



Mentale Fitness ist wichtig – und sie ist trainierbar. Einfache Übungen helfen dauerhaft, die eigenen mentalen Fähigkeiten zu verbessern.

RennRad verrät, wie das geht.

 Daniel Götz

 Ritthaler, Gore

Die Lunge lechzt, die Beine brennen, der Kopf kippt über den Lenker. Man fährt an den Straßenrand, nimmt einen schnellen Schluck aus der Trinkflasche. Und fühlt die Leere im Körper hochkriechen. Es kribbelt an Armen und Beinen. Rien ne va plus. Nichts geht mehr. Man hat sich übernommen.

Viele Amateursportler schätzen sich und ihre Kräfte nicht richtig ein. Viele wollen zu viel. Andere haben Motivationsprobleme. Warum auch bei grauem Himmel und Nieselregen trainieren? Manche lassen sich von äußeren Umständen von ihren Zielen abhalten, andere nehmen Probleme als Ansporn. Generell ist auch im Radsport die Psyche ein leistungslimitierender Faktor.

Spricht man mit einem Psychologen über die Ursachen von Erschöpfungszuständen, dann fällt seine Analyse eindeutig aus: „Sportliche Höchstleistung muss von innen heraus geschehen. Treibt mich allerdings nicht meine innere Motivation an, sondern der Nachbar, meine Arbeit oder andere, dann fährt das System dieser Menschen irgendwann zwangsläufig gegen die Wand.“

||||

HE



INTERVIEW MIT DEM SPORTPSYCHOLOGEN
DR. THOMAS RITTHALER

„Wir Menschen brauchen Visionen und große Ziele“

RennRad: Als Sportpsychologe begleiten Sie etliche Kaderathleten. Sind Sie auch deren Motivator, wenn es in schwierigen Zeiten nicht läuft?

Dr. Thomas Rittthaler: Wir als Sportpsychologen verstehen uns eigentlich zunächst nicht als Motivatoren. Meine Aufgabe, neben vielen anderen Aspekten, ist es, den Athleten zu helfen, ihre Ziele zu formulieren und die entsprechenden Zielerreichungsschritte daraus abzuleiten. Hierbei sind zwei Dinge grundlegend: meine intrinsische Motivation (das, was von innen kommt) und meine Volition (die Kraft bei Hindernissen). Als Sportpsychologe sollte ich mit meinen Athleten daran arbeiten, genau für diese beiden Punkte Strategien zu entwickeln.

Wie entwickle ich denn als „Otto-Normal-Verbraucher“ solche Strategien?

Ganz elementar ist es herauszufinden, warum ich diesen Sport betreibe. Das klingt erstmal trivial. Wenn ich aber Leistungssportlern die Frage nach ihren Motiven stelle, haben einige Probleme. Sichtbar wird dies, wenn sie in Schwierigkeiten stecken, wie zum Beispiel im Falle von Verletzungen, Niederlagen oder beim Umgang mit dem inneren Schweinehund. Hier ist es entscheidend, wie groß meine intrinsische Motivation ist. Ziele und Motivation sollten sehr eng verknüpft sein. Das ist die Basis meines Handelns.

Das klingt alles erst einmal einleuchtend. Nur, was ist jetzt eigentlich mentale Stärke?

Mentale Stärke ist unglaublich vielfältig. Sie kann sein: Unter Druck in einem Wettkampf meine beste Leistung zu bringen oder auch Verletzungspech erfolgreich weg-

zustecken. Auch der Umgang mit eigenen Ängsten gehört dazu. Mentale Stärke ist trainierbar. Als Grundvoraussetzung muss ich mir anschauen, was mein Ziel ist, welche Schritte zur Zielerreichung notwendig sind und welches Umfeld mir dabei hilft.

Brauchen wir Sportler demnach Visionen? Wie groß müssen die denn sein?

Ein klares Ja. Über allem steht eine Vision, ein Ziel. Wir Menschen tun uns sehr schwer, große Ziele anzugehen und diese zu erreichen, ohne einen Traum zu haben. Woher wollen wir wissen, wo unsere Grenzen sind, wenn wir keinen persönlichen Traum verfolgen? Das Problem vieler Sportler – und nicht nur von Sportlern – besteht dabei darin, dass sie rein mit Ergebniszielen unterwegs sind, zum Beispiel in der nächsten Saison einen Radmarathon zu fahren. Wir als Sportpsychologen würden immer darauf hinarbeiten, dass neben der notwendigen Vision und realistischen Ergebniszielen auch immer Prozessziele formuliert werden. Ich muss mich mit der Frage beschäftigen: Was kann ich tun, um mein Ziel zu erreichen?

Gibt es dazu auch eine Art „Mental-Trainingsplan“?

Das wäre sehr sinnvoll. Ich sollte mir herausfordernde, aber realistische Teilziele erarbeiten und versuchen, diese step by step befriedigend zu erfüllen. Wenn also 150 Kilometer Grundlagenausdauer auf dem Trainingsplan stehen, dann stelle ich mir die Fragen: Wofür tue ich das? Wann habe ich das in meinen Augen gut gemacht? Wann freue ich mich sogar darüber? Wenn ich die langen Trainingseinheiten mental in viele kleine Stücke zerlege, erleichtere ich mir die Umsetzung erheblich.

Ziele formulieren, fällt uns Menschen einfach. Warum fällt dann die Umsetzung oft so schwer?

Einstellung und Verhalten sind zwei völlig verschiedene Paar Schuhe. Eine Einstellungsänderung bewirkt alleine noch keine Verhaltensänderung. Nehmen wir das Beispiel 31. Dezember. Ich setze mir das Ziel, im neuen Jahr abzunehmen. Viele Leute haben dabei nicht auf dem Schirm, dass das mit Anstrengung verbunden ist. Ich habe nicht nur Nutzen davon, wenn ich zehn Kilo weniger wiege. Dies ist auch mit einer großen willentlichen Anstrengung verbunden. Eine Einstellungsänderung muss im Alltag durch mein verändertes Verhalten umgesetzt werden. Oft gilt es dabei, Widerstände zu überwinden. Erfolge stellen sich nur durch viel Übung und positive Erfahrungen ein. Viele scheitern genau daran.

Wie gelingt nun ein erfolgreicher sportlicher Neuanfang im neuen Sportjahr?

Erstens: Ich brauche ein konkretes Ziel. Zweitens: Ich muss mir die Frage stellen, ob ich dieses Ziel überhaupt will. Das steht über allem. Drittens sollte ich mir klar machen, dass mein Ziel mit Kosten verbunden ist. Der innere Schweinehund wird früher oder später kommen. Wenn

mir das klar ist, überrascht er mich nicht mehr. Und vier- tens: Ich muss mich belohnen. Die sich selbst in Aussicht gestellte Belohnung zum Beispiel, nach einer erfolgreichen Saison ein neues Rennrad zu kaufen, ist schon eine prima Motivation.

Und wenn mich der innere Schweinehund nun doch mal besiegt und ich keine Lust habe zu trainieren?

Dann akzeptieren Sie das. Und nutzen die Zeit, um über mögliche Gründe nachzudenken. Vielleicht fehlt es an Abwechslung? Wenn das Radfahren zur Qual wird und der innere Schweinehund überhandnimmt, dann läuft generell schief. Entweder ist es dann vielleicht nicht mein intrinsisches Ziel, das mich antreibt, sondern der soziale Vergleich mit dem Nachbarn, Arbeitskollegen oder die eigenen Erwartungen an mich selbst. Möglicherweise bin ich auch insgesamt überlastet. Menschen, die solche Anzeichen auf Dauer ignorieren, begeben sich in die Gefahr, ihr ganzes Projekt gegen die Wand zu fahren. ||||

FÜNF MENTALE TRICKS IM TRAININGSALLTAG

1. Ziele setzen

Jeder arbeitet oder trainiert besser, wenn er ein konkretes Ziel vor Augen hat: Egal ob Gewicht verlieren, Radmarathon fahren oder einfach nur mehr Kilometer als im letzten Jahr sammeln.

Versuchen Sie eine ehrliche Einschätzung, ob und wie Ihre sportlichen Visionen/Ziele in einem realistischen Verhältnis zu den Ressourcen (Zeit und Motivation) stehen.

- a) Was sind für mich die drei wichtigsten Dinge im Leben?
- b) Was ist meine sportliche Vision?
- c) Was ist mein konkretes Ziel für 2015?
- d) Was tue ich dafür?

2. Energiemanagement optimieren

Ein sinnvoller Trainingsplan steuert nicht nur die Trainingsbelastung. Entscheidend ist der richtige Rhythmus von Belastung und Erholung. Pausen und Regeneration bei der Einschätzung der eigenen zeitlichen Ressourcen nicht vergessen. Dies sollte man genau planen.

3. Visualisierung üben

Die Visualisierung ist ein mächtiges Werkzeug. Die Fähigkeit, in Bildern zu denken, können wir genauso trainieren wie einen Muskel. Der Verstand benötigt allerdings mehr Zeit als die Muskulatur.

Best Moments: Versuchen Sie, sich mal an tolle Momente im Sport, an Erfolge mit sehr positiven Emotionen in der Vergangenheit zu erinnern. Sie können sich aus diesen Erinnerungen einen ganz persönlichen Erfolgsfilm („Best of ...“) von etwa 60 Sekunden Länge zusammenstellen, der Ihnen in Situationen hilft, in denen es Ihnen schwerfällt, sich zum Training zu motivieren. Mit etwas Übung wird es Ihnen leichtfallen, diesen Film bei Motivationslöchern schnell in Ihrem Kopf zu aktivieren. Diese Methode kann auch sehr gut für angestrebte Ziele verwendet werden: Bauen Sie sich einen persönlichen Film zusammen, wie Sie Ihren zukünftigen sportlichen Erfolg sehen, erleben und fühlen möchten!



4. Meditative Entspannung

Meditative Entspannungsübungen senken die Gehirnstromaktivität und erhöhen gleichzeitig die Lernbereitschaft bzw. Funktionsfähigkeit: Sie sitzen aufrecht und entspannt. Überkreuzen Sie die Beine zum Meditations-sitz. Die Handflächen drehen Sie nach oben. Lassen Sie anschließend den Atem frei fließen. Wenden Sie Ihre Achtsamkeit nach innen. Beobachten Sie Ihren Atem. Lassen Sie den Gedanken freien Lauf. Beobachten Sie, was geschieht. Ohne sich zu bewegen, zu bewerten oder zu beurteilen.

5. Atemtechniken

Die Atmung beeinflusst die Wechselwirkungen von Körper und Geist. Das Atemtraining ist deshalb eine effektive Maßnahme, um die Sauerstoffaufnahme zu verbessern sowie Ruhe und Erholung zu finden. Sie werden aufnahmebereiter, Ihre Gehirnwellenaktivität wird reduziert. Die Flankenatmung: Sie sitzen aufrecht. Die Hände seitlich an den unteren Rippenbereich legen. Jetzt langsam und weich gegen die Hände ein- und ausatmen. Vollständig ausatmen. Sechs Mal wiederholen.

Mehr Tipps und Tricks auf: www.sportpsychologie-muc.de