

Ultratriathlet & Mentaltrainer: “Mentaltraining wird zu stiefmütterlich behandelt”

AM 2. NOVEMBER 2015 VON ANNKATHRINERNSTIN SPORT, TRIATHLON

Bereits zum dritten Mal fand in Frankfurt der Extremsporttag mit spannenden Vorträgen von Ultraläufern, Base-Jumpern und Extremsportlern aller Art statt. Mit dabei auch der Schweizer Ultratriathlet Daniel Meier, der über die mentale Bewältigung von Schmerzen im Wettkampf sprach. Auf die Frage eines Besuchers, ob negative oder positive Motivation besser sei, antwortete er sehr deutlich: “Lächelnd durchs Leben gehen”, so der Tipp, sonst sei das Risiko von beispielsweise Sportburnout sehr hoch. Außerdem betonte er, dass wir nicht vergessen sollten, warum wir Sport betreiben und ehrlich zu uns selbst sein – Lügen bringen einen im Sport nicht weiter.

Im Anschluss an seinen Vortrag durfte ich Daniel zum Interview unter anderem über sein Leben als Ultratriathlet und mentales Training treffen. Aber lest selbst:

Vielen Dank Daniel, dass Du dir Zeit für ein Interview nimmst. Du bist Ultratriathlet, wo liegt für dich der Reiz und was ist zu einem ‚normalen‘ Triathlon anders?

Ob ein Doppelter, Dreifacher oder ein Einundzwanzigfacher Ironman: Der Charakter der Wettkämpfe ist etwas anderes. Das Anforderungsprofil an den Athleten ist viel höher. Du brauchst mehr Betreuer, eine andere Ernährung und vor allem das Restrisiko der Aufgabe ist viel größer. Es kann einfach mehr passieren, je größer die zu bewältigende Distanz ist. Für mich liegt der Reiz darin, den Weg aus der Krise und ins Ziel zu finden.

Welche Distanzen hast Du schon absolviert?

Der bisher längste war ein 21-facher Ironman, das heißt jeden Tag einen, an 21 aufeinanderfolgenden Tagen. Meine anderen Wettkämpfe nutze ich als Vorbereitung, beispielsweise brauche ich einen dreifachen als Vorbereitung auf einen zwanzigfachen.



Daniel Meier auf dem Rad.

Was macht für dich die Faszination Extremsport aus?

Ich weiß, dass im Wettkampf irgendwann eine Krise kommt, aber nicht wie und wann sie kommt. Den Weg daraus zu finden ist faszinierend.

Warum tut man sich so was an?

Es gibt viele Gründe, warum ich das tue. Zunächst einmal habe ich eine Grundmotivation, dazu kommen aber noch die zwischenmenschlichen Beziehungen. Im Ultratriathlon sind wir eine kleine Gruppe an Leuten, die das immer wieder tun. Die Leute wiederzusehen und gemeinsam ein Projekt anzugehen ist toll. Außerdem treibt mich das alltägliche Training dazu an, ich will einfach meinen Bewegungsdrang ausleben.

Und was sagt deine Familie dazu?

Meine Frau ist sehr verständnisvoll. Sie ist zwar selbst keine Athletin, aber sie weiß, dass ich aufhöre, wenn es mir nicht gut geht. Klar, eine Garantie hat man nie, dass nichts passiert. Aber ich bin ein erfahrener Athlet und weiß, dass die Gesundheit am wichtigsten ist. Ich will mich nicht selbst zerstören und gesund alt werden.



Daniel weiß: Ohne Unterstützung funktioniert der Ultratriathlon nicht.

Du arbeitest auch als Mentaltrainer, wie siehst Du deine Aufgabe und wie kannst Du Sportler unterstützen?

Als erstes müssen sie mir die Situation erklären und detailliert erläutern, was das Problem ist. Ich versuche sie dann mit verschiedenen Methoden zu begleiten. Aber zunächst müssen sie die wichtigsten Punkte des Mentaltrainings begreifen, und das bringe ich ihnen bei. Wenn wir dann ein paar Methoden haben, gehen sie damit nach Hause und arbeiten damit. Dann kommen sie zurück und sagen ‚Das hat funktioniert, das nicht‘ – da setzen wir dann weiter an und intensivieren die Methode, die funktioniert. Darin sehe ich meine Aufgabe. Ich muss gut zuhören – manchmal auch zwischen den Zeilen lesen. Was sie erzählen und wie sie es erzählen.

Was glaubst Du sind die größten Fehler von Sportlern im Wettkampf? Auch im Hinblick darauf, dass sich vielleicht jemand selbst in eine mentale Krise bringt? Setzen sich Sportler zu sehr unter Druck?

Puh, das kann ich nicht in einem Satz erklären. Das können verschiedene Verkettungen sein und es kommt individuell auf die Situation an, in der sich der Athlet befindet. Der meist gemachte Fehler ist eine falsche Zielformulierung, oder zu wenig Training – auch im mentalen Bereich. Wer mentales Training vernachlässigt, sich nicht bewusst ist, wie er eigentlich in entscheidenden Situationen tickt – der macht einen großen Fehler. Man muss in allen Situationen entscheidungsfähig bleiben. Viele haben keine mentale Werkzeuge und wissen nicht, wie sie aus der Krise rauskommen. Das mentale Training ist harte Arbeit.

Das ist der meist gemachte Fehler, dass das Mentaltraining stiefmütterlich behandelt wird. Aber wenn Du in der Situation bist aufzugeben und keine mentalen Werkzeuge bereit hast, dann bereust du's.

Stichwort Zielsetzung: Was würdest Du Sportlern raten?

Grob gesagt gibt es leistungs- und erfolgsorientierte Ziele. Ich muss auf den Sportler eingehen und schauen, was ihn glücklich macht. Möchte er gewinnen, ist er erfolgsorientiert; möchte er einfach glücklich sein über die erbrachte Leistung, ist er eher leistungsorientiert. Zielformulierungen sollten dem entsprechen, was für ein Typ der Athlet ist. Vor allem brauchst Du mehrere Ziele. Funktioniert Ziel A nicht, musst Du flexibel bleiben und Ziel B oder C in der Hinterhand haben. Aber je höher die Ziele gesteckt sind, desto größer ist die Erwartungshaltung und entsprechend auch die Nervosität, daran kannst Du dann zerbrechen. Du brauchst ein Ziel, bei dem du das Gefühl hast, ‚Ich kann das erreichen, aber ich bin mir nicht ganz sicher‘. Diesen Nervenkitzel, diese Spannung brauchst Du, um über dich hinauswachsen können. Wenn man ein Ziel formuliert, das man sowieso schafft, entwickelt man sich nicht weiter.

Du hast in deinem Vortrag davon gesprochen, dass Mentaltraining sehr individuell ist. Warum ist es so individuell?

Du reagierst auf bestimmte Worte anders als ich. Beispielsweise das Wort ‚Mutter‘. Vielleicht hast Du mit deiner Mutter eine ganz andere Assoziation als ich sie habe. Ich erzähle eine andere Geschichte über meine Mutter als Du es würdest. Ist deine Assoziation unter Umständen negativ, bist Du nicht leistungsfähig. Und das macht das Mentaltraining so individuell. Wenn ich als dein Trainer sage, Du sollst an deine Mutter glauben, dann hat es bei dir keine Wirkung, bei jemand anderem schon. Jeder hat andere Ressourcen und ein anderes Unterbewusstsein.



Mit guter Laune dem Ziel ein Stückchen näher.

Warum sollte jeder Athlet mentales Training in sein Training einbauen?

Ich denke, er verschenkt Potenzial, wenn er es nicht tut. Ein hart trainierender Körper braucht auch Ruhe und Zeit zur Regeneration, damit er die Trainingsreize adaptieren kann. Im mentalen Bereich ist das auch so. Wenn du nicht mit deinen Gedanken arbeitest, kann deine mentale Stärke auch nichts adaptieren. Geht es dir immer nur gut, kannst Du nicht damit umgehen, wenn es dir auch mal schlecht geht. Du kannst mehr, als Du glaubst, wenn Du dich mit Mentaltraining dahin bringst.

Du weißt manchmal gar nicht, wie viel Du trainierst. Du trainierst ohne Trainingsplan, Uhr, GPS etc. Warum?

Das ist meine Philosophie. Ich kenne mich, ich bin kein Zahlenmensch, das würde mich erdrücken. 18 Kilometer Schwimmen beispielsweise. Dann frage ich: Wie weit ist es noch? 11 Kilometer. Das nächste Mal: Wie weit ist es noch? 9. Da kriege ich die Krise. Ich brauche meine Energie für etwas anderes. Ich konzentriere mich einfach auf das Wesentliche und für mich Wichtige.

Kannst Du aber auf das Jahr gerechnet trotzdem sagen, was dein Wochenpensum ist?

Nein, nein. Ich kann dir sagen, wie mein Körper sich anfühlen muss, damit er diese Belastung aushalten kann. Ich weiß, dass ich gerade untertrainiert bin. Ich weiß, was ich für einen 10-fachen Ironman brauche und merke, ob ich fit bin oder nicht. Ich habe meine Sensibilität gepolt und arbeite damit und nicht mit Zahlen.

Wie viele Wettkämpfe machst Du pro Jahr und wie lang sind die?

Ich wurde letztes Jahr Vater, da wusste ich nicht, wie viel ich trainieren kann und habe sehr konservativ geplant. Aber sonst habe ich so ungefähr einen zweifachen, einen dreifachen und dann einen zehnfachen Ironman im Jahr gemacht. Das Lustige ist: Du musst lernen anders zu ticken. Du hast auch mal eine Trainingseinheit, bei der Du 20 Stunden unterwegs bist. Das musste ich erst lernen, dass das Training so lange dauern kann. Ein anderer macht in der Zeit vielleicht zwei Ironmans. Ich fahre 900 Kilometer Radmarathon in 46 Stunden. Aber es ist kein Wettkampf, sondern Training. Wettkämpfe mit einer Startnummer mache ich vielleicht zwei oder drei pro Jahr.

Hast Du schon Ziele für das nächste Jahr?

Ja, ich mache nächstes Jahr einen 20-fachen in der Schweiz, den ich auch mitorganisiere.

Ich wünsche Dir viel Erfolg dabei und sage Danke für das Interview!