

Von Michael Schuen

Olympia ist Vergangenheit, die paralympischen Athletinnen und Athleten scharren in den Startlöchern, um ihrerseits Bestleistungen zu erbringen. Und im Fußball geht es heute etwa für den FC Salzburg bereits darum, Höchstleistung zu erbringen, um sich auch dieses Jahr – wie Meister SK Sturm – in der Königsliga des Fußballs präsentieren zu können. Entscheidend? Nicht nur Talent, körperliche Fitness und Bereitschaft. Es mag eine Plattitüde sein, aber: Letztlich werden Medaillen, Spiele, Kämpfe im Kopf gewonnen. Das weiß auch Roman Braun, Mentalcoach aus Österreich. Er bringt es auf den Punkt: „Sportwissenschaftliche Untersuchungen ergaben, dass es in jeder Sportart weltweit etwa 1000 Personen gibt, die das gleiche Niveau haben. Da stellt sich die Frage: Warum wird einer achtmal Weltcup Sieger und der

wandern zu lassen. „Man sagt so schön, dass man bei sich bleiben muss, im Moment.“ Eigene „Achtsamkeitstrainings“ helfen dabei, mancher schlägt sich auch kräftig gegen die Brust. Nicht zufällig: „Das Spüren des Schmerzes, das ist eine angeborene Reaktion, bringt einen schnell in den Moment, in den Körper.“ Was das ausmachen kann, ist teilweise schier unglaublich: „Man kann das ausprobieren, etwa im Fitnessstudio beim Bankdrücken: Man geht in den Kopf und drückt. Und dann versucht man, ins Energiezentrum, das Hara, zu gehen, das unter dem Nabel liegt. Mitunter sieht man da bei den Versuchen einen Unterschied zwischen fünf und zehn Prozent Leistung.“

Ebenso wichtig, um an die Spitze zu gelangen: Resilienz. Ein „Modewort“, das durchaus Hintergrund hat, betont Braun.

Warum Siege im Kopf passieren

Mentaltrainer Roman Braun über die Besonderheiten, die Sportlerinnen und Sportler letztlich ganz oben stehen lassen.

andere schafft es nicht einmal in den Weltcup, obwohl beide theoretisch dasselbe draufhaben?“ Die Antwort liegt zwischen den Ohren: im Kopf. Und wirft die nächste Frage auf: Was passiert dort?

Braun, der auch den einen oder die andere Sportlerin aus dem Olympiateam betreut(e), sieht einige Punkte, die erfüllt sein müssen. Und Wege, die man selbst übrigens auch in seinen Alltag übersetzen kann, so wie

es manch Spitzenmanager tut. Ein wesentlicher Punkt ist die Trainingsintensität. „Iga Swiatek etwa geht im Training noch eine viel höhere Intensität als in den Spielen. Dazu muss man bereit sein, dazu muss man sich motivieren. Alleine da spielt Mentaltraining eine viel größere Rolle, als sich das Otto Normalverbraucher denkt“, sagt Braun. Der Vorteil: Wenn es zum „Ernstfall“ – sprich der Olympiaentscheidung oder dem Play-off

um die Champions League – kommt, muss man sich selbst nicht sagen, 150 Prozent bringen zu müssen. Braun: „Tut man das, würde die neuromuskuläre Koordination zusammenbrechen. Ziel ist es, mit der Einstellung in den Bewerb gehen zu können, mehr und besser als die Konkurrenz trainiert zu haben. Ich gehe an den Start und performe nur das, was ich aus mir gemacht habe.“ So unverständlich es klingt: der beste Sportler, für den eine „durchschnittliche“ Leistung reicht, um besser zu sein als die anderen.

Im Mannschaftssport hört man diesen Zugang sogar öfter als im Einzelsport, weiß Braun: „Es heißt dann oft bei besseren Gegnern, dass man trotzdem sein eigenes Spiel spielen muss. 200 Prozent zu geben? Das funktioniert nicht.“ Was ebenso nicht funktioniert: Die Gedanken



Coach in Sport und Wirtschaft:
Roman Braun

WEINWURM/KK

„Es gibt Trainingsweltmeister, die können ihre Leistung nur abrufen, wenn sich im Umfeld nichts ändert. Ist das so, performt er. Aber es kann auch sein, dass die Leistung zusammenbricht, wenn er mit anderen Leuten zusammen ist, Gegner anders agieren. Es gibt da so genannte ‚Matcher‘, die nach Gemeinsamkeiten suchen und ‚Mismatcher‘, die auch mit Störfaktoren umgehen können.“

Letztlich aber bietet der (Spit-

zen-)Sport viele Dinge, die man auch ins Management übertragen kann, „auch wenn etwa der Manager die Resultate seiner Arbeit natürlich nicht sofort, sondern erst am Jahresende anhand der Zahlen die Rückmeldung seiner Arbeit bekommt“, sagt Braun. Andere Gemeinsamkeiten: Früher sagte man, dass Selbstvertrauen wichtig ist, nach neuen Studien ist es aber die „Selbstkontrolle“, die entscheidet: „Es geht darum, sich selbst zu steuern. Weil man sich sozusagen im Stundentakt entscheiden muss, ob man den Schmerz der Aktion auf sich nimmt, also entscheidet, handelt, trainiert, oder den Schmerz der Reue. Der ist bitterer und dauert länger. Im Sport und auch in der Wirtschaft geht es darum, sich Tag für Tag für den Schmerz der Aktion zu entscheiden.“ Die Belohnung? Erfolg. Dank der mentalen Fitness.

Trinergy® ist eine gemäß dem Markenschutzgesetz registrierte Marke.