

# 1 Novak Djokovic: Achtsames Denken

Wenn Sie unter Druck stehen, nutzen Sie  
Ihre geistigen Ressourcen

Zu Beginn des Jahres 2024 hatte Novak Djokovic 24 Grand-Slam-Turniere gewonnen und war dadurch zum erfolgreichsten männlichen Tennisspieler aller Zeiten aufgestiegen, doch es hatte einen Zeitpunkt in seiner Karriere gegeben, an dem der zukünftige Erfolg keineswegs garantiert war. In zahlreichen seiner wichtigsten Matches war ihm nie ein Sieg gelungen, wenn er ernsthaft unter Druck geraten war. Der Gewinn des Halbfinals der US-Open 2010, bei dem er gegen seinen Erzrivalen Roger Federer zwei Matchpunkte retten konnte, leitete dann anscheinend die Wende ein. 2011 siegte er in sieben Turnieren nacheinander, darunter drei Grand-Slam-Wettkämpfe.

Was war die Erklärung für diesen dramatischen Umschwung? Djokovic selbst beharrt darauf, dass seine Hinwendung zur Praxis der Achtsamkeit für diesen meteorhaften Aufstieg an die Spitze eine äußerst bedeutende Rolle spielte.<sup>1</sup> In seinen Worten: »Du kannst nicht immer kontrollieren, was auf dem Court passiert, aber du kannst kontrollieren, wie du darauf reagierst.«<sup>2</sup>

## Was meint die Wissenschaft dazu?

Was geht im Gehirn vor, wenn Menschen sich in Stresssituationen wiederfinden?

Die Amygdala, die im Gehirn an der Verarbeitung von Emotionen beteiligt ist, sendet ein Alarmsignal an den Hypothalamus. Dieser fungiert als eine Art Kontrollzentrum und gibt daraufhin dem übrigen Körper klare Anweisungen: Adrenalin wird in den Blutkreislauf gepumpt, alle Muskeln und lebenswichtigen Organe erhalten eine Extramenge Blut und das Gehirn bekommt besonders viel Sauerstoff, damit es wachsam und augenblicklich bereit

zum Handeln ist. Amygdala und Hypothalamus arbeiten effektiv zusammen und lösen die Kampf-oder-Flucht-Reaktion aus, um uns gegen Gefahren zu wappnen. Wenn aber dieses System *laufend* ausgelöst wird, stellen sich mit der Zeit oft Herz-Kreislauf- oder Magen-Darm-Probleme ein und wir erleben länger andauernden Stress, Angstgefühle und schlafen schlecht.<sup>3</sup> Das sind wahrlich keine guten Nachrichten.

Wie kann also Achtsamkeit helfen? Sehen wir uns zunächst an, was dieser Begriff genau bedeutet: »Achtsamkeit ist ein Zustand, in dem man ganz auf den gegenwärtigen Augenblick fokussiert ist. Achtsamkeitsübungen konzentrieren sich auf die urteilsfreie Akzeptanz der Gedanken, Gefühle und körperlichen Empfindungen, die von Augenblick zu Augenblick in uns aufsteigen.«<sup>4</sup>

Im Lauf der vergangenen Jahrzehnte sind Praktiken wie Meditation, Yoga, Tai-Chi und Pilates im Mainstream angekommen. Sie alle fördern die Ausübung von Achtsamkeit.

Achtsamkeit verändert effektiv die Art und Weise, wie das Gehirn in Stresssituationen reagiert. Sie hat die Macht, die Amygdala zu beruhigen und sie daran zu hindern, den Hypothalamus zu früh zu aktivieren und damit das Kampf-und-Flucht-System reflexartig auszulösen. Im Endeffekt wirkt sie also ungefähr so wie ein Unterbrecher in einem Stromkreislauf.

## **Wie verhält sich Novak Djokovic achtsam, wenn er unter Druck gerät?**

Novak Djokovic erkannte, dass das Praktizieren von Achtsamkeit ihm genau in den entscheidenden Momenten im Spiel half, wenn es um Sieg oder Niederlage ging. Er blieb vollkommen in der Gegenwart und im Zustand des Flows, der so wichtig ist, wenn man in entscheidenden Situationen Spitzenleistungen erzielen will.

Erst wenn man einen Tenniswettkampf analysiert, stellt man fest, wie viel Zeit den Spielern bleibt, in der ihr Geist auf Wanderschaft gehen kann, in der sie abgelenkt werden oder negative Gedanken aufsteigen können: zwischen den einzelnen Spielen, den Punkten, beim Warten auf die Freigabe des Aufschlags oder bis der gegnerische Aufschlag kommt. Diese Minuten, in denen sie abschweifen können, addieren sich rasch auf und können pro Match eine ganze Stunde ergeben.<sup>5</sup>

Was genau macht also Novak Djokovic, wenn er achtsam sein will? Drei Dinge:

1. **Atmung.** Er konzentriert sich auf seine Atmung und versucht, zwischen zwei Punkten möglichst viele Atemzüge zu nehmen. Dabei achtet er darauf, dass er möglichst tief atmet, weil dies im Kopf eng mit mehr Ruhe und Fokussierung verknüpft ist. Flaches Atmen erzeugt Spannungen in anderen Körperteilen, und dies ist das Letzte, was man erreichen will, wenn man unter Druck steht.<sup>6</sup>
2. **Erinnerung.** Er ruft in solchen Momenten Erinnerungen an frühere Erfahrungen ab und denkt daran, wie er bereits vergangene, ähnliche Herausforderungen überwand. Diese positiven Erinnerungen nutzt er als Antrieb, sodass er so spielen kann, wie es jetzt im Moment erforderlich ist. »Früher erstarrte ich jedes Mal, wenn ich einen Fehler machte. Wenn ich heute einen Aufschlag vergebe oder eine Rückhand vermassle, gehen mir zwar immer noch Zweifel durch den Kopf, aber ich weiß, wie ich mit ihnen umgehen kann.«<sup>7</sup> In der Hitze des aktuellen Wettkampfs lässt sich Novak Djokovic von seinen früheren Erfolgen inspirieren.
3. **Akzeptanz.** Er hat gelernt zu akzeptieren, dass negative Gedanken und Gefühle immer wieder aufkommen – sie sind ein fester Bestandteil des Lebens. Seine wichtigste Erkenntnis war, sie einfach anzunehmen und sie weder bekämpfen noch auslöschen zu wollen. Und – das Wichtigste – er hat gelernt, sie so

rasch wieder gehen zu lassen, wie sie kommen.<sup>8</sup> In der Neurologie nennt man das Metakognition: Es ist die Fähigkeit, ganz bewusst rational zu denken und dadurch die Angst aususchalten, die das Gehirn überfällt, wenn man unter starkem Druck steht. Man lernt, wie man nicht in Panik gerät, weil man gelernt hat, wie man Ruhe bewahrt.<sup>9</sup>

Die Gesamtwirkung dieser drei Strategien bestand darin, dass Novak Djokovic kaum mehr auf die Gefühle achten musste, die ihm durch den Kopf gingen, und er sich daher stärker auf die vor ihm liegende Aufgabe konzentrieren konnte – nämlich, den nächsten Punkt zu gewinnen.

Zudem entdeckte er, dass ihn Visualisierungen noch schneller in den Zustand der Achtsamkeit versetzten. Bevor er den Court betrat, stellte er sich das Match im Kopf genau vor. Er »sah« den harten zweiten Aufschlag, mit dem er ein Break erzielen konnte, und stellte sich den Rückhand-Return vor, mit dem er den Ball genau entlang der Linie schlagen würde, oder auch den explosiven Schmetterball im fünften Satz. Die Kombination aus Achtsamkeit und Visualisierung war für Novak Djokovic die perfekte Mischung, die ihm mentale Ruhe und körperliche Intensität verlieh. Sie half ihm, das Spiel zu beherrschen.<sup>10</sup> Er drückte es so aus: »Es ist etwas, das man sich erarbeitet. Bei wichtigen Punkten wirke ich vielleicht verschlossen, aber glauben Sie mir, in mir tobt ein Sturm. Der größte Kampf wird immer im Inneren ausgetragen.«<sup>11</sup>

## Mein Experiment mit Achtsamkeit

Sollte es mir je gelingen, diesen Zustand zu erreichen, wird er ein Gamechanger sein, aber ohne zu viel vorwegzunehmen: Bisher habe ich es noch nicht geschafft! Ich konnte noch nie unter Druck Höchstleistungen erbringen, vor allem dann nicht, wenn ich zu viel Zeit zum Nachdenken hatte. Mein »Sorgen«-Gen reißt die

Kontrolle an sich und bombardiert mein Gehirn mit lauter destruktiven Gedanken, die meine Leistung beeinträchtigen.

So war es auch immer bei meinen Versuchen, das frustrierende Golf-Spiel zu erlernen. Bei einer Runde Golf bleibt sogar noch viel mehr Zeit, in der man seinen geistigen Dämonen ausgeliefert ist, als beim Tennis. Eine Runde erstreckt sich durchschnittlich über etwa vier Stunden, während die tatsächlichen Schläge des Golfballs über alle 18 Löcher insgesamt maximal etwa drei Minuten in Anspruch nehmen! Das ist sehr viel Zeit, in der man sich Sorgen machen kann. Wie sehen meine typischen Ängste auf dem Golfplatz aus? Was geht mir durch den Kopf?

- *Wo wird dieser Ball wohl hinfliegen? Keine Ahnung!*
- *Was werden meine Freunde denken, wenn ich schlecht schlage? Werden sie mich heimlich belächeln? Wahrscheinlich.*
- *Warum habe ich diesen Schlag verbockt? Schon wieder.*
- *Was ist, wenn ich den Ball verliere? Schon wieder.*
- *Werde ich Letzter? Wie peinlich.*
- *Wie viele Schwunggedanken sollte ich haben? Sind zehn zu viel?*
- *Warum werde ich einfach nicht besser? Es ist so frustrierend!*

Damit ich überhaupt eine Chance hatte, meine Dämonen zu besiegen, hatte ich mich vor Kurzem zu einem Workshop angemeldet, der sich auf die mentalen Aspekte des Spiels konzentrierte. Ich lernte drei Dinge:

1. **Fähigkeiten und Können.** Novak Djokovic hat wahrscheinlich inzwischen viele tausend Stunden Tennis geübt. Dies ist die solide Grundlage, auf der er sein mentales Spiel aufbaut. Würde ich meine Spieltechnik verbessern, wäre mein mentales Spiel wohl weniger stark belastet. Daher nehme ich nun Golfunterricht und verbringe unzählige Stunden in der Driving Range.
2. **Struktur.** Novak Djokovic absolviert jedes Mal, wenn er den Tenniscourt betritt, einen strukturierten, wiederholbaren Prozess. Einen solchen Prozess muss man auch haben, wenn man

an den Golfball herantritt, um ihn abzuschlagen. Jede Abweichung schafft Unsicherheit im Kopf, also halte ich inzwischen vor jedem Schlag einen immer gleichen Bewegungsablauf ein.

3. **Mindset.** Dieser Punkt hat drei Aspekte. Erstens ist es wichtig, dass ich einen langen, tiefen Atemzug nehme, während ich mich dem Ball zuwende. Das beruhigt mich, gibt mir einen festen Stand und bereitet mich auf den bevorstehenden Schlag vor. Zweitens lerne ich, alle negativen Gedanken, die mir in den Sinn kommen, zu akzeptieren und sie sofort wieder loszulassen. Das ist eine echte Herausforderung! Drittens – als erneute Anleihe bei Novak Djokovic – versuche ich, mir im Kopf ein klares Bild davon zu machen, wie ein guter Schlag aussieht, und ich stelle mir vor, wo der Ball idealerweise landen soll. Das hält mich davon ab, zu sehr auf die Technik zu achten und mir zu viele nutzlose Sorgen über den bevorstehenden Schwung zu machen. Meine absolute Priorität ist die geistige Entrümpelung.

Ich weiß also jetzt, was zu tun ist, aber vor mir liegt noch ein gewaltiges Stück Arbeit. Die Theorie hinter den Erfordernissen zu verstehen, ist eine Sache, aber es ist etwas ganz anderes, sie in die Praxis umzusetzen. Der Geist kann ziemlich stur sein, wenn er will!

Aber ich habe keine Ausrede dafür, nicht mein Bestes zu geben.

### **Fünf Tipps zur Entwicklung der Achtsamkeit**

- **Identifizieren Sie die Situationen, in denen Sie achtsam sein müssen.** Achtsamkeit ist zwar etwas, das man in die gesamte Lebensweise integrieren sollte, aber zu Beginn kann es hilfreich sein, sich auf eine spezifische Aktivität zu konzentrieren, bei der man das Gefühl hat, dass sie einen echten Unterschied bewirken könnte.
- **Finden Sie heraus, welche Verhaltensweisen hilfreich sind.** Legen Sie klar und im Detail fest, welche spezifischen

Verhaltensweisen Ihre Achtsamkeit fördern. Beispiele sind tiefes Atmen, die Akzeptanz aller negativen Gedanken, die Ihnen durch den Kopf gehen, das Loslassen dieser Gedanken, Visualisierung und so weiter.

- **Legen Sie fest, wie Sie die Achtsamkeit trainieren werden.** Werden Sie lernen zu meditieren? Wenn ja, welche Art von Meditation? Oder besuchen Sie lieber Yoga-Kurse? Tai-Chi-Kurse? Pilates-Kurse? Oder werden Sie ab jetzt bei Spaziergängen die Achtsamkeit aktiv üben? Sie müssen Ihren Achtsamkeits-Muskel stärken!
- **Messen Sie Ihre Fortschritte.** Überprüfen Sie mit möglichst einfachen Methoden, ob die Achtsamkeit Auswirkungen hat. Hat sich Ihre Leistung verbessert? Sind Sie ruhiger geworden? Können Sie klarer denken? Spielen Sie besser Golf?!
- **Üben Sie sich in Geduld.** Es wird einige Zeit dauern, bis Sie die Achtsamkeit perfektioniert haben. Das Gehirn muss so umprogrammiert werden, dass es auf bestimmte Art und Weise denkt und handelt, und dazu muss es vielleicht erst in großen Teilen entwirrt werden! Denken Sie daran, dass Novak Djokovic auch nicht über Nacht zum Champion wurde. Er arbeitete an den mentalen Aspekten seines Spiels ebenso hart wie an den technischen.

