

Wie trainiere ich zwei Minuten Lebensgefahr?

Geschwindigkeiten bis zu 153 km/h. Sprünge, die 70 Meter oder weiter gehen: Die Streif ist definitiv keine Strecke für Weichlinge. Natürlich haben auch die Helden vom Hahnenkamm Angst am Start, „aber auch die Aussicht auf ein Hochgefühl“, erklärt der Wiener Neurologe Professor Wolfgang Lalouschek.

interview: URSULA MACHER

Herr Professor, was unterscheidet Menschen, die sich die Streif antun, von „normalen“ Menschen?

Es handelt sich hier um Persönlichkeiten, die ein generell niedriges Angstniveau haben, wo Erregung stärker mit Freude als mit Angst verbunden ist. Personen, die eine höhere Angstbereitschaft haben, hätten primär massive Angst, wenn sie Adrenalin ausschütten. Diese Athleten haben natürlich auch Angst, aber in erster Linie die Aussicht auf ein Hochgefühl. Und das ist stärker.

Entsteht das schon im Kindesalter oder kann man das auch noch erlernen, wenn man beispielsweise ein ängstlicheres Kind ist/war?

Das ist nicht ausgeschlossen, sofern ein ängstliches Kind die Angst überkompensiert. Es kommt zum Beispiel im Bodybuilder-Bereich immer wieder vor, dass dickliche Kinder, die gehänselt werden, das so überkompensieren, dass sie zu Supersportlern werden. Das funktioniert aber nur, wenn dieser Mensch entweder eine längerfristige, wirkliche Persönlich-

keitsentwicklung durchmacht, oder wenn einfach der Wunsch, diese Erniedrigung nie wieder erleben zu müssen, so stark ist, dass er diese massive Angst übersteuert. Aber das wäre eher ungewöhnlich.

Also gehen wir mal davon aus, dass die Streif-Helden keine ängstlichen Kinder waren...

Ich denke, davon können wir ausgehen. Vielmehr glaube ich, dass das eher Rabauken waren, mit großem Bewegungsdrang. Unruhige Kinder, die auch einmal gerauft haben, die einfach in einer starken Form dieses Buben- und Mannesverhalten gezeigt haben.

Jetzt sind Abfahrer vom Typus her ja regelrechte Kästen, trainiert bis zum Gehnichts mehr – wie viel macht denn die psychische Komponente aus im Gegensatz zur physischen, um dieses Rennen zu gewinnen?

Auf der Streif sind sowohl Kopf als auch Körper maximal gefordert. Da geht es nicht um Entweder-oder. Ziehen wir den Vergleich mit der Formel-1: Wenn Sie das Auto mit dem besten Motor haben,

bei dem aber die Bremsen nicht optimal funktionieren, werden Sie nicht gewinnen. Umgekehrt genauso wenig. Es müssen beide Komponenten absolut top sein. Sonst geht es nicht.

Man kann am Start also nicht so einfach den Kopf „ausschalten“?

Nein, aber Sie können durch langes – und da sprechen wir von Jahren – mentales Training lernen, dass Ihr Kopf nicht so übersteuert, dass Sie gar nicht mehr handlungsfähig sind in einer Notsituation. Und der Start der Streif IST eine Notsituation. Uns würden da schlichtweg die Knie versagen, wir wären nicht mehr handlungsfähig, wenn wir da runter müssten. Der Spitzensportler hingegen lernt, gleichzeitig höchst konzentriert zu sein und trotzdem sein Entspannungssystem aktivieren zu können. Man nennt das auch „to be in the zone“, in der Zone der optimalen Leistungsfähigkeit sein.

Wie lernt man das?

Durch eine Kombination aus mentalen und körperbezogenen Übungen. Zum Beispiel Biofeedback, das ist eine computer-

unterstützte Methode, bei der meine Stressverarbeitung gemessen werden kann und im Computer in ein Signal umgesetzt wird. Zum Beispiel in einen Ton. Und ich lerne, den Ton zu steuern und damit quasi meine Stressverarbeitung. Und das automatisiere und internalisiere ich.

Das heißt, der Athlet wird in Stresssituationen versetzt?

Zu Beginn noch nicht, da lernt er in Ruhe. Es braucht seine Zeit, bis er es schafft, das Muster der elektrischen Gehirnaktivität und das Level der Stressverarbeitung in einen bestimmten Zustand zu versetzen. In weiterer Folge geht es darum, diese gelernte Ruhe auch dann beizubehalten, wenn er gleichzeitig eine Anforderung erfüllen muss.

Wie genau funktioniert das?

für den körperlichen Bereich wie für den mentalen Bereich.

Das war vor 20 Jahren noch anders. Es gibt ja legendäre Geschichten, was an den Abenden nach Skirennen so passiert ist. Heute haben die Sportler einen straffen Rhythmus. Wie haben sie früher die Angst kompensiert?

Das System ist so ausgereizt, dass sie sich das gar nicht mehr erlauben können, was man sich damals erlaubt hat. Außerdem leben wir heute eher in einer angstgetönten Gesellschaft, wollen jedes Risiko vermeiden. Wobei es Methoden, mit Angst umzugehen, schon seit Tausenden von Jahren gibt. Nicht umsonst haben die Buddhisten so etwas wie die Meditation entwickelt. Heute wissen wir, dass buddhistische Mönche in den Glücks-Arealen

akribisch vorbereitet, hat wahrscheinlich aufgrund seiner Professionalität schon erkannt, dass in seinem Gehirn auch ein großes Potenzial liegt. Und er nutzt das. Ich kann mir nicht vorstellen, dass auch nur ein erfolgreicher Sportler auf mentales Training verzichtet. Denn wenn ich als Sportler das tue, verzichte ich auf einen ganz großen Anteil des Potenzials.

Abschlussfrage: Angenommen, Sie oder ich wollten einmal die Streif bezwingen. Was müssten wir tun?

Einmal abgesehen vom körperlichen Training würde ich sagen, wir müssten jetzt ein Jahr intensiv mental arbeiten. Intensiv heißt, eine bis eineinhalb Stunden pro Tag. Meditative Dinge, Achtsamkeit, Biofeedback, Stressregulation – bis wir das alles aus dem Effeff beherrschen.

„Wenn ich als Sportler auf mentales Training verzichte, verzichte ich auf einen ganz großen Anteil meines Potenzials!“



Univ.-Prof.
Wolfgang Lalouschek
ist Facharzt für Neurologie
in Wien.

Kontakt:
www.neurologie-wien.at

Sie sitzen vor dem Computer, Ihre Stresswerte oder auch die Hirnaktivität werden gemessen und Sie lernen durch das Computer-Feedback. Angenommen Ihre Hände werden vor Stress feucht – dann wird der Ton höher. Je trockener Ihre Hände, desto tiefer der Ton. Ihr Unterbewusstsein lernt durch dieses Feedback, den Ton niedriger zu machen und damit den „Erregungsnerve“, den sogenannten „Sympathicus“, zu dämpfen. Das ist eine Art „halb-bewusstes Lernen“, bei dem ich nach einigen Sitzungen das Ganze auch ohne Computerunterstützung soweit internalisiert habe, dass ich dieses Programm ablaufen lassen kann. Ein weiterer Baustein des Erfolgs ist die Regeneration.

...der inzwischen sehr viel Bedeutung beigemessen wird.

Ja, weil wenn ich keine Zeit für Regeneration und Entspannung habe, habe ich auch keine Entspannungsfähigkeit, wenn ich sie brauche. Deswegen muss der Sportler nicht nur optimal trainieren, sondern auch optimal regenerieren. Das gilt

des Gehirns eine um bis zu 800 Prozent höhere Aktivität haben als wir. Also die sind wirklich glücklicher. Und was sie bei der Meditation machen, ist, dass sie unter anderem diese Angst-Areale tief drin im Gehirn durch eine besonders starke Aktivität in ihrem Frontalhirn einbremsen. So bekommen sie Kontrolle über ihre Emotionen. Das ist zum Beispiel das komplette Gegenteil davon, was wir mit Alkohol machen. Alkohol vermindert unsere Kontrolle und erhöht längerfristig die Angst.

Wie viel Zeit investiert ein Sportler in die physische und wie viel in die psychische Vorbereitung?

Der Anteil an physischer Vorbereitung wird immer noch um einiges höher sein als der für die psychische. Aber ich behaupte, dass sich das möglicherweise noch ändern wird, weil wir immer mehr sehen, wie groß die Macht des Gehirns ist. Momentan schlummert da noch einiges an Potenzial, weil manche oft sagen, Psyche interessiere sie nicht. Aber ein Athlet wie Marcel Hirscher, der sich auf alles