

Das Auge führt, der Körper folgt

Dass Matthias Sauer über "magische Heilhände" verfügt, davon könnten nicht nur Tennis-Profis wie Tim Pütz oder Natalie Pröse ein Zeugnis ablegen, sondern auch zahlreich Amateure und Hobbyspieler, denen der Physiotherapeut nach einer Verletzung half, schnellstmöglich auf den Court zurückzukehren. "Es wird viel getan, um die Sportler fit zu machen, sie technisch, taktisch athletisch zu verbessern, ihre Ernährung sinnvoll umzustellen. Da sind die meisten auf dem richtigen Weg. Doch was ist mit den Augen, die für den Sport so wichtig sind? Die Informationen darüber, wie man das Gesehene schneller mit den Augen verarbeiten kann, sind verbesserungsfähig", erklärt Matthias Sauer, warum er eine zweite Ausbildung an der Kölner Sporthochschule absolvierte. Am Institut für Visual- und Kognitionsstraining "Dynamic Eye" schloss er die Ausbildung mit der Arbeit "Visuelle und Kognitive Fähigkeiten im Tennisdoppel" ab.

Das Augentraining sei besonders für Fußball- und Eishockey-Torleute und Tennisspieler wichtig, denn da kommt es auf das Tempo des Gesehenen besonders an. Wissenschaftler haben errechnet, dass Tennisprofis bei Grundlinienduellen nach dem gegnerischen Schlag ungefähr eine Sekunde Zeit haben, bevor der Ball bei ihnen ist. Rücken sie ans Netz vor, wird die Zeitspanne halbiert. Wenn sich beide Protagonisten vorne Duelle am Netz liefern, was vor allem beim Doppel häufig vorkommt, beträgt die Zeit lediglich 0,2 Sekunden. Für den Ballkontakt habe man dann nur 0,04 Sekunden Zeit, da muss alles stimmen.

Der erste Schritt beim Therapeuten ist ein Screening der Augen, der offenbart, wie der jeweilige Tennisspieler sieht. "Ein Auge ist immer dominant, ist das motorisch schnellere Auge. Mit dem sehen wir den Kontakt früher. Das Begleitauge wird „zugeschaltet“, um die Tiefe, dreidimensional zu sehen. Nach der Diagnose, ob die Augen in alle Richtungen gut kucken können, folgt als zweiter Schritt die Erkenntnis, ob er stereo sehen kann. Im Bedarfsfall können gezielte Übungen Verbesse-



Seit Jahren ein Erfolgsduo: Physiotherapeut Matthias Sauer und Weltklasse-Doppelspieler Tim Pütz.

rung schaffen- Dann kann man sich um die Verbesserung der Schnelligkeit und der Weite der Wahrnehmung kümmern", beschreibt Matthias Sauer vereinfacht den Vorgang. Der Autor dieser Zeilen konnte sich über die Richtigkeit der Diagnostik selbst ein Bild machen. "Nach den Augentests sagte mir Matthias Sauer exakt, welcher Schlag mir am Netz Probleme bereitet, weil ich den Ball dort verspätet wahrnehme!"

Mit gezielten Übungen für die Augen könne jeder viel erreichen. "Augen sind Muskeln. Je mehr man sie trainiert, desto besser werden sie. Dazu gibt es mehrere Trainingsmethoden, die wir den Sportlern vorführen, damit sie sie dann allein daheim üben", immer nach dem Motto „das Auge führt der Körper folgt“ so Sauer weiter.



„Da muss du schnell hinschauen!“ - Tim Pütz trainiert seine Augen.

Weltklasse-Doppelspieler Tim Pütz, bei dem auch Defizite in der Wahrnehmung diagnostiziert wurden, trainiert seine Augen jeden Tag rund zehn Minuten. Immer nach drei, vier Wochen sucht er den Therapeuten auf, um zu überprüfen, ob eine Besserung angetreten ist bzw. das Augentraining angepasst werden muss. Matthias Sauer selbst trainiert seine Augen nach der erlernten Methode knapp fünf Monate. "Das Sehen auf dem Platz hat sich enorm verbessert. Ich habe plötzlich für meine Schläge viel mehr Zeit, Vieles kommt mir langsamer vor." Wichtig sei auch das "Warmmachen" des Auges vor dem Match. "Die Spieler machen Stretch- und Dehnübungen, doch dass auch die Augen Zeit brauchen, um sich zu gewöhnen, wird vergessen. Ich nehme mir nun immer kurze Zeit für Augenübungen, dadurch sehe ich von Anfang an die Bälle früher und genauer."

Wissenschaftler tüfteln inzwischen daran, wie man die gewonnenen Erkenntnisse technisch umsetzen könnte. Matthias Sauer meint, dass einige Spieler dies schon immer unbewusst gemacht haben. "Roger Federer war Rechtshänder, sein dominantes Auge war das linke. Deshalb hat er sich beim Aufschlag oder Überkopfschlag seitlich gedreht, fast wie einst John McEnroe um den Ball mit dem motorisch schnellerem Auge anzuschauen und das Aufschlagfeld. Alexander Zverev ist hingegen Rechtshänder mit der Dominanz des rechten Auges. Deshalb steht er beim Aufschlag deutlich frontaler zum Ball."

Es ist ein noch nicht ganz erschlossenes Terrain. Doch es gibt mittlerweile nicht nur Spieler, die sich testen lassen, sondern auch weltweit renommierte Trainer, die die Erkenntnisse aus den visualen Tests bei ihren Schützlingen taktisch umsetzen.

Michael Löffler