# Mentale Stärke im Leistungssport – so wichtig wie die physische Fitness

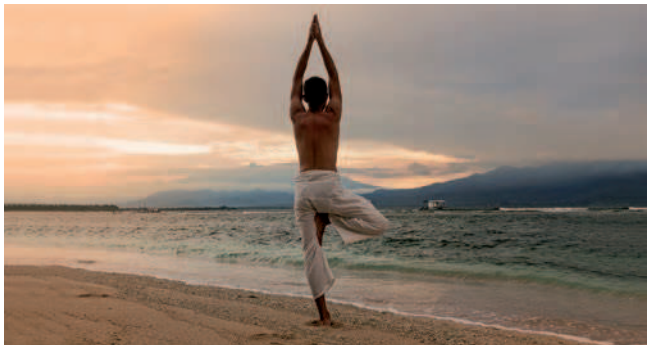
**„Leistungssportler gewinnen im Kopf." Dies ist mittlerweile allgemein bekannt, aber was steckt dahinter? Wie ist mentales Training einzuordnen und welchen Stellenwert sollte es im Trainingsablauf einnehmen? Diesen und anderen Fragen geht in diesem Beitrag der erfahrene Sportpsychologe, Berater und Coach Martin Rusam nach.**

Martin Rusam

Die meisten Leistungssportler haben Ihr Training fest im Griff. Es ist exakt auf ihre körperliche Verfassung abgestimmt und verfolgt das Ziel, die Leistungsfähigkeit zu steigern, zu mehr Ausdauer zu gelangen und letzten Endes erfolgreicher zu sein. Dazu gehören neben dem normalen Training der passende tägliche Ernährungsplan sowie ausreichend Ruhezeiten, damit sich der Körper vom Training erholen und neue Kraft schöpfen kann.

Doch häufig ist fraglich, ob bei all dem körperlichen Training auch die mentale Stärke, die Willenskraft und der Siegesdrang richtig trainiert werden. Wer gewinnen will, braucht Körper, Geist und Seele im Einklang. Um diesen herzustellen, bedarf es ebenfalls eines gezielten und regelmäßigen Trainings nach einem strukturierten Plan. In den meisten Fällen ist es notwendig bzw. förderlich, täglich zu trainieren und nicht nur ab und zu, wie es viele Sportler handhaben. Dabei gilt es für jeden Sportler, den auf seine individuellen Bedürfnisse zugeschnittenen Trainingsplan zu finden, diesen in den Tagesablauf zu implementieren und ständig anzupassen. So gelingt es im Laufe der Zeit, den unvergleichlichen „Muskel" Willenskraft durch Übung zu stärken.

Mentales Training hat seinen Ursprung in der Raumfahrt. Astronauten sind extremen Belastungen ausgesetzt, die sie auf der Erde nicht trainieren können. Unzählige Handlungen müssen in absoluter Präzision zum richtigen Zeitpunkt fehlerfrei durchgeführt werden. Im Weltraum muss ein Astronaut zu 100 Prozent aufmerksam, konzentriert und innerlich ruhig sein. Um diese speziellen Eigenschaften bei ihren Astronauten auszubilden, praktizieren die NASA-Psychologen seit den 1970er-Jahren ein mentales Trainingsprogramm, mit dem die gedanklich vorstellbaren Situationen mehrmals durchgespielt werden können.



## Solide Lebensbausteine sind für die sportliche Karriere unerlässlich

Unser Glück, unsere Leistungsfähigkeit und unser Erfolg basieren auf den richtigen Zielen, passenden Strukturen sowie auf einem Gleichgewicht in allen Lebensbereichen und im persönlichen Umfeld.

*Ziele:* Nur mit der richtigen Zielsetzung kann eine wirksame Strategie erarbeitet werden. Klient und Coach müssen mit realistischen Zielen arbeiten und diese im Laufe des mentalen Trainings steigern.

*Strukturen:* Jeder Mensch ist ein „Gewohnheitstier". Je nach Prägung wendet jeder bestimmte Strukturen an, nach denen er an Aufgaben herangeht, Probleme bewältigt oder auf Situationen reagiert. Diese Strukturen sind im Ergebnis energiesparend, da sie quasi automatisiert ablaufen. Im Mentaltraining geht es darum, diese Gewohnheiten nach Krafträubern zu untersuchen, um sie nachhaltig zu verändern und ständig an neue Anforderungen anzupassen.

*Gleichgewicht:* Die innere Ausgeglichenheit und das Lebensumfeld eines Sportlers spielen eine entscheidende Rolle für seinen Erfolg. Negative Einflüsse oder Dissonanzen sind klare Karrierekiller und müssen aufgedeckt und beseitigt werden. Dementsprechend sind alle äußeren Einflusssphären, welche die mentale Fitness eines Leistungssportlers signifikant stören können, wie zum Beispiel Familie, Partner, Freundes- und Kollegenkreis, berufliches Umfeld sowie Presse, in das Training miteinzubeziehen.

Bildquelle: © fotolia.com / esteldance

## Training, Training, Training

Stetiges Üben von Trainingsabläufen methodisch individueller Trainingseinheiten versetzt den Sportler in die Lage, schneller die richtigen Entscheidungen zu treffen. Diese laufen meist im Unter- bzw. Vorbewussten ab und können zuverlässig trainiert werden. Der Idealzustand fühlt sich für den Sportler wie ein Flow an – es läuft einfach.

Im Sport ist auch bei den größten Spezialisten letztendlich die mentale Stärke der Faktor, der über Sieg oder Niederlage entscheidet. Im Motorsport wird dies besonders offensichtlich. Ich habe häufig Rennfahrer kennengelernt, die neben ihrem Können auch eine gute „mentale Grundabstimmung" hatten, die allerdings noch nicht gefestigt war.

Mentales Training bezieht sich auf die unmittelbare Wettkampfsituation und setzt direkt in den psychischen Bereichen Denken, Fühlen, Körperaktion und Handeln an. Um es mit den Worten eines Rennfahrers auszudrücken: Mit diesen Maßnahmen wird das Feintuning des „mentalen Set-ups" bestimmt. Es kommt demzufolge darauf an, alle im Wettkampf zu erwartenden Umstände so realistisch wie möglich zu simulieren. Wird hingegen nur unter geschützten und bequemen Bedingungen (gleichsam als Trockenübung) trainiert, sind optimale Trainingsergebnisse nur selten zu erwarten. Es verhält sich ähnlich wie mit einem hochgezüchteten Rennwagen, dessen Qualitäten vor seinem Renneinsatz nicht real getestet wurden – gut möglich, dass dieser im Rennen ausfällt, weil er nie auf einer echten Rennstrecke unterwegs war. Wie bei der Entwicklung eines Rennwagens braucht auch der Spitzensportler hin und wieder die gezielte Konfrontation mit der Wettkampfrealität.

## In Gedanken gewinnen

Um einen Leistungswettbewerb zu gewinnen, muss der Sportler in der Lage sein, sich an seiner oberen Leistungsgrenze zu bewegen und darüber hinaus – egal in welcher Situation. Mit anderen Worten: Mentale Stärke bedeutet, stets emotional stabil zu bleiben, sich jederzeit auf seine Aufgabe zu konzentrieren und sein Potenzial dafür vollständig zu nutzen.

Um diesen hohen Grad an mentaler Stärke auszubilden, ist es wichtig, jeden Wettkampf im Training Schritt für Schritt vom Start bis zum Ziel mental „durchzuspielen" und dabei zu versuchen, den Geist in Wettkampfstimmung zu versetzen. So vorbereitet, kann der Sportler beim Leistungsabruf „cool" bleiben, sich vollständig auf den Wettkampf konzentrieren sowie zum richtigen Zeitpunkt alle physischen Kräfte mobilisieren und richtig reagieren. Auch der Wettkampfstress lässt sich mithilfe von mentalem Training in erheblichem Maße reduzieren. Meine Erfahrung im Rennsport zeigt, dass die hohe Herzfrequenz von Rennfahrern zu 70 bis 80 Prozent auf emotionalen und psychischen Stress zurückzuführen ist. Im Übrigen wird durch mentales Training zusätzliche Energie freigesetzt, denn die richtige Gehirnaktivität zur richtigen Zeit sorgt für mehr Leistung.

## Positiv denken

„Think positive" gehört zu jedem Training, was leicht gesagt ist und schnell eine Floskel sein kann. Doch jeder negative Gedanke, jedes bedrückende Erlebnis bremst den Sportler. Derartige Belastungen müssen aufgearbeitet werden, damit sie keine Leistungsbremse mehr darstellen. Ist dies geschafft, fühlt sich der Sportler auch viel besser und ist glücklicher. All das sind Gewinnerfaktoren.

Die hier beschriebenen Wege und Ansätze sind nicht nur für Spitzensportler ein Thema. Vor allem Führungskräfte, Geschäftsführer und Vorstände stehen vor ähnlichen Herausforderungen und können ihre mentale Stärke genauso trainieren und Lösungen für ein sicheres Agieren im beruflichen Alltag erarbeiten.

**Martin Rusam** ist Sportpsychologe, Berater und Coach für Führungspersönlichkeiten, Spitzensportler und deren Teams bzw. Unternehmen. Er ist Spezialist für Teamperformance, Teamzusammensetzung, Umfeld-Coaching, Mental-Coaching, Konfliktmanagement und Leistungsdiagnostik. Martin Rusam hat die Methodik EmoBodySync® entwickelt. Sie basiert auf einem medizinischen Bio-Feedback-System und wurde bereits vielfach getestet, unter anderem in der Formel 1. Weitere Hinweise unter www.martinrusam.de und www.emobodysync.de.

Bildquelle: © fotolia.com / Alexey Kuznetsov