

APRIL 2022

APROPOS

DIE SALZBURGER STRASSENZEITUNG

3,00 €

Nr. 203 | Den Verkäufer:innen bleiben EUR 1,50

DAS
ZUSAMMEN



VOM

HALT



Ausweis gesehen?

... in Teams
... in sich
... zwischen den Generationen

Ihr/e Apropos-
Verkäufer:in
sagt Danke!

Titelinterview

„IM TEAM WIRD DAS SCHEINBAR UNMÖGLICHE MACHBAR“

Patrick Bernatzky ist Mentalcoach im Spitzensport und Geschäftsführer des Österreichischen Bundesnetzwerks Sportpsychologie. Im Apropos-Interview erzählt er, weshalb Zusammenhalt das Um und Auf ist – und was die Gesellschaft vom Sport lernen kann.

Titelinterview mit Patrick Bernatzky
von Monika Pink-Rank

Herr Bernatzky, was bedeutet Zusammenhalt für Sie in der Sportpsychologie?

Patrick Bernatzky: Für mich ist es immer ein Zusammenspiel von mehreren Personen, die unterschiedliche Stärken und klare Rollen haben, an denen man sich orientieren kann. Die einander vertrauen, gemeinsam durch dick und dünn gehen und lernen: Wie reagieren alle im System bei Niederlagen oder in einer Phase, wo es nicht so läuft? Bleibt da der Fokus erhalten auf unser Ziel, unsere Regeln, eine gute und förderliche Kommunikation, oder kippt etwas und müssen wir daran arbeiten? Für einen guten Zusammenhalt braucht es eine Ziel-, Werte- und Stärkenorientierung.

Warum ist Zusammenhalt gerade im Sport so wichtig?

Patrick Bernatzky: Es klingt zwar platt, aber es ist ein Fakt: Weil man zusammen mehr erreicht! Ich glaube, der Sport zeigt auf, dass man immer Teil von einem Team ist – egal, ob im Einzel- oder Team sport. Wenn du im Einzelsport zum Beispiel in einer Trainingsgruppe dabei bist, wo man sich gegenseitig pusht, weil die anderen auch gut sind, ist das einerseits eine Konkurrenz, aber andererseits werden alle gemeinsam besser. Und in einem Sportteam hast du deine Teammitglieder, und wenn man einander unterstützt und füreinander statt gegeneinander spielt, dann hat das eine Wirkung auf die gesamte Gruppe. Mit Zusammenhalt, dem Glauben an das Ziel und dem Vertrauen „Das geht noch irgendwie!“ wird in einem Team das scheinbar Unmögliche machbarer.

Wie erreicht man diesen Zusammenhalt?

Patrick Bernatzky: Du brauchst eine Vision und

ein Ziel, an dem sich alle gemeinsam ausrichten. Das ist etwas, wo man viel Zeit investieren sollte. Im Sport ist es etwas einfacher, da setzt man sich Saisonziele zum Beispiel in Form einer Platzierung. Dazu gibt es Prozess- und Handlungsziele, die beschreiben: Auf welche Art und Weise wollen wir das machen? Welche Werte sind uns wichtig? Wie wollen wir zusammenarbeiten? Es ist essenziell, dass man das auch ausspricht und bespricht und dass diese Werte nicht nur am Papier stehen, sondern auch gelebt werden. Darauf basierend überlegt man, welche Qualitäten und Kompetenzen dafür nötig sind, und kann diese entwickeln.

„Wenn ich mich wertgeschätzt fühle, bin ich bereit, selbst zum Zusammenhalt beizutragen.“

Und wer ist dafür verantwortlich, ob der Zusammenhalt funktioniert?

Patrick Bernatzky: Jedes einzelne Teammitglied! Du brauchst schon jemanden, der die Aktivität immer wieder unterstützt. Das muss nicht immer die gleiche Person sein und darf eine Dynamik haben. Nehmen wir den Klassiker Fußball: Klar gibt es einen Kapitän, der immer wieder alle zusammenholt und Orientierung gibt. Trotzdem wird es in einem Spiel passieren, dass einmal der Spieler seinen Moment hat und dann der andere und alle anderen mitreißt. Oder

dass einer einen emotional positiven Schwung gibt, wenn der andere nicht so gut drauf ist. Das macht ja den Teamspirit auch aus. Voraussetzung ist, dass Gleichberechtigung da ist, man die Qualitäten der anderen schätzt und wertschätzend agiert.

Wie ist das mit der Gleichberechtigung gemeint?

Patrick Bernatzky: Im Team hast du verschiedene Perspektiven, die zusammenkommen. Klassische Rollen wären zum Beispiel diejenigen, die Visionen haben und an etwas glauben. Dann diejenigen, die machen und sagen: „Los geht's, tun wir!“ Diejenigen, die kritisieren, die Spaßvögel und so weiter. Sie alle sind in unterschiedlichen Ausführungen vorhanden und jeder hat seine Wichtigkeit, dass etwas funktioniert. Die Kunst ist es, die Perspektiven zuzulassen, sich in den anderen hineinzusetzen und zu erkennen: Da ist schon etwas dran, das auch so zu sehen. Was heißt das jetzt für uns? Was bringt uns das? Wer kritisiert, zeigt oft einen Mangel und damit ein Potenzial zur Entwicklung für alle auf. Da geht es um ein gleichberechtigtes Zusammenspiel und Bündeln der verschiedenen Sichtweisen und nicht um ein Vertreten von Standpunkten.

Womit wir wieder bei der Wertschätzung und beim Zusammenhalt wären ...

Patrick Bernatzky: Genau! Wir brauchen Orientierung, eine gute Beziehungsqualität, Austausch, Freude und Lust an irgendetwas, und wir brauchen Unterstützung in der Selbstwertentwicklung. Wenn ich in einem Umfeld bin, wo ich mich wertgeschätzt fühle und der andere sagt „Super, dass du da bist!“ oder „Das hast du gut gemacht!“, geh ich dort gern wieder >>

STECKBRIEF



NAME Patrick Bernatzky
IST leidenschaftlicher Coach
HÄLT mentale Stärke für eine Schlüsselqualität
SCHÄTZT Ehrlichkeit, Familie und ein gutes Buch
GIBT beim Rätsel lösen nie auf
HAT vor noch viele Bücher und Romane zu schreiben



Fotos: Privat

Es braucht ein Ziel, sagt Patrick Bernatzky. Und dieses zu finden darf ruhig Zeit in Anspruch nehmen.

hin und bin auch bereit, selber etwas zum Zusammenhalt beizutragen. Leider ist uns das Loben nicht in die Wiege gelegt, man denke nur an den Spruch: „Nicht geschimpft ist gelobt genug!“ Dabei wäre es so wichtig, dass ich es auch sage, wenn ich etwas Gutes erkenne, und damit dem Gegenüber meine Wertschätzung ausdrücke. Denn dann würde LOB auch „Lange Oben Bleiben“ bedeuten!

Womit kann man den Zusammenhalt von Sportteams noch unterstützen?

Patrick Bernatzky: Gemeinsame Erlebnisse abseits des Sports sind unheimlich wichtig. Teamevents schweißen zusammen und prägen, weil man sich auf eine andere Art und Weise kennenlernt und das Schubladendenken über eine Person aufbricht. Plötzlich siehst du eine neue Quali-

tät, mit der du nicht gerechnet hast, und denkst dir: Warum setzen wir die nicht ein? Man muss aber nicht immer den leistungsorientierten Sinn darin suchen. Denn wenn du ständig beobachtet bist, kriegst du zwar Feedback, aber du bist nie ganz frei. Es kann auch viel entstehen, wenn man die Leute einfach nur tun und Spaß haben lässt. Gemeinsamkeiten zu entdecken ist immer etwas, das den Zusammenhalt fördert.

Wenn Sie Teams in einem Wettkampf beobachten – woran erkennen Sie, wie gut der Zusammenhalt ist?

Patrick Bernatzky: An der Kommunikation. Während der Pandemie fanden ja z. B. Fußballspiele ohne Publikum statt und da war die Kommunikation gut zu hören. Man konnte beobachten, ob sie läuft oder nicht und ob es für schwierige Situationen eine Strategie gab. >>





Fotos: Privat

Balance halten: Das gilt für den Sport genauso wie für den Alltag, ist Patrick Bernatzky überzeugt.

Es ist oft gar nicht so leicht, Wenn-dann-Szenarien im Vorhinein durchzudenken. Denn viele meinen: Mit dem beschäftige ich mich lieber nicht, weil dann tritt es vielleicht sogar ein. Meine Meinung ist aber: Überlege dir für alle Szenarien etwas, wie du reagierst, damit du etwas in petto hast. Wenn ich mir für so etwas Zeit nehme, kann ich mit einem Repertoire in eine Situation hineingehen. Und dann ist in so einem Moment jemand da, der die Kommunikation untereinander hochhält. Denn wenn die verloren geht, ist es spürbar, dass der Fluss nicht mehr da ist.

Halten Teams nicht auch deswegen zusammen, weil sie einen gemeinsamen Gegner haben, den es zu besiegen gilt?

Patrick Bernatzky: Im Sport versuche ich nicht vom Feind oder Gegner zu sprechen, sondern zu sagen: Da ist jemand, der dich herausfordert. Sei dankbar, dass es ihn gibt, denn ohne ihn würdest du dich vielleicht nicht so intensiv vorbereiten. Gegner sind dazu da, um sich selber zu erkennen und weiter zu entwickeln. Ohne Feedback weiß ich ja nicht, woran ich bin. **Der Benediktiner Mönch Bruder David Steindl-Rast bringt dies in einem Satz auf den Punkt: „Ich bin durch dich so ich“.** Ein Teil meiner Persönlichkeit spiegelt sich immer im Gegenüber wider

– egal ob im Gegner oder im Team-Mitglied. Schau ich mir das an oder nicht? Habe ich erkannt, dass ich in Situationen anders reagieren könnte aber gelingt es mir noch nicht immer? Möchte ich etwas verändern? Ich kann aber auch im Gegenüber Halt finden, den ich dann in mir selber entdecke.

Fast alles, was Sie angesprochen haben, kann

„Regeneration und Selbstreflexion kommen durch die aktuelle Situation für uns alle zu kurz.“

man auf Bereiche außerhalb des Sports umlegen. Wo liegt die Besonderheit dieser Themen im sportlichen Kontext?

Patrick Bernatzky: In der Unmittelbarkeit. Im Sport musst du am Punkt abliefern und deine Fähigkeiten präsentieren. Wenn das in einer

Situation nicht funktioniert, muss ich sofort überlegen: Was war los? Und ich habe sofort ein Feedback und eine Reaktion, wie ich mich einstelle und verhalte, damit ich ein anderes Resultat bekomme. Das habe ich im normalen Alltag, denke ich, nicht so zeitnah oder es ist mir nicht so bewusst oder präsent, wenn ich nicht darauf achte. Ebenso beim Thema Regeneration und Selbstreflexion: Das kommt angesichts der aktuellen Belastungen für uns alle zu kurz. Doch wenn du im Sport die Balance verlierst, spiegelt sich das hautnah und direkt in einer verminderten Leistung wider.

Sie waren auch in der Jugendwohlfahrt tätig. Können Sie Parallelen zu Ihrer jetzigen Tätigkeit erkennen?

Patrick Bernatzky: Natürlich sind die Konstellationen anders, denn bei Personen im Spitzensport ist es klar, wo die Reise hingehet und welche Ziele sie haben. In der Jugendwohlfahrt hatte ich mit jungen Menschen zu tun, bei denen zunächst wieder Grundvertrauen aufgebaut und dann die Visionen und Ziele entwickelt werden mussten. Dort ging es aber genauso darum, die Ressourcen herauszukitzeln und die Stärken zu erkennen, zu unterstützen und zu fördern. Und hier überschneidet es sich wieder. Denn jeder hat Kompetenzen, die es zu entdecken und entwickeln gilt – vielleicht individuell unterschiedlich ausgeprägt. Deshalb ist das Wesentliche, dem Gegenüber so entgegenzukommen, dass der Fokus auf den Qualitäten der Person liegt.

Was kann die Gesellschaft oder Politik angesichts der aktuellen Herausforderungen noch vom Sport lernen?

Patrick Bernatzky: Zusammenhalt ist extrem wichtig, damit man Stärke spürt, aktiv wird und ins Tun kommt. Im Sport gibt es das Bewusstsein, dass man gemeinsam mehr schafft und weiter kommt und nicht das Erweitern der persönlichen Macht im Vordergrund steht. Außerdem weiß ich im Sport immer, wofür ich etwas tue: für die Medaille, für die Olympischen Spiele. Aber wofür soll ich mich in der Gesellschaft engagieren? Bin ich bereit einen Beitrag zu leisten? Im unbezahlten Ehrenamt finden die Menschen schon Sinnhaftigkeit und Werteorientierung und Wertschätzung. Aber das hat in

STECKBRIEF



Foto: Bernhard Müller

NAME Monika Pink-Rank
IST Die VielfaltsAgentin
HÄLT Augen und Ohren nach spannenden Themen offen
SCHÄTZT inspirierende Interviewpartner:innen
LÄUFT manchmal mit der Zeit um die Wette
HAT schon den ersten Sonnenbrand der Saison erwischt



Der Mentaltrainer empfiehlt, an Kompetenzen wie Konzentration und Selbstregulation zu arbeiten.

der Gesellschaft nicht die Anerkennung, die notwendig wäre. Führt man den Gedanken „Ich bin durch dich so ich“ weiter, müssten wir uns alle nach unserem Beitrag an der Gesellschaft fragen, denn im Grunde ist es ein Beitrag an uns selbst..

Entwickeln wir uns wirklich nur durch Gegner, Herausforderungen oder Fehler weiter?

Patrick Bernatzky: Ich würde es spannend finden, wenn man das drehen könnte. Denn das Ziel, das ich verfolge, ist sich im Guten entwi-

„Im Sport lernt man nicht nur aus Fehlern, sondern genauso aus dem, was gelingt.“

ckeln zu können – ohne, dass etwas Schlechtes oder Hemmendes oder Unvorhergesehenes passieren muss. Dazu muss man sich Zeit nehmen und reflektieren und hinterfragen, was man besser machen könnte. Aber wann macht man das schon? Dann, wenn die Wende notwendig wird und ein Anstoß von außen kommt. Auch hier können wir uns ein Beispiel am Sport nehmen: Im Sport lernt man nicht nur aus Fehlern, sondern genauso aus dem, was gelingt. Wir müssten den Fokus verändern in Richtung: Das war jetzt eine gute Aktion, da müssen wir dranbleiben, wir haben diese Qualitäten und da geht noch mehr. Dann könnte Entwicklung passieren, während es uns gut geht, und wir gehen wieder einen Schritt weiter als Gesellschaft, als Team. Aber vielleicht ist es einfach

die Dynamik, die man sehen muss; mal ist das eine mehr im Vordergrund, mal das andere – und man muss einen übergeordneten Blick einnehmen und sich so auf das Spiel (des Lebens) einlassen.

Welchen Tipp können Sie uns da als Mentaltrainer mitgeben?

Patrick Bernatzky: Es gibt mentale Kompetenzen, die ich entwickeln kann: Zielsetzung, Konzentration, Visualisierung und Selbstregulation im Sinne von Entspannungstraining. Außerdem wirken die Selbstgespräche im Inneren. Wenn es also Situationen gibt, in denen man präsent sein und Leistung bringen muss, dann sollte der Gedanke aus dem Kopf raus: „Ich darf keine Fehler machen.“ Der Fokus gehört auf: Was ist jetzt zu tun, was möchte ich abrufen, was sind meine Qualitäten, meine Stärken. Und es hilft auch, dass zu visualisieren – weil alles, was ich visualisiere, hat eine ganz andere Wirkung und Kraft.

Und für die Interaktion mit anderen?

Patrick Bernatzky: Im Endeffekt geht es um zwischenmenschliche Kommunikation und darum, zuzuhören, Kommunikationshürden zu erkennen und sich gegenseitig weiterzuentwickeln. Ich glaube, es wäre gar nicht so kompliziert, man muss einfach die positiven Dinge, die man wahrnimmt, aussprechen und nicht als selbstverständlich hinnehmen. Das tut jedem gut und hat auch eine Wirkung, an der man selber Freude hat. Ich glaube, dass das der Anspruch sein sollte, einen Beitrag zu leisten, in welcher Form auch immer. 🗣️



DIE NÄCHSTE AUSGABE
ERSCHEINT AM 2. MAI 2022

DAS MEHR VOM WERT



Impressum

Herausgeberin, Medieninhaberin und Verlegerin

Soziale Arbeit gGmbH
Geschäftsführer Christian Moik
Breitenfelderstraße 49/3, 5020 Salzburg

Apropos-Redaktionsadresse

Glockengasse 10, 5020 Salzburg
Telefon 0662/870795 | Telefax 0662/870795-30
E-Mail redaktion@apropos.or.at
Internet www.apropos.or.at

Chefredakteurin & Apropos-Leitung

Michaela Gründler

Vertrieb & Aboverwaltung Matthias Huber

Redaktion & Vertrieb Verena Siller-Ramsl

Redaktion & Social Media Sandra Bernhofer, Anna Maria Papst

Vertrieb Hans Steininger

Lektorat Mattias Feldner

Gestaltung Annette Rollny, www.fokus-design.com

Cover Bernhard Müller Foto Editorial Christian Weingartner

Druck Landesverlag Druckservice GmbH

Mitarbeiter:innen dieser Ausgabe

Christine Gnahn, Monika Pink-Rank, Eva Dospelgruber,
Ursula Schliesselberger, Hanna S., Evelyne Aigner, Georg Aigner, Narcista Mo-
relli, Edi Binder, Nicola Friedrich, Luise Slamanič, Laura Palzenberger, Andrea
Hoschek, Bernhard Fliher, Christina Repolust, Ulrike Matzer,
Robert Buggler, Michael König, Alexandra Embacher, Klaudia Gründler,
Keijzer, Christa Stierl, Willi Streb

Bankverbindung Salzburger Sparkasse Bank AG

IBAN: AT74 2040 4000 4149 8817, BIC: SBGSAT2SXXX

Nächster Erscheinungstermin 02.05.2022

Nächster Redaktionsschluss 08.04.2022