

In diesem Buch werde ich die besonders relevanten Kriterien für mentale Stärke aufzeigen und dabei auch deren wirkungsvolles Zusammenspiel reflektieren. Die entsprechenden Erkenntnisse und Methoden sind durchgängig sowohl im Sport, im Business als auch im Privatleben anwendbar. *Mentalgiganten – was wahre Stärke wirklich ausmacht* soll dich unterstützen, die wunderbaren Möglichkeiten von mentaler Stärke kennen zu lernen, die oft verblüffend einfach anzuwenden sind, um selbst positiv und ausbalanciert, ein glückliches, gesundes und erfolgreiches Leben zu führen.

Apropos Erfolg: Jürgen Klopp gewann mit seinem FC Liverpool wenige Wochen nach dem Sensations-Coup auch das Finale der Champions League in Madrid im rein englischen Duell mit 2:0 gegen Tottenham Hotspur. Nach einer 15-jährigen Durststrecke konnte so die bedeutendste Trophäe im europäischen Vereinsfußball wieder in die Anfield Road geholt werden. In der Saison 2019/20 dominiert der FC Liverpool die englische Meisterschaft quasi nach Belieben. Jürgen Klopp wird für alle Zeiten einen Ehrenplatz in der Geschichte des ruhmreichen Traditionsvereins einnehmen.

Historische Sportmentaligiganten: Analysegespräch mit einer Reporterlegende

Es ist der 17. März 2020, 11:30 Uhr. Ich habe mich sehr darauf gefreut – auf das Gespräch mit Hartmut Scherzer, Reporterlegende, der einen Weltrekord als Sportjournalist hält, was die Anzahl seiner Berichterstattungen von Großereignissen betrifft. Seit 1962 in Chile war Hartmut Scherzer bei allen 15 Fußballweltmeisterschaften, seit 1964 in Tokio bei 21 Olympischen Spielen und seit 1977 sogar 33 Mal bei der Tour de France als Sportreporter dabei. Immer ganz nahe dran an den Allererfolgreichsten. Seit 1963, als Muhammad Ali in London gegen Henry Cooper boxend noch Cassius Clay hieß und noch kein Weltmeister war, hat Hartmut Scherzer 16 Ali-Kämpfe live am Ring erlebt. Darunter war der Kampf gegen Karl Mildenerger 1966 in Frankfurt ebenso wie die legendären Fights nach Alis Comeback gegen Joe Frazier 1971 und 1974

jeweils im traditionsreichen Madison Square Garden in New York und 1974 der sensationelle »Rumble in the Jungle« gegen George Foreman in Kinshasa und der dritte Fight gegen Joe Frazier, der »Thrilla in Manila«, im Jahre 1975.

Hartmut Scherzer ist in seinem 82. Lebensjahr, sein Terminkalender ist immer noch voll, wir kennen uns seit einigen Jahren privat. Eigentlich wollten wir uns für die ganz besonderen mentalen Sportstorys persönlich treffen, doch wegen der aufkommenden Corona-Pandemie entschieden wir uns vorsorglich für ein Telefonat.

»Hartmut, wer sind für dich die mental herausragenden Sportler, die du in deiner eigenen Karriere kennen gelernt hast, und was zeichnet oder zeichnete diese aus?«, frage ich. Sofort merke ich seine Begeisterung, als er anfängt zu sprechen. Es hätte keine einzige weitere Frage in unserem einstündigen Telefonat mehr gebraucht. Es ist alles da, so viel Wissen zu den ganz Großen des Sports.

»Muhammad Ali, er hatte vor nichts Angst!« Diese Antwort kommt unmittelbar, und dann führt Hartmut Scherzer weiter aus: »Ali war ein ganz starker Charakter. Es gibt viele Sportler, die sterben den so genannten Kabinentod und können ihre Leistung, wenn es darauf ankommt, nicht abrufen. Man kennt das auch von Studenten mit Examensangst vor der Prüfung. Ali hingegen ruhte in sich selbst, er hatte ein unglaublich starkes Selbstvertrauen. Die Show, die er immer wieder bewusst initiierte, verstärkte seine Selbstsicherheit noch zusätzlich. Auch Usain Bolt hat sich durch seine eigene Show gestärkt. Es war auf eine Art wie bei Ali. Auch Bolt war mental extrem stark.« Ja, stimmt – denke ich bei mir. Interessant. Es gehört schon etwas dazu, sich so zu exponieren, denn die Fallhöhe wird dadurch noch größer. Den beiden Superathleten Ali und Bolt hat es jedoch offensichtlich immens geholfen. Ali hat ohnehin einen absoluten Sonderstatus in der Sportgeschichte, und auch die Sprintweltrekorde über 100 und 200 Meter, die Usain Bolt im August 2009 anlässlich der Leichtathletik-Weltmeisterschaft in Berlin aufstellte, haben noch Bestand.

Und schon geht es weiter. »Franz Beckenbauer, ihn möchte ich unbedingt erwähnen. Auch er war enorm in sich gefestigt. Er hatte diese besondere Nonchalance und war zugleich eine ganz starke Autorität, nicht nur als Spieler, sondern auch später als Trainer. Er hat sehr viel Verant-

wortung übernommen und anderen Orientierung gegeben.« »»Die Leistung eines Fußballers hängt nicht von den Beinen ab, sondern vom Kopf, habe Beckenbauer mal gesagt«, ergänzt Hartmut.

»Wenn wir über den unbedingten Willen eines Sportlers, eines Menschen sprechen, dann ist tatsächlich auch Lance Armstrong zu erwähnen.« Sofort schießt mir in den Kopf: »Doping!« Doch ich muss es gar nicht aussprechen, denn Hartmut sagt es selbst: »Natürlich ist sein Doping verwerflich. Ich möchte bei ihm auf etwas anderes hinaus. Die Tatsache, dass er 1996 an Krebs dramatisch erkrankte, quasi vom Sterbebett aufgestanden ist (Anmerkung: Bei Armstrong wurde Hodenkrebs im fortgeschrittenen Stadium diagnostiziert. Im Bauchraum und in der Lunge hatten sich bereits Lymphknotenmetastasen und im Gehirn zwei Tumore gebildet.), 1998 in den Radsport zurückkam und von 1999 bis 2005 die Tour de France sieben Mal gewinnt, hatte eine enorm starke Wirkung auf einer anderen Ebene. Ja, er hat die Tour mit der unlauteren Hilfe von Doping gewonnen, und seine Konkurrenten waren ja übrigens ebenfalls gedopt. Insofern war es bei allen nicht in Ordnung und dadurch wieder eine Art Chancengleichheit, wenn man es genau betrachtet. Das Entscheidende für mich ist jedoch: Armstrong wollte unbedingt leben, und dadurch hat er Hunderttausenden Krebskranken Mut gemacht und Lebenskraft gegeben.«

Bei Armstrong tue ich mich schwer, ist mein erster Gedanke. Doping hat im Sport nichts verloren. Armstrongs Wille war jedoch zweifelsfrei unglaublich, und daraus lässt sich sicherlich viel Positives gewinnen, wenn man die Dinge trennt und die Motive und Ziele passen. Ich verstehe, was Hartmut damit ausdrücken will.

Dann geht mir direkt mein Sportlerherz wieder auf, als ich »Cathy Freeman« durch das Telefon höre. Ich war damals selbst im Stadion, als sie in Sydney bei den Olympischen Spielen 2000, nachdem sie einige Tage zuvor das Olympische Feuer entzündet hatte, zu einem frenetisch umjubelten Gold über 400 Meter rannte. »Cathy Freeman hat sich über den Sport hinaus eingesetzt, sie ist gegen alle Widerstände für die Rechte der Aborigines eingetreten, denen sie angehört. Auch hier ist wieder eine starke Parallele zu Ali zu erwähnen, der sich gegen den Vietnamkrieg und für die Rechte der schwarzen Bevölkerung eingesetzt hat. Mit ihrem Selbstvertrauen hat Cathy sich gegen die Allmacht des IOC

(Internationales Olympisches Komitee) gestellt und nach ihrem großen Erfolg die Flagge der Aborigines über die australische Flagge gelegt.«

Während ich diese Zeilen schreibe, nehme ich mir die Zeit und schaue mir den Lauf zu Gold von Cathy Freeman in Sydney 2000 auf YouTube nochmals an. Ich bin Hartmut sehr dankbar für diesen Impuls. Über die Jahre gibt es so viele Begegnungen und Ereignisse, nicht nur im Sport, sondern im Leben eines jeden Einzelnen. Es ist nicht immer leicht, die Spreu vom Weizen zu trennen und das wahrlich Besondere bewusst in Erinnerung zu halten und zu pflegen. Ich hatte mir damals zumindest bewusst ein Ticket für dieses sehr bedeutungsvolle Ereignis besorgt. Immerhin! Jetzt ist alles wieder da. Selbst der damalige Weltrekordler und Superstar über 200 und 400 Meter, Michael Johnson, musste mit seinem Lauf warten, weil das Stadion nicht aufhörte, Cathy Freeman zu feiern und zu würdigen. Ich schaue mir die Bilder an, bekomme eine Gänsehaut und feuchte Augen, zwanzig Jahre später! Das war wirklich ein ganz besonderer Moment. Das war so viel mehr als »nur« eine olympische Goldmedaille über eine Stadionrunde. Der Lauf von Cathy Freeman war ein Lauf für das Selbstvertrauen, für die Identität eines gesamten Volkes, der Ureinwohner Australiens. Ein Lauf einer starken Frau für Gerechtigkeit und Freiheit.

»Hartmut, Lance Armstrong haben wir differenziert betrachtet. Wenn wir nun darüber hinaus versuchen, etwas hervorzuheben, was die genannten Sporthelden gemein haben: Was wäre das aus deiner Sicht?«

»Es sind alles große Persönlichkeiten. Es war bei ihnen immer mehr als nur die Ausübung des Sports. Mentale Stärke hat für mich ganz viel damit zu tun, dass du in dir gefestigt bist. Dass du aus einer ganz starken inneren Überzeugung auch gegen Widerstände handelst und somit auch anderen Orientierung gibst. Das bedeutet auch, Verantwortung zu übernehmen. Das taten Sportler wie Ali, Freeman und Beckenbauer in ganz besonderem Maße. Und im Speziellen möchte ich bei Muhammad Ali nochmals hervorheben: Ali hatte ein starkes Ego – aber er war kein Egoist! Das unterscheidet ihn und viele andere Sportlerpersönlichkeiten übrigens von vielen hochbezahlten Fußballern heute.«

Ich bin begeistert. Das sind sie und so sind sie, unsere ganz besonderen Mentalgiganten. Sie sind eben eins mit sich selbst. Sie setzen sich für mehr ein als nur für ihren individuellen Erfolg. Und sie wissen um ihre

Besonderheit. Wenn man in ihre Gesichter schaut, in ihre Augen, da ist ein spezielles Leuchten, eine Strahlkraft. Es ist eine besondere Aura, eine besondere Schwingung. Deshalb haben diese Menschen auch so eine Anziehungskraft.

Ein Satz von Hartmut Scherzer bleibt mir besonders im Gedächtnis, dem ich hier eine leicht modifizierte und besondere Bühne geben möchte:

»Ein Mentalgigant hat ein starkes Ego – er ist aber kein Egoist!«

Selbstwirksamkeit – die kraftvolle mentale Schnittstelle

»Erfolg entscheidet sich im Kopf!« Wie oft haben wir das schon gehört und wie wenig investieren wir, um die Potenziale, die in uns schlummern, auch wirklich zu nutzen und in Ergebnisse zu transformieren.

Mentale Stärke hat zahlreiche Säulen. Die Verbindung dieser Säulen ist eine gelebte *Selbstwirksamkeit*. Selbstwirksamkeit bedeutet, dass du dein eigenes Leben aus einer starken inneren Überzeugung lebst und dich konstruktiv in die Welt einbringst. Im Umkehrschluss heißt es, dass du dann eben nicht das Leben von anderen lebst, um für die Erfüllung ihrer Ziele, Bedürfnisse und Befindlichkeiten zuständig zu sein.

Mentalgiganten leben jene Selbstwirksamkeit auf eine ganz besondere Weise. Das gelingt ihnen, da sie um ihre eigene Identität und Integrität wissen und sich erlauben, selbsterfüllt zu leben. Sie kennen sich selbst außerordentlich gut, sie konfrontieren sich mit ihren Stärken und Schwächen ohne Wenn und Aber. Mentalgiganten wollen vorankommen, sie bringen Neues in die Welt, sie sind ihr eigener Fixpunkt und geben anderen Orientierung. Mentalgiganten sind mutig und wollen immer weiter lernen. Mentalgiganten sind flexibel, sind bewusst im geistigen Neuland unterwegs und sind für sich geklärt – sie sind *eins mit sich selbst*. Dadurch haben sie die stabile Basis, um mental herausragend zu denken und wirkungsvoll zu agieren.