

Räumliche Wahrnehmung kann man trainieren

Professor Jan Mayer und Dr. Thomas Katlun sprachen in der Heidelberger Sportopaedie: „Wer besser sieht, kann schneller handeln“

Von Julian Budjan

Heidelberg. In unserem täglichen Leben nehmen wir mehr als 70 Prozent unserer Informationen über das Sehen auf. Deshalb spielt die visuelle Informationsverarbeitung gerade im Leistungssport eine wichtige Rolle. Dies war auch das Thema des Vortrags, zu dem die Heidelberger Sportopaedie in die benachbarte Klinik St. Elisabeth eingeladen hatte. Prof. Dr. Jan Mayer, seit sechs Jahren als Sportpsychologe bei 1899 Hoffenheim tätig, und Dr. Thomas Katlun, Augenarzt und der „Dr. Müller-Wohlfahrt der Augeneheilkunde“, wie er vorgestellt wurde, hatten für ihre Zuhörer an diesem Abend einiges zu bieten.

Katlun, der mehrere Spitzensportler aus dem Rhein-Neckar-Kreis betreut, sprach aus Erfahrung, als er betonte, dass „neben dem scharfen Sehen das Wahrnehmen im Sport ein ganz wichtiger Faktor ist“. Eine Untersuchung seines Kollegen Dr. Gernot Jendrusch habe ergeben, dass diejenigen Spieler, die eine besonders gute räumliche Wahrnehmung aufwiesen, signifikant besser in der Ballannahme waren. Außerdem sei nachgewiesen worden, dass diese Wahrnehmung trainiert werden könne.

Zu Katlun kommen oft Sportler, die aufgrund einer Erkrankung der Augen um

ihre Karriere fürchten. So auch Karol Bielecki, ein ehemaliger Rhein-Neckar-Löwe, der während eines Spiels die Sehfähigkeit auf dem linken Auge verlor und befürchtete, nie wieder Handball spielen zu können. Der Augenarzt konnte ihm jedoch mit seinen Methoden helfen: „Wir haben eine Schulung der Tiefenwahrnehmung und der Sensomotorik vorgenommen.“ Bielecki lernte mit einem Auge auszukommen und stand nach fünf Wochen wieder auf dem Feld. Katlun for-



Dr. Thomas Katlun (l.) und Prof. Dr. Jan Mayer referierten in der Klinik St. Elisabeth. Foto: vaf

derte von den Sportlern ein „besseres Bewusstsein für die Augen. Ob Sie es glauben, oder nicht, es gibt Profifußballer, die ihre Kontaktlinsen beim DM holen.“

Meyer arbeitet in Hoffenheim mit speziellen Trainingsmethoden, um so die räumliche Wahrnehmung seiner Spieler und damit auch ihre Leistungsfähigkeit auf dem Platz zu verbessern. Zu diesem Zweck wurden spezielle Computerspiele entwickelt, bei denen die Spieler zeigen müssen, wie viele Informationen sie, trotz der Fokussierung auf einen Punkt, aus der Umgebung mitnehmen können.

Eine Schulung der Wahrnehmung habe in der Vergangenheit bereits Helmut Groß, „der Fußballpapst von Hoffenheim“, gefordert: „Im modernen Fußball liegen die höchsten Steigerungsraten im Gehirn: Schneller wahrnehmen, schneller verarbeiten, schneller analysieren, schneller entscheiden, schneller handeln.“

Statistiken bestätigen dies. 2005, beim Confed-Cup, lag die durchschnittliche Kontaktzeit am Ball bei 2,8 Sekunden. 2010, bei der WM in Südafrika, waren es nur noch 1,1 Sekunden. Dieses ständige in Bewegung halten des Balls hat beispielsweise der FC Barcelona in der letzten Dekade nahezu perfektioniert.

Wie die Zahlen zeigen, ist diese Kurzlebigkeit des Spiels aber mittlerweile eine generelle Entwicklung im Fußball.

Auch Videoanalysen und mentales Training sind, laut Meyer, ein bewährtes Mittel zur Leistungsoptimierung, denn „seit ein paar Jahren weiß man, dass vorgestellte Bewegungen die gleichen neuronalen Strukturen im Gehirn aktivieren wie praktisch ausgeführte Bewegungen.“

Meyer erklärte auch, warum gerade der mentalen Vorbereitung eine hohe Priorität beigemessen werden müsse: „Wenn ein Salihovic gegen Dortmund, im Schicksalsspiel des Vereins, zweimal den Ball unter die Latte knallt, und du ihn fragst: Was hast du gedacht? Dann sagt er dir: Denken darfst du da nicht.“ Und weiter: „Der Kopf muss dich unterstützen und nicht stören. Wenn der Sportler eingreift, dann stört er diesen über viele tausend Wiederholungen eingeschliffenen Bewegungsablauf.“ Loslassen ist also gefragt.

Bei den Spielern scheinen die Praktiken ihres Sportpsychologen gut angekommen. Tom Starke, der bis zum Sommer des letzten Jahres im Kraichgau aktiv war, beschwerte sich nach seinem Wechsel von Hoffenheim zu Bayern München bei Meyer darüber, dass dessen Trainingsmethoden beim Deutschen Rekordmeister und Champions-League-Sieger nicht praktiziert werden.