

Sie haben gut trainiert? Fein! Hier geht es jetzt um die perfekte mentale Vorbereitung, um am Wettkampftag erfolgreich zu sein

# So tunen

# Sie Ihr

# Gehirn



► **WIR LÄUFER** sind ganz schön harte Hunde. Viele von uns sehen die schwarzen Zehennägel, einen Muskelkater oder Hungerast mehr als Auszeichnung denn als Unglück. Physisch kann uns nichts umwerfen – scheint mir. Doch auch die Härtesten unter uns haben es oft nicht im Griff: ihre Psyche. Das ist ja auch nicht so einfach. Egal, wie viele lange Läufe und wie intensive Intervalltrainings man gemacht hat, wie lange und wie schnell man unterwegs ist, oft ist es eine mangelnde mentale Vorbereitung, die uns am Wettkampftag, dem Tag, an dem eigentlich alles passen muss, einen Strich durch die Erfolgsrechnung macht. Man kann es aber auch so sehen: Das Gehirn ist eben eine Körperregion, die noch ganz viel Verbesserungspotenzial bietet. Fakt ist: Was Sie am Wettkampftag denken und fühlen, hat einen großen Einfluss darauf, wie gut oder schlecht Sie laufen.

Als Psychologe, der seit 14 Jahren eng mit den Machern des Boston-Marathons zusammengearbeitet, zum Thema forscht und schon Tausende Läufer zum Thema beraten hat, kann ich Ihnen sagen: Die Mechanismen hinter den eigenen Gedanken und Emotionen zu verstehen kann einem unmittelbar dabei helfen, besser und schneller zu laufen als je zuvor.

Auf den folgenden Seiten präsentiere ich Ihnen meine wichtigsten Erkenntnisse. Ich habe mich dabei auf die größten Herausforderungen konzentriert, die Läufer an Wettkampftagen erwarten. Ich habe dargestellt, was am Wettkampftag in Ihrem Gehirn passiert und mit welchen Strategien Sie den Herausforderungen begegnen können. Das Ziel: mehr Spaß zu haben und bessere Leistungen zu erzielen, und zwar gerade dann, wenn es darauf ankommt.

**von Dr. Jeff Brown**

(mit Liz Neporent)

*Illustrationen: Meg Hunt*

## ► Nervosität vor dem Start

Sie haben sich einen Wettkampf ausgeguckt, haben den Tag im Kalender rot angestrichen und auf den Termin hin Ihr Training strukturiert. Alles ist nach Plan gelaufen. Doch am Starttag sind Sie so nervös, dass Sie das Gefühl haben, nahezu ohnmächtig zu werden. Es ist zwar nur ein lokales 5-Kilometer-Rennen, aber es fühlt sich für Sie wie das olympische Finale an.

### Das geht in Ihnen vor

Ihr sympathisches Nervensystem (der Sympathikus) kontrolliert Ihre Herzrhythmickeit, den Blutdruck und die Durchblutung. Der Grund für das Nervositätsgefühl, das sich bis zum Startschuss immer weiter steigert: Der Sympathikus pumpt mehr und mehr Adrenalin und andere Aufputschhormone in den Blutkreislauf, was die Herzfrequenz und den Blutdruck ansteigen lässt. Das ist ein Urreflex, der Sie in höchste Alarmbereitschaft versetzt: Sie sind bereit zu kämpfen – oder zu fliehen. Eigentlich genau der richtige Zustand, um eine maximale Laufleistung zu bringen. Es kommt allerdings vor, dass dieser Zustand Menschen überfordert. Die häufig zu beobachtende Folge: Sie stürmen mit dem Startschuss wie von der Tarantel gestochen los und verpulvern schon auf den ersten Metern all ihre Energie.

### So gehen Sie damit um

**Erfolg visualisieren** Nehmen Sie sich in den Tagen vor dem Start und am Starttag selbst etwas Zeit, in der Sie sich noch einmal Ihre Ziele für den Wettkampf klarmachen. Stellen Sie sich vor, wie Sie diese Ziele erreichen, glücklich die Ziellinie überqueren oder im Ziel auf Ihre Uhr schauen und eine neue Bestzeit sehen. Behalten Sie diese Bilder im Kopf, und versuchen Sie ihnen so viele Details wie möglich hinzuzufügen. Nutzen Sie dabei all Ihre Sinne. Sind da jubelnde Zuschauer? Wie fühlt sich Ihr Körper an? Welche Gefühle bewegen Sie? Sich auf diese Art und Weise auf das Rennen einzustellen kann Ihnen dabei helfen, sich zu entspannen – und die Leistungsfähigkeit zu steigern. Zu visualisieren, dass man gut und erfolgreich läuft, setzt ganz ähnliche neurale Prozesse im Gehirn in Gang, wie sie ablaufen, wenn man tatsächlich körperlich



aktiv ist. Die Visualisierung ist also offenbar ein Bestandteil der Programmierung der Muskulatur und des Herz-Kreislauf-Systems auf ein spezielles Verhaltensmuster. Im Zusammenspiel mit einem umfassenden und systematischen Training sorgt sie dafür, dass Ihr Herz-Kreislauf-System und Ihre gesamte Motorik im entscheidenden Moment genau das tun, was Sie von ihnen erwarten. Kurz gesagt: Ein Ziel im Kopf zu erreichen hilft Ihnen dabei, es auch physisch zu bewältigen.

**Positiv denken** Wenn mit dem flauen Gefühl im Magen sofort negative Gefühle hochkommen, heißt das, dass die Angst eingesetzt hat. Das ist schlecht, denn Angst wirkt sich auf alles negativ aus: auf das Tempogefühl und die Tempogestaltung und natürlich auch auf die Einteilung der Energiereserven. Angst frisst sogar Energie, denn sie geht mit einer übersteigerten Herz-Kreislauf-Tätigkeit einher. Angst provoziert also Wettkampfsituationen, in denen Sie Fehler machen. Aber Angst lässt sich ganz leicht kontrollieren: durch positive Gedanken! Entwickeln Sie Mantras: positive Leitsätze, die Sie immer

wieder vor sich hinsprechen. Zum Beispiel diese Sätze: „Ich bin stark. Ich bin gut vorbereitet. Ich werde mein Ziel erreichen!“ So banal dieser Ratschlag auch klingen mag, so ein Mantra wirkt sich sofort positiv auf Ihre emotionale Situation aus.

**Abergläubisch sein** Am Wettkampftag ist es klug, sich an Routinen zu orientieren – essen Sie zum Beispiel nur das, was Sie auch schon vor harten Trainingseinheiten ausprobiert haben. Oder haben Sie Glücksbringer und Talismane wie Schuhbänder oder Sicherheitsnadeln für die Startnummer, die Ihnen bisher immer Glück gebracht haben? Gibt es vielleicht Rituale, die Sie vor erfolgreichen Wettkämpfen immer befolgt haben? Eine gute Portion Aberglaube kann helfen, die Emotionen zu beruhigen und die Vorstartnervosität routiniert zu überstehen.

## ► Angst vor Anstiegen

Für viele Läufer sind Berge, Anstiege und Hügel der größte Feind. Sie sind für sie ein Hindernis auf dem Weg zu einer schnellen

Zeit. Und sie sind ein allzu gut sichtbarer Hinweis darauf, dass es unterwegs schwer wird. Dazu möchte ich sagen, dass ich der psychologische Berater des Boston-Marathons bin, und der ist bekannt für seinen „Heartbreak Hill“, einen der gefürchtets-ten Anstiege in der Welt des Laufens.

### Das geht in Ihnen vor

Schon bevor sie den Fuß eines Anstiegs erreichen, machen sich die meisten Läufer im Vorfeld nur über eins Gedanken: wie schwer es wird, da hochzulaufen. Diese negativen Gedanken haben eine negative Rückkoppelung im Gehirn zur Folge: Die Schritte werden schwerer, dadurch verstärken sich wiederum die negativen Gedanken, es entsteht ein Teufelskreis von schlechten Gefühlen. Das kann nur ein schlechtes Ergebnis zur Folge haben.

### So gehen Sie damit um

**Anstiege lieben lernen** Anstatt einen Anstieg zu verfluchen, bevor Sie ihn überhaupt in Angriff genommen haben, versuchen Sie sich doch einfach mal vom Gegenteil zu überzeugen: Man kann ihn auch lieben. Ja, ich meine es ernst. Sagen Sie sich, dass Anstiege das Größte überhaupt sind: Sie machen Sie stärker. Sie entlasten Sie vom Druck, eine neue Bestzeit laufen zu müssen. Wer sie meistern kann, kommt auch mit allem anderen klar. Wo es raufgeht, geht es auch wieder runter ... Selbst die abgedroschensten Klischees werden wahr, wenn man sie oft genug wiederholt.

**Imagination nutzen** Die geistige Vorstellungskraft kann Ihnen helfen, Berge zu versetzen ... und erst recht, solche zu erklimmen. Eine Weltklasseläuferin berichtete mir, dass sie sich bei einem Wettkampf in Bergaufpassagen ein Lasso vorstellt,

das sie um Bäume, Autos, Schilder schlingen kann, die in der Ferne am Wegesrand stehen, und an dem sie sich den Anstieg hinaufzieht. Mit einem anderen Profiläufer, der mich in meiner Praxis besuchte, entwickelten wir das Bild eines Pferdes mit Flügeln, auf das er sich am Fuße eines Berges schwingt. Finden Sie selbst auch solche Bilder, bleiben Sie ruhig und entspannt, wenn es dann tatsächlich hochgeht. Das sorgt auch dafür, dass Sie nicht unnötige Energie auf negative Gedanken verschwenden, Energie, die Sie besser in den Beinen gebrauchen können.

**Auf andere Gedanken kommen** Manche Läufer stellen sich auf schweren Laufpassagen vor, sie wären in einer anderen Welt. Sie denken zum Beispiel an schöne Urlaubsmomente oder schon an den umjubelten Zieleinlauf. Andere lassen sich voll auf die unangenehmen Gefühle ein. Sie assoziieren mit der Müdigkeit den Gedanken: „Genau so soll es sein. Das ist es, wofür ich trainiert habe.“ Auf diese Weise schaffen sie es, beim Aufkommen von Müdigkeit und Schmerzen noch schneller zu laufen. Oder beginnen Sie, sich selbst zu coachen und Ihr Augenmerk auf Laufstil und Laufökonomie zu richten: „Entspann dich in den Schultern“, „Bleib aufrecht im Oberkörper“, auch das kann funktionieren. Es muss auch nicht immer dieselbe Strategie sein, die einen in den unangenehmen Momenten im Rennen hält. Man kann auch ruhig mal etwas Neues ausprobieren.

## ► Langeweile

Man könnte ja meinen, dass es einem während eines Rennens, bei dem einem vom Streckenrand her unzählige Zuschauer zujubeln, bei dem alle paar Kilometer Bands für mächtig Stimmung sorgen und die Strecke selbst einige Highlights bietet, unterwegs niemals langweilig werden könnte. Doch das ist tatsächlich auch eine Typfrage. Die Teilnahme an einem Wettkampf kann für den einen Läufer aufregend, für den anderen aber langweilig und eintönig sein. Je länger die Renndistanz, je einsamer die Laufstrecke, je kleiner die Zahl der Teilnehmer, desto größer ist diese Gefahr. Und je häufiger Sie schon mal so ein Lauferlebnis hatten, desto wahrscheinlicher wird, dass Sie sich langweilen.

### Das geht in Ihnen vor

Ihr Gehirn begrüßt jeden neuen Reiz, jede neue Erfahrung und jede Abwechslung, auch indem es mit der Ausschüttung des »

WER ANGESICHTS  
EINES MONSTER-  
ANSTIEGS RUHIG  
BLEIBT, SPART  
VIEL ENERGIE



Hormons Dopamin reagiert, eines Neurotransmitters, der Glücks- und Begeisterungsgefühle auslöst. Es macht dabei auch keinen Unterschied, ob Sie nun auf einem Laufband oder zum ersten Mal durch die Straßen von Paris laufen. Aber – und das ist das Gemeine – wenn Sie dies zum wiederholten Mal tun, ist sofort eine geringere Ausschüttung dieser Wohlfühl-Hormone

zu registrieren, bei dem einen Läufer mehr und bei dem anderen weniger.

### So gehen Sie damit um

**Aufteilen** Nach Wochen oder Monaten des Trainings kann es passieren, dass Sie auf einen weiteren langen Lauf oder sogar auf das Rennen, auf das Sie sich so lange vorbereitet haben, keine Lust mehr haben. Abhilfe: Probieren Sie neue Methoden, um sich auf den Lauf einzustellen. Teilen Sie die Trainings- oder Wettkampfdistanz in kürzere, überschaubarere Abschnitte auf. Drei 40-Minuten-Abschnitte sind zum Beispiel mental leichter zu bewältigen als ein Lauf von zwei Stunden, vier 5-Kilometer-Abschnitte sind einfacher als die komplette Halbmarathondistanz.

**Für Unterhaltung sorgen ...** Die einfachste Art der Unterhaltung liegt auf der Hand: Kopfhörer auf, Musik oder Podcast an, und los! Nicht jedermanns Sache, aber tatsächlich die einfachste Möglichkeit, sich bei einem langweiligen Lauf selbst zu unterhalten. Im Idealfall hören Sie aber nicht irgendeine Musik oder irgendeinen Podcast, sondern Sachen, die im Hinblick auf Inhalt (Podcast) und Rhythmus (Musik) auf Ihre läuferischen Ansprüche abgestimmt sind. Oder unterhalten Sie sich mit Gedankenspielen: zählen Sie Radfahrer, rote Autos oder Kühe. Denken Sie sich zu jedem Menschen, dem Sie begegnen, eine Geschichte aus. Oder laufen Sie bewusst mit einem Lauffreund oder mehreren Läufern in einer Gruppe. Oder schließen Sie sich einem oder mehreren anderen Läufern an, denen Sie unterwegs begegnen und die ein ähnliches Tempo laufen wie Sie.

**... oder auch nicht!** Vielleicht sollten wir auch mal damit aufhören, Langeweile als etwas Negatives anzusehen. Vielleicht sollten wir lernen, einen solchen Zustand als eine wohltuende Abwechslung zum hektischen Alltag zu betrachten. Im 21. Jahrhundert, in Zeiten der dauernden Erreich- und Verfügbarkeit, der permanenten Kommunikationsbeanspruchung durch Smartphones und Internet, ist unser Gehirn daran gewöhnt, dass es permanent mit Reizen überflutet wird – und es scheint bei uns Panikgefühle auszulösen, wenn die externe Reizflut ausbleibt. Die Wissenschaft zeigt aber, dass die Gehirnaktivität in Phasen gefühlter Langeweile keineswegs stillsteht, sondern dass in dieser Zeit hochkomplexe neurale Prozesse zwischen

EINE STIMME  
FLÜSTERT IHNEN  
INS OHR, DASS SIE  
SCHON ALLES  
GEGEBEN HABEN,  
OBWOHL SIE  
ENERGETISCH  
NOCH MEHR  
LEISTEN KÖNNTEN

verschiedenen Gehirnarealen ablaufen, die zum Beispiel kreative Gedanken und die Entwicklung von Problembewältigungsstrategien begünstigen. Nehmen Sie also die Langeweile an, und lassen Sie Ihre Gedanken schweifen. Die Chance ist groß, dass Sie dabei ein Problem lösen oder Ihnen eine grandiose Idee kommt.

## ► Angst vor der Mauer

Das Phänomen ist unter vielen Namen bekannt: „gegen die Mauer laufen“, „den Mann mit dem Hammer treffen“, „einen Hungerast bekommen“ ... Alle beschreiben das Gefühl, wenn in einem Rennen auf einmal die Energie komplett aufgebraucht zu sein scheint, die Beine schwer werden, nichts mehr geht außer Gehen und starke Zweifel in einem aufkommen, dass man das Ziel überhaupt erreichen wird.

### Das geht in Ihnen vor

Nach der gängigen Auffassung hat dieses Phänomen rein physische Ursachen: Die Muskeln werden nicht mehr ausreichend mit Energie versorgt, da die Glykogenvorräte fast vollständig aufgebraucht sind, weshalb auf die Verbrennung von Fetten umgestellt werden muss. Da diese aber vom Körper sehr viel langsamer in Energie umgesetzt werden, muss das Lauftempo deutlich reduziert werden. So weit, so bekannt. Doch neuerdings gibt es noch eine andere Theorie, die auch die Gehirnaktivitäten beim Sport berücksichtigt. Der in Läuferkreisen sehr angesehene Physiologe Timothy Noakes ist zwar auch der Mei-



nung, dass Läufer die „Mauer“ physisch spüren, aber er sieht das, was dann folgt, nicht als rein physiologisches Phänomen. Er glaubt, dass der Körper in einer Situation, in der die Energielevel zu schnell eine bestimmte Grenze unterschreiten, Warnsignale aussendet, zum Beispiel in Form einer erhöhten Ausschüttung des Stresshormons Serotonin. Dies führt dazu, dass das Gehirn die Aktivierung von Muskelfasern einschränkt, was wiederum das Gefühl der Müdigkeit verstärkt. Der erhöhte Serotoninpegel sorgt also dafür, dass Ihnen eine Stimme einflüstert, Sie hätten schon alles gegeben, obwohl Sie energetisch eigentlich noch mehr leisten könnten.

### So gehen Sie damit um

**Ablenken** Bei meinen Forschungen zum Phänomen der „Mauer“ habe ich mich auf die Frage konzentriert, welche Strategien Freizeitathleten verfolgen können, um diese Herausforderung zu meistern. Das Ergebnis: Dissoziation, also die Ablenkung durch äußere Einflüsse (Konzentration auf Landschaft, Umgebung, Zuschauer, auf Dinge, die nicht direkt etwas mit dem Rennen zu tun haben), scheint die beste Mentalstrategie zu sein, um dem Mann mit dem Hammer zu entkommen. Das funktioniert natürlich nur, wenn Sie dabei unterwegs auf eine ausreichende Energieversorgung, Hydrierung und die richtige Renneinteilung achten. Die Ablenkung sorgt nachweislich dafür, dass Athleten das Gefühl einer nicht überwindbaren Ermüdung weit hinauszögern können. Eine jubelnde Menge, die abzuklatschenden Hände am Straßenrand oder eine Band am Horizont sind laut Noakes meist schon ausreichend, um das Gehirn von der Ausschüttung des Serotonins abzuhalten.

**Vorbereitet sein** Positive Selbstgespräche und Visualisierungen spielen beim Erfolg im Sport eine große Rolle, und natürlich können Sie mit ihnen auch dem Phänomen der „Mauer“ zu begegnen versuchen. Setzen Sie sich vor dem Rennen (meist geht es um einen Marathon oder längere Läufe, da die Glykogenspeicher des Körpers für die kürzeren Distanzen ausreichend groß sind) mit dem Phänomen auseinander. Stellen Sie sich ruhig mehrmals vor, wie Sie „gegen die Mauer rennen“. Und stellen Sie sich dann vor, wie Sie aus dem Tief wieder herauslaufen. Wie Sie souverän damit umgehen, keine Panik bekommen, sondern das Tempo leicht redu-

zieren und wieder neue Kraft schöpfen. Je öfter Sie in Gedanken dem Mann mit dem Hammer davongerannt sind, desto leichter fällt Ihnen der Umgang mit der Situation im tatsächlichen Rennen.

**Realität annehmen** Wenn er Sie schließlich doch erwischt, der Hammer-Mann, so verlangsamen Sie das Tempo, versuchen Sie, Glukose zu sich zu nehmen, zum Beispiel in Form eines Sportgetränks, und suchen Sie Unterstützung von Mitläufern. Bedenken Sie, dass ein extremes Energie-defizit auch Ihre Entscheidungs- und Orientierungsfähigkeit einschränken kann. Wenn Sie sich wirr und nicht mehr bei Sinnen fühlen, wenden Sie sich an Sanitäter oder Zuschauer und bitten um Hilfe. Sie kennen den Rat sicherlich, aber er wird auch durch häufige Wiederholung nicht falsch: Manchmal gehört mehr dazu, ein Rennen vorzeitig zu beenden, als dazu, völlig überfordert ins Ziel zu kommen.

## ► Depressionen nach dem Wettkampf

Das Rennen ist vorbei, die lange Zeit der Vorbereitung ist abgeschlossen. Sie haben gesiegt oder sind als einer von vielen durchs Ziel gelaufen, Sie haben gefeiert oder geweint, ein Paar Bier getrunken, sich den Mund abgewischt und dann ... spüren Sie auf einmal eine große Leere. Plötzlich ist da ist nichts mehr, was Sie fordert.

### Das geht in Ihnen vor

Ein Ziel erreicht zu haben setzt enorme Glücksgefühle frei. Oft fällt man danach aber in ein tiefes Loch. Kaum dass man ein Rennen hinter sich hat, stellt sich die Frage: Und was kommt jetzt? Wofür trainiere ich überhaupt weiter? Und wenn man dann für ein paar Tage oder Wochen das Laufen komplett einstellt, beginnt man auch noch die Wohlfühlhormone zu vermissen, die wochenlang das Gehirn geflutet haben.

### So gehen Sie damit um

**Freuen Sie sich auf den Urlaub** Sie haben hart trainiert. Sie haben für das Training auf manch anderes verzichtet. Ist Ihnen klar, dass Ihr Körper eine Ruhephase braucht? Dass Sie auch noch ein Leben neben dem Sport haben? Machen Sie sich bewusst, dass Ihr Körper nur Topleistungen bringen kann, wenn er auch ab-



und zu eine Erholungsphase bekommt. Und machen Sie sich klar, dass Ihr Partner Ihnen nur die Zeit zum Training lässt, wenn es auch Phasen gibt, in denen Sie sich ihm widmen. Nutzen Sie die Zeit nach dem Wettkampf, um sich zu erholen und auf andere Gedanken zu kommen, dann werden Sie mit umso mehr Elan den nächsten Höhepunkt ansteuern können.

**Reflektieren** Lassen Sie Ihre Vorbereitungszeit noch einmal Revue passieren: Was hat gepasst, was ließe sich verbessern? Sammeln Sie jetzt die Informationen, die es Ihnen in der nächsten Vorbereitung leichter machen. Dieser Prozess ist wichtig, egal ob Sie mit dem Ergebnis letztlich zufrieden waren oder nicht. Falls es nicht so gut lief, ist auch ganz entscheidend, wie Sie den Misserfolg verarbeiten. Mein Rat: Gehen Sie offensiv damit um, verheimlichen Sie ein schlechtes Ergebnis nicht, und versuchen Sie auch nicht, es sich und anderen schönzureden. Analysieren Sie es knallhart – und dann haken Sie es ab.

**Neue Ziele setzen** Nach einer angemessenen langen Pause starten Sie schließlich ein neues Projekt. Ein klar umrissenes Ziel ist immer noch die beste Methode, um die Motivation hochzuhalten. Es kommt nur darauf an, dass man es selbst gewählt hat und dass es einen wirklich fordert, ohne dabei unrealistisch zu sein. <sup>RM</sup>