

Die Kraft der Gedanken

Physische Leistungsfähigkeit alleine genügt im Sport schon lange nicht mehr, um ausserordentliche Leistungen zu vollbringen. Auch der Kopf trägt entscheidenden Anteil am Erfolg – oder Misserfolg.



FOTOS: KEYSTONE. MONTAGE: FIT FOR LIFE

VON BEATE KITTL

Die letzten Sekunden vor dem Start. Der Kampfrichter hebt die Pistole, das Publikum verstummt. Auf den Gesichtern der Athleten spiegelt sich höchste Konzentration, die Muskeln sind gespannt. Auf diesen Moment haben sie hingearbeitet, monatelang trainiert. Jetzt zählt nicht nur eiserne Ausdauer oder ausgefeilte Kurventechnik – sondern vor allem Nervenstärke.

Wer an der Weltspitze mitfahren will, der muss neben seinem Körper auch seinen Kopf perfekt vorbereitet haben. Die Elite ist so nah zusammengerückt, dass Gedanken und Gefühle zwischen Sieg und Niederlage entscheiden können. «97 Prozent der möglichen Leistung genügen nicht im Sport», sagt der Mentaltrainer und ehemalige Sportlehrer Rinaldo Manferdini. Das i-Tüpfelchen ist die mentale Stärke: «Der Erfolg beginnt im Kopf, aber der Misserfolg eben auch», sagt Manferdini.

Das musste auch die Mountainbikerin Petra Henzi erkennen: Es gelang ihr häufig nicht, beim Start den richtigen Fokus zu finden – und so verpasste sie in den ersten, entscheidenden Sekunden den Kampf um die Spitzenpositionen. «Ich hab den Start oft wie verschlafen», sagt die Spitzensportlerin. «Mir war aber klar, dass ich gut trainiert hatte. Also befasste ich mich mit meiner mentalen Einstellung am Start. **Es fehlte noch ein Puzzleteilchen.» Zeit, einen Mentaltrainer einzuschalten.**

Sie befindet sich in guter Gesellschaft: Ob Tennis-Ass Roger Federer oder Ski-springer Simon Ammann – seit einigen Jahren ist die **geistige Ertüchtigung aus vielen Trainingsplänen nicht mehr wegzudenken.** Die Zeiten sind vorbei, als sich Athleten sagten: «Ich brauch doch keinen Psychologen, ich bin ja nicht verrückt.» Auch Mannschaftssportlern dämmert, dass beim Elfmeter, bei strittigen Schiedsrichterentscheiden oder bei der Teamarbeit vor allem die Psyche zählt; selbst Breitensportler suchen den Rat der Sportpsychologen. Denn auch dort steigen die Herausforderungen und Distanzen stetig an: Der Bürokollege und die Nachbarin nehmen an immer längeren, härteren Marathons, Ironman und Ultraläufen teil. Und je länger die Distanz, desto wichtiger ist die mentale Stärke.

Weg vom Esoterik-Image

Das Gebiet der «Psychotechniken» beäugten bodenständige Sportler lange Zeit eher mit Misstrauen. Zum Esoterik-Image mag auch die wachsende Zahl von selbst er-



FOTO: KEYSTONE

Immer wieder stellte sich Petra Henzi (hier rechts im Bild neben Katrin Leumann) ihren optimalen Start vor, bis es klappte.

nannten Psychotrainern beigetragen haben, die in einer psychologisierten Gesellschaft florieren. Nebst seriösen Psychologen tummeln sich in diesem Feld auch einige Scharlatane, die selbstkonstruierte Mind-Maschinen einsetzen oder das Trommeln auf die Brust à la Tarzan empfehlen.

Damit hat das seriöse Mentaltraining für Sportler, das in den USA seit 20 Jahren gang und gäbe ist, nichts zu tun. Es basiert darauf, dass der Mensch mentale Fähigkeiten erlernen und durch regelmässiges Üben verbessern kann. Und damit seine Leistungsfähigkeit optimieren kann. Nicht nur geborene Wintertypen können nervenstark und erfolgreich sein. Das mentale Management baut auf eine Reihe von Techniken wie Vorstellungsbildungen, positive Selbstgespräche und geistige Entspannung, die im besten Fall in jenen fast ekstatischen Zustand höchster Konzentration führen, der «Flow» genannt wird. Ziel ist es, gedankliche Muster zu automatisieren, damit sie unter Druck oder bei Erschöpfung auch ohne bewusste Kontrolle ablaufen.

Am häufigsten steht Sportlern ihre Nervosität im Weg. Rund 50 Athleten rufen jedes Jahr beim sportpsychologischen Beratungsteam des nationalen Leistungszentrums in Magglingen an. Am häufigsten kla-

gen sie über Probleme, auch unter Druck ihr Bestes geben zu können. Viele sind so genannte **Trainingsweltmeister**, die zuhause alle Bestzeiten unterbieten, aber diese **Leistung im Wettkampf nicht wiederholen können.** Andere sind Nervenbündel, die den Start verpassen, taktische Fehler begehen oder gar die Startnummer wieder zurückgeben, wie es nicht wenige Amateure am grossen Tag tun.

Mentales Training kann hier helfen, die richtige Mischung aus Erregung und Gelassenheit zu finden. Mit höchster Aufmerksamkeit und dennoch relaxed und voll Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten sollte ein Sportler an den Start gehen. Psychologen sprechen vom «umgekehrten U» der Erregungskurve: Erst steigt die Leistung mit wachsender Aufregung – wer zu entspannt durch die Gegend trabt, dem fehlt der Biss zum Sieg. Doch ab einem gewissen Mass ist die Nervosität zu gross, der Sportler wird fahrig und unkonzentriert. An gute Leistungen ist nicht zu denken. Wo das Optimum liegt, hängt natürlich auch von der Sportart ab: Eine Schützin und ein Turner müssen sehr ruhig sein, während Fussballer oder Boxer ruhig etwas feuriger daherkommen dürfen.

Wie kann sich ein Sportler in diesen idealen Zustand versetzen? Bei Moun-

tainbikerin Petra Henzi, 36, drängte die Zeit: Die Saison stand vor der Tür und ihre Startschwierigkeiten waren ungelöst. Mentaltrainer Rinaldo Manferdini empfahl eine Methode namens Visualisieren, die sich relativ rasch umsetzen lässt. Henzi sollte sich immer wieder vor ihrem geistigen Auge den Start ansehen: Wie sie sich zwischen den anderen Bikerinnen einreißt, locker und auf ihre Taktik konzentriert bleibt, wie die Helfer das Startfeld verlassen, der Lautsprecher die letzten 30 Sekunden ankündigt. «Ich habe mir den Start immer wieder vorgestellt – bis ich mich in dieser Situation wohl fühlte», erklärt Henzi. Sie wurde dieses Jahr WM-Dritte sowohl im Cross-Country als auch im Marathon und ist heute die Nummer sechs der Weltrangliste.

Die Kraft der Vorstellung ist so stark, dass man damit sogar die Geschicklichkeit trainieren kann. Ideomotorisches Training heisst diese Form einer mentalen Technik. Dabei stellt sich der Sportler einen Bewegungsablauf in Einzelschritten vor, lässt ihn wie einen Film vor dem geistigen Auge ablaufen. Wasserspringer oder Kunstturner kann man vor ihrer Übung dabei beobachten, wie sie ihren Bewegungsablauf in Gedanken durchspielen und dabei die wichtigsten Körperbewegungen ausführen. Oder auch Skifahrer; sie stehen mit geschlossenen Augen da und wiegen sich hin und her, als führen sie bereits die Piste hinter. Auf gewisse Weise tun sie das auch: Hirnforscher haben nachgewiesen, dass das Visualisieren der Bewegung die gleichen Hirnareale aktiviert wie die echte Handlung. Das visuelle Training funktioniert besonders gut bei technisch anspruchsvollen Disziplinen wie Wasserspringen, Kunstturnen, Stabhochspringen, Golf. Aber auch im Ausdauersport, der vor allem energetische Ansprüche stellt, kann die präzise Vorstellung des optimalen Bewegungsablaufes einiges bringen.

Selbsterfüllende Prophezeiung
Dort kommt es dazu auf die richtigen Gedanken an, die beim Durchhalten helfen, Schmerzen ausblenden und über widrige Umstände hinwegtrösten. Welch grossen Einfluss das «innere Gespräch» auf den Erfolg hat, wies der US-Psychologe Michael Mahoney bereits 1977 in einer klassischen Studie nach. Er befragte Turner während der Qualifikationskämpfe für das Olympiateam zu ihren Gedanken und Selbstgesprächen. Jene Athleten, die sich qualifizieren konnten, waren kaum weniger von Ängsten und Selbstzweifeln ge-



FOTO: IMAGO

Roland Zwahlen: Negative Gedanken kamen immer dann auf, wenn er nervös oder unter Stress war.

plagt als ihre ausgeschiedenen Konkurrenten. Sie konnten sie aber durch positivere Selbstgespräche besser kompensieren.

«Es ist erstaunlich, wie oft die inneren Gespräche negativ ausfallen», sagt Thomas Heinen, Sportpsychologe an der Sporthochschule Köln: Ich darf keinen Platten haben, ich habe einen Fehler gemacht, ich darf mich nicht verspannen. So werden Vorsätze zur selbsterfüllenden Prophezeiung, vor allem bei Krisen im Wettkampf. «Zuerst kippt das innere Gespräch ins Negative, dann gibt der Sportler auf», sagt Heinen – etwa wenn die Spitzengruppe davonschwimmt oder der Läufer beim Marathon in die berühmte «Wand» rennt. «An diesem Punkt ist es wesentlich, welche Strategien man eingeübt hat.»

Die Triathletin Melanie Annaheim kennt das bittere Gefühl, aufgeben zu müssen. Ihr schnürte es bei Stress regelrecht die Luft ab: Leistungsasthma. «Wenn ich merkte, dass ich nicht mehr konnte oder meine grösste Konkurrentin vorbeizog, dann machte es zu», sagt sie. Der Sport-

psychologe Daniel Birrer verordnete der 23-Jährigen zwei Gegenmittel: Atemtechniken, um ruhig und tief zu atmen, und neue, innere Monologe. Wenn ihre grösste Konkurrentin sie heute überholt, flüstert sie sich heute «dranbleiben, kämpfen» zu. Wenn sie vor einem Rennen unsicher ist, macht sie sich eine Liste, warum dieser Wettkampf gut wird: Das Wetter ist schön, der kurvenreiche Parcours entspricht ihr. Sie hat seither kein Rennen mehr wegen Asthma aufgeben müssen.

Es mag banal tönen, wenn sich eine Sportlerin Kampfwillen einredet. «Doch wenn man die richtigen Gedanken im Training übt, kommen sie im Wettkampf von selbst», sagt Annaheim. Bei ihr entschieden sie zwischen Spitzengruppe und Schlusslicht: An der Schweizer Meisterschaft in Genf lief sie in der Elite unter vier Olympiateilnehmerinnen mit. An ihrer ersten Weltmeisterschaft in diesem Jahr in Japan ging sie in der Kategorie U23 als 14. durchs Ziel. **«Ohne Mentaltraining hätte ich mich schon gar nicht für die WM qualifiziert»**, ist sie überzeugt.

DVD «Mentales Training»

Der Mentaltrainer Rinaldo Manferdini produziert in Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Sport in Magglingen (BASPO), der SASP (Schweizerische Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie) sowie verschiedenen Sportpsychologen aus der Schweiz eine DVD zum Thema Mentaltraining. Manferdini führt mit vielen Praxisbeispielen von Spitzensportlern,

erklärenden Texten und Tipps zum Selbststudium ins Mentaltraining ein. Die auch für den Hobbysportler sehr informative und aufschlussreiche DVD soll im Juni auf den Markt kommen (Preis rund 50 Franken). Vorbestellungen können bereits auf der Homepage von Rinaldo Manferdini getätigt werden unter www.mentaldrive.ch



Du kannst ihn 28 Tage testen – wo immer du willst.

1. Tag: Wel los geht's	2. Tag: Bist gemütlich	3. Tag: Bist schneller	4. Tag: Hepp – zum Appl
5. Tag: Bist besser – egal	6. Tag: Nein Bestzeit	7. Tag: Bist weck	8. Tag: Ruh dich super
9. Tag: Am Strand – wuh!	10. Tag: Bist – unklug!	11. Tag: Bist – stauig	12. Tag: Kunst im Kunst
13. Tag: Wahre 1. Tag	14. Tag: Fitnesscenter – zurück!	15. Tag: 30 Min. vom Föhnstock	16. Tag: Sturm – Wasser!
17. Tag: Wahre unweidet	18. Tag: Ruh dich super	19. Tag: Ich bin die NW!	20. Tag: Bist überhoff
21. Tag: Strecke zu kurz	22. Tag: 45 Min. vom Essen	23. Tag: Wusst' glaub nicht	24. Tag: Wahle dich!
25. Tag: Bestzeit pulverisiert	26. Tag: York – wätscher Model	27. Tag: Lachst auf den Boden	28. Tag: Zurückbringen! NIEMAS!

Kauf dir ein Paar adidas mit Supernova Laufschuhe von adidas – inklusive einem Paar adidas Laufsocken gratis – und teste sie 28 Tage lang. Bei Nichtgefallen bekommst du dein Geld garantiert zurück.* Mehr Informationen unter: adidas.de/testrun28

*Gültig in Deutschland bis März 2015 bis 26. April 2015



Techniken des Mentalen Trainings

Entspannung, Konzentration, Motivation und Koordination sind die wichtigsten mentalen Faktoren im Wettkampf. Folgende Techniken können förderlich sein:

Visualisieren

Mit dem inneren Vorstellen kann man sich geistig auf schwierige Situationen vorbereiten oder die Koordination von realen Bewegungen verbessern.

Bei Ausdauersportarten:

- Gezielte Ablenkung: Ein Marathonläufer kann sich zum Beispiel vorstellen, er laufe neben sich her oder er sei ein Adler und sähe sich selbst von oben. So kann er seine Erschöpfung ignorieren.

Bei technischen Sportarten:

- Konzentration auf das Ziel: Die Vorstellung führt die Muskeln in die richtige Bewegung, z. B. Golfer auf dem Green beim Einlochen.
- Ideomotorisches Training: Dabei stellt sich der Sportler eine Bewegung wie einen inneren Film vor – ohne sie wirklich durchzuführen. So lassen sich technisch anspruchsvolle Fertigkeiten trainieren, z. B. Schiessen, Skispringen oder technische Parcours.

Gezielte Selbstgespräche

Können Ablenkungen und störende Gedanken ausblenden, Nervosität bezwingen oder zum Weitermachen motivieren. Sie sollten in der Ich-Form sein, konkrete Aktionen beinhalten (Schwimmer: «Ellbogen hoch, weit greifen») und positiv formuliert sein («ich bin gut vorbereitet»).

Entspannungstechniken

- Autogenes Training: mit Formeln wie «ich bin ganz ruhig» oder «mein Arm ist schwer» tritt eine tiefe Entspannung ein. Fortgeschrittene können gezielt Atmung und Puls verlangsamen.
- Progressive Muskelrelaxation: abwechselnde, gezielte Kontraktion und Erschlaffung einzelner Körperpartien wie Beine oder Schultern führt zur Entspannung.
- Meditation: ermöglicht sehr tiefe Entspannung, sie zu erlernen braucht aber etwas Übung.
- Atemtechniken: Teil vieler Entspannungsmethoden, relativ leicht zu erlernen.

Kein Platz für negative Gedanken

Negative Gedanken und Ablenkungen im Zaum zu halten, ist eine entscheidende Fähigkeit für Hochleistungssportler. Untersuchungen belegen, dass die wahren Cracks genau darin Meister sind. Der Lernexperte Albert Bandura von der Stanford University fand heraus, dass sich erfolgreiche Sportler viel weniger als Normalsterbliche von Dingen ablenken lassen, die sie nicht beeinflussen können. Sie fokussieren stattdessen auf ihre Tech-



FOTO: IMAGO

Skifahrer fahren die Strecke als Vorbereitung oft in Gedanken mit geschlossenen Augen ab.

nik, die nächste Bewegung, das nächste Kurzziel.

Genau hier hapert es bei den Trainingsweltmeistern: Sie wollen es besonders gut machen, wollen siegen oder ihren stärksten Konkurrenten schlagen – und verkrampfen sich prompt. «Mentaltraining kann in diesem Fall relativ schnell helfen», beruhigt Birrer. Oft sei schnell klar, welche Gefühle den Athleten im Training und im Wettkampf begleiten. Dann gilt es, den Fokus zu verschieben: Der Athlet kann etwa sein Verhalten vor dem Wettkampf ändern, zum Beispiel früher oder später zum Wettkampf anreisen oder das gemeinsame Einlaufen mit den Konkurrenten sausen lassen. Oder er kann seine Einstellung zum Wettkampf mit neuen Selbstgesprächen und Visualisierungsübungen ändern. Triathletin Annaheim zum Beispiel setzte sich auf Rat ihres Sportpsychologen bei einer besonders gefürchteten Steigung bei der Schweizer Meisterschaft Etappenziele: die nächste Kurve, die nächste Wegmarke. «Das Problem wurde dadurch kleiner, das nahm mir die Angst.»

Wer mit Ablenkungen besser umgehen kann, hat die Nase vorn. Es gibt im Wettkampf wahrlich genug davon: einen Platten, schlechtes Wetter, Schmerzen und Erschöpfung. «Sobald ein Athlet anfängt darüber nachzudenken, dass ihm etwas wehtut, verstärkt sich der Schmerz», erklärt der Sportpsychologe Michael Kellmann von der Ruhr-Universität Bochum. Er betreut Riemeruderer und ihre Trainer in Dortmund. Auch in solchen Fällen rät er, die Aufmerksamkeit gezielt auf etwas anderes

zu lenken: sich aus der Vogelperspektive ansehen, neben sich herfahren oder -laufen oder auf seine Technik achten. Sogar schmerzende Beine lassen sich ins Positive ummünzen: «Die Beine gehören zu mir, ich spüre durch sie meinen Körper.»

Diese Kniffe ermöglichen es Sportlern, überdurchschnittlich leistungsfähig zu sein. Oft machen sie trotz grösster Erschöpfung und Schmerzen weiter, wie der berühmte Springreiter Hans Günter Winkler, der 1956 trotz Leistenbruch und unter Schmerzensschreien den zweiten Durchgang ritt und Olympiagold gewann. Oder wie die Triathletin Natascha Badmann, die bei harten Rennen wie dem Ironman in Hawaii stets blutende Blasen an den Füssen hat und ihr nachher regelmässig die Zehennägel abfallen. Sie gewann trotzdem sechsmal. «Eigentlich beginnt das Rennen dort, wo du denkst, es geht nicht mehr», sinnierte einst die belgische Radsportlegende Eddy Merckx.

Herr über seinen mentalen Zustand zu werden, lautet die Devise des Mentaltrainings. Regelmässige Entspannungsübungen helfen dabei, zum Beispiel autogenes Training. Mit Hilfe von Autosuggestionen wie «der Arm ist ganz schwer» oder «der Atem ist ruhig» gleitet dabei der Geist in einen Zustand tiefer Entspannung. So lernt der Sportler nicht nur, ablenkende Gedanken zu zügeln, sondern auch sein Körper wird ruhiger: Blutdruck, Herz- und Atemfrequenz sinken, die Muskeln entspannen sich. Den Ideen, um Ruhe zu finden, sind keine Grenzen gesetzt. Einige Sportler entspannen durch tiefes Atmen, andere fahren

im Geist eine Rolltreppe hinunter. Ein Olympiateilnehmer im 50-km-Gehen verriet, dass er sich vorstellt, wie brauner Zucker schmilzt, und er dabei ruhig wird. Messungen der Hirnstromwellen belegen, dass der Geist bei solchen Übungen in eine Ruhephase gleitet – und je mehr man übt, desto zuverlässiger tritt sie ein.

«Es war berauschend»

Aber nicht jedem liegt die meditative Einkehr. Für jene, die gar nicht still sitzen können, gibt es eine neue Methode, die ohne Umwege das Gehirn trainiert. Beim Neurofeedback registrieren angeklebte Elektroden die Hirnwellen und leiten sie an einen Computer. Eine Software spielt einen kleinen Film ab, wenn die gewünschte Hirnaktivität erreicht ist. Schleichen sich Nervosität oder ablenkende Gedanken ein, stoppt der Film. Ziel ist es, das Gehirn in jenen Idealzustand zwischen Ruhe und Erregung zu führen, diese hohe, aber unverkrampfte Präsenz, die etwa einen Profigolfer beim Abschlag auszeichnet. «Anders als beim autogenen Training muss man sich dabei nicht Mühe geben», sagt die Psychologin Verena Oberholzer, die Schweizer Pionierin des Verfahrens. «Der Film wirkt wie eine Belohnung, dadurch übt das Gehirn von allein.»

Schon nach einigen Sitzungen, so Oberholzer, gehe man souveräner mit Stress um, könne sich schneller wieder abregen. «Aktivität und Entspannung pendeln sich schneller wieder in der Mitte ein.» Schon setzen die ersten Sportler Neurofeedback für ihr Mentaltraining ein, darunter der von Verletzungen geplagte Skirennfahrer Jürg Grünenfelder. Die wissenschaftliche Überprüfung, ob diese Technik wirklich wirkt, ist jedoch erst noch im Gange.

Die Belohnung für das geistige Ringen mit Schmerz, Ablenkung und Nervosität heisst «Flow». So nannte der US-Psychologe Mihaly Csikszentmihalyi Mitte der 1970er-Jahre jenen Zustand völliger Versunkenheit in die eigene Handlung, den viele Sportler befriedigender empfinden als Hochgefühle wie das oft zitierte «Runner's High». Ein Radfahrer berichtet, wie es ist, wenn Geist und Körper in perfekter Harmonie zusammenspielen: «Ich war total absorbiert, 110 Prozent, nichts anderes auf der Welt war wichtig. Mein Körper fühlte sich grossartig an, es schien, als könne nichts schief gehen. Es war berauschend. Ich wollte weiter fahren, diesen Berg noch einmal hinauffahren.»

Um möglichst oft diesen höchsten Leistungszustand zu erreichen, gehen Spitzensportler die mentale Wettkampfvorbereitung immer systematischer an. «Routinen sind das neue Paradigma im Sport», sagt Sportpsychologe Heinen von der Sporthochschule Köln. Das sind ritualisierte Handlungsmuster, die der Athlet vor, während oder nach dem Wettkampf durchführt. Sie sollen die sportliche Leistung optimal vorbereiten und begleiten. Das Kölner Team erforscht derzeit den Nutzen dieser Routinen. Es betreute zum Beispiel eine Turnerin, die nach einer verpatzten Kür jeweils in Selbstzweifeln und Grübeln versank. Die Psychologen verordneten ihr ein Ritual, das aus Dehn- und Entspannungsübungen nach dem Wettkampf besteht, eine so genannte «post-competition Routine». Es enthält eine modifizierte Form des autogenen Trainings, damit die Sportlerin sich beruhigen kann. In der Entspannung soll sie einen positiven inneren Dialog führen, statt zu hadern. «Sie sollte sich trotz ihrer Fehler gut fühlen», erklärt Heinen.

Mentales Training boomt

Die Einsicht, dass die Psyche im Spitzensport das Zünglein an der Waage ist, hat der Branche einen regelrechten Boom beschert. Das Institut für Angewandte Psychologie in Zürich bietet dieses Jahr den ersten Ausbildungslehrgang für Mentaltraining an – er ist restlos ausgebucht, die Warteliste lang. Dazu trägt nicht zuletzt der Trend im Breitensport zu immer längeren und härteren Rennen bei. «Das

ANZEIGE

Multi Tennis Austria
Sport, Spaß, Genuss
im Tennisurlaub
www.tennisinfo.at

Endlich.
Österreich.

Cratis-Urlaubskatalog mit den schönsten
Tennisclubs in Österreich, Jura, Andalus, etc.

Multi Tennis Austria
Tel. +43/(0)463/590950-50
Fax +43/(0)463/590950-30
eMail office@tennisinfo.at
www.tennisinfo.at

Die schönsten
TENNISHOTELS
www.tennisinfo.at

Wir freuen zu Freunden werden.

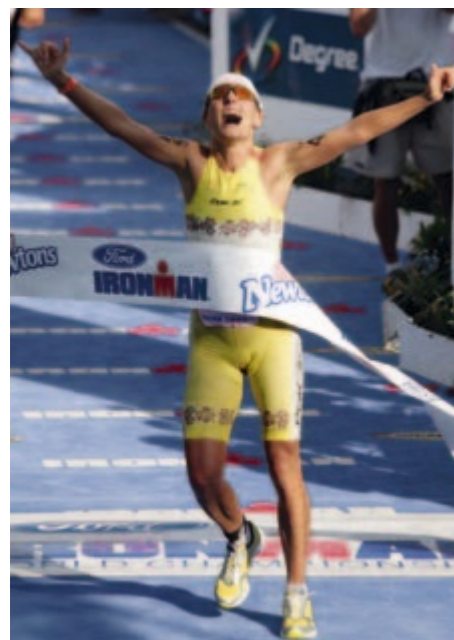


FOTO: IMAGO

Laufen, auch wenn die Füße schmerzen: Die mentale Stärke von Natascha Badmann ist ein entscheidender Schlüssel zu ihren sportlichen Triumphen.

letzte Drittel der Marathonstrecke kostet die Hälfte der Kraft», erklärt Thomas Schack von der Sporthochschule Köln. «Da ist mentale Fitness gefragt.»

In der Schweiz arbeiten heute rund 20 Mentaltrainer mit Spitzensportlern zusammen, die meisten sind ausgebildete Psychologen, die in der Schweizerischen Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie (SASP) organisiert sind. Zusammen mit Swiss Olympic weihen sie in Kursen Trainer und Sportler in die Geheimnisse des Mentaltrainings ein. Gefragt sind ihre Dienste auch immer öfter bei Verletzungen. In der medizinischen Forschung gibt es viel versprechende Untersuchungen, dass Kranke schneller wieder gesund werden, wenn sie im positiven Denken unterrichtet werden. «Eine Verletzung bietet für jeden Athleten die Chance, sich abseits der sportlichen Drucksituation auf sein «Comeback» vorzubereiten», sagt der Mentaltrainer Chris Marcolli. Um danach stärker denn je in den Wettkampf zurückzukehren.

Die Hochkonjunktur verleiht allerdings auch den fragwürdigen Mitgliedern der Psychotrainer-Gilde Auftrieb. Woran erkennt man einen guten Mentaltrainer, wenn man nicht auf Qi Gong oder Hypnose steht? «Wer eine Methode für alle propagiert, dem sollte man sicher misstrauisch begegnen», sagt Daniel Birrer vom Sportwissenschaftlichen Institut in Magglingen. Denn die Probleme und die Wege

zur optimalen Leistungsfähigkeit sind so vielfältig wie die Sportler selbst. «Die Anliegen der Sportler können zwar sehr ähnlich sein, die Lösungsansätze aber völlig verschieden», sagt Mentaltrainer Manferdini. Ein gutes Mentaltraining ist der individuellen Situation angepasst. «Da gehört auch eine seriöse Diagnostik dazu», sagt Manferdini: Was will der Sportler optimieren? Welche Strategien nutzt er bereits? Und da auch Psychologen nicht in fremde Köpfe hineinschauen können, muss der Athlet selbst darüber nachdenken, was ihn hemmt und was ihm helfen könnte. «Er stellt Fragen und ich komme selber darauf,

was die Lösung sein könnte», beschreibt die Triathletin Melanie Annaheim ihre Zusammenarbeit mit Birrer. Ein seriöser Mentaltrainer verspricht niemals schnelle Resultate, so wenig wie ein guter Trainer. Denn wie überall im Sport gilt auch bei der mentalen Wettkampfvorbereitung: Übung macht den Meister. ■

Beate Kittl ist Biologin und freie Wissenschaftsjournalistin und lebt in Basel.

«Wenn ich an die anderen denke, geht meine ganze Energie auf sie über.»

Fünf reale Fälle, wie Schweizer Ausdauersportler Problemsituationen zu bewältigen versuchen.

Roland Zwahlen (Biathlon)

Problem: «Negative Gedanken kamen auf, wenn ich nervös oder unter Stress war.»

Strategie: «Als Gegenmassnahme erarbeitete ich eine positive Reaktion auf diese Gedanken.»

Ein Beispiel: Wenn ich mich im Laufen schlecht fühle, dann konzentriere ich mich darauf, den Ski sauber aufzusetzen. Dadurch bin ich von den negativen Gedanken abgelenkt und kann mich wieder auf mein Rennen konzentrieren, komme nicht von meiner «Autobahn» weg, nehme also keine «Ausfahrt».

Michael Albasini (Rennrad)

Problem: «Ich habe mir im Voraus die Rennen bereits ausgemalt, mir vorgestellt, wie ich leicht und locker vorne wegfare. Im Rennen war es dann meistens nicht so, was dazu führte, dass ich mich immer mehr verkrampte. In der Folge wurde ich immer schlechter.»

Strategie: «Ich habe mir vorgestellt, dass ich auf einer Rolltreppe stehe und immer weiter nach unten fahre, bis ich in ein Zimmer komme, in dem ein Sofa steht. Dort lege ich mich hin, es ist angenehm kühl. Ich stelle mir dann drei Gegenstände vor, die ich mir vorher in allen Details gemerkt habe. Dann sage ich mir meinen Satz: «Ich bin ganz leicht und locker, ich freue mich auf das Rennen und bin ganz ruhig.» Das ist mein Satz, mit dem ich mich auf die Rennen vorbereite. Diesen Satz wiederhole ich einige Male, dann aktiviere ich mich wieder.»

Natascha Badmann (Triathlon)

Problem: «Erwartungsdruck kann bei mir in der folgenden Situation entstehen: Wenn ich beispielsweise in Hawaii oder an einem anderen Rennen bin und ich vor dem Start andere Athletinnen sehe, supertrainiert, nur Haut, Muskeln

und Knochen, dann denke ich: «Mann, sind die trainiert!»

Strategie: «Es ist nicht wichtig, was die anderen machen. Ich habe ja gut trainiert. Wenn ich an die anderen denke, geht meine ganze Energie auf sie über. Es ist wichtig bei mir zu bleiben. Und von dem Moment an, wo ich mich wieder auf mich konzentriere, mich freue und bereit bin, mein Bestes zu geben, habe ich die Kraft in mir und bin stark.»

Dominique Diezi (Schwimmen)

Problem: «Ich führte früher sehr negative Selbstgespräche. Ich habe mir beispielsweise gesagt: «Jetzt werde ich schwere Beine bekommen.» Und: «Ich kann nicht mehr.» Und das traf dann alles auch so ein.»

Strategie: «Wir fanden etwas, wie ich diese negativen Gespräche abschalten konnte. Ich zählte meine Züge: eins, zwei, eins, zwei, und zwar immer im Schwimm-Rhythmus, sodass ich mich voll und ganz auf das Zählen konzentrierte und sonst nichts mehr wahrnahm. Die Rückmeldungen vom Körper gelangten so nicht mehr ins Gehirn, weil es anderswie beschäftigt war.»

Reto Burgermeister (Skilanglauf)

Problem: «Früher konzentrierte ich mich oft darauf, schon auf dem ersten Kilometer möglichst schnell zu sein. Die Folge davon war, dass ich mich unnötig unter Druck setzte und dann verkrampt in den Wettkampf startete.»

Strategie: «Heute bereite ich mich z. B. darauf vor, auf dem ersten Kilometer nicht so schnell wie möglich zu sein, sondern ich versuche, technisch so sauber wie möglich zu laufen. Zusätzlich gebe ich mir jenen Rhythmus vor, den ich auch auf dem letzten Kilometer des Rennens laufe.»



Viel Spass auch bei der vierten Disziplin. Der Touran.

Volkswagen ist offizieller Partner des Schweizerischen Triathlon Verbandes und des Nationalkaders sowie Sponsor verschiedener Triathlon-Wettkämpfe.



Aus Liebe zum Automobil