

A full-page background image of tennis player Naomi Osaka. She is wearing a white cap and a white tank top, holding a tennis racket with a yellow and black frame. The text 'LEISTUNGS' is in large, bold, white capital letters, and 'TENNIS' is in large, white outline capital letters, both overlaid on the image.

LEISTUNGS TENNIS

“Immer wenn ich verliere, fühle ich mich wie ein Versager. Ich fange an zu denken, dass ich ein schlechter Mensch bin..”

Naomi Osaka

**Die viermalige Grand-Slam-Siegerin Osaka enthüllte,
wie Leistungsangst direkt zu depressiven Zyklen führt.**

**DIPL. TENNISLEHRER
WETTKAMPFTRAINER B**

TEL. 079 325 41 21
LONG.ARNOLD@BLUEWIN.CH

WWW.LONGARNOLD.CH

Schonungslos

“Tennis ist vielleicht der schonungsloseste Spiegel im Einzelsport.”

Der einsamste Ort der Welt - Tennis ist gnadenlos. Es gibt kein Team, hinter dem man sich verstecken kann, keine Auswechslung, keine ablaufende Uhr, die einen vor der Niederlage rettet. Jede einzelne Aktion ist den Augen der Öffentlichkeit ausgesetzt. Ein verpasster Volley, ein Doppelfehler oder ein kurzer Moment der Nervosität ist nicht bloß ein statistischer Fehler – es ist ein offenes Versagen, das von Eltern, Trainern, Gegnern und Zuschauern in Echtzeit beobachtet wird. Um das Spiel zu meistern, bedarf es einer außergewöhnlichen Synthese aus ausgefeilter Technik, explosiver Athletik, messerscharfer mentaler Konzentration und tiefer emotionaler Stärke.

Das Nervensystem im Dauerfeuer - Da die Anforderungen so unerbittlich und sichtbar sind, belastet das Spiel das menschliche Nervensystem enorm. Lange bevor ein Spieler lernt, einen taktischen Tiebreak zu meistern, passt sich sein Körper der psychologischen Atmosphäre des Courts an. Weder Kinder noch erwachsene Freizeitspieler können sich diesem Einfluss entziehen. Als Reaktion auf die ständige Bewertung, die öffentliche Beobachtung und die drohende Gefahr des Versagens, adaptiert der Körper die psychologische Hochspannung des Platzes. Davon bleibt niemand verschont – weder Kinder noch Erwachsene.

Unter dem ständigen Druck externer Bewertung und der omnipräsenten Angst vor dem Versagen entwickelt die Psyche Schutzmechanismen: Hypervigilanz, toxischer Perfektionismus oder emotionaler Rückzug. Muster, die sich früh manifestieren und oft einen langen Schatten bis weit ins Erwachsenenleben werfen.

Hinter der Fassade der Champions - Selbst an der absoluten Weltspitze, wo Athleten physisch wie technisch austrainiert sind, bleibt dieser innere Kampf brutal. Die offenen Worte vieler Grand-Slam-Sieger offenbaren, was die strahlenden Bilder der Pokalübergaben gerne kaschieren: Äußere Trophäen heilen keine inneren Zweifel.

Wenn ein Sport den Wert eines Athleten tagesaktuell am letzten unforced error misst, wird das Match jenseits des Netzes zur Nebensache. Der eigentliche Kampf gilt einer Leistungskultur, die vom Menschen fordert, für den Erfolg seinen inneren Frieden zu opfern.

NOVAK DJOKOVIC

„Tief in meinem Inneren hatte ich nie das Gefühl, gut genug zu sein.“
Selbst nach Halbfinals bei großen Turnieren bleibt sein Anspruch
unerbittlich: „Für 99 % der Spieler wäre das ein sehr gutes Grand-
Slam-Ergebnis. Für mich ist es nicht gut genug.“

Novak Djokovic gab im „On Purpose“-Podcast zu, dass trotz seiner 24 Grand-
Slam-Titel tiefsitzende Selbstzweifel seine treibende Kraft waren.



Das gestörte Ökosystem

Im Hochleistungstennis herrscht regelmäßig ein ungesundes Zusammenspiel zwischen ehrgeizigen Eltern, gewinnorientierten Akademien und unvorbereiteten, unsicheren Trainern. Diese Kultur zieht Menschen an, die von zwei starken Motiven getrieben werden: dem Wunsch, einer sozialen Elite anzugehören, oder dem Drang, eigene unerfüllte Ambitionen durch ihre Kinder zu verwirklichen.

In diesem System sind Beziehungen von Natur aus instabil. Trainer werden beim ersten Anzeichen einer Stagnation routinemäßig wie heiße Kartoffeln fallen gelassen, während Eltern und Spieler sich berechtigt fühlen, absolute Gehorsamkeit zu fordern, ohne im Gegenzug Loyalität zu zeigen. Das Ergebnis ist ein Umfeld, das von kalten Forderungen, Angst und keinerlei Verantwortungsbewusstsein geprägt ist:

Unsichere Führung: Trainer, die Konflikte scheuen, vermeiden notwendige Gespräche, haben keine langfristigen Entwicklungspläne und begnügen sich mit stundenweisen Lektionen, anstatt Verantwortung für die ihnen anvertrauten Menschen zu übernehmen.

Die Illusion der Kontrolle: Die Branche verkauft die falsche Formel „Daten + Analytik + Umfang = garantierter Erfolg“. Dabei wird die Tatsache außer Acht gelassen, dass sich körperliches Wachstum, emotionale Erschöpfung oder Umweltfaktoren durch keine noch so gründliche Vorbereitung kontrollieren lassen.

Das Schweigen um die Opfer: Das System hüllt die unvermeidlichen Abbrecher, vorzeitigen Ausfälle und körperlichen Verletzungen, die den Weg zur Spitzenklasse säumen, in absolutes Schweigen.

Der „Erwachsenen-Schatten“: Langfristige psychologische Anpassungen

Wenn ein Kind in einem Umfeld aufwächst, in dem der Wert eines Menschen ständig an Leistung, Rang und den Ausgang eines Wettkampfs geknüpft ist, passen sich sein sich entwickelndes Gehirn und sein Nervensystem an, um zu überleben. Diese Anpassungen sind keine Persönlichkeitsfehler; es handelt sich um schützende Überlebensstrategien, die in der Kindheit entstanden sind und bis weit ins Erwachsenenalter hinein bestehen bleiben:

Perfektionismus, der auf übermäßiger Wachsamkeit beruht: Geringfügige Fehler werden als existenzielle Bedrohungen wahrgenommen, was zu Angstzuständen im Erwachsenenalter, Mikromanagement und Versagensangst führt.

Transaktionales Selbstwertgefühl: Die Überzeugung, dass Zuneigung und Respekt an Bedingungen geknüpft sind, was zu Arbeitssucht, chronischem Burnout und der Unfähigkeit führt, sich auszuruhen, ohne Schuldgefühle zu entwickeln.

Emotionale Unterdrückung und Somatisierung: Angst und Erschöpfung unterdrücken, um „hart“ zu wirken, was sich später im Erwachsenenalter in emotionaler Distanzierung, Migräne, Magen-Darm-Beschwerden und chronischen körperlichen Verspannungen äußert.

Beziehungsbezogene Zurückhaltung: Das Betrachten menschlicher Beziehungen unter dem Gesichtspunkt von Bewertung und Wettbewerb, wodurch echte emotionale Nähe und Verletzlichkeit als unsicher empfunden werden.

Identitätsverlust: Das Erleben einer tiefen Leere im Selbst, wenn Ranglisten und sportliche Strukturen verschwinden und ein Erwachsener zurückbleibt, der außerhalb der sportlichen Leistung nicht weiß, wer er ist.

„Ich habe es satt, in einer Welt zu leben, in der mein Wert an den Ergebnissen der letzten Woche, meiner Platzierung oder meinen Eigenfehlern gemessen wird. Viel zu lange habe ich mich vom Tennis vereinnahmen lassen ... Gewinnen erfüllt mich nicht mehr; es bringt mir lediglich die Erleichterung, dass es vorbei ist.“

Caroline Garcia, Nummer 4 der Welt
Erschöpft von ständiger Angst und Panikattacken.



Wahre Souveränität

Die Illusion der Auszahlung & die vergessenen Opfer

Die Öffentlichkeit rechtfertigt dieses Umfeld mit dem Mythos vom finanziellen und gesellschaftlichen Erfolg. Doch selbst für den winzigen Bruchteil, der es bis an die Spitze schafft, ist der Preis dafür äußerst ungleich. Preisgelder in Millionenhöhe können kein reguliertes Nervensystem zurückkaufen, zerstörten Gelenkknorpel nicht wiederherstellen und einen Sportler nicht vor der unerbittlichen Online-Beobachtung in einem öffentlichen „Goldfischglas“ schützen.

Sie werden zu wohlhabenden Erwachsenen, die in einer Welt, in der jeder in ihrem Umfeld ein finanzielles Interesse an ihrer Leistung hat, emotional und körperlich zu kämpfen haben.

Weitaus schlimmer ist jedoch die riesige, unsichtbare Mehrheit: die 99,9 %, die es nicht schaffen.

Zehntausende junger Menschen verlassen den Sport mit gebrochenen Knien, Hüften und Wirbelsäulen und tragen die schwere Last der Schuld mit sich, die finanziellen und emotionalen Investitionen ihrer Eltern „enttäuscht“ zu haben. Da ihnen Identität, Bildung oder Bewältigungsstrategien fehlen, greifen viele zum Drogenmissbrauch, nur um die chronischen körperlichen Schmerzen und die beharrliche innere Stimme zu betäuben, die ihnen zuflüstert, dass sie nicht gut genug waren. Das System wäscht sich die Hände, entsorgt sie wortlos und bereitet die nächste Welle ehrgeiziger Familien vor.

Wahre Souveränität

Wir können eine millionenschwere Branche, die den Frieden der Menschen gegen formativen Status eintauscht, nicht reformieren. Was wir jedoch tun können, ist, unsere Grundprinzipien zu wahren.

Ein Kind wird im Erwachsenenalter nicht automatisch ungesunde Anpassungsstrategien vermeiden, nur weil wir sein sportliches Umfeld in Ordnung bringen; das Leben ist komplex, und Druck gibt es an vielen Stellen. Eltern jedoch, die den Menschen wirklich sehen, gehen in allen Lebensbereichen anders mit ihren Kindern um. Und wenn ein Trainer sich dafür entscheidet, als souveräner Mentor statt als transaktionaler Auftragnehmer zu führen, wird das Spielfeld zu einem entscheidenden Schutzfaktor.

Indem wir uns weigern, unser inneres Befinden von äußeren Einflüssen bestimmen zu lassen, verwandeln wir unseren Platz in eine Oase – einen ruhigen Zufluchtsort, an dem Menschen wahrgenommen, respektiert und gefördert werden, lange bevor jemand auf den Spielstand schaut. Wahres Coaching lässt sich nicht an Pokalen oder an nationalen Ranglisten messen. Es misst sich an der stillen Selbstsicherheit, der emotionalen Widerstandsfähigkeit und der anhaltenden Freude eines Menschen, dem vermittelt wurde, dass er immer gut genug ist.

Ein Umfeld, das von Herzlichkeit, Würde, Sicherheit und echter Betreuung geprägt ist, ist nicht nur eine schöne Art, Tennis zu unterrichten – es ist ein Zufluchtsort. Es erinnert uns daran, dass jeder, der einen Tennisplatz betritt, in erster Linie ein Mensch ist und dass kein Sport es jemals wert ist, dafür ein Leben zu zerstören.

Andre Agassi, Die Nummer 1 der Welt
In seiner Autobiografie „Open“ legte Agassi die Hohlheit des Erfolgs auf höchstem Niveau offen, nachdem er von seinem strengen Vater zum Tennisspielen gezwungen worden war:

„Der Sieg ändert nichts ... Jetzt, wo ich die Nummer eins bin, fühle ich mich nicht anders. Ich fühle mich leer, verloren.“

August 2026

TENNIS IST MEIN SPORT

In my blog, I share my decades of experience working with players of all ages and skill levels. Here you will find articles on topics such as technique, mental strength, personal development, and the deeper values that tennis teaches us.

Tennis Experience

www.longarnold.ch/blog

