TuS Metzingen – Das Team von Mental-Trainer Dr. Martin Emrich soll die Zweitliga-Handballerinnen sportlich stärken

Handball mit dem Kopf gespielt

VON ALEXANDER RABE

METZINGEN. Das Zweitliga-Handballteam der TuS Metzingen hat Emrich als neuen Trainer verpflichtet. Doch ganz so spektakulär, wie sich diese Tatsachenbehauptung zunächst anhört, ist sie dann doch nicht. TuS-Trainer Jochen Griesmeier muss nicht etwa für Frauen-Nationaltrainer Armin Emrich seinen Stuhl räumen. Vielmehr bekommt er mit Mental-Trainer Dr. Martin Emrich und vier weiteren Coaches der Firma Emrich Consulting fünfköpfige Unterstützung, die der TuS sportlich weiterhelfen soll.

Die Kooperation ist jedoch nicht durch momentan ausbleibenden Erfolg ins Leben gerufen worden. Vielmehr wurde die Zusammenarbeit mit der Tübinger Firma bereits im Sommer begonnen, als drei Mental-Coaches im Trainingslager der Metzingerinnen dabei waren. Den Kontakt hatte TuS-Handballchef Andreas Baumgärtner geknüpft. Doch was soll das alles überhaupt bringen? Spielt man Handball mit dem Kopf? Und warum bleibt trotz Mental-Trainerstab derzeit der Erfolg aus?

Siebenmeter-Training in Hypnose

Letztere Frage wird beantwortet, indem die Kooperation gleichsam wie die sportliche Entwicklung des Teams in dieser Saison als »Prozess« bezeichnet wird. Und der braucht offensichtlich Zeit.

Der 34-jährige Geschäftsführer Martin Emrich erklärt: »Es geht darum, die Spielerinnen dabei zu unterstützen, ihre Ressourcen optimal auszuschöpfen, damit sie ihre volle Leistung abrufen können.« Der Umgang mit Stress, das Finden von Lösungen in Spielsituationen, Aufarbeiten von privaten und beruflichen Problemen: Die fünf Coaches betreuen die Spielerinnen auf ihre individuellen Bedürfnissen zugeschnitten. Dabei findet nicht etwa ein Ratschlag-Marathon der Betreuer statt, vielmehr versteht sich die Arbeit als eine Art Hilfe zur Selbsthilfe – als »systemischer Organisationsansatz« oder »Prozesshelfer«, wie es im Mental-Training-Jargon heißt.

Die Methoden variieren hierbei je nach Spielerin – die fix mit dem Coach ihres Vertrauens zusammenarbeiten – von Hypnose, in der »konkrete Spielsituationen wie Siebenmeter in Zeitlupe erlebt werden«, über spezielle Videoanalysen, in denen der fokussierten Akteurin »der Spiegel vorgehalten« wird bis hin zu »kognitiver Therapie«, bei der erreicht werden soll, dass »schlechte Gedanken während des Spiels in gute umgemünzt« werden. Alexandra Kubasta berichtet beispielswiese von ein- bis zweistündigen anstrengenden Sitzungen, die ihr bei der Rückbesinnung auf ihre Stärken helfen sollen. Helfen sollen, die richtigen Entscheidungen zu treffen. Und auch TuS-Trainer Jochen Griesmeier nimmt die mentale Hilfe, die auch in Unternehmen der freien Wirtschaft angewandt wird, für sich in Anspruch.

Der impulsive TuS-Trainer führt mit seinem Coach Gespräche, damit seine emotionalen Anweisungen während der Partie auf dem Feld auch als Hilfe angenommen wird. »Ich bin keiner, der 60 Minuten ruhig auf der Bank sitzt, ich schieße eher mal übers Ziel hinaus. Genauso wie die Spielerinnen an sich arbeiten, muss das der Trainer auch tun.«

Reine Kopfsache: Der Umgang mit Stress-Situationen wie hier beim Torwurf durch Patricia Stefani soll durch Mental-Coaching gezielt verbessert werden. ARCHIVFOTO: NIETHAMMER

Auch der Coach wird gecoacht

Dem sportlichen Kommandogeber ist anzumerken, dass er als Sportwissenschaftler für die in Metzingen neuartige Trainingsmethodik offen ist. »Die Eigenverantwortlichkeit der Spielerinnen, die mit diesem Training geschult wird, war mir sehr wichtig«, erklärt Griesmeier, der das mentale Training im Handballsport für absolut sinnvoll hält. Auch die Kommunikation und die Selbstspiegelung der Spielerinnen auf dem Feld sind für den TuS-Trainer »kleine Bausteine, aus denen am Ende ein ganzes Puzzle entsteht.« Faktoren, die der Teambildung überaus förderlich sind. »Das Vertrauen ist da, die Chemie stimmt, die Denkansätze liegen auf einer Wellenlänge«, erklärt der Trainer, der »froh über die Ergänzung« im Metzinger Betreuerstab ist.

»Die Spielerinnen nehmen die Inhalte und Methoden ebenso gut auf wie die Akteure der Walter Tigers Tübingen«, sagt Mentaltrainer Dr. Martin Emrich. FOTO: AVANTIME

»Die Spielerinnen nehmen die Inhalte und Methoden ebenso gut auf wie die Akteure der Walter Tigers Tübingen«, erklärt indes Martin Emrich, dessen Firma auch den Basketball-Erstligisten in der Neckarstadt mental betreut, jedoch nur in Arbeit mit den einzelnen Spielern und nicht, wie bei der TuS, ergänzend dazu auch im Teamrahmen. Neue Trainings-Methoden, die wirken sollen, denn – da sind sich Emrichs Team und die TuS Metzingen einig: Handball wird eben auch mit dem Kopf gespielt. (GEA)