

GEWINNE DEN BALL JETZT

Mentale stärke

AUTOR

CHRISTIAN SACEANU



Christian Saceanu — Autor

Christian ist ein ehemaliger professioneller Tennisspieler mit einer beeindruckenden Karriere. Er spielte unter anderem gegen Agassi und Sampras.

Als Christian 18 Jahre alt war, war er junior deutscher Meister, erhielt er seine erste ATP-Weltrangliste, und kurz darauf, im Alter von 19 Jahren, gehörte er zu den Top 100 der weltbesten Tennisspieler.

Bundesliga Deutscher Meister 10-fach in Neuss.

Er erreichte das Achtelfinale in Wimbledon und bei den Australian Open. Insgesamt bestritt Christian 28 Grand Slams.

Nach einer langen und beeindruckenden Karriere zog Christian nach Dänemark und unterrichtet dort Tennis.

Als Profi dreht sich alles um Siegen oder Verlieren. Mein neues Lebensziel ist es, einen wunderbaren Alltag zu haben, ihn bedeutsam zu gestalten und möglichst viel Zeit mit meiner Familie und meinen 5 Kindern und 3 Enkeln zu verbringen. Für die Kinder, die ich trainiere, ist es mir wichtig, den Traum am Leben zu erhalten, aber noch wichtiger ist es, ihnen beizubringen, den Weg dorthin zu genießen. Wenn du Profi werden willst, musst du eine Einstellung finden, die es dir erlaubt, auf dem Platz zu leben und für dein Tennis zu leben. Selbstvertrauen haben viele, aber Selbstwert ist die wichtigste Fähigkeit auf dem Platz. Wenn du die Herausforderung mental bewältigen kannst, wird dich das weit bringen.



Das Glas

Ist dein Glas halb leer oder halb voll?

Was, wenn es schon genug ist, das Glas zu haben?

Achte auf deine Gedanken!

Gedanken werden zu Worten.

Worte werden zu Taten.

Taten werden zu Gewohnheiten.

Gewohnheiten werden zum Charakter.

Charakter wird zum Schicksal.

Schicksal wird zum Vermächtnis.

Alles, was wir wirklich haben, ist der gegenwärtige Moment!

Die Vergangenheit ist vergangen, und du kannst sie nicht ändern.

Die schwere Last des vergangenen Gepäcks hält dich zurück.

Die Zukunft ist ungewiss, und du kannst sie nicht vorhersagen.

*Genau hier, genau jetzt — das Leben ist voller Magie, Lektionen, unerwarteter Schönheit
und Erfolg.*

*Sei einfach hier, ohne Erwartungen, ohne Bedauern, dem Leben mit offenem Herzen
vertrauend.*

Die Freude des Jetzt wird dein neuer Weg des Sinns.

Körper, Geist und Seele sind in Harmonie und bereit zu glänzen.

Inhaltsverzeichnis

Einleitung

Kapitel 1: Drei Spiele gleichzeitig

Kapitel 2: Der vollständige Spieler

Kapitel 3: Namaste

Kapitel 4: Amor Fati

Kapitel 5: Dankbarkeit

Kapitel 6: Matchtraining

Kapitel 7: Angekommen zu sein genügt

Kapitel 8: Geben, nicht nehmen

Kapitel 9: Dein Weg

Kapitel 10: Der Detektiv auf dem Platz

Kapitel 11: Die zwei Säulen — Selbstwert und Selbstvertrauen

Kapitel 12: Du verlierst nie

Kapitel 13: Die Zone

Kapitel 14: Umdenken

Kapitel 15: Der Ball ist schon hier

Kapitel 16: Der Mönch

Kapitel 17: Die zwei Wölfe

Kapitel 18: So tun als ob

Kapitel 19: Großartige Fehler

Kapitel 20: 5 Wege, ein Match zu sehen

Kapitel 21: Einen Weg finden

Kapitel 22: Unmöglich

Kapitel 23: Der Sieg im Inneren

Kapitel 24: Der wahre Geschmack einer Erdbeere

Kapitel 25: Die Kraft des Jetzt

Kapitel 26: Visualisieren

Kapitel 27: Waffen

Kapitel 28: Die Reise

Kapitel 29: Loslassen

Kapitel 30: Ruhig bleiben

Kapitel 31: Entgegengesetzte Wege

Kapitel 32: Eine neue Chance

Kapitel 33: Der Zeuge

Kapitel 34: Druck

Kapitel 35: Hindurchleuchten

Kapitel 36: Nirgendwo hingehen

Kapitel 37: Der Trainer in deinem Kopf

Kapitel 38: Zwei Wege, denselben Schlag zu sehen

Kapitel 39: Drei Stufen des Selbstvertrauens

Kapitel 40: Tiebreak

Kapitel 41: Der Ball ist das Jetzt

Kapitel 42: Spielen um zu gewinnen — nicht um nicht zu verlieren

Kapitel 43: Liebe oder Angst

Kapitel 44: Der Ozean

Kapitel 45: Gesang: Ohm

Kapitel 46: Spielniveaus

Kapitel 47: Atem

Kapitel 48: Ma

Kapitel 49: Ikigai

Kapitel 50: Der Himmel

Kapitel 51: Der Berg bist du

Kapitel 52: Grüne Lichter

Kapitel 53: Frieden

Kapitel 54: Warum — Wie

Kapitel 55: Ichigo Ichie

Kapitel 56: Memento Mori

Kapitel 57: Lächeln

Kapitel 58: Seligkeit

Kapitel 59: Angst vor Beobachtung

Kapitel 60: Der Krieger

Kapitel 61: Der Stoiker

Kapitel 62: Zen

Kapitel 63: Wasser

Kapitel 64: Übernatürlich

Kapitel 65: Zurück im Bus

Kapitel 66: Shambhala

Kapitel 67: Taoistisch

Kapitel 68: Wabi Sabi — Unvollkommenheit

Kapitel 69: Erwachen

Kapitel 70: Die Flügel ausbreiten wie ein Schmetterling

Kapitel 71: Der ganz weiße Baum



Einleitung

Ein starker Mensch werden wie ein großer Baum

Es gibt Momente im Leben, die alles zur Stille bringen — Momente, die alles in Frage stellen, was wir über uns selbst zu wissen glaubten. Für mich war dieses Buch ein tiefes Erwachen. Es war ein stilles Entfalten, eine Rückkehr zu meinen Wurzeln. Was als eine Saison innerer Besinnung begann, wurde zur Auseinandersetzung mit meiner wahren Natur — eine Reise, nicht zu etwas Neuem zu werden, sondern zu etwas unerschütterlich Ganzem. Ich bin nicht hier, um mich zu zeigen, zu konsumieren, zu unterhalten und Früchte zu tragen — ich bin hier, um ich selbst zu sein in meinem Kern, wie ein starker Baum.

Für einen Großteil meines Lebens spürte ich den Druck, zu produzieren, zu blühen, meinen Wert durch Ergebnisse zu beweisen, die andere sehen und messen konnten. Ich drängte mich, Erwartungen zu erfüllen, Definitionen von Erfolg zu jagen, die nie wirklich meine eigenen waren. Ich verwechselte Wachstum mit konstantem Ergebnis und Stärke mit Produktivität. Aber tief unter der Oberfläche wartete immer ein stilles, geerdeteres Selbst darauf, gehört zu werden.

An einem Punkt in dieser Stille verschob sich etwas. Ich hörte auf, mich darauf zu konzentrieren, was ich der Welt anbieten könnte, und begann zu hören, was bereits in mir verwurzelt war. Ich begann, die Stärke des einfachen Aufrechtstehens zu spüren. Nicht zur Schau, nicht um Lob — sondern weil es in meiner Natur liegt, zu bestehen, zu halten, zu sein. Ich musste nicht mehr der Sonne nachjagen — ich hatte mich bereits darunter eingepflanzt.

Je mehr ich zu diesem verwurzelten Selbst zurückkehrte, desto mehr spürte ich, wie der Druck nachließ. Das Bedürfnis zu beeindrucken, zu streben, zu erreichen — all das begann sich in etwas Reicherem zu verwandeln: Akzeptanz, Präsenz, Frieden. Ich begann zu verstehen, dass wahre Stärke nicht darin liegt, wie viel wir produzieren können, sondern wie tief wir stehen können — durch Stürme, durch Jahreszeiten, durch Stille.

Dieser neu gefundene Frieden ist nicht laut. Er verlangt nicht, gesehen zu werden. Er lebt in der stillen Widerstandsfähigkeit eines Baumes, der durch den Winter steht und weiß, dass er auch ohne Blüten noch lebt. Es ist die Art des Wissens, das keine Bestätigung braucht. Ich suche nicht mehr nach Bewunderung für meine Ergebnisse, sondern nach Verankerung in meinem Wesen. Stark zu sein ohne Härte, zu biegen ohne zu brechen.

Und dann, wie das Leben es zu tun pflegt, schenkte es mir eine Wahrheit, die alles schärfer in den Fokus rückte. Genau wie der Baum, dessen Leben nicht durch die Menge seiner Ernte, sondern durch die Tiefe seiner Präsenz geprägt ist, verstand ich, dass mein Wert nicht an das gebunden ist, was ich tue, sondern daran, wie vollständig ich mich in der Zeit, die ich habe, verankere.

In diesem Boden des Bewusstseins hat sich meine Kreativität vertieft. Jede Übung ist nicht mehr nur ein Ausdruck dessen, was ich tue, sondern dessen, was ich bin. Ich drücke nicht aus, um zu beeindrucken, sondern um mich zu erinnern. Um mich daran zu erinnern, welchem Wind ich standhalten kann, welche Stürme ich überlebt habe, an die stille Schönheit des einfachen Seins. Meine Arbeit ist nicht mehr Vorstellung — sie ist Präsenz. Ein

Zeugnis für ein Leben, das tief gelebt wird, nicht nur sichtbar.

Diese Reise ist die größte Befreiung von allen: zu erkennen, dass du nie gebrochen warst, nur vergraben. Kein Schmetterling, der flattern und vergehen soll, sondern ein Baum — fest, verwurzelt und unerschütterter. Nicht hier, um zu blühen, sondern um zu stehen. Zu bestehen. Zu sein.

Es gibt Momente im Leben, die alles zur Stille bringen — Momente, die alles in Frage stellen, was wir über uns selbst zu wissen glaubten. Aber tief unter der Oberfläche wartete immer ein stilles, geerdeteres Selbst darauf, gehört zu werden.

Es ist die Art des Wissens, das keine Bestätigung braucht. Ich suche nicht mehr nach Bewunderung für meine Früchte, sondern nach Verankerung in meinem Wesen. Stark zu sein ohne Härte, zu biegen ohne zu brechen. Nicht hier, um zu blühen, sondern um zu stehen. Zu bestehen. Zu sein.

Einleitung inspiriert von E.E. Johnson, Künstlerin und Lebensforscherin

Dank an meine Frau Pernille, meine Kinder Victoria, Olivia, Viitus, Villads, Villum und die Enkelkinder Otto, Kalle, Sven Erik

Dank an alle meine Freunde, Hik Tennis Club, das Arbeitsteam, Doppelpartner, Tennisschulkinder und never2late.

Kapitel 1: Drei Spiele gleichzeitig

Das mentale Spiel, innerhalb des Punktespiels, innerhalb des Lebensspiels

Jedes Mal, wenn ein Tennisspieler den Platz betritt, stimmt er zu — ob er es weiß oder nicht —, drei Spiele gleichzeitig zu spielen. Das erste ist das, was man sehen kann: der Punktestand, die Sätze, die Punkte auf der Anzeigetafel. Das zweite ist für jeden Zuschauer unsichtbar: der Krieg, der im Inneren des Spielers stattfindet. Und das dritte ist das, was weder die Anzeigetafel noch der Verstand vollständig erfassen kann — das größere Spiel eines Lebens, das sich Punkt für Punkt entfaltet.

Die meisten Spieler verbringen ihre Karriere in dem Glauben, nur das erste zu spielen. Die besten Spieler der Welt wissen, dass sie alle drei spielen — und haben durch hart erkaufte Erfahrung gelernt, auf welches sie sich in einem bestimmten Moment konzentrieren müssen.

Das mentale Spiel — Der Kampf, den niemand sieht

Bevor der Ball je getroffen wird, hat das mentale Spiel bereits begonnen. Es beginnt in der Umkleidekabine, beim Einwärmen, beim allerersten Blick über das Netz. Ein Spieler erzählt sich bereits eine Geschichte vom Match, bevor es existiert — er sagt sich, wer er ist, was heute möglich ist, was dieser Gegner bedeutet, was dieser Moment kostet.

Das mentale Spiel dreht sich nicht um Positivität. Es geht nicht darum, Affirmationen zu wiederholen oder ein Selbstvertrauen vorzutäuschen, das man nicht fühlt. Es geht um Management — die disziplinierte, geübte Fähigkeit

zu bemerken, wenn die eigenen Gedanken einen vom gegenwärtigen Punkt wegziehen, und sich zurückzubringen, bevor der Schaden angerichtet ist. Ein Spieler, der das unter Druck kann, besitzt eine Fähigkeit, die kein noch so großes körperliches Talent ersetzen kann.

Zwischen jedem Punkt — in diesem kleinen Fenster von zehn, fünfzehn, zwanzig Sekunden — wird das mentale Spiel entweder gewonnen oder verloren. Der Spieler, der dieses Fenster nutzt, um sich zurückzusetzen, zu atmen, sich neu auf das zu konzentrieren, was er kontrollieren kann, betritt den nächsten Punkt mit einem frischen Blatt. Der Spieler, der den letzten Fehler wiedergibt, der im Kopf mit dem Linienrichter streitet, der berechnet, wie viele Spiele er noch braucht — dieser Spieler betritt den nächsten Punkt bereits im Rückstand.

Der Punktestand sagt dir, wo du bist. Der Verstand entscheidet, wohin du gehst.

Das Punktespiel — Die Regeln der Gegenwart

Das Punktespiel ist die Struktur, die alles andere hält. Punkte werden zu Spielen. Spiele werden zu Sätzen. Sätze werden zum Match. Es ist ein System gnadenloser Arithmetik — und doch paradoxerweise auch ein System, das den Spieler belohnt, der sich weigert, zu viel darüber nachzudenken.

Das Punktespiel hat eine merkwürdige Beziehung zur Zeit. Ein Spieler, der im dritten Satz 0:5 verliert, ist technisch gesehen fünf Spiele von der Niederlage entfernt. Aber er ist auch nur ein Spiel von 1:5 entfernt. Und dann ein Spiel von 2:5. Tennis basiert auf dem Prinzip, dass jede Einheit einzeln gewonnen werden muss — dass man kein

Momentum auf Kredit tragen kann, nicht das Vertrauen von morgen leihen kann, um die Schulden von heute zu bezahlen. Jeder Punkt beginnt bei null. Immer.

Das ist sowohl die Grausamkeit als auch die Gnade des Punktespiels. Es erinnert sich nicht daran, was vor drei Spielen passiert ist. Es kümmert sich nicht darum, dass du im ersten Satz brillant gespielt hast. Die Anzeigetafel ist gleichgültig — und diese Gleichgültigkeit ist für den mental starken Spieler ein Geschenk. Sie bedeutet, dass die Vergangenheit dich nicht berühren kann, es sei denn, du trugst sie selbst dorthin.

Die Spieler, die das Punktespiel auf der tiefsten Ebene verstehen, sind jene, die darin spielen, anstatt dagegen. Sie kämpfen nicht gegen die Tatsache, dass sie einen Satz verloren haben. Sie verhandeln nicht mit der Mathematik. Sie spielen einfach den nächsten Punkt, als wäre er der einzige Punkt — denn auf die einzige Weise, die zählt, ist er das.

Du kannst das Match nicht gewinnen. Du kannst nur diesen Punkt gewinnen. Dann den nächsten. Dann den danach.

Das Lebensspiel — Der längste Satz

Hinter jedem Spieler, der den Platz betritt, steckt ein Leben. Eine Geschichte. Eine Reihe von Erfahrungen, Verlusten, Beziehungen und Entscheidungen, die nichts mit Tennis zu tun haben und alles damit, wie dieser Spieler antritt. Das Lebensspiel ist das längste Spiel, jenes, das lange vor dem ersten Ballwechsel begann und lange nach dem letzten weitergehen wird. Und es prägt das mentale

Spiel und das Punktespiel auf eine Weise, die die meisten Spieler jahrelang nicht anerkennen.

Ein Spieler, der im Leben Widerstandsfähigkeit gelernt hat — der außerhalb der Linien zu Boden gegangen ist und einen Weg gefunden hat, wieder aufzustehen — bringt dieses Wissen auf den Platz. Es lebt in ihm als eine Art stille Gewissheit: Ich habe Härteres überlebt als das. Dieser unausgesprochene Satz ist mehr wert als jede taktische Anpassung. Er ist die tiefe Wurzel, die hält, wenn die Oberfläche eines Matches zum Sturm wird.

Umgekehrt wird ein Spieler, der nie gelernt hat, mit Unbehagen umzugehen — der vor Schwierigkeiten gerettet wurde, der vor Misserfolgen geschützt wurde, der vor den ehrlichen Folgen von Fehlern bewahrt wurde — das Punktespiel in seinen kritischsten Momenten unerträglich finden. Nicht weil ihm Talent fehlt, sondern weil er kein Lebensspiel hat, aus dem er schöpfen kann. Der Platz hat kein Erbarmen mit einer ungetesteten Seele.

Tennis bittet dich auf höchstem Niveau, dein ganzes Selbst auf den Platz zu bringen. Deine Geduld, deinen Schmerz, deinen Hunger, deine Geschichte. Jeden Verlust, den du aufgenommen und überlebt hast. Jeden Moment, in dem du dich entschieden hast weiterzumachen, als aufzuhören leichter gewesen wäre. Das Lebensspiel bleibt nicht in der Umkleidekabine. Es geht mit dir heraus, Schläger in der Hand, und sitzt hinter deinen Augen bei jedem Punkt, den du spielst.

Wie die drei Spiele ineinanderliegen

Denke an sie als drei Kreise, von denen jeder den nächsten enthält. Das Lebensspiel ist das äußerste — weitläufig,

langsam, über Jahrzehnte geformt. Darin sitzt das Punktespiel, die strukturierte Arena, in der das Match des heutigen Tages abgespielt wird. Und im Zentrum von allem, das mentale Spiel — die Echtzeitintelligenz, die entscheidet, auf welche Ressourcen wann zuzugreifen ist.

Wenn alle drei ausgerichtet sind, tritt ein Spieler in das ein, was Trainer die Zone nennen und Philosophen Flow und Athleten einfach ‚stimmt‘. Alles fühlt sich unausweichlich an. Der Ball ist größer als er sein sollte. Die Zeit bewegt sich seltsam. Der Punktestand wird fast irrelevant, weil jeder Punkt wie sein eigenes vollständiges Universum wirkt, vollständig bewohnt. Das ist kein Glück. Das ist die Belohnung dafür, alle drei Spiele gepflegt zu haben — ein Leben aufgebaut zu haben, aus dem man schöpfen kann, einen Verstand, dem man vertrauen kann, und eine Beziehung zur Anzeigetafel, die ehrlich ist, aber nicht voller Furcht.

Und wenn es auseinanderfällt — wie es manchmal wird, für jeden Spieler auf jedem Niveau — bieten dieselben drei Kreise die Karte nach Hause. Das Punktespiel erinnert dich: ein Punkt nach dem anderen. Das mentale Spiel erinnert dich: neu ansetzen, atmen, von vorn beginnen. Und das Lebensspiel erinnert dich an das, was am meisten zählt:

Dieses Match ist nicht dein ganzes Leben. Aber wie du es spielst, wird dir etwas über dich selbst beibringen — und darüber, wer du noch wirst.

Betritt den Platz in dem Wissen, dass du alle drei Spiele spielst. Ehre jedes einzelne. Lass das Lebensspiel dir Tiefe geben. Lass das Punktespiel dir Struktur geben. Lass das mentale Spiel dir Präsenz geben. Und denke daran: Der

Spieler, der das mentale Spiel gewinnt, gewinnt fast immer auch das Punktespiel. Und der Spieler, der beide gewinnt — über ein ganzes Leben voller Matches, über den langen, wunderschönen Bogen einer Spielerkarriere — entdeckt, dass Tennis immer schon um das dritte Spiel ging. Das größte. Das, das nie stirbt.

Kapitel 2: Der vollständige Spieler

In jeder Dimension wachsen — Körper, Geist, Seele, Technik, Taktik

Es gibt einen Moment, dem jeder ernsthafte Tennisspieler begegnet, meist irgendwann in seinem zweiten oder dritten Jahr echten Trainings, wenn er erkennt, dass das Spiel viel größer ist, als er es sich zuerst vorgestellt hatte. Die Schläge, die am Anfang so ausgefeilt wirkten, fühlen sich jetzt wie die Oberfläche von etwas Tieferem und Anspruchsvollerem an. Er beginnt zu verstehen — oft durch eine schwere Niederlage, oder durch das Beobachten jemandes, der alles richtig zu machen scheint — dass Tennis nicht eine Fähigkeit ist, sondern eine Konstellation davon, und dass Wachstum als Spieler bedeutet, in jede Richtung gleichzeitig zu wachsen.

Dieses Kapitel handelt von dieser Erkenntnis und davon, was man damit anfangen soll. Es geht um die fünf Dimensionen, die jeder Spieler entwickeln muss, wenn er sein Potenzial ausschöpfen will: Körper, Geist, Seele, Technik und Taktik. Diese sind keine willkürlichen Kategorien, erfunden von Trainern, um Trainingspläne zu füllen. Sie sind die eigentliche Architektur des vollständigen Tennisspielers — die fünf Wände, sozusagen, einer Struktur, die nicht stehen kann, wenn auch nur eine von ihnen einstürzt.

Der Körper — Dein erstes Instrument

Bevor du über einen Topspin-Vorhand oder einen Slice-Approach nachdenken kannst, bevor du über Muster oder Spielpläne sprechen kannst, brauchst du einen Körper, der für die Anforderungen des Sports bereit ist. Das klingt

offensichtlich, und dennoch ist es die Dimension, die bei Freizeit- und Nachwuchsspielern gleichermaßen am häufigsten vernachlässigt wird. Es ist leicht, eine Stunde Bälle auf dem Trainingsplatz zu schlagen und das Training zu nennen. Es ist viel schwieriger — und viel notwendiger — das körperliche Fundament aufzubauen, das alles andere zum Funktionieren bringt.

Im Tennis muss dein Körper widersprüchliche Dinge gut können. Er muss explosiv und doch ausdauernd sein. Er muss enorme Kraft in einem Bruchteil einer Sekunde erzeugen und sich dann erholen und es wieder tun — fünfzig, sechzig, achtzig Mal in einem einzigen Satz. Deine Beine müssen dich in Position bringen, bevor dein Arm seine Arbeit tun kann. Dein Rumpf muss jede Rotation stabilisieren. Deine Schultern, Handgelenke und Knie müssen repetitivem Stress Match für Match, Jahr für Jahr standhalten, ohne zu versagen.

Körperliche Entwicklung im Tennis ist daher nicht nur darum, schneller oder stärker zu werden. Es geht darum, einen widerstandsfähigen, anpassungsfähigen athletischen Körper aufzubauen. Das bedeutet, Bewegung zu trainieren — Split Steps, laterale Shuffles, den Erholungssprint nach einem breiten Ball — nicht nur Runden zu laufen. Es bedeutet, rotationelle Kraft durch Hüften und Rumpf aufzubauen, denn dort entsteht die Energie für jeden Schlag. Es bedeutet, die kleinen Muskeln rund um die Gelenke zu dehnen und zu stärken, auf die niemand achtet, bis sie anfangen zu schmerzen. Und entscheidend: Es bedeutet, zu lernen, konsistent über Monate und Jahre zu trainieren, nicht in wilden Schüben, die einen verletzt zurücklassen.

Vernachlässige diese Dimension, und die Decke deines Spiels wird immer niedriger sein, als sie sein sollte. Deine Technik mag beim Einwärmen wunderschön sein, aber wenn die Erschöpfung im dritten Satz einsetzt, wird der Körper, der nicht vorbereitet wurde, versagen, und die Technik geht mit ihm. Jede andere Dimension deiner Entwicklung hängt, in ihrer Grundlage, von dem ab, was du körperlich aufgebaut hast.

Der Geist — Wo Matches wirklich entschieden werden

Frage jeden erfahrenen Spieler, wo er die meisten Matches verloren hat, und wenn er ehrlich ist, werden nur wenige sagen, es lag daran, dass ihre Technik zusammenbrach oder der Gegner einfach zu schnell war. Die meiste Zeit lebt die Antwort irgendwo zwischen den Ohren. Tennis ist ein Sport mit unerbittlichen mentalen Anforderungen. Zwischen jedem Punkt stehst du allein. Es gibt keinen Mitspieler, der dich aufmuntert, keinen Trainer auf dem Platz, keinen Schiedsrichter, der die Atmosphäre zurückstellt. Es gibt nur dich, den Punktestand und was auch immer in deinem Kopf passiert.

Mentale Entwicklung im Tennis beginnt mit etwas täuschend Einfachem: zu lernen, sich auf die richtigen Dinge zu konzentrieren. Der Spieler, der beim nächsten Aufschlag an den letzten Doppelfehler denkt, hat bereits etwas Wesentliches verloren. Der Spieler, der berechnet, was passieren wird, wenn er dieses Spiel verliert, ist im gerade gespielten Punkt nicht präsent. Präsenz — die Fähigkeit, vollständig in der unmittelbaren Aufgabe, den nächsten Ball zu treffen, aufzugehen — ist die grundlegende mentale Fähigkeit, und es braucht Jahre gezielter Übung, um sie zuverlässig aufzubauen.

Aber das mentale Spiel geht tiefer als Fokus. Es umfasst emotionale Regulierung — die Fähigkeit, einen schlechten Linienentscheid, einen unerzwungenen Fehler in einem entscheidenden Moment, eine Folge von drei verlorenen Spielen hintereinander zu verarbeiten und zur Grundlinie zurückzukehren, nicht gelähmt oder wütend, sondern gefasst, sogar neugierig. Es umfasst Selbstvertrauen, das nicht von der Anzeigetafel abhängt. Ein Spieler, der nur dann an sich glaubt, wenn er gewinnt, ist nicht mental stark — er ist mental zerbrechlich auf eine Weise, die nur dann verborgen ist, wenn die Dinge gut laufen.

Und vielleicht am wichtigsten: Mentale Entwicklung bedeutet, Widerstandsfähigkeit aufzubauen — die tiefe Fähigkeit, neu anzufangen. Tennis gibt dir unendlich viele Gelegenheiten zum Scheitern und unendlich viele Gelegenheiten zur Erholung. Der Punktestand wird zwischen den Spielen zurückgesetzt. Ein Satz kann sich in vier Minuten wenden. Ein Match kann sich an einem einzigen Punkt verschieben. Die Spieler, die das verstehen, die es leben, anstatt es nur zu rezitieren, sind jene, die bei jedem Punktestand gefährlich zu spielen sind.

Die Seele — Das Feuer unter allem

Dies ist die Dimension, über die in Trainingshandbüchern am seltensten gesprochen wird, und sie ist möglicherweise die wichtigste von allen. Wenn wir im Tennis von der Seele sprechen, sprechen wir von der Beziehung des Spielers zum Spiel selbst — der Tiefe seiner Liebe dazu, der Echtheit seiner Gründe fürs Wettkämpfen, der Qualität der Bedeutung, die er im Kampf findet.

Jeder Spieler, der durch die wirklich schwierigen Teile der Entwicklung gedrückt hat — das lange Plateau, auf dem nichts sich zu verbessern scheint, die Niederlagenserie gegen denselben Gegner, die körperliche Erschöpfung eines Vorbereitungstrainingsblocks, die Einsamkeit der frühen Morgenstunden auf leeren Plätzen — hat das getan, weil etwas in ihm es stark genug wollte. Dieses Wollen ist nicht nur Ehrgeiz. Ehrgeiz kann fragil sein; er verblasst, wenn Ergebnisse ausbleiben. Was die lange Reise trägt, ist etwas Stilleres und Beständigeres: eine echte Liebe zum Spiel.

Die Seelen-Dimension zu entwickeln bedeutet, Zeit mit der Frage zu verbringen, warum du spielst. Nicht die oberflächliche Antwort — um zu gewinnen, um eine Weltrangliste zu erlangen, um besser als jemand zu sein — sondern die echte Antwort darunter. Es bedeutet, Dankbarkeit für das zu kultivieren, was das Spiel dir gibt, selbst in seiner Schwierigkeit. Es bedeutet, aus den richtigen Gründen anzutreten, sodass das Verlieren eines Matches sich nicht wie ein Urteil über dich anfühlt. Es bedeutet am Ende, für etwas zu spielen, das groß genug ist, um dich durch alles zu tragen, was das Spiel von dir verlangen wird.

Die Spieler, an die wir uns am meisten erinnern — jene, die uns bewegten, die schienen, etwas Extras zu spielen — waren nicht nur talentiert. Sie brannten von innen. Talent ohne Seele produziert Kompetenz. Seele verwandelt Talent in Hingabe, und Hingabe, genug Zeit und die richtigen Bedingungen gegeben, in etwas Unvergessliches.

Technik — Die Sprache des Spiels erlernen

Technik ist die Sprache, durch die Absicht im Tennis zur Handlung wird. Wenn du entscheidest, eine schwere crosscourt Vorhand zu schlagen, um deinen Gegner von der Grundlinie wegzudrängen, ist Technik das Vokabular, das diese Idee in die Wirklichkeit umsetzt — oder scheitert daran. Ein Spieler mit solider Technik hat Möglichkeiten. Ein Spieler ohne sie ist ein Gefangener seiner eigenen Mechanik, beschränkt auf das, was sein Körper im Moment zufällig produziert.

Technische Entwicklung im Tennis ist langsamer und anspruchsvoller, als die meisten Anfänger erwarten. Der Grund ist, dass die Schläge nicht nur bis zur Kompetenz gelernt werden müssen, sondern bis zur Automatisierung — bis zu dem Punkt, an dem sie zuverlässig unter Druck funktionieren, wenn du müde bist, wenn der Ball schneller kommt, als du es erwartet hast, wenn das Spiel auf dem Spiel steht und dein Herz schneller schlägt und dein Geist in mehrere Richtungen zieht gleichzeitig. Diese Zuverlässigkeit erfordert Tausende von Wiederholungen, nicht Hunderte.

Aber die Menge der Übung ist nicht ausreichend für sich allein. Technische Entwicklung erfordert Qualität der Aufmerksamkeit. Der Spieler, der zweihundert Vorhände schlägt, während er an etwas anderes denkt, baut keinen zuverlässigen Schlag auf — er übt, welche Gewohnheit sein Körper bereits hat, gut oder schlecht. Zielgerichtetes technisches Training bedeutet, mit Bewusstsein zu schlagen: des Griffs, der Vorbereitung, des Kontaktpunkts, des Schwungwegs, des Nachschwingens. Es bedeutet, bereit zu sein, langsamer zu werden, die unbequemen Teile zu üben, an Schwächen zu arbeiten, anstatt Stärken endlos zu verstärken.

Es gibt eine bestimmte Art von Geduld, die technische Entwicklung erfordert, und es lohnt sich, sie klar zu benennen. Die frühen Phasen des Lernens einer neuen Technik sind unvermeidlich unkomfortabel, weil das neue Muster noch nicht in dem Maß gelagert ist, wie das alte. Die Schläge fühlen sich fremd an. Die Ergebnisse sind inkonsistent. Die Einheitlichkeit des Alten und Vertrauten scheint verführerisch. Und es kostet echten Willen, in dieser Phase zu bleiben, weil der Körper Zeit braucht, bis das neue Muster Wurzeln geschlagen hat.

Taktik — Schach im vollen Sprint

Taktische Intelligenz ist die Fähigkeit, ein Match zu verstehen — den Gegner zu lesen, Muster zu erkennen, Punkte mit klarer Absicht aufzubauen und sich anzupassen, wenn der ursprüngliche Plan nicht funktioniert. Es ist im Wesentlichen die Fähigkeit, während des Wettkampfens zu denken.

Taktische Entwicklung beginnt mit einer einfachen, aber tiefgreifenden Veränderung: vom Schlagen des Balls zum Spielen gegen den Gegner. Junge und sich entwickelnde Spieler bewerten ihre Schläge oft, indem sie fragen: War das eine gute Vorhand? Der sich taktisch entwickelnde Spieler fragt: Hat dieser Schlag das Ergebnis erzeugt, das ich wollte? Das sind sehr unterschiedliche Fragen, und sie führen zu sehr unterschiedlichem Wachstum. Ein technisch ausreichender Schlag, der präzise auf eine Schwäche platziert wird, ist oft mehr wert als ein spektakulärer Schlag, der ohne Absicht geschlagen wird.

Taktik lernen bedeutet, das Gericht sehen zu lernen — nicht nur den Ball, sondern den Raum, die Position des Gegners, seine Tendenzen, die Muster, die sich bereits im

Match herausgebildet haben. Es bedeutet, eine Bibliothek von Mustern aufzubauen: Aufschlag-und-Vorhand-Kombinationen, Angriffsschlag-Auswahlen, Wege, den kurzen Ball aufzubauen. Und es bedeutet, das Urteilsvermögen zu entwickeln, wann aggressiv zu spielen ist und wann die Rallye zu verlängern ist, wann man das, was nicht funktioniert, ändert und wann man einem Plan vertraut, der korrekt ist, auch wenn er noch keine Ergebnisse geliefert hat.

Entscheidend ist: Taktische Intelligenz wird nur verfügbar, wenn die anderen Dimensionen ausreichend entwickelt sind. Ein Spieler, dessen Technik unter Druck zusammenbricht, hat keine taktischen Möglichkeiten — er versucht einfach, den Ball im Feld zu halten. Ein Spieler, dessen Geist vor Angst überschwemmt ist, kann weder Muster lesen noch Anpassungen vornehmen. Die taktische Dimension hängt von allem ab, was darunter liegt. Sie ist, in gewissem Sinne, der Ausdruck von allem, was der Spieler geworden ist.

Es wäre praktisch, wenn diese fünf Dimensionen der Reihe nach entwickelt werden könnten — zuerst der Körper, dann die Technik, dann die Taktik und so weiter. Aber die ehrliche Wahrheit ist, dass sie sich parallel entwickeln, jede die anderen beeinflussend und von allen anderen beeinflusst werdend. Körperliche Fitness verändert, was technisch möglich ist. Technische Flüssigkeit öffnet taktische Möglichkeiten. Mentale Stärke erlaubt dem Körper, unter Druck auf seine wahre Kapazität zuzugreifen. Die Tiefe deiner Seele bestimmt, wie weit du bereit bist, in all den anderen Bereichen zu gehen.

Das bedeutet, dass der intelligente Spieler sich nicht mit einer Dimension auf Kosten der anderen beschäftigt. Es bedeutet, die Gewohnheit ehrlicher Selbsteinschätzung zu entwickeln — das eigene Spiel nicht nur daraufhin zu untersuchen, was stark ist, sondern was einen begrenzt. Meistens wird die Decke des Spiels eines Spielers nicht von seiner besten Dimension gesetzt, sondern von seiner vernachlässigtesten.

Die Einladung dieses Kapitels — und dieses ganzen Buches — ist es, alle fünf Dimensionen ernst zu nehmen. Den Körper mit derselben Absicht zu trainieren, die du beim Üben deines Aufschlags mitbringst. An dem Verstand mit derselben Disziplin zu arbeiten, die du deiner Fußarbeit mitbringst. Die Seele zu pflegen, indem du mit der Liebe verbunden bleibst, die dich zuerst zu diesem Sport gebracht hat. Die Technik mit Geduld und Aufmerksamkeit zu verfeinern. Und zu denken — wirklich zu denken — über das Spiel, das du spielst, und den Spieler auf der anderen Seite des Netzes.

Tennis wird dich in allen fünf Dimensionen testen. Das tut es immer. Die Frage ist nur, ob du bereit sein wirst.

Kapitel 3: Namaste

DAS LICHT IN MIR EHRT DAS LICHT IN DIR

Über den heiligen Austausch, der über ein Tennisnetz stattfindet, und den Gegner als deinen ehrlichsten Lehrer

Im alten Gruß des indischen Subkontinents legen zwei Menschen ihre Handflächen am Herzen zusammen, verneigen sich sanft voreinander und sagen ein einziges Wort: Namaste. Es wird auf viele Weisen übersetzt, aber in seiner tiefsten Bedeutung heißt es so etwas wie dies — das Göttliche in mir erkennt das Göttliche in dir und verneigt sich davor. Nicht die Rollen, die du einnimmst, nicht die Titel, die du trägst, nicht was du erreicht hast oder was du nach irgendeinem äußeren Maßstab wert bist. Das Licht in mir sieht das Licht in dir. Zwei Seelen, die sich in den gewöhnlichen Geschäften eines Tages begegnen, und die, für einen kurzen Moment, die Tiefe des anderen anerkennen.

Es mag weit von einem Tennisplatz entfernt erscheinen. Das ist es nicht.

Jedes Mal, wenn zwei Spieler vor einem Match über das Netz die Hände schütteln, geschieht etwas, das älter und bedeutsamer ist als das bevorstehende Wettkampfeignis. Zwei Menschen einigen sich darauf, sich vollständig zu begegnen — alles zu geben, was sie haben, und dasselbe von der Person auf der anderen Seite des Netzes zu verlangen — in einem Austausch, der, wenn beide Spieler wirklich präsent dafür sind, Dinge über beide offenbart, die das gewöhnliche Leben selten ans Licht bringt. Das Netz ist nicht nur eine Grenze. Es ist eine Schwelle. Und die Person auf der anderen Seite davon ist

nicht nur ein Gegner. Sie sind, im tiefsten Sinne, den Sport ermöglicht, dein Partner in etwas.

Der Gegner als Spiegel

Wir neigen nicht dazu, unsere Gegner auf diese Weise zu betrachten. Wir werden gelehrt, sie auf Schwächen hin zu studieren, herauszufinden, was sie nicht können und es auszunutzen, ihr Unbehagen als nützlich zu betrachten, ihre Fehler als willkommen. Und daran ist nichts falsch — das ist Tennis, und um den Sieg zu kämpfen ist ehrlich und richtig. Aber es gibt eine Schicht unterhalb der taktischen Beziehung, über die die meisten Spieler nie innehalten, um sie zu bedenken, weil die Kultur des Wettkampfs sie nicht fördert und die Dringlichkeit des Matchspiels wenig Raum für Reflexion lässt.

Dein Gegner ist dein Spiegel. Kein schmeichelhafter, und kein grausamer — aber ein ehrlicher. Er zeigt dir mit außerordentlicher Präzision, wo du in deiner Entwicklung stehst. Nicht wo du dir wünschst zu sein. Nicht wo dein Trainer glaubt, dass du irgendwann ankommen könntest. Wo du tatsächlich stehst, genau jetzt, unter Druck, wenn es darauf ankommt und wenn die Punkte real sind und niemand dich vor der Wahrheit des Spielstands retten kann. Der Spieler, der dich konsequent schlägt, hat etwas, das dein Spiel noch nicht gefunden hat. Der Spieler, gegen den du dem Stil nach kämpfst, auch wenn du gewinnst, zeigt dir eine Version des Tennis, die deine Instinkte noch nicht gelernt haben zu lösen. Das knappe Match, das im letzten Spiel verkehrt läuft, sagt dir etwas Spezifisches darüber, wo deine Nerven und deine Taktik und dein Glaubenssystem gerade stehen.

Das ist keine angenehme Information. Aber es ist die nützlichste Information, die das Spiel produziert, und sie kommt ausschließlich von der Person auf der anderen Seite des Netzes. Dein Gegner tut dir, indem er sein bestes Tennis gegen dich spielt, einen Dienst, den kein Trainer, keine Trainingsübung, keine technische Einheit vollständig ersetzen kann. Er zeigt dir die Wahrheit. Und der Spieler, der diese Wahrheit mit etwas Annäherndem an Dankbarkeit empfängt — der zu jemandem verlieren kann und unter der Enttäuschung einen echten Respekt für das fühlen kann, was diese Niederlage ihm gezeigt hat — ist ein Spieler, der schneller und weiter wachsen wird als derjenige, der sich dem Spiegel in Ärger oder Ausrede abwendet.

Jeder Gegner, dem ich je begegnet bin, war in gewisser Weise ein Lehrer. Die, gegen die ich am schmerzhaftesten verlor, lehrten mich am meisten. Ich brauchte nur genug Zeit und genug Bescheidenheit, um zu verstehen, was die Lektion war.

Was sie opfern, um dort zu sein

Es gibt noch etwas an deinem Gegner, das selten die ihm gebührende Anerkennung erhält, und das ist schlicht dies: Er ist erschienen. Was auch immer in seinem Leben gerade passiert — und immer passiert etwas, denn das Leben pausiert nicht für Tennis — er ist zu welcher Stunde auch immer aufgestanden, hat seine Tasche gepackt, hat seinen Weg zum Platz gemacht und hat sich entschieden, dort zu sein. Er trägt sein eigenes privates Gewicht aus Vorbereitung, Angst und Hoffnung. Er möchte etwas von diesem Match, genau wie du. Er ist, unter der

Wettkampfoberfläche, ein Mensch, der es versucht — der versucht, gut in etwas zu sein, sich selbst etwas zu beweisen, herauszufinden, wer er ist, wenn der Druck real ist.

Das ist kein Grund, es mit ihm leicht zu nehmen. Ganz im Gegenteil — das Respektvollste, was du für einen Gegner tun kannst, der diese Reise zum Platz gemacht hat, ist, mit vollem Ernst gegen ihn zu kämpfen, ihm die Erfahrung zu geben, allem, was du hast, gegenüberzustehen, und ihn jeden Punkt verdienen zu lassen. Ein Spieler, der aus falscher Bescheidenheit oder sozialer Angst zurückhält, ist nicht freundlich zu seinem Gegner. Er verweigert ihm den echten Wettkampf, für den er gekommen ist. Das Namaste des Tennis ist keine Weichheit. Es ist die heftige und gegenseitige Anerkennung zweier Menschen, die sich einverstanden erklärt haben, sich vollständig zu testen, und die diese Vereinbarung ehren, indem sie nichts zurückhalten.

Aber es bedeutet etwas darüber, wie du dich ihm gegenüber verhältst. Es bedeutet, ohne Verachtung zu kämpfen. Es bedeutet, dass der Spieler auf der anderen Seite des Netzes kein Problem ist, das beseitigt werden soll, sondern ein Mensch, dem man begegnen soll. Seine Fehler sind keine Anlässe zu deiner Befriedigung. Seine Kämpfe sind nicht etwas, wovon man mit kaltem Vergnügen zehrt. Du kannst intensiv wettbewerbsorientiert sein — du musst es sein, wenn du den Wettkampf ehren willst — während du irgendwo in deinem Bewusstsein die Erkenntnis trägst, dass die Person, gegen die du antrittst, dasselbe schwierige, verletzliche, mutige Ding tut, das du tust. Sie ist auf den Platz getreten. Du auch. Darin zumindest seid ihr gleich.

Der Händedruck am Netz

Der Händedruck am Ende eines Tennismatches ist eine der ruhigsten zivilisierten Gepflogenheiten im gesamten Sport. Anders als bei Mannschaftsspielen, bei denen die gegenseitige Anerkennung der Gegner sich über viele Körper und ein allgemeines Momentum des kollektiven Gefühls verbreiten kann, ist der Tennis-Händedruck individuell und unausweichlich. Du gehst allein zum Netz. Du begegnest der anderen Person von Angesicht zu Angesicht. Was auch immer im Match passiert ist — wie auch immer es gespielt wurde, welche Worte gesprochen oder nicht gesprochen wurden, wie auch immer der Spielstand war — es gibt einen Moment direkten menschlichen Kontakts, und er verlangt von beiden Spielern etwas.

Beobachte, wie Spieler mit diesem Moment umgehen, und du wirst etwas über sie herausfinden, das zwei Sätze Wettkampf-Tennis nicht verraten konnten. Der Spieler, der den Händedruck nach einer schmerzhaften Niederlage mit echter Wärme anbietet — nicht vorgespülte Wärme, nicht die verkrampfte Pflicht eines Menschen, der eine Formalität durchläuft, sondern echte, offene Anerkennung der anderen Person — ist ein Spieler, der etwas Wichtiges darüber verstanden hat, warum er spielt. Er hat verstanden, dass das Ergebnis und die Beziehung nicht dasselbe sind. Dass es nicht erforderlich ist, jemanden zu verringern, weil man gegen ihn verloren hat, oder sich selbst zu verringern. Dass der Wettkampf vorbei ist und was verbleibt, wenn der Spielstand sich auflöst, zwei Menschen sind, die sich etwas Echtes gegeben haben.

Und der Spieler, der einen Händedruck nach dem Sieg mit echter Bescheidenheit empfängt — nicht die

selbstbeglückwünschende Energie von jemandem, dem das mehr bedeutet, als er zugeben will, sondern eine echte und stille Anerkennung dessen, was die andere Person ins Match eingebracht hat — ist auch jemand, der verstanden hat. Er weiß, dass sein Sieg durch die Qualität seines Gegners ermöglicht wurde. Dass er teilweise deshalb so gut gespielt hat, weil die Person auf der anderen Seite des Netzes es von ihm verlangt hat. Darin liegt Dankbarkeit, wenn man aufmerksam ist. Der Gegner hat dich heute besser gemacht. Das ist keine kleine Sache.

Das heilige Gewöhnliche

Namaste, auf einen Tennisplatz übertragen, bedeutet nicht, mit brennendem Weihrauch und Gedanken an Transzendenz zwischen jedem Punkt zu spielen. Es ist keine spirituelle Vorstellung, die einer Wettkampfvorstellung überlagert wird. Es ist etwas Integrierteres und Praktischeres als das. Es ist eine Art zu sehen — eine Qualität der Aufmerksamkeit, die, sogar mitten in einem intensiv wettkampfmäßigen Austausch, erkennt, dass das, was zwischen zwei Spielern auf einem Platz passiert, nicht gänzlich gewöhnlich ist.

Zwei Menschen haben sich einverstanden erklärt, sich durch ein Spiel gegenseitig zu enthüllen. Sie haben sich bereit erklärt, getestet zu werden, unter Druck gesetzt zu werden, durch den Spielstand und die Situation und die besonderen Anforderungen des Moments entlarvt zu werden. Sie werden in der nächsten Stunde beide etwas Echtes erleben — etwas, das ihnen wichtig ist, das sie etwas kostet, das sie sich erinnern werden. Sie sind, in der Sprache von Namaste, einander belegend. Nicht die sozialen Oberflächen, die sie anderswo präsentieren,

sondern etwas, das dem tatsächlichen Menschen darunter näher kommt — demjenigen, der unter Druck auftaucht, der auf Widrigkeiten oder Erfolg reagiert, der sein bestes oder sein schlechtestes spielt und nicht vollständig verbergen kann, welches es ist.

Diese Begegnung ist etwas wert. Sie ist in vielerlei Hinsicht mehr wert als der Spielstand, der sie aufzeichnet. Spieler, die seit vielen Jahren im Wettkampf sind, neigen dazu, sich an die Matches weniger klar zu erinnern als an die Begegnungen — den Gegner, der sie weiter gebracht hat, als sie wussten, dass sie gehen konnten, den Rivalen, dessen Spiel zum Maßstab für ihre eigene Entwicklung über ein Jahrzehnt wurde, den Fremden, dem man in einem Turnierfeld begegnet ist und der zu einer dauerhaften Freundschaft wurde, weil über dieses Netz etwas Echtes ausgetauscht wurde. Der Spielstand verblasst schließlich. Die Begegnung nicht.

Also bringe deine Hände vor dem Betreten des Platzes an dein Herz, wenn auch nur innerlich. Erkenne die Person an, die auf der anderen Seite auf dich wartet. Erkenne an, dass sie dort ist, dass sie erschienen ist, dass sie ihre ganze komplizierte menschliche Selbst zu diesem Spiel gebracht hat, genau wie du. Kämpfe gegen sie mit aller Kraft. Kämpfe um jeden Punkt. Gib ihnen nichts, das nicht verdient ist. Und trage unter all dieser Intensität eine stille Anerkennung, dass das Licht in dir und das Licht in ihnen sich heute einverstanden erklärt haben, einander auf diesem Platz, in diesem Spiel, in diesem besonderen Moment in beider Leben zu begegnen.

Das ist Namaste. Und es macht Tennis, irgendwie, zu mehr als Tennis.

Kapitel 4: Amor Fati

Liebe, was ist Über die Umarmung von allem, was das Spiel dir gibt — das Leiden, das Scheitern, den langsamen und unrühmlichen Weg

Amor fati. Liebe des Schicksals. Nicht nur akzeptieren, was dir passiert. Nicht es tolerieren oder sich damit abfinden unter zusammengebissenen Zähnen, oder dir sagen, dass alles aus einem Grund geschieht, als eine Weise, den Schmerz zu bewältigen. Etwas Radikaleres als all das. Nietzsche meinte die volle und aufrichtige Umarmung von allem, was ist — das Schöne und das Brutale, der Triumph und die Demütigung, die Verletzung und die Erholung, die Jahre mühsamen Fortschritts und der einzelne Nachmittag, der das alles zunichte macht. Er meinte, auf dein Leben zu schauen, mit all seiner Schwierigkeit und all seinen Misserfolgen und all den Wegen, wie es sich geweigert hat, so zu verlaufen, wie du geplant hattest, und es so zu lieben, wie es ist, anstatt wie du es dir wünschst.

Das ist keine angenehme Idee. Sie war nicht dazu gedacht zu sein. Es ist, in der Tat, eine der anspruchsvollsten Dinge, die ein Mensch aufrichtig versuchen kann. Aber für einen Tennisspieler — für jeden, der sich entschieden hat, über einen langen Zeitraum etwas Schwieriges zu verfolgen, durch Rückschläge und Plateaus und die tausend kleinen Niederlagen, die das Spiel still ansammelt — ist es möglicherweise die wichtigste Idee von allen.

Was das Spiel dir geben wird

Wenn du lange genug im Tennis bleibst, und die meisten ernsthaften Spieler bleiben länger als sie ursprünglich beabsichtigt hatten, wird das Spiel dir alles geben. Es wird

dir Morgen geben, an denen der Ball sich anfühlt, als wäre er an einer Schnur an deinem Schläger befestigt, wenn jeder Schlag genau dort landet, wo du ihn haben wolltest, und das Spiel sich mühelos anfühlt und du dich wunderst, warum du das jemals schwierig gefunden hast. Und es wird dir die anderen Morgen geben — jene, an denen nichts funktioniert, an denen Schläge, die du zehntausend Mal getroffen hast, unerklärlich schiefgehen, an denen sich dein Körper fremd anfühlt, an denen das Spiel, das du zu besitzen glaubtest, scheinbar jemand anderem gehört.

Es wird dir Siege geben, die größer als sie selbst wirken, die Bedeutung weit über das Match hinaus tragen, an die du dich Jahrzehnte später noch klar erinnerst. Und es wird dir Niederlagen geben — Niederlagen gegen Gegner, die du hättest schlagen sollen, Niederlagen in Finales, für die du monatelang trainiert hast, Niederlagen in Momenten, in denen die Kosten des Verlierens hoch genug waren, um lange zu schmerzen. Es wird dir den besonderen Schmerz einer Verletzung geben, die zum denkbar ungünstigsten Zeitpunkt eintrifft, wenn dein Spiel endlich dort war, wo du es hinarbeiten wolltest. Es wird dir die langsame Würdelosigkeit geben, von dieser Verletzung zurückzukehren und festzustellen, dass das Spiel ohne dich weitergegangen ist und die Arbeit wieder von vorn gemacht werden muss, weitgehend von Anfang an.

Es wird dir Plateaus geben, die so lang und merkmalllos sind, dass du dich fragst, ob du aufgehört hast, dich überhaupt zu verbessern, ob die Bemühung irgendwas produziert, ob eine unsichtbare Decke erreicht worden ist und es schlicht nichts mehr gibt, das dir zur Verfügung steht. Es wird dir Trainer geben, die dich nicht verstehen, Turniertableaus, die darauf ausgelegt zu sein scheinen,

unfreundlich zu sein, Beläge, die jede Schwäche deines Spiels entblößen, Gegner, die in einem Stil spielen, gegen den du keinen Rhythmus finden kannst. Das Spiel ist über eine Karriere hinweg außerordentlich umfassend in seinem Katalog von Herausforderungen. Es hält sehr wenig zurück.

Die Frage ist nicht, ob diese Dinge passieren werden. Sie werden es. Die Frage ist, welche Beziehung du zu ihnen haben wirst, wenn sie es tun.

Der Spieler, der gegen das Was-Ist kämpft

Die meisten von uns kämpfen standardmäßig gegen das, was ist. Das ist ein verständlicher Impuls — fast alles in unserer Kultur ermutigt dazu. Wir werden angehalten, gegen Widrigkeiten zurückzustoßen, Einschränkungen zu verweigern, Hindernisse durch reine Willenskraft zu überwinden. Und in diesem Geist steckt echter Wert, wenn er auf die richtigen Dinge gerichtet ist. Aber wenn er auf die Realität selbst gerichtet wird — auf die Tatsachen einer Situation, die nicht geändert werden kann — wird er zu einer der erschöpfendsten und fruchtlosesten Beschäftigungen, die einem Menschen zur Verfügung stehen.

Beobachte einen Spieler, der mit seinen Umständen im Krieg ist, und du kannst die Kosten davon vom anderen Ende des Platzes aus spüren. Den Spieler, der den schlechten Aufprall nicht akzeptieren kann, der innerlich noch zwei Punkte später mit der Netzrolle streitet, während der nächste Punkt gespielt wird. Den Spieler, der wütend auf das Wetter ist — den Wind, die Sonne, die schwere Luft — als ob seine Wut es ändern könnte. Den Spieler, der gegen einen schiebenden, lobbenden, mondschießenden

Gegner auf den Platz geht und das gesamte Match damit verbringt, den Spielstil zu verabscheuen, anstatt ihn zu lösen. All diese Energie — die Frustration, der Widerstand, das unterschwellige Argument mit der Realität — ist Energie, die nicht ins Tennis fließen kann. Und man sieht es in der Art, wie sie spielen. Die Schläge verhärten sich. Die Bewegung zersplittert. Die Entscheidungen werden reaktiv statt absichtlich. Sie spielen nicht wirklich mehr Tennis. Sie spielen ein ganz anderes Spiel, eines, in dem der Hauptgegner nicht die Person auf der anderen Seite des Netzes, sondern die Tatsachen der Situation um sie herum ist.

Die Tragödie ist, dass keines der Dinge, gegen die sie kämpfen, durch das Kämpfen dagegen geändert werden kann. Der Aufprall ist bereits passiert. Der Wind reagiert nicht auf Klage. Der Gegner auf der anderen Seite des Netzes wird seinen Stil nicht ändern, weil er als störend empfunden wird. Was geändert werden kann — der nächste Punkt, das nächste Spiel, die taktische Antwort auf das, was vor ihnen liegt — ist genau das, was ihr Widerstand sie daran hindert, darauf zuzugreifen. Sie sind in einem Kampf mit der Vergangenheit und dem Festgelegten eingeschlossen, und die Gegenwart, in der alles Echte verfügbar bleibt, gleitet unbeachtet vorbei.

Die Schwierigkeit lieben

Amor fati bittet dich nicht, so zu tun, als wären die schwierigen Dinge nicht schwierig. Es verlangt nicht, dass du eine falsche Fröhlichkeit über eine Verletzung fabrizierst, oder über eine Niederlage lächelst, die wirklich schmerzt, oder behauptest, dass das Plateau, auf dem du vier Monate festgesessen hast, heimlich ein Geschenk ist.

Die Liebe, um die es bittet, ist keine Verleugnung der Realität. Sie ist etwas Härteres und Ehrlicheres als das.

Es bittet dich, die Schwierigkeit anzusehen — sie wirklich zu sehen, ohne sie zu minimieren oder zu dramatisieren — und zu erkennen, dass sie Teil desselben Dings ist, das du liebst. Das schwere Match auf einem langsamen Sandplatz im Wind gegen einen Gegner, der alles abrufft, ist keine Abweichung vom Tenniserlebnis. Es ist das Tenniserlebnis. Der lange und unbequeme Prozess, einen Schlag wieder aufzubauen, der einen Fehler entwickelt hat, ist keine Unterbrechung deiner Entwicklung als Spieler. Er ist deine Entwicklung als Spieler. Die Niederlage, die eine Schwäche aufdeckt, von der du nicht wusstest, dass du sie hattest, ist kein Urteil. Es ist Information — die wertvollste Art, diejenige, die auf keinem anderen Weg erlangt werden kann.

Der Spieler, der Amor fati wirklich verinnerlicht hat, bewältigt diese Dinge nicht nur. Er empfängt sie. Es gibt einen Unterschied, und er wird von jedem, der beide Zustände erlebt hat, klar gespürt. Bewältigen impliziert Bürde — ein Gewicht, das gemanagt, getragen, ertragen wird. Empfangen impliziert Offenheit — eine Bereitschaft, das, was passiert, tatsächlich passieren zu lassen, es etwas bedeuten zu lassen, es tun zu lassen, was es als Spieler und als Mensch an dir leisten kann. Der empfangende Spieler leidet paradoxerweise weniger als der bewältigende Spieler. Nicht weil seine Umstände besser sind, sondern weil er nicht das Leiden des Widerstands zum Leiden der Schwierigkeit selbst hinzufügt.

Jedes Match, das dir gegeben wurde

Denke an deine Geschichte mit diesem Spiel zurück. Denke an die Matches, die du löschen würdest, wenn du könntest — die, die wehgetan haben, die, auf die du nicht stolz bist, die, die du auf eine Weise verloren hast, die sich peinlich oder ungerecht oder einfach ernüchternd anfühlte. Überlege nun, was diese Matches dir gegeben haben, nicht im tröstenden Sinne einer ordentlich gezogenen Lektion, sondern im tatsächlichen, praktischen Sinne dessen, was auf sie folgte. Die demütigende Niederlage, die dich schließlich dazu brachte, deine Fitness ernst zu nehmen. Die knappe Niederlage, die zum ersten Mal offenbarte, wie deine Entscheidungsfindung unter Druck nachlässt. Das Match, das du gewonnen, aber schlecht gespielt hast, das dir zeigte, dass Siegen nicht ausreichte — dass du dich um etwas jenseits des Ergebnisses gekümmert hast.

Keines dieser Dinge würde ohne das Match existieren, das sie hervorbrachte. Das Wachstum war untrennbar von der Erfahrung. Und wenn du aufrichtig zurückgehen und das schwierige Match entfernen könntest, würdest du auch entfernen, was es produzierte — die Version deiner selbst, die auf der anderen Seite davon entstand. Das ist die zentrale Einsicht von Amor fati, so wie sie sich auf den Sport bezieht: Du kannst den Spieler, der du wirst, nicht lieben, während du die Erfahrungen hasst, die dich zu diesem Spieler machen. Sie sind dasselbe Ding. Der Weg und das Ziel sind nicht getrennt. Das Leiden und das Wachstum sind keine Ursache und Wirkung, die sich voneinander entfernt gegenüberstehen. Sie sind aus demselben Faden gewoben.

Dein Schicksal als Tennisspieler zu lieben bedeutet, die gesamte Karte zu lieben — nicht nur die angenehmen Gebiete, die leichten Siege, die Tage, an denen alles fließt.

Es bedeutet, die schwierigen Matches zu lieben, die Kampfzeiten, die Übungsstunden, die sich wie verschwendete Mühe anfühlten und still etwas aufbauten, das du noch nicht sehen konntest. Es bedeutet, die Version des Spiels zu lieben, die heute auftauchte, auch wenn sie nicht die Version ist, die du wolltest. Es bedeutet, mit einer echten Bereitschaft für das, was gleich passieren wird, zum Platz zu kommen, weil du verstanden hast — wirklich verstanden, in deinem Körper und nicht nur in deinem Kopf — dass alles, was das Spiel dir gibt, Teil dessen ist, was das Spiel ist.

Die Wahl, die immer wieder getroffen wird

Amor fati ist kein permanenter Zustand des Angekommenseins. Es ist kein Ort, den du erreichst und dann für den Rest deines Tennislebens gelassen bewohnst. Es ist eine Wahl, und es ist eine Wahl, die immer wieder getroffen werden muss — mitten im knappen dritten Satz, in dem Moment, in dem die Verletzung bestätigt wird, in der ersten Woche zurück auf dem Platz nach langer Abwesenheit, wenn sich alles falsch anfühlt und die Lücke zwischen dem, wo du bist, und dem, wo du warst, schmerzhaft sichtbar ist. Die Wahl ist schlicht diese: Werde ich diesen Moment damit verbringen, gegen das Was-Ist zu kämpfen, oder werde ich vollständig präsent dafür sein?

Der Spieler, der Präsenz wählt — nicht einmal, sondern gewohnheitsmäßig, nicht unter idealen Bedingungen, sondern unter jeder Bedingung — wird im Laufe der Zeit bemerkenswert schwer zu besiegen. Nicht weil er notwendigerweise talentierter ist oder taktisch ausgefeilter, sondern weil er dem Match vor ihm

vollständig verfügbar ist. Nichts wird im Widerstand zurückgehalten. Nichts wird für das Argument mit den Umständen ausgegeben. Es gibt nur das Spiel, und den Spieler, und die volle Verpflichtung von allem, was er hat, für die Realität dieses Moments.

So sieht Amor fati auf einem Tennisplatz aus. Es sieht aus wie ein Spieler, der den Wind begrüßt, weil der Wind Teil des heutigen Matches ist und das heutige Match das ist, wofür er hergekommen ist. Es sieht aus wie ein Spieler, der bei 5:6 im dritten Satz aufschlägt mit etwas, das nicht ganz Furchtlosigkeit ist — denn die Nerven sind real und er fühlt sie — aber etwas Besserem ist: einer Bereitschaft, genau da zu sein, wo er ist, nichts zu brauchen, das anders ist, den Moment groß zu lassen und ihm so zu begegnen, wie er ist.

Liebe, was ist. Liebe das Match, das du bekommen hast, nicht das Match, das du wolltest. Liebe den Spieler, der du heute bist, nicht den Spieler, der du dir vorstellst, inzwischen sein zu müssen. Liebe den langen Weg, die ehrliche Schwierigkeit, die ganze unrühmliche Wahrheit davon, was es braucht, um in diesem Spiel zu wachsen. Diese Liebe — nicht die sentimentale Art, sondern die wilde und unerbittliche Art — ist eines der mächtigsten Dinge, die ein Tennisspieler je entwickeln kann. Und anders als eine Vorhand oder ein Aufschlag kann niemand sie dir wegnehmen, wenn der Druck einsetzt.

Kapitel 5: Dankbarkeit

Das Geschenk des Platzes Über Dankbarkeit — nicht als Gefühl, sondern als die tiefste Art zu sehen, was uns gegeben wurde

Irgendwo auf der Welt sitzt gerade ein Spieler auf dem Rand eines Krankenhausbettes und wünscht sich, auf einem Tennisplatz zu sein. Er denkt nicht an seine Weltrangliste oder seine Rückhand oder den Gegner, der ihm letzte Saison Probleme bereitet hat. Er denkt an die einfache und enorme Tatsache, sich bewegen zu können — zu laufen, zu greifen, einen Ball mit einem Schläger zu schlagen und den Platz unter seinen Füßen zu spüren. Die Verletzung hat all das weggenommen, und nun, da es fort ist, versteht er mit einer Klarheit, die perfekte Gesundheit nie ganz hervorbringt, was er hatte. Er würde fast alles dafür geben, auf diesem Platz wieder zu sein, selbst nur für eine Stunde, selbst nur um ohne Zweck zu rallyen, selbst im Regen auf einem Belag, den er nie besonders mochte. Er wäre dankbar auf eine Weise, wie er es nie ganz sein konnte, als er es noch hatte.

Die meisten von uns brauchen nicht den Verlust, um die Lektion zu lernen. Aber die meisten von uns, wenn wir ehrlich sind, brauchen etwas, das daran annähert. Wir brauchen die lange Verletzung, oder die erzwungene Abwesenheit, oder den Umzug in eine neue Stadt, in der es keine Plätze gibt, oder einfach die Ansammlung von Jahren, die den Körper beginnt sich weniger dauerhaft, weniger zuverlässig verfügbar als einst zu fühlen zu lassen. Irgendetwas muss das Geschenk sichtbar machen, denn Geschenke, während wir sie noch leicht in unseren Händen halten, neigen dazu, unsichtbar zu werden. Wir