

Können Selbstgespräche die Leistungsfähigkeit steigern?

# «DUREBISSE!»

Kaum jemand zweifelt daran, dass Gedanken unser Handeln mitbestimmen – und sich auch zu unserem Vorteil steuern lassen. Ob und wie das bewusste Selbstgespräch jedoch die sportliche Leistung steigert, hängt von verschiedenen Faktoren ab.

TEXT: ÜMITYOKER

**W**ie sehr einem Gedanken im Weg stehen können, begriff Sandrine Benz an einem kühlen Septembermorgen in Chicago – an dem sie eigentlich freie Sicht auf den Sieg hatte. Die Schweizer Triathletin hatte an der Triathlon-WM 2015 über die olympische Distanz gerade als erste Frau ihrer Altersklasse die Radstrecke hinter sich gebracht; vor ihr lagen noch zehn Kilometer zu Fuss, aber keine Konkurrenz.

«Es war der schlimmste Lauf meines Lebens», erzählt Sandrine Benz heute. Nichts sei auf diesem Abschnitt übrig geblieben von der Konzentration und Selbstvergessenheit, die sie noch auf dem Velo beflügelte hatten. Ständig habe sie nach hinten geschaut, aus Furcht. «Mein einziger Gedanke war: Hoffentlich holt mich niemand ein.»

Sandrine Benz holte Gold an diesem Tag, aber sie schwor sich: «So etwas mache ich nicht nochmal durch.» Die Triathletin vereinbarte einen Termin mit einem, der weiss, welchen Einfluss das Zwiegespräch

mit uns selbst auf das Handeln haben kann. Der Mentaltrainer Rinaldo Manferdini ist überzeugt, dass uns mancher Gedanke prägt, ohne dass wir uns seiner bewusst sind. Doch seien wir hinderlichen Einstellungen auch nicht hilflos ausgeliefert, sondern könnten ihnen Konstruktives entgegenhalten.

## ZURÜCK IN DIE VERGANGENHEIT

Die Vorstellung, man müsse sich dafür morgens einfach vor den Spiegel stellen und sieben Mal «Du bist die Beste» entgegenschmettern, greift jedoch zu kurz. «Soll ein Satz wirken, muss er sich auf das eigene Handeln, Denken und Fühlen beziehen», sagt Manferdini, der 2006 die Beratungsfirma Mental Drive gegründet hat. Hier komme Coaching ins Spiel. So schlicht ein Gedanke zum Schluss vielleicht daherkommt – man muss ihn sich erst einmal erarbeiten.

Das bedeutet zuallererst, der Frage auf den Grund zu gehen, woher bestimmte Einstellungen überhaupt kommen: Warum darf ich keine Fehler machen? Warum ist es mir so wichtig, was andere denken? Es ist ein Prozess, der manchmal weit in die Vergangenheit zurückgeht und in dem viel Persönliches zu Tage tritt, sagt der Sportpsychologe Jörg Wetzel. «Eine einfache Beratung geht oft zu wenig tief.» Wetzel hat sich aus diesem Grund auch psychotherapeutische Instrumente angeeignet. Trotzdem gebe es ab und zu Fälle, wo eine Beratung nicht mehr ausreicht und er an



Triathletin Sandrine Benz erlebte, dass selbst ein Sieg nicht immer Freude bereitet.

FOTO: KEYSTONE



Noch 500 Meter: Eine Teilnehmerin des New-York-Marathons kurz vor dem ersehnten Zielstrich.

FOTO: GETTYIMAGES

Lieb zureden oder innerlich fluchen und antreiben? Zumindest das Durchhaltevermögen kann durchaus durch positive Gedanken beeinflusst werden.



FOTO: iSTOCK.COM

andere Fachpersonen verweisen müsse, bei Essstörungen etwa oder depressiven Verstimmungen.

### ÜBEN, ÜBEN, ÜBEN

Soll ein neuer Gedanke in heiklen Situationen wie einem Rennen abrufbar sein, muss er zuerst einmal in möglichst entspanntem Zustand eingeübt werden. Triathletin Sandrine Benz hatte mehrere Wochen lang ein Karteikärtchen neben sich auf dem Nachttisch liegen: Auf die Vorderseite hatte sie ein Bild von sich während eines Wettkampfs geklebt. Auf die Rückseite hatte sie drei Sätze geschrieben: Ich gebe einfach mein Bestes. Ich bleibe bei mir. Schnelle Beine.

Morgens nach dem Aufwachen und abends vor dem Einschlafen versetzte sich die Athletin jeweils in eine Wettkampfsituation und sagte beziehungsweise dachte die Sätze dazu. «Das war nicht einfach ein Wiederholen, so wie man Französischwörtli lernt», sagt die 34-Jährige. Schon bald habe sich ein neues Gefühl eingestellt, wenn sie an den Wettkampf gedacht habe. Benz ist überzeugt, dass das Coaching zu einer Leistungssteigerung beigetragen hat. Die Wirkung führt sie vor allem darauf zu-

der «braven» Psychologie entsprechen, sagt Wetzel, der als Sportpsychologe mehrmals die Schweizer Delegation bei olympischen Spielen begleitet hat. Nicht jeder Satz habe positiv, konstruktiv und lösungsorientiert formuliert zu sein. Vielleicht helfe «Reiss

(und weniger förderliche Gedanken) da ist, bietet ein Hockeyspiel dafür kaum Raum.

### BESSERE KONZENTRATION

Der griechische Sportpsychologe Antonis Hatzigeorgiadis beschäftigt sich seit mehreren Jahren mit der Frage, ob und wie das bewusste Selbstgespräch die sportliche Leistung beeinflusst. So stellte er zum Beispiel fest, dass die Leistung von Radfahrern bei grosser Hitze besser ausfällt, wenn sie sich mit positiven Zusprüchen wie «Let's go», «Come on» oder «Stronger» motivieren. In einer anderen Studie kommt er zum Schluss, dass Rollstuhlbasketballspieler bessere Ergebnisse in Dribbel- und Pass-Übungen erzielen, wenn sie gezielt Anweisungen wie «Rollstuhl zweimal bewegen und erst dann dribbeln» oder «Ball effizient halten» für sich benutzen.

Spielt es im bewussten Selbstgespräch eine Rolle, ob es darin um Motivation oder Instruktion geht? Fällt die Wirkung unterschiedlich aus, je nachdem, ob fein- oder grobmotorische Fähigkeiten gefragt sind? Antonis Hatzigeorgiadis hat auch zu diesen Fragen eine Antwort gesucht. So fällt der Einfluss von gezielten Zusprüchen bei Sportarten wie Darts oder Golf grösser aus als bei Aktivitäten, in denen eher grobmotorische Fähigkeiten verlangt sind.

## Das bewusste Selbstgespräch gehört zu den Grundtechniken, um mentale Stärke zu erlangen.

rück, dass sie heute qualitativ anders trainiere und eine bessere Fitness entwickelt habe. Früher habe sie ein Training auch mal abgebrochen, wenn es nicht so lief wie erhofft. «Ich dachte mir dann, dass es ja eh nichts bringt.» Heute laufe sie auch an einem schlechten Tag einfach so gut es gehe. Die Gewissheit, das Beste zu geben, erlaube ihr auch einen anderen Start ins Rennen: «Ich fühle mich frei und kann mich ganz auf das Laufen konzentrieren.»

### NICHT JEDER SATZ MUSS POSITIV SEIN

Welche Sätze am besten zu einem passen, hängt auch von der Persönlichkeit ab. Die Sätze müssten nicht immer den Vorgaben

dich zusammen, verdammt!» oder «Durebisse!» manchmal mehr als «Du bist gut so, wie du bist».

Ebenso spielt die Situation eine Rolle: Geht es darum, im Schlusspurt nochmals alles zu geben? Oder um die Gewissheit, dass das Leben auch weitergeht, wenn ein Rennen danebengeht? Geht es um Wertschätzung, um Mut oder um klare technische Vorgaben, dass man auf dem Mittelfuss läuft statt auf der Ferse, den Ellbogen genügend aus dem Wasser hebt? Und nicht zuletzt ist die Sportart entscheidend: Während bei einem Triathlon auch während des Rennens noch genug Zeit für förderliche

Der Privatdozent an der Universität Thesaly vermutet als Grund, dass das bewusste Selbstgespräch in erster Linie die Konzentration verbessert – und von grösserer Konzentration vor allem feinmotorische Aktivitäten profitieren. Dazu passt auch, dass konkrete Instruktionen mehr bewirken als motivierende Sätze, wenn es um feinmotorische Aufgaben geht – und Handlungsanweisungen einen grösseren Einfluss bei feinmotorischen Sportarten haben als bei Aktivitäten wie Laufen oder Velofahren.

Ebenso ist die Wirkung des bewussten Selbstgesprächs bei neu gelernten Tasks ausgeprägter als bei eingeübten; allerdings ist der Unterschied klein: Sowohl zu Beginn wie auch später können gezielte Sätze leistungssteigernd sein, Anfänger wie Profis profitieren davon. Vor allem aber bestätigen die Studien des Sportpsychologen: Auch wenn das bewusste Selbstgespräch oft schon beim ersten Mal Wirkung zeigt – der Effekt ist umso grösser, je mehr die Sätze eingeübt werden.

### «EINE GEWISSE SKEPSIS»

Das bewusste Selbstgespräch gehört gemeinsam mit Atemübungen und Visualisierungen zu den Grundtechniken, um mentale Stärke zu erlangen. «Das bedeutet aber nicht, dass die Methode auch zu jedem passt», sagt Wetzel. Der Marathonläufer Christian Kreienbühl hat Jörg Wetzel vor einigen Jahren an einer Veranstaltung kennengelernt – nach der Begegnung sandte ihm der Sportpsychologe sein Buch «Gold – Mental stark zur Bestleistung» zu. Kreienbühl hatte damals gerade den Berlin-Marathon absolviert, mit ausgezeichnetem Resultat. Er wusste aber, dass er noch mehr aus sich hätte herausholen können – wenn da nicht die Nervosität und tagelange Angespanntheit vor dem Wettkampf gewesen wäre. Fast zur selben Zeit empfahl ihm ein Bekannter einen Mentaltrainer in Indien, einen ehemaligen Spitzenschwimmer.

Es war das erste Mal, dass sich Kreienbühl mit mentalem Training beschäftigte. In seinem sportlichen Umfeld war das Thema bis dahin kaum je zur Sprache gekommen. «Es herrschte eine gewisse Skepsis vor – auch bei mir», sagt der 37-Jährige. Erst als er selbst von seinem Training erzählte, begannen sich auch andere mit

ihm über das Thema auszutauschen. Kreienbühl war damals regelmässig via Skype mit seinem Mentaltrainer in Kontakt und übte mit ihm Atemtechniken und Meditationsübungen ein. Die Auseinandersetzung mit sich selbst und der eigenen Vergangenheit machte einen Teil des Coachings aus – dazu gehörte auch, latente Ängste und Einstellungen bewusst in Sätze zu fassen.

Gezielt neue Gedanken erarbeitet und eingeübt hat Kreienbühl hingegen nicht. Das bedeutet aber nicht, dass er keine Strategie hätte, seine Gedanken auf langen Läufen zu steuern. «Zu Beginn eines Rennens richte ich den Blick bewusst nach aussen»,

sagt der grossgewachsene Läufer. Er studiere dann vielleicht die Trikots der Mitläufer, überlege, was die Band im Hintergrund gerade spiele, alles, was ihn von sich selbst ablenke und ihm erlaube, locker und entspannt zu laufen. Im letzten Drittel aber konzentriere er sich dann ganz auf sich selbst. «Dann feure ich mich in Gedanken an oder gebe mir konkrete Anweisungen.»

«Einen erfolgreichen Sportler zeichnet aus, dass er je nach Situation auf unterschiedliche Sets von Gedanken zurückgreift, sagt Jörg Wetzel. Man könnte vielleicht auch sagen: Mal braucht es den gedanklichen Tritt ins Füdli, mal ein mentales Herzen. f

Marathonläufer Christian Kreienbühl hält sich an klare Strategien, worauf er bei Wettkämpfen seine Gedanken steuern will.

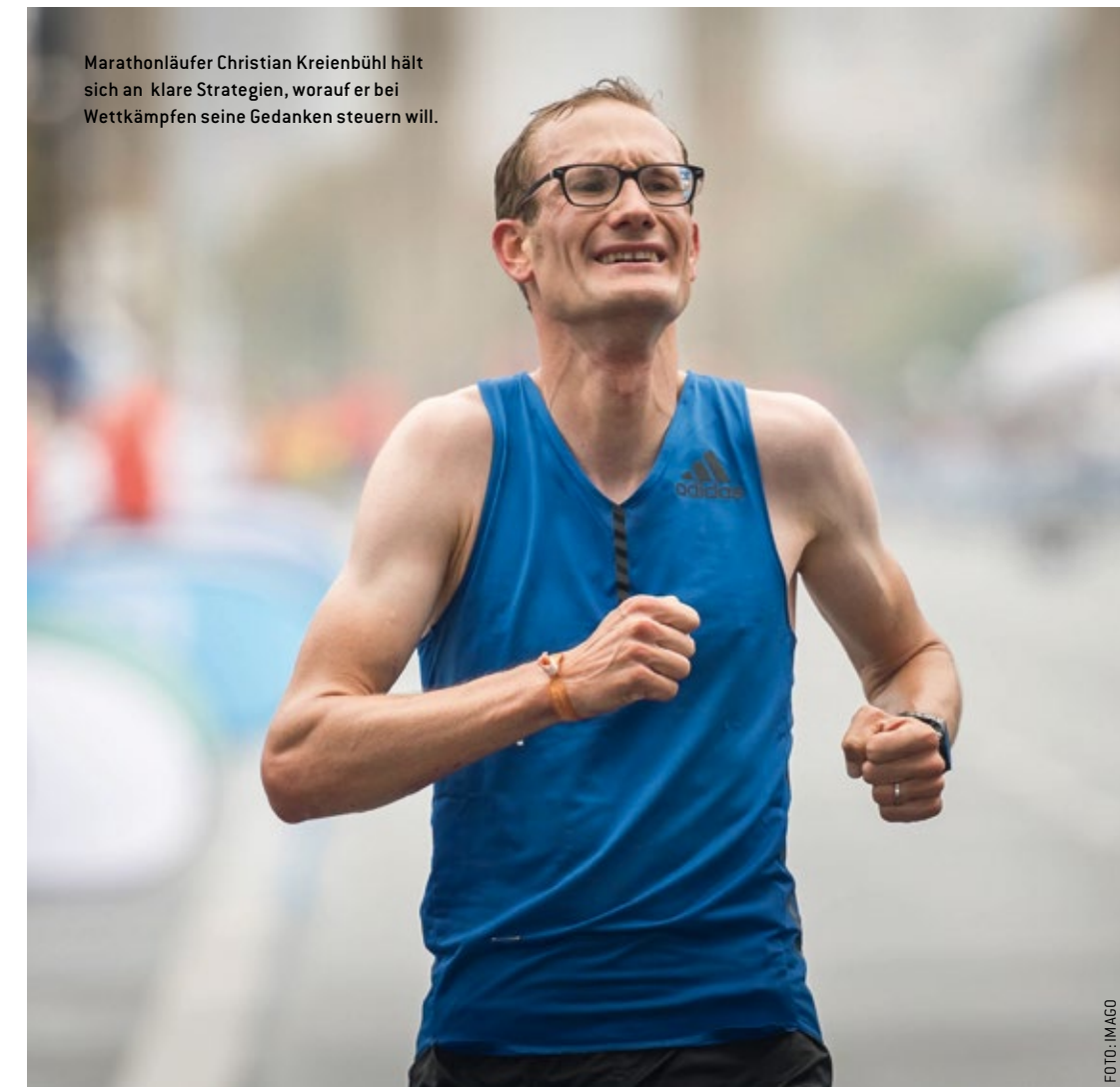


FOTO: IMAGO