

A group of athletes in silhouette are pushing a large, textured sphere. The scene is set against a dark background with a spotlight effect on the sphere. The athletes are positioned around the sphere, some at the top and some at the bottom, all appearing to exert effort to move it.

Erich R. Unkrig

## Mentale Stärke definiert

Inspirations by ILOS - August 2022

Mentale Stärke ist eines der am häufigsten verwendeten Konzepte in der Sportpsychologie, um sportliche Spitzenleistungen zu erklären. SportlerInnen, TrainerInnen oder auch KommentatorInnen bei Sportereignissen verwenden den Begriff häufig, um die mentalen Fähigkeiten eines/r erfolgreichen AthletIn zu beschreiben (Gucciardi 2020). Aktuelle Studien (siehe beispielsweise Krane und Williams 2021) gehen davon aus, dass vor allem im Leistungssport zwischen 40 % und 90 % der sportlichen Leistung auf psychologische Faktoren zurückzuführen sind. Insoweit wird Mentale Stärke als die psychologische Ressource beschrieben, die entscheidend dazu beiträgt, Leistung auch unter Druck aufrechtzuerhalten oder zu optimieren (Beattie et al. 2020).

Obwohl Mentale Stärke als Konstrukt ihre Wurzeln in den Sportwissenschaften hat und dort als entscheidend für den sportlichen Erfolg angesehen wird, ist sie nach meinen Beobachtungen und Erfahrungen in unterschiedlichen Industrien, dem Militär wie auch Bildungsinstitutionen auch dort für den Erfolg wichtig. Studien wie beispielsweise die in Bezug auf den Arbeitsplatz (Gucciardi et al. 2015), mit Bezug zum Militär (Gucciardi et al. 2021) oder mit dem Fokus auf Lernen und Bildung (Lin et al. 2017; McGeown et al. 2017) scheinen das zu bestätigen.

Seit der Thematisierung in den Sportwissenschaften werden vor allem im anglo-amerikanischen Bereich eine Reihe von Definitionen (1) zu ihrer Untersuchung vorgeschlagen:

- „Mentale Stärke ist die Fähigkeit, unabhängig von den Wettkampfbedingungen konstant Leistungen im oberen Bereich des eigenen Talents und Könnens zu erbringen.“ (Loehr 1995)
- „Mentale Stärke bedeutet eine unerschütterliche Beharrlichkeit und Überzeugung in Bezug auf ein Ziel, selbstbewusst und kontrolliert bleibt.“ (Thelwell et al. 2005)

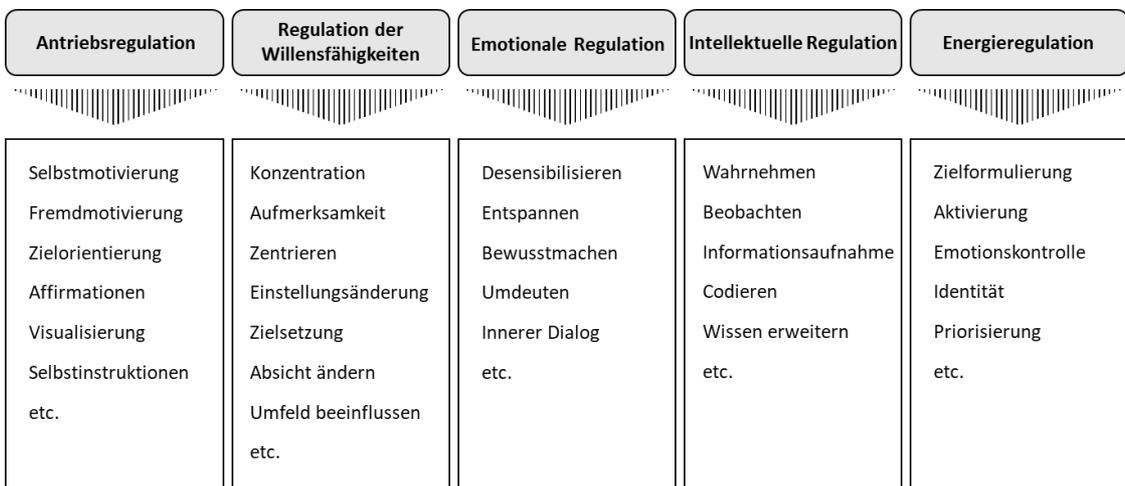
- „Mentale Stärke heißt, einen natürlichen oder entwickelten Vorteil zu haben, der es ermöglicht, die vielen Anforderungen, die der Sport stellt (Wettkampf, Training, Alltag), effektiver als seine Gegner zu bewältigen und dabei insbesondere konstanter und besser zu sein, indem man unter Druck entschlossen, konzentriert, selbstbewusst und kontrolliert bleibt.“ (Thelwell et al. 2005)
- „Mentale Stärke ist eine geistige oder intellektuelle Eigenschaft, die sich unter anderem dadurch auszeichnet, dass man sich nicht einschüchtern lässt, entschlossen ist, einen Wettkampf zu beenden, auch wenn es schlecht läuft, und die Fähigkeit besitzt, Emotionen zu kontrollieren und unter dem Druck eines intensiven Wettbewerbs hoch konzentriert zu bleiben.“ (Oxford 2006)
- „Mentale Stärke entsteht aus einer Reihe von Werten, Einstellungen, Verhaltensweisen und Emotionen, die es einem ermöglichen, durchzuhalten und alle Hindernisse, widrigen Situationen oder erlebten Druck zu überwinden, aber auch die Konzentration und Motivation aufrechtzuerhalten, wenn die Dinge gut laufen, um seine Ziele konstant zu erreichen.“ (Gucciardi et al. 2008)
- „Mentale Stärke ist das Vorhandensein eines Teils oder der Gesamtheit von entwickelten und inhärenten Werten, Einstellungen, Emotionen, Kognitionen und Verhaltensweisen, die die Art und Weise beeinflussen, wie ein Individuum sich widrigen Situationen, Druck und Herausforderungen positiv und/oder negativ nähert, darauf reagiert und sie bewertet, um seine Ziele beständig zu erreichen.“ (Coulter et al. 2010)
- „Mentale Stärke ist ein Maß für die individuelle Belastbarkeit und das Selbstvertrauen, das den Erfolg im Sport, in der Ausbildung und am Arbeitsplatz vorhersagen kann.“ (Lin et al. 2017)

Wie für Sie, liebe Leser, anhand dieser Definitionen sicherlich nachvollziehbar ist, scheint es bis heute noch keinen Konsens darüber zu geben, was Mentale Stärke ausmacht. Und schaut man in den deutschsprachigen Raum, dann wird das Verständnis über das, was Mentale Stärke charakterisiert, noch diffuser:

- „Mentale Stärke entsteht durch den Einklang zwischen Sein und Handeln, zwischen Wunsch und Wirklichkeit, zwischen Wollen und Tun.“ (Heimsoeth 2017)
- „Mentale Stärke ist die Fähigkeit, im entscheidenden Moment unter den gegebenen Bedingungen die bestmögliche Leistung abzurufen. Es ist die geistige Leistungsfähigkeit, die bewusst und unbewusst über Erfolg und Misserfolg entscheidet.“ (Czerner 2019)
- „Mentale Stärke ist das Ergebnis von persönlichen Überzeugungen, Einstellungen und Denkprozessen, die dazu führen, dass sich Personen a) herausfordernde Ziele setzen und an diesen auch unter Schwierigkeiten festhalten, b) Misserfolge besser wegstecken, c) eine höhere Motivation aufweisen, sich d) weniger ablenken lassen und e) insgesamt mehr Anstrengung und Ausdauer zur Erreichung ihrer Ziele aufbringen.“ (Psychomeda o. J.)

Nach meinen Erfahrungen umgehen die Mehrzahl der deutschsprachigen AutorInnen dabei die Herausforderung, Mentale Stärke als eigenständiges Konzept zu definieren. Ohne diese für das Verstehen eines Trainingsziels wesentliche Grundlage offerieren sie auf Mentale Stärke abzielende Trainings (2) (eines von vielen Beispielen findet sich bei Stäuble 2019).

Vielmehr bezeichnen sie Konzepte insbesondere aus den Themenfeldern Selbstmanagement, Positive Psychologie oder Resilienz als Konzepte Mentaler Stärke, was vielfach einer unreflektierten Umbenennung gleichkommt (siehe aktuell u. a. Braun 2020; Braun und Pilger 2022). Dies führt beispielsweise bei Ottmar Braun und Saskia Pilger dazu, Mentale Stärke als Zuversicht und emotionale Regulation zu definieren und durch entsprechende Attribute wie die Fähigkeit zur Emotionsregulation, Selbstwirksamkeitserwartungen, Optimismus, Resilienz, Hoffnung und Selbstvertrauen zu beschreiben. Eine so operationalisierte Mentale Stärke soll nach Auffassung der beiden Autoren langfristig positive Folgen haben, vor allem in Bezug auf Arbeits- und Lebenszufriedenheit, psychische Gesundheit, die Reduzierung von Stresserleben sowie eine geringere Tendenz zum Burnout. Eine solche Sichtweise ist grundsätzlich nachvollziehbar, trifft sie doch auf Maßnahmen und Methoden zu, die wahrscheinlich alle mentalen Trainingsmethoden charakterisieren (3).



### Beispiele für Maßnahmen und Methoden zur Steigerung der Willensfähigkeiten

Wissenschaftliche Erkenntnisse (vor allem aus dem anglo-amerikanischen Sprachraum) sowie meine Erfahrungen deuten jedoch darauf hin, dass solche Übernahmen bzw. Umbenennung von Modellen aus anderen Denkrichtungen der Komplexität der Einflussfaktoren Mentaler Stärke nicht gerecht werden. Oder wie Rita Regös (2018) in ihrer Dissertation zum Themenfeld Mentale Stärke schreibt, dass es hierzulande das Ziel bleibe, Interesse für weitere Forschungsarbeiten anzuregen, um damit die (Forschungs-)Defizite möglichst bald beseitigen zu können.

- (1) Alle nicht-deutschsprachigen Verweise und Zitate in dieser Unterlage sind Übersetzungen des Verfassers.
- (2) Der Begriff „Mentaltraining“ ist zu einem Sammelbegriff für viele Richtungen und Methoden geworden, der Anwendung insbesondere im Sport und zunehmend im Beruf oder auch in der Ausbildung findet. Trotz ihrer Unterschiedlichkeit verfolgen alle Anwendungsvarianten mehr oder weniger ein gemeinsames Ziel, nämlich ganzheitliches Wohlbefinden. Im engeren Sinn ist „Mentales Training“ als das sich Vorstellen von Bewegungen oder Teilaspekten der Bewegung definiert (Ebersbacher 2019).
- (3) Sigurd Baumann (2015) stellt fest, dass alle mentalen Trainingsmethoden in irgendeiner Weise auf Vorstellungsprozessen beruhen. Diese Vorstellungen entwickeln sich aus Erfahrungen, Erinnerungen oder der Vergegenwärtigung früherer Wahrnehmungen, aber auch durch Emotionen.
- (4) Mehr zum Thema in: [Unkrig, E. \(2022\). Mentale Stärke im Beruf. Resilienz und Leistungsfähigkeit maximieren. Springer Essentials \(erscheint Ende 2022\)](#)