

NRW / Städte / Remscheid

Sport in Remscheid

Ex-Nationalspieler wird Mentaltrainer

3. Juli 2019 um 07:30 Uhr | Lesedauer: 3 Minuten



Christian Pander (r.) mit Sharon Paschke vor einer Wand mit Trikots und Autogrammen bekannter Sportler. Foto: Meuter, Peter (pm)

Remscheid. Mentale Stärke gehört zu den Fähigkeiten, über die Profisportler in ausreichender Menge verfügen sollten. Zu eindrucksvoll, zu belastend und letztlich auch zu schädigend könnten sonst die Anforderungen sein, die der Beruf, bei dem man auch zu nicht geringem Maße im Rampenlicht steht, mit sich bringt.

Von Wolfgang Weitzdörfer

Das Lüttringhauser Unternehmen Kompass Sportmentoring nimmt sich genau diesen Themen an, gegründet wurde es im April von **Sharon Paschke** sowie dem früheren Schalke-Profi und Fußball-Nationalspieler (zwei Länderspiele) **Christian Pander**.

„Ich habe im Jahr 2015 meine aktive Karriere beendet, danach eine Umschulung gemacht und Sportmanagement studiert. Sharon Paschke kenne ich schon sehr lange“, sagt der 35-jährige Pander, der aus Münster stammt und seine ersten Fußball-Sporen bei Preußen Münster verdient hat.

INFO

Spiele für Schalke 04 und Hannover 96

Fußballprofi Christian Pander wurde am 28. August 1983 in Münster geboren. Seit 2001 spielte er in der A-Jugend von Schalke 04, dessen Profikader er von der Saison 2004/05 bis zum Jahr 2011 angehörte. Danach wechselte er zu Hannover 96, wo er bis zum Ende der Saison 2014/15 spielte. Anderthalb Jahre später beendete er seine Karriere.

Die Firma Kompass Mentoring gibt es schon seit vielen Jahren. Dort kümmern sich die Mitarbeiter um die drei Bereiche Privatpersonen, Sportler und Geschäftskunden. „Wir haben aber gemerkt, dass der Bereich des Sport-Mentorings immer größer und umfangreicher wurde. Und weil Christian auch mit dabei sein wollte, haben wir uns dazu entschieden, mit Kompass Sportmentoring eine eigene Firma zu gründen“, sagt Paschke.

Grob gesagt gehe es bei der Arbeit darum, unbewusste Strategien sichtbar zu machen. „Wir aktivieren Ressourcen, decken sie auf, denn sie sind oft verschüttet. Und wenn das passiert ist, kann man sie auch im Licht der Öffentlichkeit – etwa auf dem Platz – abrufen“, sagt Paschke.

Pander glaubt, dass die Arbeit mit Mentaltrainern auch hierzulande die Zukunft im Profisport ist. „Wenn man sich im Profibereich umsieht, erkennt man, dass dort schon sehr viele Profis – und auch angehende Profis – eigene Physiotherapeuten, Köche und Ernährungsberater haben. Und in den USA haben immer mehr Profisportler einen eigenen Mentaltrainer“, sagt der 35-Jährige.

Zielgruppe seien ganz konkret auch die angehenden Profis. „Der Spagat zwischen Schule und Sport ist nicht einfach, da kann man ein bisschen Unterstützung auf jeden Fall gut gebrauchen“, sagt Pander. Seine Aufgabe bei Kompass Sportmentoring sei es, Coaching-Einheiten mit den Sportlern zu halten. „Ich kann auch einen guten Einblick darin geben, was einen als Profi erwartet. Ich habe es schließlich selbst erlebt“, sagt Pander lächelnd.

Die Mentaltrainer bieten konkrete Hilfe im Einzelfall ebenso an, wie drei- bis sechsmonatige Programme. „Dabei steht ganz klar die Persönlichkeitsentwicklung im Vordergrund. Kurz gesagt findet im ersten Monat eine Bestandsaufnahme zur Motivation statt, im zweiten dann eine Fokussierung auf das eigene Tun und Lassen, im dritten Monat wird das Erlernete dann verfestigt. Pro Monat stellt man

sich selbst auch drei bis vier Herausforderungen, dazwischen gibt es evaluierende Gespräche“, erklärt Paschke.

Die Zahl der Sportler, die sich Hilfe bei der Lüttringhauser Firma gesucht haben, sei beständig gestiegen. „Deswegen ist auch Christian mit an Bord, denn zur Sicherung der Qualität wollten wir jemanden mit Profisporthintergrund im Team haben“, sagt Paschke.

Pander selbst hätte sich für seine aktive Zeit durchaus auch die Hilfe eines Mentaltrainers gewünscht. „Ich habe viele Verletzungen gehabt, die auch mit langen Pausen einhergingen. Da wäre eine solche Begleitung schon schön gewesen“, sagt der ehemalige Fußball-Profi.

Zwar hätte es einen Sportpsychologen gegeben, das hätte ihm jedoch nicht viel gebracht. Umso mehr freue es ihn nun, die Erfahrungen aus 14 Jahren im Profisport gerade an den angehenden Profi-Nachwuchs weitergeben zu können.

Dazu mache er nun im August eine Fortbildung zum Mentaltrainer an der Deutschen Trainer-Akademie in Köln. „Das ist für mich die perfekte Ergänzung“, sagt Pander – und lächelt wieder.



