

W. TIMOTHY GALLWEY
Tennis – Das innere Spiel



GOLDMANN

Buch

Jedes Spiel besteht aus zwei Teilen: einem äußeren und einem inneren. Beim äußeren Spiel geht es um technische Vervollkommnung. Beim inneren Spiel setzen wir uns mit Konzentrationsschwäche, Nervosität, Selbstzweifeln und Selbstkritik auseinander. Die Siege im inneren Spiel bringen wertvollen Gewinn in puncto Spielfreude, der wesentlich zu späteren Erfolgen beiträgt – auf dem Tennisplatz wie im Leben. W. Timothy Gallwey zeigt, wie wir das innere Spiel meistern und dadurch unsere Ressourcen optimal nutzen können. Ob Sie nun einen Roman schreiben, bei der Arbeit vorankommen oder nach einem stressigen Tag einfach nur entspannen wollen, Gallwey zeigt Ihnen, wie Sie Ihr volles Potenzial ausschöpfen können. Ganz gleich, welche Ziele Sie verfolgen, *Tennis – Das innere Spiel* weist den Weg zu langfristigem Erfolg. Dieses Buch erscheint als erweiterte Neuauflage des gleichnamigen Coaching-Klassikers, jetzt mit einem Vorwort von Bill Gates.

Autor

W. Timothy Gallwey ist Autor mehrerer Bestseller zum Thema Mentaltraining im Sport. Darüber hinaus entwickelte er eine erfolgreiche Methode zur Persönlichkeitsentwicklung, die sich in den vergangenen zwanzig Jahren im Bereich Coaching etabliert hat. Gallwey lebt in Malibu, Kalifornien.

W. TIMOTHY GALLWEY

Tennis – Das innere Spiel

Durch entspannte Konzentration zur Bestleistung

Der Coaching-Weltbestseller
jetzt mit Einleitung von Bill Gates

Aus dem Amerikanischen von
Werner Roller und Anu Katariina Lindemann

GOLDMANN

Die Originalausgabe erschien 1974 unter dem Titel »The Inner Game of Tennis«
bei Random House Inc., New York, die erweiterte Neuausgabe erschien 2024
beim selben Verlag unter demselben Titel.

Die deutsche Erstausgabe erschien 1977 bei Wila Verlag Wilhelm Lampl KG, München.

Wir haben uns bemüht, alle Rechteinhaber ausfindig zu machen, verlagsüblich zu nennen und zu honorieren. Sollte uns dies im Einzelfall aufgrund der schlechten Quellenlage bedauerlicherweise einmal nicht möglich gewesen sein, werden wir begründete Ansprüche selbstverständlich erfüllen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für
Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



3. Auflage

Erweiterte Neuausgabe Juni 2025

Copyright © 1974 der Originalausgabe: by W. Timothy Gallwey

Copyright des Wortes vorab © Bill Gates 2022, 2024 (Der Text stammt aus
»The Best Guide to Getting Out of Your Own Way« von Bill Gates, ursprünglich
erschienen auf GatesNotes.com am 21. November 2022.)

Copyright des Vorwortes © Zach Kleinman 2008

Copyright des Nachwortes © Pete Carroll 2008, 2024

Copyright © 2025 dieser Ausgabe: Wilhelm Goldmann Verlag,
München, in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
produksicherheit@penguinrandomhouse.de

(Vorstehende Angaben sind zugleich
Pflichtinformationen nach GPSR.)

Redaktion: Ralf Lay

Umschlag: UNO Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: © FinePic®, München

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

EB · CB

ISBN 978-3-442-18032-5

www.goldmann-verlag.de

Für meine Eltern, die mich zum Spiel brachten,
und für Prem Rawat, der mir zeigte,
was Gewinnen bedeutet.

Was ist das wirkliche Spiel?

Es ist das Spiel, in dem das Herz angesprochen wird,
das Spiel, in dem du angesprochen wirst.

Es ist das Spiel, das du gewinnen wirst.

Prem Rawat

Inhalt

Ein Wort vorab von Bill Gates	9
Vorwort von Zach Kleinman	14
Einleitung	17
1. Überlegungen zur Psychologie des Tennisspiels	20
2. Die Entdeckung von Selbst 1 und Selbst 2 ...	30
3. Selbst 1 beruhigen	38
4. Selbst 2 vertrauen	72
5. Technik entdecken	104
6. Gewohnheiten ändern	141
7. Konzentration lernen	162
8. Rollenspiele auf dem Platz	200
9. Die Bedeutung des Wettkampfs	223
10. Das Innere Spiel jenseits des Tennisplatzes ..	239
Schlusswort	259
Danksagung	264
Nachwort von Pete Carroll	270

Ein Wort vorab von Bill Gates

Die beste Anleitung,
um sich selbst nicht mehr im Weg zu stehen

Als Roger Federer seinen Rücktritt bekannt gab, dachte ich an einen faszinierenden Einblick, den er mir mal in seinen Spielstil gab: Einer der Schlüssel zu seinem Erfolg, so erzählte er mir, sei seine unglaubliche Fähigkeit, einen kühlen Kopf zu bewahren und ruhig zu bleiben. Jeder, der Roger einmal spielen gesehen hat, weiß, was er damit meinte. Wenn er bei einem Match in Rückstand geriet, wusste er zwar, dass er sich vielleicht ein bisschen mehr anstrengen musste, aber er machte sich auch nie allzu viele Sorgen. Und wenn er einen Punkt gewann, dann verschwendete er nicht viel Energie darauf, sich selbst zu beglückwünschen. Sein Stil war das Gegenteil von jemandem wie John McEnroe, der all seine Emotionen zeigte und noch mehr.

Es freute mich, Roger über dieses Element seines Spiels sprechen zu hören, denn es ist etwas, das ich seit Mitte der 1970er Jahre in mein eigenes Spiel zu integrieren versuche, als ich zum ersten Mal auf Timothy Gallweys

bahnbrechendes Werk *Tennis – Das innere Spiel* stieß. Es ist das beste Buch über Tennis, das ich jemals gelesen habe, und seine fundierten Ratschläge lassen sich zudem auch auf viele andere Bereiche des Lebens anwenden. Ich verschenke es noch heute gerne an Freunde.

Als *Das innere Spiel* 1974 erstmals veröffentlicht wurde, war es direkt ein großer Erfolg. Gallwey, ein erfolgreicher Tennistrainer aus Südkalifornien, führte die Idee ein, dass Tennis aus zwei verschiedenen Spielen besteht. Es gibt das äußere Spiel, also den technischen Teil – wie man den Schläger hält, wie man den Arm bei der Rückhand streckt und so weiter. Das ist der Teil, auf den sich die meisten Trainer und Spieler konzentrieren.

Gallwey erkannte die Bedeutung des äußeren Spiels an, aber was ihn wirklich interessierte und was seiner Meinung nach bei den meisten Menschen fehlte, war das Innere Spiel. »Dies ist das Spiel, das im Kopf des Sportlers stattfindet«, schrieb er. Im Gegensatz zum äußeren Spiel, bei dem Ihr Gegner die Person auf der anderen Seite des Netzes ist, wird beim Inneren Spiel »gegen Hindernisse wie Konzentrationsschwäche, Nervosität, Selbstzweifel und Selbstverurteilung gespielt. Kurz gesagt: Es wird gespielt, um alle Denkgewohnheiten zu überwinden, die eine hervorragende Leistung verhindern.«

Diese Vorstellung gefiel mir so gut, dass ich das Buch sogar gleich mehrmals las, was für mich ungewöhnlich

ist. Bevor ich es gelesen hatte, sagte ich mir bei fast jedem Spiel irgendwann: »Ich bin so sauer, dass ich diesen Schlag verfehlt habe. Ich bin ja so schlecht.« Diese negative Selbstbestärkung würde zurückbleiben, sodass ich während des nächsten Punkts immer noch über den schlechten Schlag nachdachte. Gallwey stellte nun Wege vor, solche negativen Gefühle loszulassen und sich nicht mehr selbst im Weg zu stehen, um sich auf den nächsten Punkt einzustimmen.

Gallwey hatte eine besondere Erkenntnis, die verrückt klingt, wenn man sie zum ersten Mal hört. »Das Geheimnis, ein Spiel zu gewinnen«, so schrieb er, »liegt darin, sich nicht zu sehr anzustrengen.«

Aber wie kann man erwarten zu gewinnen, wenn man sich *nicht* zu sehr anstrengt? »Wenn ein Tennisspieler ›in der Zone‹ ist, denkt er nicht darüber nach, wie, wann oder wo er den Ball schlagen soll«, schrieb Gallwey. »Sie versuchen nicht, den Ball zu treffen, und nach dem Schlag denken sie nicht darüber nach, wie gut oder wie schlecht das war. Der Ball scheint durch einen Vorgang getroffen zu werden, der keinerlei Nachdenken erfordert.«

Beim Inneren Spiel geht es wirklich um Ihre Gemütsverfassung. Hilft es Ihnen, oder schadet es Ihnen? Die meisten von uns verfallen allzu leicht in Selbstkritik, die unsere Leistung dann noch mehr hemmt. Wir müssen

aus unseren Fehlern lernen, ohne uns zwanghaft mit ihnen zu beschäftigen.

Gallwey und seine Leser stellten schnell fest, dass es beim Inneren Spiel nicht ausschließlich um Tennis geht. Später veröffentlichte er ähnliche Bücher über Golf, Skifahren, Musik sowie über den Arbeitsplatz.

Obwohl ich in meinen Zwanzigern mit dem Tennisspielen aufhörte, damit ich mich auf Microsoft konzentrieren konnte, und erst in meinen Vierzigern wieder damit anfang, hatten Gallweys Erkenntnisse einen subtilen Einfluss darauf, wie ich bei der Arbeit auftrat. Obwohl ich zum Beispiel viel von Selbstkritik halte und in Bezug auf meine eigene Leistung objektiv bin, versuche ich, es so wie Gallwey zu machen: auf eine konstruktive Art und Weise, die meine Ergebnisse verbessert.

Und obwohl ich nicht immer perfekt darin bin, versuche ich, Teams auf die gleiche Weise zu führen. Vor Jahren gab es einen Vorfall, bei dem ein Microsoft-Team einen Fehler in einer Software entdeckte, die bereits an die Geschäfte ausgeliefert worden war. (Das geschah zu einer Zeit, als Software noch auf CDs verkauft wurde.) Sie würden die Software zurückrufen müssen, was für das Unternehmen mit erheblichen Kosten verbunden wäre. Als sie mir die schlechte Nachricht überbrachten, machten sie sich große Vorwürfe. Daraufhin sagte ich zu ihnen: »Ich bin froh, dass Sie zugeben, dass Sie die CDs

ersetzen müssen. Heute haben Sie viel Geld verloren. Kommen Sie morgen wieder und versuchen Sie, es besser zu machen. Und lassen Sie uns herausfinden, wie es zu dem Fehler kommen konnte, damit so etwas nicht noch mal passiert.«

Im Laufe der Jahre hat sich das Tennisspiel weiterentwickelt. Heutzutage haben die besten Spieler der Welt einen ganz anderen Stil als die Champions von vor fünfzig Jahren. Aber das Innere Spiel des Tennis ist heute genauso aktuell wie im Jahr 1974. Auch wenn sich das äußere Spiel verändert hat, ist das Innere Spiel das gleiche geblieben.

Dies ist eine gekürzte Fassung von *The Best Guide to Getting Out of Your Own Way* (dt.: Die beste Anleitung, um sich selbst nicht mehr im Weg zu stehen), ursprünglich erschienen auf GatesNotes.com.

Vorwort von Zach Kleinman

Ich habe Tim Gallwey und den Lehren des *Inneren Spiels* im Tennis bereits vertraut, bevor wir uns begegnet sind. Dieses Vertrauen entstand im Jahr 1974, als ich das Buch las, das Sie jetzt in Händen halten. Tim bestätigt, dass der Weg, auf dem ich mich befinde, der richtige ist und dass ich noch tiefer einsteigen könnte. Und das tue ich. »Es geht nicht um Tennis«, erinnert er mich. »Es geht nicht um Sieg oder Niederlage; wenn wir hier sind, um Erfahrungen zu machen, sind wir frei.« Siege sind mir allerdings nach wie vor lieber als Niederlagen. Nach dreißig Jahren zeigt er mir immer noch, wie man Vertrauen hat, und er hat mich zum Lehrer des Inneren Spiels geadelt. Tim lebt sein Werk, und als mein Mentor und Role Model hat er mich damit betraut, Einsicht in sein fortdauerndes Lernen zu nehmen und dabei mitzuwirken. Ich schätze ihn vor allem dafür: Er ist eine Quelle bedingungslosen Interesses.

Eines Tages hatte er sogar noch mehr recht als sonst. Es war der letzte Tag des ersten »Inner-Game-Workshops« für Tennislehrer. Einige Monate zuvor hatte ich ihm zwar bei einem Intensivkurs für das Innere Spiel as-

sistiert, aber erst bei dieser Workshop-Woche hatte ich meine erste »Privatstunde« bei Tim (dreißig Leute sahen zu). Er schlug Eigenverantwortung vor. »Bring Eigenverantwortung zum Ausdruck. Werde zum Urheber deines eigenen Schlags«, lautete sein freundlicher Vorschlag. Ich fand in mir selbst eine Präsenz, die eine neue und zugängliche Vorstellung in die Schläge einfließen ließ. Mein Unterricht und mein Spiel gewannen sofort eine neue Dimension hinzu, und das nicht nur aus der Eigenverantwortung heraus. Es konnte alles Mögliche sein, was ich mir vorstellte. Ich wurde der Urheber, der Schöpfer des nächsten Punkts: meines Lebens.

Am Freitag, dem 10. Dezember 1976, um etwa 14.30 Uhr nachmittags, veränderte Tim Gallwey mein Leben, als er intuitiv vorschlug: »Zach, geh nach Hause. Geh, unterrichte und komm dann zum nächsten Workshop wieder.«

»Kommt nicht infrage«, erwiderte ich mit neu entdeckter Stärke und Sicherheit. Und dann sagte ein stärkerer Instinkt in mir: »Ich bin *hier*. Ich werde helfen, assistieren und lernen.«

Tim lächelte.

Ich blieb. Aber was ließ mich tatsächlich dableiben? Es ist ein Zauber, den ich empfinde, wenn ich zum Unterrichten und Lernen mit Tim auf dem Platz stehe. Sein gedankenreicher, einfacher, provokativer Ansatz wirkt

als bestmögliche Anregung auf mich als Lehrer, Spieler und Mensch.

Seit jenem lebensverändernden Augenblick, in dem ich einer neu entdeckten Eigenverantwortung Ausdruck verlieh, vertraute ich Tims Instinkten, und ich tue das weiterhin. Ich bin immer noch in Los Angeles, arbeite mit dem Prozess des Inneren Spiels und erweitere ihn in Intensivkursen – Gruppen- und Einzelunterricht auf Tennis- und Golfplätzen, in Konzertsälen und Billardhallen. Und fast täglich lerne, entwickle und übe ich mich weiterhin gemeinsam mit Tim – auf dem Platz und darüber hinaus – im Ausdruck unserer inneren und äußeren Spiele.

Zach Kleinman
Coach, Sports and Life

Einleitung

Jedes Spiel besteht aus zwei Teilen, einem äußeren und einem inneren. Das äußere Spiel wird gegen einen äußeren Gegner ausgetragen, um äußere Hindernisse zu überwinden und ein äußeres Ziel zu erreichen. Das gute Beherrschen dieses Spiels ist das Thema vieler Bücher, die Anweisungen geben, wie man einen Tennis-, Golf- oder Baseballschläger führen und welche Arm-, Bein- oder Körperhaltung man dabei einnehmen sollte, um Spitzenergebnisse zu erzielen. Für die meisten ist es aber aus irgendeinem Grund leichter, diese Anweisungen im Gedächtnis zu behalten, als sie in die Praxis umzusetzen.

In diesem Buch wird die These vertreten, dass kein Spiel meisterhaft oder auch nur befriedigend betrieben werden kann, wenn man den relativ vernachlässigten Fertigkeiten des Inneren Spiels nicht eine gewisse Aufmerksamkeit widmet. Dieses Spiel findet im Kopf des Spielers statt und wird gegen Hindernisse wie Konzentrationsschwäche, Nervosität, Selbstzweifel und Selbstkritik ausgetragen. Es wird, um es ganz kurz zu sagen, gegen alle Denkgewohnheiten gespielt, die herausragenden Leistungen im Weg stehen.

Wir fragen uns oft, warum wir an einem Tag so gut spielen und am darauffolgenden so schlecht, warum wir während eines Wettkampfs verkrampfen oder leichte Bälle verschlagen. Und warum es so lange dauert, eine schlechte Gewohnheit abzulegen und eine neue zu entwickeln. Siege im Inneren Spiel bringen vielleicht keinen Zugewinn für den Trophäenschrank, aber sie sind mit wertvollen Belohnungen verbunden, die dauerhafter sind und erheblich zum persönlichen Erfolg beitragen können, im Leben allgemein wie auch speziell auf dem Tennisplatz.

Der Akteur des Inneren Spiels schätzt die Kunst der entspannten Konzentration mehr als alle anderen Fertigkeiten. Er entwickelt eine solide Basis für das eigene Selbstvertrauen und lernt, dass das Geheimnis für den Spielerfolg darin liegt, diesen nicht durch übermäßige Anstrengung zu suchen. Sein Ziel ist eine Art des spontanen Spiels, die nur dann gelingt, wenn das Denken ruhig ist und im Einklang mit dem Körper zu sein scheint, der auf überraschenden Wegen die eigenen Grenzen immer wieder überwindet. Der Spieler des Inneren Spiels entwickelt außerdem – während er die üblichen Blockaden im Wettkampf überwindet – einen Siegeswillen, der all seine Energie freisetzt und auch durch einen Spielverlust niemals gebrochen wird.

Es gibt einen sehr viel natürlicheren Lernprozess, der sich auch auf fast alle anderen praktischen Tätigkeiten

anwenden lässt, als den meisten Menschen bewusst ist. Er gleicht dem Prozess, den wir alle durchlaufen, aber schon bald wieder vergessen haben, als wir das Gehen und Sprechen lernten. Er bedient sich der intuitiven Fähigkeiten des Verstandes sowie der rechten und linken Hirnhälfte. Dieser Prozess muss nicht erlernt werden; wir kennen ihn bereits. Wir müssen nur jene Gewohnheiten *verlernen*, die ihn stören, und dann den Dingen ihren Lauf lassen.

Das Innere Spiel ist bestrebt, das im menschlichen Körper angelegte Potenzial aufzuspüren und zu erkunden. In diesem Buch geschieht das mit dem Medium Tennis.

I. Überlegungen zur Psychologie des Tennisspiels

Die Probleme, die Tennisspieler am meisten verwirren, haben nichts damit zu tun, wie man den Schläger richtig schwingt. Bücher und Berufsspieler liefern genug Informationen dieser Art. Die meisten Spieler beklagen sich auch nicht allzu oft über körperliche Grenzen. Die häufigste Klage, die Sportler und Sportlerinnen schon seit Generationen vorbringen, lautet: »Das Problem ist weniger, dass ich nicht weiß, was zu tun ist, sondern dass ich nicht umsetze, was ich weiß!« Andere häufige Sorgen, die Tennistrainer immer wieder zu hören bekommen, klingen etwa so:

- »Im Training spiele ich besser als im Match.«
- »Ich weiß genau, was ich mit der Vorhand falsch mache, ich kann wohl nur die Gewohnheit nicht ablegen.«
- »Wenn ich mir die größte Mühe gebe, den Schlag so zu spielen, wie es im Lehrbuch steht, verschlag ich den Ball jedes Mal.«
- »Wenn ich mich ganz auf eine Sache konzentriere, die ich tun soll, vergesse ich etwas anderes.«

- »Jedes Mal, wenn ich gegen einen guten Spieler in die Nähe des Matchballs komme, werde ich so nervös, dass ich die Konzentration verliere.«
- »Ich bin mir selbst der größte Feind. Meistens besiege ich mich selbst.«

Die meisten Spieler, die eine Sportart ausüben, haben häufig solche oder ähnliche Schwierigkeiten, aber zu praktischen Erkenntnissen, wie man damit umgehen kann, kommt man nicht so leicht. Der Spieler wird oft mit abgedroschenen Phrasen eingedeckt, zum Beispiel: »Tennis ist ein sehr psychologisches Spiel, und man muss die richtige innere Einstellung entwickeln.« Oder: »Man muss zuversichtlich sein und einen Siegeswillen besitzen, sonst wird man immer ein Verlierer bleiben.« Aber wie kann man »zuversichtlich sein« oder die »richtige innere Einstellung« entwickeln? Diese Fragen bleiben meistens unbeantwortet.

Es scheint also Spielraum für Anmerkungen zu den psychischen Prozessen zu geben, mit denen technische Informationen zum richtigen Treffen des Balls in effizientes Handeln umgesetzt werden. Das Thema des *Innen Tennisspiels* ist, wie man die inneren Fertigkeiten entwickelt, ohne die Spitzenleistungen unmöglich sind.

Die typische Tennisstunde

Stellen Sie sich vor, was im Kopf eines eifrigen Tennisschülers vorgeht, der bei einem genauso eifrigen neuen Tennislehrer eine Unterrichtsstunde nimmt. Nehmen wir einmal an, dass der Schüler ein Geschäftsmann im mittleren Alter ist, der sich vorgenommen hat, seine Position in der Klubrangliste zu verbessern. Der Trainer steht mit einem großen Ballkorb am Netz, und weil er sich nicht ganz sicher ist, ob sein Schützling den Stundensatz für gerechtfertigt hält, kommentiert er sorgfältig jeden einzelnen Schlag. »Das war gut, aber Sie kippen die Schlagfläche beim Ausschwingen etwas, Herr Weil. Verlagern Sie jetzt Ihr Gewicht auf den vorderen Fuß, wenn Sie in den Ball hineingehen ... Jetzt holen Sie zu spät aus ... Ihre Ausholbewegung sollte etwas niedriger sein als beim letzten Schlag ... Genau so, viel besser.« Binnen kurzem ist Herr Weil überaus beschäftigt mit sechs Gedanken zu dem, was er tun, und sechzehn Gedanken zu dem, was er lassen sollte. Eine Verbesserung seines Spiels scheint zweifelhaft und sehr komplex, aber der Schüler wie auch der Trainer sind von der sorgfältigen Analyse jedes Schlags beeindruckt, das Entgelt wird mit Freuden bezahlt und der Zahlungsvorgang durch den Rat ergänzt, »all dies zu üben, und schließlich werden Sie eine enorme Verbesserung feststellen«.

Auch ich gebe zu, dass ich als Trainerneuling zu viel belehrt habe, aber eines Tages, als ich in gelassener Stimmung war, ging ich dazu über, weniger zu sagen und mehr zu beobachten. Zu meiner Überraschung korrigierten sich Fehler, die ich zwar gesehen, aber nicht angesprochen hatte, von allein, ohne dass der Schüler je bemerkte, dass er sie einst begangen hatte. Wie kam es zu diesen Veränderungen? Ich fand die Erkenntnis interessant, aber für mein Ego war das ein bisschen schwierig, weil nicht ganz klar war, wie es die der erzielten Verbesserung entsprechende Anerkennung bekommen würde. Ein noch härterer Schlag war die Erkenntnis, dass meine verbalen Anweisungen die Wahrscheinlichkeit zu *verringern* schienen, die erwünschte Korrektur zu erreichen.

Alle Tennislehrer wissen, wovon ich hier rede. Sie alle haben Schützlinge wie meine Schülerin Dorothy. Ich gab ihr regelmäßig eine sanfte, mit wenig Druck vorgebrachte Anweisung wie zum Beispiel: »Warum versuchen Sie nicht, den Schläger beim Ausschwingen von Hüft- auf Schulterhöhe anzuheben? Der Topspin wird den Ball im Feld halten.« Dorothy gab sich ganz gewiss alle Mühe, meine Anweisungen zu befolgen. Die Muskeln um ihren Mund waren angespannt, die Augenbrauen verrieten Entschlossenheit. Die Unterarmmuskeln waren so gespannt, dass eine fließende Bewegung unmöglich wurde,

und der Schläger wurde letztlich nur wenige Zentimeter höher durchgezogen. Die Standardreaktion des geduldigen Trainers lautet an diesem Punkt: »So ist es besser, Dorothy, aber bleiben Sie locker, strengen Sie sich nicht so an!« Der Ratschlag ist zwar gut gemeint, aber Dorothy schafft es nicht, »locker zu bleiben«, während sie sich zugleich die größte Mühe gibt, den Ball korrekt zu treffen.

Warum sollte Dorothy – oder Sie oder ich – eine unangenehme Verspannung erleben, wenn sie eine bestimmte Bewegung ausführt, die vom Ablauf her nicht schwierig ist? Was spielt sich vom Zeitpunkt der Anweisung bis zum Abschluss der Schlagbewegung im Kopf ab? Den ersten Schimmer einer Antwort auf diese Schlüsselfrage hatte ich in einem seltenen Augenblick der Einsicht nach einer Unterrichtsstunde mit Dorothy: »Was immer in ihrem Kopf vorgeht, es ist viel zu viel! Sie ist derart fixiert darauf, den Schläger so zu führen, wie ich es ihr gesagt habe, dass sie sich nicht mehr auf den Ball konzentrieren kann.« In diesem Augenblick nahm ich mir fest vor, weniger verbale Anweisungen zu geben.

Die nächste Unterrichtsstunde hatte ich an jenem Tag mit einem Anfänger namens Paul, der noch nie einen Schläger in der Hand gehalten hatte. Ich war entschlossen, ihn mit so wenigen Anweisungen wie möglich ins Spiel einzuführen, wollte versuchen, seinen Kopf freizuhalten, und dabei beobachten, ob es so besser ging. Also

eröffnete ich die Stunde, indem ich Paul mitteilte, ich wolle etwas Neues versuchen: Ich würde die üblichen Erklärungen für einen Anfänger komplett weglassen, die sich auf den Vorhand-Grundschatz und den richtigen Griff, die Schlagtechnik und Beinarbeit bezogen. Stattdessen wollte ich selbst zehn Vorhandbälle spielen, und er sollte mir dabei genau zusehen und *nicht* überlegen, was ich da tat, sondern nur versuchen, eine *bildliche Vorstellung* des Vorhandschlags zu entwickeln. Er sollte sich das Bild mehrmals innerlich vor Augen führen und es dann in der Bewegung einfach nachvollziehen. Nachdem ich zehn Vorhandbälle gespielt hatte, stellte sich Paul vor, wie er dasselbe tat. Dann gab ich ihm den Schläger in die Hand, zeigte ihm den korrekten Griff, und er sagte mir: »Mir fiel auf, dass Sie zuerst die Beine bewegt haben.« Ich reagierte mit einem unverbindlichen Brummen und bat ihn, die Vorhand so gut nachzuahmen, wie es ihm möglich war. Er tippte den Ball auf, zeigte eine perfekte Ausholbewegung, zog den senkrecht gestellten Schläger durch, und der Schlag endete mit einer natürlichen, fließenden Bewegung in Schulterhöhe, perfekt für einen ersten Versuch! Aber Augenblick mal, seine Beinarbeit ... Seine Beine hatten sich keinen Zentimeter bewegt, seit er die perfekte Ausgangsstellung eingenommen hatte, die der Ausholbewegung voranging. Sie waren wie mit dem Platz verwachsen. Ich zeigte

auf die Beine, und Paul sagte: »Ach ja, die habe ich ganz vergessen!« Das eine Element der Schlagbewegung, an das Paul sich zu erinnern versucht hatte, war genau dasjenige gewesen, das er nicht ausführte! Alles andere hatte er aufgenommen und nachgeahmt, ohne dass ein Wort dazu gefallen oder eine Anweisung erteilt worden wäre!

Ich begann zu begreifen, was alle guten Tennislehrer und -schüler lernen müssen: Bilder sind besser als Worte, Zeigen ist besser als Erklären, zu viele Anweisungen sind schlechter als gar keine, und angestrenktes Bemühen zeitigt oft negative Ergebnisse. Eine Frage gab mir Rätsel auf: Was ist falsch daran, wenn man sich anstrengt? Was sind die Merkmale *zu großer* Anstrengung?

Spielen wie im Rausch

Stellen Sie sich die geistige Verfassung eines Spielers vor, von dem man sagt, er sei »heiß« oder gehe »ganz im Spiel auf«. Denkt er bei jedem Schlag darüber nach, wie er ihn spielen sollte? Denkt er überhaupt nach? Hier sind einige Redewendungen, die man häufig im Zusammenhang mit einem Spieler in Bestform hört: »Er spielt wie im Rausch«, »Er wächst über sich hinaus«, »Er spielt wie in Trance«, »Er weiß nicht, was er tut« ... Das verbind-

dende Element bei all diesen Zustandsbeschreibungen liegt darin, dass ein Teil des bewussten Denkens nicht sehr aktiv ist. Athletinnen und Athleten in allen Sportarten bedienen sich ähnlicher Redensarten; und die Besten unter ihnen wissen, dass sie ihre optimale Leistung niemals dann zeigen, wenn sie ganz bewusst daran denken.

Unbewusstes Spielen bedeutet natürlich nicht, ohne Bewusstsein zu spielen. Das wäre wohl ziemlich schwierig! Jemand, der »wie im Rausch« spielt, achtet vielmehr genauer auf den Ball, den Platz und, sofern das nötig ist, auf den Gegner. Aber er gibt sich nicht selbst ein Konvolut von Anweisungen, denkt nicht darüber nach, wie er den Ball treffen will, wie er frühere Fehler korrigieren oder das, was er gerade eben getan hat, wiederholen kann. Er handelt bewusst, überlegt aber nicht dabei und strengt sich *nicht übermäßig* an. Ein Spieler in diesem Zustand weiß, wo er den Ball hinspielen will, muss sich aber nicht »allzu sehr anstrengen«, wenn er ihn dorthin platzieren will. Es scheint einfach so zu geschehen – und oft mit größerer Genauigkeit, als er hätte erhoffen können. Der Spieler scheint in einen Handlungsablauf eingebettet, der ihm Energie abverlangt, aber zu größerer Kraft und Genauigkeit führt. Die »gute Phase« dauert meistens so lange, bis er darüber nachzudenken beginnt und sie beibehalten will. Sobald er (bewusst) versucht, die Kontrolle über das Spiel auszuüben, verliert er sie.

Diese Theorie lässt sich leicht überprüfen, falls Sie mir eine kleine Hinterhältigkeit gestatten. Wenn Ihr Gegner das nächste Mal einen guten Tag hat, fragen Sie ihn doch beim Seitenwechsel einfach: »Sag mal, was machst du denn heute anders, damit deine Vorhand so stark ist?« Wenn er anbeißt – und 95 Prozent der Spieler tun das –, er also anfängt, über seine Ausholbewegung nachzudenken, und Ihnen sagt, wie er den Ball vor dem Körper trifft, dabei das Handgelenk fixiert und den Schläger besser durchzieht, wird sein Lauf unweigerlich zu Ende gehen. Wenn er versucht, das, was ihm nach seinem eigenen Bericht so gut gelungen ist, bewusst zu wiederholen, wird er sein Timing und seinen Bewegungsfluss verlieren.

Aber kann man denn lernen, ganz bewusst »wie im Rausch« zu spielen? Wie geht es, bewusst ohne bewusstes Nachdenken zu agieren? Es klingt wie ein Widerspruch in sich selbst. Dennoch kann dieser Zustand erreicht werden. Vielleicht wird man einen Spieler, der »unbewusst« agiert, treffender beschreiben, wenn man sagt, sein Verstand sei so konzentriert, so in die Sache vertieft, dass er *ruhig* ist. Er wird eins mit dem, was der Körper tut, und die unbewussten oder automatischen Funktionen arbeiten, ohne dass ihnen Gedanken in die Quere kommen. Der konzentrierte Verstand hat keinen Platz für das Nachdenken darüber, wie gut der Körper funkti-