

GM RAINER BUHMANN (2566 ELO)



Hallo, Rainer!

1) Vielen Dank, dass Du für unser Interview erneut (das letzte Interview war im Februar 2016) zur Verfügung stehst. Du bist nicht nur (seit 2007) Großmeister, sondern wurdest auch mit Deutschland 2011 Mannschafts-Europameister! Zusammen mit Arkadij Naiditsch, Georg Meier, Daniel Fridman und Jan Gustafsson wart ihr (fast) unschlagbar und habt Favoriten wie Armenien, Aserbaidschan und Russland hinter euch gelassen.

Eine echte Sensation!

Du hattest in dem Turnier 3 von 4 Punkten geholt. Wie hast Du Dich damals auf das Turnier vorbereitet?

Meine Vorbereitung auf die EM 2011 war wie bei allen Turnieren ein ganzheitliches Trainingsprogramm. Wichtig ist dabei immer, eine Balance zwischen Training und Erholung zu finden, um beim Turnier in Bestform zu sein.

Der EM-Titel 2011 war natürlich eine große Sensation. Vielleicht vergleichbar mit dem Titel von Griechenland bei der Fußball-EM 2004.

In den letzten Runden hatten wir einen Lauf. In diesen Situationen wächst das Selbstvertrauen von Tag zu Tag und manchmal kommt genau dann noch das nötige Glück dazu.

2) Ein Erfolg bei solch einem Turnier ist sicherlich nur möglich, wenn man mental voll auf der Höhe ist.

Der mentale Aspekt im Schach ist eine Deiner Spezialitäten, vor allem in Deiner Tätigkeit als Trainer. Mal generell gefragt: Was zeichnet einen mental starken Schachspieler aus?

Die Grundlage ist Selbstbewusstsein, deine Stärken und Schwächen zu kennen und die richtigen Ziele zu haben. Das gibt dir Sicherheit, Motivation und Selbstvertrauen.

Während der Partie sind dann Konzentration, Zeiteinteilung, Entscheidungsfindung und der Umgang mit Rückschlägen besonders wichtig, um erfolgreich zu sein.

Viele Fehler passieren, weil wir während der Partie die Konzentration verlieren. Es geht immer darum, mit dem Wettkampfdruck zurechtzukommen. „Leistung ist Potenzial minus Störfaktoren.“

In meiner aktiven Karriere habe ich auch erst spät begonnen, mit einem Mentaltrainer zu arbeiten. Das hat mir dann geholfen, über 2650 Elo zu erreichen.

Heute als Trainer ist Mentaltraining ein wichtiger Baustein. Es macht mir Freude, meinen Schülern dabei zu helfen, ihr volles Potenzial abzurufen. Für meine Schüler möchte ich der Trainer sein, den ich mir selbst immer gewünscht hätte.

3) Wie Du uns schon bei der Vorbereitung des Interviews gesagt hast, wird das Thema Mentaltraining im Schach leider weitgehend unterschätzt. Woran liegt das? Schach ist doch der ‚Kopfsport‘ par excellence?

Das ist eine gute Frage. In anderen Sportarten, wie zum Beispiel im Fußball, arbeiten sie schon lange mit Sportpsychologen und Mentaltrainern. Im Schach rückt das Thema auch immer mehr in den Fokus, wird aber leider oft noch unterschätzt. Es gibt noch wenige Trainer, die sich mit dem Thema mentale Stärke beschäftigen.

Manche denken auch, Mentaltraining ist nur etwas für den Profisport. Dabei ist es gerade auch im Amateurbereich so hilfreich. Häufig lernen wir immer weiter Eröffnungen, Mittelspiel und Endspiele und vergessen dabei die praktische Seite des Wettkampfs.

4) Hast Du Tipps für unsere Leser, wie man sich in einer Schachpartie voll auf das Geschehen auf dem Brett konzentrieren kann und wie man im Allgemeinen mental stärker wird?

Wenn man während der Partie in der vierten Stunde in eine Springergabel läuft, ist es zwar ein taktischer Fehler, die Ursache liegt jedoch bei der Konzentration. Kein Mensch kann sich über mehrere Stunden voll auf seine Partie konzentrieren. Es ist wichtig, unsere Energie gut einzuteilen, um in den kritischen Situationen voll da zu sein. Dazu habe ich eine Entscheidungsfindungsmethode entwickelt. Ein wichtiger Teil davon ist volle Konzentration in komplizierten Stellungen und in positionellen Stellungen seiner Intuition zu vertrauen. So sparen wir Energie und schaffen es auch, unsere Bedenkzeit besser einzuteilen.

Wichtig ist es, schon in deinem Training die Konzentrationsfähigkeit zu verbessern. Da ist ein Tipp, die Trainingsintensität zu erhöhen. Das bedeutet vor allem, Taktiktraining und Variantenberechnung immer mit voller Konzentration zu machen.

Die Basis von mentaler Stärke ist dein Selbstbewusstsein. Analysiere deine Partien, um herauszufinden, was gut klappt und was weniger gut klappt. Wenn du deine Stärken und Schwächen kennst, kannst du auch effektiver trainieren. Dabei solltest du dich auf deine Stärken fokussieren. Wir wollen schließlich in der Partie unsere Stärken aufs Brett bekommen. Wenn wir uns selbst besser kennen, wächst auch unser Selbstvertrauen. Dazu gibt es einen weiteren Tipp: Erstellt euch eine Datenbank mit euren besten Partien. Das bringt uns positive Erinnerungen und Emotionen und hilft uns, an unsere Stärken zu glauben.

Deine Ziele richtig zu setzen, ist ein weiterer entscheidender Punkt. Hier ist mein Tipp, mehr prozessorientierte und weniger ergebnisorientierte Ziele zu haben. Zum Beispiel: „Ich stelle meinen Gegner vor Probleme“ und „Ich möchte mich weiter verbessern und dazulernen“ statt „Ich will diese Elo haben“ oder „Ich will das Turnier gewinnen“. Das sind dann auch Ziele, auf die wir selbst viel Einfluss haben.

Das wichtigste Ziel sollte dabei immer sein, Spaß am Schach zu haben. Meiner Meinung nach kommt der langfristige Erfolg auch nur, wenn wir mit Freude dabei sind.

Bei all dem können wir trotzdem einen Traum verfolgen.

5) Welche Tipps gibst Du Deinen Schützlingen, um besser mit Niederlagen am Brett umzugehen? Man trägt ja manchmal verlorene Partien noch tagelang mit sich herum ...

Das Erste ist, Eigenverantwortung zu übernehmen. Wir sind für unsere weniger guten wie auch für unsere starken Leistungen selbst verantwortlich. Ausreden helfen uns nicht.

Außerdem geht es um Resilienz, unsere psychische Widerstandsfähigkeit. Diese Fähigkeit fängt auch beim Selbstvertrauen und den Zielen an. Meine Empfehlung ist, weniger über das Ergebnis und unsere Elo nachzudenken.

Oft haben wir auch Rückschläge während der Partie. Das passiert zum Beispiel, wenn wir feststellen, dass unser letzter Zug nicht gut war. In diesen Momenten kann es leicht passieren, dass wir uns ärgern und die Konzentration verlieren. Das kann sofort zum nächsten Fehler führen.

Wenn wir uns ärgern und frustriert sind, sollten wir emotional zur Ruhe kommen. Du kannst dich zum Beispiel auf deine Atmung konzentrieren oder während der Partie kurz aufstehen. Danach lenkst du deinen Fokus auf die aktuelle Stellung. Es spielt jetzt keine Rolle mehr, was vorher passiert ist.

Ein Blunder Check hilft dir auch dabei, in diesen emotionalen Momenten keine groben Fehler zu machen. Überprüfe deinen Zug noch mal in Ruhe, bevor du ihn ausführst.

Mit Niederlagen kannst du genauso umgehen, indem du dich schnell auf deine nächsten Aufgaben fokussierst.

Das Mindset „Niederlagen helfen mir, um besser zu werden“ ist auch sehr nützlich. Wir können schauen, was nicht so gut geklappt hat, und uns sofort darauf freuen, es in der nächsten Partie besser zu machen.

6) In welchem Alter hast Du das Schachspiel erlernt, und was hat Dich damals am Schachspiel fasziniert?

Ich bin erst mit zwölf Jahren in einen Verein gekommen. Für mich war das Schachspiel damals auch eine Möglichkeit, in eine eigene Welt einzutauchen. Im Schach gibt es so viele Möglichkeiten. Es hat mir von Anfang an Spaß gemacht, immer wieder Neues zu entdecken und dazuzulernen. Der sportliche Wettkampf hat mich zusätzlich motiviert.

Beim Schach fand ich auch schon immer schön, dass es wie eine große Familie ist. Jeder ist willkommen und wir können alle miteinander spielen. Da habe ich mich sofort wohlfühlt.

7) Auf dem Online-Portal Chessemey präsentierst Du Kurse, die die klassischen Eröffnungen wie 1.e4 und 1.d4 unter die Lupe nehmen. Welchen Ansatz verfolgst Du bei diesen Kursen, und was macht Deine Kurse besonders im Vergleich zu anderen Anbietern?

Mit Chessemey habe ich eine tolle Zusammenarbeit. Die Videokurse sind für mich als Trainer eine Möglichkeit, anderen Spielern dabei zu helfen, ihre Spielstärke zu verbessern.

Es gibt dort von mir ein 1.d4-Repertoire für Weiß und ein Schwarz Repertoire mit 1.d4 d5 und 1.e4 e5. Mir ist es wichtig, Eröffnungen zu empfehlen, in denen es mehr um positionelles Verständnis und weniger um konkrete Varianten geht. Außerdem gibt es

zu allen meinen Eröffnungskursen auch Vertiefungskurse, in denen Bauernstrukturen, die wichtigsten Pläne und Musterpartien erklärt werden.

In meinem neuen Chessemy-Kurs geht es um Entscheidungsfindung. Da empfehle ich die vorher schon erwähnte Methode. Die Methode hilft, den Denkprozess zu strukturieren, kritische Stellungen zu erkennen, die Bedenkzeit besser einzuteilen, strukturiert Varianten zu berechnen und grobe Fehler zu vermeiden. Damit klappt es auch in Drucksituationen, ruhiger zu bleiben und den Fokus zu behalten.

8) An welche Deiner zahlreichen Siege erinnerst Du Dich am liebsten?

Eine meiner schönsten Erinnerungen ist meine Remispartie gegen Kramnik. Das war eine tolle Partie und für mich etwas ganz Besonderes, da Kramnik viele Jahre mein schachliches Vorbild war.

Wenn du nach Gewinnpartien fragst, denke ich gern an meine Partie gegen Thailand bei der Schacholympiade in Dresden. (Buhmann - Saeheng, Olympiade Dresden).

Das war meine erste Schacholympiade und in dieser Partie ist mir ein sehr schönes ersticktes Matt gelungen.

9) Was ist Deine größte Stärke und Schwäche im Schach?

Stärken: positionelles Verständnis und Endspiele

Schwächen: aktuell Variantenberechnung

Zu dem Thema Schwächen möchte ich gern noch einen Tipp geben: Schwächen können auch immer Potenziale sein. Oft haben wir uns einfach nur weniger mit diesen Bereichen beschäftigt. Da hilft uns das Mindset „Noch bin ich darin nicht so gut, aber bald werde ich auch das besser können“.

10) Wie gut kannst Du Deine schachlichen Fähigkeiten im Alltag anwenden?

Viele Fähigkeiten, die man als guter Schachspieler braucht, helfen einem auch im Alltag.

Bei mir sind das vor allem Konzentration, Geduld und nach Rückschlägen den Fokus zu behalten sowie Möglichkeiten zu sehen. Aber auch bei mir klappt das natürlich nicht immer und ich versuche ständig, dazuzulernen.

11) Was war das Ungewöhnlichste, was Du jemals im Rahmen einer Schachveranstaltung erlebt hast?

Beim Open in Wien 2012 hatte ich das große Glück, meine Ehefrau kennenzulernen.

12) Welche Schachspieler/-innen sind Deine Vorbilder und aus welchem Grund?

Als Jugendlicher war ich von den Partien von Bobby Fischer sehr beeindruckt. In einem meiner ersten Schachbücher ging es um die WM Fischer - Spassky.

Später war Kramnik ein Vorbild. Sein Sieg im WM-Match gegen Kasparov hat mich viele Jahre dazu motiviert, sein 1.Sf3-Repertoire zu spielen.

Ein weiteres schachliches Vorbild ist Karpov. Mit ihm habe ich in Hockenheim gemeinsam in einer Bundesliga-Mannschaft gespielt und auch mehrere Trainingseinheiten mit ihm gehabt.

Allgemein kann ich jedem nur empfehlen, sich Vorbilder zu suchen und von ihnen zu lernen.

13) Welche Interessen hast Du, abgesehen vom Schach?

Am liebsten verbringe ich Zeit mit meiner Frau und unseren Tieren.

Ich interessiere mich sehr für Psychologie und Persönlichkeitsentwicklung. Das ist sicher auch ein Grund, warum ich mich so intensiv mit Mentaltraining beschäftige.

Außerdem habe ich noch allgemeine Hobbys wie Sport, Musik, Lesen und Filme schauen. :-)

14) Was empfehlst Du unseren Lesern, die sich in den folgenden Bereichen verbessern möchten?

Zuerst ein paar allgemeine Trainingstipps: Unbedingt die eigenen Partien analysieren. Das Ziel der Analyse ist, deine Stärken und Schwächen herauszufinden. Erst dann kannst du dir einen effektiven Trainingsplan erstellen.

Außerdem ist aktives Training sehr wichtig. Hier kann man sich daran orientieren, ein Drittel der Zeit ein Thema zu lernen und zwei Drittel der Zeit aktiv zu trainieren (Aufgaben lösen, Trainingspartien).

Eröffnung:

- nicht einfach nur Theorie auswendig lernen
- die entstehenden Mittelspiele und Bauernstrukturen verstehen
- Eröffnung hört nicht mit der Theorie auf
- gute Eröffnungen suchen und versuchen, darin Experte zu werden
- nicht ständig neue Eröffnungen lernen

Mittelspiel:

Wichtig ist effektives Taktiktraining, und das besteht aus drei Bereichen:

- Motiverkennung
- Variantenberechnung
- Visualisierung

Viele Spieler trainieren nur Motiverkennung, dabei sind alle Bereiche wichtig.

Um positionell besser zu werden, empfehle ich, die wichtigsten Bauernstrukturen zu verstehen.

Außerdem helfen Partiensammlungen von strategischen Spielern wie Petrosian oder Karpov – am besten von den Spielern persönlich kommentiert.

Endspiel:

Hier ist meine Empfehlung, hauptsächlich Bauern- und Turmendspiele zu lernen.

Ohne das Verständnis von Bauernendspielen wissen wir nicht, welche Figuren wir abtauschen wollen.

Turmendspiele sind die Endspiele, die in der Praxis mit Abstand am häufigsten aufs Brett kommen.

Auch das Lösen von Endspielstudien ist ein wertvolles Training.