

Die SASP sind wir. Zum Beispiel: Werner Dorner

In dieser Rubrik stellt sich jeweils ein Mitglied der SASP den Fragen der Redaktion.
Heute: **Werner Dorner**.



Red: Warum ist der Sport die schönste Nebensache der Welt?

Werner: Weil Sport emotional, gesund, verbindend, anspornend, herausfordernd und noch vieles mehr ist. Weil ich im Sport wohl die schönsten (Erfolgs)Erlebnisse hatte – in einem Team aber auch als Einzelsportler im Team.

Red: Wie bist du zum Sport und zur Sportpsychologie gekommen?

Werner: Als Eishockeytorhüter war ich zwar immer Teil des Teams aber trotzdem häufig auf mich alleine gestellt – eben als Einzelsportler im Team. In den letzten Jahren habe ich mich einerseits mit den Nachwuchsgoalies beschäftigt und auf der anderen Seite habe ich viel über die Situation der Torhüter in der NHL gelesen und wie diese mit ihrer Situation umgehen. Dies hat mich dann dazu gebracht, die Ausbildung am IAP in Zürich zu absolvieren und so den Einstieg zu suchen.

Red: Was reizt dich an der Arbeit als Mentaltrainer?

Werner: Vor allem Nachwuchsleuten die ersten Schritte mit Mentaltraining aufzuzeigen und sie zu ermuntern, auch später mit diesen Methoden und Techniken zu arbeiten.

Red: In welchen Bereichen des Mentaltrainings bist du hauptsächlich tätig?

Werner: Mentaltraining betrachte ich als Ganzes und versuche in diesem Sinne das richtige im richtigen Moment zu tun. Hingegen habe ich mich eher Sportlern verschrieben, bei denen ich viel von ihrem Metier verstehe. Dies sind einerseits die Eishockeytorhüter – könnten aber auch Torhüter aus andern Sportarten sein – und Curlingspieler und Schwimmer. Curling ist in meiner Familie (meine Frau und zwei meiner Jungs spielen aktiv) seit Jahren ein grosses Thema und das Schwimmen kenne ich aus meiner Jugend als Junior bei Schwimmclub Bern. Ich finde es wichtig, dass ich mich als Mentaltrainer in die Situation hineinversetzen und praktisch „mitleiden“ kann.

Red: Was ist das Besondere an deiner Arbeitsweise?

Werner: Das Hineinversetzen in die Situation des Sportlers. Ich finde gerade hier die Möglichkeit für den Sportler etwas zu tun, was anderen vielleicht weniger gut gelingt. Besonders, wenn ein Torhüter in seinem Club keinen eigentlichen Torhütercoach hat, kann ich hier eine Brücke zum Training und zum Spiel schlagen.

Red: Dein schönster Erfolg als Mentaltrainer?

Werner: Da ich noch ziemlich am Anfang meiner Karriere als Mentaltrainer stehe, konnte ich bisher noch nicht so viele Erfolge verbuchen. Etwas was mich bestärkt in meinen Bestrebungen mit jungen Leuten zu arbeiten ist der Umstand, dass viele bisher noch nie etwas von Mentaltraining gehört haben. So kann ich hier ein paar Türen öffnen – hoffentlich auch langfristig für spätere "Kunden" eines Sportpsychologen.

Red: Und die grösste Enttäuschung?

Werner: Meine berufliche Belastung der letzten Monate war zu gross, so dass ich mich zu wenig um einen meiner Torhüter kümmern konnte. Wir mussten die Zusammenarbeit deshalb beenden.

Red: Was hast du schon immer einmal zur SASP sagen wollen?

Werner: Danke! Danke dafür, dass wir Mentaltrainer die Chance erhalten haben, in einer geschützten Umgebung mit Profis zusammen zu arbeiten. Ich finde dies eine sehr wichtige Voraussetzung für erfolgreiches Mentaltraining im Sport.

Vielen Dank für deine Antworten und weiterhin viel Erfolg im Bereich der Sportpsychologie!