

1 Einführung

Über die Bedeutung der psychischen Komponente, vor allem im Spitzensport, werden sich Athleten und Sportwissenschaftler immer mehr bewusst. Die physischen Möglichkeiten im Bereich des Spitzensports sind weitestgehend ausgereizt. Trainer, Sportwissenschaftler und Athleten spüren, dass sie bezüglich der Optimierung von physiologischen Anpassungsvorgängen durch Training an ihre Grenzen stoßen. Auch wenn es in anderen Ausdauersportarten wie zum Beispiel im Triathlon oder aktuell auch im Schwimmen eine „Materialkomponente“ (und auch diese hat ihre rein psychologische Komponente) gibt, rücken die psychischen, mentalen Prozesse immer mehr in den Vordergrund sportwissenschaftlicher Betrachtungen. Frage einen Weltklasse-Läufer wie z. B. Dieter Baumann, ob Psychologie für seine Wettkämpfe wichtig ist, wird die Antwort sicherlich „ja“ lauten. In diesem Grenzbereich des Hochleistungssports, praktisch auf der qualitativ höchsten Stufe, wird die Psychologie zum entscheidenden Faktor über Sieg oder Niederlage.

Aber nicht nur im Hochleistungsbereich, also da wo es um Gold-, Silber- oder Bronzemedailles geht, spielen die psychischen Leistungsvoraussetzungen eine entscheidende Rolle. Ähnliches gilt für die so genannten wettkampforientierten Breitensportler – und das wird die Mehrzahl aller Läufer sein, die dieses Buch in den Händen halten – also die Läufer, die den Marathon zwischen 2:30 h und 4:30 h laufen können oder laufen wollen. Auch oder gerade diese Läufer können von psychologischen Trainingsmaßnahmen profitieren. Jeder Läufer kennt die Problematik. Eine monatelange Vorbereitung auf den Tag X. „Einmal den Marathon unter drei Stunden laufen wollen!“ Jede Menge Laufliteratur wird gewälzt und Manfred Steffnys „Marathontraining“ fast auswendig gelernt. Man trainiert seit zwei Jahren und hat zurzeit einen Trainingsumfang von mindestens 80 km pro Woche und ist schon zweimal ganz nahe dran gewesen. Einmal eine 3:04 h und einmal eine 3:05 h. Die 10 km gehen mittlerweile locker um die 37 min., und dann klappt es wieder nicht. Der Einbruch bei km 38, von einem 4:12er auf einen 4:30er-Schnitt und wieder 2 min. drüber. Was war passiert? Wie konnte es bei dieser Vorbereitung dazu kommen? Was lief im Wettkampf falsch? Wie soll's jetzt weitergehen?

Wir haben es hier zum großen Teil mit einem rein psychologischen Problem zu tun. Hier spielen Faktoren wie Einstellungen zu sich selbst und zum Wettkampf, Angst vor Misserfolg, Umgang mit Enttäuschungen, Bewältigung von im Wettkampf auftretenden kritischen Situationen und Konzentrationsverluste im entscheidenden Augenblick eine große Rolle. Das wiederum kann zu Selbstwertverlusten und Motivationsproblemen führen, was sich wieder negativ auf den Trainingsprozess auswirkt. Wir sprechen hier von einer „Negativspirale“ und die gilt es mit Hilfe geeigneter Methoden zu durchbrechen bzw. diese „Negativspirale“ in eine „Positivspirale“ umzuwandeln.

Viele Sportler verstehen nicht, inwieweit ihre geistige Einstellung auch ihre Leistung beeinflussen kann. Diese Sportler verfügen oft nicht über das notwendige psychische Rüstzeug, um die für Dich wichtigen Ziele zu erreichen. Mit diesem Buch sollst Du mit dem „psychischen Rüstzeug“ vertraut gemacht werden, um eine mögliche Optimierung Deiner Leistungsfähigkeit zu erreichen. Wir möchten jedoch davor warnen, die mentalen Trainingsformen als eine Art „Wundermittel“ anzusehen. Du wirst Dich sicherlich nicht über Nacht in einen Dieter Baumann oder eine Irina Mikitenko verwandeln. Die Ausführungen in diesem Buch sollen vielmehr helfen, dass Du bewusst mit Schwierigkeiten im Wettkampf umgehen lernst, Dein Selbstbewusstsein stärken und eventuell Deinen „Angstgegner“ besiegst. Kurz gesagt, dieses Buch soll seinen Teil dazu beitragen, dass Du Deine bestmögliche Leistung im Langstreckenlauf erbringst.

Diese Einführung möchten wir mit dem Hinweis schließen, dass wir nur auf psychologische Verfahren zurückgreifen, die (abgesehen von Autogenem Training) relativ einfach zu verstehen und zu erlernen sind.

2 Psychische Faktoren im Langstreckenlauf

Eine gute Leistung in einem Wettkampf hängt nicht nur davon ab, wie viele Kilometer Du pro Woche gelaufen bist oder wie viele „schnelle“ Trainingseinheiten absolviert wurden. Sie hängt auch nicht alleine von einer guten Saisonplanung bzw. einem bis ins Detail geplanten Trainingszyklus ab. An Ihrer *gesamten* Leistungsfähigkeit sind mehrere Faktoren beteiligt. Bisher wurde in der Trainingswissenschaft zumeist sehr viel Wert auf physiologische und biochemische Anpassungsprozesse im Trainingsprozess gelegt. Diese Faktoren sind nach wie vor nicht zu vernachlässigen. Jedoch existieren noch andere Faktoren, die zu berücksichtigen sind, und die jeweils Stärken und Schwächen eines Läufers ausmachen.

Wir sprechen hier von den drei *leistungsbedingenden Faktoren*, wie sie Peter Terry in seinem Buch „Mental zum Sieg“ schon 1989 beschrieben hat. Hierzu gehört der *Grad ihrer Fertigkeit*, Ihre *physische Vorbereitung* auf die Wettkämpfe sowie die *psychologische Wettkampfbereitschaft*, sich dieser Herausforderung stellen zu wollen. Zwei dieser Elemente haben von Sportart zu Sportart eine unterschiedliche Gewichtung. So legt ein Golfspieler sehr viel Wert auf den Fertigungsgrad, der eine exakte und eine möglichst hochautomatisierte Bewegungsausführung bedingt. Ein Marathonläufer hingegen wird der physischen Vorbereitung auf einen Wettkampf sehr viel mehr Bedeutung beimessen, da die Bewegungsausführung des Laufens eine weniger hochkomplexe Angelegenheit ist, wie etwa das Putten im Golf, welches eine ständige Übung benötigt, um die punktgenaue Geschicklichkeit beibehalten zu können. Damit kann ein Golfspieler, trotz eventueller Mängel in konditioneller Hinsicht, gute Leistungen erbringen. Ein Marathonläufer mit einer grazilen Lauftechnik, jedoch ohne Grundlagenausdauer, wird sehr schnell nach Luft schnappen wie ein Fisch auf dem Trockenen.

Was jedoch alle Sportarten in gleichem Maße benötigen, ist die psychologische Bereitschaft, sich der Herausforderung eines Wettkampfes und somit anderen Sportlern zu stellen. Damit verbunden ist „Hoffnung auf Erfolg“ oder auch „Angst vor Misserfolg“. Ohne diese Komponente ist kein Sportler für einen Wettkampf optimal ausgebildet. Würdest Du nur einen Bruchteil der gesamten Trainingszeit für die psychologische Vorbereitung verwenden, so würde es für Dich sicherlich eine Chance geben, Misserfolge und Unzufriedenheit wegen unbeständiger Leistungen zu vermeiden.

In diesem Buch möchten wir Dir zeigen, inwiefern Deine persönliche Leistung im Langstreckenlauf von Deiner Einstellung zu Deiner Sportart, zum Beispiel im Hinblick auf Deine Gegner, abhängig ist und inwiefern Du diese Komponenten im Rahmen eines psychologischen Trainingsprogramms lernen und üben kannst. Dazu ist es notwendig, sich mit seinen inneren Stärken und Schwächen, Deinen Erwartungen und Hoffnungen auseinander zu setzen, vor allem Deine Stärken zu erkennen und Deine mentalen Fertigkeiten gemeinsam mit Deinen physischen Leistungsvoraussetzungen zu verbessern.

2.1 Fertigkeiten und Fähigkeiten

In der Sportwissenschaft existieren viele verwirrende Begriffe wie „Technik“, „Taktik“, „Fähigkeit“, „Talent“ oder „Fertigkeit“. Oft werden die Begriffe synonym verwendet, bzw. oft in einem Atemzug mit dem Begriff des „sportlichen Leistungsniveaus“ genannt. Dabei ist es für den Praktiker gar nicht so wichtig, diese Begriffe definieren zu können, sondern sich vielmehr über ihre Bedeutung und ihre Zusammenhänge bewusst zu werden. Den Begriff der Fertigkeit umschreibt der Sportpsychologe Peter Terry (1989) als eine Fähigkeit, ein angestrebtes Ziel beständig zu verfolgen. Dies benötigt viel Zeit und Einsatz, um eine entsprechende Effizienz zu erzielen. Fertigkeiten können also entwickelt werden und stehen im krassen Gegensatz zu dem, was Sportjournalisten oft und gerne behaupten: dass Können und Fertigkeit den erfolgreichen Athleten oft in die Wiege gelegt sei. Fertigkeit ist keine reine Sache der Erbanlagen, sondern sie wird zu einem großen Anteil erworben. Sie ist mitunter das Ergebnis von hartem, stundenlangem und aufopferungsvollem Training. Auch ein Haile Gebrselassie schwang sich nicht aus dem Schoße seiner Mutter hervor, um den Marathon in 2:04 h zu laufen. Bis dahin war es ein langer Weg, beginnend mit dem Erlernen der relativ simplen Fertigkeit des Gehens bis hin zur Koordination von Armschwung und Schrittfrequenz, dem Erlernen der Variabilität des Tempos und der korrekten Einschätzung der physischen Reserven.

Fähigkeiten hingegen können schon eher im Zusammenhang mit Erbanlagen genannt werden. Man kann sie schon relativ früh erkennen und beeinflussen. Dabei handelt es sich um Faktoren wie z. B. Beweglichkeit und Flexibilität, einem guten Gedächtnis oder einem scharfen Blick. Die Fähigkeiten bilden den Grundbaustein, auf denen sich Fertigkeiten entwickeln können. Fertigkeitstraining beinhaltet das Formen und die Weiterentwicklung der Fähigkeit, um eine bestimmte Aktivität ausführen zu können (Terry, 1989). Das gelingt natürlich um so einfacher, wenn diese Leistungsvoraussetzungen schon präsent sind, dennoch ist dies, was man im übrigen am besten mit „Talent“ umschreibt, noch lange keine hinreichende Bedingung, um einen Spitzenathleten hervorzubringen.

Wie kann man solche Fertigkeiten entwickeln? Um diese Frage zu beantworten, ist es wichtig zu verstehen, dass es nicht so sehr darauf ankommt, dass man über möglichst viele physiologische und psychische Qualitäten verfügt, sondern dass man sich genau darüber im klaren ist, was man gerne erreichen möchte und welche physischen Voraussetzungen notwendig sind, um das angestrebte Ziel zu erreichen.

Erinnerst Du Dich beispielsweise einmal daran, wie Du mit dem Laufen begonnen hast. Zunächst einmal war alles nur anstrengend, weil die körperlichen Voraussetzungen noch nicht vorhanden waren. Nach einigen Wochen Training im Lauftreff oder mit Freunden warst Du in der Lage, auf bestimmte Bewegungsausführungen und Körperpositionen zu achten. Die Schulterpartie, die bis dahin verkrampft war, konnte bewusst gelockert werden. Du erlernst sehr schnell die Schrittlänge zu variieren, je nachdem welches Tempo angesagt war. Du warst plötzlich in der Lage,

auf Teilstücken die Atmung bewusst zu beruhigen. Einige Läufer, die Du kennen gelernt hattest und die aufgrund ihrer beruflichen Situation vornehmlich spät abends trainierten, berichteten Dir, dass ihre Füße gelernt haben zu sehen, so dass sie trotz Dunkelheit nicht über Wurzeln stolperten. Während dieser Prozesse spielten ihre Sinne eine zentrale Rolle. Ihre Augen meldeten ihnen Informationen über die Beschaffenheit des Weges, ihr Tastsinn in den Füßen sagt ihnen, obwohl sie Schuhe trugen, wie sich der Untergrund anfühlte und welche Schrittlänge sie wählen mussten. Du lerntest sehr schnell, Schrittlänge, Schrittfrequenz und Tempo den gegebenen äußeren Bedingungen anzupassen, Du spürtest sozusagen, was sich richtig und was sich falsch anfühlte. Manchmal brauchtest Du auch noch das Auge und die Erfahrung von Trainern oder anderen Läufern, die Dir Tipps gaben. Mit all diesen Informationen bist Du in der Lage Dein Laufen zu beeinflussen und zu verändern. Je länger Du läufst, desto schneller und besser verstehst Du die Zusammenhänge und wirst hinsichtlich Deiner läuferischen Fertigkeiten immer geschickter werden.

2.2 Psychische Wettkampfbereitschaft

Wie wir soeben gesehen haben, erfordert die Entwicklung physiologischer Voraussetzungen ein zielgerichtetes und systematisches Vorgehen. Eine 10 km-Bestzeit von 32 min. kommt nicht einfach so zustande, sondern ist zumeist das Ergebnis eines langen und mühseligen Trainingsprozesses, der zielgerichtet durchgeführt wurde. Unsere sportlichen Leistungsvoraussetzungen setzen sich zunächst aus den konditionellen (z. B. Kraft, Ausdauer) und technisch-koordinativen Voraussetzungen (z. B. koordinative Fähigkeiten), aus Merkmalen unserer Persönlichkeit, aus konstitutionellen Merkmalen (z. B. Körperbau) sowie der Taktik (z. B. Antizipationsfähigkeit) zusammen. Dies bedeutet jedoch noch nicht, dass wir diese „Qualitäten“ jedes Mal 100%ig einsetzen können. Verantwortlich dafür können u. a. unzureichend entwickelte psychologische Fertigkeiten sein. Als mögliche Störgrößen, die das psychologische Fertigkeiteniveau beeinflussen, können Konzentrationsverlust, Angst und Stress, ein zu geringes Selbstbewusstsein, Unter- bzw. Überaktivierungszustände, Selbstzweifel oder auch Motivationsverlust einwirken. Sind psychologische Fertigkeiten nicht weit genug entwickelt, kann es zu deutlichen Beeinflussungen unserer aktuellen sportlichen Leistung kommen (siehe Abb. 1).

Diese psychologischen Fertigkeiten sind keineswegs ererbt, sondern können erlernt und trainiert werden. Mentale Stärke wird uns nicht in die Wiege gelegt, wie etwa unsere Hautfarbe, sondern ist ein Ergebnis ähnlich harten Trainings wie unsere physiologische Form.

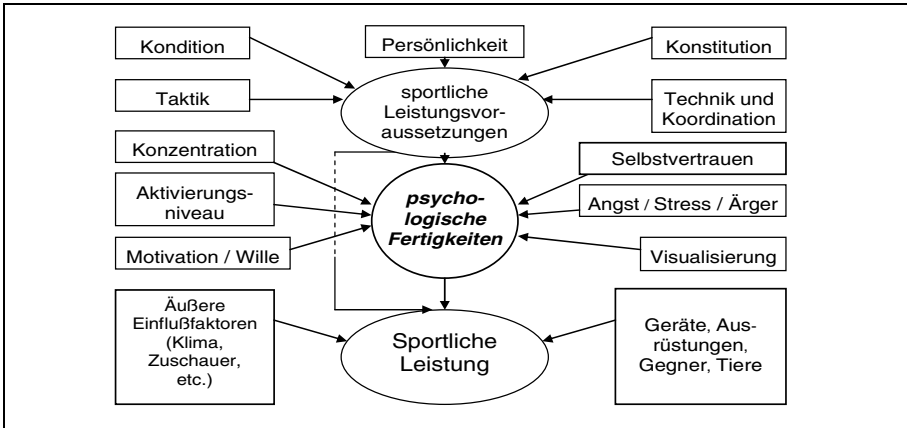


Abb. 1. Einfluss sportlicher Leistungsvoraussetzungen und psychologischer Fertigkeiten auf die sportliche Leistung (vgl. Stoll & Ziemainz, 1999).

2.3 Dimensionen psychischer Fähigkeiten und Fertigkeiten

Um den auf uns einströmenden Störgrößen entgegenzuwirken (vgl. Abb. 1), müssen die Fähigkeiten und Fertigkeiten unserer Psyche entwickelt werden. Wir verfügen zwar über bestimmte psychische Fähigkeiten (z. B. Wahrnehmung von bedrohenden Situationen) und psychische Fertigkeiten (z. B. bestimmte Bewältigungsstrategien). Diese sind in vielen Fällen nur unzureichend oder in inadäquater Form vorhanden bzw. ausgeprägt. Zu diesen psychischen Fertigkeiten gehören:

- **Die Fähigkeit, Selbstvertrauen zu steigern und zu stabilisieren**

Diese Fähigkeit ist einer der wichtigsten Punkte, um im Wettkampf gute Leistungen erzielen zu können. Erfolg oder Misserfolg sind entscheidend davon beeinflusst, inwieweit der Läufer von sich und seinen Fähigkeiten und Fertigkeiten überzeugt ist. An dieser grundlegenden Voraussetzung scheitern schon sehr viele Sportler. Es ist gar nicht so leicht, ein hohes Maß an Selbstvertrauen ständig aufrechtzuerhalten, da wir auch im Alltag ständig, sei es in der Freizeit oder im Beruf, von dem Erfolg oder Misserfolg unserer eigenen Tätigkeiten sowie von anderen Menschen positiv wie negativ beeinflusst werden. Der wichtigste Punkt jedoch ist das Vermeiden von Gedanken an Misserfolg. Nichts kann das Selbstvertrauen mehr untergraben als die Anhäufung von Gedanken an Niederlagen und Fehlschlägen. Du kannst ein noch so starker Läufer sein, wenn es Dir an Selbstvertrauen mangelt, hast Du praktisch schon verloren.

- **Der Umgang mit „negativer Energie“**

Negative Energie entsteht aufgrund negativer Emotionen wie Ärger, Wut, Frustration, Neid oder Zorn. Diese negativen Emotionen führen fast immer zu einer Überaktivie-

rung, blockieren einen klaren Sachverstand und lassen uns die Kontrolle über uns selbst verlieren. Es muss also eine Fertigkeit entwickelt werden, die es uns erlaubt, diese negativen Kräfte in Bahnen zu leiten, wo sie kein Unheil anrichten können. Dies gelingt am besten, indem man lernt diese negativen Kräfte zu kontrollieren.

- **Konzentrations-/Aufmerksamkeitssteuerung**

Dies ist die Fähigkeit, seine gesamte Konzentration auf ein relevantes Wettkampfziel hin auszurichten und irrelevante Ereignisse auszublenden. Ziel dieser Technik ist es, die Konzentration so auf eine zu lösende Aufgabe zu fokussieren, dass sogar das eigene Ich im Hinblick auf die zu lösende Situation total aufgegeben wird. Sehr oft wird dieser Zustand, wenn er einmal erreicht wurde, verglichen mit dem, was die meisten Läufer als „Runner's High“ bezeichnen. Subjektiv wird dieser Prozess als „totales Aufgehen in der Tätigkeit“ beschrieben. Sehr oft beschreiben Läufer diesen Zustand auch als ein „Lösen des Ichs vom Körper“, so dass man seiner eigenen Tätigkeit von außerhalb zuschauen kann.

- **Visualisierung und Vorstellungssteuerung**

Visualisierungstechniken gehören zu den wichtigsten mentalen Trainingsverfahren. Diese Techniken setzen auf das Vermögen eines Läufers, über geistige Bilder und seine Vorstellungskraft, seine Gedanken und Wahrnehmungen in eine konstruktive, positive Richtung zu lenken. Um während eines Wettkampfes eine optimale Leistung zu erbringen, ist es notwendig, sehr schnell von einem klaren sehr scharfen analytischen Verstand auf eine eher spontane, ungebundene, eher instinktive Denkweise umzuschalten. Visualisierung und Vorstellungstraining helfen uns dabei, diesen Wechsel zu erleichtern. Wie wir wissen, ist es leichter, mit Hilfe von Visualisierungstechniken vorgestellte Wünsche in psychische Leistung umzusetzen. Das liegt an der Tatsache, dass das zentrale Nervensystem nicht in der Lage ist, zwischen einer intensiven Visualisierung und einem realen Ereignis zu unterscheiden. Folglich ist die Auswirkung umso wirkungsvoller, je intensiver, ausführlicher ein Wunschziel visualisiert wird. Die Fähigkeit, eher in seinen Vorstellungen und in Bildern zu denken als in Worten, macht gerade diese Möglichkeit für den Sport so interessant und nützlich. Diese Fähigkeit verbessert sich durch ständiges Üben. Wir werden im weiteren Verlauf dieses Buches immer wieder auf Techniken der Visualisierung zurückgreifen. Aus diesem Grund beschäftigt sich ein grundlegender Abschnitt dieses Buches intensiver mit diesem „mentalen Werkzeug“.

- **Die Entwicklung von Motivationsstärke und Wille**

Entscheidende Komponenten motivationaler Prozesse sind die Fähigkeiten, mit Erfolg und Misserfolg richtig umzugehen, um so ein hohes Maß an Selbstmotivation aufrechtzuerhalten. Hierzu zählen u. a. das Setzen von bedeutungsvollen, realistischen Zielen und deren konsequente Verfolgung. Auch diese Techniken sind erlernbar. In der Psychologie wird die Motivation oft mit einer Energie verglichen, die

uns in eine bestimmte Richtung hin antreibt. Sie kann als die wichtigste Quelle positiver Energie des Athleten angesehen werden. Die Selbstmotivationsfähigkeiten entscheiden darüber, inwieweit ein Sportler in der Lage ist, ein sich selbst gestecktes Ziel unbeirrt, trotz Schmerzen, Unannehmlichkeiten und Selbstaufopferung zu verfolgen. Diese Qualitäten sind immanent wichtig, um ein tagtägliches Training ungeachtet aller Widrigkeiten zu überstehen.

- **Der Einsatz „positiver Energie“**

Über positive Energie haben wir schon im vorigen Absatz im Zusammenhang mit Motivierungstechniken gesprochen. Es ist eine Kunst, den Fluss positiver Energie aufrechtzuerhalten und zu steuern. Diese Fähigkeit muss ebenfalls erst erworben bzw. erlernt und entwickelt werden. Positive Energie fließt aus Quellen wie Freude, Spaß und Zielstrebigkeit. Entwickeln kann sich positive Energie auch aus sozialen Kontakten, wie z. B. Teamgeist. Prinzipiell nutzen Athleten positive Energien, um eine genügend hohe innere Aktivierung zu erreichen, gleichfalls aber auch im Angesicht einer bedrohenden Situation gelassen und entspannt reagieren zu können bzw. seine Konzentration in die richtigen Bahnen lenken zu können. Die Ausnutzung positiver Energien hängt in hohem Maße mit der Motivation und der Einstellungsentwicklung zusammen.

2.4 Einstellungskontrolle

Eine positive Einstellung zu einer belastenden Situation im Wettkampf charakterisiert unter anderem einen hochklassigen Wettkämpfer. Die richtige Einstellung ermöglicht es, Kontrolle über Emotionen und das innere Gleichgewicht zu erlangen. Dies wiederum unterstützt einen positiven Energiefluss. Zu den bisher skizzierten Dimensionen psychischer Fertigkeiten existieren relativ einfach zu erlernende Programme und Ratschläge zur Entwicklung dieser Faktoren, auf die wir im weiteren Verlauf des Buches eingehen werden. Beginnen werden wir mit einer Einführung in Entspannungsverfahren, die die Grundlage für fast alle psychologischen Trainingsprogramme bilden. Dabei werden in Kapitel 3 mehrere Verfahren, sicherlich nicht in der erforderlichen Breite, jedoch in einer (wie wir hoffen) gut nachvollziehbaren Zusammenfassung dargestellt und diskutiert. Das folgende Kapitel 4 setzt sich mit dem Thema Aufmerksamkeit und Konzentration auseinander. In Kapitel 5 sollen Visualisierungs- und Vorstellungstechniken erklärt und dargestellt werden. Im Anschluss werden Aspekte der Selbstmotivierung und Willensschulung thematisiert. In Kapitel 7 wird der Umgang mit Angst und Stress und in Kapitel 8 Strategien zur Selbstbeobachtung und Selbstkontrolle behandelt. Neu hinzugekommen ist Kapitel 9, in dem alles rund um das sagenumwobene Runner's High bzw. den so genannten Flow-Erfahrungen behandelt wird. Diese Abschnitte hängen eng mit der Fertigkeit der Aufmerksamkeitssteuerung sowie mit dem Umgang negativer Energien zusammen.