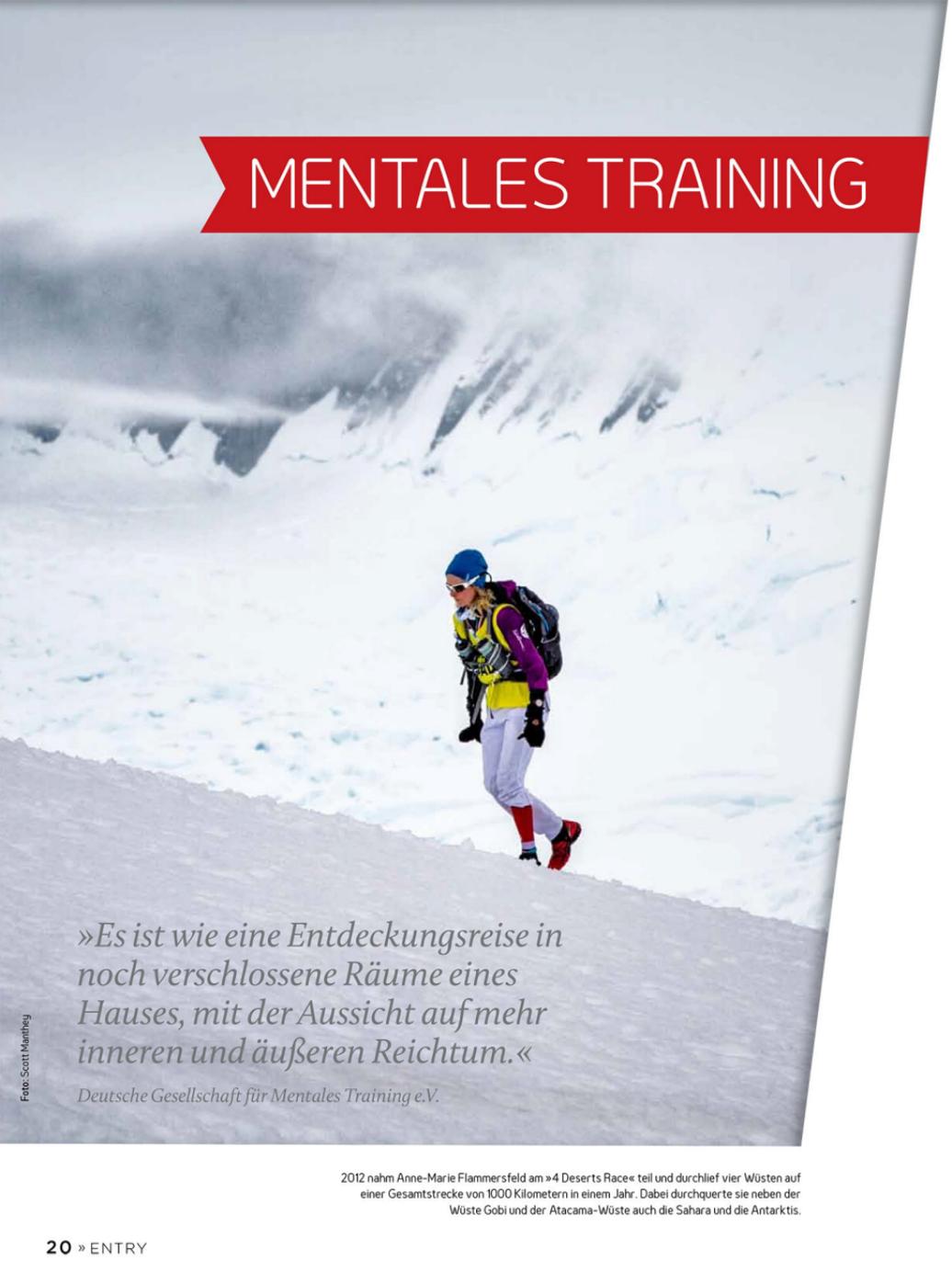


# MENTALES TRAINING

A person wearing a blue beanie, sunglasses, a yellow and purple jacket, white pants, and a backpack is climbing a steep, snow-covered mountain slope. The background shows a vast, snowy mountain range under a cloudy sky.

*»Es ist wie eine Entdeckungsreise in noch verschlossene Räume eines Hauses, mit der Aussicht auf mehr inneren und äußeren Reichtum.«*

*Deutsche Gesellschaft für Mentales Training e.V.*

2012 nahm Anne-Marie Flammersfeld am »4 Deserts Race« teil und durchlief vier Wüsten auf einer Gesamtstrecke von 1000 Kilometern in einem Jahr. Dabei durchquerte sie neben der Wüste Gobi und der Atacama-Wüste auch die Sahara und die Antarktis.

# Mit dem Kopf zum Erfolg



*Als ihr während des 250-Kilometer-Laufs durch die Sahara zu heiß wurde, stellte sich Anne-Marie Flammersfeld einfach einen Schneesturm vor, um sich abzukühlen.*

TEXT: PETRA SONNTAG

Ich fühlte den Schnee auf meiner Haut, schmeckte ihn auf der Zunge, hörte ihn in meinen Ohren brausen, sah die Flocken vor mir«, erzählt die Extremsportlerin, die 2012 als erste deutsche Frau das »4 Deserts Race« gewann, bei dem es gilt, die heißeste, windigste, kälteste und trockenste Wüste der Erde zu durchqueren. Was ihr dabei half, war neben der körperlichen Vorbereitung das Mentaltraining.

Da Anne-Marie Flammersfeld keine Erfahrung mit Ultraläufen hatte, nahm sie sich zur Vorbereitung des »4 Deserts Race« eine Mentaltrainerin, denn die 35-Jährige wusste aus ihrem Sportstudium, »dass mehr als 70 Prozent eines sportlichen Erfolgs im Kopf passieren«. Alle ein bis zwei Wochen arbeitete sie zwischen 20 und 40 Minuten an ihrer geistigen Stärke. »Begonnen haben wir mit Sporthypnose, das ist ähnlich wie Autogenes Training. Es dauerte zwischen fünf und sieben Minuten, um in eine tiefe Entspannung zu kommen, in den sogenannten Alpha-Zustand.« Dann durchspielte sie im Geiste verschiedene Situationen, die während eines Wettkampfs passieren können. »Zur Bekämpfung der Hitze habe ich mir Bilder vom Schneesturm vorgestellt und ihn mit allen Sinnen durchlebt. Diese Bilder habe

ich abgespeichert in einer großen Kommode mit vielen Schubladen, also gab es fortan eine Schneesturm-Schublade.« Greife sie auf solche Bilder zurück, könne sie sich aus Stresssituationen heraus dissoziieren, sagt die Diplom-Sportwissenschaftlerin.

Mentaltraining ist also die gezielte Vorbereitung des Verstandes auf kommende Ereignisse. Im Spitzensport findet die Bewusstseinssteuerung schon länger Anwendung. Professor Oliver Stoll von der Universität Halle ist seit 15 Jahren in der sportpsychologischen Betreuung tätig. Mentaltraining habe zunehmend an Bedeutung im deutschen Spitzensport gewonnen, sagt Stoll, der auch Vizepräsident der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie in Deutschland e.V. ist. »Der Deutsche Olympische Sportbund hat die Rolle der Psychologie im Wettkampf erkannt. Seit fünf oder sechs Jahren hat Mentaltraining im deutschen Spitzensport einen unverzichtbaren Anteil.«

Die Methoden sind dabei so vielseitig wie die Sportarten selbst. Vom Fußball übers Kunstspringen bis zum Trampolinturnen kommt psychologische Unterstützung zum Einsatz. Oft geht es darum, Bewegungsabläufe zu optimieren und zu stabilisieren. »Eine häufige Methode ist das Visualisieren oder eine Bewegung sprach-



lich zu kodieren. Skifahrer zum Beispiel halten vorm Start die Augen geschlossen und bewegen sich von links nach rechts. Sie gehen vor ihrem geistigen Auge die Rennstrecke durch. Oder Wasserspringer führen Imitationsübungen im Trockenbereich durch«, so Stoll. Für die optimale Leistung brauchen Athleten einen so genannten Aktivierungszustand. Sind sie übererregt, steuern sie mit Entspannungsübungen dagegen. Fehlt noch der nötige Kick, hilft zum Beispiel das Hören peppiger Musik.

»Mentaltraining hat drei Funktionen: Die Optimierung der Bewegungsvorstellung, das Abrufen einer Erinnerung, wo mir etwas gut gelungen ist (»moment of excellence«), um mich zu motivieren und die Psychoregulation, beispielsweise eine Blitzentspannung, um meine Nervosität

2013 lief Anne-Marie Flammersfeld bei ihrem »Bottom Up«-Projekt in fünf Etappen vom tiefsten auf den höchsten Punkt der Schweiz.



Foto: Andrew King

in den Griff zu bekommen«, fasst Dr. Babett Lobinger vom Psychologischen Institut der Deutschen Sporthochschule (DSHS) Köln zusammen. Seit 1998 ist sie an der DSHS zuständig für die sportpsychologische Beratung und das Mental Coaching von Athletinnen und Trainern im Spitzensport. Als Sportpsychologin vermittelt sie ihren Klienten nicht nur mentale Fertigkeiten, um Leistungen zu optimieren. Die 46-jährige unterstützt sie auch bei der Erfolgs- und Misserfolgsverarbeitung und begleitet die Karriere von Talenten.

»Seit 2006 gehört auch die psychologische Begleitung und Beratung als fester Bestandteil zum Angebot der Nachwuchsleistungszentren der Fußball-Bundesligisten«, weiß die Stammdozentin im Fußball-Lehrer-Lehrgang an der Hennes-Weisweiler-Akademie des Deutschen Fußball Bundes, »und auch im Profifußball etabliert sich die Sportpsychologie«. Zwei Jahre zuvor hatte der damalige Fußball-Bundestrainer Jürgen Klinsmann noch für Schlagzeilen gesorgt, als er einen Sportpsychologen ins Team holte. Doch mittlerweile hat unsere Leistungsgesellschaft offenbar den Nutzwert psychologischer Kenntnisse erkannt.

Heute setzen Top-Manager, Vertriebsprofi oder gefragte Redner Techniken und Methoden aus dem Mentaltraining ein, um im Job erfolgreich zu sein. Ob Lampenfieber, Prüfungsangst oder plötzlich auftretender Stress – das Selbstmanagement in Krisen ist für viele unerlässlich. »Die Nachfrage ist größer geworden, weil die Belastungen im beruflichen Kontext

gewachsen sind. Da werden zum Beispiel Personen in Führungspositionen gehievt, ohne die Fähigkeiten dafür zu besitzen. Damit gehen Ängste einher oder Zweifel an der Leistungsfähigkeit«, sagt Gabriele Mühlbauer, selbstständige Trainerin, Personalcoach und Lehrtrainerin für Neurolinguistische Programmierung (NLP) aus Augsburg. »Vor allem Teamleiter, Führungskräfte und Manager nehmen mein Mentaltraining in Anspruch. Dabei kann es zum Beispiel darum gehen, problemlos vor einer Gruppe von Menschen zu sprechen.« In belastenden Situationen sei es wichtig, den Blick nach vorn zu richten, sagt Mühlbauer, die seit zehn Jahren als Mentaltrainerin arbeitet. »Geht es nach unten, heißt es, rechtzeitig gegenzusteuern.«

Dafür muss man sich seiner eigenen Grundmuster und Blockaden bewusst werden. Viele unserer Verhaltensweisen geschehen unbewusst. Wird man sich ihrer jedoch gewahr, lassen sie sich positiv beeinflussen. Dann gilt es, das mentale Ruder in die richtige Richtung zu legen. Das funktioniert, je nach Bedarf, mit einer Fülle von Methoden. Neben Gehirngymnastik oder positiv wertenden Bejahungssätzen (Affirmationen) zählen dazu beispielsweise Imaginations- und Suggestionstechniken, so genannte kognitive Umbewertungen oder die Ressourcenaktivierung. Bei einer Umbewertung lässt sich Angst von einer negativen selbstbedrohlichen Emotion in eine posi-

tive Kraft wandeln. Unter Ressourcenaktivierung versteht man, dass mitgebrachte Stärken, Eigenarten, Gewohnheiten, Fähigkeiten, Einstellungen und Ziele des Hilfesuchenden gezielt für den Veränderungsprozess genutzt werden. »Menschen, die ihre mentalen Stärken und persönlichen Ressourcen aktiv nutzen, sind erfolgreicher«, weiß die 57-Jährige. »Wer mentale Stärke besitzt, kann auch Niederlagen leichter überwinden und schneller wieder siegen.« Ihrer Ansicht nach schöpfen wir die Möglichkeiten unseres Gehirns bei weitem nicht aus. Mühlbauer: »Erst beim Mentaltraining lerne ich vom Gehirnbesitzer zum Gehirnbenutzer zu werden.«

Die Auswahl der Techniken hängt zum einen vom Schwerpunkt des Trainings ab: Geht es um Persönlichkeitsentwicklung, berufliche Anforderungen, sportliche Ziele, Gesundheitsprävention oder um Pädagogik? Zum anderen sind Ausgangssituation und Ziel des Teilnehmers entscheidende Faktoren. Viele Trainer warten in ihren Seminaren mit Kombinationen auf: sie bieten Konzentrations- und Entspannungsübungen, autogenes Training, führen zum positiven Denken hin, leiten Visualisierungen an und nutzen gelegentlich auch Elemente aus der NLP.