bestehenden Fassung weiter.

Wenn ihr dann nach etwa zwei Wochen des kombinierten Durchführens von Hara- und Mentaler Übung damit gut vertraut seid, können beide ganz gezielt im Training und schließlich im Wettkampf eingesetzt werden. Darüber werden wir beim nächsten Termin sprechen.

Übt möglichst täglich, und haltet dies im Trainingstagebuch fest, wie ihr es nun bereits von der Hara-Übung her gewohnt seid.

Übt, wie bei der Hara-Übung, zunächst dort, wo ihr ungestört seid. Wenn es euch leichter fällt, schließt beim Üben die Augen.

Personales Training im Wettkampf-Poolbillard (PT):

– Die Mentale Übung (Langfassung) –

1.

Ich stelle mich in Linie von Spiel- und Objektball.

2.

Ich nehme meine Grundstellung ein.

3.

Ich beginne mit dem Einschwingen und nehme den Zielpunkt auf.

4.

In einer fließenden Bewegung hole ich aus,

gehe gleichmäßig und sauber in den Stoß

und lasse das Queue noch einen Moment stehen.

Personales Training im Wettkampf-Poolbillard (PT):

– Die Mentale Übung (Kurzfassung) –

**1.
In-Linie-Stellen.**

**2.
Grundstellung**

**3.
Einschwingen (und Zielpunkt aufnehmen)**

**4.
Ausholen**

Hineingehen (*Durchgehen*; *Durchschwingen*)

Stehenlassen

Personales Training im Wettkampf-Poolbillard (PT):
IV. Anwendung in Training und Wettkampf

- Durch die Hara-Übung und das Mentale Trainieren schaffst du dir optimale Voraussetzungen, dass das Billardspiel für dich einen inneren Gewinn darstellt, eine Möglichkeit unter vielen, dich zu üben.
- Du kannst dich und damit deine Spannung ideal einstellen, fern von Verspannung, Krampf und Aggression, fern von zu wenig Spannung, Aufgelöstheit und Apathie (was eine Folge von allzu hoher Erregung sein kann).
- Die Bewegungen werden zunehmend automatisiert, laufen wie im Schlaf ab, und letztlich musst du nichts mehr *machen*, sondern nur noch *zulassen*.
- Durch die Anwendung des Trainingsprogramms fällt es dir nicht mehr schwer, dich richtig in Form zu bringen (Haltung, Gleichgewicht, Ausgeglichenheit, Standfestigkeit, rhythmische Atmung, ruhiger Geist).
- Übe möglichst täglich weiter mit der Hara-Übung, auch immer mal wieder in der langen Fassung, um ganz bewusst die einzelnen Schritte zu vollziehen. Mit der Zeit wird die kurze Fassung ausreichen, um in die Übung hineinzukommen – und in die damit verbundene Haltung, Spannung und Atmung.
- Übe möglichst täglich und im Anschluss an die Hara-Übung weiter die Mentale Übung. Du hast die eigene Bewegung beim Billardspielen vor dem inneren Auge wiederholt bzw. visualisiert – mitsamt den für dich dazu erforderlichen Informationen in den Untertexten (auditiv: z. B. „Ich höre die Kugel in die Tasche fallen.“; visuell: z. B. „Der Blick ist auf ... gerichtet.“ oder „Ich zeichne in Gedanken die Bahnkurve der Kugeln.“; kinästhetisch: z. B. „Mein Arm schwingt locker.“). Gehe weiter dazu über, die Mentale Übung in verkürzter Form zu üben. Letztlich reicht eine Art Kurzformel, z. B. auch in Form von Code-Wörtern (z. B. „In – Grund – Schwing / Aus – Durch – Steh“ oder „in – chin – swing and pin / way – through – stay“), um innerhalb kürzester Zeit den Bewegungsablauf gedanklich durchzuspielen. Wende deine Kurzformel in Training und Wettkampf an, auch z. B. wenn du gerade nicht am Tisch bist, du jedoch deine Konzentration aufrecht erhalten oder im Bewegungsfluss bleiben willst.

- **Anwenden des PT vor dem Wettkampf:** Die beste Zeit, um dich auf das Spiel einzustimmen, ist ungefähr 10 bis 15 Minuten vor Beginn des Spiels. Baue in deine gewohnte Vorbereitungsroutine Hara-Übung und Mentale Übung ein (siehe unten). Dies dauert nur einige Sekunden.
- **Anwenden des PT während des Spiels:** Während des Spiels zeigt dir letztlich jede Störung, krampfhaftes Willensanspannung, Unlust, Unkonzentriertheit, Beschäftigung mit Vergangenem oder Zukünftigem usw. nur, dass du nicht in deiner Mitte bist. Es gilt einfach, dies wahrzunehmen und immer wieder die Voraussetzungen zu schaffen für ein Verschmelzen mit dem momentanen Tun, für aus der eigenen Mitte herausfließende Bewegungen. Letztlich reicht eine kurze Zentrierungseinheit (Hara-Übung), um innerhalb weniger Sekunden wieder seine Mitte zu finden und ins Lot zu kommen (siehe unten).

Nutze Pausen oder die Vorbereitungszeit auf den nächsten Stoß für eine kurze Zentrierungseinheit (z. B.: „*los – nieder – eins – wieder*“).

Lenke danach gleich deine Aufmerksamkeit bewusst auf das, was du im Moment tust:

Gehe die Kurzformel für die wichtigen Punkte deiner nächsten Bewegung mental durch.

Lass es schließlich vertrauensvoll geschehen.

Exkurs (2) – 'Über die Entdeckungsreise' (aus Loehr, 1988):

*Das Wesen der Entdeckungsreise
besteht nicht darin, neue Länder zu suchen,
sondern mit neuen Augen zu sehen.*

(Marcel Proust)

Loehr dazu:

Eine gesamte Karriere in einem einzigen Gedanken zusammengefaßt – fast zwanzig Jahre der Suche. Eine sehr lange Zeit, aber wichtig. ...

Nirgends ist die Verbindung zwischen Geist und Körper deutlicher sichtbar als im Leistungssport. Geist, Körper, Gedanken, Gefühle sind alle Teil derselben Lebenssubstanz. Es gibt keine Trennung, und es kann auch keine Trennung geben.

Nirgends wird es klarer als im Leistungssport, daß alle Bereiche miteinander verbunden sind. Was Sie denken, wie Sie sich verhalten, was Sie essen, wieviel Sie schlafen, Ihr Kampfgeist, Ihre Fitneß und Ihre Liebe zum Leben sind alle eng miteinander verknüpft. ...

Nirgends wird es deutlicher als im Leistungssport, daß jede Krise eine Gelegenheit bietet, an ihr zu wachsen. ...

Nirgends wird es klarer als im Leistungssport, daß Sie sich permanent der Herausforderung stellen müssen. Sie müssen stets bereit sein, zu kämpfen. Sie dürfen sich in Krisen nicht gegen sich selbst wenden. ...

Nirgends wird es deutlicher als im Leistungssport, daß der Weg zu innerer Stärke eine Reise ohne Ende ist. Der Weg ist nie zu Ende, das Ziel wird nie endgültig erreicht. Sie können nur stärker oder schwächer werden, dem Ziel näherkommen oder sich von ihm entfernen. Sie wachsen oder Sie treten auf der Stelle. Das Ziel ist, weiterzuwachsen, vorwärtszudrängen, seine Grenzen zu sprengen, und Schwächen durch Stärken zu ersetzen.

Nirgends ist es offensichtlicher als im Leistungssport, daß es nicht vorbei ist, bevor es vorbei ist, und daß Sie niemals, niemals aufgeben dürfen.

Solange ein Funke von Leben glüht, gibt es Hoffnung – Hoffnung, zurückzuschlagen, wiederzuerstarken, über sich hinauszuwachsen, siegreich aus der schwersten und wichtigsten aller Schlachten hervorzugehen – der Suche nach sich selbst.

Exkurs (3) – 'Über das Wesen' (11. Vers aus Laotsees Tao-Tê-King, in Wehr, 1996):

*Dreißig Speichen treffen die Nabe,
aber das Leere zwischen ihnen erwirkt das Wesen des Rades;
aus Ton entstehen Töpfe,
aber das Leere in ihnen wirkt das Wesen des Topfes;
Mauern mit Fenstern und Türen bilden ein Haus,
aber das Leere in ihnen erwirkt das Wesen des Hauses.*

Grundsätzlich:

*Das Stoffliche birgt Nutzbarkeit;
das Unstoffliche wirkt Wesenheit.*

Exkurs (4) – 'Zur Bedeutung der Wiederholung' (aus Dürckheim, 1996):

Aus der Übung zu einem äußeren Zweck kann eine Übung auf dem inneren Weg werden! Das Geheimnis liegt in der Wiederholung.

Dank einer Automatisierung des Leistungsvollzuges kann das eigenwillig denkende und wollende Ich zurücktreten, und dann *kann* eine tiefere Kraft ins Bewußtsein treten, die meist im Unbewußten verborgen ist.

Exkurs (5) – 'Zum Verständnis von Methode' (aus Dürckheim, 1996):

Wer bei „Methode“ an Listen und Ränke denkt, muß ins „bloße“ Kämpfen geraten. Wo Kunstgriffe ausgedacht und Ränke gesponnen werden, geschieht das immer unter der Denkvoraussetzung „Ich“ und der „Andere“. ... Das führt ... nur in einen wechselvollen Zustand bald eines Sieges – auf Grund eines geglückten Kunstgriffs, – bald einer Niederlage durch einen geglückten Kunstgriff des Feindes.

Exkurs (6) – 'Über den Meister' (von Bert Hellinger, in Weber, 1994):

Die Spieler

*Sie stellen sich als Gegner vor.
Dann sitzen sie sich gegenüber
Und spielen
Auf dem gleichen Brett
Mit vielerlei Figuren
Nach komplizierten Regeln,
Zug um Zug,
Das gleiche königliche Spiel.*

*Sie opfern beide ihrem Spiel
Verschiedene Figuren
Und halten sich gespannt in Schach,
Bis die Bewegung endet.
Wenn nichts mehr geht,
Ist die Partie vorbei.*

*Dann wechseln sie die Seite
Und die Farbe
Und es beginnt vom gleichen Spiel
Nur wieder eine andere Partie.*

*Wer aber lange spielt
Und oft gewinnt
Und oft verliert,
Der wird auf beiden Seiten
Meister.*

Punkt 2

Fragebogen zur Person und zur Billardpraxis (F-ID-bill)

(1) Name, Vorname, Postanschrift, Telefon

.....
.....

(2) Alter:

..... Jahre

(3) Berufliche Situation:

z.B. Schüler(in); Auszubildende(r), Student(in), Arbeitnehmer(in), Angestellte(r),
Arbeiter(in), selbständige Tätigkeit, Arbeitsuchende(r)

.....

(4) Billardpraxis

a) Seit wie viel Jahren spielst du vereinsmäßig Poolbillard?

.....

b) In welcher Leistungsklasse / Liga spielst du momentan?

.....

c) Erlangte Titel im Wettkampf?

.....

Punkt 3**Fragebogen zum sportlichen Handeln im Wettkampfbillard
(F-Sport-bill)**

Beantworte bitte die folgenden Fragen, die deine ganz persönliche Einschätzung in Bezug auf dein sportliches Handeln im Wettkampf betreffen. Entscheide dich für eine der folgenden fünf möglichen Antworten, die auf dich am besten zutrifft und am ehesten dein sportliches Handeln beschreibt:

fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie
------------	-----	----------	--------	----------

fast immer: der Bereich um 90-100%
 oft: der Bereich um die 75%
 manchmal: um die 50% (mal so, mal so)
 selten: der Bereich um die 25%
 fast nie: der Bereich um 0-10%

Beispiel:

Gehst du regelmäßig zum Training?

fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie
------------	-----	----------	--------	----------

Kreuze bitte probeweise die für dich zutreffende Antwort an.

Sei mit dir so offen und ehrlich, wie du nur kannst, und antworte auf jede Frage so, wie es im jeweiligen Zusammenhang auf dich zutrifft. Vielleicht würden deine Antworten unterschiedlich ausfallen, je nachdem welchen Wettkampf du erinnerst. Entscheide dich dann für diejenige Antwort, die für dich am besten zutrifft, wenn du deine Leistung und dein sportliches Handeln über die gesamte letzte Billardsaison hinweg einschätzt.

**Fragebogen zum sportlichen Handeln im Wettkampfbillard
(F-Sport-bill)**

- (1) Für mich ist nicht der Sieg entscheidend, sondern dass ich annähernd mein Bestes gebe.

fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie
------------	-----	----------	--------	----------

- (2) Ich verfüge über bestimmte Strategien, auf die ich im Wettkampf zurückgreifen kann.

fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie
------------	-----	----------	--------	----------

- (3) Trotz Störungen bleibe ich im Rhythmus.

fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie
------------	-----	----------	--------	----------

- (4) Wenn ich mir vorstelle, wie ich während des Wettkampfs handle, kann ich alles klar sehen und fühlen.

fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie
------------	-----	----------	--------	----------

- (5) Ich bin bereit, alles zu geben, um meine Fähigkeiten und mein Potential auszuschöpfen.

fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie
------------	-----	----------	--------	----------

- (6) Ich habe Schwierigkeiten, Leistung bis an die obere Grenze meines Talents und meiner Fertigkeiten zu erbringen.

fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie
------------	-----	----------	--------	----------

- (7) Es kommt vor, dass ich mich im Wettkampf von meinem Gegner und / oder dem Spielstand aus dem Konzept bringen lasse.

fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie
------------	-----	----------	--------	----------

- (8) **Meine Leistung im Wettkampf wird durch äußere Faktoren, wie z.B. Störungen durch den Gegner oder die Zuschauer, beeinträchtigt.**

fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie
------------	-----	----------	--------	----------

- (9) **Es fällt mir schwer, über Billard in Bildern zu denken.**

fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie
------------	-----	----------	--------	----------

- (10) **Wenn ich mich einer Menge schwieriger Probleme gegenübergestellt sehe, verliere ich den Mut.**

fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie
------------	-----	----------	--------	----------

- (11) **Ich möchte im Wettkampf immer mein gesamtes Potential ausschöpfen.**

fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie
------------	-----	----------	--------	----------

- (12) **Ich nutze Wege, mich direkt vor Beginn eines Spiels gezielt darauf vorzubereiten.**

fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie
------------	-----	----------	--------	----------

- (13) **Ich warte geduldig, bis ich die Möglichkeit erhalte, ins Spiel zu kommen.**

fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie
------------	-----	----------	--------	----------

- (14) **In meiner Vorstellung gehe ich den Bewegungsablauf beim Billardstoß im Geiste durch.**

fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie
------------	-----	----------	--------	----------

- (15) **Es gibt mir ein echtes Gefühl der Freude und der Erfüllung, Billardsport auszuüben.**

fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie
------------	-----	----------	--------	----------

- (16) **Ich habe im Wettkampf Schwierigkeiten, mich als Gewinner zu sehen.**

fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie
------------	-----	----------	--------	----------

- (17) **Am Tag / in den Tagen vor einem anstehenden Wettkampf fehlt mir eine Art innerlichen Einstimmens darauf.**

fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie
------------	-----	----------	--------	----------

- (18) **Wenn meine Leistungen während des Wettkampfs nachlassen, hilft gar nichts mehr.**

fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie
------------	-----	----------	--------	----------

- (19) **Es fällt mir schwer, mich in meiner Vorstellung beim Billardstoß zu beobachten oder die Bewegung innerlich mitzugehen.**

fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie
------------	-----	----------	--------	----------

- (20) **Es kommt vor, dass ich im Wettkampf müde werde und mich langweile. Ich fühle mich dann wie ausgebrannt.**

fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie
------------	-----	----------	--------	----------

- (21) **Mir macht ein Wettkampf Spaß, auch wenn mir hin und wieder Fehler unterlaufen.**

fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie
------------	-----	----------	--------	----------

- (22) Vor einem Wettkampf trainiere ich für mich zusätzlich zum normalen Training.**

Fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie
------------	-----	----------	--------	----------

- (23) Während des Wettkampfs behalte ich einen kühlen Kopf.**

Fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie
------------	-----	----------	--------	----------

- (24) Vor meinem Wettkampf stelle ich mir vor, wie ich mein Bestes gebe.**

Fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie
------------	-----	----------	--------	----------

- (25) Ich suche nach Mitteln und Wegen, um im Wettkampf erfolgreicher zu sein.**

fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie
------------	-----	----------	--------	----------

- (26) Wenn ein Spiel schlecht läuft, suche ich die Fehler überall, nur nicht bei mir.**

fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie
------------	-----	----------	--------	----------

- (27) Die Nacht vor dem Wettkampf schlafe ich schlechter als gewöhnlich.**

fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie
------------	-----	----------	--------	----------

- (28) Ich mache mehr Fehler, wenn der Wettkampf in eine entscheidende Phase tritt.**

fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie
------------	-----	----------	--------	----------

- (29) **Es kommt vor, dass ich mir unmittelbar vor dem nächsten Stoß unsicher bin, wie die Kugeln laufen.**

Fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie
------------	-----	----------	--------	----------

- (30) **Wenn es nicht so gut läuft, lasse ich mich entmutigen, da ich erfahrungsgemäß nicht wieder ins Spiel komme.**

Fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie
------------	-----	----------	--------	----------

- (31) **Die Freude am Tun ist für mich beim Billardspielen wichtiger / entscheidender als der Sieg.**

Fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie
------------	-----	----------	--------	----------

- (32) **Für die Zeit unmittelbar vor Beginn des Wettkampfs verfüge ich über eine Vorbereitungsroutine.**

Fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie
------------	-----	----------	--------	----------

- (33) **Mein Spiel ist gekennzeichnet durch einen ruhigen und flüssigen Bewegungsablauf.**

fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie
------------	-----	----------	--------	----------

- (34) **Noch bevor ich zum Stoß ansetze, sehe und / oder höre ich die Kugel in die Tasche fallen.**

fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie
------------	-----	----------	--------	----------

- (35) **In schwierigen Situationen fühle ich mich herausgefordert und inspiriert.**

fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie
------------	-----	----------	--------	----------

Punkt 4**Fragebogen zum sportlichen Handeln im Wettkampfbillard
(F-Sport-bill):****Auswertungsexemplar**

- (1) Für mich ist nicht der Sieg entscheidend, sondern dass ich annähernd mein Bestes gebe.**

5	4	3	2	1
fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie

- (2) Ich verfüge über bestimmte Strategien, auf die ich im Wettkampf immer zurückgreifen kann.**

5	4	3	2	1
fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie

- (3) Trotz Störungen bleibe ich im Rhythmus.**

5	4	3	2	1
fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie

- (4) Wenn ich mir vorstelle, wie ich während des Wettkampfs handle, kann ich alles klar sehen und fühlen.**

5	4	3	2	1
fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie

- (5) Ich bin bereit, alles zu geben, um meine Fähigkeiten und mein Potential auszuschöpfen.**

5	4	3	2	1
fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie

- (6) Ich habe Schwierigkeiten, Leistung bis an die obere Grenze meines Talents und meiner Fertigkeiten zu erbringen.

1	2	3	4	5
fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie

- (7) Es kommt vor, dass ich mich im Wettkampf von meinem Gegner und / oder dem Spielstand aus dem Konzept bringen lasse.

1	2	3	4	5
fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie

- (8) Meine Leistung im Wettkampf wird durch äußere Faktoren, wie z.B. Störungen durch den Gegner oder die Zuschauer, beeinträchtigt.

1	2	3	4	5
fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie

- (9) Es fällt mir schwer, über Billard in Bildern zu denken.

1	2	3	4	5
fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie

- (10) Wenn ich mich einer Menge schwieriger Probleme gegenübergestellt sehe, verliere ich den Mut.

1	2	3	4	5
fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie

- (11) Ich möchte im Wettkampf immer mein gesamtes Potential ausschöpfen.

5	4	3	2	1
fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie

- (12) Ich nutze Wege, mich direkt vor Beginn eines Spiels gezielt darauf vorzubereiten.**

5	4	3	2	1
fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie

- (13) Ich warte geduldig, bis ich die Möglichkeit erhalte, ins Spiel zu kommen.**

5	4	3	2	1
fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie

- (14) In meiner Vorstellung gehe ich den Bewegungsablauf beim Billardstoß im Geiste durch.**

5	4	3	2	1
fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie

- (15) Billardsport auszuüben gibt mir ein echtes Gefühl der Freude und der Erfüllung.**

5	4	3	2	1
fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie

- (16) Ich habe im Wettkampf Schwierigkeiten, mich als Gewinner zu sehen.**

1	2	3	4	5
fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie

- (17) Am Tag / in den Tagen vor einem anstehenden Wettkampf fehlt mir eine Art innerlichen Einstimmens darauf.**

1	2	3	4	5
fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie

- (18) Wenn meine Leistungen während des Wettkampfs nachlassen, hilft gar nichts mehr.**

1	2	3	4	5
fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie

- (19) Es fällt mir schwer, mich in meiner Vorstellung beim Billardstoß zu beobachten oder die Bewegung innerlich mitzugehen.**

1	2	3	4	5
fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie

- (20) Es kommt vor, dass ich im Wettkampf müde werde und mich langweile. Ich fühle mich dann wie ausgebrannt.**

1	2	3	4	5
fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie

- (21) Mir macht ein Wettkampf Spaß, auch wenn mir hin und wieder Fehler unterlaufen.**

5	4	3	2	1
fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie

- (22) Vor einem Wettkampf trainiere ich für mich zusätzlich zum normalen Training.**

5	4	3	2	1
fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie

- (23) Während des Wettkampfs behalte ich einen kühlen Kopf.**

5	4	3	2	1
fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie

- (24) Vor meinem Wettkampf stelle ich mir vor, wie ich mein Bestes gebe.

5	4	3	2	1
fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie

- (25) Ich suche nach Mitteln und Wegen, um im Wettkampf erfolgreicher zu sein.

5	4	3	2	1
fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie

- (26) Wenn ein Spiel schlecht läuft, suche ich die Fehler überall, nur nicht bei mir.

1	2	3	4	5
fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie

- (27) Die Nacht vor dem Wettkampf schlafe ich schlechter als gewöhnlich.

1	2	3	4	5
fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie

- (28) Ich mache mehr Fehler, wenn der Wettkampf in eine entscheidende Phase tritt.

1	2	3	4	5
fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie

- (29) Es kommt vor, dass ich mir in Bezug auf den nächsten Stoß unsicher bin, wie die Kugeln laufen.

1	2	3	4	5
fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie

- (30) Wenn es nicht so gut läuft, lasse ich mich entmutigen, da ich erfahrungsgemäß nicht wieder ins Spiel komme.**

1	2	3	4	5
fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie

- (31) Die Freude am Tun ist für mich beim Billardspielen wichtiger / entscheidender als der Sieg.**

5	4	3	2	1
fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie

- (32) Für die Zeit unmittelbar vor Beginn des Wettkampfs verfüge ich über eine Vorbereitungsroutine.**

5	4	3	2	1
fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie

- (33) Mein Spiel ist gekennzeichnet durch einen ruhigen und flüssigen Bewegungsablauf.**

5	4	3	2	1
fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie

- (34) Noch bevor ich zum Stoß ansetze, sehe und / oder höre ich die Kugel in die Tasche fallen.**

5	4	3	2	1
fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie

- (35) In schwierigen Situationen fühle ich mich herausgefordert und inspiriert.**

5	4	3	2	1
fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie

Punkt 5**Fragebogen zum sportlichen Handeln im Wettkampfbillard
(F-Sport-bill): Ergebnisse (1M)**

Fragebogenitems	Punktwerte vor dem PT	Punktwerte nach dem PT
Item 01: Bestes geben wichtiger als Sieg	5 (fast immer)	5 (fast immer)
Item 02: Strategien im Wettkampf	4 (oft)	4 (oft)
Item 03: trotz Störungen im Rhythmus	4 (oft)	4 (oft)
Item 04: in Vorstellung klar sehen, fühlen	3 (manchmal)	4 (oft)
Item 05: Bereitschaft, alles geben	5 (fast immer)	5 (fast immer)
Item 06: Probleme mit Bestleistung	4 (selten)	5 (fast nie)
Item 07: aus dem Konzept bringen lassen	2 (oft)	2 (oft)
Item 08: äußere Leistungsbeeinträchtigung	4 (selten)	3 (manchmal)
Item 09: Probleme, in Bildern zu denken	4 (selten)	4 (selten)
Item 10: Mut verlieren bei Problemen	4 (selten)	5 (fast nie)
Item 11: Wunsch, Potential auszuschöpfen	4 (oft)	4 (oft)
Item 12: direkte Wettkampfvorbereitung	1 (fast nie)	1 (fast nie)
Item 13: geduldig warten	5 (fast immer)	5 (fast immer)
Item 14: Stoßbew. geistig durchgehen	1 (fast nie)	1 (fast nie)
Item 15: Freude am Billardsport	4 (oft)	5 (fast immer)
Item 16: Leistungsschwankungen	4 (selten)	4 (selten)
Item 17: fehlendes Einstimmen im Vorfeld	5 (fast nie)	5 (fast nie)
Item 18: bei Leistungsabfall hilft gar nichts	4 (selten)	4 (selten)
Item 19: Bewegungsvorstellung schwierig	4 (selten)	5 (fast nie)
Item 20: Spannungsabfall im Wettkampf	4 (selten)	5 (fast nie)
Item 21: Spaß auch bei Fehlern	5 (fast immer)	5 (fast immer)
Item 22: zusätzliches Training im Vorfeld	2 (selten)	5 (fast immer)
Item 23: kühlen Kopf behalten	5 (fast immer)	4 (oft)
Item 24: in Vorstellung Bestes geben	1 (fast nie)	1 (fast nie)
Item 25: Streben nach Verbesserung	5 (fast immer)	4 (oft)
Item 26: Fehlersuche außen	5 (fast nie)	5 (fast nie)
Item 27: schlechter Schlaf im Vorfeld	5 (fast nie)	5 (fast nie)
Item 28: mehr Fehler gen Entscheidung	3 (manchmal)	3 (manchmal)
Item 29: Unsicherheit wegen Kugellauf	4 (selten)	4 (selten)
Item 30: Entmutigung, wenn es nicht läuft	5 (fast nie)	4 (selten)
Item 31: Freude am Tun wichtiger als Sieg	2 (selten)	4 (oft)
Item 32: unmittelbare Vorbereitungsroutine	1 (fast nie)	2 (selten)
Item 33: ruhiger Bewegungsablauf	5 (fast immer)	4 (oft)
Item 34: Vorwegnahme des Pottens	1 (fast nie)	1 (fast nie)
Item 35: Herausforderung bei Problemen	4 (oft)	4 (oft)

**Fragebogen zum sportlichen Handeln im Wettkampfbillard
(F-Sport-bill): Ergebnisse (2W)**

Fragebogenitems	Punktwerte vor dem PT	Punktwerte nach dem PT
Item 01: Bestes geben wichtiger als Sieg	3 (manchmal)	3 (manchmal)
Item 02: Strategien im Wettkampf	4 (oft)	3 (manchmal)
Item 03: trotz Störungen im Rhythmus	3 (manchmal)	3 (manchmal)
Item 04: in Vorstellung klar sehen, fühlen	5 (fast immer)	5 (fast immer)
Item 05: Bereitschaft, alles geben	5 (fast immer)	4 (oft)
Item 06: Probleme mit Bestleistung	2 (oft)	1 (fast immer)
Item 07: aus dem Konzept bringen lassen	2 (oft)	2 (oft)
Item 08: äußere Leistungsbeeinträchtigung	3 (manchmal)	2 (oft)
Item 09: Probleme, in Bildern zu denken	5 (fast nie)	5 (fast nie)
Item 10: Mut verlieren bei Problemen	5 (fast nie)	5 (fast nie)
Item 11: Wunsch, Potential auszuschöpfen	4 (oft)	4 (oft)
Item 12: direkte Wettkampfvorbereitung	2 (selten)	3 (manchmal)
Item 13: geduldig warten	5 (fast immer)	5 (fast immer)
Item 14: Stoßbew. geistig durchgehen	4 (oft)	1 (fast nie)
Item 15: Freude am Billardsport	5 (fast immer)	5 (fast immer)
Item 16: Leistungsschwankungen	5 (fast nie)	4 (selten)
Item 17: fehlendes Einstimmen im Vorfeld	4 (selten)	3 (manchmal)
Item 18: bei Leistungsabfall hilft gar nichts	3 (manchmal)	2 (oft)
Item 19: Bewegungsvorstellung schwierig	5 (fast nie)	5 (fast nie)
Item 20: Spannungsabfall im Wettkampf	1 (fast immer)	2 (oft)
Item 21: Spaß auch bei Fehlern	5 (fast immer)	5 (fast immer)
Item 22: zusätzliches Training im Vorfeld	3 (manchmal)	5 (fast immer)
Item 23: kühlen Kopf behalten	5 (fast immer)	5 (fast immer)
Item 24: in Vorstellung Bestes geben	1 (fast nie)	4 (oft)
Item 25: Streben nach Verbesserung	5 (fast immer)	5 (fast immer)
Item 26: Fehlersuche außen	5 (fast nie)	5 (fast nie)
Item 27: schlechter Schlaf im Vorfeld	5 (fast nie)	5 (fast nie)
Item 28: mehr Fehler gen Entscheidung	2 (oft)	4 (selten)
Item 29: Unsicherheit wegen Kugellauf	3 (manchmal)	3 (manchmal)
Item 30: Entmutigung, wenn es nicht läuft	4 (selten)	5 (fast nie)
Item 31: Freude am Tun wichtiger als Sieg	2 (selten)	2 (selten)
Item 32: unmittelbare Vorbereitungsroutine	1 (fast nie)	2 (selten)
Item 33: ruhiger Bewegungsablauf	4 (oft)	4 (oft)
Item 34: Vorwegnahme des Pottens	4 (oft)	5 (fast immer)
Item 35: Herausforderung bei Problemen	3 (manchmal)	4 (oft)

**Fragebogen zum sportlichen Handeln im Wettkampfbillard
(F-Sport-bill): Ergebnisse (3W)**

Fragebogenitems	Punktwerte vor dem PT	Punktwerte nach dem PT
Item 01: Bestes geben wichtiger als Sieg	4 (oft)	4 (oft)
Item 02: Strategien im Wettkampf	3 (manchmal)	2 (selten)
Item 03: trotz Störungen im Rhythmus	3 (manchmal)	3 (manchmal)
Item 04: in Vorstellung klar sehen, fühlen	1 (fast nie)	3 (manchmal)
Item 05: Bereitschaft, alles geben	2 (selten)	4 (oft)
Item 06: Probleme mit Bestleistung	1 (fast immer)	1 (fast immer)
Item 07: aus dem Konzept bringen lassen	3 (manchmal)	4 (selten)
Item 08: äußere Leistungsbeeinträchtigung	3 (manchmal)	3 (manchmal)
Item 09: Probleme, in Bildern zu denken	2 (oft)	2 (oft)
Item 10: Mut verlieren bei Problemen	2 (oft)	3 (manchmal)
Item 11: Wunsch, Potential auszuschöpfen	5 (fast immer)	5 (fast immer)
Item 12: direkte Wettkampfvorbereitung	1 (fast nie)	2 (selten)
Item 13: geduldig warten	2 (selten)	2 (selten)
Item 14: Stoßbew. geistig durchgehen	4 (oft)	2 (selten)
Item 15: Freude am Billardsport	3 (manchmal)	3 (manchmal)
Item 16: Leistungsschwankungen	2 (oft)	4 (selten)
Item 17: fehlendes Einstimmen im Vorfeld	1 (fast immer)	3 (manchmal)
Item 18: bei Leistungsabfall hilft gar nichts	2 (oft)	2 (oft)
Item 19: Bewegungsvorstellung schwierig	1 (fast immer)	2 (oft)
Item 20: Spannungsabfall im Wettkampf	2 (oft)	4 (selten)
Item 21: Spaß auch bei Fehlern	2 (selten)	3 (manchmal)
Item 22: zusätzliches Training im Vorfeld	3 (manchmal)	4 (oft)
Item 23: kühlen Kopf behalten	2 (selten)	3 (manchmal)
Item 24: in Vorstellung Bestes geben	2 (selten)	2 (selten)
Item 25: Streben nach Verbesserung	5 (fast immer)	5 (fast immer)
Item 26: Fehlersuche außen	4 (selten)	5 (fast nie)
Item 27: schlechter Schlaf im Vorfeld	3 (manchmal)	4 (selten)
Item 28: mehr Fehler gen Entscheidung	3 (manchmal)	2 (oft)
Item 29: Unsicherheit wegen Kugellauf	3 (manchmal)	3 (manchmal)
Item 30: Entmutigung, wenn es nicht läuft	2 (oft)	2 (oft)
Item 31: Freude am Tun wichtiger als Sieg	4 (oft)	2 (selten)
Item 32: unmittelbare Vorbereitungsroutine	3 (manchmal)	2 (selten)
Item 33: ruhiger Bewegungsablauf	4 (oft)	4 (oft)
Item 34: Vorwegnahme des Pottens	1 (fast nie)	3 (manchmal)
Item 35: Herausforderung bei Problemen	3 (manchmal)	3 (manchmal)

**Fragebogen zum sportlichen Handeln im Wettkampfbillard
(F-Sport-bill): Ergebnisse (4M)**

Fragebogenitems	Punktwerte vor dem PT	Punktwerte nach dem PT
Item 01: Bestes geben wichtiger als Sieg	4 (oft)	4 (oft)
Item 02: Strategien im Wettkampf	2 (selten)	3 (manchmal)
Item 03: trotz Störungen im Rhythmus	3 (manchmal)	3 (manchmal)
Item 04: in Vorstellung klar sehen, fühlen	3 (manchmal)	3 (manchmal)
Item 05: Bereitschaft, alles geben	3 (manchmal)	3 (manchmal)
Item 06: Probleme mit Bestleistung	3 (manchmal)	2 (oft)
Item 07: aus dem Konzept bringen lassen	2 (oft)	3 (manchmal)
Item 08: äußere Leistungsbeeinträchtigung	3 (manchmal)	4 (selten)
Item 09: Probleme, in Bildern zu denken	2 (oft)	3 (manchmal)
Item 10: Mut verlieren bei Problemen	3 (manchmal)	3 (manchmal)
Item 11: Wunsch, Potential auszuschöpfen	4 (oft)	3 (manchmal)
Item 12: direkte Wettkampfvorbereitung	2 (selten)	3 (manchmal)
Item 13: geduldig warten	3 (manchmal)	4 (oft)
Item 14: Stoßbew. geistig durchgehen	2 (selten)	3 (manchmal)
Item 15: Freude am Billardsport	4 (oft)	4 (oft)
Item 16: Leistungsschwankungen	3 (manchmal)	3 (manchmal)
Item 17: fehlendes Einstimmen im Vorfeld	2 (oft)	3 (manchmal)
Item 18: bei Leistungsabfall hilft gar nichts	3 (manchmal)	3 (manchmal)
Item 19: Bewegungsvorstellung schwierig	2 (oft)	2 (oft)
Item 20: Spannungsabfall im Wettkampf	3 (manchmal)	4 (selten)
Item 21: Spaß auch bei Fehlern	4 (selten)	4 (selten)
Item 22: zusätzliches Training im Vorfeld	2 (selten)	3 (manchmal)
Item 23: kühlen Kopf behalten	3 (manchmal)	3 (manchmal)
Item 24: in Vorstellung Bestes geben	3 (manchmal)	3 (manchmal)
Item 25: Streben nach Verbesserung	2 (selten)	3 (manchmal)
Item 26: Fehlersuche außen	4 (selten)	5 (fast nie)
Item 27: schlechter Schlaf im Vorfeld	4 (selten)	4 (selten)
Item 28: mehr Fehler gen Entscheidung	3 (manchmal)	3 (manchmal)
Item 29: Unsicherheit wegen Kugellauf	3 (manchmal)	3 (manchmal)
Item 30: Entmutigung, wenn es nicht läuft	3 (manchmal)	3 (manchmal)
Item 31: Freude am Tun wichtiger als Sieg	3 (manchmal)	4 (oft)
Item 32: unmittelbare Vorbereitungsroutine	2 (selten)	2 (selten)
Item 33: ruhiger Bewegungsablauf	3 (manchmal)	3 (manchmal)
Item 34: Vorwegnahme des Pottens	3 (manchmal)	3 (manchmal)
Item 35: Herausforderung bei Problemen	3 (manchmal)	3 (manchmal)

**Fragebogen zum sportlichen Handeln im Wettkampfbillard
(F-Sport-bill): Ergebnisse (5M)**

Fragebogenitems	Punktwerte vor dem PT	Punktwerte nach dem PT
Item 01: Bestes geben wichtiger als Sieg	3 (manchmal)	3 (manchmal)
Item 02: Strategien im Wettkampf	1 (fast nie)	1 (fast nie)
Item 03: trotz Störungen im Rhythmus	2 (oft)	3 (manchmal)
Item 04: in Vorstellung klar sehen, fühlen	1 (fast nie)	3 (manchmal)
Item 05: Bereitschaft, alles geben	3 (manchmal)	3 (manchmal)
Item 06: Probleme mit Bestleistung	2 (oft)	3 (manchmal)
Item 07: aus dem Konzept bringen lassen	2 (oft)	1 (fast immer)
Item 08: äußere Leistungsbeeinträchtigung	2 (oft)	5 (fast nie)
Item 09: Probleme, in Bildern zu denken	2 (oft)	5 (fast nie)
Item 10: Mut verlieren bei Problemen	3 (manchmal)	5 (fast nie)
Item 11: Wunsch, Potential auszuschöpfen	3 (manchmal)	5 (fast immer)
Item 12: direkte Wettkampfvorbereitung	2 (selten)	1 (fast nie)
Item 13: geduldig warten	4 (oft)	2 (selten)
Item 14: Stoßbew. geistig durchgehen	1 (fast nie)	4 (oft)
Item 15: Freude am Billardsport	3 (manchmal)	4 (oft)
Item 16: Leistungsschwankungen	2 (oft)	3 (manchmal)
Item 17: fehlendes Einstimmen im Vorfeld	2 (oft)	4 (selten)
Item 18: bei Leistungsabfall hilft gar nichts	3 (manchmal)	3 (manchmal)
Item 19: Bewegungsvorstellung schwierig	2 (oft)	3 (manchmal)
Item 20: Spannungsabfall im Wettkampf	2 (oft)	4 (selten)
Item 21: Spaß auch bei Fehlern	3 (manchmal)	4 (oft)
Item 22: zusätzliches Training im Vorfeld	2 (selten)	2 (selten)
Item 23: kühlen Kopf behalten	2 (selten)	2 (selten)
Item 24: in Vorstellung Bestes geben	2 (selten)	4 (selten)
Item 25: Streben nach Verbesserung	2 (selten)	3 (manchmal)
Item 26: Fehlersuche außen	5 (fast nie)	2 (oft)
Item 27: schlechter Schlaf im Vorfeld	5 (fast nie)	4 (selten)
Item 28: mehr Fehler gen Entscheidung	3 (manchmal)	2 (oft)
Item 29: Unsicherheit wegen Kugellauf	3 (manchmal)	3 (manchmal)
Item 30: Entmutigung, wenn es nicht läuft	2 (oft)	3 (manchmal)
Item 31: Freude am Tun wichtiger als Sieg	4 (oft)	3 (manchmal)
Item 32: unmittelbare Vorbereitungsroutine	2 (selten)	1 (fast nie)
Item 33: ruhiger Bewegungsablauf	3 (manchmal)	3 (manchmal)
Item 34: Vorwegnahme des Pottens	2 (selten)	4 (oft)
Item 35: Herausforderung bei Problemen	4 (oft)	3 (manchmal)

**Fragebogen zum sportlichen Handeln im Wettkampfbillard
(F-Sport-bill): Ergebnisse (6M)**

Fragebogenitems	Punktwerte vor dem PT	Punktwerte nach dem PT
Item 01: Bestes geben wichtiger als Sieg	4 (oft)	4 (oft)
Item 02: Strategien im Wettkampf	3 (manchmal)	3 (manchmal)
Item 03: trotz Störungen im Rhythmus	3 (manchmal)	2 (selten)
Item 04: in Vorstellung klar sehen, fühlen	2 (selten)	3 (manchmal)
Item 05: Bereitschaft, alles geben	4 (oft)	4 (oft)
Item 06: Probleme mit Bestleistung	2 (oft)	2 (oft)
Item 07: aus dem Konzept bringen lassen	2 (oft)	3 (manchmal)
Item 08: äußere Leistungsbeeinträchtigung	3 (manchmal)	3 (manchmal)
Item 09: Probleme, in Bildern zu denken	3 (manchmal)	3 (manchmal)
Item 10: Mut verlieren bei Problemen	4 (selten)	4 (selten)
Item 11: Wunsch, Potential auszuschöpfen	4 (oft)	3 (manchmal)
Item 12: direkte Wettkampfvorbereitung	2 (selten)	2 (selten)
Item 13: geduldig warten	4 (oft)	4 (oft)
Item 14: Stoßbew. geistig durchgehen	4 (oft)	2 (selten)
Item 15: Freude am Billardsport	5 (fast immer)	4 (oft)
Item 16: Leistungsschwankungen	2 (oft)	2 (oft)
Item 17: fehlendes Einstimmen im Vorfeld	1 (fast immer)	2 (oft)
Item 18: bei Leistungsabfall hilft gar nichts	2 (oft)	2 (oft)
Item 19: Bewegungsvorstellung schwierig	1 (fast immer)	2 (oft)
Item 20: Spannungsabfall im Wettkampf	3 (manchmal)	3 (manchmal)
Item 21: Spaß auch bei Fehlern	5 (fast immer)	4 (oft)
Item 22: zusätzliches Training im Vorfeld	3 (manchmal)	3 (manchmal)
Item 23: kühlen Kopf behalten	3 (manchmal)	3 (manchmal)
Item 24: in Vorstellung Bestes geben	4 (oft)	2 (selten)
Item 25: Streben nach Verbesserung	5 (fast immer)	2 (selten)
Item 26: Fehlersuche außen	2 (oft)	4 (selten)
Item 27: schlechter Schlaf im Vorfeld	3 (manchmal)	5 (fast nie)
Item 28: mehr Fehler gen Entscheidung	2 (oft)	3 (manchmal)
Item 29: Unsicherheit wegen Kugellauf	3 (manchmal)	4 (selten)
Item 30: Entmutigung, wenn es nicht läuft	3 (manchmal)	2 (oft)
Item 31: Freude am Tun wichtiger als Sieg	4 (oft)	3 (manchmal)
Item 32: unmittelbare Vorbereitungsroutine	5 (fast immer)	2 (selten)
Item 33: ruhiger Bewegungsablauf	4 (oft)	3 (manchmal)
Item 34: Vorwegnahme des Pottens	4 (oft)	1 (fast nie)
Item 35: Herausforderung bei Problemen	5 (fast immer)	4 (oft)

**Fragebogen zum sportlichen Handeln im Wettkampfbillard
(F-Sport-bill): Ergebnisse (7M)**

Fragebogenitems	Punktwerte vor dem PT	Punktwerte nach dem PT
Item 01: Bestes geben wichtiger als Sieg	1 (fast nie)	3 (manchmal)
Item 02: Strategien im Wettkampf	1 (fast nie)	2 (selten)
Item 03: trotz Störungen im Rhythmus	3 (manchmal)	4 (oft)
Item 04: in Vorstellung klar sehen, fühlen	2 (selten)	5 (fast immer)
Item 05: Bereitschaft, alles geben	4 (oft)	5 (fast immer)
Item 06: Probleme mit Bestleistung	2 (oft)	4 (selten)
Item 07: aus dem Konzept bringen lassen	4 (selten)	4 (selten)
Item 08: äußere Leistungsbeeinträchtigung	3 (manchmal)	4 (selten)
Item 09: Probleme, in Bildern zu denken	5 (fast nie)	5 (fast nie)
Item 10: Mut verlieren bei Problemen	4 (selten)	5 (fast nie)
Item 11: Wunsch, Potential auszuschöpfen	4 (oft)	5 (fast immer)
Item 12: direkte Wettkampfvorbereitung	1 (fast nie)	3 (manchmal)
Item 13: geduldig warten	3 (manchmal)	5 (fast immer)
Item 14: Stoßbew. geistig durchgehen	2 (selten)	5 (fast immer)
Item 15: Freude am Billardsport	5 (fast immer)	5 (fast immer)
Item 16: Leistungsschwankungen	3 (manchmal)	5 (fast nie)
Item 17: fehlendes Einstimmen im Vorfeld	2 (oft)	5 (fast nie)
Item 18: bei Leistungsabfall hilft gar nichts	2 (oft)	3 (manchmal)
Item 19: Bewegungsvorstellung schwierig	2 (oft)	5 (fast nie)
Item 20: Spannungsabfall im Wettkampf	3 (manchmal)	5 (fast nie)
Item 21: Spaß auch bei Fehlern	3 (manchmal)	5 (fast immer)
Item 22: zusätzliches Training im Vorfeld	2 (selten)	4 (oft)
Item 23: kühlen Kopf behalten	2 (selten)	4 (oft)
Item 24: in Vorstellung Bestes geben	4 (oft)	4 (oft)
Item 25: Streben nach Verbesserung	3 (manchmal)	4 (oft)
Item 26: Fehlersuche außen	3 (manchmal)	5 (fast nie)
Item 27: schlechter Schlaf im Vorfeld	5 (fast nie)	5 (fast nie)
Item 28: mehr Fehler gen Entscheidung	2 (oft)	4 (selten)
Item 29: Unsicherheit wegen Kugellauf	3 (manchmal)	5 (fast nie)
Item 30: Entmutigung, wenn es nicht läuft	2 (oft)	4 (selten)
Item 31: Freude am Tun wichtiger als Sieg	4 (oft)	5 (fast immer)
Item 32: unmittelbare Vorbereitungsroutine	1 (fast nie)	4 (oft)
Item 33: ruhiger Bewegungsablauf	3 (manchmal)	4 (oft)
Item 34: Vorwegnahme des Pottens	5 (fast immer)	4 (oft)
Item 35: Herausforderung bei Problemen	4 (oft)	5 (fast immer)

**Fragebogen zum sportlichen Handeln im Wettkampfbillard
(F-Sport-bill): Ergebnisse (8W)**

Fragebogenitems	Punktwerte vor dem PT	Punktwerte nach dem PT
Item 01: Bestes geben wichtiger als Sieg	4 (oft)	4 (oft)
Item 02: Strategien im Wettkampf	1 (fast nie)	3 (manchmal)
Item 03: trotz Störungen im Rhythmus	1 (fast nie)	2 (selten)
Item 04: in Vorstellung klar sehen, fühlen	2 (selten)	3 (manchmal)
Item 05: Bereitschaft, alles geben	4 (oft)	5 (fast immer)
Item 06: Probleme mit Bestleistung	2 (oft)	2 (oft)
Item 07: aus dem Konzept bringen lassen	3 (manchmal)	2 (oft)
Item 08: äußere Leistungsbeeinträchtigung	2 (oft)	2 (oft)
Item 09: Probleme, in Bildern zu denken	3 (manchmal)	3 (manchmal)
Item 10: Mut verlieren bei Problemen	4 (selten)	4 (selten)
Item 11: Wunsch, Potential auszuschöpfen	4 (oft)	4 (oft)
Item 12: direkte Wettkampfvorbereitung	1 (fast nie)	2 (selten)
Item 13: geduldig warten	3 (manchmal)	3 (manchmal)
Item 14: Stoßbew. geistig durchgehen	1 (fast nie)	2 (selten)
Item 15: Freude am Billardsport	3 (manchmal)	5 (fast immer)
Item 16: Leistungsschwankungen	4 (selten)	4 (selten)
Item 17: fehlendes Einstimmen im Vorfeld	2 (oft)	3 (manchmal)
Item 18: bei Leistungsabfall hilft gar nichts	3 (manchmal)	3 (manchmal)
Item 19: Bewegungsvorstellung schwierig	2 (oft)	3 (manchmal)
Item 20: Spannungsabfall im Wettkampf	3 (manchmal)	4 (selten)
Item 21: Spaß auch bei Fehlern	5 (fast immer)	4 (oft)
Item 22: zusätzliches Training im Vorfeld	3 (manchmal)	5 (fast immer)
Item 23: kühlen Kopf behalten	4 (oft)	5 (fast immer)
Item 24: in Vorstellung Bestes geben	1 (fast nie)	3 (manchmal)
Item 25: Streben nach Verbesserung	3 (manchmal)	4 (oft)
Item 26: Fehlersuche außen	3 (manchmal)	4 (selten)
Item 27: schlechter Schlaf im Vorfeld	5 (fast nie)	5 (fast nie)
Item 28: mehr Fehler gen Entscheidung	2 (oft)	4 (selten)
Item 29: Unsicherheit wegen Kugellauf	3 (manchmal)	3 (manchmal)
Item 30: Entmutigung, wenn es nicht läuft	3 (manchmal)	4 (selten)
Item 31: Freude am Tun wichtiger als Sieg	5 (fast immer)	3 (manchmal)
Item 32: unmittelbare Vorbereitungsroutine	2 (selten)	3 (manchmal)
Item 33: ruhiger Bewegungsablauf	2 (selten)	4 (oft)
Item 34: Vorwegnahme des Pottens	3 (manchmal)	3 (manchmal)
Item 35: Herausforderung bei Problemen	4 (oft)	4 (oft)

**Fragebogen zum sportlichen Handeln im Wettkampfbillard
(F-Sport-bill): Ergebnisse (9M)**

Fragebogenitems	Punktwerte vor dem PT	Punktwerte nach dem PT
Item 01: Bestes geben wichtiger als Sieg	4 (oft)	5 (fast immer)
Item 02: Strategien im Wettkampf	3 (manchmal)	5 (fast immer)
Item 03: trotz Störungen im Rhythmus	3 (manchmal)	4 (oft)
Item 04: in Vorstellung klar sehen, fühlen	4 (oft)	4 (oft)
Item 05: Bereitschaft, alles geben	2 (selten)	4 (oft)
Item 06: Probleme mit Bestleistung	3 (manchmal)	5 (fast nie)
Item 07: aus dem Konzept bringen lassen	4 (selten)	5 (fast nie)
Item 08: äußere Leistungsbeeinträchtigung	4 (selten)	4 (selten)
Item 09: Probleme, in Bildern zu denken	2 (oft)	4 (selten)
Item 10: Mut verlieren bei Problemen	3 (manchmal)	4 (selten)
Item 11: Wunsch, Potential auszuschöpfen	5 (fast immer)	5 (fast immer)
Item 12: direkte Wettkampfvorbereitung	3 (manchmal)	5 (fast immer)
Item 13: geduldig warten	2 (selten)	3 (manchmal)
Item 14: Stoßbew. geistig durchgehen	1 (fast nie)	1 (fast nie)
Item 15: Freude am Billardsport	5 (fast immer)	5 (fast immer)
Item 16: Leistungsschwankungen	5 (fast immer)	3 (manchmal)
Item 17: fehlendes Einstimmen im Vorfeld	2 (oft)	4 (selten)
Item 18: bei Leistungsabfall hilft gar nichts	2 (oft)	4 (selten)
Item 19: Bewegungsvorstellung schwierig	4 (selten)	5 (fast immer)
Item 20: Spannungsabfall im Wettkampf	3 (manchmal)	4 (selten)
Item 21: Spaß auch bei Fehlern	5 (fast immer)	5 (fast immer)
Item 22: zusätzliches Training im Vorfeld	4 (oft)	4 (oft)
Item 23: kühlen Kopf behalten	2 (selten)	4 (oft)
Item 24: in Vorstellung Bestes geben	3 (manchmal)	3 (manchmal)
Item 25: Streben nach Verbesserung	4 (oft)	5 (fast immer)
Item 26: Fehlersuche außen	4 (selten)	5 (fast nie)
Item 27: schlechter Schlaf im Vorfeld	4 (selten)	5 (fast nie)
Item 28: mehr Fehler gen Entscheidung	4 (selten)	5 (fast nie)
Item 29: Unsicherheit wegen Kugellauf	4 (selten)	4 (selten)
Item 30: Entmutigung, wenn es nicht läuft	3 (manchmal)	5 (fast nie)
Item 31: Freude am Tun wichtiger als Sieg	3 (manchmal)	5 (fast immer)
Item 32: unmittelbare Vorbereitungsroutine	2 (selten)	5 (fast immer)
Item 33: ruhiger Bewegungsablauf	3 (manchmal)	4 (oft)
Item 34: Vorwegnahme des Pottens	2 (selten)	5 (fast immer)
Item 35: Herausforderung bei Problemen	4 (oft)	5 (fast immer)

**Fragebogen zum sportlichen Handeln im Wettkampfbillard
(F-Sport-bill): Ergebnisse (10W)**

Fragebogenitems	Punktwerte vor dem PT	Punktwerte nach dem PT
Item 01: Bestes geben wichtiger als Sieg	4 (oft)	4 (oft)
Item 02: Strategien im Wettkampf	3 (manchmal)	4 (oft)
Item 03: trotz Störungen im Rhythmus	4 (oft)	4 (oft)
Item 04: in Vorstellung klar sehen, fühlen	3 (manchmal)	5 (fast immer)
Item 05: Bereitschaft, alles geben	4 (oft)	4 (oft)
Item 06: Probleme mit Bestleistung	1 (fast immer)	2 (oft)
Item 07: aus dem Konzept bringen lassen	2 (oft)	3 (manchmal)
Item 08: äußere Leistungsbeeinträchtigung	2 (oft)	3 (manchmal)
Item 09: Probleme, in Bildern zu denken	1 (fast immer)	4 (selten)
Item 10: Mut verlieren bei Problemen	4 (selten)	4 (selten)
Item 11: Wunsch, Potential auszuschöpfen	3 (manchmal)	4 (oft)
Item 12: direkte Wettkampfvorbereitung	2 (selten)	4 (oft)
Item 13: geduldig warten	4 (oft)	4 (oft)
Item 14: Stoßbew. geistig durchgehen	2 (selten)	5 (fast immer)
Item 15: Freude am Billardsport	4 (oft)	5 (fast immer)
Item 16: Leistungsschwankungen	3 (manchmal)	3 (manchmal)
Item 17: fehlendes Einstimmen im Vorfeld	2 (oft)	4 (selten)
Item 18: bei Leistungsabfall hilft gar nichts	1 (fast immer)	3 (manchmal)
Item 19: Bewegungsvorstellung schwierig	1 (fast immer)	4 (selten)
Item 20: Spannungsabfall im Wettkampf	3 (manchmal)	3 (manchmal)
Item 21: Spaß auch bei Fehlern	4 (oft)	5 (fast immer)
Item 22: zusätzliches Training im Vorfeld	5 (fast immer)	3 (manchmal)
Item 23: kühlen Kopf behalten	3 (manchmal)	4 (oft)
Item 24: in Vorstellung Bestes geben	4 (oft)	4 (oft)
Item 25: Streben nach Verbesserung	4 (oft)	4 (oft)
Item 26: Fehlersuche außen	4 (selten)	4 (selten)
Item 27: schlechter Schlaf im Vorfeld	5 (fast nie)	5 (fast nie)
Item 28: mehr Fehler gen Entscheidung	4 (selten)	4 (selten)
Item 29: Unsicherheit wegen Kugellauf	3 (manchmal)	3 (manchmal)
Item 30: Entmutigung, wenn es nicht läuft	2 (oft)	4 (selten)
Item 31: Freude am Tun wichtiger als Sieg	4 (oft)	4 (oft)
Item 32: unmittelbare Vorbereitungsroutine	2 (selten)	4 (oft)
Item 33: ruhiger Bewegungsablauf	4 (oft)	5 (fast immer)
Item 34: Vorwegnahme des Pottens	3 (manchmal)	4 (oft)
Item 35: Herausforderung bei Problemen	4 (oft)	5 (fast immer)

Punkt 6**Fragebogen zum sportlichen Handeln im Wettkampfbillard
(F-Sport-bill):****Deskriptive Statistik**

Variable	Valid N	Mean	Minimum	Maximum	Std.Dev.
ITEM01 Bestes geben wichtiger als Sieg					
vor PT	10	3.60000	1.00000	5.00000	1.074968
nach PT	10	3.90000	3.00000	5.00000	.737865
ITEM02 Strategien im Wettkampf					
vor PT	10	2.40000	1.00000	4.00000	1.173788
nach PT	10	3.00000	1.00000	5.00000	1.154701
ITEM03 trotz Störungen im Rhythmus					
vor PT	10	2.90000	1.00000	4.00000	.875595
nach PT	10	3.20000	2.00000	4.00000	.788811
ITEM04 in Vorstellung klar sehen, fühlen					
vor PT	10	2.60000	1.00000	5.00000	1.264911
nach PT	10	3.80000	3.00000	5.00000	.918937
ITEM05 Bereitschaft, alles zu geben					
vor PT	10	3.60000	2.00000	5.00000	1.074968
nach PT	10	4.10000	3.00000	5.00000	.737865
ITEM06 Probleme mit Bestleistung					
vor PT	10	2.40000	1.00000	4.00000	1.074968
nach PT	10	2.50000	1.00000	5.00000	1.433721
ITEM07 aus dem Konzept bringen lassen					
vor PT	10	2.60000	2.00000	4.00000	.843274
nach PT	10	2.90000	1.00000	5.00000	1.197219
ITEM08 äußere Leistungsbeeinträchtigung					
vor PT	10	2.90000	2.00000	4.00000	.737865
nach PT	10	3.30000	2.00000	5.00000	.948683
ITEM09 Probleme, in Bildern zu denken					
vor PT	10	2.90000	1.00000	5.00000	1.370320
nach PT	10	3.80000	2.00000	5.00000	1.032796
ITEM10 Mut verlieren bei Problemen					
vor PT	10	3.60000	2.00000	5.00000	.843274
nach PT	10	4.20000	3.00000	5.00000	.788811
ITEM11 Wunsch, Potential auszuschöpfen					
vor PT	10	4.00000	3.00000	5.00000	.666667
nach PT	10	4.20000	3.00000	5.00000	.788811
ITEM12 direkte Wettkampfvorbereitung					
vor PT	10	1.70000	1.00000	3.00000	.674949
nach PT	10	2.60000	1.00000	5.00000	1.264911
ITEM13 geduldig warten					
vor PT	10	3.50000	2.00000	5.00000	1.080123
nach PT	10	3.50000	2.00000	5.00000	1.269296

Variable	Valid N	Mean	Minimum	Maximum	Std.Dev.
ITEM14 Stoßbewegung geistig durchgehen					
vor PT	10	2.20000	1.00000	4.00000	1.316561
nach PT	10	2.60000	1.00000	5.00000	1.577621
ITEM15 Freude am Billardsport					
vor PT	10	4.10000	3.00000	5.00000	.875595
nach PT	10	4.50000	3.00000	5.00000	.707107
ITEM16 Leistungsschwankungen					
vor PT	10	3.30000	2.00000	5.00000	1.159502
nach PT	10	3.50000	2.00000	5.00000	.849837
ITEM17 fehlendes Einstimmen im Vorfeld					
vor PT	10	2.30000	1.00000	5.00000	1.251666
nach PT	10	3.60000	2.00000	5.00000	.966092
ITEM18 bei Leistungsabfall hilft gar nichts					
vor PT	10	2.70000	1.00000	4.00000	.948683
nach PT	10	2.90000	2.00000	4.00000	.737865
ITEM19 Bewegungsvorstellung schwierig					
vor PT	10	2.50000	1.00000	5.00000	1.433721
nach PT	10	3.60000	2.00000	5.00000	1.349897
ITEM20 Spannungsabfall im Wettkampf					
vor PT	10	2.70000	1.00000	4.00000	.823273
nach PT	10	3.80000	2.00000	5.00000	.918937
ITEM21 Spaß auch bei Fehlern					
vor PT	10	4.10000	2.00000	5.00000	1.100505
nach PT	10	4.40000	3.00000	5.00000	.699206
ITEM22 zusätzliches Training im Vorfeld					
vor PT	10	2.90000	2.00000	5.00000	.994429
nach PT	10	3.80000	2.00000	5.00000	1.032796
ITEM23 kühlen Kopf behalten					
vor PT	10	3.30000	2.00000	5.00000	1.159502
nach PT	10	3.70000	2.00000	5.00000	.948683
ITEM24 in Vorstellung Bestes geben					
vor PT	10	2.40000	1.00000	4.00000	1.173788
nach PT	10	3.00000	1.00000	4.00000	1.054093
ITEM25 Streben nach Verbesserung					
vor PT	10	3.80000	2.00000	5.00000	1.229273
nach PT	10	3.90000	2.00000	5.00000	.994429
ITEM26 Fehlersuche außen					
vor PT	10	3.90000	2.00000	5.00000	.994429
nach PT	10	4.40000	2.00000	5.00000	.966092
ITEM27 schlechter Schlaf im Vorfeld					
vor PT	10	4.40000	3.00000	5.00000	.843274
nach PT	10	4.70000	4.00000	5.00000	.483046
ITEM28 mehr Fehler gen Entscheidung					
vor PT	10	2.80000	2.00000	4.00000	.788811
nach PT	10	3.40000	2.00000	5.00000	.966092

Variable	Valid N	Mean	Minimum	Maximum	Std.Dev.
ITEM29 Unsicherheit wegen Kugellauf					
vor PT	10	3.20000	3.00000	4.00000	.421637
nach PT	10	3.50000	3.00000	5.00000	.707107
ITEM30 Entmutigung, wenn es nicht läuft					
vor PT	10	2.90000	2.00000	5.00000	.994429
nach PT	10	3.60000	2.00000	5.00000	1.074968
ITEM31 Freude am Tun wichtiger als Sieg					
vor PT	10	3.50000	2.00000	5.00000	.971825
nach PT	10	3.50000	2.00000	5.00000	1.080123
ITEM32 unmittelbare Vorbereitungsroutine					
vor PT	10	2.10000	1.00000	5.00000	1.197219
nach PT	10	2.70000	1.00000	5.00000	1.251666
ITEM33 ruhiger Bewegungsablauf					
vor PT	10	3.50000	2.00000	5.00000	.849837
nach PT	10	3.80000	3.00000	5.00000	.632456
ITEM34 Vorwegnahme des Pottens					
vor PT	10	2.80000	1.00000	5.00000	1.316561
nach PT	10	3.30000	1.00000	5.00000	1.418136
ITEM35 Herausforderung bei Problemen					
vor PT	10	3.80000	3.00000	5.00000	.632456
nach PT	10	4.00000	3.00000	5.00000	.816497
(A) 'Leistungsfaktoren'					
vor PT	10	24.60000	20.00000	29.00000	3.098387
nach PT	10	27.00000	23.00000	33.00000	3.800585
(B) 'Wettkampfplanung'					
vor PT	10	18.60000	16.00000	22.00000	2.270585
nach PT	10	23.30000	14.00000	33.00000	5.056349
(C) 'Störungsresistenz'					
vor PT	10	21.20000	17.00000	30.00000	3.823901
nach PT	10	24.00000	19.00000	28.00000	3.496029
(D) 'Visualisierung'					
vor PT	10	18.60000	13.00000	27.00000	4.299871
nach PT	10	23.60000	17.00000	33.00000	5.521674
(E) 'Motivation'					
vor PT	10	24.50000	19.00000	31.00000	4.062019
nach PT	10	28.10000	23.00000	33.00000	3.956710

Punkt 7**Fragebogen zum sportlichen Handeln im Wettkampfbillard
(F-Sport-bill):****Wilcoxon-Test für Paardifferenzen**

Pair of Variables	Valid N	T	Z	p-level
(A) 'Leistungsfaktoren' GESAMT				
vor PST & nach PST	10	9.500000	1.540107	.123544
ITEM01 Bestes geben wichtiger als Sieg				
vor PST & nach PST	10	0.00	--	--
ITEM06 Probleme mit Bestleistung				
vor PST & nach PST	10	6.000000	1.352247	.176306
ITEM11 Wunsch, Potential auszuschöpfen				
vor PST & nach PST	10	5.000000	.674200	.500189
ITEM16 Leistungsschwankungen				
vor PST & nach PST	10	5.500000	.539360	.589642
ITEM21 Spaß auch bei Fehlern				
vor PST & nach PST	10	6.000000	.943456	.345455
ITEM26 Fehlersuche außen				
vor PST & nach PST	10	7.000000	1.183216	.236732
ITEM31 Freude am Tun wichtiger als Sieg				
vor PST & nach PST	10	18.00000	0.00	1.000000
(B) 'Wettkampfplanung' GESAMT				
vor PST & nach PST	10	2.500000	2.548236	.010832
ITEM02 Strategien im Wettkampf				
vor PST & nach PST	10	6.000000	1.352247	.176306
ITEM07 aus dem Konzept bringen lassen				
vor PST & nach PST	10	8.000000	1.014185	.310502
ITEM12 direkte Wettkampfvorbereitung				
vor PST & nach PST	10	3.000000	2.100420	.035700
ITEM17 fehlendes Einstimmen im Vorfeld				
vor PST & nach PST	10	2.500000	2.369395	.017823
ITEM22 zusätzliches Training im Vorfeld				
vor PST & nach PST	10	4.500000	1.605793	.108329
ITEM27 schlechter Schlaf im Vorfeld				
vor PST & nach PST	10	2.000000	1.095445	.273330
ITEM32 unmittelbare Vorbereitungsroutine				
vor PST & nach PST	10	14.00000	1.006993	.313946

Pair of Variables	Valid N	T	Z	p-level
(C) 'Störungsresistenz' GESAMT				
vor PST & nach PST	10	5.500000	1.750350	.080067
ITEM03 trotz Störungen im Rhythmus	10	3.000000	1.213560	.224925
ITEM08 äußere Leistungsbeeinträchtigung	10	6.000000	.943456	.345455
ITEM13 geduldig warten	10	3.500000	.547723	.583886
ITEM18 bei Leistungsabfall hilft gar nichts	10	1.500000	1.278019	.201252
ITEM23 kühlen Kopf behalten	10	2.500000	1.677256	.093502
ITEM28 mehr Fehler gen Entscheidung	10	5.000000	1.521278	.128200
ITEM33 ruhiger Bewegungsablauf	10	6.000000	.943456	.345455
(D) 'Visualisierung' GESAMT				
vor PST & nach PST	10	5.000000	2.293412	.021831
ITEM04 in Vorstellung klar sehen, fühlen	10	0.00	2.366432	.017966
ITEM09 Probleme, in Bildern zu denken	10	0.00	1.825742	.067898
ITEM14 Stoßbewegung geistig durchgehen	10	13.500000	.630126	.528617
ITEM19 Bewegungsvorstellung schwierig	10	0.00	2.520504	.011724
ITEM24 in Vorstellung Bestes geben	10	2.000000	1.095445	.273330
ITEM29 Unsicherheit wegen Kugellauf	10	5.000000	--	--
ITEM34 Vorwegnahme des Pottens	10	8.500000	.929670	.352549

Pair of Variables	Valid N	T	Z	p-level
(E) 'Motivation' GESAMT				
vor PST & nach PST	10	7.000000	2.089554	.036666
ITEM05 Bereitschaft, alles zu geben				
vor PST & nach PST	10	2.000000	1.483240	.138021
ITEM10 Mut verlieren bei Problemen				
vor PST & nach PST	10	0.00	2.022600	.043123
ITEM15 Freude am Billardsport				
vor PST & nach PST	10	2.500000	1.348400	.177539
ITEM20 Spannungsabfall im Wettkampf				
vor PST & nach PST	10	0.00	2.520504	.011724
ITEM25 Streben nach Verbesserung				
vor PST & nach PST	10	10.50000	.591608	.554117
ITEM30 Entmutigung, wenn es nicht läuft				
vor PST & nach PST	10	6.000000	1.680336	.092902
ITEM35 Herausforderung bei Problemen				
vor PST & nach PST	10	7.000000	.733799	.463076

Punkt 8

Transkriptionsregeln

1. Die Gespräche wurden in weitgehend hochdeutscher Fassung wiedergegeben, da der bayerische Dialekt für den Auswärtigen schwer zu verstehen ist. Der Inhalt bleibt unverfälscht, da es die nötigen Entsprechungen im Hochdeutschen gibt.
2. Satzbaufehler wurden nicht bereinigt, da sie nicht zu entscheidenden Verständnisschwierigkeiten führen. Vielmehr hätten Syntaxkorrekturen inhaltliche Verzerrungen entstehen lassen können.
3. Der umgangssprachliche Stil wurde beibehalten, da die Texte gut lesbar sind.
4. Unterbrechungen bzw. ein Zögern im Redefluss wurden in der Regel mit drei Punkten „...“ bezeichnet. Wenn die Befragten aufhörten zu reden und der Eindruck entstand, dass der Satz noch nicht zu Ende formuliert war, wurde dies ebenfalls auf diese Art gekennzeichnet.
5. Wenn im Gesprochenen zu erkennen war, dass es sich um einen Einschub handelte, wurde dies mit Gedankenstrichen dargestellt.
6. Die Fragen des Interviewers wurden in den Transkriptionen fett gedruckt geschrieben, um sie deutlich von den Antworten und etwaigen Zwischenfragen der interviewten Person unterscheiden zu können.
7. In die Rede der interviewten Person wurden keine Absätze eingefügt, da dies bereits ein sinngebender und interpretativer Vorgang wäre.
8. Da das Interview bereits bei der Leitfadenentwicklung in vier Teile gegliedert wurde, (A) Eröffnung, (B) Motivation und Ziele, (C) Inhalte und Übungen sowie (D) Vorbereitungsroutine, konnte diese Einteilung auch in der Transkription beibehalten werden.
9. Zur Wahrung der Anonymität wurden folgende Maßnahmen ergriffen:
Im Falle einer Namensnennung im Interview wurde, wo nötig, stattdessen X, Y und Z eingesetzt.
Den interviewten Personen wurden Nummern (und ein Buchstabe zur Erkennung des Geschlechts) zugeordnet.

Punkt 9

Zusammenfassingsregeln (Z-Regeln)¹

Z1 *Paraphrasierung*

- Z1.1 Streiche alle nicht (oder wenig) inhaltstragenden Bestandteile wie ausschmückende, wiederholende, verdeutlichende Wendungen!
- Z1.2 Übersetze die inhaltstragenden Textstellen auf eine einheitliche Sprachebene!
- Z1.3 Transformiere sie auf eine grammatikalische Kurzform!

Z2 *Generalisierung auf das Abstraktionsniveau*

- Z2.1 Generalisiere die Gegenstände der Paraphrasen auf die definierte Abstraktionsebene, so dass die alten Gegenstände in den neu formulierten explizit sind!
- Z2.2 Generalisiere die Satzaussagen (Prädikate) auf die gleiche Weise!
- Z2.3 Belasse die Paraphrasen, die über dem angestrebten Abstraktionsniveau liegen!
- Z2.4 Nimm theoretische Vorannahmen bei Zweifelsfällen zuhilfe!

Z3 *Erste Reduktion*

- Z3.1 Streiche bedeutungsgleiche Paraphrasen innerhalb der Auswertungseinheiten!
- Z3.2 Streiche Paraphrasen, die auf dem neuen Abstraktionsniveau nicht als wesentlich inhaltstragend erachtet werden (Selektion)!
- Z3.3 Nimm theoretische Vorannahmen bei Zweifelsfällen zuhilfe!

Z4 *Zweite Reduktion*

- Z4.1 Fasse Paraphrasen mit gleichem (ähnlichem) Gegenstand und ähnlicher Aussage zu einer Paraphrase (Bündelung) zusammen!
- Z4.2 Fasse Paraphrasen mit mehreren Aussagen zu einem Gegenstand zusammen (Konstruktion/Integration)!
- Z4.3 Fasse Paraphrasen mit gleichem (ähnlichem) Gegenstand und verschiedener Aussage zu einer Paraphrase zusammen (Konstruktion/Integration)!
- Z4.4 Nimm theoretische Vorannahmen bei Zweifelsfällen zuhilfe!

¹ (vgl. Mayring, 1988, S. 57)

Punkt 10**Das Meisterschaftssystem des Bayerischen Billardverbands (BBV)****(1) Einzelmeisterschaften**

Im Rahmen von Landesmeisterschaften – in Bayern also die Bayerischen Meisterschaften – qualifiziert sich mindestens die erstplatzierte Person zur Deutschen Meisterschaft. Im Zuge der Anwendung eines Quotensystems durch den Dachverband werden weitere teilnahmeberechtigte Personen ermittelt.

Daneben gibt es für Damen und Ladies die Möglichkeit, über die German Classics, bzw. für Herren und Senioren, über die Grand-Prix-Turniere die Teilnahmeberechtigung zu erlangen. Dabei handelt es sich um offene Turniere, die mindestens zwei 8-Ball Turniere, ein 14.1-endlos-Turnier und mindestens vier 9-Ball-Turniere umfassen. Für die Qualifikation zur Deutschen Meisterschaft ist die über alle Turniere je Disziplin erreichte Gesamtpunktzahl entscheidend. Etwa 8 bis 12 Personen können sich auf diese Art und Weise zusätzlich qualifizieren.

2) Mannschaftsmeisterschaften (Ligabetrieb)

Für die Damen und Senioren werden aufgrund nur wenig gemeldeter Teams die Mannschaftsmeisterschaften zentral als sogenannte Kombi-Meisterschaften ausgerichtet.

Die sonstigen Mannschaftsmeisterschaften werden dezentral ausgerichtet. Dabei ist das Ligasystem des BBV folgendermaßen strukturiert:

Erste Bundesliga: 8 Mannschaften

Zweite Bundesliga: Nord: 8 Mannschaften
Süd: 8 Mannschaften

Bayern-Liga: 9 Mannschaften

Die Bayern-Liga ist die höchste Landesklasse. Die auf dieser Ebene in Deutschland 16 besten Mannschaften spielen die Qualifikation zum Aufstieg in die Zweite Bundesliga.

Landesliga: Nord: 2 x 9 Mannschaften
Süd: 2 x 9 Mannschaften

Bezirksoberliga: 4 x 9 Mannschaften

Bezirksliga: 8 x 9 Mannschaften

Kreisliga: 16 x ca. 9 Mannschaften

Die Kreisliga ist die niedrigste Landesklasse. Je nach Zahl der Mannschaften wird eine Aufteilung in Kreisliga A, B (evtl. B1 und B2) und C vorgenommen.