

# Rituale im Triathlon: „Wo sind noch gleich meine Glückssocken?“

15. April 2021



**Einer hat einen Renneinteiler, ohne den er die Wechselzone nicht betritt. Bei einem anderen müssen vor dem Start die Laufräder seines Bikes so stehen, dass die Ventile beide oben sind. Wieder ein anderer braucht eine bestimmte Playlist, ohne die er als Nervenbündel auf dem Dixihäuschen endet. Rituale im Triathlon gibt es viele; und sie können die Leistung durchaus beeinflussen. Positiv wie negativ.**

Eine Bekannte von mir legt sich am Wettkampf-Vorabend vor dem Schlafengehen immer für ein paar Minuten aufs Bett und macht eine Kerze, „damit das Blut aus den Beinen fließt und sie nicht schwer sind“. Bei der mehrfachen Ironman-Siegerin Michelle Vesterby gibt es am Abend vor dem Rennen ein Bier und dem Ex-Ironman-Weltmeister Sebastian Kienle verhalf ein kleiner Marienkäfer auf dem Vorbau zu einigen Rennerfolgen.

All das sind Rituale, also Verhaltensweisen oder Abläufe, die dem Sportler Halt geben und von denen er glaubt, dass sie ihm Glück bringen. Im Gegensatz zur Routine, bei der die Athletinnen und Athleten Bewegungs- und Handlungsabläufe abspulen und sich so in einen leistungsfähigen Zustand bringen (z. B. durchs Aufwärmen), haben Rituale eher symbolischen Charakter.

## Glücksbringer und Rituale sind weit verbreitet

Rational fassbar müssen sie auch gar nicht ein, denn damit Rituale wirksam sind, genügt es, wenn die Person, die sie ausführt, daran glaubt, wenn sie ihr etwas bedeuten. Dann entfalten sie mitunter eine „wirkmächtige Vitalkraft“ wie es der Schweizer Sportpsychologe Dr. Hanspeter Gubelmann ausdrückt.

Als Beispiel führt er in einem Beitrag auf der Webseite „die-sportpsychologen.de“ das Haka an, den rituellen Tanz der Māori, den auch die neuseeländische Rugby-Mannschaft vor Spielen aufführt: „Der Tanz soll Kräfte mobilisieren und emotionalisieren. Für die Mannschaft ist der Haka elementar wichtig, er schafft Identität“, so Gubelmann.

Im Sport scheinen Rituale weit verbreitet zu sein. Als die [Psychologen Melissa Todd und Chris Brown](#) im Jahr 2003 amerikanische Leichtathletinnen und Leichtathleten verschiedener Leistungsniveaus zu ihren Ritualen befragten, stellte sich zum Beispiel heraus, dass 90 Prozent der Sportler Rituale mit Bezug auf Aussehen und Kleidung hatten, bei 74 Prozent waren es Gebetsrituale; und als der [Sportpsychologe Daniel Wann](#) im Jahr 2012 von mehr als 300 aktiven und ehemaligen Olympioniken aus aller Welt wissen wollte, was sie ihrer Meinung nach zu sportlicher Höchstleistung bringt, gaben 44 Prozent an, ein bestimmtes Kleidungsstück immer auf die gleiche Weise anzuziehen, 36 Prozent hatten ein bestimmtes Pre-Race-Ritual und 22 Prozent trugen einen Glücksbringer bei sich.

## Rituale wirken ... bestenfalls positiv

Tatsächlich können Rituale Sportlerinnen und Sportlern dabei helfen, vor dem Wettkampf zu entspannen (siehe z. B. [Schippers, M. & Van Lange, P. A. M. 2006](#)).

Das ist etwas, das besonders wichtig zu sein scheint in oder vor Situationen, die individuell sehr bedeutend sind und/oder als sehr unsicher empfunden werden. Anders ausgedrückt: Rituale können Athleten das Gefühl geben, in einer unkontrollierbaren Situation doch eine gewisse Kontrolle zu haben. „Rituale geben Sicherheit. Sie sind etwas Vertrautes, etwas, das in der Wahrnehmung des jeweiligen Sportlers schon funktioniert hat“, bestätigt Mentalcoach Ute Simon, die selbst aktive Triathletin ist.

Außerdem können Rituale helfen, sich zu fokussieren, ins Hier und Jetzt zu kommen: „Wer vor dem Start seinen Ehering dreht, erinnert sich zum Beispiel vielleicht daran, dass er eine Familie hat, die im Ziel auf ihn wartet. Das Drehen schafft Nähe“, erklärt Ute Simon.

Dennoch sollte man Rituale sehr dosiert einsetzen. Denn im Gegensatz zu Routinen haben sie einerseits typischerweise keine direkte Auswirkung auf die Leistungsfähigkeit, neigen andererseits aber dafür umso mehr dazu, zwanghaft zu werden. Das liegt daran, dass ein Ritual meist aus einer Referenzerfahrung entsteht.

Das heißt, wir hatten bei einem Wettkampf, der gut gelaufen ist, den Glücksbringer schon einmal dabei, das Lied auf den Ohren oder den Renneinteiler an. Obwohl das Ritual absolut nichts mit dem Wettkampfergebnis zu tun hatte, schreiben wir ihm einen Anteil zu.

zurück, als die Menschen noch relativ wenig kontrollieren konnten, weil weniger über Naturgewalten, Krankheiten etc. bekannt war, und man beispielsweise glaubte, ein Hufeisen über der Tür hielte den Teufel ab.

Heute wissen wir mehr und glauben weniger, aber: Indem wir an die Wirksamkeit eines Rituals glauben, kreieren wir eine sich selbst erfüllende Prophezeiung – und damit die Sicherheit und das Selbstbewusstsein, um seine volle Leistung abzurufen. Eine gute Sache also, diese Rituale?

Ja, aber nur im maßvollen Rahmen. Wenn jemand gar nicht erst an den Start geht, wenn er seine Glückssocken vergessen hat, ist das genauso kontraproduktiv, wie wenn der Athlet so viele Pre-Race-Rituale hat, die er zwanghaft ausführen muss, dass er in Zeitdruck und dadurch unter Stress gerät.

## Rituale müssen passen

„Ebenso schädlich können Rituale sein, die ich mir einfach nur abgucke, die aber gar nicht zu mir passen“, warnt Mentalcoach Ute Simon. „Das kann beispielsweise der Fall sein, wenn ich mir aufputschende Musik auf die Ohren hole, obwohl mir etwas Ruhigeres guttun würde, oder ich mit anderen Athleten abklatsche oder sie umarme, obwohl ich eigentlich lieber allein wäre und in Ruhe nochmal alles durchgehen würde.“ Spätestens, wenn Rituale einen Athleten oder eine Athletin nicht mehr befreien (z. B. von Stress und Unsicherheit), sondern einengen, ist es Zeit, sie zu überdenken.

Ute Simon rät zu einem Mix aus Routinen und Ritualen, um am Tag X in bester körperlicher und mentaler Verfassung zu sein; das heißt, zum Beispiel, als Routine einem Trainingsplan zu folgen, der einem die Sicherheit gibt, körperlich in der Lage zu sein, die geplante Wettkampfdistanz zu schaffen.

Das Ritual sorgt dann dafür, dass emotionale Sicherheit diese physische Leistungsfähigkeit voll zur Entfaltung bringt. Aber: Wer bisher gut ohne ein Ritual klargekommen ist, braucht sich nicht auf Teufel komm' raus eines zu suchen. Denn wenn jemand mit Ritualen nichts anfangen kann, sind sie nichts Magisches, nichts Positives, sondern nur etwas, an das man in all der Wettkampfaufregung noch zusätzlich denken muss.

## Tipps: So findest du passende Rituale

- 1 Da ein Ritual individuell sein muss, hilft es, sich eine Weile selbst zu beobachten. Oft hat man schon Rituale, ohne es zu merken, beispielsweise beim Anziehen, bei der Ernährung usw. Wenn du merkst, dass dir etwas guttut, behalte es bei und mache es bewusst(er).
- 2 Wirf einen Blick über den Tellerrand und schau, was andere Athletinnen und Athleten so machen. Vielleicht ist etwas dabei, das auch dir gefällt und hilft? Aber: Kopiere nichts, das dir und deinen Bedürfnissen nicht entspricht.
- 3 Sprich mit einem Mentalcoach. Zusammen könnt ihr Rituale entwickeln, ausprobieren und so lange verändern, bis sie für dich passen.