

Keine Leistung auf Teufel komm raus

Die Rheinpfalz
23. Jan. 2012

GEGENÜBER: Sportpsychologie ist die Wissenschaft der Seele in der Welt des Sports, sagt Dr. Thomas Meyer, Sporttherapeut und Sportpsychologe. Das gelte nicht nur für den Leistungssport, sondern auch für den Breitensport und für alles, was der Prävention von psychischen und körperlichen Erkrankungen dient.

VON RAINER BAUMGÄRTNER

KARLSRUHE. Sportpsychologie habe eine große Zukunft, sagt Meyer, der ein Praxis in der Werderstraße in der Südstadt betreibt. Gerade bei Suchten wie Rauchen, Alkohol oder Drogen fänden sich in ihr Erfolg versprechende Ansätze. Meyer teilt sie in zwei wesentliche Rubriken auf. Zum einen die wissenschaftliche Erforschung von Verhaltensweisen einzelner Menschen und Gruppen und zum anderen die Praxis.

Da wird dann sehr schnell klar, um was es Meyer geht, wenn er von Sportpsychologie spricht. Nämlich um Beziehungen einzelner Sportler in ihrer sportspezifischen Welt zum Trainer und Betreuer, zur Mannschaft und letztendlich auch zum Elternhaus. Der 44-jährige schildert, dass nicht wenige Eltern Leistungen von ihren Kindern erwarten und verlangen. Versagt das Kind, wird es oft bestraft, in dem mit ihm tagelang nicht geredet wird. Genau dort setzt Sportpsychologie an.

Meyers These lautet: „Keine Leistung auf Teufel komm raus“. Wer Freude am Training hat, verbessert auch sein Leistungspotenzial und ist vor allem viel weniger verletzungsanfällig. Meyer ist wichtig, dass die Athleten sich eher mittelfristig und langfristig Ziele setzen als den schnellen Erfolg anzustreben. Stimmen die Rahmenbedingungen, die die Sportpsychologie setzt, ist damit auch die beste Prävention von psychischen Störungen, vor allem des Burn-Out-Syndroms, gegeben. Hier glaubt Meyer, dass es gerade im Sport eine hohe Dunkelziffer gibt. Für viele Sportler seien psychische

Störungen immer noch ein Tabuthema. Dass Sportler anfällig für solche Erkrankungen sein können, zeigt die Geschichte von Skispringer Sven Hannawald, der nach Meyers Sicht, wie viele andere auch, zu hohem Leistungsdruck ausgesetzt war. Sportler der Weltklasse seien potenziell gefährdet in ein dunkles Loch zu fallen, wenn die Leistung ausbleibe. Die Folge ist oft Leistungsmanipulation durch Doping. Solchen Entwicklungen beuge die Sportpsychologie wirksam vor.

Weltklassesportler fallen oft in ein dunkles Loch, wenn die Leistung ausbleibt.

Meyer ist Autor von drei Büchern, wobei sein drittes Buch sich ausschließlich mit der Sportpsychologie beschäftigt. Der Titel lautet: Die 100 Prinzipien der Sportpsychologie. Geschrieben ist das Buch für Trainer, Betreuer und Athleten. Mit Sicherheit dürfte es für Meyer nicht die letzte Veröffentlichung sein, denn wissenschaftliche Forschungen machen ihm an seiner Arbeit am meisten Spaß. So verwundert es nicht, dass er mit der Erforschung eines eigenen Ansatzes zur Regulation von Muskelentspannungen promoviert hat, der beispielsweise in der Gelenkpflege bei rheumatischen Erkrankungen Anwendung findet. Es spricht für Meyers Forschungen, dass die Rheuma Liga Baden-Württemberg diese Methode neu in ihr Gesundheitsprogramm aufgenommen hat.

Ein weiterer Schwerpunkt von ihm ist die Meridiantherapie, die er in Peking erlernt hat. Heute ist Mey-



Sportpsychologe Thomas Meyer beim Beratungsgespräch in seiner Praxis.

FOTO: SANDBILLER

er Mitglied einer Expertenkommission des Weltverbandes der Gesellschaften für Traditionelle chinesische Medizin (TCM). Die in Peking ansässige Organisation ist bestrebt, TCM auf wissenschaftlicher Grundlage auch außerhalb des Reiches der Mitte zu etablieren. Meyer hat dazu

eine Diagnostikmethode auf Basis der Massage entwickelt. Erst kürzlich hat er diese Methode bei einem wissenschaftlichen Kongress in Peking als einziger Vortragender aus Deutschland vorgestellt. Er hat den Ehrgeiz, in absehbarer Zeit einen Weltkongress des Dachverbandes in

Karlsruhe abzuhalten und westlichen Medizinern Gelegenheit zu geben, sich in der traditionellen chinesischen Medizin weiterzubilden zu können. Das Karlsruher Rathaus zeigte sich zumindest offen für Meyers Vorhaben. Damit würde ihm und Karlsruhe ein großer Wurf gelingen.