

LAUT GEDACHT – DIE FREIE RUBRIK HEUTE: MENTALTRAINING

Angst vor dem Versagen ist oft eine Illusion

ESSAY. Der Lauteracher Mentaltrainer Mario Reiser betreut seine Athleten nach einem ganzheitlichen, fernöstlichen Ansatz. Gedanken über mentale Stärke und darüber, warum grundlose Angst uns oft einschränkt.

Von Hannes Mayer
hannes.mayer@neue.at

Wohl niemand ohne Angststörung und Geheinschränkungen fürchtet sich davor, auf einem normal breiten Gehsteig zu gehen. Schließlich bieten die idealerweise bis zu zwei Meter breiten Gehbereiche genügend Platz, um sicheren Schrittes auf seinem Weg voranzukommen. Ganz anders reagieren wir Menschen, oder zumindest die allermeisten, wenn sie im Gebirge über einen zwei Meter breiten Pfad schreiten und links und rechts die Abhänge einen bedrohlichen Eindruck bei uns machen.

Der Vorgang an sich bleibt unverändert, es gilt, einen Fuß vor den anderen zu setzen. Und doch fährt in solchen Situationen vielen Menschen der Schreck, die Angst, die Unsicherheit in die Knochen. Nun ist wohl die landläufige Antwort darauf, dass ein Abschreiten

eines Gebirgspfads eben doch etwas anderes ist, als auf einem Gehsteig zu spazieren. Selbst wenn der Pfad so breit ist wie ein Gehsteig.

Doch was macht aus diesen beiden Situationen zwei so unterschiedliche Momentaufnahmen? Es ist die Amygdala. Damit sind zwei mandelkerngroße Nervenkomplexe im Gehirn gemeint, die wie ein Alarmsystem funktionieren und Reaktionen in Körper und Psyche auslösen; wie ein erhöhter Herzschlag, ein reflexartiges Zusammensucken, eine erhöhte Aufmerksamkeit – oder eben ängstliche Unsicherheit. Nun gibt es Situationen im Leben – und auch im Leistungssport –, in denen es von größter Wichtigkeit ist, dass die Amygdala anschlägt. Sogar unser Leben kann davon abhängen. Aber allzu oft bremst die Amygdala einfach nur ein. Weil diese kleinen Nervenkomplexe Gefahren erkennen, wo keine sind, oder Situationen als bedrohlich einstufen, die eigentlich nur verlangen, dass man tut, was man kann.

Übertragen auf den Sport zum Beispiel ist es die Angst vor dem Matchball. Diese Situation also, in der noch ein Punktgewinn zum Sieg fehlt. Der bevorstehende Ballwechsel unterscheidet sich in keinsten Weise von all den Ballwechseln davor, die der Spieler mit Matchball ja mehrheitlich gewonnen haben muss; sonst stünde er nicht vor dem Sieg. Eigentlich ist es eine freudige Situation, Matchball zu haben. Das ganze



Match hinweg arbeitet ein Tennisspieler auf diesen Punkt hin. Und doch zittert vielen Spielern in diesem Augenblick der Arm. Etwas verständlicher, wenn auch letztlich nicht weniger störend, ist die Angst, wenn ein Spieler in einer engen Partie einen Matchball abzuwehren hat. Zum Beispiel im Tiebreak des Entscheidungssatzes. Natürlich kann in einer solchen Situation der bevorstehende Punkt der letzte des Matches sein, aber er wird ziemlich sicher der letzte Punkt sein, wenn man bei dem Ballwechsel ängstlich agiert.

Doch wie kann man es als Sportler schaffen, in solchen entscheidenden Augenblicken ruhig und selbstbewusst zu bleiben? Wie redu-

ziert man die Reizschwelle der Amygdala? Nun ist durchaus bekannt, dass es wichtig ist, in solch brenzligen Situationen ruhig ein- und auszuatmen. Wer es zum Beispiel schafft, bei Lampenfieber, etwa vor einer Präsentation, bewusst in sich hineinzuatmen, der wird Entspannung finden.

Eine Erfolgsformel für den Leistungssportler ist auch, im Hier und Jetzt zu bleiben. Es geht nicht darum, welche Konsequenz der nächste Ballwechsel hat oder welche Bedeutung ein Sieg oder eine Niederlage in der Zukunft haben wird. Einzig entscheidend ist die Leistung. Nun klingt das alles nachvollziehbar, logisch und erstrebenswert. Doch wie nur erreicht man als

Spitzensportler diesen Zustand von Leichtigkeit, wie bleibt man mutig, wo Angst für gewöhnlich die Handlungsstärke einschränkt, wie atmet man ruhig ein und aus, wenn die Emotionen einen in die Knie zu zwingen drohen?

Nun, so, wie man als Sportler körperliche Fitness erlangt hat: durch Training.

Der Lauteracher Mindfulness-Coach und Sport-Mentaltrainer Mario Reiser ist einer, der wie ein Bergführer, um bei dem Bild vom Gebirgspfad zu bleiben, die Sportler zu ihrem Ruhepol führt. Indem er mit seinem ganzheitlichen Coachingansatz einen Entwicklungsprozess entfacht und begleitet, an dessen

Ende diese Nevenklumpen im Gehirn, diese Amygdala nicht mehr so schnell und nicht mehr so heftig reagieren.

Etwa 70 Prozent der Leistung wird von der mentalen Stärke beeinflusst. Bei einem Fußballer, der in einer Drucksituation auf fünf Meter keinen Pass anbringt, scheidet es für gewöhnlich eher nicht an der Fähigkeit, auf diese kurze Distanz einen Ball zu spielen; es scheidet vielmehr an der Gabe, auch unter Druck das eigene Können abzurufen. Mentaltrainer wie Reiser werden von Leistungssportlern oder Vereinen oft erst dann engagiert, wenn man mit dem Rücken zur Wand steht, wenn es einen Feuerwehrmann braucht, der, wie man so

Die Angst vor dem Elfmeter ist nichts anderes als die Angst vor dem Scheitern. Darum ist der Torhüter bei dem Duell psychologisch im Vorteil. Mindfulness-Coach und Sport-Mentaltrainer Mario Reiser (r.) weiß, wo die Angst sitzt und wie man ihr den Schrecken nehmen kann.

HARTINGER, DPA



schön sagt, die Köpfe freibekommt.

In dieser Redewendung liegt viel Wahres, denn den Kopf freizubekommen heißt nichts anderes, als die Gedanken einzufangen und das Sinnieren über die Zukunft einzustellen. Wer Meister werden will, verschwendet seine Energie damit, immer wieder an dieses Ziel zu denken. Zielführend ist dagegen, die eigene Leistungsfähigkeit zu steigern. Wer körperlich fit ist und stark im Torschuss, der hat die Basis dafür, Tore zu erzielen – die Konsequenz aus diesen Toren sind dann Siege und im besten Fall der Meistertitel. Aber man wird eher nicht Tore erzielen, nur weil man Meister werden will. Wer als Elfmeterschütze vor seinem Antreten an die Konsequenzen seines Schusses denkt, tritt mit einem riesigen Ballast an. Damit man in solchen Situationen den Fokus auf den Augenblick hat und die Konzentration auf dem Tun liegt, sollte das Mentaltraining zum Alltag gehören.

Im Sport geht es darum, im Flow zu sein. Den erreicht man dann, wenn man auf die Automatismen vertraut, die man sich im Training erarbeitet hat. Was wiederum zu den berühmtesten Trainingsweltmeistern führt. Also jenen Sportlern, die im Trainingsmodus Bestleistungen abrufen, aber in der Wettkampfsituation nicht ihr

Potenzial ausschöpfen. In vielen Fällen lähmt dabei einzig die Angst vor dem Versagen, was wiederum zur Amygdala und dem Vergleich des Gehsteigs und des Gebirgspfads führt. Vereinfacht gesprochen symbolisiert der Gehsteig den Trainingssalltag und der Gebirgspfad die Drucksituationen im Wettkampf. Wer es schafft, in beiden Situationen ganz selbstverständlich zu agieren, der ist auf dem richtigen Weg zum Gipfel.

Dass man nie die ganze Kontrolle über seine Leistung und sein Schicksal hat, dass Komponenten wie Glück und Pech oder der Zufall letztendlich einen großen Einfluss haben, das gilt es zu akzeptieren. Denn Erfolg, auch das klingt wie ein Stehsatz, haben diejenigen Spitzensportler, die ihren Fokus auf das Kontrollierbare richten und sich eben nicht über das Unkontrollierbare ärgern. Wer sich im Fußball über den VAR ärgert, kann im Recht sein, aber der setzt die Analyse dort an, wo er keinen Einfluss hat: im Außen. Mario Reiser, um den Bogen zu spannen, ist einer, der zum Beispiel Spitzensportlern, aber auch Nachwuchssportlern hilft, ihre Mitte zu finden.

Denn das Ass des Tennisspielers beim Matchball beginnt nicht beim Ballwurf, sondern im Kopf. Bei den Nervenklumpen namens Amygdala.