

Tutorial: Wie du deine Nervosität in den Griff bekommst



Wie du bei Nervosität nicht die Schultern hängen lassen musst. (Bild: (c) dpa)

Dich haben Angst und Nervosität bei jedem Match fest im Griff? Diese Tipps können Abhilfe schaffen.

Dein Puls schlägt an deinem Hals mehr Kombinationen als der aktuelle Boxweltmeister im Federgewicht – während eines Zwölf-Runden-Fights. Du könntest dich – auch ohne stundenlang nach den Symptomen zu googlen – sofort ins Krankenhaus einliefern lassen. In deinem Bauch schlägt Etwas Purzelbaum. Es muss ein hochintensives Training sein. Denn es rummst und bollert. Es treibt dir Schweißperlen auf die Stirn. Obwohl du bei angenehmen 16 Grad, in kurzer blauer Hose und gelbem T-Shirt, auf einer weißen Bank vor einem roten Sandplatz sitzt.

Die Kontrolle über die mysteriösen Vorgänge in deinem Körper? Hast du nicht... Nicht jetzt. So oder so ähnlich sieht vermutlich deine Vorbereitung aus, wenn du vor einem Match stehst. So oder so ähnlich sieht eigentlich keine Vorbereitung vor einem wichtigen Match aus. Ein Match, was für andere vielleicht nur ein Tennisspiel wäre. Aber es ist dein Match, und dein Match ist Alles. Sag Hallo zum Feind.

Nervosität ist normal

Erinnerst du dich daran, als du mit 13 Jahren mit weichen Knien auf dem Drei-Meter-Brett im Schwimmbad standst? Unten warten deine Freunde auf dich. Ihr Grinsen sagt dir, sie haben dich längst als Loser abgestempelt. Weichei. Oben stehst du ganz allein. Du fühlst den körnigen, kalten, nassen Untergrund unter deinen Füßen. Hinter dir warten voller Vorfreude bereits die nächsten Kinder, die vom Brett springen wollen. Doch du bist nicht allein. Dein

Feind ist bei dir, auf dem schmalen, schwarzen Brett. Aber da oben ist nur Platz für einen. Der Druck wird unerträglich. Es gibt keinen anderen Ausweg. Mach dich frei! Und schupse deinen Feind vom Brett. Du nimmst Anlauf und springst direkt hinter her. Natürlich bist du filmreif mit Hechtsprung in die Tiefen des Chlorwassers eingetaucht. Anschließend hast du deine Kumpels auf eine Portion Pommes eingeladen. Doch was ist da oben auf dem Brett eigentlich passiert? Was hast du getan, bevor du in perfekter Streckung die Herzen aller Mädchen gebrochen hast? Du hast dem Feind, deiner Nervosität, die Stirn geboten. Du hast die Angst in den Abgrund verdrängt und bist gleich mitgesprungen. Der Aufprall war gewaltig. Das Auftauchen zurück an die Oberfläche – grandios.

Angst akzeptieren

Sei ehrlich zu dir selbst. Versuche nicht, nicht nervös zu sein. Minus mal Minus ergibt Plus. Deine Nervosität steigt unaufhörlich. Du spielst noch mehr leichte Bälle ins Aus. Du machst dich auf der Bank – beim Seitenwechsel – noch verrückter als deine Freundin, die stundenlang das Bad blockiert, während du ganz dringend pinkeln musst. Die Vorhand aus dem Halbfeld, welche seit deiner Kindheit zu deinen Stärken gehört, wird zu einer Farce mit schwerem Arm. Der Ballwurf beim zweiten Aufschlag gelingt dir schlicht nicht mehr – du blockierst dich selbst. Nervös zu sein ist gesund. Du musst es sein. dies gehört zu deinem Match wie die Bespannung zu deinem Schläger. Nervosität sorgt dafür, dass du nicht zu locker und gleichgültig in dein Match gehst – sondern mit dem richtigen Fokus. Es liegt an dir, ob du die Nervosität zu deinem Freund oder Feind machst. Ob du dich mit ihr in das Ungewisse stürzt. Oder sie dich in den Klammergriff nimmt und du deine Fähigkeiten nicht auf den Platz bringen kannst.

Kleine Tricks, mit der Angst auf dem Platz umzugehen

Baldrian, Beruhigungstee oder der gute, irische Schnaps – es gibt kein Rezept gegen deine Nervosität. Du musst trainieren, mit ihr umgehen zu können. So wie du deine Vorhand- und Rückhand trainierst. Geduldig. Mit Fortschritten – und Rückschlägen. Versuche immer, dir schnell Sicherheit in einem Match zu holen. Möglichst schon beim Einspielen. Durch Kleinigkeiten wie halbhohe Schläge mit wenig Tempo. Durch einen kontrollierten Körperschwerpunkt. Achte darauf, bei deinen Bewegungen ruhig zu agieren. Ohne viel Tam-Tam. Schlafe aber auch nicht ein, während der Ball auf dich zukommt. Tänzle zwischen den Schlägen. Gehe deine Ausholbewegungen in Gedanken durch, wenn dein Gegner gerade Bälle holt. Schaffe dir Pausen. Binde dir die Schnürsenkel zu – auch wenn sie nicht offen sind. Richte deine Bespannung. Zupfe dein Shirt zurecht. Atme langsam und tief ein. Und spiele das beste Tennis, was dir möglich ist.