

Köpfchen gefragt: Pape muss seinen Gedanken auf den Grund gehen

REINE KOPF- SACHE

TILL PAPE hat sich innerhalb von drei Jahren vom Rollenspieler in der Zweiten Liga zum Leistungsträger in der BBL entwickelt. Geholfen hat ihm dabei nicht nur die physische, sondern auch die mentale Kraft

INTERVIEW: ALEXANDER BÜGE

Till, du arbeitest bereits seit drei Jahren mit einem Sportpsychologen zusammen. Wie kam es dazu?

Ich habe nach meinem ersten Jahr in Kirchheim damit angefangen. Es war also die Zeit des ersten Corona-Sommers. Durch eine glückliche Fügung hat mir der damalige Kirchheimer Trainer David Rösch gesagt, dass er einen Sportpsychologen kennt.

Dir ging es also nicht schlecht?

Es ging mir nicht direkt schlecht. Aber ich habe gemerkt, dass ich mir zu viele Gedanken mache und mir selbst zu stark im Weg stehe. Und da David Rösch ein sehr innovativer Typ ist und von solchen vermeintlich neuen Sachen oft überzeugt ist, hat er gedacht, dass eine solche Zusammenarbeit für mich eine Option sein könnte. Im Nachhinein muss ich mich dafür herzlich bei ihm bedanken.

Du bist Profibasketballer und studierst gleichzeitig Medizin. Hast du dir auch deshalb zu viele Gedanken gemacht und zu wenig Freiraum gehabt?

Damit hatte das nichts zu tun. Sachen, die außerhalb des Basketballfelds passieren, kann ich gut hinter mir lassen. Deswegen ist das Studium sogar sehr gut für mich, es gibt mir einen Ausgleich. Andere Leute machen Sport nach dem Studium, um den Kopf frei zu bekommen. Bei mir ist es genau andersherum. Es geht dabei vielmehr um meine Persönlichkeit. Ich bin superperfektionistisch, aber Basketball ist eben ein sehr imperfektes Spiel. Dazu kommt, dass ich jemand bin, der oft zu viel nachdenkt. Das ist eine gefährliche Kombination. Zwar kann das eine Stärke, andererseits aber eben auch eine Schwäche sein. Es passiert bei mir also wahnsinnig viel im Gehirn, weshalb ich mir manchmal selbst im Weg stehe.

Wie hat sich das beim Basketball geäußert?

Es gab das Problem, dass ich im Spiel nicht funktioniert habe. Was ich im Training sehr gut konnte, habe ich, als es zählte, nicht aufs Feld bekommen. Es gab also zwei verschiedene Tills: Trainings-Till und Spiel-Till. Der Trainings-Till war 100-mal besser als der im Spiel. Dadurch hat mir das Selbstvertrauen im Spiel auf Dauer gefehlt, was mit einem Druck einherging, den ich mir selbst immer gemacht habe.

Du hast dich also oft über dich selbst geärgert?

Absolut, ich bin wahnsinnig geworden, und superverbissen. Mit dieser Verbissenheit kam

dann eine Verkrampfung. Das Ganze wurde zu einem Teufelskreis. Eigentlich muss man aber den Kopf ausstellen und einfach machen. **Doch das ist dir nicht gelungen.**

Leider nicht. Deshalb war ich auch offen für eine Zusammenarbeit mit einem Sportpsychologen. Während des Corona-Sommers war viel Zeit, weil man kaum etwas unternehmen konnte. So fing das Ganze mit ersten Gesprächen über Zoom an. Dabei ging es zunächst darum, warum ich das Ganze machen möchte, was meine Probleme sind und was ich mir von einer Zusammenarbeit erhoffe. Nach und nach habe ich dann damit begonnen, verschiedene Übungen zu machen. Mein damaliger Sportpsychologe Bastian Marquart hat immer gesagt: Man muss sein Gehirn verarschen. Das haben wir damals mit viel Visualisierungstraining gemacht, einer Form von Meditation. Dabei stellt man sich Situationen vor und erinnert sich immer wieder an diese. Dadurch ist man schnell dazu in der Lage, auf diese Erinnerungen zuzugreifen. Wenn man dies mit vielen positiven Dingen macht, also beispielsweise die Gedanken an Erfolge, dann kann man so das Selbstbewusstsein stärken. Und das musste in meinem Fall unbedingt sein. Denn leider funktioniert unser Gehirn so, dass wir uns mehr an Misserfolge als an Erfolge erinnern. Das war in meiner Situation natürlich sehr ungünstig. Aufgrund dieser Methode konnte ich aber nach und nach schneller auf positive Erinnerungen zurückgreifen, wenn es mal schlechter gelaufen ist.

Kommst du mit dir selbst jetzt besser klar?

Auf jeden Fall! Beim Meditieren bin ich mittlerweile ein paar Schritte weiter. Außerdem kann ich meine Gedanken nun besser steuern. Ich kann sie in bestimmten Situationen akzeptieren, aber auch erkennen, dass sie in anderen Phasen nicht hilfreich sind. Das hilft mir unheimlich und gibt mir im Alltag mehr Ruhe. Allerdings war das ein Prozess. Um diesen zu entwickeln, habe ich am Anfang zunächst eine Art Erfolgstagebuch geführt. Dafür habe ich mich abends immer hingesetzt und drei gute sowie drei schlechte Sachen aufgeschrieben. Dadurch werden viele Blickwinkel relativiert. Denn oft sitzt man abends da, und es fallen einem direkt drei gute Sachen ein, während man wirklich länger überlegen muss, bis einem drei negative Dinge einfallen. Während dieses Prozesses ist es mir im Laufe der Zeit gelungen, mit einer gesünderen

„Ich habe mein Gehirn nicht in den Griff bekommen“

Till Pape

geboren am 10. Dezember 1997 in Paderborn. Begann im U6-Team der Paderborn Baskets mit dem Basketball, gewann dort 2011 die erste Deutsche Meisterschaft (U14), ein Jahr später die zweite (JBBL). Mit 17 debütierte Pape in Paderborn in der ProA. Nach dem Abitur (Notenschnitt: 1,6) wechselte er nach Ulm, wo er vornehmlich in der ProB zum Einsatz kam (27 BBL-Einsätze). In der Ersten Liga gelang ihm in der vergangenen Saison bei der BG Göttingen der Durchbruch, ehe Pape im letzten Sommer zu den Telekom Baskets Bonn wechselte. Seit 2017 studiert er Medizin, zunächst Molekular-, mittlerweile im achten Semester Humanmedizin (erstes Staatsexamen).

emotionalen Einstellung und besseren Gefühlen an verschiedene Sachen heranzugehen.

Wie schnell hat sich das auf dem Feld gezeigt?

Während des Corona-Sommers hat es ja zunächst etwas gedauert, bis die Saison wieder anfang. Aber im ersten Vorbereitungsspiel habe ich das direkt gemerkt. Auch beim Training zuvor hatte ich schon das Gefühl, dass es mir insgesamt viel besser geht, ich gelassener an die Sachen herangehe und dadurch insgesamt auch erfolgreicher bin. Dass es nicht mehr diese krassen Unterschiede zwischen dem Trainings- und dem Spiel-Till gibt, war also relativ schnell klar.

Wie hat sich das im ersten Spiel angefühlt?

So richtig bewusst geworden ist mir das erst kurz danach. Aber auch während des Spiels habe ich gemerkt, dass ich viel mehr Spaß daran hatte. Und das ist ein ganz wichtiger Punkt. Ich mag den Wettkampf auf hohem Niveau. Und weil mir das Ganze viel Spaß macht, bin ich so weit gekommen. Aber zuletzt war ich durch diesen Überperfektionismus und diese Verkrampfung nie zufrieden und hatte dadurch auch weniger Spaß. Während des Corona-Sommers habe ich aber gelernt, meine Fehler zu akzeptieren und wieder mehr Spaß am Basketball zu finden. Gleichzeitig ist es für mich wichtig, mir bewusst zu machen, dass ich auf den Basketball nicht angewiesen bin. Sollte meine Karriere als Sportler bald vorbei sein, habe ich noch einen Plan B in der Tasche. Mir das vor Augen zu führen, hat eine beruhigende Wirkung auf mich. Mir ist jetzt bewusst: Das war jetzt vielleicht scheiße, aber die Welt bricht deswegen nicht zusammen. Ich muss deswegen nicht auf der Straße leben.

Kannst du diese Denkweise auch während eines Spiels abrufen, wenn es für dich oder dein Team richtig schlecht läuft?

Ich kann in jedem Fall deutlich besser mit

Misserfolgen umgehen, auch während eines Spiels. Das gelingt mir mit Sicherheit nicht perfekt und an manchen Tagen besser als an anderen. Insgesamt ist meine Herangehensweise aber eine grundlegend andere. Ich habe Spaß am Basketball und genieße das Jetzt. Denn was passiert beim Spiel im schlimmsten Fall? Man verliert, aber es stirbt niemand. Es ist nicht das Ende der Welt. Und das zu verinnerlichen, ist sehr wichtig für mich. Natürlich möchte auch ich gewinnen, das ist das Wichtigste. Aber ich bin dabei eben nicht mehr so krampfhaft.

Ist dir in den vergangenen drei Jahren auch deshalb dieser Sprung vom ProA-Spieler zum Leistungsträger in der BBL gelungen?

Ja, auf jeden Fall! Wenn ich jetzt auf Kirchheim zurückblicke, war das eine superwichtige Zeit in meiner Karriere. Es war auf keinen Fall einfach, sondern oft sehr schwer. Allerdings bin ich in dieser Zeit spielerisch nicht viel besser geworden. Der größte Punkt war, dass ich mein Gehirn in den Griff bekommen habe. Ich kann es jetzt besser nutzen, meine Gedanken klarer kanalisieren. Es ist auf jeden Fall eine Stärke von mir, dass ich schlaue bin, viel nachdenke und in meinem Kopf viel passiert. Wie bei allem im Leben braucht es aber ein Gleichgewicht. Denn manchmal muss man das Gehirn eben ausschalten und einfach machen, während man in anderen Situationen viel nachdenken muss. Und genau das habe ich vor allem in dieser Zeit gelernt. Was mir in Kirchheim also vor allem gelungen ist, war, die Differenz zwischen dem Trainings- und dem Spiel-Till deutlich zu verringern.

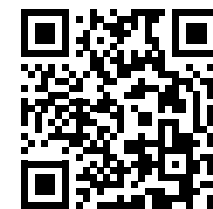
Trotzdem arbeitest du weiterhin regelmäßig mit einem Sportpsychologen zusammen. Warum?

Das ist wie beim Training in der Halle ein Prozess. Ich kann diesbezüglich noch viel besser werden und jede Menge lernen. Zudem hilft es

Ups... das letzte Heft verpasst?

Kein Problem!

Scannt den QR-Code. Im Online-Shop findet ihr alle aktuellen und historischen **BIG**-Ausgaben.



big-basketball.de

...schnell den QR-Code scannen.

Just
BIG
BASKETBALL IN DEUTSCHLAND

mir wahnsinnig, mit jemandem zu reden, der als Profi von außen einen ganz anderen Blick auf die Dinge hat als die Leute in meinem Umfeld. Seit ungefähr anderthalb Jahren arbeite ich jetzt mit Markus Gretz zusammen, der superprofessionell ist und mit Gesprächen viel bewirkt. Er hat für mich die Fähigkeit, immer die richtigen Fragen zu stellen, ganz prägnant und präzise. Durch ihn komme ich meistens selbst auf die nötige Erkenntnis. Oft denke ich mir dann: Ja, das ist doch total logisch, eigentlich gibt es gar kein Problem. Das hilft mir enorm weiter. Denn ich möchte weiter daran arbeiten, wie ich noch schneller aus einem Loch herauskomme, wie ich mit Misserfolgen oder mit Druck umgehe. Vor dem Wechsel nach Bonn habe ich zum Beispiel an mir gezweifelt. Ich habe mir gesagt: Das ist jetzt Bonn, der Vizemeister und Champions-League-Sieger. Was machst du da? Du warst doch vor zwei Jahren noch in der ProA. Und jetzt verdienst du dort plötzlich ganz anderes Geld. Womit hast du das jetzt verdient? So gut bist du doch gar nicht. In solchen Phasen ist es für mich superwichtig, mit Markus zu sprechen, weil er viele von diesen Sachen erklären kann. Und das brauche ich.

Warum?

Mein Gehirn ist sehr wissenschaftlich. Das muss wissen: Warum denke ich gerade so? Markus kann mir dann gute Tipps geben, wie ich mit solchen Gefühlen umgehe. Das hilft mir unheimlich, weswegen ich das Ganze auch weitermachen werde.

Hast du bezüglich deines Wechsels nach Bonn immer noch Selbstzweifel?

Es gibt in der klinischen Psychiatrie das sogenannte Hochstapler-Syndrom. Das habe ich nicht, aber Tendenzen waren diesbezüglich erkennbar. Dabei hat man Angst davor, dass alle Leute denken, dass man ein Hochstapler ist und das Erreichte gar nicht verdient hat. Ganz viele große Künstler sind davon betroffen. Sie bringen beispielsweise ein supererfolgreiches Album raus und denken dann: „Jetzt muss ich wieder performen und das nächste große Ding rausbringen. Die Leute erwarten das ja von mir. Wenn sie herausfinden, dass ich das gar nicht kann und der erste Erfolg nur ein absoluter Glückstreffer war, wäre das

schrecklich. Dann wäre alles vorbei, dann hätte ich nichts mehr.“ Diese Tendenzen hatte ich auch. Beim deutschen Vizemeister und Champions-League-Sieger sind die Erwartungen jetzt schließlich andere. Darüber habe ich viel nachgedacht. Denn meine alte Mitbewohnerin macht gerade ihre Facharztausbildung und arbeitet jede Woche fast 100 Stunden. Dabei rettet sie Kinderleben, und ich werfe einen Ball in einen Korb, trainiere am Tag drei Stunden und verdiene deutlich mehr als sie. Die Frage ist jetzt: Womit ist das gerechtfertigt? Wahrscheinlich machen sich 95 Prozent der Spieler keine Sorgen darum. Aber das geht eben in meinem Kopf ab. Vielleicht bin ich deshalb auch jemand, der sehr empfänglich für das Thema Sportpsychologie ist. Im Sommer haben wir jedenfalls sehr intensiv daran gearbeitet, wie ich mit solchen Gedanken umgehe.

Und, wie machst du es?

Ich sollte eigentlich nur froh über meinen Wechsel nach Bonn sein, konnte es aber nicht. Deshalb musste ich erst üben, damit umzugehen. Ich habe mir also die Frage gestellt, ob meine Mitbewohnerin es verdient hat, mehr Geld zu bekommen als ich. Sie hat es aus meiner Sicht. Gleichzeitig habe ich erkannt, dass das, was ich mache, vielen Leuten eben auch etwas wert ist. Ich habe mich in Bonn mit Leuten unterhalten, die gesagt haben: „Mein Highlight ist es, am Wochenende in die Halle zu gehen oder auch nur vorm Fernseher

zu sitzen und das Spiel zu sehen.“ Die hatten vielleicht eine total beschissene Woche, freuen sich aber die ganze Zeit auf das Spiel. Sie sind auch absolut bereit, das Geld dafür auszugeben. Und davon gibt es eben genug Leute, sonst wäre die Halle nicht voll. Das wiederum rechtfertigt es, dass ich dafür bezahlt werde. Ich muss mich deshalb also nicht schlecht fühlen. Denn es ist nicht so, dass ich jemanden abzocke, da die Verantwortlichen bereit sind, mir diese Summe zu geben.

Hast du den Kopf jetzt frei?

Ich glaube schon. Ich habe in meinem Leben allerdings noch nie so schlecht Freiwürfe getroffen wie in dieser Saison. Das Ganze wurde also zu einer Art der selbsterfüllenden Prophezeiung: Weil ich darüber nachdenke, wird es zum Problem. Natürlich spielen in diesem Zusammenhang auch die Erwartungen von mir selbst und anderen Leuten eine Rolle, gerade nach der letzten Bonner Saison.

Die Zusammenarbeit mit Markus Gretz ist für dich also weiterhin ungemein wichtig.

Unbedingt! Während meiner ersten zweieinhalb Monate in Bonn haben wir nichts gemacht, weil ich auch erst mal ankommen musste und so viele andere Sachen im Kopf hatte. Zuletzt hat aber wieder eine intensivere Phase begonnen. Seit vier bis fünf Wochen sprechen wir wöchentlich. Die Zusammenarbeit läuft also unregelmäßig, aber kontinuierlich.

„Ich bin superperfektionistisch, aber Basketball ist eben ein sehr imperfektes Spiel“

Die Balance gefunden: Sportpsychologische Beratung hat Pape geholfen

