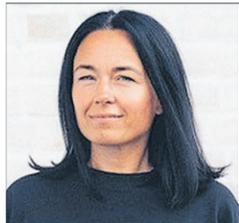


Eine Reise zu und mit uns selbst

Die Fuldaer Mentalcoachin Isabell Martella erklärt, warum ohne die mentale Stärke gar nichts geht

3 FRAGEN



Isabell Martella (46) ist Mentalcoachin und wohnt mit ihren beiden Kindern sowie ihrem Mann in Fulda. Beruflich ist sie europaweit unterwegs, um jungen Menschen auf ihrem Weg in den Leistungssport zu unterstützen.

Was braucht es, um ein erfolgreiches Coaching zu absolvieren?

Bereitschaft für eine langfristige Veränderung von Denk- und Verhaltensmustern sowie Benennung von individuellen sportlichen und persönlichen Coachingzielen, um langfristig Verantwortung für Leistung und Erfolg zu übernehmen. Leistungssportler müssen mental stark sein, um erfolgreich zu werden, Leistung konstant zu optimieren und Potenzial auf und neben dem Platz auszuschöpfen.

Was würden Sie einem jungen Menschen raten, der vor einer großen Entscheidung steht?

Niemand ist für etwas bereit, an das er nicht wirklich glaubt. Daher ist die Klarheit von Visionen und Zielen die Grundvoraussetzung, um alle weiteren Schritte danach auszurichten und den Fokus immer wieder neu auszurichten. Man sollte sich unabhängig machen von äußeren Umständen, Faktoren und Meinungen anderer, um wichtige Entscheidungen zu treffen sowie Konzentration und Aufmerksamkeit auf Dinge legen, die man selbst in der Hand hat. Selbstreflexion hilft, um an persönlichen Herausforderungen zu wachsen, Denkmuster zu hinterfragen und ein gutes Gefühl abzurufen.

Wie sieht Ihre zukünftige Arbeit beim RTZ Fulda aus?

Ich möchte als Coach und Mentor Sportler und junge Talente aus verschiedenen Sportarten für den mentalen Bereich begeistern, persönliche Erfahrungen teilen, Skills praxisnah vermitteln sowie an sportlichen und persönlichen Zielen arbeiten.

Von unserem Redaktionsmitglied
CELINA LOREI

FULDA

Warum spielt die mentale Gesundheit eine essentielle Rolle im Leistungssport? Welche Rolle spielt das Umfeld? Und wie können Eltern ihre Eltern dabei unterstützen? Auf diese und noch viele mehr Fragen ging die Fuldaer Mentalcoachin Isabelle Martella bei ihrem Vortrag am Domgymnasium ein.

Nicht nur im Leistungssport spielen unsere mentale Gesundheit sowie Stärke eine sehr wichtige Rolle – sondern auch im Alltag. Nur, wenn ich mir darüber im Klaren bin, wer ich sein möchte, kann ich meine Schritte auf dem Weg dorthin genau definieren, um mein Ziel nicht aus den Augen zu verlieren. „Doch das ist verdammt hartes Training“, betont die Coachin Isabell Martella, die mit vielen Profisportlern zusammenarbeitet und dabei immer wider feststellt: Körperliche Fitness alleine reicht nicht aus, mentale Stärke ist auch auf dem Platz von zentraler Bedeutung.

„Kinder und Jugendliche haben genauso ihren getakteten Alltag sowie ihre Themen, die sie beschäftigen“, betont Martella und ergänzt: „Das wird von Lehrern, Eltern und Trainern manchmal vergessen.“ Sie erinnert daran, dass „am Ende des Tunnels immer das Licht kommt“. Im Leben gebe es verschiedene Phasen: „Manchmal ist man im Flow, manchmal läuft es nicht.“ Umso wichtiger sei es, sich auch mental zu trainieren – entgegen der gesellschaftlichen Barriere, man habe „einen an der Klatsche, wenn

man sich psychische Hilfe sucht“.

Erfolg auf allen Ebenen – nicht nur sportlich – basiere auf verschiedenen Säulen: Talent, Gesundheit, Technik und Athletik. All das sei selbst zu beeinflussen. Als fünfte Säule komme nun die mentale Gesundheit hinzu, die sozusagen das Fundament bilde, weil sie mittlerweile eine Lebenseinstellung sei. „Wer keine mentale Stärke hat, geht heutzutage gnadenlos unter“, formuliert Martella.

Nicht umsonst gebe es in bereits vielen anderen Ländern – beispielsweise England – Mentalcoaches, die zum Betreuersteam gehören und regelmäßig mit den Sportlern arbeiten. „Dort wurde die Bedeutung und vor allem Wichtigkeit erkannt. Einer der Gründe, warum uns manche Länder leistungstechnisch voraus sind“, weiß die 46-Jährige. Umso wichtiger sei es, in den regelmäßigen Austausch zu gehen – sei es zwischen Kindern und Eltern, den Trainern und Kindern, aber auch zwischen Eltern und Trainern. „Leistung zeigen ist so viel mehr, als nur auf dem Platz oder Feld zu funktionie-

Kommunikation ist wichtig

ren. Die Themen außerhalb sowie Bindungen jeglicher Art beeinflussen jeden Menschen. Davon sind auch Sportler nicht frei. Somit gilt es, diese Themen präsent zu halten und mit sowie an ihnen zu arbeiten. Denn: 95 Prozent passieren im Unterbewusstsein“, so die zweifache Mutter.

Fest steht also: Der Kopf macht so einiges mit uns und wirkt sich sowohl auf unser Leben als auch unsere Leistung aus – egal in welchem Bereich und auf welchem Leistungsgrad.

Doch wo und wie fängt man damit an? „Frage dich, was deine Vision ist. Welches Ziel verfolgst du? Wo willst du hin? Und wer musst du dafür

ZUR PERSON

Isabell Martella ist ehemalige Fußballerin, hat selbst auf höherem Niveau bis hin zur Hessenauswahl gespielt und kennt daher die Seite ihrer Schützlinge. Sie ist Mutter von zwei leistungssporttreibenden Kindern und kennt daher die Elternperspektive, die in ihren Coachings eine wichtige Rolle spielt. Sie arbeitet hauptsächlich mit Fußballern zusammen, die kurz vor dem Sprung in Nachwuchsleistungszentren stehen oder den Sprung bereits geschafft haben. Auch für Eliteschulen des Sports sowie Ju-

gendnationalmannschaften ist sie aktiv. Seit diesem Schuljahr unterstützt die Fuldaerin zudem das Regionale Talentzentrum (RTZ) Fulda, um mit den Kindern aller Sportarten zu arbeiten und sie in ihren Belangen zu unterstützen. Ehe sie Mentalcoachin wurde, war sie lange Zeit Pädagogin, schlug dann nochmal einen anderen beruflichen Weg ein. Sie gehörte lange dem Team des ehemaligen Bundesliga-Profi Sven Schimmel an, der noch heute ihr Mentor ist.

sein?“, gibt die 46-Jährige einen Einblick. „Glaubenssätze und Überzeugungen sind eine wichtige Grundlage für die Arbeit an unserer mentalen Stärke – sei es im Coaching oder außerhalb davon. Denn fest steht: Wer auf dem Platz stark sein will, der muss es auch neben dem Platz sein. Das lässt sich nun natürlich nicht nur auf den Leistungssport beziehen, sondern auf alle Facetten und Bereiche unseres Lebens. Es führt alles immer wieder zur mentalen Gesundheit zurück. Sie ist unsere Grundlage für eigentlich alles.“

Schwächen seien dabei nicht gleich Schwächen. „Control the controlable“ (zu deutsch: kontrolliere das kontrollierbare) lautet das Motto. Setze dich also mit dem auseinander, das du selbst beeinflussen kannst. Auf Trainerentscheidungen oder die deines Chefs hast du meist keinen Einfluss. Also halte dich nicht damit auf. Fokussiere dich auf das, was du beeinflussen kannst.“ Also im Klartext:

Fokus auf die wichtigen Aspekte.

Und wie können Eltern dabei unterstützend zur Hand gehen? „Eltern können natürlich Aspekte wie Ernährung, Schlaf, Regeneration und Bewegung beeinflussen. Wichtig ist aber vor allem die Kommunikation und das gegenseitige Verständnis. Ein lobendes Wort kann sehr unterstützend wirken. Nach der Niederlage nicht zu fragen, was denn falsch lief, ebenso.“

Fest steht also: Für die mentale Stärke gibt es kein Patentrezept, sie ist individuell wie jeder Mensch. Dennoch „liegt es an uns, das Beste herauszuholen und immer wieder mit und an unserer mentalen Gesundheit zu arbeiten“, betont die Mentalcoachin und erklärt abschließend: „Das ist eine Reise mit uns selbst. Und dabei ist nicht unbedingt das Ziel das bereichernde, sondern die kleinen Abschnitte, die wir auf dem Weg bearbeiten.“

