

Gut drauf von C bis Y

Von Ute Simon-Adorf

Mentaltraining macht fit für den Ausdauer-Sport. Wie sich eine Marathon-Strecke mit Hilfe eines speziellen Alphabets verkürzen lässt, hat unsere Autorin im Selbstversuch auf der Basis von NLP erfahren.

Eine Marathonstrecke umfasst exakt 42,195 Kilometer. Zu überwinden ist sehr viel mehr als diese räumliche Distanz. Die Knie schmerzen, die Fußsohlen brennen, der Hals dorrt, die Blase drückt, der Magen rumort, und zu allem Überfluss traktiert einen in schwachen Momenten auch noch der Verstand: Was tust du da, bist du noch bei Sinnen? Tausende Menschen beantworten diese Frage für sich immer wieder mit einem klaren „Ja“ und starten Jahr für Jahr zu einem der zahlreichen Läufe in der Republik. Sie riskieren freilich, dass andere nur ungläubig mit dem Kopf schütteln und nicht verstehen können, warum sich Menschen so etwas antun. Doch wenn Sie ein Kribbeln spüren und es endlich einmal tun wollen, dann können Sie es sich mit mentalem Training sehr viel leichter machen, als es den Anschein hat.

Als die regionale Morgenzeitung 2004 erstmals zum Mittelrhein-Marathon aufrief, spürte ich genau dieses starke Kribbeln im Bauch. Dieser Lauf sollte jedoch noch nicht mein erster Marathon werden. Drei Wochen vor dem Start hatte ich einen Ermüdungsbruch. Aber ich blieb dran. Einer



meiner wichtigsten Werte ist Authentizität. Es schien mir als Coach und Mentaltrainerin einfach unumgänglich, die Marathonstrecke überwinden zu können. Ich wollte erfahren, wie all die Dinge, die ich gelernt hatte und auch weitergebe, wirklich funktionieren. Im vergangenen Jahr war es soweit. Ich nahm mir vor, zum Conergy-Lauf in Hamburg 2007 an den Start zu gehen.

Nun, auch in Hamburg beträgt die Marathonstrecke 42,195 Kilometer. Hört sich viel an, ist auch viel. Irgendwann einmal bei einem längeren Trainingslauf kam mir die Idee, die Marathonstrecke in Kilometerabschnitte aufzuteilen und diese Abschnitte mit meinen Ressourcen und meinen Werten zu verbinden, die ich gerne in den Lauf mitnehmen würde. Diese Ressourcen und Werte wollte ich ableiten vom offiziellen Namen des Marathons, Conergy, um den Bezug zum konkreten Ereignis herzustellen. Ich war begeistert von der Idee, und sofort nach dem Trainingslauf schnappte ich in meinem Büro Flipchart, Stifte und Symbole und fing an, die Idee zu skizzieren.

Der Name **Conergy** hat sieben Buchstaben. Das passt, 42 Kilometer lassen sich gut durch sieben teilen. Also würde ich nach jedem sechsten Kilometer in einen neuen Buchstabenabschnitt kommen. Zu jedem Abschnitt überlegte ich mir bis zu vier Ressourcen bzw. Werte. Sie mussten mit dem jeweiligen Buchstaben beginnen und natürlich zu meiner Person passen.

Zum ersten Buchstaben, dem **C**, fiel mir zunächst einmal **Courage** ein. Es bedurfte für mich Mut, dieses Projekt anzugehen und es vor allem auch durchzuhalten. Der zweite Begriff war **Charisma**. Ich stellte mir vor, dass ich nach dem Marathon ein anderes Charisma haben würde: Ich wäre dann eine Marathonläuferin. Das dritte Wort war das englische Wort **control**. Ich bin ein Mensch, der gerne alles unter Kontrolle hat und auch vieles sehr kontrolliert angeht. Das war dann sozusagen der erste Streckenabschnitt vom Start bis zum Ende des sechsten Kilometers, und ich würde später beim Lauf einiges zu tun haben, in den rund 30 Minuten, die ich mir für den Abschnitt gab, diese Wörter und das, was ich damit verbinde, abzurufen und zu spüren.

Zum zweiten Streckenabschnitt und dem Buchstaben **O** fiel mir ein, dass ich ein sehr **optimistischer** Mensch und meist sehr gut **organisiert** bin. Ich bin auch **offen** für Neues, solange ich ungefähr weiß, worauf ich mich einlasse und abschätzen kann, ob es passt. Ich hatte ja schon einmal für einen Marathon trainiert. Weiter ging's mit dem Buchstaben **N**. Dazu fiel mir spontan ein, dass das gesamte Projekt meinem **Naturell** entspricht: zu laufen, sich zu bewegen, das Neue auszuprobieren. Während man so durch die Natur mit offenen Augen und Ohren läuft, wird man auch **neugierig** auf das, was kommen mag, auf sich selbst, auf das Drumherum. Natürlich durfte die **Naturverbundenheit** nicht fehlen. Ich laufe sehr gerne am Wasser, im Wald, auf Wiesen und Feldern – einfach mitten in der Natur. Das Schöne an dem Lauf in Hamburg war dann, dass ich nicht wirklich das Gefühl hatte, in einer Millionenstadt zu laufen. Wunder-schöne Baumalleen und die Alster machen das Laufen dort leicht. Und schwuppdwupp würden wir schon bei Kilometer 18 und beim Buchstaben **E** angelangt sein.

Das **E** passt sehr gut in diesem Abschnitt, zwischen 18 und 24 Kilometern liegt ja bereits die Halbmarathonmarke. So verband ich den Buchstaben **E** zunächst einmal mit **Energie**. Hier wollte ich meine Energie mobilisieren. Dafür würde ich auch ein Elektrolytgetränk und Müsliriegel mit dabei haben. Für die innere Energiezufuhr würden aufbauende Gedanken sorgen: Die Hälfte hast du schon, der Rest ist auch gut machbar. Oder: Es geht mir gut, toll, dass ich hier laufen kann, usw. Weitere Begriffe zu dem Buchstaben **E** waren **enthusiastisch** und **euphorisch**. Beide Zustände haben mich überhaupt erst einmal bis zum Start gebracht. Und die wollte ich gerne mit dabei haben. Für Momente, in denen es

vielleicht doch nicht so klappte. Oder einfach nur, um zu genießen.

Nun zum **R** bis zum Kilometer 30. Dort würde ich langsam in die Zone kommen, die ich zum einen noch nicht wirklich gut kannte. Und zum anderen sollte das auch in etwa jene Grenze sein, an der der sprichwörtliche „Mann mit dem Hammer“ steht. Daher verband ich das **R** ganz automatisch mit dem Begriff **Ruhe**. Es sollte bedeuten, die Ruhe zu bewahren, auch ruhig dorthin zu atmen, wo es vielleicht etwas wehtat. In dieser Phase sollte mir wichtig sein, den **Respekt** vor der Strecke zu bewahren. Und überdies auch zu erkennen, dass das Ganze **realistisch** ist. Es würde zu schaffen sein. Wichtig sollte auch sein, den eigenen **Rhythmus** zu laufen, das jeweils an das individuelle körperliche Befinden angepasste Lauftempo zu finden. Ich merkte später beim Laufen, wie gut es tat, sich daran immer wieder zu erinnern, gerade wenn man sich mal wieder treiben ließ – von der Musik, von den Menschen oder auch von sich selbst. Denn ich gehöre zu jenen Menschen, die, oftmals ohne es zu merken, schneller werden, je länger sie laufen.

Bevor ich zu den letzten beiden Buchstaben und zum Ziel-einlauf komme, möchte ich noch ein paar weitere Tricks verraten, wie sich die Strecke mental verkürzen lässt. Da zwei meiner Werte Sicherheit und Perfektionismus sind, bin ich mit meiner Familie schon am Vortag in Hamburg angereist. Ich wollte mir einen Überblick über die Strecke verschaffen. In Hamburg war das gut möglich, die Veranstalter boten eine Streckenbesichtigung per Bus an. Ich konnte mir also mental die gesamte Strecke in kleine Sightseeing-Stücke aufteilen, von denen ich mir sicher war, dass ich sie schaffen würde.

Eine weitere Möglichkeit ist es, sich auf Punkte zu konzentrieren, an denen Bekannte stehen. Oder die Strecke in Abschnitte von Verpflegungsstelle zu Verpflegungsstelle einzuteilen. In Hamburg würde es, wie bei den meisten Marathonläufern, alle fünf Kilometer eine Wasserstelle geben. Ich wusste also, dass ich nach acht Verpflegungsstellen am Ziel sein würde. Ist doch gar nicht viel, oder? Eine wirksame Methode der Streckenaufteilung habe ich dann während des Laufes kennengelernt: die Strecke von Dixi-Häuschen zu Dixi-Häuschen. Ich hatte viel zu viel getrunken (um meinem Wert Sicherheit gerecht zu werden) und durfte daher immer wieder einen Stopp einlegen. Doch auch mit dieser Streckeneinteilung bin ich meinem Ziel immer näher gekommen.

Die Art und Weise, mir die Strecke aufzuteilen und mich gleichzeitig positiv aufzubauen und zu stärken, hatte ich Schritt für Schritt in den Trainingsläufen geübt. Ich freute mich darüber, wenn ich im Training beispielsweise schon wieder beim **E** war. Oder ich hatte mir bewusst vorgenommen, heute nur bis in den **O**-Bereich zu laufen. Und langsam baute



Mentale Elemente für das Selbstcoaching im Sport

1. Zielearbeit mit Zieletappen
2. Ressourcenarbeit: Welche Fähigkeiten habe ich?
3. Wertearbeit: Was ist mir wichtig?
4. Identitätsarbeit: Wer bin ich, wer will ich sein?
5. Glaubenssatzarbeit: Wovon bin ich überzeugt?
6. Arbeit mit inneren Bildern
7. Innere Dialoge: Wie spreche ich mit mir?
Mit meinem inneren Schweinehund?
8. Positiv denken – positiv formulieren
9. Mental die Strecke durchlaufen
10. Alle Sinne (visuell, auditiv, kinästhetisch, olfaktorisch, gustatorisch) nutzen und nachspüren

sich eine große Vorfreude auf, den **G**- und den **Y**-Bereich kennenzulernen. Der blieb ein unbekanntes Gebiet, denn es ist unüblich, vor dem ersten Marathonlauf Trainingsläufe von mehr als 32 Kilometern zu absolvieren. Ich erlebte die beiden Buchstaben gewissermaßen live in Hamburg.

So langsam fing der Countdown an. Es waren nur noch zwei Kilometerphasen zu absolvieren, die beiden Buchstaben **G** und **Y**. War schon ein tolles Gefühl, zu merken, dass es in Richtung Ziel ging. Zwei Buchstaben fühlen sich nun einmal kürzer an als zwölf Kilometer, oder? Der Buchstabe **G** repräsentierte für mich meinen Wert **Gesundheit**. An diesem Streckenabschnitt war es für mich besonders wichtig zu spüren, dass es meinem Körper gut ging, dass ich mich gesund fühlte. Eine weitere wichtige Ressource war die **Geduld**, eine tolle Erfahrung. Im Alltag passt zu mir eher die Aussage: Lieber Gott, bitte gib mir Geduld – aber sofort. Und jetzt während des Laufes, hatte ich auf einmal diese Geduld. Fast war ich schon traurig: Nur noch ungefähr eine Stunde laufen, und dann ist schon alles vorbei! Wichtig war auch der **Glaube**. Der Glaube an Gott, der mich begleitet, der Glaube, dass meine Familie und meine Freunde mich begleiten, bewusst oder unbewusst. Und auch der Glaube an mich selbst. Den hatte ich erst einmal lernen müssen in all den Trainingsläufen. Und schließlich war da noch der **Genuss**. Ein unglaublich beflügelndes Gefühl während des gesamten Laufs. Genießen von innen, von außen, von überall.

Mit all dem kam ich sehr positiv gestimmt in die letzte Kilometerphase, zum Buchstaben **Y**. Was war mir am Flipchart beim Mentaltraining zum **Y** eingefallen? Erst einmal gar nichts. Doch ich dachte, auch das passt. Denn wenn man im Ziel sein würde, fiel einem sicher erst einmal nichts weiter ein. Doch die **Y**-Phase begann ja schon bei Kilometer 37. Und für die letzten sechs Kilometer wollte ich schon noch gerne ein paar gute Gedanken dabei haben. Mir ist **Yoga** in den Sinn gekommen, es hat mir in der Vorbereitung zum Ma-

rathonlauf viel geholfen. Zum einen hatten mich die Rückenübungen sehr gestärkt, ich verspürte während des Laufes keinerlei Rückenprobleme. Zum anderen hatte ich während der Tiefenentspannung vor meinem inneren Auge wunderschöne Visionsbilder von meinem Marathonlauf gesehen. Dies hat mir Mut gemacht und Kraft gegeben. Yoga half mir bei den letzten Kilometern, ruhig zu bleiben, die Bauchatmung zu nutzen, um bei mir selbst zu sein. Es hat wunderbar funktioniert. Schließlich noch der Begriff von **Yin und Yang**, das Eins-sein mit sich selbst. Das Äußere mit dem Inneren in Einklang zu bringen. All das ist passiert während meines Laufs. Und zum guten Schluss, passend mit dem Zieleinlauf kam einfach das **Yeah!** Geschafft! Angekommen!

War doch gar nicht so weit vom **C** bis zum **Y** zu laufen, oder? Was spricht dagegen, sich die doch sehr lange Strecke mental kurz und interessant zu machen? Marathon zu laufen darf Spaß machen. Wissen wir denn, was die vermeintlich harten Burschen wirklich für Gedanken im Kopf haben? Wie es ihnen wirklich geht? Thomas Zerlauth sagt in seinem Buch „Sport im State of Excellence“ folgendes: „Sport wird zu 70 Prozent im Kopf entschieden, zu 28 Prozent spielt die körperliche Verfassung eine Rolle und nur zu zwei Prozent die Technik. Dennoch arbeiten 99 Prozent aller Amateursportler zu 100 Prozent an diesen zwei Prozent.“ Nun, ab heute müssen zumindest Sie sich nicht mehr dazu rechnen.



Ute Simon-Adorf, Coach und Sport-Mental-Trainerin, mit eigenem Unternehmen in Koblenz, NLP-Master, wingwave-Coach, Autorin. Buchveröffentlichung: „Was Sie schon immer über Coaching wissen wollten ...“ (Junfermann, 2008). www.simon-adorf.de