



Die sportlichen Herausforderungen in der Kindheit prägen unser Erwachsenenleben: Schüler und Schülerinnen der Städtischen Freiluftschule Elfenua in Bern im Jahr 1944.



Sportberatung
Andreas Lanz

Warum es sich lohnt, die Füsse zu trainieren

Ein Viertel aller Knochen im menschlichen Körper steckt in den Füßen. Ein Fuss besteht aus 26 Knochen und fast 30 Gelenken, die von rund 60 Muskeln, über 100 Bändern und mehr als 200 Sehnen zusammengehalten werden. Die Anatomie mit dem Längs- und dem Quergewölbe sorgt dafür, dass wir aufrecht stehen und laufen können. Gesundheitsinstitute gehen davon aus, dass gegenwärtig 40 bis 50 Prozent der Schweizer Bevölkerung an Fussfehlstellungen leiden. Vielen ist nicht bewusst, dass die durch eine ungenügend ausgebildete Fussmuskulatur verursachten Fehlstellungen auch für Knieprobleme, Hüftschmerzen oder Rückenweh verantwortlich sein können. Es lohnt es sich demnach, unseren Füßen Aufmerksamkeit zu schenken. Aus einer Vielzahl von Übungen speziell für die Füße habe ich vier ausgewählt, die ich auch regelmässig absolviere:

- **Aufwärmübung für die Fussmuskulatur:** Setzen Sie sich auf einen Stuhl, und legen Sie zum Beispiel einen Golfball auf den Boden. Bewegen Sie den Ball barfuss unterhalb der Fusssohle langsam hin und her. Halten Sie an Druckstellen inne, bis der Schmerz etwas nachlässt. Nehmen Sie sich für diese Massage der Fussreflexzonen zwei Minuten pro Fuss Zeit.
- **Handtuchkrallen, kräftigen der Zehenmuskeln:** Breiten Sie ein Handtuch auf dem Boden aus, und stehen Sie mit dem halben Fuss auf das Handtuch. Beachten Sie, dass Sie die Fersen und Fussballen fest aufstellen. Greifen Sie nun mit den Zehen das Handtuch, ziehen Sie es unter den Fuss und schieben es wieder zurück. Absolvieren Sie zweimal 15 bis 20 Wiederholungen pro Fuss.
- **Handtuch stretchen, Aufbau des Fussgewölbes:** Stehen Sie aufrecht auf ein Handtuch. Ziehen Sie die Oberseite des Fusses nach oben und gleichzeitig beide Füße nach aussen, als wollten Sie das Handtuch zerreißen. Die Zehen, Fersen und Ballen müssen dabei Bodenkontakt haben. Halten Sie diese Position für fünf bis zehn Sekunden, und machen Sie insgesamt 10 bis 15 Wiederholungen.
- **Zehen dehnen:** Stehen Sie barfuss auf eine rutschfeste Unterlage. Stellen Sie einen Fuss auf die Zehenspitze, und verteilen Sie das Gewicht auf beide Füße, so dass Sie eine Dehnung im Fussgewölbe spüren. Halten Sie die Position für fünf Sekunden, ehe Sie den Fuss wieder abrollen und die Seite wechseln. Absolvieren Sie zehn Wiederholungen pro Fuss.

Andreas Lanz ist Referent und Buchautor sowie Gründer und Inhaber der Firma Tatkraft-Werk GmbH.

Wie wir uns mit Glaubenssätzen aus der Kindheit selbst bremsen

Unbewusste innere Überzeugungen können uns beim Sport stark behindern. Man kann sie entmachten.

Romana Feldmann

Susanne bezeichnet sich als Sportmuffel. «Ich habe einfach keinen Schnauf», sagt sie. Davon ist sie seit über vierzig Jahren felsenfest überzeugt. Seit sie bei der Schulwanderung einmal nicht mithalten konnte, geht sie ähnlichen Aktivitäten aus dem Weg. David kann positive Feedbacks seiner Fussballkollegen nicht annehmen. Er besitze zwei linke Beine, das habe sein Vater ihm als Kind schon gesagt.

Sie kennen bestimmt weitere Beispiele – etwa dass Ballspiele vermieden werden, weil der grössere Bruder einen früher mit dem Ball gehänselt hat; oder dass Ausdauersportarten bevorzugt werden, weil die Erfahrung der Gruppeneinteilung im Schulsport immer noch in schmerzlicher Erinnerung ist.

Es gibt Ereignisse, die uns stark erschrecken, vielleicht sogar traumatisieren. Werden sie nicht gut verarbeitet, kommt es zu einem Vermeidungsverhalten: Wer etwa vom scheuenden Pferd abgeworfen und getreten wird, macht jetzt womöglich lieber einen Bogen um Pferde. Sportmuffel Susanne, David mit zwei linken Beinen und viele andere limitieren sich jedoch nicht aufgrund eines traumatisierenden Erlebnisses, sondern durch sogenannte innere Überzeugungen.

Die Kindheit ist entscheidend

Je nach Theorie und Schule werden sie auch Glaubenssätze, erworbene Überzeugungen, Skript oder Schemata genannt. Diese tief verankerten, meist unbewussten Überzeugungen werden im Kindes- oder Jugendalter erworben und entstehen im Kontakt mit anderen; in diesem Lebensabschnitt vorwiegend in der Familie, insbesondere durch die Eltern.

David etwa geht zwar aus Freude am Sport immer noch zum Training, schmälert seinen Selbstwert jedoch mit der Überzeugung, mit seiner Physis keine gute technische Leistung erbringen zu können. Dieses Beispiel zeigt, dass Glaubenssätze nicht nur zu Vermeidung führen, sondern auch zu vorsorglicher Abwertung, Fokussierung auf Negatives oder zu anderem Verhalten. Es braucht dazu keinen

Aussenreiz, also keine Rückmeldungen von anderen, sondern es entspringt dem inneren Erleben.

Glaubenssätze entstehen vor allem dann, wenn psychologische Grundbedürfnisse in der Kindheit nicht erfüllt werden, wie etwa die Bedürfnisse nach Nähe, nach Anerkennung oder nach Lust und Freude. Erfährt ein Kind zu wenig emotionale Nähe, schlussfolgert es womöglich, nicht wichtig zu sein. In einem ambitionierten Elternhaus kann die Überzeugung entstehen, nicht zu genügen. Oder nicht geniessen zu dürfen, wenn die Eltern als sehr diszipliniert und pflichtbewusst erlebt werden.

Aus den unbefriedigten Bedürfnissen versucht das Kind einen Sinn herzustellen und schmiedet einen Glaubenssatz. Dieser basiert auf realen Erfahrungen oder auch auf der kindlichen Interpretation einer Situation und löst meist Gefühle von Wut, Angst oder Hilflosigkeit aus. Um diesen Gefühlen zu entkommen oder den Bedürfnissen näherzukommen, entwickeln Kinder Schutz- oder Bewältigungsstrategien.

Es gibt drei Arten, wie diese Schutzstrategien zum Einsatz kommen: Flucht, Kampf oder Unterwerfung. So gibt es Menschen, die gewissen Situationen am liebsten ausweichen, andere suchen entsprechende Situationen aktiv auf oder überkompensieren sie, wieder andere finden sich immer wieder in Situationen, in denen der Glaubenssatz bestätigt wird. Typische Schutzstrategien sind etwa ein hohes Mass an Perfektionismus («Ich genüge nicht»), Harmoniebedürfnis («Ich bin allein») oder Machtstreben («Ich bin schwach»).

Da Schutzstrategien wiederholt zum Einsatz kommen, werden sie zur Gewohnheit und auch im Erwachsenenalter automatisch ausgelöst. Es reichen dafür nur schon kleine Reize, denn durch die Wiederholung der intensiven Erlebnisse in der Kindheit wurden die Gehirneuronen besonders gut miteinander verbunden, und innere Überzeugungen und Schutzstrategien werden leichter aktiviert.

Die Schutzstrategien sind dem Erwachsenen nicht bewusst, sondern es wird aus dem «Kinder-Ich» heraus reagiert. Innere Überzeugungen beziehungsweise die Schutzstrategien verhindern eine Weiterentwicklung in der Erwachsenenwelt. Da sie mit einer grossen Verletzlichkeit verbunden sind, können sie den Selbstwert stark mindern sowie Scham-

Welche Schwächen gestehen Sie sich nicht ein? Was sagt Ihr innerer Kritiker dazu?

gefühle auslösen. Wenn Susanne es sich also nicht zutraut, eine Wanderung gut meistern zu können, wird sie es nicht ausprobieren wollen.

Fragen an sich selbst

Das Entlarven von inneren Überzeugungen und Schutzstrategien ist komplex, und es braucht Zeit, die Zusammenhänge zu erkennen. Eine psychotherapeutische Unterstützung kann beim Verändern helfen und einen wertschätzenden, sicheren Rahmen bieten.

Wer sich selbst auf die Suche nach persönlichen Glaubenssätzen macht, findet im Sport hervorragende Möglichkeiten, solchen Überzeugungen auf die Spur zu kommen. Welche Sportarten und Aktivitäten vermeiden Sie und warum? Welche Schwächen gestehen Sie sich nicht ein? Was sagt Ihr innerer Kritiker dazu – oder wessen Stimme hören Sie? Kennen Sie Ihr Verhalten auch aus anderen Lebensbereichen?

Machen Sie eine Auslegeordnung mit den Informationen, die Ihrem Bewusstsein bekannt sind. Sofern Sie Glaubenssätze erkennen, versuchen Sie, diese zu respektieren und in Verbindung mit Ihrem «Kinder-Ich» zu bringen. Formulieren Sie die Sätze neu, aus Erwachsenenperspektive. Und gestalten Sie sich dann einen Rahmen, in dem Sie sich der Situation mit einer neuen Überzeugung stellen.

Das erfordert Mut und eine selbstunterstützende Haltung! Für eine erste Konfrontation kann es auch helfen, wenn Sie sich sagen: «Ausnahmsweise bin ich heute...» So ermöglichen Sie, dass es heute anders laufen kann als gewohnt, und tasten sich langsam an eine Veränderung heran. Loben Sie sich anschliessend dafür, sich selbst herausgefordert zu haben. Denn wie gesagt: Innere Überzeugungen gehen oft mit negativen Gefühlen einher.

Analysieren Sie dann, wie gut es gelungen ist, sich mit einer neuen Haltung der Situation zu stellen: Wie haben Sie Ihre Gedanken kontrolliert? Welche Gefühle haben Sie wahrgenommen? Damit beeinflussen Sie Ihren Selbstwert, der für das weitere Vorgehen äusserst wichtig ist. Versuchen Sie deshalb, die Bewertung mit einer gewissen Distanz zu machen oder so, als würde eine liebe Vertrauensperson zu Ihnen sprechen.

Seien Sie geduldig mit sich. Jahrelang haben Sie nach dem alten Schema funktioniert, es braucht einige Anläufe, bis sich dieses nachhaltig ändern kann. Ganz ähnlich wie beim physischen Training.

