

# 90% sind mental, der Rest ist Kopfsache

Die Sportpsychologin Romana Feldmann erklärt das Potential von mentaler Stärke im Sport und wieso wir Grenzerfahrungen wie den Engadin Skimarathon lieben. Interview: Fabrizio D'Aloisio

## Frau Feldmann, haben Sie heute schon Sport getrieben?

Heute habe ich einen vollen Tag. Ich bin aber stolz auf mich, dass ich mir über Mittag Zeit zum Joggen genommen habe. Das tut mir sehr gut.

## Inwiefern?

Ich kann abschalten und bin am Nachmittag trotz vielen Terminen ausgeglichen.

## Beruhigen Sie damit nur Ihr Gewissen oder verlangt Ihr Körper nach Bewegung?

Es geht mir um das gute Gefühl. Wenn der Körper Entzugserscheinungen hat, besteht womöglich eine Sportsucht. Das kommt glücklicherweise selten vor.

## Was bedeutet ein gutes Gefühl für einen Marathonläufer?

Ein Marathon ist für viele Leute eine Grenzerfahrung. Man muss die Komfortzone verlassen und dabei begibt man sich auf unbekanntes Terrain. Das gibt einem das Gefühl, lebendig zu sein.

## Mir scheint als hätten Grenzerfahrungen heute Hochkonjunktur, wenn ich meinen Facebook-Stream anschau.

Früher war bereits der Alltag ein Überlebenskampf und damit eine Grenzerfahrung. Wir hatten keine Lebensmittelgeschäfte um die Ecke. Wir mussten jagen, um zu essen. In Europa leben wir heute ständig innerhalb unserer Komfortzone. Durch sportliche Herausforderungen versuchen wir, daraus auszubrechen und etwas zu riskieren. Dabei ist nicht nur die rein körperliche Tätigkeit von Bedeutung. Weil wir nicht wissen, ob wir es schaffen werden, sind wir auch seelisch gefordert.

## Machen wir solche Heldentaten für uns oder für unsere Facebook-Freunde?

Ich glaube nicht, dass jemand alleine aus Imagegründen seine Komfortzone verlässt. Die persönliche Erfahrung gepaart mit der Hormonausschüttung, die einem das Gefühl gibt, am Puls des Lebens zu sein, spielen dabei in der Regel eine übergeordnete Rolle.

## Können wir diesen Zustand nur im Sport erreichen?

Nein, aber in unserem täglichen Leben erhalten wir selten ein so direktes Feedback wie im Sport. Schaff ich den Marathon oder nicht? Habe ich die Zeit erreicht, die ich mir vorgenommen habe, oder nicht? Selten wissen wir so schnell, ob wir gewonnen oder verloren haben. Das sagen mir auch immer wieder Athleten, die nach ihrer aktiven Karriere einen Bürojob annehmen. Ihnen fehlt das direkte Feedback, ob sie ihren Job gut machen oder nicht.

.....  
**«Der Engadin  
Skimarathon ist eine  
Grenzerfahrung.»**  
.....

## Dabei können sich viele Leute gar nicht dazu überwinden, Sport zu treiben.

Alle haben ihren eigenen inneren Schweinehund. Sogar diejenigen, die regelmässig Sport treiben. Letztere können aber besser damit umgehen. Wichtig ist, dass wir uns ein Ziel setzen. Wieso möchten wir Sport treiben? Zum Beispiel, um gesund zu bleiben, um sich mit anderen zu messen oder für eine gute Figur. Und dann gilt es, das Ziel zu fokussieren und sich keine Notausgänge offen zu lassen.

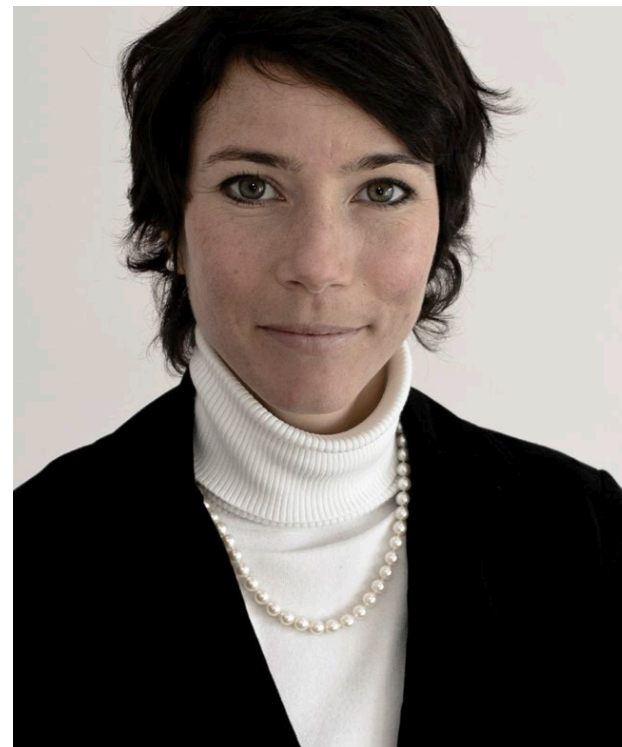
## Haben Sie Tipps dafür?

Kommunizieren Sie Ihren Freunden und Bekannten Ihre sportlichen Ziele. Das wird Sie automatisch unter Druck setzen und motivieren, Ihre Ziele zu erreichen. Diese müssen übrigens so konkret wie möglich sein. Wenn es am Sonntag regnet und Sie sich zum Ziel genommen haben, einfach nur gesünder zu leben, werden Sie wohl kaum joggen gehen. Machen Sie sich einen Plan und stecken Sie sich realistische Zwischenziele, die Sie zu Ihrem Hauptziel bringen. Nehmen Sie sich dabei am Anfang nicht zu viel vor.

## Ich könnte aber auch einfach einen Sportmentalcoach engagieren.

Ja, dieser kann Ihnen helfen, Strategien zu entwickeln, mit denen Sie Ihren inneren Schweinehund an die Leine nehmen. Und vor allem kann er Ihnen zeigen, wie Sie mit Situationen umgehen, die sich negativ auf Ihre Leistung auswirken. Beispielsweise wenn Sie vor dem Lauf zu nervös sind, Ihr Kopf während des Laufes nicht weiter will oder etwas Unvorhergesehenes wie ein Stockbruch passiert. Letztlich geht es darum, Ihr ganzes Potential im entscheidenden Moment abzurufen.

Romana Feldmann ist Fachpsychologin für Sportpsychologie FSP. Seit 2008 arbeitet sie als selbstständige Sportpsychologin und betreut Athleten verschiedener Sportarten und Altersklassen. Zu ihren Kunden gehören Breitensportler, Olympioniken sowie Personen aus der Privatwirtschaft. Daneben ist sie Referentin an Hochschulen und Universitäten. Feldmann arbeitete unter anderem im Bundesamt für Sport in Magglingen, wo sie als sportpsychologische Forscherin tätig war. Ihre Lizentiatsarbeit an der Uni Zürich schrieb sie zum Thema «Flowerleben bei Marathonläufern». [www.romanafeldmann.ch](http://www.romanafeldmann.ch)



.....  
**«Durch das Verlassen  
der Komfortzone fühlen  
wir uns lebendig.»**  
.....

## Sie schreiben auf Ihrer Webseite provokativ, dass im Sport 90% mental sind und der Rest Kopfsache ist.

Als ich selbst den Engadiner gelaufen bin, habe ich am Start viele Leute getroffen, die gesagt haben, sie seien nicht ganz fit oder sie hätten wenig Zeit zum Trainieren gehabt. Solche Menschen glauben, sich damit für eine schlechte Leistung präventiv in Schutz zu nehmen. Aus sportpsychologischer Sicht ist das hinderlich. Ein Seiltänzer denkt auch nicht ans Runterfallen. Mit gutem Grund: Wir machen das, woran wir denken. Probieren Sie einfach mal nicht an einen rosa Elefanten zu denken.

### Der Kopf kann also den Muskelkater besiegen?

Auf jeden Fall. Natürlich können Sie nicht völlig untrainiert an einen Lauf wie den Engadiner gehen. Wenn es aber hart wird und Sie am Limit sind, kommt der Kopf ins Spiel. Wenn Sie sich sagen, dass Sie es nie schaffen werden, dann werden Sie vielleicht tatsächlich das Handtuch werfen. Schaffen Sie es zu akzeptieren, dass dieser schwierige Moment ein Teil Ihres Abenteuers ist, suchen Sie womöglich nach realistischen Möglichkeiten, um aus der Situation herauszukommen.

### Ist mentale Stärke angeboren?

Ausnahmsathleten wie Dario Cologna oder Roger Federer sind mental enorm stark. Aber sie sind nicht so auf die Welt gekommen. Mentale Stärke muss man lernen und trainieren wie Muskeln auch.

### In jedem Alter? Die ältesten Teilnehmer am Engadin Skimarathon sind in den 20iger Jahren geboren.

Ja. Ganz abgesehen davon, tut Bewegung in jedem Alter auch dem Kopf gut. Sie ist ein hervorragendes Gedächtnistraining.

«Mentale Stärke muss man trainieren – wie Muskeln auch.»

### Was ist mit meditativen Bewegungsformen wie Yoga?

In der heutigen Schnellebigkeit und Reizüberflutung sind solche geistberuhigende Betätigungen sinnvoll, auch wenn sie oft als Lifestyle angepriesen werden. Durch die ständige Erreichbarkeit und Online-Präsenz sind Momente der Ruhe sehr selten geworden.

### 90% SIND MENTAL. DER REST IST KOPFSACHE

Romana Feldmann ist Sportpsychologin und erklärt das Potential von mentaler Stärke im Sport und wieso wir Grenzerfahrungen wie den Engadin Skimarathon lieben. Fazit: Mentale Stärke muss man trainieren – wie Muskeln auch. Ein Mentalcoach kann Sportlern zeigen, wie sie mit Situationen umgehen, die sich negativ auf ihre Leistung auswirken. Letztlich geht es darum, sein ganzes Potential im entscheidenden Moment abzurufen. Wieso wir überhaupt Herausforderungen wie den Engadin Skimarathon suchen, erklärt Feldmann mit dem menschlichen Drang, aus der Komfortzone auszubrechen: «Das gibt einem das Gefühl, am Puls des Lebens zu sein. Dabei ist nicht nur die rein körperliche Tätigkeit von Bedeutung. Weil wir nicht wissen, ob wir es schaffen werden, sind wir auch seelisch gefordert.»

«Selten bekommen wir ein so unmittelbares Feedback wie im Sport.»

### Sollte man sich unmittelbar vor dem Engadin Skimarathon eher beruhigen und fokussieren oder aufputschen?

Jeder Mensch ist da anders. Deshalb ist diese Frage nicht pauschal zu beantworten. Wichtig ist, dass Sie sich in den optimalen Leistungszustand bringen. In der Regel sollten Sie dafür weder zu nervös noch zu lasch sein. Spitzenathleten wissen genau, wie sie sich fühlen müssen, um das Maximum abrufen zu können. Deshalb haben sie oft Rituale, die ihnen helfen, eben diesen Zustand zu erreichen. Sie kennen das beispielsweise von Skifahrern, die sich am Start Schnee in den Nacken reiben. Für sie ist das ein Zeichen, dass es jetzt ernst gilt. Von solchen Ritualen können auch Hobbysportler profitieren.

### Was passiert mit unserem Gehirn, wenn wir Sport treiben?

Das menschliche Hirn denkt immer, oft ist uns der Inhalt aber nicht bewusst. Auch während viele Läufer einen Flowzustand erleben, in dem es einfach läuft und sie scheinbar an nichts denken können – das Hirn produziert trotzdem Gedanken.

### Bei all dem Denken: Für die meisten Hobbysportler steht der Spass am Sport im Vordergrund.

Das ist auch richtig und wichtig. Spass ist übrigens auch ein Leistungsfaktor. Versuchen Sie beispielsweise, mit einem gestellten Lächeln den gestressten Körper zu überlisten. Sie signalisieren damit, dass es Ihnen gut geht und der Körper tendiert dazu, das zu glauben. Das nennt sich Embodiment. Sie gewinnen damit zwar noch keinen Marathon, es kann Ihnen aber helfen, ins Ziel zu kommen.

coop  
engadiner-sommerlauf.ch

25 km  
11 km  
Kids 1-3 km

Sonntag, 21. August 2016

www.engadiner-sommerlauf.ch

Sommerlauf und Kids-Village mit Festwirtschaft  
Patronat: Fontresina pit beretta Engadina

Presenting Sponsor: coop

Hauptsponsoren: SIA SERVICE, Arena Promotris, engadin mobil, ENGADIN SPORTS

FUTURO Products  
Live More

Wettbewerb Mitmachen und gewinnen!  
www.futuro-livemore.ch

Fühlen Sie sich wieder wie damals  
Bewegt Leben mit Bandagen von FUTURO™.

Erhältlich in Apotheken und Drogerien.  
Entwickelt in Zusammenarbeit mit Fachärzten und Physiotherapeuten.  
www.myFuturo.ch

3M