



Erich R. Unkrig

# **Mentale Stärke**

**als ganzheitlich verstandener Ansatz**

September 2021

[www.ilos-institut.de](http://www.ilos-institut.de)

Auch wenn in den Sportwissenschaften der Leistungsaspekt nach vorne gestellt wird, geht es bei mentaler Stärke nicht (nur) um ein immer schneller, höher und weiter, auch nicht (nur) um Siege und Erfolge. Vor allem geht es darum, sich selbst zu kennen, die eigenen Stärken und Schwächen richtig einzuschätzen und mit ihnen umzugehen. Norman Bücher stellt fest, dass mentale Stärke es ermöglicht, die geistige Stärke auch in schwierigen Situationen zu bewahren, überlegt zu handeln, mit Stress schonender umzugehen und neue Lösungsansätze zu finden. Und es geht auch darum, eigenen Potenziale zu erkennen und richtig einzusetzen. Beides sei wichtig, um in stressbelasteten und hektischen Situationen Ruhe zu bewahren, überlegt zu agieren und eine zweckmäßige Entscheidung zu treffen. Wie komplex dies ist, zeigt die folgende Abbildung:

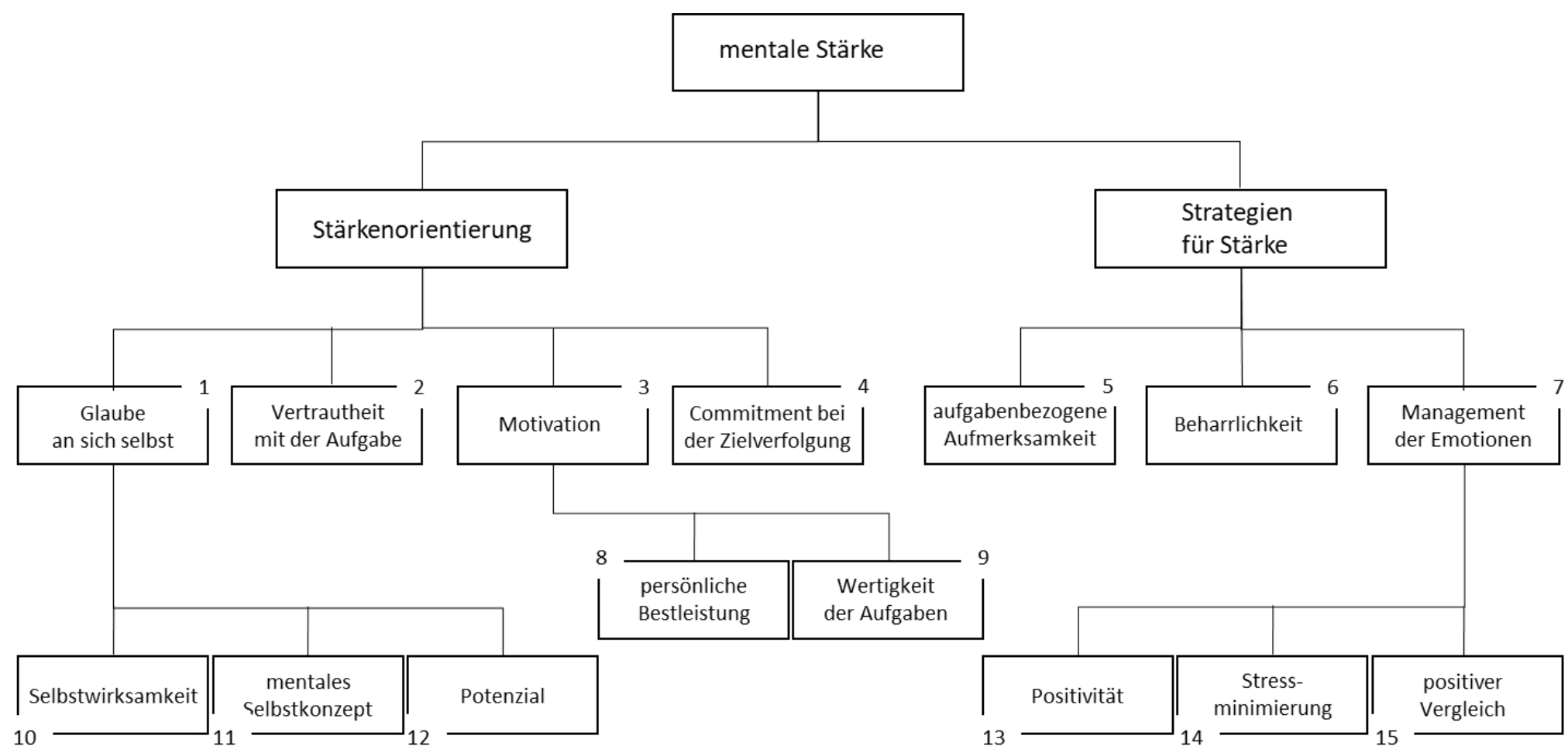


Abb.: Dimensionen mentaler Stärke (nach: Middleton et al 2006)

Legende:

- 1 fundierte Kenntnisse über Aufgabe und die damit verbundenen Widerstände sowie Wohlbefinden in resp. bei der Aufgabe
- 2 Wissen, die An- und Herausforderungen einer Aufgabe sehr gut zu kennen
- 3 Wille, ein bestimmtes Verhalten zu einem gewissen Zeitpunkt einzuleiten, fortzusetzen oder zu beenden
- 4 intellektuelle und emotionale Bindung an ein Ziel oder eine Vorgehensweise
- 5 Fähigkeit, mentale Prozesse auf eine Aufgabe zu konzentrieren bei gleichzeitiger Nichtbeachtung ablenkender Einflüsse
- 6 Stabilität und Durchhaltevermögen bei der Verfolgung einer Absicht, Idee oder eines Ziels auch bei Schwierigkeiten, Widerstand und/oder Frustration
- 7 Fähigkeit, Einfluss auf die Entstehung, Verarbeitung und Auswirkungen von Emotionen
- 8 intrinsische Motivation, persönliche Bestleistungen zu erzielen
- 9 Stellenwert, den die erfolgreiche Erfüllung der Aufgabe, das Erreichen eigener Ziele hat
- 10 Glaube an die eigene Fähigkeit, ein Ziel erreichen zu können
- 11 Fähigkeit, sich im Umgang mit Widrigkeiten selbst als mental stark anzusehen
- 12 Glaube die eigene (natürliche) Fähigkeit zu wachsen und sich weiterzuentwickeln
- 13 Gefühl, erfolgreicher als andere mit Widerständen umzugehen und damit im Wettkampf einen mentalen Vorteil zu haben
- 14 Fähigkeit, die eigenen emotionalen Reaktionen auf Widerstände gering zu halten
- 15 Fähigkeit, auch bei Widerständen oder Herausforderungen positiv zu bleiben resp. zu sein

Mentale Stärke ist das Ergebnis von persönlichen Überzeugungen, Einstellungen und Denkprozessen, die dazu führen, dass wir uns

- herausfordernde Ziele setzen und an diesen auch unter Schwierigkeiten festhalten,
- Misserfolge besser wegstecken,
- eine höhere Motivation aufweisen,
- sich weniger ablenken lassen und
- insgesamt mehr Anstrengung und Ausdauer zur Erreichung ihrer Ziele aufbringen.

Bereits in den 1970er Jahren konnten Wissenschaftler wie Albert Bandura mit dem Konzept der Selbstwirksamkeit, Martin Seligman mit der erlernten Hilflosigkeit oder Julian Rotter mit dem Ansatz Locus of Control nachweisen, dass Menschen, die von ihren Fähigkeiten überzeugt sind und Situationen für kontrollierbar halten,

- sich höhere Ziele setzen,
- motivierter sind,
- besser mit Stress umgehen,
- mehr Anstrengung und Ausdauer zeigen

Beziehungen sind dabei ein oft entscheidender Faktor mentaler Stärke. George Everly benennt sieben Merkmale hochgradig belastbarer Beziehungen:

- Aktiver Optimismus  
Aktiver Optimismus bedeutet nicht nur die Hoffnung, dass Dinge sich zum Guten wenden, sondern vielmehr die Überzeugung, dass die Dinge sich zum Guten wenden werden und aus dieser Überzeugung heraus Maßnahmen zu ergreifen, die zu einem besseren Ergebnis führen.
- Ehrlichkeit, Integrität, Übernahme von Verantwortung für das eigene Handeln  
Das bedeutet die Selbstverpflichtung, die Verantwortung für das eigene Handeln zu übernehmen, loyal zueinander zu sein und einander (auch sich selbst) zu verzeihen.
- Entschlossenheit  
Entschlossenheit bedeutet, den Mut zu haben, Maßnahmen zu ergreifen, auch wenn diese unpopulär sind oder Ängste in einer Beziehung hervorrufen. Entschlossenes Handeln bedeutet manchmal, eine toxische Beziehung zu verlassen oder eine, die nicht mehr guttut.
- Hartnäckigkeit  
Hartnäckigkeit bedeutet, durchzuhalten, selbst im Angesicht von Entmutigung, Rückschlägen und Misserfolgen. In Beziehungen ist es wichtig, sich daran zu erinnern, dass es immer gute wie schwere Zeiten geben wird.
- Selbstbeherrschung  
Bei Beziehungen ist die Fähigkeit, eigene Impulse zu kontrollieren und Versuchungen zu widerstehen, eine wichtige Eigenschaft. Selbstbeherrschung hilft vor allem in schwierigen Situationen, Verhaltensweisen zu vermeiden, die sich negativ auf die Beziehungen auswirken, und gleichzeitig positive Verhaltensweisen zu fördern.
- Zwischenmenschliche Verbundenheit durch ehrliche Kommunikation  
Das Gefühl der Zugehörigkeit und Verbundenheit wird durch eine offene, ehrliche und faire Kommunikation aufrechterhalten und weiterentwickelt.
- Achtsamkeit  
Situative Achtsamkeit führt zu einem ruhigen, nicht wertenden Denkstil und offener Kommunikation. Sie ermöglicht kooperatives Denken, Offenheit für neue Lösungen und reduziert Schuldzuweisungen.

Die Fallstudie von Lipaz Shamo-Nir über Migranten an einem multikulturellen College, die im Drohszenario einer sozialen und wirtschaftlichen Krise sowie mit internen und externen Spannungen und Konflikten leben (müssen), bestätigt grundsätzlich die genannten Faktoren zur Verbesserung von Beziehungen und Kommunikationsprozessen zwischen unterschiedlichen Gruppen mit gegensätzlichen politischen und kulturellen Ansichten.

**Mehr dazu demnächst in:**

Feuchthofen, J./Jagenlauf, M./ Kaiser, A. (Hrsg.). Grundlagen der Weiterbildung – Praxishilfen. Wolters Kluwer

