

Sie glauben an die Psyche als Erfolgsfaktor

Einblicke in eine Facette des Profihandballs: Werner Simmerl aus Oberwallenstadt und seine Tochter Claudia sind Mental-Coaching-Partner des HSC Coburg. Wie sie Ressourcen stärken.

von MARKUS HÄGGBERG

LICHTENFELS „Egal was ist, du kannst es größer machen oder kleiner!“ Der das sagt ist 71, wirkt weit jünger und blickt einen mit einer Mischung aus Ernsthaftigkeit, Humor und der Lust am Herausfordern an. Werner Simmerl glaubt an die Psyche als Erfolgsfaktor. So sehr, dass das sogar Firmenslogan ist. Die Psyche aber kann man drehen und wenden, umstülpen, bearbeiten und formen. Für den Handball-Bundesligisten HSC Coburg tut er gemeinsam mit seiner Tochter Claudia genau das.

Handpuppen, Flipcharts, allerlei Bücher...

Vandallastraße 7 in Oberwallenstadt. Es ist ruhig hier in diesem Ortsteil von Lichtenfels. Das Haus der Simmerls liegt am Ende der Straße und kurz vor einem bewaldeten Abhang. Keine 250 Meter weiter östlich liegt schon der Badesee. Hier hat die Kommunikationstraining Simmerl GbR ihren Sitz. Und hier gibt es Räume, die allerlei Eigenwilligkeiten vorbehalten. Da wären beispielsweise Handpuppen, da wären Flipcharts, da wären allerlei Bücher und Seminarunterlagen.

Die Psyche ist etwas Erklärliches, aber weil sie so abstrakt bleibt, muss man sie beim Erklären bildhaft aufbereiten. Simmerl tut solche Dinge mittels unterschiedlichster Kommunikationstechniken, und ihre Kunden sind vorrangig Unternehmen, aber auch Einzelpersonen. Die Gründe für ihre Kontaktaufnahme zu Simmerls sind stets ähnlich: Die Selbstsicht darf verändert, Ergebnisse sollen verbessert und gedankliche Knoten sollen gelöst werden.

Seit 2017 lösen sie auch Knoten im Profi-Handballsport

Seit 2017 lösen der diplomierte Verwaltungswirt Werner und die diplomierte Pädagogin (Schwerpunkt Erwachsenenbildung) Claudia Simmerl als Coaches auch Knoten im Profi-Handballsport.

Werner Simmerl nimmt auf einem Stuhl Platz und erinnert sich an den Beginn und daran, wie der HSC auf sie gekommen ist. „Jan Gorr war damals Trainer, der wusste über die Sporthochschule, dass es das (Methodik) gibt.“ Ursprünglich sei ein Günter Klein ins Auge gefasst worden, ein Mann, der schon mit dem einstigen Handball-Bundestrainer Heiner Brand gearbeitet hat. Doch Klein war schon anderweitig engagiert, erinnerte sich aber der Simmerls. Hintergrund: Er und sie sind Befürworter einer Methodik, bei der über die Erzeugung von wachen REM-Phasen Ergebnisse wie Abbau von Stress, Kreativitätssteigerung oder Konfliktstabilität hervorgehoben werden.

Irgendwann hieß es: „Nehmt doch die Simmerls.“ An dieser Stelle muss Werner Simmerl lachen, denn 2017 war ein Jahr relativer Ahnungslosigkeit bezüglich Handball. „Nee, wir haben echt keine Ahnung gehabt. Wir wussten gerade mal, dass man das mit den Händen spielt.“ Noch gut in Erinnerung ist Simmerl das



Die Psyche ist abstrakt und bedarf der Veranschaulichung. Werner Simmerl arbeitet mit Veranschaulichungen. Und was aussieht wie Puppentheater, ist hochprofessionell.

FOTO: MARKUS HÄGGBERG

erste Kennenlernen und all das, was die Stimmung damals ausmachte. Ein Fremden im eigentlichen Sinne habe es seitens der Profispieler nicht gegeben, erst recht keine Ablehnung. Aber in Bezug auf die Neugierde drückt es der Lichtenfelser mit „der eine so und der andere so“ bescheiden aus. „Jan (Gorr) hat uns vorgestellt in einem VIP-Raum abseits des Trainings (...) Wir waren alle von Anfang an per Du.“

„Im Fußball ist ein Gegner ein Gegner, im Handball aber ist er ein Gegenspieler – da ist das Augenmerk auf das Gegnerische weg.“

Werner Simmerl,
Coach

Dabei skizziert Werner Simmerl auch ein paar Handballprofis; erzählt davon, was sie so für Menschen sind. Sehr viele studieren, manche reden wenig, sind introvertiert. Aber eine Sache scheint ihm an Handballern allgemein zu sein. Und er erklärt es damit, dass er selbst ja eigentlich vom Fußball kommt und „dort ist ein Gegner ein Gegner, im Handball aber ist er ein Gegenspieler – da ist das Augenmerk auf das Gegnerische weg“.

Doch vom ersten Kontakt bis zum offiziellen Engagement sollte es noch ein wenig dauern. Es galt, Konzepte auszuarbeiten, beispielsweise Gruppen-Workshops für die mentale Wettkampfvor- und Nachbereitung zu erarbeiten. Im Oktober 2017 vermeldete dann die Webseite des HSC, dass seit dieser Saison Vater und Tochter Simmerl Mental-Coaching-Partner des Handball-Erstligisten sind. Doch ihr Engagement gilt auch dem Nachwuchs im Bereich der Kommunikation und im Umgang mit kritischen Situatio-

nen. Themawechsel. Werner Simmerl bittet zum Test. Zum Myostatiktest. Man drückt Daumen und Zeigefinger fest aneinander. So lange man etwas äußert, woran man glaubt und das man gut verkraften kann, lassen sich diese Finger nur schwer voneinander lösen. Doch sobald man etwas ausspricht, woran man nicht glauben kann, das einen mental schwächt, ergeben sich die Finger nahezu ohne Gegenwehr und lassen sich trennen.

Bildlich gesprochen: Hier hat die Psyche ihre Finger im Spiel. Jetzt geht ein Licht auf, und es strahlt über ein weites Feld. Wie soll man sich gegen einen Gegner stemmen, den man für den Favoriten hält? Wie soll ein Profi Glauben an sich und seine Stärke zurückgewinnen, wenn ihn der Trainer mal wieder oder für längere Zeit auf die Bank setzt? Simmerl dehnt das Feld mit einem weiteren Beispiel weiter aus und erwähnt Verletzungen. „Einen Sehnenriss kann man hören. Und wenn es irgendwo in der Halle beim Spiel einen Knall gibt...“ Mehr muss man nicht hören, um zu verstehen, wo überall die Psyche sich selbst ängstlich-vermeidend in Befangenheit begeben kann. Spieler müssen nach Verletzungen Zutrauen zu sich und ihrem Körper bekommen, um „wieder volles Risiko zu gehen“.

Körpersprache kann vom Mitspieler unbewusst übernommen werden

Doch wenn man vom einzelnen Spieler und seinem individuellen Problem mal absieht, wie kann es dann sein, dass mitunter eine ganze Mannschaft versagt und ins Formtief gerät? Ist Versagen denn übertragbar? Auch dazu besitzt Simmerl Wissen und nennt den Begriff Spiegelneuronen. Demnach nehmen Spieler bewusst und unbewusst die Körpersprache eines Mitspielers wahr. Wenn ein Spieler nicht mehr an den Sieg oder den Ausgleich glaubt, dann signalisiert er das über seine Körpersprache und die kann

von einem Mitspieler unbewusst übernommen werden. Am Ende glaubt man, was man signalisiert.

Dann wird es ganz konkret. Der Oberwallenstädter rückt mit einem in der Mannschaft des HSC kursierenden Glaubenssatz heraus. Er hieß: „Das ist normal.“ Gemeint war der Umstand, wonach man auswärts weniger Punkte holt als daheim. „Dann habe ich sie gepiesackt mit den Auswärtsspielen.“ Es war ein Piesacken mit Gedankenmodellen, die letztlich dazu führen konnten, die Sache von einem völlig anderen Standpunkt aus zu betrachten.

Manchmal löst sich ein Knoten aus einer ganz anderen Lebenssecke

Doch mit dem, was ein Spieler auf dem Feld und in seinem Profi-Job erlebt, muss das Coaching nicht immer sein Bewenden haben. Es sei schon vorgekommen, so Simmerl, dass Profis, zwar mit einer Blockade in Bezug auf ihren Sport kamen, sich im Gespräch aber ein Knoten an einer ganz anderen Lebenssecke gelöst habe.

Ja, es gibt eine Schweigepflicht. Spieler-Namen zu Blockaden nennt man nicht. Und nein, einen zweiten Club in der 1. Bundesliga dürfe man kaum coachen – „das beißt sich“. Und selbstverständlich steht vor der Zielerarbeitung so etwas wie eine Anamnese. Und so lässt der gebürtige Oberpfälzer Simmerl wissen, dass „beim Coaching-Auftrag die Ergründung des Ist-Zustandes die Basis der Vorbereitung ist“. Von hier ausgehend, könne man Spieler in ihren Ressourcen stärken.

Bei Heimspielen findet man die Simmerls regelmäßig im Block Q und bei Auswärtsspielen eben über elektronische Hilfsmittel mitfiebernd, begeistert von einer Sportart, die ihnen vor 2017 noch nichts sagte.