



Der Klassiker unter den Tricks im Sport: Pushende Musik kann im Training motivieren.
Foto: Getty Images

Tobias Müller

Wenn die Oberschenkel bei Kilometer 35 brennen, die Füße nach Tausenden Schritten schmerzen und der Körper einfach nicht mehr kann, dann lächelt Eliud Kipchoge. Der Marathon-Weltrekordhalter aus Kenia pflegt die Zweifel in der Schlussphase eines Rennens mit einer einfachen Gestik und einer positiven Einstellung zu verscheuchen. Und meistens klappt das ganz gut: Kipchoge ist zweifacher Olympiasieger über die 42,195 Kilometer und der einzige Mensch, der einen Marathon unter zwei Stunden lief.

Das Mentale nimmt neben dem optimalen Training und dem richtigen Material eine zentrale Rolle ein im Sport, sei es im Tennis, im Fussball – vor allem aber auch im Ausdauersport. Das sieht auch Heinz Müller so, der an der Universität Basel im Fach Sportpsychologie doziert und als ausgebildeter Mentalcoach unter anderem Giulia Steingruber zu etlichen Erfolgen im Kunstturnen verhalf sowie die Langläuferin Nadine Fähndrich an die Weltspitze führte.

Auf die Frage, wie gross der Anteil des Mentalen bei sportlichen Erfolgen ist, sagt Müller: «100 Prozent! Denn das Psychische und das Physische sind miteinander vernetzt. Das eine geht nicht ohne das andere, es braucht stets beides.»

Welche mentalen Tricks gibt es also, damit sich Radfahrer eine Passstrasse hinaufquälen können und eine Läuferin die letzten Kilometer eines Rennens schafft, obwohl der Körper vermeintlich nicht mehr kann?

Dem Gehirn nicht alles glauben

Unser Gehirn belügt uns. Der südafrikanische Bewegungswissenschaftler Timothy Noakes erlangte mit seiner «Central Governor Theory», die er in den 1990er-Jahren formulierte, Berühmtheit in der Ausdauersportwelt. Laut dieser sind nicht die Muskeln, das Herz oder die Lunge die limitierenden Faktoren beim Langlaufen, Radfahren oder Rennen, sondern das Gehirn, das den Körper beim Sport frühzeitig vor einem Zusammenbruch schützen will. Eine Untersuchung von Noakes zeigte zum Beispiel, dass bei fast allen gelaufenen Weltrekorden über die 5000 und 10'000 Meter die letzte

So lächeln Sie den Schmerz und die Zweifel weg

An der Leistungsgrenze Im Sport ist der Kopf ebenso wichtig wie das Herz und die Muskeln. Welche Methoden im Training und Wettkampf helfen – und warum ein Zitronenschnitt Wunder bewirkt.

Bahnrunde die schnellste war. Die Eliteläufer hatten im Endspurt stets noch mehr im Tank, als sie zuvor dachten. Wenn das Gefühl also sagt, es geht nicht mehr, dann geht noch einiges.

Doch wie lässt sich dieser Schutzmechanismus umgehen? Einfach ausschalten kann man ihn laut Noakes nicht. Hingegen kann das Gehirn im Training beispielsweise durch Intervalleinheiten, die schneller als das Wettkampftempo absolviert werden, geschult und sozusagen beruhigt werden. Ausserdem solle man, im Wissen um die defensive Haltung des Geistes, mutig sein und sich keine Grenzen setzen. Lösungsorientierte Selbstgespräche während eines Wettkampfs oder harten Trainings helfen laut Mentalcoach Müller, schwierige Phasen besser zu überstehen.

Mehrere Zwischenziele setzen

Eine dreistündige Wanderung in den Bergen oder eine lange Veloausfahrt mit vielen Höhenmetern können einschüchternde Vorhaben sein. Essenziell ist es daher laut Heinz Müller, sich sinnvolle Zwischenziele zu setzen und eine grosse Herausforderung auf mehrere kleine Etappen herunterzubrechen. Anstatt an die ganzen 42 Kilometer zu denken, kann die Marathonläuferin erst einmal nur bis zur ersten Verpflegungsstelle vorausschauen.

Je mehr die Müdigkeit in den Muskeln und auch im Kopf zunimmt, desto kleiner können diese Zwischenziele sein: Von Kilometer zu Kilometer kämpfen oder sogar nur von Kurve zu Kurve empfiehlt Müller und erklärt: «Das Herunterbrechen führt dazu, dass ich Schritt für Schritt meinem Ziel näherkomme und immer wieder ein kleines Erfolgserlebnis habe. So bleibt der Athlet trotz schwerer Beine stets fokussiert.»

Ablenken und die Natur geniessen

Vielleicht sollten sich Ausdauersportlerinnen und -sportler auch einfach einmal ablenken lassen und lieber die Natur geniessen. Eine Studie aus dem vergangenen Jahr der Universität Tennessee in den USA konnte zeigen, dass solches Verhalten Wunder vollbringen kann. Dabei mussten Läuferinnen mehrere Male eine Strecke auf einem Laufband zurücklegen. Einmal mussten sie sich auf ihre Technik sowie die muskuläre Anspannung in den Beinen konzentrieren, einmal zählten sie während des Laufens die Schritte, und ein drittes Mal konnten sie sich während des Rennens ein Basketballspiel am Fernseher anschauen.

Das Resultat: Als die Probandinnen durch das Basketballspiel abgelenkt wurden, waren ihre Laktat- sowie Pulswerte tiefer als bei den anderen Durchgängen. Ausserdem

gaben die Läuferinnen an, während des Basketballschauens auch mental am wenigsten Mühe beim Laufen gehabt zu haben.

Den Schmerz akzeptieren

Wenn der Kenianer Eliud Kipchoge an der Marathon-Startlinie steht, dann weiss er schon vorher, dass er in den folgenden zwei Stunden irgendwann den Schmerz weglächeln muss. Denn dieser gehört für ambitionierte Ausdauersportler schlicht dazu. Der amerikanische Sportjournalist und Autor Matt Fitzgerald schreibt in seinem Buch «How bad do you want it?», dass jeder, der solchen Sport betreibt, sich vor dem Startschuss auf die Herausforderung und alle Negativitäten einstellen müsse.

Akzeptiert ein Läufer oder eine Radfahrerin Schmerzen und antizipiert diese auch, kann das dazu führen, dass diese als weniger stark empfunden werden, wenn sie tatsächlich auftreten. Mentalcoach Müller spricht in diesem Zusammenhang von sportpsychologischen Trainingstechniken wie Visualisieren und dass es essenziell sei, sich bereits im Vorfeld in mögliche Situationen eines Rennens zu versetzen. «Wenn ich mir in der Vorbereitung eines Wettkampfs vorstelle, wie ich schwierige Situationen meistere, steigt die Wahrscheinlichkeit, dass ich im Rennen mit solchen Momenten besser umgehen kann.» Schmerzen negieren oder sich selber belügen sei nicht zielführend.

Einfach in eine Zitrone beissen

Und welche Strategien gibt es sonst noch, wenn Arme oder Beine nicht mehr können und der Körper nur noch aufhören will? Laut Müller kann pushende Musik in den richtigen Momenten eine aktivierende Wirkung auf den Körper haben. Ausserdem kann es helfen, sich vor einer mehrtägigen Radtour ein Kraftwort, ein Bild oder ein Symbol zu überlegen, das motiviert und das man sich in schweren Momenten in Erinnerung rufen kann.

Oder einfach in einen Zitronenschnitt beissen. Müller erklärt: «Wenn ich auf einer mehrtägigen Radtour am Morgen nicht in die Gänge komme und Mühe habe, wach zu werden, kann die Bitterkeit und Säure der Zitrone als Wachmacher genutzt werden.»

Wenn es wenigstens ein Regenbogen wäre

Die Captain-Binde der Fussball-Kampagne «One Love» ist ein Feigenblatt, findet David Wiederkehr.

Die nahende Fussball-WM in Katar hat einen schweren Stand in der Öffentlichkeit. Heruntergekühlte Stadien inmitten einer globalen Energiekrise. Zahlreiche Tote auf den Grossbaustellen für das Turnier (zwischen 3 und 6500, je nachdem, wen man fragt). Bauarbeiter, die durch das Kafala-System ausgebeutet werden. Schwule WM-Besucher, denen abgeraten wird, öffentlich zur Homosexualität zu stehen.

Hinzu kommen ein paar lästige «first world problems»: Public Viewings im europäischen Winter. Kaum Hotels vor Ort für die Fans. Teure Flüge. Und, #wut-schnaub: kein! Bier! im! Stadion!

Doch es gibt auch gute Nachrichten. Zum Beispiel wird Katar, dieser Klein- und Schönwetterstaat am Persischen Golf, während der WM die Regenbogenfahne erlauben. Innerhalb der Stadien jedenfalls.

Tränen der Rührung angesichts dieser Geste sind allerdings verfrüht: Ausserhalb bleibt Homosexualität verboten. Bis zu sieben Jahre Gefängnis drohen. Da kann Katars Botschafter in der Schweiz, Mohammed Jaham Abdulaziz Al Kuwari, im Interview mit den Tamedia-Zeitungen lange behaupten: «Wir haben nichts gegen Homosexuelle.»

An diesem Punkt setzt die Kampagne «One Love» an. Sie setzt sich für Inklusion ein und will, so die Eigenwerbung, an der WM eine Botschaft gegen Diskriminierung senden. Initiiert wurde «One Love» vom niederländischen Fussballverband. Neun weitere Verbände haben ihre Teilnahme zugesichert, am Mittwoch auch der schweizerische. Serbien dagegen lehnt sie offen ab. Spanien scheint sie immerhin nur egal.

Essenzieller Teil der Kampagne ist, dass die Captains dieser Nationalteams in den aktuellen Spielen der Nations League und während der WM eine Binde mit dem Logo von «One Love» tragen. Es zeigt, so könnte man mit einem flüchtigen Blick meinen, den Regenbogen.

Bloss: Das tut es nicht. Mit Rot, Grün und Gelb sind immerhin drei der sechs Farben der Regenbogenflagge vertreten, das Symbol für die LGBTQ-Bewegung. Mit etwas Goodwill kann man auch Cyan und Rosa hinzuzählen. Aber die Reihenfolge stimmt nicht. Und: Statt Orange enthält das Logo Schwarz – was weder im Regenbogen noch in der Regenbogenflagge vorkommt. Sie ist aber eine der panarabischen Farben, die in vielen Flaggen vorkommt.

Das Logo von «One Love» ist also vielmehr ein Feigenblatt: Es zeigt einen Regenbogen für all jene, die einen sehen möchten. Vor allem aber gilt es umgekehrt.

«Wir stehen als Team gemeinsam für Toleranz, Respekt und Solidarität ein und wollen alle daran erinnern, dass wir Menschen alle gleich sind und gleich behandelt werden möchten», lässt sich Granit Xhaka zitieren, der die Schweiz im November auf katarischen Rasen führen wird. Noch stärker wäre gewesen, wenn in der Medienmitteilung, die auch der Schweizerische Fussballverband am Mittwoch verschickt hat, das Wort «homosexuell» vorgekommen wäre.

