

Die Entschlüsselung der Persönlichkeit

Der Selbstmord von Torwart Robert Enke hat die Sportwelt aufgeschreckt. Depressionen bei Spitzensportlern sind keine Seltenheit. Die Betroffenen gehen damit jedoch nicht an die Öffentlichkeit, aus Angst, ihre Profikarriere dadurch zu gefährden oder sogar zu beenden. Ist ein solcher Fall wie der Enkes auch in der BBL denkbar? FORWARD sprach darüber mit Martin Lischka: Berater, Coach, Supervisor und Mediator.

Vier Millionen Menschen leiden in Deutschland an Depressionen. Weltweit geht man von vier bis fünf Prozent der Bevölkerung aus. Jeder Siebte, der an schweren Depressionen leidet, nimmt sich irgendwann das Leben. In Europa sterben mehr Menschen an Depression als an Aids, Drogenmissbrauch und Verkehrsunfällen zusammen. Kei-

ne Volkskrankheit verursacht laut der Weltgesundheitsorganisation WHO einen so hohen Leidensdruck und ähnlich hohe Kosten wie die Depression. Nach Erhebungen der Deutschen Angestellten-Krankenkasse ist Depression die dritthäufigste Ursache für Arbeitsunfähigkeit.

So viel zur Theorie. In der Praxis ist

eine Depression für viele Menschen ein Tabuthema und eine Krankheit, für die man sich schämt. Im Bereich des Profisports sind es oft persönliche Schicksale, Verletzungen oder Misserfolge, die einen Spieler zermürben und depressiv werden lassen. Hinzu kommt, dass an Depression erkrankte Menschen als labile Personen wahrgenommen werden, die im Leistungssport nichts zu suchen haben. Ex-Fußball-Nationalspieler Sebastian Deisler erfuhr letzteres am eigenen Leib. Ihn verspotteten seine Mitspieler als „Deislerin“. Deisler, der an schweren Depressionen litt, ist einer der wenigen Sportler, der sich für die Einweisung in eine Klinik entschied und offen mit der Krankheit umging. Kürzlich erschien dazu sein Buch „Zurück ins Leben“. Deisler entschied sich letztlich, seine Karriere mit 27 Jahren zu beenden. Inzwischen gilt er als geheilt und allem voran - er ist am Leben!

Der Vater von Robert Enke, Dirk, ist Psychotherapeut, Roberts Bruder Bernd Diplom-Psychologe. Die Familie und der Arzt wussten von den schweren Depressionen des Nationalkeepers, konnten aber dessen Selbstmord trotz beruflicher Kompetenz nicht verhindern. Die Entscheidung Enkes seinem Leben ein Ende zu setzen, war für ihn unwiderruflich. Sie konnte zuletzt von Niemandem mehr beeinflusst werden. Der 32-Jährige weigerte sich, in einer psychiatrischen Klinik behandelt zu werden. Er fürchtete, sollte die Öffentlichkeit von seinen Depressionen erfahren, den Gesichtsverlust. Als letzten Ausweg wählte er den Freitod.

Fälle wie Sebastian Deisler, im Profisport seine Depressionen öffentlich kund zu tun, sind eine Seltenheit.

Solche wie Robert Enke, die Krankheit der Öffentlichkeit zu verheimlichen, die Realität. Gibt es derartige Vorkommnisse wie die Enkes auch in der Basketball-Bundesliga? „Davon ist auszugehen“, meint Martin Lischka, der Vater von Gießens aufstrebendem Talent Johannes Lischka. „Allerdings wird eher von einem Burn-out gesprochen, also Erschöpfung wegen Überforderung im Job, und nicht von Depression, die eher als persönliche Schwäche empfunden werden könnte.“ Martin Lisch-

Was ist DNLA?

DNLA, *discovery of natural latent abilities*, misst die Ausprägung von 17 Erfolgsfaktoren der sozialen Kompetenz. Diese sind im Einzelnen: Eigenverantwortlichkeit, Leistungsdrang, Selbstvertrauen, Motivation, Kontaktfähigkeit, Auftreten, Einfühlungsvermögen, Einsatzfreude, Statusmotivation, Systematik, Initiative, Kritikstabilität, Misserfolgstoleranz, emotionale Grundhaltung, Selbstsicherheit, Flexibilität und Arbeitszufriedenheit.

ka, 54 Jahre alt, ist Berater, Coach, Supervisor und Mediator in allen Bereichen der Wirtschaft, ebenfalls im Non-Profit-Bereich und im Sport. Er kennt sich bestens mit der Psyche des Menschen aus.

Ein „Depressionsfall“ ist in der BBL bisher noch nicht bekannt geworden. Lischka empfiehlt: „Bei den derzeit im Sport und in den Medien herrschenden Mechanismen kann man jedem Sportler nur raten, damit nicht an die Öffentlichkeit zu gehen, sondern sich vielmehr in einem geschützten Rahmen quali-



Martin Lischka (l.) erklärt seinem Sohn Johannes die Vorgehensweise bei der Beantwortung der 170 Fragen des Online-Kataloges

Martin Lischka

Geboren: 12. März 1955 in Okarben
Beruf: Berater, Coach, Supervisor und Mediator
Schwerpunkt: Beratung und Coaching in allen Branchen der Wirtschaft, ebenfalls im Non-Profit-Bereich
Erfahrung: 10 Jahre Management und Verantwortung in den Bereichen Weiterbildung und Personalentwicklung
Sportliche Vergangenheit/Gegenwart: treibt seit Jahren Ausdauer-Leistungssport, fährt auch heute noch bis zu 5000 km Fahrrad (Rennrad und Mountainbike)
Website: www.anenco.de

fizierte Unterstützung zu holen.“ Analog zum Anteil der Menschen mit Depressionen in der Gesamtbevölkerung, der zwischen fünf bis acht Prozent liegt, geht Lischka von ähnlichen Zahlen in der Basketball-Bundesliga aus. Bei den aktuell circa 218 BBL-Profis wären laut dieser Einschätzung umgerechnet elf bis 20 Spieler von einer Depression oder einem Burn-out-Syndrom betroffen – also durchschnittlich fast ein Akteur pro Verein! Eine erschreckende Annahme, von der man aber ausgehen muss, da meist nur das engste Umfeld des betroffenen Sportlers von dessen psychischen Problemen weiß.

Kann mit einem entsprechenden Persönlichkeits-Coaching einer Depression im Sport vorgebeugt werden? „Da Depressionen sich ‚entwickeln‘, kann ein Coaching-Prozess die Symptome einer beginnenden Depression erkennen und darauf reagieren“, erklärt Lischka. „Bei Symptomverfestigung muss allerdings fachärztliche Hilfe gesucht werden.“ Martin Lischka ist Förderer und zertifizierter Anwender des DNLA-Expertensystems (discovery of natural latent abilities), dem sich Sportler unterziehen können, wollen sie sich über ihre Stärken und Schwächen bewusst werden. DNLA ist eine Bestandsaufnahme von 17 Faktoren sozialer Kompetenz, bei dem sich der Proband ein Selbstbild erstellt. Seine Antworten auf die 170 Fragen eines Online-Kataloges werden mit anderen Sportlern in einem ähnlichen Leistungsbereich verglichen. In einem moderierten Feedbackgespräch zwischen Spieler, Trainer und einem zertifizierten Berater findet ein Selbstbild – Fremdbildabgleich statt. „Das Ziel einer DNLA-Analyse ist es, dem Spieler Hinweise darauf zu geben, wie er in seiner Gesamtsituation wahrgenommen wird und wie er seine Situation verbessern kann“, verdeutlicht Lischka. „Außerdem versetzt es den Trainer in die Lage, mit dem Spieler persönliche Entwicklungsziele zu vereinbaren und gleichzeitig damit die Zusammenarbeit zwischen beiden zu optimieren.“

Der Einsatz einer DNLA-Analyse ist jedoch nutzlos bei einer bereits fortgeschrittenen Depression von Sportlern, da sie kein Diagnose-tool für psychische Erkrankungen ist und auch keine Behandlungen bei Krankheiten ersetzt. Allerdings kann das DNLA-Persönlichkeitsprofil sinnreich in Bezug auf eine Prävention einer Depression bei Spit-

zensportlern sein, denn es erhebt stressbehaftete Ereignisse und ermittelt so das aktuelle Stresspotenzial. Lischka: „Wir wissen, dass aus dem persönlichen Umfeld kommender Stress je nach Person und Persönlichkeit enorme Auswirkungen auf die Leistungsfähigkeit des Sportlers hat und bei Teamsportarten wie Basketball mit relativ geringen Kadergrößen viel Einfluss auf die Teamchemie nimmt.“ Im Feedbackgespräch würden aber auch die Stressoren besprochen, die der Sport mit seinen Erwartungshaltungen mit sich bringe. Da jeder Spieler anders darauf reagiere, sollte darüber gesprochen werden. „Entschließt sich ein Verein dazu, DNLA zu Beginn einer Saison und nach der Hälfte der Saison einzusetzen, hat der Trainer sehr valide Hinweise, um über den persönlichen Kontakt dem Spieler Unterstützung zu bieten“, fügt Lischka

an, der seit mehreren Jahren dieses Verfahren im Business einsetzt. Neben der sportlichen Leistungsförderung ist eine der Entwicklung einhergehende psychologische Betreuung wichtig. Ein Sportler, der permanent körperliche Hochleistungen vollbringen muss und will, wird dies nur mit mentaler Fitness und einem gesunden Selbstbewusstsein erreichen. DNLA und die daran gekoppelte Vorgehensweise will erreichen, dass der Spieler sich und seine Umwelt bewusster wahrnimmt und beginnt (gerade die jungen Spieler), eigenes Verhalten stärker zu reflektieren und durch gezielte Entwicklung zu einer Persönlichkeit zu reifen. „Mit Hilfe dieser Vorgehensweise ist es möglich, auch die Persönlichkeitsentwicklung und Führungsfähigkeit von Trainern zu entwickeln“, ergänzt Martin Lischka. „Ein Trainer bleibt immer ein Trainer, wenn

er sich nur um Technik, Taktik und Athletik kümmert. Zum Coach wird er dann, wenn er sich auf den schwierigen Weg macht, sich und seine Spieler als Persönlichkeiten kennen zu lernen und danach zu handeln.“ Laut Lischka könne der Sport hier viel von der Wirtschaft lernen: Mitarbeitergespräche führen und persönliche Entwicklungsziele definieren, permanent Einzelgespräche mit den Spielern führen und damit Vertrauen schaffen. Während in anderen Ländern, wie den USA, ein Coaching, eine Psychotherapie oder eine psychologische Behandlung zum Alltag gehören, tun sich die Deutschen schwer damit, Testverfahren anzuwenden oder sich in Beratung und Behandlung zu begeben. Allerdings weist der Trend in die richtige Richtung, sich bei Fragestellungen rund um den Alltag mehr professionelle Hilfe zu holen. Im Sport

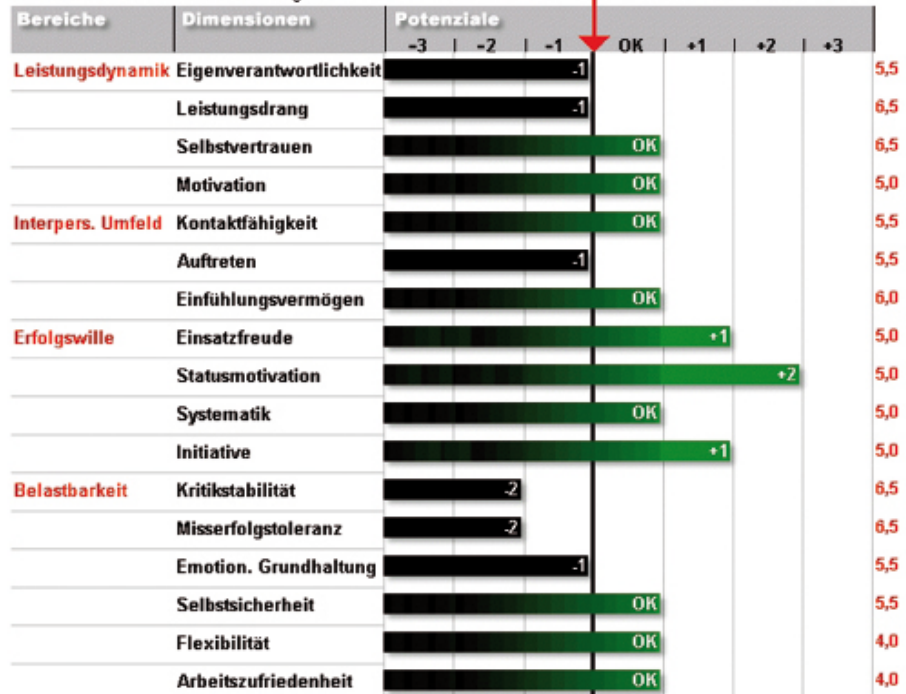
DNLA ERFOLGSPROFIL

AUSWERTUNG FÜR TRAINER / VORSTAND: FAKTOREN

Teilnehmer: Herr Markus Mustermann
 Profilvorgabe: U19 Junioren Bundesliga
 Basic: 1. Bundesliga - Profi, Spieler(in)
 Eingereichte Antworten: 09.01.2009

1. Übersicht Faktoren

Dies ist der für die oben genannte Position vorgegebene Anforderungsgrad, der je nach sportlicher Anforderung von Faktor zu Faktor unterschiedlich eingestellt ist. Beispiel: Für einen Trainer, 1. Bundesliga, ist programmintern der Faktor „Auftreten“ wesentlich härter eingestellt als für einen Torwart der 1. Bundesliga.



Gesamtergebnis im Bereich sozialer Kompetenz auf Grund vorgegebenem Anforderungsprofil:
Es muss dringend Potenzial nachgebildet werden.
 Bitte beachten Sie die weiteren Erläuterungen zum DNLA Erfolgsprofil, insbesondere die Hinweise für: Coaching, Seminare, Literatur und Trainingsmaßnahmen.

Beispiel einer DNLA-Auswertung (Quelle: Anenco)

ist dieser Trend jedoch noch nicht zu erkennen. Ausnahmen bestätigen die Regel:

■ Der Trainer des MBC, Björn Harmsen, hat sich selbst einer Analyse seiner sozialen und seiner Management-Kompetenzen unterzogen. Seit dieser Zeit finden regelmäßige Telefoncoaching-Termine statt, um Harmsens Führungsarbeit mit den Spielern zu reflektieren und sich persönlich weiter zu entwickeln.

■ Harald Stein, Leiter der Nachwuchsförderung der Frankfurt Skyliners, hat das Instrument in Frankfurt bei einem Spieler eingesetzt.

■ In Bonn wurde mit Michael Koch und Manager Andreas Böttcher ein Spieler „besprochen“.

■ Im BBLZ Mittelhessen wurde das Instrument bei den Trainern der Jugendmannschaften eingesetzt beziehungsweise auch bei gezielter Förderung von Spielern und dabei auch Eltern mit ins Gespräch eingebunden.

■ Der Sportdirektor des DBB, Steven Claus, hat sich ebenfalls einer Eigenanalyse unterzogen. In Kürze wird eine Entscheidung erwartet, ob man diese Vorgehensweise im Jugendleistungsbereich nutzen wird.

Psychische Probleme können bei einem Sportler auf vielerlei Hinsicht entstehen. Oft fängt dies ganz klein an: Wenn er sich nicht beachtet fühlt, wenn er zu wenig Wertschätzung empfindet, von der Presse attackiert wird oder wenn

er sich in einer fremden Kultur aufhält und wenig soziale Kontakte über seinen Sport hinaus hat. Dies behindert seine Leistungsentfaltung. Wenn er dann zusätzlich keine Gesprächsangebote, zum Beispiel durch den Trainer oder den Verein hat, ist er sich selbst überlassen. „Die Treppe wird wie immer von oben gekehrt“, paraphrasiert Martin Lischka. „Wir brauchen ein Management in den Vereinen, das endlich, und zwar aus Eigeninteresse, diesem Thema mehr Beachtung schenkt. Dies bedeutet auch, bei der Auswahl von Trainern und Spielern die vorhandenen Instrumente und Vorgehensweisen zu nutzen und nicht zu glauben, dass die Spieler und auch der Trainer dies schon irgendwie selbst hinbekommen werden.“ Gemäß Lischka seien Trainer Führungskräfte, die dafür eine Grundausbildung benötigten. Hier müssten auch die Trainerausbildungen hinterfragt werden und eventuell Technik-, Taktik- und Athletikausbildung zu Gunsten dieses Themas anders gewichtet werden.“

Den Einfluss, welche die Persönlichkeit eines Spielers auf die Entwicklung seines Talents und den Ausbau seiner Fähigkeiten besitzt, ist nicht hoch genug zu bewerten. „Wie viele Talente kennt der Sport, die zur vorhandenen Physis nicht über die notwendigen Softskills, sprich Persönlichkeit, verfügen?“, hinterfragt Lischka. „Beides sollte als Einheit gesehen und gefördert werden.“ Dabei gibt es verschiedene Faktoren der Persönlichkeit, die den Unterschied zwischen einem Talent und einem Profispieler ausmachen. Beispielsweise wird bei der DNLA-Analyse der Faktor „Eigenverantwortlichkeit“ gemessen. Wenn bei einem Talent schon früh dieser Faktor stark ausgeprägt ist, besteht eine große Wahrscheinlichkeit, dass ein junger Spieler bei entsprechender Unterstützung durch Familie, Schule, Verein, Trainer et cetera zum Profi werden kann. Profi heißt in diesem Sinne, dass er für sein berufliches Weiterkommen im Sport letztlich selbst verantwortlich ist. Wenn er sonst nicht zielstrebig ist, wird er sehr wahrscheinlich auch kein Profi werden. „Es ist eine harte Mühle, seinen Lebenswandel schon in jungen Jahren so zu gestalten, dass daraus dann eine Profikarriere entsteht“, weiß Lischka. „Dies erleben wir am eigenen Leib bei unseren beiden Söhnen.“

Die soziale Kompetenz eines Spielers und des Trainers sind im Mann-

schaftssport sehr wichtig. Im Mannschaftsumfeld von Johannes Lischka konnte Vater Martin einmal erleben, was es bedeutet, wenn in einem Team ein Spieler steht, der landläufig als „schwierig“ bezeichnet wird. Dieser Spieler stand sich und seiner persönlichen Entwicklung permanent im Wege – er war mit sich selbst und allem anderen nicht zufrieden und signalisierte dies sehr oft verbal und auch durch seine Körpersprache. Der Verein unternahm sogar die richtigen Anstrengungen – allerdings fruchteten diese nicht. „Johannes und ich sprachen häufig darüber“, erinnert sich Martin Lischka. „Er merkte, wie ihn das berührte und wie wichtig es ist, sich von solch einem Verhalten als Mitspieler unabhängig zu machen.“

Martin Lischka über seinen Sohn Johannes:

„Er ist eher ein ruhiger, abwartender Typ, der sich zu vielen Dingen eine differenzierte Meinung gebildet hat. Er findet es zum Beispiel schade, wenn Trainer keine Einzelgespräche führen – dann sagt er, wird wichtiges, entscheidendes Potenzial nicht genutzt. Darüber hinaus ist er selbst sein schärfster Kritiker, der seine Potenziale genau kennt und hart daran arbeitet.“

Die Persönlichkeit eines Menschen ist „angelegt“ und lässt sich nur bedingt verändern. Jedoch kann man bei Menschen Verhalten beobachten, beschreiben, hinterfragen und trainieren. Dazu muss dieses aber der Person bewusst sein und sie muss ihr Verhalten verändern wollen. Lischka: „Nichts anderes tun wir mit diesem Vorgehen: Menschen über Bewusstmachung und Feedback entwickeln.“ Der Mensch, der kein Feedback erhält, ist orientierungslos. Also wird er sein Verhalten fortführen. Das Fremdbild, das ein Spieler in dem Analysegespräch erhält, ist ein subjektives Bild eines anderen, das es ihm ermöglicht, über seinen eigenen Tellerrand hinaus zu schauen. Die Erfahrung zeigt, dass dies in einer konstruktiven Atmosphäre und durch eine DNLA Messung vorbereitet, gelingt. „Während der Zweitligatrainer Tätigkeit von Björn Harmsen wandten wir die Vorgehensweise mit einem jungen Nachwuchsspieler an“, erzählt Lischka. „Der Spieler änderte noch am gleichen Tag



Gießen-46ers-Flügel Johannes Lischka unterzieht sich jährlich einem DNLA-Test. Sein Wert „Eigenverantwortlichkeit“ war jedes Mal sehr hoch



Stolz präsentiert MBC-Coach Björn Harmsen den ProA-Meisterschaftspokal. Der 27-Jährige ist großer Befürworter des DNLA-Analyseverfahrens. Der persönlichen Entwicklung des jüngsten Cheftrainers der BBL hat es viel gebracht, schaffte er doch zwei Mal den Aufstieg in die BBL (Jena, MBC)

Björn Harmsen:

„Ich arbeite jetzt mit Martin Lischka seit vier Jahren zusammen und habe DNLA als ein wichtiges und für mich nicht mehr wegzudenkendes Tool im Leistungssport schätzen gelernt. Sowohl in der Zusammenarbeit mit einzelnen Athleten als auch in der eigenen Anwendung hat mir die Analyse bisher sehr geholfen. Eine Basketball-Saison ist eine extrem intensive Phase, die durch emotionale Höhen und Tiefen geprägt ist. Wir Trainer arbeiten über einen Zeitraum von neun bis zehn Monaten jeden Tag für mehrere Stunden mit einer kleinen Gruppe von Menschen zusammen. Daher halte ich es für sehr wichtig, dass man durch externe Hilfe eine andere Sichtweise und Feedback bekommt. In der heutigen Zeit muss man sich neuen Möglichkeiten und Ideen öffnen, um den nächsten Schritt nach vorn zu gehen.“

im Training angesprochene Verhaltensweisen, Trainer und Spieler arbeiteten ab diesem Tage besser zusammen.“

Mentales Training ist im Sport genauso wichtig wie körperliches Training. „Über mentales Training gelingt es, die Kräfte und Möglichkeiten des Unterbewusstseins zu aktivieren“, bestätigt Lischka. „Erfolgreiche Sportler aus vielen Bereichen haben diese Kräfte aktivieren können und damit die letzten Prozent in ihrer Leistung abgerufen, die im Regelfall den Unterschied ausmachen.“

Der Sohn von Martin Lischka, Johannes, unterzieht sich jährlich einer DNLA Messung, die seine aktuelle Situation widerspiegeln und ihm Hinweise darauf geben, weiter an sich zu arbeiten. Das Ergebnis des Nationalspielers: Sein Wert „Eigenverantwortlichkeit“ war bisher immer sehr hoch. „Johannes hat als Berufswahl bewusst Profisport gewählt und arbeitet hart dafür“, erklärt der Vater. Zudem hätte er deutliche Veränderungen im

Verhalten vornehmen können, die der Faktor „Auftreten“ beschreibe: Wie fühle und verhalte ich mich in Anwesenheit von Personen, die subjektiv als höher gestellt wahrgenommen werden? „Wenn ihn etwas ‚beschäftigt‘ kommt er und wir reden darüber“, genießt Martin Lischka das Vertrauen seines Sohnes. „Gerade jetzt nach einer sechswöchigen Verletzungspause fragt er sich natürlich, wie er wieder in seinen Rhythmus und in die Mannschaft zurückfindet. Meine Meinung ist, dass sein Körper sich diese Verletzung ‚geholt‘ hat. Er war im Sommer nur unterwegs mit der A2- und A1-Nationalmannschaft und kam einfach nicht zur Ruhe.“ Die Erfolgsaussichten, Johannes Lischkas Profikarriere betreffend, kann mit dem Testergebnis des DNLA-Verfahrens nicht vorausgesagt werden. Mit DNLA erfolgt eine immer wieder neue Situationsanalyse der aktuellen Gegebenheit des Spielers (oder des Trainers). Das ermöglicht ihm und dem Trainer damit eine Anpassung an ein

sich schnell änderndes Umfeld. Abgesehen von Johannes Lischka haben fünf weitere Spieler aus der ersten und zweiten Bundesliga eine DNLA-Analyse erfolgreich durchgeführt (Namen der Redaktion nicht bekannt). Gerade junge Spieler können von diesem Verfahren profitieren, um das Optimum aus ihrem Talent heraus zu holen. Allerdings spielt DNLA laut Martin Lischka derzeit noch keine große Rolle im Basketball. Er hofft aber, dass sich der eine oder andere Verein dafür sensibilisieren lässt. „Im Zweifelsfall ist Geld immer für alles da, interessanterweise nur hierfür nicht“, stellt Lischka fest. „Man sollte eingefahrene und liebgeordnete Verhaltensweisen bei der Rekrutierung und Entwicklung von Spielern aufgeben. Wenn es gelänge, einen überregionalen Sponsor für ein Pilotprojekt zu begeistern, könnten wir innerhalb eines Jahres sehr valide Erfahrungen sammeln und daraus zielführende Schritte ableiten.“

Sebastian Finis