

London 2012

BERNER ZEITUNG

BZ-FORUM SEITE 23

www.bernerzeitung.ch

17

Wenn die Gedanken in die Zukunft wandern...



Unerträglicher Schmerz: Der usbekische Gewichtheber Ruslan Nurudinow ist untröstlich.

Keystone

OLYMPISCHE SOMMERSPIELE Auch in London kommt es fast täglich vor, dass herausragende Sportler der nervlichen Belastung nicht standhalten. Eine Sportpsychologin und ein Sportpsychologe sprechen über die Hintergründe.

Der polnische Gewichtheber Marcin Dolega scheitert im Reissen als Topfavorit dreimal am selbst gewählten Einstiegs-gewicht von 190 Kilogramm. Der deutsche Tischtennispieler Timo Boll verliert als fünffacher Einzeluropameister sang- und klanglos gegen den Rumänen Adrian Crisan. Die Schweizer Max Heinzer und Fabian Kauter, vor Olympia die dominierenden Degenfechter, scheiden beide im Achtelfinal aus. An den Olympischen Spielen gibt es jeden Tag persönliche Dramen, weil Sportler ihr Potenzial auf der grössten Bühne nicht abrufen können. Im englischen Sprachraum wird dafür der Begriff «Choking» verwendet. Eine exakte Übersetzung existiert nicht, aber die Beschreibung «das Versagen unter Druck» trifft es nicht allzu schlecht.

Der frühere englische Tischtennispieler Matthew Syed, heute Reporter bei der Londoner «Times», beschreibt seine Erfahrungen von «Sydney 2000» in einem interessanten Artikel: «Alles, was ich über die Jahre gelernt, trainiert und automatisiert hatte, war plötzlich weg. Es war, als wäre ich wieder zum Anfänger geworden, der bei jeder Bewegung nachdenken muss.» Syed merkte sofort, dass er nicht die Form verloren hatte. «Es war ein grosser psychologischer Zusammenbruch.» Gemäss der Sportpsychologin Romana Feldmann spricht man in solchen Fällen vom «Freezing»-Phänomen. «Weil der Sportler die Sache unter Druck möglichst gut machen

will, zerlegt er die Bewegungen in Sequenzen, was ihn einerseits langsamer macht und andererseits eher zu Fehlern führt», erklärt sie.

Gegensätzliche Erklärungen

Boll führte seinen Misserfolg darauf zurück, dass er sich im Arm verkrampfte, was sich negativ auf alle Schläge auswirkte. Kauter meinte rückblickend, er habe noch nicht seriös eine Analyse vorgenommen, «denn ich

habe immer noch einen Dolch im Herzen.» Der Berner sagte aber, er habe entspannt sein wollen und sei am Schluss wohl zu locker gewesen. Obwohl es sich um gegensätzliche Erklärungen handelt, können beide richtig sein.

Gemäss dem Yerkes-Dodson-Gesetz aus der Biopsychologie hängt die Leistung eines Menschen von der Höhe der emotionalen Aktiviertheit ab. «In Drucksituationen ist man meistens übererregt, aber man kann auch zu müde respektive zu entspannt sein», erzählt Romana Feldmann; «in beiden Fällen kann man nicht mehr klar denken und richtet seinen Fokus

nicht mehr auf die wesentlichen Dinge.» Laut Patric Eisele, wie Feldmann Mitglied der Schweizerischen Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie, wird im Mentaltraining unter anderem herausgearbeitet, wie sich der optimale Leistungszustand anfühlt und wie er erreicht wird.

An der Bewegung eines Tenisaufschlags, um ein allgemein verständliches Beispiel zu wählen, ändert sich nichts – egal, ob sie im Training, bei 0:0, beim Break- oder gar beim Matchball ausgeführt wird. Und doch ist sie nicht in jeder Situation gleich schwierig. Zum «Choking» kommt es meistens, wenn der

Sportler an die Konsequenzen denkt, statt sich nur auf seine Aufgabe zu konzentrieren. «Wenn sich der Körper in der Gegenwart und der Geist in der Zukunft befindet, ist die Gefahr gross, dass es nicht klappt», berichtet Patric Eisele. Romana Feldmann sagt das Gleiche bildhaft: «Wer in Gedanken schon die Medaille um den Hals oder den Pokal in der Hand hat, stört seine Bewegungsabläufe.»

Nur eine Annäherung

Warum versagen Athleten, die im Weltcup, an Europa- oder Weltmeisterschaften schon gegläntzt haben? Die Olympischen Spiele sind schlicht noch ein paar Schuhnummern grösser. Einerseits finden sie nur alle vier Jahre statt, andererseits ist die Aufmerksamkeit gerade für Randsportler ungewohnt hoch. Der Rummel, auch jener im Athletendorf, kann laut Patric Eisele dazu führen, «dass viele die Konzentration zu lange hoch halten und ihnen dann im Wettkampf deswegen die Energie fehlt. Olympia ist selbst für erfahrene Sportler ein Abenteuer.» Weil die Problematik bekannt ist, raten Sportpsychologen den Teilnehmern, im Vorfeld mögliche Schwierigkeiten zu antizipieren und sich Wenn-dann-Strategien zurechtzulegen. Im Training wird zudem versucht, durch nicht wiederholbare Übungen und Belohnungs-respektive Bestrafungssysteme die spezielle Situation zu simulieren, nur über eine, vielleicht nie mehr wiederkehrende Chance zu verfügen. Doch Romana Feldmann sagt zu Recht: «Letztlich kann auch das beste Training nur eine Annäherung an den Druck sein, der bei Olympia wirklich herrscht.» Adrian Ruch, London

«CHOKING»

Drei extreme Beispiele

Jana Novotna: Die Tschechin führte im Wimbledon-Final 1993 gegen Steffi Graf 6:7, 6:1, 4:1, 40:30, als sie einen Doppelfehler beging. In der Folge fiel ihr ganzes Spiel auseinander – rund zehn Minuten später hatte Graf den dritten Satz 6:4 und damit den Grand-Slam-Titel gewonnen. Novotna weinte sich während der Preisübergabe an der Schulter der Herzogin von Kent aus. Zwei Jahre später unterlag Novotna in Paris der deutlich schlechter klassierten US-Amerikanerin Chanda Rubin 6:7, 6:4, 6:8, nachdem sie im dritten Satz mit 5:0, 40:0 in Führung gelegen war und neun Matchbälle vergeben hatte.

Jean Van de Velde: Der französische Golfprofi hatte am British Open 1999 vor dem letzten Loch drei Schläge Vorsprung. Doch dann traf er eine Tribüne, von



Verzweifelt im Wasser: Jean Van de Velde konnte den Ball nicht spielen – Strafschlag.

zvg

dort flog die Kugel ins hohe Gras. Dann schlug er den Ball in einen Wassergraben, musste einen Strafschlag hinnehmen. Auch der nächste Schlag misslang: Der Ball fiel in einen Sandbunker. Letztlich erzielte er auf der Par-4-Bahn eine 7, was zu einem Playoff führte, welches Van de Velde gegen Paul Lawrie verlor.

Matthew Emmons: Der US-Sportschütze führte an den Olympischen Spielen 2004 in Athen im Kleinkaliber-Dreistellungskampf, als er den letzten Schuss auf die Scheibe des Nebenmanns abgab und einen Nuller kassierte. Vier Jahre später in Peking lag Emmons erneut in Führung. Diesmal schoss er eine 4,4; im ganzen Final hatte sonst niemand weniger als eine 7,7 erzielt. Immerhin hat der Amerikaner in anderen Disziplinen Gold gewonnen. ar

HÜRDENLAUF

Liu Xiangs Olympiafluch

Chinas Hürdenstar Liu Xiang sorgte vier Jahre nach Peking wieder für ein Drama – er wurde mit dem Rollstuhl weggeführt. SEITE 19

Mein Olympia



Der Bieler **Urs Grünig** (59) weilt als Equipenchef der Schweizer Springreiter in London.

Vierter will an Olympischen Spielen niemand werden. Man könnte diesen Rang gleich abschaffen; er sorgt nur für viel Frust. Dass wir am Montag im Teamwettkampf als Vierte eine Medaille knapp verpassten, schmerzt mich nach wie vor. Auch die vier Reiter waren sehr enttäuscht; sie hatten sich viel ausgerechnet, insgeheim sogar Richtung Gold geschickt. Es ging um eine einzige Stange. Bei uns lag sie am Boden, bei den Konkurrenten wackelte und wackelte sie, fiel aber nicht.

Lange analysieren muss ich das Geschehene nicht. Die Fakten sind eindeutig: Grossbritannien, Holland und Saudiarabien hatten weniger Abwürfe – das muss ich akzeptieren. Über die Saudis war zuletzt viel geschrieben worden. Sie haben sich massiv verbessert – natürlich auch, weil sie in den vergangenen Jahren für über 30 Millionen Franken Pferde eingekauft haben.

LIVE DABEI

Berner erzählen aus London

Aber wir Europäer sollten uns jetzt nicht beschweren; wir haben ihnen die starken Pferde schliesslich überlassen.

In London bin ich zum ersten Mal an Olympischen Spielen dabei. Ich schätze es sehr, diese Erfahrung machen zu dürfen. Von den Organisatoren bin ich beeindruckt. Es muss doch wahnsinnig schwierig sein, die Abläufe von über 100 000 Menschen zu koordinieren. Für die Schweizer Springreiterequipe bin ich seit knapp zwei Jahren verantwortlich. Ich bin nicht Trainer – jeder hat seinen eigenen Coach –, sondern Organisator und Betreuer. In dieser Funktion muss ich auch unpopuläre Entscheide fällen. Es war beispielsweise keine leichte Aufgabe, das Schweizer Quartett für London zu nominieren. Da bleiben viele enttäuschte Gesichter zurück.

Aufgezeichnet: phr

Das Zitat

«Bin in Grenada, grosser Tag für uns. Das werden wir richtig feiern.»

Formel-1-Pilot Lewis Hamilton twitterte über seine Olympiaparty auf der Karibikinsel Grenada, wo nach dem Sieg des 400-m-Läufers Kirani James der Ausnahmezustand herrschte. Hamilton verbrachte seine Ferien in der Heimat der Grosseltern.