



Fotos: Thilo Brunner, And Dick

Mentaltraining im Bergsport

DIE MACHT DES KOPFES

„Athleten im Spitzensport gewinnen im Kopf“, lautet die häufig wiederholte Schlagzeile in den Sportmedien. Und am Berg spricht man oft vom Gehirn als stärkstem „Muskel“, obwohl es gar kein Muskel ist. Was ist dran, an der Kraft des Mentalen, wie wirkt sie und wie kann man sich ihrer bedienen?

Von Alexandra Albert

Als Menschen unterscheiden wir uns von anderen Lebewesen dadurch, dass wir uns Situationen, Personen, Dinge und gar Sinneswahrnehmungen wie Gerüche, Musik oder Geschmacksrichtungen im Kopf vorstellen können, und zwar zeitlich variabel. So erinnern wir uns an Vergangenes, können aber auch Dinge und Emotionen antizipieren

und Szenarien in die Zukunft „verlegen“ – alles kraft unserer Vorstellung. Meistens läuft die Fähigkeit der Vorstellungskraft unbewusst in unserem Leben nebenher, ähnlich wie die Atmung oder der Herzschlag auch. Nur wenige Menschen bedienen sich bewusst dieser Vorstellungs-„Kraft“.

Dabei ist sie ständig aktiv, sei es beim Träumen vom bevorstehenden Urlaub oder

bei der Rast auf dem Berggipfel, wo wir mit Freude bereits das Weißbier oder unser Lieblingsessen nach der Rückkehr ins Tal visualisieren. Allein durch die Vorstellungskraft werden verschiedene Prozesse in Gang gesetzt. Durch den Gedanken an den Urlaub senkt sich beispielsweise automatisch der Muskeltonus. Oder es läuft uns das Wasser im Mund zusammen, wenn wir nur

Im luftigen Gelände ist Konzentration gefragt und kein Platz für Höhenangst. Mit mentalem Training können Blockaden abgebaut werden.

an das Bier oder das Essen denken, ohne dass wir auch nur einen realen Geruch wahrnehmen oder die Speise sehen können. Diese Beispiele verdeutlichen, wie eng die Vorstellungskraft mit körperlichen Prozessen verbunden ist.

Zu realisieren, dass körperliche Abläufe unvermeidbar mit psychischen, geistigen und emotionalen Prozessen in Verbindung stehen, ist der erste Schritt zum erfolgreichen Mentaltraining. Unser Körper, Denken und Handeln sind als ständiges Ineinander-

müssen, um eine Leistungssteigerung zu erreichen. Wer als Sportler Mentaltraining ausprobiert, bemerkt in Kürze eine Leistungssteigerung, ohne sein Trainingspensum verändern zu müssen.

Mental stark ist, wer seine persönliche Leistung optimal abrufen kann, egal unter welchen äußeren und inneren Einflüssen in der jeweiligen Situation. Im Sport spricht man dabei vom optimalen Leistungszustand, der beispielsweise dann in Erscheinung tritt, wenn wir im „Flow“ sind: Euphorie,

Bespielübung Motivation

Aus der Forschung weiß man, dass das Gehirn am besten über Bilder und Befehle funktioniert. Hier ein Beispiel aus der Bildertechnik:

1. Sie möchten im Sommer zum ersten Mal auf einen Viertausender. Das Erreichen des Gipfels können Sie für sich als Ziel mit einem Bild Ihrer Wahl emotional und physisch verankern. Ihr Bild sollte ein Motiv haben, das für Sie sehr positiv besetzt ist, das Sie motiviert, Ihnen Freude bereitet und Kraft verleiht.

2. Im Kopf rufen Sie nun Ihren Gipfel auf und stellen Ihr Bild oben auf dem Berg auf. Das Bild ist riesig groß und lässt sich sehr gut aus der Ferne erkennen. Nun betrachten Sie das Bild auf Ihrem Viertausender und drücken dabei Zeigefinger und Daumen ringförmig zusammen. Das Aufrufen des Bildes mit dem Anker der Bewegungsempfindung „Fingerring“ wiederholen Sie in den Wochen vor Ihrem Projekt mehrmals wöchentlich. Flacht dann während der Bergtour unterwegs Ihre Motivation ab, rufen Sie im Kopf Ihr Bild auf und drücken dabei Zeigefinger und Daumen zusammen. Damit erinnert Ihr Gehirn das gewünschte Ziel und das positive Gefühl, das Sie damit verbinden, weil es durch das Bild und den Anker positiv besetzt wurde. Bild und Anker geben Ihnen die nötige Motivation zurück.

Solche Ankerbeispiele wie Fingerbewegungen, das Ballen einer Faust oder das Abklopfen einer Schulter können Sie häufig bei Sportlern beobachten, die sich so Konzentration und Motivation zurückrufen: bei Schwimmern vor dem Sprung ins Becken, beim Elfmeterschießen oder vorm Aufschlag beim Tennis.

greifen verschiedener Systeme zu verstehen, die sich wechselseitig bedingen und austauschen. Wenn wir uns dieses „Denken in Systemen“ deutlich vor Augen führen, öffnet das unseren Blickwinkel für viele Ressourcen, die in uns schlummern: Wir lernen Bewegung zu denken und Denken zu bewegen und lösen uns damit von der Annahme, allein den Körper aufs Beste optimieren zu

Zufriedenheit in der Bewegung und das Gefühl, dass heute noch mehr gegangen wäre.

Warum spricht man von Training?

Ebenso wie wir die Atmung oder die Herzfrequenz gezielt über regelmäßiges Ausüben von Entspannungstechniken steuern können (Autogenes Training, Meditation), können wir auch unsere Vorstellungs-

1/3 Anzeige

WAS WIRD TRAINIERT?	WIE HILFT DAS IM BERGSPORT?	WIE WIRD TRAINIERT?
Konzentration (Aufmerksamkeitsregulation)	Fördert u.a. den Tunnelblick (im Wettkampf), die Wahrnehmung des Raums (in der Halle und in der Natur) und die Problemlösung beim Greifen und Treten	<p>Im Mentaltraining übt man unter Anleitung verschiedene Techniken, um kognitive, emotionale und psychische Prozesse mit den physischen zu synchronisieren.</p> <p>Wiederholungen: Die Übungen sollten mehrmals die Woche wiederholt werden. Dafür reichen 15 bis 20 Minuten, je nachdem, was warum trainiert wird. Mentaltraining ist erhöhte Konzentrationsarbeit und diese lässt bei jedem von uns nach 45 Minuten auffällig nach. Lieber öfter kurz als selten lang trainieren, ist die Devise.</p> <p>Frühzeitig und regelmäßig: Wie beim Krafttraining auch, macht das Training am meisten Sinn, wenn man es regelmäßig und nachhaltig als Trainingsbaustein ins Allround-Training integriert. Spätestens sollte man damit jedoch drei Monate vor einem wichtigen Wettkampf oder einer großer geplanten Aktion beginnen.</p> <p>Infos und Kontakte: Netzwerk für Mentaltraining, Sport und Gesundheit: sport-mentales.de; Mentatrainning und coaching bei Höhenangst: bergshubser.de; Coaching mit Schwerpunkt Höhenangst: sport-im-kopf.de</p>
Ent- und Anspannung (Aktivationsregulation)	Fördert die Erzeugung des passenden Erregungszustands vor und die Regeneration nach einer anspruchsvollen Herausforderung (z.B. Wettkampf, schwere Route oder Tour)	
Motivation (Selbstgesprächsregulation und Kompetenzerwartung)	Unterstützt das Durchhaltevermögen im Ausdauerbereich (z. B. bei MTB-Touren, langen Wanderungen, Expeditionen, Mehrseillängenrouten)	
Stärkung von Stärken	Fördert den Einsatz von Stärken in „schwachen“ Momenten (z.B. im Wettkampfablauf oder bei Mehrseillängenrouten)	
Teambuilding	Fördert den Zusammenhalt, den Austausch und das Konfliktmanagement von Gruppen und Seilschaften	
Zielarbeit	Unterstützt die Umsetzung von Projekten, nicht nur in der Aktion, sondern insbesondere in der Vorbereitung (z. B. Weitwanderung, Erstbegehung)	
Gehirnentfaltung durch Koordination	Fördert die kognitive und physische Bewegung gleichermaßen, was auf beiden Ebenen die Leistung optimiert	
Abbau von Blockaden/ Ängsten	Führt zur Entspannung und Ressourcenfreisetzung (z. B. bei Höhenangst, Sturzangst)	
Visualisierung (Vorstellungsregulation)	Das „Kopfkino“: unterstützt die Umsetzung physischer Bewegungsabfolgen durch das Trainieren der Bewegung in der Vorstellung (v.a. für Kletterer und Boulderer)	



Die Route beginnt im Kopf: Konzentration vor dem Einstieg und die gezielte Visualisierung von Bewegungsabfolgen helfen bei kniffligen Projekten.

kraft trainieren. Und wie bei allen Trainingsformen gilt auch hier: Es reicht nicht, vor der Bergtour oder dem Kletterwettkampf ein bis zwei Übungen zu machen, in der Hoffnung, damit Gedankenhygiene zu betreiben und seine Leistung zu steigern. Wie beim Krafttraining muss auch das Gehirn durch Wiederholungen gefordert und trainiert werden, damit es mentale Prozesse abrufen kann, die in den unterschiedlichen Bewegungen und Situationen notwendig

sind. Die Übungen aus dem Mentaltraining, die konkreten diagnostischen Verfahren folgen, führen zu einer gezielten Gehirnentfaltung. Weder spirituelle noch esoterische Elemente finden hier Raum.

Die Wissenschaft konnte belegen, dass die Kombination aus physischem und mentalem Training die Leistungsfähigkeit optimiert. Es konnte festgestellt werden, dass Sportler, die mit Mentaltraining trainieren, nach Verletzungen und den damit verbun-

denen Trainingsausfällen ihr Leistungsniveau besser halten konnten als Sportler der Kontrollgruppe ohne mentales Training. Wobei es das physische Training nicht ersetzt – die Verknüpfung ist entscheidend.

Geeignet ist das Training nicht nur für erfahrene Spitzensportler, wie viele vermuten. Im Gegenteil: Alle Sportler können unabhängig von Leistungsniveau und Alter Mentaltraining durchführen. Wie bei vielen anderen Dingen auch, gilt hier die Devise: Je früher desto besser. Denn alles, was wir in jungen Jahren erlernen, wird früh abgespeichert, kann wieder abgerufen und einfach aufgefrischt werden. Und auch außerhalb des Sports kann das Training helfen: Das Gelernte können wir auf Alltagssituationen anwenden, im Beruf, in der Schule und in der Freizeit. Denn Konzentration, Motivation und Zielsetzung sind Themen, die uns ein Leben lang begleiten. ■



Alexandra Albert betreut als Sportmentaltrainerin u.a. die DAV-Expeditionskader und bietet spezielle Programme für Sektionen und Kletterer im Breitenbergssport an. physiomental-training.de