

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.



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 Winnertypen 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 einreicht, 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