



MENTALTRAINING: DEN **ERFOLGSFAKTOR** **PSYCHE** OPTIMAL EINSETZEN

„Wie man seinen Körper trainiert, so trainiert man seinen Geist.“

Mit dieser Aussage konnte ich lange Zeit nichts anfangen. Selbst dann nicht, als meine Triathlon-Karriere auf der Langdistanz längst den Kinderschuhen entwachsen war. Aber je mehr Rennen ich absolvierte, desto mehr bestätigte sich das folgende Phänomen: Startete ich bei einem Triathlon unter guten Bedingungen – war das Wetter sonnig und die Strecke flach –, dann hatte ich keine Chance, mich gegen gleichstarke Konkurrenten durchzusetzen. War es jedoch kalt, regnete oder schneite es, oder war die Strecke gar mit üblen Anstiegen gespickt, dann konnte ich meine Stärken voll entfalten und lag im Gesamtklassement viel weiter vorne. So erkannte ich allmählich, dass ich zwar körperlich mit vielen nicht mithalten konnte, dafür aber mental offensichtlich weitaus stärker war als die Mehrheit der anderen Athleten.

Diese Erkenntnis machte mich zunächst stutzig. Sie veranlasste mich aber auch dazu, das Thema Mentaltraining näher zu beleuchten. Was hatte es damit auf sich? Was genau steckte hinter dem Begriff? Wie funktionierte mentales Training im Alltag? Wie im Sport? Um dies herauszufinden, besuchte ich eine Reihe von Vorträgen und Seminaren, die mich allesamt so sehr fesselten, dass ich mich innerhalb kürzester Zeit entschied, selbst eine Ausbildung zum Mentaltrainer zu absolvieren, die ich an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW) in Winterthur

(Schweiz) mit einem Certificate of Advanced Studies in Psychologisches & mentales Training im Sport abschloss.

Wie es der Zufall wollte, fiel diese Ausbildung mit meinem Wechsel von der Langdistanz auf die Ultradistanz zusammen. 2009 bestritt ich meinen ersten Triple Ultratriathlon in Lensahn. Weil ich wusste, dass beim Ultratriathlon die mentale Stärke besonders stark zum Tragen kommt, wollte ich mich bei meinem ersten Rennen auf diese Herausforderung gezielt vorbereiten. So musste ich mich plötzlich mit Themen auseinandersetzen, die ich in dieser Form vom Kurzdistanz-Triathlon nicht kannte: Wie kann ich bei einem Triple die Müdigkeit überwinden? Wie unter Schlafentzug die richtigen Entscheidungen treffen, die über Erfolg oder Misserfolg entscheiden? Wie kann ich die Monotonie des Ultrakurses bewältigen, was für sich genommen schon eine Extrembelastung ist? In all den Jahren zuvor, in denen ich bei Triathlon-Rennen an den Start ging, habe ich mich körperlich immer gequält und lediglich die mentalen Ressourcen abrufen können, die mir von Natur aus zur Verfügung standen. Erst seit ich Ultratriathlon mache, nutze ich die enorme Vielfalt der mentalen Möglichkeiten und wurde in der Folge bei jedem einzelnen Rennen von meiner eigenen Leistungsfähigkeit mehr als überwältigt.

Was ist eigentlich Mentaltraining?

EINE EINFÜHRUNG VON DR. FABIO RICHLAN

Mentaltraining ist ein langfristiger und systematischer Prozess, der auf das Erleben und Verhalten von Personen abzielt. Im Zusammenhang mit Sport geht es darum, durch die Entwicklung mentaler Fertigkeiten einen direkten und positiven Einfluss auf die sportliche Leistungsfähigkeit auszuüben. Zielgruppe für das Mentaltraining im Sport können Athleten, Trainer, Funktionäre und Eltern sein.

Grob lassen sich drei Phasen im Mentaltraining unterscheiden: In der ersten Phase geht es um einen Verständigungsprozess, bei dem das gemeinsame Vorgehen besprochen und Hintergrundwissen zu den zu erlernenden Techniken vermittelt wird. In der zweiten Phase geht es um die Aneignung der mentalen Techniken, das heißt, individuelle Strategien werden erarbeitet, erlernt und im Training weiterentwickelt. In der dritten Phase geht es um das Automatisieren und Anwenden der Techniken im Wettkampf und in Drucksituationen.

Ein übergeordnetes Ziel des Mentaltrainings ist ein aktives Selbstmanagement. Kompetenzen werden dahingehend trainiert, psychologische Vorgänge selbstständig zu reflektieren und geeignete mentale Techniken anzuwenden, um das eigene Erleben und Verhalten besser regulieren zu können. Im Vordergrund steht eine ganzheitliche und nachhaltige Entwicklung der Persönlichkeit im Kontext Sport.

Es gibt drei große Anwendungsbereiche des Mentaltrainings:

1. Wiederherstellung der Leistung nach Verletzung, Erkrankung oder Störung (z.B. die Bewältigung traumatischer Ereignisse, die Visualisierung der korrekten Bewegungsausführung in Verletzungspausen, die Erhaltung der Motivation nach Rückschlägen oder die Regulierung von Stress mit dem Ziel, eine erneute Überbelastung zu vermeiden).

2. Stabilisierung und zuverlässiges Abrufen der persönlichen maximalen Leistung im Wettkampf (z.B. das Erreichen des optimalen Erregungsniveaus, das Ausblenden von Selbstzweifeln, das Überwinden von Erschöpfung oder die Erhaltung der Konzentration).

3. Steigerung und Verbesserung der Leistung durch Mentaltraining (z.B. das mentale Optimieren der Bewegungsausführung, das Entwickeln und Automatisieren von Routinen und Ritualen, das richtige Setzen von Zielen oder die Optimierung der Regeneration und des Lebensumfelds).

Inhaltlich sind je nach Person ganz unterschiedliche Themenkomplexe der „mentalen Stärke“ relevant. Die häufigsten sind Wettkampfstabilität, Wille, Durchhaltevermögen,



Selbstvertrauen, Zielsetzung, Resilienz, Selbstreflexion, Souveränität, Konzentration, Antizipation, Entschlossenheit, Stressmanagement, Eigenverantwortung und Einstellung. Alle Aspekte mentaler Stärke sind durch Mentaltraining trainierbar.

Viele der genannten psychologischen Vorgänge laufen weitgehend unbewusst ab. Sich diese Vorgänge bewusst zu machen, ist der erste Schritt dazu, sie zu beeinflussen. Ein genereller Wirkmechanismus des Mentaltrainings ist daher, über Selbstbeobachtung und bewusste

Auseinandersetzung mit dem eigenen Erleben und Verhalten seine psychologischen Vorgänge eigenständig zu steuern.

Dr. Fabio Richlan ist als Sportpsychologe an der Universität Salzburg und in selbstständiger Praxis tätig. Er forscht und lehrt in den Bereichen Neurowissenschaft und Sportpsychologie und betreut Einzelsportler, Teams und Trainer im Spitzen-, Breiten- und Nachwuchsleistungssport.

Mentales Training: Schritt für Schritt zum richtigen Einstieg

- Kontrollraum
- Aktivierungsübungen
- Drehbuch
- Progressive Muskelrelaxation
- Atemtechniken
- Heilungsprozess unterstützen

Die Hauptaufgabe des mentalen Trainings ist, dass man sich – je nach individueller Ausgangslage – so nah wie möglich an den optimalen Leistungszustand (ich nenne ihn OLZ) bringt und damit alle verfügbaren Ressourcen abrufen kann – nicht nur im Sport.

Es gibt verschiedene mentale Techniken, die zwar jeweils für sich allein betrachtet werden können, sich in der Anwendung jedoch oftmals auch miteinander vermischen. Im Folgenden möchte ich die geläufigsten Techniken vorstellen. Nur die für mich wichtigsten werde ich im nächsten Kapitel näher erläutern.

- Visualisieren
- Selbstgespräche / Negativsätze umformulieren
- Aufmerksamkeitstraining / Konzentrationsstraining
- Autogenes Training / Meditation
- Zielsetzungstraining / Motivationstraining
- Naive Entspannungstechniken
- Rituale
- Volitionstraining (Willenstraining)
- Gedankenstopp

Der erste Schritt beim Mentaltraining beginnt mit der Auseinandersetzung mit sich selbst. Setze dich in Ruhe hin, nimm dir Zeit, und hinterfrage dich selbst: Wer bin ich? Wie ticke ich? Wo liegen beim Sport (Ultratriathlon) meine Stärken? Wo meine Schwächen? Wichtig ist vor allem, die Frage nach dem Warum zu beantworten: Was ist meine Motivation, einen solchen Wettkampf zu bestreiten? Was gibt mir Energie? Was nimmt mir diese Energie wieder? Mit welcher Einstellung möchte ich wettkampfmäßig Sport betreiben, damit ich glücklich bin?

Um die richtige Technik für das individuelle Mentaltraining zu finden, geht es im zweiten Schritt um die Frage: Welche Eckpunkte möchte ich bearbeiten? Hier spreche ich bewusst von Eckpunkten und nicht von Problemen – auch wenn das Gleiche damit gemeint ist. „Probleme“ rufen eine negative Assoziation hervor, das Wort „Eckpunkte“ hingegen ist für die meisten neutral besetzt. Oft gibt es so viele Ansätze der zu bearbeitenden Eckpunkte, dass man sich im Dschungel der Gedanken leicht verirrt. Versuche, strukturiert vorzugehen, damit du am Ende nicht

resigniert die Segel streichst, wenn du nur noch die Schwachstellen und nicht mehr die eigenen Stärken siehst. Das lässt sich vermeiden, indem du zunächst alle Punkte notierst, die dir spontan in den Sinn kommen, und dann eine Rangliste der für dich derzeit wichtigsten Eckpunkte erstellst.

Beispielsweise:

- Nervosität in den letzten zwei Wochen vor dem Start
- Übelkeit unmittelbar vor dem Start
- Schlaflosigkeit in der Vor-Wettkampf-Phase
- Aggressives Verhalten während der Saltin-Diät (eine extreme Form des Carboloadings vor dem Wettkampf)
- Technische Defizite beim Schwimmen
- Mangelnde Motivation
- Versagensängste

Wähle einen oder zwei Eckpunkte aus, die du am dringlichsten bearbeiten möchtest. Kannst du dich nicht entscheiden, weil du mehrere Prio1-Punkte auf deiner Liste stehen hast, dann bitte nicht verzagen. Bestimme dennoch eine oder zwei Prioritäten und arbeite an ihnen; es kann nämlich sein, dass sich durch die Bearbeitung der ersten Punkte andere bereits von alleine auflösen.

Hast du geklärt, welche Eckpunkte du angehen möchtest, kommt nun die Frage nach dem **Wie**: Wie möchte ich diese bearbeiten? Welche mentale Grundmethode wende ich an? Zur Auswahl der richtigen Technik solltest du dich zunächst fragen, wo deine kognitiven Fähigkeiten am ehesten ausgeprägt sind: Was ist dir wichtig? Wie kannst du am besten lernen? Worauf reagierst du positiv? Worauf negativ? Woraus ziehst du deine Power? Woraus Motivation? Das ist oftmals schwierig von außen zu beurteilen. Daher muss hier jeder seinen eigenen Zugang, seinen eigenen Typus finden. Woraus kannst du Kraft schöpfen: Sehen, Hören, Riechen, Schmecken oder Fühlen? Also über Bilder, Worte, Musik, Gerüche, Geschmack oder haptische Wahrnehmung?

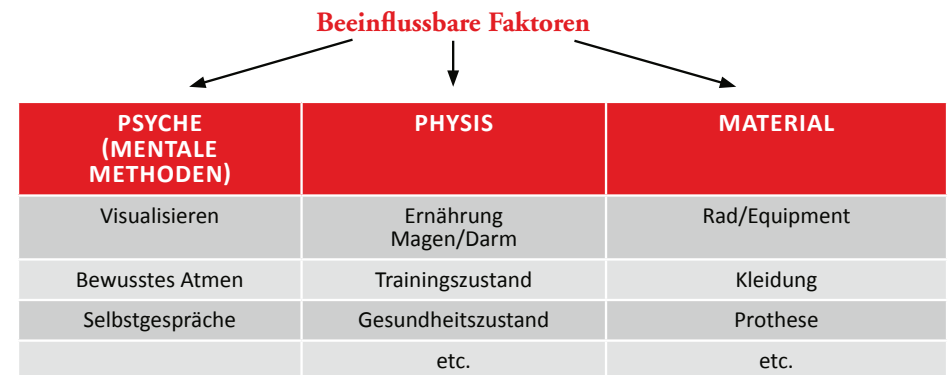
Eine Möglichkeit, deinen kognitiven Fähigkeiten auf den Grund zu gehen, bietet die folgende Übung: Gehe durch die Stadt, und lasse die vielfältigen Eindrücke auf dich wirken. Anschließend

erzählst du deinem Partner, Trainer oder einer anderen vertrauten Person, was du dir davon gemerkt hast und was dich am meisten beeindruckt hat. Waren es die Menschen oder die Auslagen in den Läden (Sehen), die Klänge der Straßenmusiker (Hören), der Geruch nach frischen Brezeln (Riechen), der Geschmack der Backwaren (Schmecken) oder die Sonne im Gesicht (Fühlen)? Hat man eine oder mehrere Prioritäten herausgefiltert, kann man dafür die passende mentale Technik wählen. Optimal wäre das Anwenden verschiedener Techniken – ich nenne das mentale Flexibilität –, da man vorher nie genau weiß, welche Situation im Wettkampf eintritt und worauf man sich einstellen muss. Mit dem Gebrauch verschiedener Techniken ist man für jeden Fall perfekt gerüstet.

Run, Forrest, run: Meine eigenen Anfänge im Mentaltraining

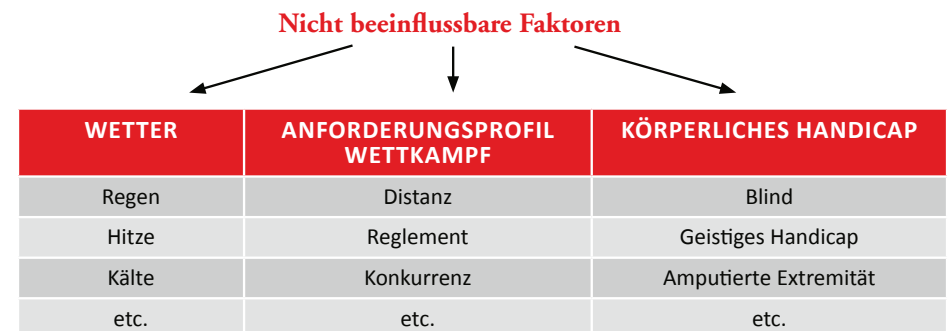
Nachdem ich zunehmend fasziniert war von mentalem Training, nahm ich mir die nötige Zeit, mich mit mir selbst auseinanderzusetzen. Der Eckpunkt, den ich bearbeiten wollte, waren die Schmerzen in meinen Beinen, die insbesondere beim Laufen auftraten. Dabei erkannte ich, dass ich eher der visuelle Typ bin. Es gibt mir viel mehr Kraft, starke, ausdrucksvolle Bilder zu sehen, als einfach nur etwas zu hören oder mir einen Text durchzulesen. Ich spürte, dass ich daraus deutlich mehr Motivation ziehen konnte und deutlich energiegeladener war, wenn ich mit Bildern arbeitete oder diese visualisierte. Das wurde mir ganz konkret bewusst, als ich zum ersten Mal den Film *Forrest Gump* anschaute. In einer Schlüssel-szene wird der junge Forrest, der mit Schienen an beiden Beinen kaum gehen kann, hinterrücks von anderen Kindern mit Steinen beworfen und lautstark beschimpft. Als sich Forrest umdreht, trifft ihn ein weiterer Stein so hart an der Stirn, dass er stürzt. Ich war gespannt auf seine Reaktion: Forrest könnte fliehen, weinen, vor Schreck erstarren oder auch angreifen. In diesem Fall wird ihm die Entscheidung jedoch abgenommen. „Lauf, Forrest, lauf!“, ruft ihm seine Freundin Jenny zu, die ihn vom Boden hochzieht und auffordert, vor den Angreifern wegzurennen. Er geht also mit steifen Beinen los und versucht, so gut es eben mit den

Wie kommt es zu einer sportlichen Leistung?



Mentale Techniken zur Stärkung der psychischen Leistungsfähigkeit

- Technische Abläufe visualisieren
- Drehbuch für den Wettkampf visualisieren
- Ruheorte visualisieren
- Heilungsprozess unterstützen
- Negativsätze umformulieren
- Aufmerksamkeitstraining / Konzentrationstraining
- Autogenes Training / Meditation
- Motivationstraining / Zielsetzungstraining (Zielformulierung)
- Naive Entspannungstechniken (Schokolade essen, rauchen, tief durchatmen)
- Rituale
- Volitionstraining (Willenstraining)
- Gedankenstopp
- Kontrollraum
- Aktivierungsübungen
- Drehbuch
- Progressive Muskelrelaxation
- Atemtechniken



Metallschienen geht, vor den Angreifern zu fliehen. Doch die anderen Kinder verfolgen ihn mit ihren Rädern. „Wir kriegen dich schon“, rufen sie. Auch Jenny beobachtet dies und schreit ihm panikartig erneut hinterher: „Lauf, Forrest, lauf!“

Also versucht Forrest, schneller zu laufen. Eckig und steif setzt er einen Fuß vor den anderen. Hier beginnt der Film nun, sein Tempo zu verringern, um in Zeitlupenaufnahme die Emotionen zu verstärken. Wieder der Satz „Lauf, Forrest, lauf“ – und je weiter Forrest läuft, desto besser kann er sich bewegen. Durch die schnelle Bewegung beginnen sich die Schienen zu lösen – bis sie schließlich mit einem Scheppern komplett gesprengt werden. Mit dieser Befreiung läuft Forrest immer schneller. Auch die Verfolger registrieren nun verdutzt, dass sie nicht näher herankommen, sie bremsen ab und werfen ihre Räder wütend auf die Straße. Doch Forrest bekommt von all dem nichts mit. Er läuft und läuft – und in Rekordgeschwindigkeit schließlich allen davon.

Dieser Satz: „Lauf, Forrest, lauf!“ hatte vor allem in der englischen Version „Run, Forrest, run!“ eine nachhaltige Wirkung auf mich. Das Sprengen der Beinschienen ist ein starkes Sinnbild für die Befreiung von Schmerzen. Beides blieb tief in meiner Erinnerung haften, also beschloss ich, diesen Schlüsselsatz für mein Mentaltraining zu übernehmen. Ich schnitt die für mich wichtigsten Momentaufnahmen dieses Films auf eine kurze Sequenz zusammen und schaute sie so oft ich konnte an. Schließlich begann ich, damit zu arbeiten. Mittels autogenen Trainings brachte ich mich regelmäßig in eine tiefe Entspannung, visualisierte die Bilder des Films vor meinem inneren Auge und prägte mir den Satz mit den damit verbundenen Emotionen ein. Ich hörte den Satz „Run, Forrest, run!“, sah, wie meine Angreifer – die anderen Athleten – mich verfolgten und verspürte dadurch einen intensiven Adrenalkick. Die Aufforderung zum Laufen wird durch das eindringliche, verzweifelte Schreien von Jenny noch weiter verstärkt. Schließlich sprengte auch ich meine Ketten und konnte befreit und schneller als je zuvor laufen. Das tat ich so oft, bis sich diese Sequenz tief in meinem Unterbewusstsein verankerte.

Die Methode des Visualisierens ist ein sehr zeitintensives Unterfangen. Aber immer dann, wenn ich fortan diesen Satz hörte, fing ich

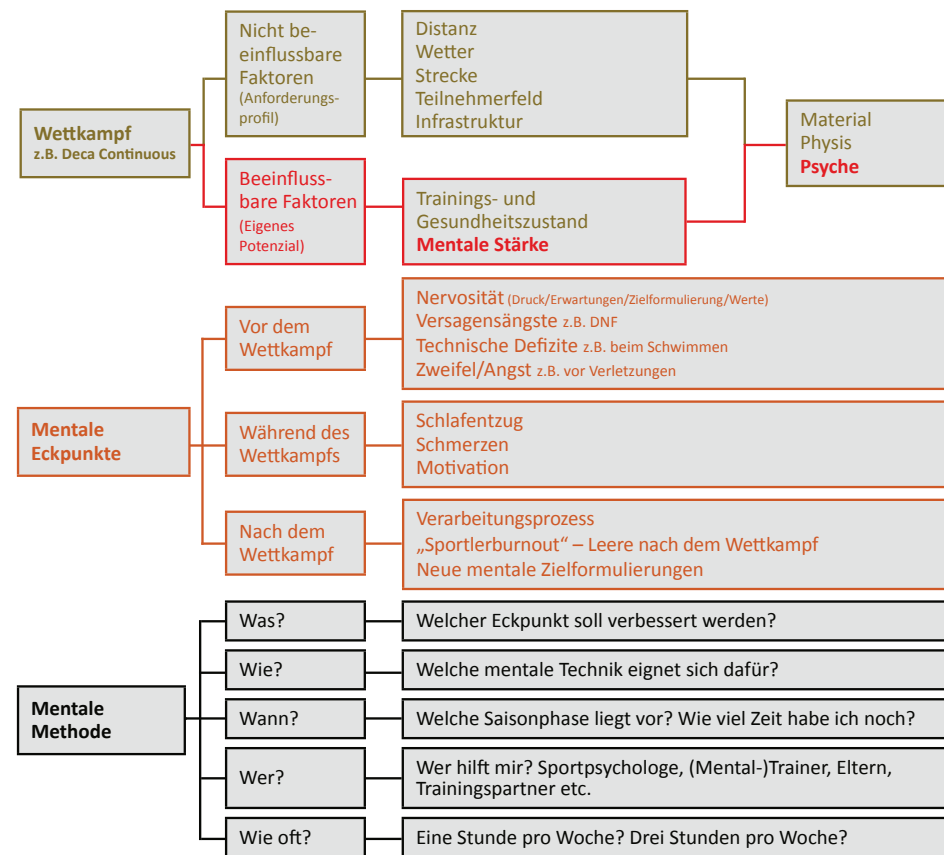
automatisch an, wie befreit zu laufen, ohne es selbst steuern zu können. Befinde ich mich im Wettkampf in einer schwierigen Situation – beispielsweise, wenn ich über Stunden oder Tage hinweg Schmerzen beim Laufen verspüre – kann ich mich mit genau diesem Satz und den damit verbundenen Gefühlen wieder aufbauen. Aber es gibt noch eine zweite Szene im Film *Forrest Gump*, den ich in mein Mentaltraining einbaute. Als Forrest erwachsen ist, macht er sich auf den Weg und läuft quer durch die USA. Ein Filmteam kommt hinzu und interviewt ihn. „Warum laufen Sie? Laufen Sie für den Weltfrieden? Laufen Sie für die Obdachlosen? Für die Rechte der Frauen? Für die Umwelt? Für die Tierwelt?“ Die verschiedensten Fragen prasseln auf Forrest ein, doch er versteht den Sinn hinter den Fragen nicht. „Ich hatte einfach Lust zu laufen!“, ist seine entwaffnende Antwort.

Ich hatte einfach Lust zu laufen!

Dieser Satz hat für mich einen wichtigen philosophischen Hintergrund. Die Athleten, die während eines Wettkampfs aufgeben, haben die Frage nach dem Warum für sich nicht ausreichend beantwortet. Wenn ich im Wettkampf tief in einer Krise stecke, kommt zwangsläufig die Frage nach dem *Warum* auf. Warum mache ich das eigentlich? Warum quäle ich mich? Warum liefere ich mich diesen Schmerzen aus? Wenn ich mir hierzu keine vernünftige Antwort geben kann, ist die Gefahr des Aufgebens sehr, sehr groß. Daher sollte man darauf gut vorbereitet sein.

Die Antwort „ich hatte einfach Lust zu laufen“ ist damit verbunden, dass ich glücklich bin mit dem, was ich tue. Also muss ich es dementsprechend nicht weiter hinterfragen. Das trifft übrigens auch heute noch auf mich zu. Das Glücksgefühl „einfach zu laufen“ hat mich stets begleitet und ist stark in mir verankert. Hätte ich keinen Spaß daran, mich beim Ultratriathlon zu quälen, würde ich das mit großer Sicherheit auch nicht tun. Wenn ich in eine Motivationskrise gerate – sei es im Wettkampf oder im Training –, dann halte ich mir genau diese Aussage vor Augen: Ich habe Lust darauf! Ich möchte genau das tun, was ich mache! Ich bin glücklich dabei!

Vorgehensweise beim Mentaltraining im Ultratriathlon



Mit der Visualisierungsmethode arbeitete ich hauptsächlich zu Beginn meiner Ultratriathlon-Karriere. In meiner weiteren Entwicklung – und mit zunehmender Länge meiner Wettkämpfe – nutzte ich vor allem die Methode der Selbstgespräche. Beim Wettkampf ist man sehr lange alleine unterwegs. Gedanken kommen und gehen. Sie können sich aber auch sehr schnell ins Negative kehren, wenn Schmerzen oder Müdigkeit den Körper erfassen. Um den negativen Gedanken entgegenzuwirken, habe ich mich intensiv mit dem Thema Selbstgespräche auseinandergesetzt. Zur Anwendung dieser Methode gibt es verschiedene Möglichkeiten: Ich konditioniere

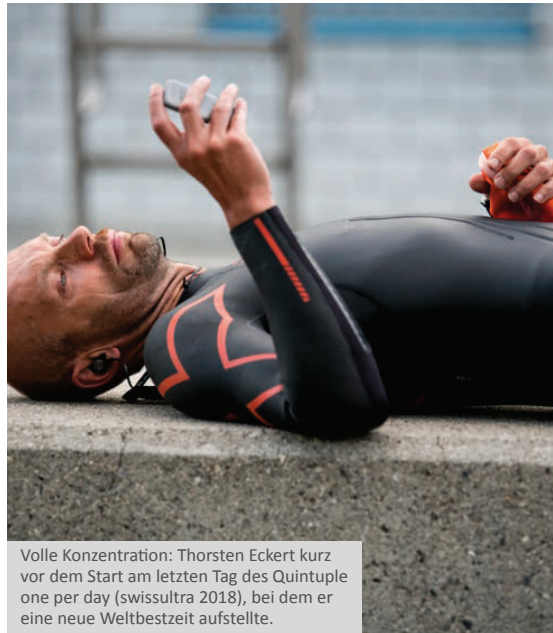
mich so, dass ich mir in einer schwierigen Phase im Wettkampf ein Gespräch ins Gedächtnis rufe. Beispielsweise ein Interview mit einem Journalisten ein paar Monate zuvor. Ich klicke mich mental in das Gespräch ein und führe das Interview in Gedanken weiter. Der Journalist stellt Fragen, und ich beantworte sie. Oder aber ich rekapituliere ein Gespräch aus meinem beruflichen Umfeld – etwa zum Thema Motivation. Darin kann ich ergebnislos mit mir selbst diskutieren, was mich vom eigentlichen Tun und der Krise, in der ich mich möglicherweise gerade befinde, über Stunden ablenkt. Irgendwann fand ich Gefallen am System von Reiz und Reaktion. Wie beim körperlichen

Training setzt man auch beim Mentaltraining einen Reiz. Und jeder Reiz erzeugt eine Reaktion. Sprich: Wenn ich Intervalle trainiere, ist das ein Reiz. Als Reaktion darauf erhöht sich meine Laufgeschwindigkeit. Möchte ich einen Ultramarathon laufen, absolviere ich im Training lange Läufe in einer geringeren Intensität (Reiz), so dass ich möglichst weit laufen kann (Reaktion). Wenn ich also im Wettkampf eine starke Krise habe, muss ich mir überlegen, welche mentale Reaktion ich erzielen möchte. Die Kunst des Mentaltrainings ist es, für sich selbst herauszufinden, welcher Reiz die gewünschte Reaktion auslöst, um den optimalen Leistungszustand zu erreichen. Ein Beispiel: Wenn ich im Wettkampf friere (unerwünschte Reaktion), dann stelle ich mir eine Kerze, eine Sauna oder einen Vulkan vor (Reiz), um die gewünschte Reaktion – nämlich nicht mehr zu frieren – zu erhalten. Je stärker die empfundene Kälte, desto stärker das Bild – eine Kerze wärmt nicht so sehr wie ein Vulkan. Bin ich im Wettkampf schlecht drauf, denke ich als gedanklichen Reiz an eine Person, die mich stets zum Lachen bringt. Der eigenen Phantasie sind hier keine Grenzen gesetzt. Jedoch ist das System von Reiz und Reaktion sehr individuell. Es gibt keine Standardbilder, die für jeden passen. Gibt der Mentaltrainer einem Klienten vor, an einen Bären zu denken, wenn er Kraft benötigt, funktioniert dieses Bild nicht bei einem Sportler, der möglicherweise Angst vor Bären hat.

Eine Garantie für das Reiz-Reaktion-System gibt es nicht: Wenn es trotz mehrmaligen Versuchens nicht klappt, habe ich die Technik vielleicht zu wenig trainiert. Oft hilft es mir aber schon, wenn ich im Wettkampf die Intensität drossle und etwas langsamer werde.

Zusätzlich arbeite ich mit Kraftsätzen, die mich immer wieder im Wettkampf (und auch im Training) begleiten, die mich motivieren, beruhigen oder aber zum Schmunzeln bringen:

- „Just have fun!“
- „Irgendwann ist alles mal zu Ende!“
- „Es ist alles eine Frage der richtigen Intensität!“
- „Höre, was ein Bauch dir sagt, mache das mit Herz, und gebrauche dazu deinen Verstand!“



Volle Konzentration: Thorsten Eckert kurz vor dem Start am letzten Tag des Quintuple one per day (swissultra 2018), bei dem er eine neue Weltbestzeit aufstellte.

- „Hast du das Gefühl, du bist zu langsam, bist du immer noch zu schnell!“
- „Wenn es dunkel wird, siehst du den Schmerz nicht. Dann wird es einfacher!“
- „Ganz ruhig, Herr Meier. Ganz ruhig!“
- „Pain is part of the game!“

Im Laufe der Jahre wurde mein Mentaltraining immer flexibler. Heute habe ich so viele verschiedene mentale Techniken zur Hand, dass ich mich in jeder Situation schnell auf sie einstellen und improvisieren kann. Natürlich schaue ich mir vor einem Wettkampf die dortigen Bedingungen und das Streckenprofil an, damit ich weiß, welche Probleme vor Ort entstehen könnten. Aber dennoch weiß ich nie, was, wann und wie auf mich zukommt. Daher habe ich meine mentale Flexibilität immer weiterentwickelt. Dabei spielen Intuition, Inspiration, Spontaneität und die Kreativität eine große Rolle. Heute übe ich im Vorfeld eines Rennens nicht mehr stundenlang meine mentalen Techniken, sondern verlasse mich auf meine Erfahrung und darauf, dass mein System zuverlässig funktioniert.

Die für mich wichtigsten mentalen Techniken im Überblick

Visualisieren

Das Visualisieren ist sehr wichtig, um technische Abläufe oder „Drehbücher“ für einen Wettkampf sowie Ruheorte einzustudieren. Der Mensch denkt und verarbeitet in Bildern, daher funktioniert diese Technik bei den meisten sehr gut. Ein Beispiel für die Anwendung dieser Methode findet man bei den Slalom-Skifahrern. Kurz vor der Abfahrt sieht man sie oft mit geschlossenen Augen am Start stehen, wo sie mit vollem Körpereinsatz die gesamte Fahrt bis ins Ziel visualisieren – rechts, links, rechts, links. Beim Ultratriathlon gestaltet sich dies etwas schwieriger. Man kann schlecht die gesamten Runden des Rennens im Kopf durchgehen. Eine Möglichkeit wäre jedoch, die Wechsel zu visualisieren, die Gestaltung des Wettkampfs, einzelne Schlüsselstellen oder aber den Zieleinlauf.

Eine weitere Anwendungsmöglichkeit betrifft die Verbesserung technischer Abläufe, wie beispielsweise den Einsatz eines hohen Ellenbogens beim Schwimmen. Je nach persönlicher Vorliebe kann man sich den Bewegungsablauf detailliert aufschreiben, vorlesen und mit einer Entspannungsmusik unterlegt ins autogene Training einfließen lassen. Hier arbeite ich mit ausgewählten Codewörtern oder Eselsbrücken, die ich dann später im Training abrufen kann. Die Codewörter sollten möglichst einfach sein, beispielsweise „Daumen Hüfte, Daumen Achseln“, zu denen ich dann die entsprechende Bewegung visualisiere.

Eine weitere Möglichkeit wäre, den perfekten Bewegungsablauf zu filmen oder aus einzelnen Fotos von Profischwimmern zusammensetzen und sie während einer Entspannung bis ins kleinste Detail zu visualisieren. Ich persönlich erstelle oft sowohl eine Kurz- als auch eine Langversion eines Videos. Den langen Film, der meist bis zu fünf Minuten dauert, kann man zuhause abspeichern und immer wieder abspielen. Zudem ist es äußerst effizient,

unmittelbar vor dem Training eine maximal 60-sekündige Kurzversion – beispielsweise auf dem Smartphone – anzuschauen. Es gilt jedoch, eine Überdosis zu vermeiden. Wenn man nach einer gewissen Zeit den Film nicht mehr sehen mag oder die unterlegte Musik nervt, sollte man lieber das Material vorübergehend beiseite legen, sonst verpufft die Wirkung. Hat der Kopf den Film mit den zugehörigen Stichwörtern aber erst einmal verinnerlicht, funktioniert das System auch ohne ständige Wiederholung.

Folgende starke Bilder haben mir insbesondere in meiner Anfangszeit als Triathlet sehr geholfen:

Paralympics

Meine Zeit bei den Paralympics 2006 in Turin hat mich sehr geprägt. Ich arbeitete dort mit Schweizer Skilangläufern und Biathleten zusammen, die ich als Medizinischer Masseur und Allround-Betreuer begleiten durfte. Eines Tages wartete ich im Zielbereich auf den Einlauf meiner Schützlinge. Plötzlich entdeckte ich das Foto eines Athleten mit amputierten Unterschenkeln an der Wand. Da ich gerade nichts Besseres zu tun hatte, betrachtete ich dieses Foto und ließ es intensiv auf mich wirken. Ich wusste, irgendwo auf der Loipe da draußen befand sich jetzt dieser Sportler. Vermutlich gab er gerade alles. Alles, was er mit seinem Körper zu leisten imstande war. Mit den vorhandenen Ressourcen arbeitete er mit Sicherheit auf einem extrem hohen Niveau – sonst wäre er nicht Teilnehmer der Paralympics geworden – und brachte hundertprozentigen Einsatz. Ich wusste nicht, auf welche Weise er



Beinprothese eines russischen Athleten

seine Unterschenkel verloren hatte und was seine Geschichte war. Aber ich spürte, dass er sich vom Schicksal nicht unterkriegen ließ. Dieses Bild war für mich so faszinierend, so gewaltig, dass ich es fortan für mich selbst in Krisenzeiten nutzte.

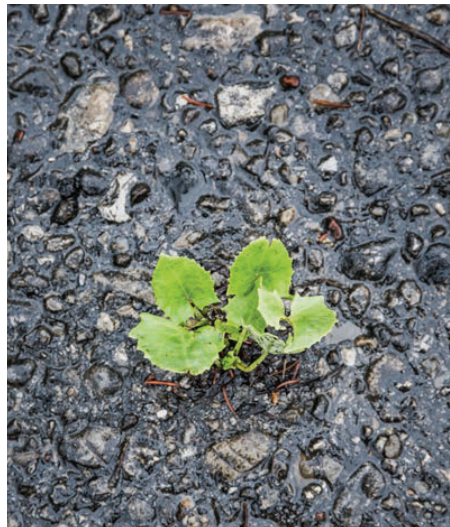
Wenn ich im Rennen Schmerzen spüre, etwa durch eine Verletzung, verliere ich heute keine Gedanken mehr an das, was ich *nicht* einsetzen und abrufen kann, sondern konzentriere mich rein auf das, was ich noch zu leisten vermag und setze dies zu hundert Prozent ein.

Die Paralympics lehrten mich sehr viel. Im Speiseraum beispielsweise sah man Sportler, die mit den Füßen aßen oder die gefüttert wurden. Niemand achtete darauf. Niemand glotzte blöd. Ganz im Gegenteil, man konnte kommen, wie man war, und jeder akzeptierte den anderen, ohne Vorurteile. Denn alle verband eine einzige Leidenschaft: der Sport. Alle hatten eine Passion. Diese Freude, dieses Feuer zu spüren, das jeder Einzelne in sich trug, war etwas ganz Besonderes. Dieses Miteinander lehrte mich, mit dem zufrieden zu sein, was ich habe. Immer das Beste aus meiner Situation zu machen und mich nicht zu zermürben oder gar selbst zu bedauern wegen etwas, das ich nicht mehr habe.

Teerpflanze

Bei herrlichem Wetter fuhr ich mit dem Rad einen steilen Pass hinauf. Immer schwerer trat ich in die Pedale. Den Kopf tief vornübergebeugt, quälte ich mich unendlich langsam die Straße hinauf. Irgendwann sehnte ich mir nur noch das Ende dieses Berges herbei. In meinem Innern stieß ich böse Fliche aus, wieso ich ausgerechnet diesen Streckenabschnitt gewählt hatte und beschimpfte mich selbst für diese blöde Idee. Plötzlich wurden meine negativen Gedanken jäh unterbrochen. Mein Blick fiel auf eine winzige Pflanze, die durch den Teer gewachsen war. Mitten auf der Straße war sie mit ihrer gesamten Zartheit durch den schweren Asphalt gestoßen und ragte in vollkommener Schönheit in die Höhe. Augenblicklich bewunderte ich die Stärke dieser Pflanze. Der kleine Samen, der zufällig an genau jener Stelle gekeimt war, hatte es geschafft, diese Straße zu durchbrechen. Ich versuchte, mir vorzustellen, welche Energie dafür nötig war. Ich selbst würde es mit meinen bloßen

Händen niemals schaffen. Aber dieser kleinen, zarten Pflanze war es gelungen. Schnell kehrte ich um und stieg vom Rad, um diese Kämpferin aus nächster Nähe zu betrachten. Lange Zeit saß ich dort, bis mir bewusst wurde, zu was man fähig sein kann, wenn man will und hart dafür kämpft. Diese kleine Pflanze schaffte mit wenigen Ressourcen etwas, wozu ein Mensch schwere Werkzeuge benötigt hätte. Allein aus diesem Bild konnte ich sehr viel Kraft für mich schöpfen.



Mentalbaum

Kraft ziehe ich auch aus einem Bild, das ich meinen Mentalbaum nenne (siehe Foto Seite 160). Auf meiner Laufstrecke, auf der ich mehrmals pro Woche meine Runden drehe, entdeckte ich eines Tages eine Zitterpappel, auch Espe genannt. Eigentlich ist diese Pappel bereits tot. Die Baumkrone wurde abgetrennt, und auf einer Seite hat sie keine Rinde mehr. Einzig der letzte verbliebene Ast trägt noch frische Blätter. Diese Pappel schafft es, mit dem noch lebenden Teil zu kämpfen. Nur auf einer Seite des Stamms hat sie noch Rinde und darunter ein wenig intaktes Kambium. Aber allein das genügt, um den Baum am Leben zu erhalten – ihn wachsen und an einem einzigen Ast erblühen zu lassen.

Das war ein klassisches Sinnbild für: So lange es noch geht, gib alles! Wirf die Flinte nicht zu früh

ins Korn! Arbeite mit dem, was du hast! Du musst gut hinschauen, denn das Wenige, was dir zur Verfügung steht, musst du pflegen, auf Händen tragen und dir selbst die Möglichkeit geben, immer weiter zu kämpfen. Der Baum, der ums Überleben kämpft, oder die Pflanze, die sich ihren Weg durch den Asphalt bahnt, sind Sinnbilder einer Energie, die ich in mir aufnehmen kann. Die Natur schafft, wozu der Mensch oft nicht in der Lage ist: gegen alle Widerstände immer weiterzumachen.

Selbstgespräche

Die Methode der Selbstgespräche ist sehr wichtig, denn jeder Mensch ist ständig in Gedanken. Permanent sitzen sprichwörtlich Engelchen und Teufelchen auf der Schulter und sind andauernd am Plappern. Und genau dieses Plappern und diese Gedanken kann jeder kontrollieren. Je früher jemand die Spirale der negativen Gespräche unterbrechen kann, desto schneller ist er ausbalanciert und kann seine optimale Leistungsfähigkeit erreichen. Selbstgespräche sind übrigens universell einsetzbar, denn das Schöne daran ist, dass sich diese Methode immer und überall anwenden lässt – beispielsweise bei Selbstzweifeln, Angst vor Versagen oder Angst vor Fehlern.

Wenn man nervös ist, ist das eine gute Sache. Jeder Mensch braucht eine gewisse Anspannung, eine gewisse Konzentration im Körper, um seine Ressourcen vollumfänglich abzurufen. Ist man vor einem Wettkampf jedoch *zu* nervös, bekommt man Durchfall, wenn man an das Bevorstehende denkt oder entwickelt eine innere Blockade – dann ist der Körper auf Fluchtverhalten eingestellt. Das ist *nicht* der gewünschte Effekt, der im Vorfeld eines Rennens eintreten sollte.

Woher kommt aber diese extreme Nervosität? Einfache Antwort: Nervosität wird durch Druck befeuert. Druck kommt von Erwartungen, und Erwartungen kommen von Werten. Welche Werte hat ein Sportler? Läuft jemand beispielsweise einen Marathon unter drei Stunden, dann hat das in der Gesellschaft oder im persönlichen Umfeld einen gewissen Wert. Und Wertschätzung von anderen macht den Betreffenden glücklich. Abhängig von dieser Wertvorstellung setzt sich jeder Mensch seine Ziele – und diese

Zielformulierung ergibt Erwartungen. Setzt man seine Ziele zu hoch, ist auch die Erwartungshaltung entsprechend groß. Je nachdem, wie stark ich meine Ziele nach außen und beispielsweise in den Sozialen Medien kommuniziere, steigt schließlich auch der eigene Druck. Kann ich das überhaupt? Werde ich versagen? Was sagen dann die anderen?

Es gibt Menschen, die können unter Druck ihre bestmögliche Leistung abrufen, andere wiederum zerbrechen daran. Sie leiden unter Versagensängsten und werden nervös. Je nachdem, welcher Typ du bist und welche Ziele du hast, unterscheiden sich auch deine Selbstgespräche. Ein Werkzeug zur Anwendung dieser Methode kann sein, deine bisherigen Selbstgespräche zu notieren, sie mit einem Trainer oder Partner zu diskutieren und negative Sätze positiv umzuformulieren. Nun kannst du sie ins autogene Training integrieren und an den Spiegel oder Kühlschrank heften, damit du sie immer wieder siehst und verinnerlichst.

Mantra-Meditation

VON VASANTI NIEMZ

Ich ziehe bei meinen Ultras Kraft und Energie sehr stark aus einem Zustand der inneren Freude. Die Kunst dabei besteht darin, einen Zugang zur Freude im Herzen zu finden und vor allem aufrechtzuerhalten – auch wenn es einmal schwer fällt oder sich ein Tief ankündigt. Das ist möglich durch kurze Meditations- oder Schlafpausen, durch ein Anziehen oder Herunterfahren des eigenen Tempos, eine stärkere Fokussierung oder motivierende Gespräche mit anderen Athleten. Auch Zucker und Koffein, beispielsweise in Form von Cola und Kuchen, können wahre Muntermacher sein – natürlich in Maßen! Zudem hilft es mir, innerlich zu singen, zu lachen, (mir selbst) Witze zu erzählen oder eben positive Worte oder Mantras zu wiederholen, um negative Gedanken, ein Stimmungstief oder Energieloch zu überwinden. ▶

Die Mantras, die ich beim Laufen, Schwimmen oder Radfahren verwende, können Worte, Sätze oder auch Lieder sein. Speziell für die Durchquerung des Ärmelkanals hatte Sri Chinmoy ein Lied geschrieben, dessen Zeile „Ecstasy-bird speedily flies“ mich lange Zeit begleitete, und beim Triathlon liebe ich die Zeile: „O run and dive and fly – Bliss, Infinity’s Bliss“. Ein zentrales Motto des Sri Chinmoy Marathon Teams, dem ich seit vielen Jahren angehöre, ist: „Run and become – Laufe und werde.“ Dieser Aspekt, dass bei der körperlichen Anstrengung, verbunden mit einer intensiven Konzentration und dem regelmäßigen tiefen Atmen, etwas „wird“ – das heißt, sich verändert, transformiert, reinigt, neu entsteht oder manifestiert – zieht sich durch meine gesamten Ultraausdauer-Erfahrungen.

Aufmerksamkeits- und Konzentrationstraining

Wer an einem Ultratriathlon teilnimmt, beschäftigt sich zwangsläufig viele Stunden lang mit sich selbst. So kann es passieren, dass sich von Zeit zu Zeit, je nach körperlicher Verfassung, auch mal negative Gedanken einschleichen. Mit anderen Worten: Die Aufmerksamkeit ist dann nicht dort, wo sie eigentlich sein sollte – vielmehr rücken der Regen, ein starker Wind, der unruhige Magen, ein bestimmter Schmerz oder was auch immer in den Fokus. Verstärkt sich dazu mit zunehmender Wettkampfdauer auch noch die Müdigkeit, findet man plötzlich alles *scheiße*. Spätestens dann wird das gesamte Tun auf den Prüfstein gestellt. Wer kennt sie nicht, die quälenden Fragen: „Was mache ich hier überhaupt? Warum tue ich mir das an? Wieso liege ich nicht einfach in meinem warmen, gemütlichen Bett?“ Man ist gereizt, die Motivation ist dahin, und die gesamte Aufmerksamkeit fokussiert sich nur noch auf eines: auf das Negative. Der erste Schritt besteht darin, diese negativen Gedankenströme überhaupt zu registrieren. Unter Umständen kann es eine ganze Weile dauern, Klarheit darüber zu erlangen, dass man in einer gewaltigen Negativspirale steckt. Daher ist es ratsam, sich regelmäßig zu beobachten:

Wo sind meine Gedanken? Bewege ich mich im positiven Bereich? Bin ich mit meinem Tun im Hier und Jetzt – und noch ganz bei mir? Das häufigste Problem ist nun, zwar zu registrieren, dass man sich im negativen Bereich befindet, aber nicht zu wissen, wo man mit seinen Gedanken stattdessen hin möchte.

Ich machte bereits mehrfach die Erfahrung, dass ich aufgrund meiner negativen Gedanken an Körperspannung verlor, meine Lauftechnik nicht mehr aufrechterhalten konnte und somit deutlich langsamer wurde. Anfangs wusste ich nicht, wie ich damit umgehen sollte, aber mittlerweile wende ich einen simplen Trick an: Ich schüttele meine Negativgedanken einfach ab. Sobald mir etwas Negatives in den Sinn kommt, schüttele ich schnell und äußerst energisch meinen Kopf – um diese Gedanken zu vertreiben. Danach geht es mir wieder besser. Eine andere Möglichkeit ist, vorübergehend etwas Tempo herauszunehmen oder vielleicht sogar kurz an einer Verpflegungsstelle anzuhalten. Zum einen wird dann der Kopf wieder mit genügend Sauerstoff versorgt, da dieser dann nicht mehr für die Bewegung benötigt wird. Zum anderen kann dort in Ruhe die Abschütteltechnik – oder jede andere Technik, wie beispielsweise, sich einen Klaps auf den Kopf oder den Oberschenkel zu versetzen oder einmal kräftig zu fluchen – angewendet werden. So lässt sich die Negativspirale durchbrechen, und du kannst den Wettkampf gelöst fortsetzen, indem du deine Gedanken dahin lenkst, wohin du sie haben möchtest.

Beim 10-fach Ultratriathlon in Mexiko – one per day – hatte ich eines Tages urplötzlich Atemprobleme. Am dritten Wettkampftag bekam ich beim Schwimmen von einer Sekunde zur nächsten keine Luft mehr. Ich rang um Atem, doch mein Neoprenanzug schlang sich eng um meinen Hals, und ich hatte das Gefühl zu erstickten. Die Folge war: Ich bekam eine Panikattacke. Wie in Trance realisierte ich, dass ich umgehend handeln musste, um nicht an Ort und Stelle zu ertrinken. Also schwamm ich so schnell wie irgend möglich an Land, riss mir den Neoprenanzug vom Oberkörper und legte mich vollkommen erschöpft ans Ufer. Dort harrete ich so lange aus, bis ich wieder einigermaßen ruhig atmete und das Schwimmen langsam fortsetzen konnte.



Panikattacken im Wasser: Atemprobleme machten mir das Schwimmen beim Deca Mexiko zur Qual.

Später analysierte ich mit meinem Team die Situation. Wir diagnostizierten einen Asthmaanfall, den wir auf die hohe Luft- und Wasserverschmutzung in Mexiko zurückführten, denn ich war nicht alleine davon betroffen. Zahlreiche andere Athleten traf es ebenso hart. Je länger das Rennen dauerte, desto mehr Sportler kämpften mit genau jener Atemnot beim Schwimmen. Die äußeren Bedingungen waren also bescheiden, dennoch wollte ich das Rennen nicht aufgeben. Zu viel Zeit und Geld hatte ich im Vorfeld darin investiert, um jetzt die Segel zu streichen. Also musste ich reagieren, wusste aber nicht so recht, wie. Denn prompt folgte das nächste Problem: Aufgrund der sinkenden Außentemperaturen wurde das Wasser des Sees mit jedem Tag ein wenig kälter. Ich konnte also zwischen Pest

und Cholera wählen: Trug ich meinen Neoprenanzug wie üblich eng am Hals, bekam ich die nächste Panikattacke und rang nach Luft. Öffnete ich den Neoprenanzug ein wenig, damit ich besser atmen konnte, würde ich umso stärker frieren.

Dennoch entschied ich mich letztlich für das Öffnen des Neos, denn die Angst vor einer neuerlichen Atemnot überwog. Außerdem musste ich die Intensität beim Schwimmen reduzieren, da mein Körper bei normalem Tempo nicht mit genügend Sauerstoff versorgt wurde – was wiederum Atemprobleme verursachte. Ich konnte mich also nur noch sehr, sehr langsam bewegen, kam dadurch nicht auf Betriebstemperatur, so dass ich bei offenem Neopren natürlich noch mehr fro. Diese Kombination war quasi tödlich. Ich steckte also in einem Dilemma, denn selbstverständlich wollte ich das Rennen unbedingt finishen.

Dank meines regelmäßigen Mentaltrainings wusste ich: Es gab genügend Techniken, diesem Dilemma gegenzusteuern. Also leitete ich meine Aufmerksamkeit während des Schwimmens weg vom Wettkampf, weg vom Wasser, weg von der Atemnot und dem Negativen und versuchte, positive Gedanken zu erzeugen. Das funktionierte in meinem Fall perfekt, indem ich in Gedanken meine Hochzeit, die wenige Monate zuvor stattgefunden hatte, erneut organisierte. Ich ging während des Schwimmens die gesamte Gästeliste durch, änderte die Tischordnung, kreierte die Blumensträuße und die Tischdekoration neu und stellte das komplette Programm um – alles bis ins letzte Detail. Mein Körper machte seine Arbeit derweil ganz wie von selbst. Er schwamm die 3,8 Kilometer lange Strecke fast automatisch – während ich in meinen Gedanken meilenweit vom Rennen entfernt war.

Es ist sehr wichtig, dass man dieses Aufmerksamkeits- und Konzentrationstraining übt und sich vorher überlegt, wohin man mit seinen Gedanken gehen möchte, wenn eine schwierige Situation auftritt. Was fesselt mich? Und wie detailliert kann ich in ein Thema gehen, damit es mich möglicherweise über mehrere Stunden hinweg beschäftigt? Der einzige Nachteil dieser Technik ist: Sie eignet sich nur für automatisierte Abläufe, die nicht die volle Aufmerksamkeit für äußere

Bedingungen erfordern. Möchte man diese Technik beispielsweise beim Radfahren anwenden, kann das gefährlich werden. Denn hier sollte natürlich die Aufmerksamkeit auch auf die anderen Verkehrsteilnehmer und die Beschilderung gerichtet sein, um keinen Unfall zu verursachen. Auch beim Schwimmen im 25-Meter-Becken ist Vorsicht geboten. Mir ist es bereits passiert, dass ich, total in Gedanken versunken, gegen den Beckenrand krachte, weil ich nicht rechtzeitig gewendet hatte ...

Autogenes Training

Autogenes Training ist ein auf Autosuggestion basierendes Entspannungsverfahren. Ich nutze diese Technik vor allem zur Tiefenentspannung, aber auch zum Ausbalancieren meiner Psyche – etwa in stressigen Situationen. Natürlich könnte man argumentieren, dass autogenes Training viel Zeit beansprucht, vor allem im Gegensatz zu einer naiven Entspannungstechnik (eine Zigarette rauchen, Schokolade essen, einen Fluch ausstoßen oder Musik hören). Dennoch lohnt sich der Mehraufwand, denn das autogene Training bietet eine tiefe und nachhaltige Entspannung, während der Effekt von Schokolade relativ schnell wieder verpufft ist.

Auch im Rahmen eines Ultratriathlons kann das autogene Training zum Einsatz kommen. Wer kennt es nicht: Kaum liegt man abends im Bett, beginnen die Gedanken zu rotieren. Habe ich genug trainiert? Bin ich richtig vorbereitet? Was, wenn Verletzung XYZ wieder auftritt ...? Hier kann autogenes Training dazu beitragen, negative Gedanken beiseitezuschieben und in einen tiefen, erholsamen Schlaf zu fallen. Genauso kann es angewendet werden, wenn man sich während eines Rennens eine Schlafpause gönnen oder einen Powernap einlegen möchte.

Zur Anwendung des autogenen Trainings nehme ich ein selbsterstelltes Tape auf. Nur mit meinen eigenen Worten kann ich gezielt auf meine Bedürfnisse eingehen. Ich selbst weiß am allerbesten, welche Bilder, welche Orte oder welche Gerüche ein gutes Gefühl erzeugen und zur Entspannung führen. Ich schreibe mir auf, was ich sehe, höre, rieche, schmecke oder fühle. Wie bereits zuvor erwähnt, beginnt Mentaltraining mit

der Auseinandersetzung mit sich selbst. Wenn ich mich hinsetze und einen Text schreibe, der mich bestmöglich entspannen soll, werde ich praktisch dazu gezwungen, mich mit meinen kognitiven Stärken auseinanderzusetzen. Wenn ich ein autogenes Training auf CD kaufe oder aus dem Internet herunterlade, entfällt dieser Prozess. Doch gerade diese Vorgehensweise gehört zu einem wirklich erfolgreichen Mentaltraining dazu. Was oft unterschätzt wird: Bereits das Schreiben des Textes stärkt das Unterbewusstsein.

Wenn du diese Technik nutzen willst, achte darauf, dass du deine Kraftsätze langsam, mit Pausen und vor allem mit ruhiger Stimme sprichst. Welchen Umfang die gesprochene Aufnahme hat, kann jeder selbst bestimmen. Ich brauche beispielsweise recht lange, um aus dem Alltag kommend die innere Ruhe zu finden, daher umfassen meine Aufnahmen etwa fünfzehn Minuten; es geht aber natürlich auch kürzer. Höre ich meine Aufnahme, füge ich diese zu inneren Bildern oder einem Film zusammen, den ich mit einem Codewort verschlüssele. Wenn ich während eines Rennens keine Zeit habe, mich zu einer ausgiebigen Pause hinzulegen, nutze ich beispielsweise für einen Powernap genau dieses Codewort, um ins innere Gleichgewicht zu kommen und schnell zu entspannen.

Das folgende Beispiel zeigt, mit welchen Worten ich autogenes Training nutze, um meine innere Ruhe zu finden. Da mein Garten für mich ein Ort der Entspannung ist, wähle ich diesen Bereich als meinen Krafraum. Ich bin, wie gesagt, eher der visuelle Typ, daher habe ich viele Wiederholungen von Dingen, die ich in meinem Garten sehe, während ich selten erwähne, was ich dort rieche und höre oder wie es sich anfühlt. Wenn jemand eher geruchsorientiert ist, beschreibt er beispielsweise den Duft von Lavendel, Rosen oder Salbei. Während des Rennens kann man so mit verschiedenen Parfüms, Düften oder ätherischen Ölen arbeiten. Man riecht an einem Flakon oder einem Tuch, das man mit seinem Duft besprüht, und nutzt diesen, um eine beruhigende Wirkung zu erzielen. Beim Deca one per day habe ich zum Beispiel ein Taschentuch mit dem Duft von Teebaumöl (ein paar Tropfen reichen) neben mein Kopfkissen gelegt. Das half mir, vor dem Einschlafen herunterzufahren. Auch kann man mit dem Wort „Lavendel“

arbeiten, anstatt den Duft tatsächlich zu riechen – was zum Beispiel beim Schwimmen ja schlecht geht. Der Geruch ist mit einem Codewort im Kopf gespeichert. Dann beruhigt dich nicht der Geruch als solches, sondern die Verknüpfung des Codewortes mit dem Geruch, so wie du es zuhause trainiert hast.

Wenn ich den Text aufgenommen habe, unterlege ich ihn mit Musik, bei der ich mich gut und tief entspannen kann. Ich nutze vier Stücke, die ich zu verschiedenen Anlässen oder Stimmungen höre. Es langweilt mich, ständig das gleiche Lied zu hören, also wechsle ich immer wieder zwischen verschiedenen Songs ab. Für viele Menschen ist es zunächst befremdlich, die eigene Stimme in einer Aufnahme zu hören. Aber man gewöhnt sich daran, je öfter man das Tape hört. Ich nenne übrigens oft meinen eigenen Namen, damit ich mich auch wirklich angesprochen fühle. Das hat bei mir eine viel größere Wirkung, als wenn der Text anonym gehalten ist. Wichtig ist, das Codewort immer wieder zu wiederholen. Bei mir ist es das Wort „Garten“.

Beispiel für ein autogenes Training

Dani, nimm dir Zeit und gönne dir etwas Gutes – du hast es verdient. Du machst es für dich. Du brauchst deine innere Ruhe. Mache es dir bequem, dort, wo du gerade bist, lege dich auf den Boden und entspanne dich. Unter dem Kopf hast du ein kleines Kissen, so dass du bequem liegst. Atme ruhig und regelmäßig. Ganz tief in deine Lunge hinein. Spüre, wie die Spannung langsam deinen Körper verlässt. Gib dir Zeit! Schritt für Schritt. Dani, du hast es verdient, loszulassen. Loszulassen mit deinem Atem. Atme ein. Halte deinen Atem an – ein bis zwei Sekunden – und atme langsam wieder aus. Deine Arme werden langsam schwer. Entspanne dich – und gehe mit deinen Gedanken weg vom Alltag.

Mach die Tür auf zu deinem Garten. Rechts befinden sich ein paar Fahrräder, links die Haustür – es ist dein Zuhause. Gehe nun den Weg

hinunter zu deinem Biotop. Spüre die Energie, die dort auf dich wartet. Die Gewürzspirale, der Apfelbaum und die Vögel darauf. Setze dich auf den Holzsteg. Ganz ruhig. Lege dich hin. Ausgestreckt auf dem Rücken. Rechts von dir ist das Biotop, vor dir der Steingarten und links der Blumengarten. Hinter dir ist die Sandsteinmauer mit Thymian und den Enzianen. Die Sonne scheint dir ins Gesicht. Sie schenkt dir Wärme. Du bist ganz allein. Um dich herum sind die Kohlmeisen, die schwarz-weißen Elstern, die Spechte und die Ruhe. Die Fische im Biotop, die Molche und die weißen Seerosen.

Nimm diese Idylle bei jedem Atemzug in dir auf, und atme deine Verspannung langsam aus. Du kannst loslassen, abschalten und genießen. Nutze die Energie der Natur. Spüre die Kraft der Gewürzspirale. Die Gewürzspirale, die Ausgeglichenheit ausstrahlt. Denk an die Enten, die in jedem Frühjahr zu deinem Biotop kommen. Die sich sehr wohlfühlen, hier in deinem Garten. Die sich wohl und auch sicher fühlen. In diesem Umfeld, in dem du dich gerade bewegst. Du bist glücklich, Dani. Dankbar für dieses funktionierende Ökosystem in deinem Garten. Für das funktionierende Ökosystem in dir drin – in deinem Geist. Vor dir sind die Gartenwege sternförmig angeordnet, so dass sie Kraft entfalten und ausstrahlen. Dani, der Kern dieser Kraft bist du! Du strahlst diese Freude aus. Übertrage sie auf dein Umfeld. Auf deine Mitmenschen. Sie sind dir dankbar. Du, Dani, bist dankbar für deine Ruhe in dir drin. Dein Steingarten gibt dir ein Fundament. Die Steinmauer stützt dich und deine Gedanken. Die Schmetterlinge im Garten geben dir Lebensfreude und die Leichtigkeit zu sein. In deinem Garten – wo du glücklich bist und deine Ruhe findest. Deine Kraft. Deine Energie. Die du hier auftanken kannst.

Dein Garten macht dich gesund. Du bist gesund. Du kannst dich bewegen. Du kannst glücklich sein. Dani, du bist dankbar. Dass du dich hinlegen kannst, um deine innere Ruhe zu finden. Genieße den Moment, Dani. Er gibt dir sehr viel. Nimm diese Kraft von den Tieren, von den Vögeln, von den Molchen, die jedes ▶

Frühjahr zum Biotop zurückkommen. Die sich jedes Jahr im Herbst in der Erde verkriechen. Sie schützen sich vor der Kälte. Sie finden jedes Jahr wieder zurück. Sie tauen auf. Das Leben kehrt in sie zurück. Dani, es ist dein Garten. Du bist darin gebettet, mit den ganzen schönen Dingen. Mit den Blumen, mit dem Steingarten, mit den Pflanzen, die mit sehr wenig auskommen. Mit ein bisschen Erde. Sie ernähren sich vom Regen, vom Laub. Es sind sehr bescheidene Pflanzen. Aber sie gedeihen wunderbar. Dani, fühle dich wohl auf dem Steg. Wo die Wärme der Sonne auf dich einwirkt. Nimm sie auf. Dani, es ist dein Garten. Du hast ihn so geschaffen. Er gehört dir. Bei jedem Atemzug, den du machst, wiederholst du jetzt das Wort „Garten“. Garten ... Garten ... Garten ... Finde deine Ruhe und behalte sie für dich. Du denkst an deinen Garten ... Garten ... Garten ...

Du fängst jetzt langsam an, dich zu strecken. Du spürst langsam deinen Körper wieder. Deine Füße. Deine Knie. Deine Oberschenkel. Deine Hüfte. Deinen Bauch. Deinen Brustkorb. Deine Schultern. Deine Ellenbogen. Deine Hände. Deinen Hals. Deinen Kopf. Du hast ein sehr gutes Verhältnis zu deinem Körper. Du machst langsam deine Augen auf. Du bist bereit für die Aufgabe, die vor dir steht.“



Zielsetzungstraining / Motivationstraining

Manchmal hat man bei der Saisonplanung schon von Anfang an ein klares Ziel – zum Beispiel, einen Marathon unter drei Stunden zu laufen. Manche Athleten setzten sich aber auch schwammige Ziele wie „Ich möchte schneller werden“ oder „Ich will glücklicher sein“. Dann ist die Gefahr groß, das Ziel aus den Augen zu verlieren. Ein ganz präzises Ziel zu formulieren, fördert indes die Motivation. Denn erst, wenn das individuelle Ziel klar definiert ist, weiß man, wohin man (im Sport genauso wie im Beruf oder in der Partnerschaft) konkret möchte. Allerdings sollten die Ziele nicht zu hoch angesetzt werden, da ansonsten womöglich Versagensängste und in der Folge Enttäuschungen vorprogrammiert sind. Setzt man hingegen die Ziele zu niedrig an, reicht die Motivation gegebenenfalls nicht aus. Es hat sich daher als nützlich erwiesen, kleinere Zwischenziele einzubauen. Hat man eines dieser Teilziele erreicht, sollte man die eigentliche Zielsetzung immer wieder von neuem überprüfen: Ist mein Ziel überhaupt noch aktuell? Ist es nach wie vor realistisch, dafür zu arbeiten?

Doch wie setzt man sich Ziele? Das funktioniert nach dem SMART-Prinzip:

- **Spezifisch:** Ziele müssen eindeutig formuliert sein (so präzise wie möglich).
--> Was soll genau erreicht werden? Welches konkrete Resultat wird erwartet? Welche Konsequenzen hat die Zielerreichung?
- **Messbar:** Ziele müssen messbar sein.
--> Wie kann die Zielerreichung kontrolliert / gemessen werden (qualitativ / quantitativ)? Können Teilziele bewertet werden?
- **Anspruchsvoll:** Ziele müssen realistisch erreichbar und dennoch ambitioniert sein.
--> Sind unüberwindbare Hindernisse absehbar? Ist die Zielerreichung beeinflussbar?
- **Realistisch:** Ziele müssen realisierbar sein.
--> Sind die notwendigen Ressourcen vorhanden (Zeit, Mittel, Fähigkeiten etc.)?
- **Terminierbar:** Ziele brauchen eine klare Terminvorgabe.
--> Bis wann soll das Ziel erreicht sein? Bis wann müssen Zwischenziele / Meilensteine erreicht sein?

*Bitte beachte:
Zielsetzung braucht Lockerheit!*

Viele Athleten werden bereits nervös, wenn sie nur das Wort *Wettkampf* hören. Kennst du dieses Problem nur zu gut, kann es von Vorteil sein, das Wort *Wettkampf* schlicht durch das Wort *Training* zu ersetzen. Es gibt viele Triathleten, die im Trainingswettkampf eine bessere Leistung erzielen als in ihrem Hauptwettkampf. Einfach aus dem Grund, weil ihnen eine gewisse Leichtigkeit fehlt, wenn sie sich unter Druck setzen und ein bestimmtes Ziel erreichen wollen. Wer seine Zielformulierung rein wettkampfspezifisch festlegt und dann im Rennen merkt, dass er das Ziel nicht erreichen kann, ist in Gedanken ständig mit der gescheiterten Zielsetzung beschäftigt. Das führt im schlimmsten Fall dazu, dass er sich nicht mehr auf das Wesentliche konzentriert – nämlich, das Rennen zu beenden und glücklich zu finishen –, sondern nur noch über das „Versagen“ nachdenkt – nämlich die anvisierte Finissherzeit nicht erreichen zu können.

So quälte ich mich selbst vor einigen Jahren über die Laufstrecke des Triple Ultratriathlons in Lensahn. Demotiviert und voller Schmerzen verzweifelte ich beinahe an dem Gedanken, dass noch mehr als 100 Kilometer vor mir lagen. Doch bevor ich vollständig in eine Negativspirale abrutschte, ging ich mental weit weg von der Situation. Ich stellte mir vor, dass ich meiner Mutter, die etwa 100 Kilometer von meinem Wohnort entfernt wohnt, zu Fuß ein Buch vorbeibringen wollte. Je länger ich dafür brauchte, desto länger musste sie auf mich warten und desto mehr Sorgen würde sie sich machen, wo ich blieb. Also versuchte ich, möglichst schnell zu ihr zu kommen, denn ich wollte sie nicht enttäuschen. Mit dieser neuen Zielformulierung konnte ich meine negativen Gedanken erfolgreich austricksen. Indem ich mich weit weg von den äußeren Eindrücken im Wettkampf dachte und mein Ziel umformulierte, fasste ich neue Motivation. Innerlich wurde ich vollkommen ruhig. Ich konzentrierte mich wieder auf meine körperliche Leistungsfähigkeit, die meine Ressourcen aktivierte, so dass ich möglichst schnell das Ziel erreichen konnte.

Vermeiden von Kontrollverlust an der Grenze: Die Fragen nach der Schmerzqualität

Es ist immer wieder die gleiche Diskussion, die ein Ultratriathlet führt: Ist Ultratriathlon noch gesund? Sind diese Distanzen und die damit verbundenen körperlichen Strapazen über so viele Tage hinweg nicht schädlich? Und ist dieser Sport am Ende sogar (lebens-)gefährlich?

Für mich persönlich gab es 2014 beim Quintuple Continuous in Monterrey, Mexiko, ein einprägsames Erlebnis. 19 Kilometer Schwimmen bei etwa 30 Grad im Neoprenanzug, gefolgt von 900 Radkilometern, die auf einer zwei Kilometer langen Strecke gefahren wurden, und zum Abschluss noch 211 Kilometer Laufen. Da der Austragungsort recht hoch liegt, war es tagsüber sehr heiß und in der Nacht entsprechend kalt. Ich spürte, dass mein Körper bei Hitze einfach nicht arbeiten wollte, daher verlegte ich die Powernaps auf den Tag, wenn die Temperaturen am höchsten waren; in der Nacht hingegen versuchte ich, Strecke zu machen. Dadurch war der Schlafentzug natürlich hoch, und es belastete mich sehr, mich dermaßen ans Limit zu pushen.

Damals spürte ich zum ersten Mal, was ich bis dahin nur theoretisch wusste: Der Körper hat eine Sicherheitsbarriere, die man nicht ignorieren sollte. Bislang war ich nie sicher gewesen, ob mir im Rennen diese Grenze überhaupt bewusst würde. Denn ich weiß aus eigener Erfahrung, dass Ultratriathleten wahre Spezialisten darin sind, sich zu quälen. Wenn man also diese Grenze nicht respektiert oder gar nicht erst erkennt und dann überschreitet, könnte das durchaus gefährlich werden. Die Frage ist nur: Woran erkenne ich diese Grenze? ►

Von der Hitze, dem ungewohnten Essen, der körperlichen Belastung und – als ob das nicht schon reichte – dem gewaltigen Schlafentzug begann ich beim Laufen plötzlich zu wanken. Wie ein Betrunkener taumelte ich über die Strecke. In weitläufigen Schlangenlinien beanspruchte ich die gesamte Wegbreite nur für mich. Ich blieb kurz stehen und sah mich um. War ich gerade bei meinem Team gewesen? Wann hatte ich zuletzt etwas gegessen? Plötzlich wusste ich es nicht mehr. Ich konnte mich einfach nicht mehr erinnern, was noch vor wenigen Minuten passiert war. Langsam ging ich weiter, schließlich war ich in einem Wettkampf. Doch ich torkelte mehr und mehr. Mir wurde furchtbar schwindelig, alles begann, unter meinen Füßen zu schwanken, und mein Herz raste. Plötzlich kam mir der Boden, auf dem ich lief, gefährlich nahe. Kurz bevor ich ohnmächtig im Graben landete, fing ich mich und setzte mich auf meine vier Buchstaben. Was war denn jetzt mit mir los?



Das ist das Gefährliche am Ultratriathlon: Du kannst dich in einem Moment wie ein Superheld fühlen und vor Kraft strotzen, doch nur 200 Meter weiter sind scheinbar alle Reserven erschöpft. So war es auch bei mir. Als ich wenige Minuten zuvor mein Team verlassen hatte, war ich körperlich und mental super gut drauf. Gerade einmal eine halbe Laufrunde später wurde es jedoch brandgefährlich und riss mich förmlich von den Füßen. In der Schweiz gibt es einen einprägsamen Slogan aus dem Straßenverkehr: „Am Limit lenkt der Zufall.“ Das trifft auch auf den Ultratriathlon zu. Wer sich am Limit befindet, muss schnell handeln und darf nichts dem Zufall überlassen. Ich realisierte sofort, dass es, wenn ich jetzt nicht eine längere Pause einlegte und schlafen ging, mit Sicherheit größere gesundheitliche Folgen haben würde. Also gab ich per Smartphone meinem Team Bescheid, dass es mich abholen und kontrolliert zum Schlafen führen sollte.

Wer dennoch einmal an seinem psychischen und physischen Limit angelangt ist, dem kann es durchaus passieren, dass er völlig die Kontrolle verliert. Auch mir wurde erst im Nachhinein richtig bewusst, wie gefährlich die Situation eigentlich war und wie schnell es gehen kann, dass der Körper abbaut und plötzlich funktionsunfähig wird. Das Brisante an einer solchen Situation ist, dass man als Athlet die Gefahr oft nicht rechtzeitig wahrnimmt, weil man so auf den Wettkampf fokussiert ist. Bei einem Kleinkind ist das anders. Es läuft und läuft – aber nur so lange, bis das Notfallsystem im Körper signalisiert, „jetzt laufe besser nicht mehr weiter, sonst wird es für dich gefährlich“. Die Sicherheitsbarriere ist jedem von uns angeboren, und ein Kind würde nie über diesen Punkt hinausgehen. Allerdings lernen wir im Laufe des Lebens, sie gezielt zu missachten – weil wir uns keine Schwäche erlauben oder ein bestimmtes Ziel „auf Biegen und Brechen“ erreichen wollen.

Das Warnsystem springt üblicherweise an, ehe der Körper zusammenbricht. Diese psychische Grenzregion ist also vielen Athleten bekannt. Übertrieben ehrgeizige Sportler ignorieren dabei das Notfallsystem sogar gezielt – entweder, weil sie mental sehr stark oder aber von falschem Ehrgeiz getrieben sind. Manchmal mit langwierigen gesundheitlichen

Folgen – oder im günstigsten Fall lediglich mit dem vorzeitigen Abbruch des Rennens.

In der Selbstreflexion nach dem Quintuple Continuous war ich stolz auf mich, dass ich in diesem Moment genau richtig gehandelt hatte. Das gab mir auch für die folgenden Rennen viel Selbstvertrauen. Es bewog mich darüber hinaus aber auch, ein paar Fragen zusammenzustellen, mit deren Hilfe ich künftig für ähnliche Situationen besser gewappnet war:

Frage 1: Was genau schmerzt – und mit welcher Schmerzqualität?

Ultratriathleten kennen ihren Körper meist ganz genau und können daraus die Schmerzqualitäten ableiten: Was tut überhaupt weh? Ist es ein gefährlicher Schmerz? Oder ist es ein ausstrahlender Schmerz? Einmal verspürte ich während eines Ultratriathlons einen Stich in der Herzgegend. War das nun ein Stich des Herzens oder vielleicht „nur“ ein Triggerpunkt des Brustmuskels oder ein Muskel des Schultergürtels? Hatte ich Fieberschübe? Angina Pectoris? Oder kam das Problem von der Rückenmuskulatur? War es eine Sehne? Oder was genau ist mit meinem Körper los? Der erste Schritt ist, ruhig zu bleiben und möglichst nüchtern zu analysieren, woher der Schmerz tatsächlich kommt.

Frage 2: Können bleibende gesundheitliche Schäden entstehen?

Ist ein Triggerpunkt der Auslöser, ist das zwar unangenehm, aber nicht gesundheitsgefährdend. Kommt der Schmerz indes tatsächlich direkt vom Herzen, der Herzklappe oder einer Herzmuskelentzündung, sieht die Sache anders aus! In diesem Fall sollte der Wettkampf unverzüglich abgebrochen werden. Wer jetzt weitermacht, bringt sich selbst in Gefahr und riskiert möglicherweise Schäden, die sich nicht mehr reparieren lassen.

Da die meisten Sportler natürlich keine medizinische Ausbildung haben und nicht immer ein Arzt greifbar ist, muss man intuitiv entscheiden. Dabei spielt das Bauchgefühl eine große Rolle. Die Eigenverantwortung bleibt also beim Athleten.

Kann ich diese Frage mit einem klaren *Nein* beantworten, komme ich zur nächsten:

Frage 3: Kann der Schmerz mein Projekt gefährden?

Wenn ich nun also weiter im Wettkampf bleibe, kann es sein, dass die Verletzung schlimmer wird, Fieber hinzukommt oder der Schmerz derart zunimmt, dass ich den Wettkampf doch noch abbrechen muss. Zwar besteht kein ernstes gesundheitliches Risiko, aber mein Projekt – nämlich, den Ultratriathlon zu finishen – ist gefährdet. Das ist zwar schlimm, aber nicht so gravierend wie bei Frage zwei. Es kann sein, dass alles gut geht und der Muskel sich mit der Zeit erholt, aber möglicherweise muss der Wettkampf doch noch abgebrochen werden. Die Entscheidung liegt auch hier bei jedem selbst.

Frage 4: Können andere Maßnahmen helfen, die Schmerzen zu lindern?

Mentale Stärke ist nicht immer nur positiv. In manchen Fällen kann diese Gabe auch nach hinten losgehen. Insbesondere dann, wenn ich die Gefahren nicht mehr sehe oder sie mit mentaler Stärke „kleinrede“. Ich spüre beispielsweise einen stechenden Schmerz, den ich als muskuläre Folge der kalten, regnerischen Nacht analysiert habe. Nun sollte ich nicht kurzärmelig auf dem Rad weiterfahren und Wärme visualisieren, sondern mich ganz schlicht und einfach wärmer anziehen. Nur so kann sich die verkrampfte Muskulatur möglicherweise wieder lösen. Tue ich das nicht, kann sich der Muskel nicht erholen, und mein „Nichtstun“ gefährdet den weiteren Verlauf des Wettkampfs.

So habe ich beim Deca Continuous bereits schon einige Athleten erlebt, die mental sehr stark waren. Weil sie jedoch so gut mit ihren Schmerzen umgehen konnten, legten sie viel zu selten eine Pause ein und konnten am Ende kaum mehr gehen. Andere, die den Mut hatten, mehr Pausen einzuplanen, konnten bis zuletzt noch recht locker laufen und dadurch der tagelang führenden Konkurrenz kurz vor Schluss noch den Sieg abjagen.

Ich behaupte ganz frech, dass jeder Athlet, der aufgeben muss, zuvor verschiedene ►

Symptome schlichtweg übersehen oder ignoriert hat. Denn hätte er sie registriert und entsprechend gehandelt, müsste er nicht aufgeben. Er hat demnach vorher irgendeinen Fehler begangen – möglicherweise, weil er Zeit sparen und seine Platzierung behaupten wollte.

Erst dann, wenn ich die Frage nach weiteren Maßnahmen verneine, kommt die nächste:

Frage 5: Welche mentale Technik ist die richtige?

Helfen Selbstgespräche? Gedankenkontrolle? Visualisieren? Oder eine weitere Technik? Es gibt kein Patentrezept für alle Situationen, und man muss sich selbst sehr gut kennen, um spontan die „richtige“ Technik zu finden. Es braucht Erfahrung und mentale Flexibilität, bis man seine Lieblingstechniken entwickelt hat. Aber es lohnt sich!

Ein DNF, das Raum für neue Pläne schuf

VON HEIDE LINDEMANN



Es war ein niederschmetterndes Gefühl, das Rennen beenden zu müssen.

Das DNF – Did Not Finish – beim *swissultra* Deca one per day im August 2016 war für mich ein herber Schlag. Mein Lebenstraum, der zunächst zu zerplatzen schien, schuf aber im Nachhinein Raum für neue Pläne und Erfolge.

Da stand ich nun in meinem Neoprenanzug am Beckenrand des Freibades: Zwei Tage des 10-fachen Ironman in Buchs in der Schweiz

lagen bereits hinter mir. In wenigen Minuten sollte der Startschuss für den dritten Tag fallen, doch ich fühlte mich schrecklich kraftlos und erschöpft. Natürlich war das Rennen bis dahin anstrengend gewesen. Vor allem deswegen, weil ich die einzige Starterin ohne Team war und wirklich *alles* alleine regeln musste – und das zusätzlich zu den alltäglichen 3,8 Kilometern Schwimmen, 180 Kilometern Radfahren und dem Marathonlauf. Aber so anstrengend, dass ich mich *dermaßen* entsetzlich fühlte? Nee, da stimmte etwas nicht! In meinem Kopf schwirren die Gedanken hin und her. Starte ich? Ja, nein, ja, nein ... „Du kannst doch nicht aufgeben!“, mahnte ich mich selbst. „ES IST DEIN TRAUM! Es ist dein zweiter Geburtstag nach der Krebserkrankung, den du damit feiern willst. Seit Jahren arbeitest du darauf hin!“ Aber ich kenne meinen Körper wirklich gut. Deshalb wusste ich, dass er mit etwas viel Schwerwiegenderem beschäftigt war als NUR mit dem Rennen. Es blieb mir also nichts anderes übrig, als darauf zu hören. Und so öffnete ich tief enttäuscht kurz vor dem Start meinen Neoprenanzug und meldete mich mit Tränen in den Augen für diesen Tag vom Wettkampf ab.

Kurze Zeit später stellte sich heraus: Die Entscheidung, an diesem Tag nicht zu starten, war

goldrichtig. Ich bekam Schüttelfrost und regelrechte Fieberschübe. Erschöpft legte ich mich ins Bett meines Wohnmobils, wo die Kirchturmuhr, die alle fünfzehn Minuten schlug, mich jedes Mal aufs Neue an mein Versagen erinnerte und daran, dass mein Traum nun nicht mehr in Erfüllung gehen konnte. Ein niederschmetterndes Gefühl! Nachmittags ging's in die Apotheke vor Ort. Arzneimittel zu besorgen, die nicht als Doping zählen, war gar nicht so einfach. Doch ich wurde bestens versorgt und dann galt es, Ruhe zu bewahren und einfach nur auf Besserung zu hoffen.

Bereits zu diesem Zeitpunkt war mir klar: Ich wollte und würde wieder am Start stehen! Und dann so viele Langdistanzen finishen, wie mir eben möglich war. Und mein Körper würde mir schon signalisieren, wann ich dazu wieder fähig wäre. Tag vier und fünf des Decas verbrachte ich zeitweise auf dem Wettkampfgelände und versuchte, die anderen Athleten nach Leibeskräften zu motivieren und zu unterstützen. Vor allem aber ruhte und kurierte ich mich aus. An Tag sechs nahm ich dann wieder am Rennen teil. Um meinen Körper nicht gleich völlig zu überfordern, startete ich aber lediglich jeden zweiten Tag. Ich finishte zwar stets in der offiziellen Cut-off-Zeit, brauchte aber immer ziemlich lange, denn all die kleinen Dinge rund um den Wettkampf alleine zu regeln, kostete viel Zeit und Kraft.

Ich bin auch heute noch dankbar für die Unterstützung der Ultra-Family, die bestmöglich half, wenn es schwierig wurde. Sei es mit tröstenden Worten oder ganz handfest mit tatkräftiger Unterstützung. Am Ende finishte ich fünf Langdistanzen in zehn Tagen – hatte jedoch in der Ergebnisliste *nur* ein DNF stehen. Das wurmte mich sehr. So sehr, dass ich viele Tage lang abends regelmäßig in mein Kissen weinte. Doch meine Freunde waren großartig. Immer wieder verwiesen sie darauf, welche Leistung ich *trotz* der Erkrankung erbracht hatte und gaben mir zu verstehen, dass ich ohne den Infekt das Ding mit Sicherheit auch vollständig durchgezogen hätte. Diese Unterstützung stärkte mich

außerordentlich – vor allem mental schöpfte ich wieder Kraft und schaffte es auch endlich, mir das Zielfoto des Rennens anzuschauen. Ich strahlte wie ein Honigkuchenpferd! Inzwischen kann ich anerkennen, dass ich trotz des DNF eine Leistung erbracht hatte, die vielen Athleten, selbst bei völliger Gesundheit, nicht ver gönnt ist.

Übrigens führte mich genau dieses DNF ein Jahr später zurück an die Startlinie des *swissultra*. Erstens brauchte ich ein neues Ziel, das mich bis in die Haarspitzen motivierte, und zweitens war es für mich undenkbar, lediglich ein Did Not Finish in den Archiven dieses Rennens stehen zu haben. Diesmal meldete ich mich zum Quintuple Continuous an: 19 Kilometer Schwimmen, 900 Kilometer Radfahren und 211 Kilometer Laufen – nonstop. Mit einem Zeitlimit von 153 Stunden. Eine riesige Herausforderung. Daher wollte ich in diesem Jahr bestens gerüstet und topfit am Start stehen. Mit diesem Ziel machte ich mich zunächst auf die Suche nach einem Trainer, der sowohl selbst über Ultraerfahrung verfügte als auch bereit war, eine etwas „schwierige“ Athletin zu coachen – insbesondere wegen meiner gesundheitlichen Einschränkungen. In Gerry Steinberg fand ich einen solchen Trainer, auch wenn es zunächst einiger Überredungskünste meinerseits bedurfte. Mit seiner Hilfe schaffte ich es, mich gesünder zu ernähren und noch mehr auf die Vitaminzufuhr durch Einnahme der richtigen Lebensmittel zu achten. Im Trainingsplan gab es nun ausreichend Regenerationsphasen, und nachts schlief ich viele Stunden länger als jemals zuvor. Zudem begann ich, mich mit Sporthypnose zu befassen und nutzte diese gezielt für die Vorbereitung auf die 5-fache Langdistanz.

Darüber hinaus war mir klar, dass es ohne Team diesmal nicht machbar wäre. Leider fand sich zu dem damaligen Zeitpunkt niemanden, der Zeit und Lust gehabt hätte, mich bei dem Rennen zu unterstützen. Also schrieb ich Dani, den Initiator des *swissultra*, an und schilderte ihm mein Problem. Er versprach, darüber nachzudenken und sich wieder bei mir zu ►

melden. Dabei fragte er ganz pragmatisch seine eigenen Betreuer, ob sie mich für die Dauer meines Rennens ebenfalls unterstützen würden. Vanessa Schäffeler und Martin Mattmüller erklärten sich tatsächlich dazu bereit, eine ihnen wildfremde Athletin zu betreuen. Noch heute bin ich den beiden unendlich dankbar. Sie ermöglichten es mir, dieses Abenteuer zu beginnen und den Quintuple Continuous 2017 erfolgreich zu finishen. Später gesellte sich auch noch meine Freundin Sabine Dirschel mit ihrer Tochter Hannah zu den beiden. Auch ihnen gilt mein großer Dank, denn sie krepelten extra für meinen Traum ihre Urlaubsplanung um.

Mein „dritter Geburtstag“ stand somit im Zeichen meines bis dahin größten sportlichen Erfolgs. Als dritte Deutsche konnte ich den 5-fachen Ironman finishen. Es war und ist immer

noch sehr emotional für mich, wenn ich mich an die 142:55.56 Stunden Sport innerhalb der Ultra-Family erinnere. Es ist eine tolle Gemeinschaft, in der ich mich immer gut aufgehoben fühle.

Das DNF von 2016 wurmt mich bis heute. Aber da ich dadurch erkennen durfte, dass ich wohl eher für Rennen in der Nonstop-Version geschaffen bin, kann ich das „Versagen“ inzwischen besser akzeptieren. Der Gedanke an meinem Traum vom Deca hat mich übrigens nie losgelassen, und so stand ich im August 2018 wieder an der Startlinie, um den Deca Continuous in Angriff zu nehmen. Das Gefühl, nach 336:45:05 Stunden – rund 14 Tagen – ins Ziel zu laufen, lässt sich auch viele Tage später kaum in Worte fassen. Die Zeit während des Rennens lehrte mich jedoch, wie gut es ist, an sich selbst und seine eigenen Fähigkeiten zu glauben.



Das Gefühl, nach rund 14 Tagen ins Ziel zu laufen, lässt sich auch viele Tage später kaum in Worte fassen.

No-Go-Sätze für Drittpersonen

Es kann von Vorteil sein, wenn auch das Betreuersteam mit den Grundzügen der mentalen Techniken des Athleten vertraut ist. Weiterhin können im Vorfeld sogenannte No-Go-Sätze vereinbart werden, die man als Sportler auf keinen Fall hören möchte. Ich erinnere mich, dass mich eine Freundin an Tag Sieben des Decas auf Sizilien besuchte und bei meinem Anblick entsetzt hervorstieß: „Du bist aber dünn geworden – du siehst ja total ausgemergelt aus!“ Das möchte man beim besten Willen nicht hören! „Du siehst aber scheiße aus“ bietet nicht die nötige Motivation für einen Athleten, der sich eventuell bereits an seinem mentalen Limit befindet. Die Frage ist nämlich nicht, wie er aussieht, sondern wie er sich fühlt.

Ein weiteres No-Go ist es, den Athleten auf eine bestehende Verletzung anzusprechen. Einmal diagnostizierte ich während des Rennens eine Entzündung im rechten Knie. Ich bat mein Team darum, meinen Arzt anzurufen und ihn um Rat zu fragen. Wir konnten ihn jedoch nicht erreichen, also lief ich weiter. Am nächsten Tag fragte mich einer meiner Betreuer: „Was macht denn eigentlich dein Knie ...?“ Das war das Ungeschickteste, was er in dieser Situation fragen konnte. Ich war mental bereits so weit weg von

meinen Schmerzen, dass ich schon wieder völlig unbeschwert laufen konnte. Seine Frage katalpultierte meinen Fokus jedoch augenblicklich wieder zu meinem Knie. „Stimmt, was macht eigentlich mein Knie?“, dachte ich umgehend. „Ach, Scheiße – das tut ja weh!“ Und schon war der Schmerz wieder da.

Einen weiteren hilfreichen Tipp für die Zusammenarbeit mit dem Team realisierte ich beim Triple in Lensahn. Die Laufstrecke dort ist 1,3 Kilometer lang. Nach jeder Runde blieb ich kurz bei meinem Team stehen. Jedes Mal jammerte ich verzweifelt, was mir alles weh tat und fragte, wie lang die Strecke noch sei. Bei jeder Runde tankte ich so das Mitgefühl meiner Betreuer und suhlte mich ordentlich in Selbstmitleid. Als ich zu später Stunde meine Betreuerin zum Schlafen schickte, da sie schwanger war, war ich komplett auf mich alleine gestellt. Ich hatte also keine Gelegenheit mehr zum Jammern und spulte Runde um Runde ab. Meine Schmerzen und mein Selbstmitleid bekamen keine Aufmerksamkeit mehr, und ich konnte mich voll und ganz auf das Wesentliche – nämlich den Wettkampf – konzentrieren. Was war das Ende vom Lied? Ich lief in diesen Stunden schneller als jemals zuvor.

Sporthypnose im Ultratriathlon

VON DR. DAVID GOLDBERG

Mentaltraining gilt seit Jahren als probates Verfahren, Menschen für Hoch- und Extremleistungen psychisch und physisch optimal vorzubereiten. Die oftmals auf kognitiver Ebene ansetzenden Methoden werden durch tiefenwirksame hypnotische Verfahren wie beispielsweise die Sporthypnose erweitert. Hier sind insbesondere die Spannungshypnose oder die Aktiv-Wach-Hypnose als geeignete Methoden zu nennen.

„Der Knopf (zur erfolgreichen Leistungserbringung) ist im Kopf“ drückt letztlich die

Wirksamkeit der Verfahren und Methoden aus. Wir wissen längst: Ist die Psyche des Sportlers optimal eingestellt, ist alles möglich – ist sie labil, geht wenig bis gar nichts. Der Einfluss der Hirnleistungen auf die Physis ist immens. Daher lässt sich auch sagen, dass der Sieg im Kopf entschieden wird, weil die Physis und Leistung des Menschen mittels hochkomplexer Verschaltungen und Prozesse vom Gehirn geregelt wird. Ohne Gehirn geht nichts – mit ihm alles. Der Körper ist sonst regungslos. ▶

Wir wissen, dass wir für jede bewusste Bewegung eine Hirnleistung benötigen. Zum Beispiel für die Entscheidung, jetzt diesen Text zu lesen. Oder gleich aufzustehen und einen Kaffee zu kochen. Über die Entscheidung hinaus ist nun die Umsetzung wichtig. Auch diese wird über das Gehirn gesteuert. Der Muskel führt „nur“ Befehle aus. Jede kleinste bewusste und unbewusste Steuerung und Bewegung ist relevant und für das Ergebnis wichtig. Aber der Muskel ist in der Regel nicht das Problem – das Problem ist allenfalls eine Frage der Kraft und Kondition, und selbst die ist nicht nur vom Muskel abhängig. Daher trainieren viele Menschen längst nicht mehr nur ihre Muskulatur und wichtige Abläufe (die ebenfalls mental gesteuert werden), sondern versuchen, ihr Gehirn, also die Schaltzentrale, zu optimieren. Da die meisten Prozesse im Unterbewusstsein vorgeplant und entschieden werden, ist es sinnvoll, auch genau hier anzusetzen. Hier spielt neben dem Bewusstsein nämlich das mächtige Unterbewusstsein eine entscheidende Rolle.

Wenn wir beispielsweise Angst vor dem Versagen oder einem Unfall haben, dann spannen sich die Muskeln des Körpers an – der Muskeltonus erhöht sich. Da dies jedoch sowohl die Agonisten als auch die Antagonisten einer Bewegung betrifft, also Beuge- und Streckmuskeln gleichzeitig, kommt es zu einer gehemmten Ausführung der Bewegung – unpräzise und unökonomisch. Auch die vegetativen, unbewussten Abläufe (Atmung, Kreislauf, Gleichgewicht, Verdauung etc.) werden über das Unterbewusstsein geregelt, also ohne bewusstes Eingreifen des Sportlers. Bei langanhaltenden und intensiven Bewegungsleistungen wie im Ultratriathlon kommt es neben den effektiven auch auf hochökonomische Bewegungen an, genauso wie regenerative und erhaltende Abläufe. Der Energiehaushalt muss sozusagen klug gemanagt werden, damit der Ultratriathlet wie gewünscht ins Ziel kommt und nicht vorher durch Überlastung abrechen muss. Dieses Management läuft unbewusst ab, kann jedoch – ebenfalls über das Unterbewusstsein – deutlich optimiert werden.

Wer also nach perfekter Leistung strebt, der kommt an dem Thema Sporthypnose nicht vorbei. Es ist ein unverzichtbarer Teil einer wirkungsvollen Vorbereitung, um die scheinbar übermenschlichen Leistungen, wie sie im Ultratriathlon üblich sind, zu ermöglichen und zu optimieren.

Die Anforderungen betreffen folgende sieben Aspekte: Ausdauer, Motivation, Selbstvertrauen, Erregung, Konzentration, Emotionen und Schmerz. Körperliches Training kann jedoch nur auf die physische Kraft und Ausdauer Einfluss nehmen – im Gegensatz zur Sporthypnose, die alle Aspekte berücksichtigen und optimieren kann. Wer also auf Sporthypnose verzichtet, muss in Kauf nehmen, dass er eine Vielzahl wesentlicher Gesichtspunkte völlig vernachlässigt.

Wenn wir im Sport wirklich erfolgreich sein wollen, insbesondere im Hochleistungs- und Extrembereich, so können wir die maximale Entfaltung von Kraft und Leistung nicht ohne unser Unterbewusstsein erreichen.

Wie funktioniert Sporthypnose, und was ist das genau?

Hypnose versetzt uns in einen Zustand der Trance und ermöglicht so einen gezielten Zugang zum Unterbewusstsein. Hypnose, oder auch Sporthypnose, bezeichnet dabei die Methode, mit deren Hilfe ein Mensch durch maximale Entspannung oder Aktiv-Wach-Verfahren in Trance gebracht wird. Dabei handelt es sich nicht um Schlaf, sondern vielmehr um einen entspannten Zustand mit zugleich

Dr. med. David Goldberg führt als Facharzt und selbstständiger Hypnosecoach die Rhein-Main-Fachpraxis für Coaching, Hypnose und Therapie. Schwerpunkt ist die Sporthypnose im Hoch- und Extremleistungsbereich sowie im Präzisionssport.



erhöhter Konzentration und gesteigerter Kreativität, in dem das Gehirn ohne bewusstes Zutun die Lösungen für bestimmte Situationen findet. Durch diese Methode, wenn sie professionell angewandt wird, lassen sich zahlreiche positive Wirkungen erzielen, beispielsweise Ängste auflösen, Leistung steigern, Regeneration und Erholung optimieren und Schmerzen vermindern oder auflösen. Die jeweils gewünschten Wirkungen werden in der Regel dadurch erzielt, dass der Hypnotiseur Suggestionen (unbewusste Botschaften) in die Hypnose einfließen lässt.

Generell lassen sich alle Abläufe mental vor dem inneren Auge trainieren und „einschleifen“. Auf diese Weise können Automatismen „installiert“ werden, die dem Sportler helfen, wie von allein die Höchstleistung zu erreichen. Dabei vernetzen sich die Nervenzellen des Gehirns, sogenannte Neuronen, so stark und aktivieren immer wieder die gleiche Erregungsschleife, dass sich die Abläufe fest ins Gehirn „einbrennen“. Da das Gehirn sich diese Bilder derart intensiv vorstellt, dass es sie kaum noch von der Realität unterscheiden kann, reagieren auch die Muskeln und Nerven sowie die vegetativen Organsysteme entsprechend. Das nennen wir neuronale Plastizität, und diese können wir uns zunutze machen, um ein gewünschtes Ergebnis zu erreichen. Je häufiger, intensiver und emotionaler eine solche neuronale Verknüpfung stattfindet, umso schneller und zuverlässiger läuft sie ab. Immer mehr Profi- und Amateursportler haben bereits den Nutzen der Sporthypnose erkannt und setzen diese ergänzend zum normalen körperlichen Training ein.

Wie führt man eine Hypnose durch, wie ist der typische Ablauf?

Im Wesentlichen gibt es zwei Möglichkeiten: über Entspannung (Entspannungshypnose) oder körperliche Aktivität (Aktiv-Wach-Hypnose) – stets verbunden mit hoher Fokussierung und gezielter Konzentration. Zunächst bespricht der Sportler seine Belange und möglichen Schwierigkeiten mit dem Hypnotiseur, dann werden (gemeinsam) attraktive Ziele formuliert und sorgfältig in präzise Worte gefasst. Dieser Schritt ist

von höchster Wichtigkeit, denn er beeinflusst die nachfolgende Arbeit. An diesem Zielsatz wird daher so lange gefeilt, bis der Sportler ihn auf emotionaler Ebene als maximal attraktiv empfindet.

Anschließend wird der Klient gebeten, die Augen zu schließen, den Worten des Hypnosecoachs zu folgen und genau das zu tun, was dieser ihm sagt. Also körperlich und mental zu entspannen, ruhig zu atmen und das damit verbundene Wohlfühlgefühl zu genießen. Bei der Aktiv-Wach-Hypnose hingegen entspannt der Klient mental, während er körperliche Leistung auf dem Ergometer oder dem Rudergerät erbringt. Sobald er in eine leichte bis mittlere Trancetiefe gelangt ist, beginnt der Hypnosecoach, Suggestionen, also Botschaften an das Unterbewusstsein, einfließen zu lassen und lässt ihn somit immer stärker fokussieren – auf sein Ziel, auf eine Lösung, auf Bewegungen oder schlichtweg auf das emotionale Erlebnis seines Erfolgs. „Tue so, als ob es jetzt schon so ist und erlebe, wie gut sich das anfühlt!“, ist eine der zentralen Weisungen des Hypnosecoachs, um die Kraft der Emotionen möglichst intensiv zu entfalten und wirken zu lassen. Denn die Emotionen sind der Zündstoff für erfolgreiche Veränderungen. Bei tiefsitzenden Ängsten und Blockaden führt der Hypnosecoach den Klienten in die Vergangenheit zur auslösenden Situation zurück und hilft ihm, diese Situation nachhaltig aufzulösen und zu verarbeiten. Die anschließende Erleichterung ist meist sehr intensiv spürbar. Der Hypnosecoach kann den Sportler auch die Anstrengung durchleben und spüren lassen, wie wundervoll es ist, wenn er sein Ziel erreicht. Die dabei entstehenden Emotionen werden so stark gesteigert, dass sämtliche zum Erreichen des Ziels benötigte Energie mobilisiert wird. Das Ziel wirkt dann quasi wie ein Magnet – je mehr der Sportler sich ihm nähert, desto stärker wirkt die Anziehungskraft.

Die speziellen Herausforderungen im Ultratriathlon sind extreme Ausdauer, schnelle Regenerationsfähigkeit, schnell in den Schlaf und zur Erholung zu kommen, Schmerzvermeidung und -minderung, Schutz vor Verletzungen, Vorbeugung von Schwindel beim Schwimmen – und ►

die mentale Kraft, nicht aufzugeben. Hierzu werden in der Praxis gezielt Suggestionen vorgenommen, um diese Aspekte zu ermöglichen. Zudem kombiniere ich in meiner Praxis die Hypnosearbeit mit Instrumenten aus der NLP (Neurolinguistische Programmierung), die äußerst wirksam sind – gerade in Kombination mit Hypnose.

In der Aktiv-Wach-Hypnose steigt der Klient auf ein Ergometer und beginnt, gleichmäßig in die Pedale zu treten. Dabei führt ihn der Hypnosecoach in die Einheit von Konzentration, Anstrengung und Bewegung – er gelangt dadurch mehr und mehr in Trance. In diesem Zustand erlebt er immer stärker den Zustand von Frische, Aktivität, Wachheit und Kraft. Er sieht sein Ziel, die Herausforderungen und wie er diese bewältigt. Immer und immer wieder.

Sporthyypnose in der Praxis

Torsten Kühn-Schad ist ein Ultratriathlet, der zu mir kam, weil er im August 2017 den *Deca* Continuous absolvieren wollte: 38 Kilometer Schwimmen, 1.800 Kilometer Radfahren und 422 Kilometer Laufen am Stück. Als 98. Mensch weltweit hat er diese Distanzen auch erfolgreich bewältigt: eine enorme Leistung – sowohl aus physiologischer Sicht als auch unter mentalen, psychischen Gesichtspunkten. Wir begannen knapp drei Monate vor dem Rennen mit der sporthypnotischen Arbeit und hatten nur für vier Sitzungen Zeit. Wie bei einem Ultratriathlon üblich, waren Torstens Bedürfnisse vor allem physische und mentale Ausdauer, schnelle körperliche und psychische Regeneration und Erholung durch tiefen Schlaf, Vermeiden von Überlastung, Verletzungen und Entzündungen. Hierzu begannen wir mit einer attraktiven Zielformulierung. Den Satz modellierten wir so lange, bis er für Torsten hundertprozentig passte. Anschließend führte ich Torsten in seine erste leichte Trance, in der er in einem mentalen Film erlebte, wie er sein Ziel bereits erreichte. Den damit verbundenen Glückszustand aktivierten wir so stark, dass das Erlebnis für ihn einzigartig war. Dann „verankerte“ ich dieses Gefühl an einem Punkt seines Körpers, so dass Torsten jederzeit wieder darauf zugreifen konnte. Er

tat so, als ob er sein Ziel jetzt schon, drei Monate vor dem eigentlichen Wettkampf, erreicht hätte. Liebe Leser – haben Sie eine Vorstellung davon, was das für Energien mobilisiert? Man richtet den ganzen Menschen auf sein Ziel aus – mit ganzer Kraft, physisch und psychisch. In anschließenden Sitzungen nutzten wir zunächst die Entspannungshypnose, um Torstens Unterbewusstsein zu erreichen und entsprechende Suggestionen einfließen zu lassen. Ergänzend nahmen wir eine Blockadenlösung vor, um alles auszuräumen, was seiner vollen Kraft- und Potenzialentfaltung entgegenstehen könnte.

Als Torsten in der letzten Sitzung in eine sehr tiefe Trance gelangt war, verankerte ich diesen Zustand in ihm und gab ihm ein „geheimes Passwort“. Wann immer er nun dieses Passwort ausspricht, kann er sich innerhalb weniger Sekunden mit der Selbsthypnose in diesen Zustand versetzen – und sich natürlich genauso schnell wieder herausholen. Das ermöglicht ihm sozusagen jederzeit den Zugang zu einer Trance, in der er sich innerhalb kürzester Zeit bestens erholen und beispielsweise Beschwerden auflösen und Schmerzen vermindern kann. Damit hat er einen enormen Vorteil gegenüber Sportlern, die versuchen, nach massiver Anstrengung und Tagesleistung, vollgepumpt mit Adrenalin, in einen Schlaf zu kommen, der längst nicht die Qualität einer Trance erreichen kann.

Darüber hinaus nutzten wir ein unglaublich starkes, tiefenpsychologisches Tool aus der NLP, um weitere Fähigkeiten in Torsten zu verstärken und zu „installieren“, sowie die Aktiv-Wach-Hypnose auf dem Ergometer, wodurch er in der Lage war, sich selbst im Training oder Wettkampf in eine Wachtrance zu versetzen, in der sein Körper sich optimal einstellte, um die massive Anstrengung, Fokussierung und Leistung am ökonomischsten und effektivsten erbringen zu können. Dies sollte sicherstellen, dass er sein Ziel nach zehn Tagen gut, gesund und zugleich erfolgreich im besten „Preis-Leistungs-Verhältnis“ erreichen würde.

Um es kurz zu fassen: Nach nur vier zweistündigen Sitzungen startete Torsten seine große

Herausforderung und finishte erfolgreich. Er erlebte es genau so, wie er es sich gewünscht hatte: hoch emotional, glücklich und gesund. Er hatte mitunter am wenigsten Blessuren von allen 16 Teilnehmern

aus aller Welt und war in gutem gesundheitlichen Zustand, als er den 10-fach-Ironman abschloss. Mental fühlte er sich permanent vom Ziel angezogen, und er hatte keine Probleme durchzuhalten.

Torsten Kühn-Schad zu seiner Erfahrung mit der Sporthyypnose

Das Angebot, mich sporthypnotisch betreuen zu lassen, kam unerwartet zu mir – nicht ich zu ihm. Das scheint mir insofern wichtig zu sein, als dass ich nicht nach etwas gesucht habe, wovon ich ohnehin von vornherein überzeugt war. Als ich von dem Angebot erfuhr, war ich neugierig bis verhalten skeptisch. Wie bei vielen Menschen, die sich auf Hypnose einlassen, waren meine ersten Bedenken, dass ich die Kontrolle verlieren würde. Diese Bedenken kann ich im Nachgang völlig ausräumen! Ich war in den vier Sitzungen jederzeit Herr meiner Entscheidungen und Gedanken. Mein Eindruck: Die Trancezustände wurden nur so tief, wie ich es zuließ.

Mit mentalen Strategien zur Bewältigung langer Distanzen hatte ich mich in den vergangenen 25 Jahren immer mal wieder auseinandergesetzt – und das eine oder andere selbst erprobt. Schon nach der ersten Sitzung mit Dr. Goldberg war mir klar, dass der Ansatz einer Sporthyypnose ganz anders ist. Hier geht es um eine Aktivierung des Unterbewusstseins. Für den Wettkampf hatte das eine enorme Bedeutung: Während mentale Strategien auf den bewussten Umgang – beispielsweise mit Schmerzen – setzen, geht es in der Sporthyypnose darum, das Unterbewusstsein vorher so aufzustellen, dass es – um bei diesem Beispiel zu bleiben – gar nicht erst zu Schmerzen kommt.

Ich kann im Nachhinein nicht sagen, welche Elemente der Arbeit mit David Goldberg (Aktiv-Wach-Hypnose oder Tiefe Trance) in einem bestimmten Maß dazu beigetragen haben, aber: Ich habe entscheidende Unterschiede zur Teilnahme an anderen Ultrawettkämpfen bei mir



Kurz vor dem Ziel: Torsten Kühn-Schad wird auf die letzte Runde geschickt.

beobachtet. Ich war über weite Strecken sehr optimistisch und freudig gestimmt, ich konnte sehr gut regenerieren, und die körperlichen Überlastungssymptome waren in einigen Bereichen deutlich geringer ausgeprägt als bei kürzeren Wettkämpfen.

Ein Beispiel dazu: Auf der Triple-Distanz litt ich immer unter Ödembildungen und Blasen an den Füßen. Beim *Deca* Ultratriathlon in Buchs blieb ich über mehr als 200 Kilometer an den Füßen beschwerdefrei. Erst danach kam es zu eher leichten Blasen. In der Vergangenheit hatte ich mit Shin-Splint-Problemen bei Läufen bereits ab etwa 100 Kilometern zu kämpfen. In Buchs konnte ich 422 Kilometer ohne Schienbeinbeschwerden laufen. Ich bin mir bewusst, dass eindimensionale Ursache-Wirkungs-Zusammenhänge kritisch sind. Gleichwohl führe ich meine Erfahrungen auch auf die Zusammenarbeit mit David Goldberg zurück. Ich würde mich in jedem Fall beim nächsten Mal wieder darauf einlassen. Ultratriathleten wenden enorm viel Zeit fürs Training auf. Mein Zeitaufwand für die Hypnosensitzungen entsprach dabei gerade mal einer halben Trainingswoche.