

## Der Kopf ermüdet genauso wie ein Muskel – und ist auch trainierbar

Auch wenn Sport treiben nur eingeschränkt möglich ist, kann man an sich arbeiten, zum Beispiel die innere Stärke aufbauen.

**Urs-Peter Zwingli**

Sarah Akanji konnte wegen diverser Verletzungen während insgesamt fünf Jahren nicht Fussball spielen. Schliesslich musste die Schwester des Bundesliga-Verteidigers Manuel Akanji den Traum von einer Profikarriere aufgeben. «Was mir während der Verletzungspausen unter anderem geholfen hat, war, dass ich mich auf andere Projekte konzentrierte», sagt sie. So engagierte sich Akanji 2016 für die Gründung eines Frauenteams im FC Winterthur, als dessen Captain sie derzeit auf dem Platz steht. Zudem studiert sie Gesellschaftswissenschaften und sitzt für die SP im Zürcher Kantonsrat.

Akanjis Fall zeigt, wie Sportlerinnen und Sportler schwierige Momente bewältigen können. Gerade bei langjährigen Profikarrieren gehören Rückschläge dazu, «doch auch im Breitensport wird man mit Verletzungen, Motivationsproblemen oder aggressiven Gegenspielern konfrontiert», sagt der Sportpsychologe Robert Buchli. Er berät vor allem Profisportler, arbeitet aber auch mit leistungsorientierten Amateuren. «Wer innerlich stark ist, kann solche Hürden besser überwinden», sagt er. «Diese innere Stärke ist trainierbar.»

### Entspannung einplanen

Dafür brauche es die Bereitschaft, lebenslang an der Persönlichkeit zu arbeiten. Das benötigt Selbstdisziplin. «Wie ein Muskel irgendwann ermüdet», sagt Buchli. «Und als Breitensportler braucht man zusätzlich viel Selbstdisziplin im Arbeits- und Familienalltag.» Es sei darum wichtig, tägliche Momente der Erholung zu planen. «Das kann beispielsweise ein Morgenritual wie ein Spaziergang oder eine Yogasequenz sein. Andere machen vielleicht einen Power-Nap nach dem Mittag», sagt Buchli.

Er empfiehlt, zusätzlich kurz anhaltende Entspannungstechniken einzusetzen. Diese sind relativ schnell erlernbar. Ein Beispiel dafür ist das Entspannungsatmen: Dabei konzentriert man sich während drei bis fünf Minuten darauf, das Ausatmen zu verlängern. «Wer Übung darin hat, bei dem können einige Atemzüge den entspannenden Effekt auslösen», sagt Buchli. Wer sich nicht auf das Atmen konzentrieren möchte, kann sich innerlich für einige Minuten an einen schönen, sicheren Ort versetzen. Auch hier kann das innere Bild dieses Ortes das Stressempfinden verringern. «Wer eine Entspannungstechnik beherrscht, spürt sich in schwierigen Situationen im Sport besser und kann seinen Zustand eher regulieren.»

Daneben seien auch Visualisierungen hilfreich – etwa nach Verletzungspausen. «Man

DIETER MEIER/ANSA



**Für die innere Ruhe macht sie am Morgen vor dem Match Yoga: Sarah Akanji, Fussballerin beim FC Winterthur.**

kann sich Bewegungsabläufe, bei denen man aus der Übung geraten ist, zuerst innerlich vorstellen.» Als wichtigsten Schritt im Umgang mit Verletzungen, Unfällen und Stürzen bezeichnet Buchli allerdings die Verarbeitung. «Man muss die Situation, die zur Verletzung oder zum Unfall geführt hat, akzeptieren und loslassen.» Wer zum Grübeln neige, tausche sich am besten mit dem Team, dem Coach oder Freunden aus. «Wer das nicht will, kann Emotionen und Gedanken niederschreiben. Dabei entsteht bereits eine Distanzierung.» Danach könne man die Notizen in einem symbolischen Akt entsorgen. «Dann kann man vorwärtsgehen. Es kann dabei helfen, sich ein konkretes neues Ziel zu setzen», sagt Buchli.

### Aggressionen antizipieren

Neben Verletzungen können Aggressionen von Gegnern für Sportlerinnen und Sportler zum Problem werden. Unvergessen ist etwa, wie Zinedine Zidane im WM-Final 2006 Marco Materazzi per Kopfstoss zu Boden schickte, weil dieser ihn beleidigt hatte. Zidane bekam die rote Karte, und Frankreich verlor den Final. «Im Umgang mit Trash-Talk hilft es, wenn man sich im Voraus mögliche

Situationen vorstellt und wie man sich konkret verhalten will», sagt Buchli. «Das Wichtigste ist, locker zu bleiben. Damit eine Provokation wirkt, braucht es immer einen Sender und einen Empfänger.» Zudem müsse man sich im Teamsport klarmachen, dass man ein Risiko eingeht, wenn man sich auf Anfeindungen einlässt. «Im Verlauf eines Spiels können sich die Aggressionen steigern. Es kann zu überharten Zweikämpfen mit Verletzungsgefahr kommen.»

Die Verteidigerin Sarah Akanji visualisiert ebenfalls vor Matches Spielsituationen – darunter auch verbale Attacken. «Ich versuche im Ernstfall, mich nicht darauf einzulassen. Ich würde sonst meiner Konzentration und dem ganzen Team schaden.» Um innere Ruhe zu finden, macht sie am Morgen eines Spieltages Yoga. Sie versuche zudem, Beleidigungen positiv umzudeuten. «Ich sage mir dann: Ich gebe es der Gegenspielerin mit fairen Mitteln zurück – indem ich Zweikämpfe gewinne.» Es gebe allerdings eine Grenze, sagt die dunkelhäutige Akanji. «Bei rassistischen oder sexistischen Beleidigungen cool zu bleiben, ist schwierig.» Bei unhaltbaren Beleidigungen müsse man den Schiedsrichter informieren.



**Sportberatung**  
Maja  
Neuenschwander

## Neue Reize setzen beim Laufen dank 80/20

**K**ennen Sie die 80/20-Methode? Sie wird auch polarisiertes Training genannt. Die Idee dahinter lässt sich mit folgenden Begriffen zusammenfassen: lang und locker, kurz und hart. Es beschreibt also die Kombination von Ausdauereinheiten bei tiefer Intensität mit hochintensiven Trainingsintervallen. Die Methode kommt ursprünglich aus dem Leistungssport, fand in den letzten Jahren aber auch im Breitensport Anklang.

Die Intensität und die Dauer einer Trainingseinheit sind dabei die zentralen Steuerungselemente. Um zu verstehen, wie polarisiertes Training funktioniert, kurz folgender Exkurs: In den Trainingswissenschaften wird die Belastungsintensität grob in drei Zonen eingeteilt (Ampelprinzip):

- Grün (Zone 1): Training mit niedriger Intensität, 65-75% der maximalen Herzfrequenz, also Laufen mit geringer bis moderater Geschwindigkeit.
- Gelb (Zone 2): Training bei mittlerer Intensität, 75-85% der maximalen Herzfrequenz, also oft Halbmarathon- oder Marathontempo.
- Rot (Zone 3): Training mit hoher Intensität, 85-95% der maximalen Herzfrequenz, also Intervalltraining.

Beim polarisierten Training wird nun zu 80 Prozent in Zone Grün und zu 20 Prozent in Zone Rot trainiert, Zone Gelb wird praktisch ausgeklammert. Zwei Aspekte sind bei dieser Trainingsform zentral: Die schnellen Trainings müssen wirklich schnell und intensiv sein. Entsprechend wichtig ist es, die anschliessenden regenerativen Trainings in Zone Grün zu laufen, damit Körper und Geist für den nächsten Reiz wieder frisch sind.

Obwohl Studien die Wirksamkeit von polarisiertem Training belegen, empfiehlt es sich nicht, das ganze Jahr über nach dieser Methode zu trainieren. Es ist ratsam, die Vorbereitungsphase auf einen Wettkampf hin (vier bis fünf Monate vor dem Zielwettkampf) mit einem Grundlagenblock zu starten, bei dem der Fokus auf Training mit geringer Intensität und hohen Umfängen liegt (Zone Grün). Es schliesst eine zweite Phase an, in der Zone Gelb, vereinzelt auch schon Zone Rot bedeutender werden, während die Umfänge in Zone Grün weiterhin hoch bleiben. Erst kurz vor der Wettkampfphase erfolgt dann der Wechsel zum polarisierten Training. Dabei werden mehr Einheiten in Form von Intervallen in Zone Rot absolviert und gleichzeitig die Umfänge reduziert.

Maja Neuenschwander ist Laufexpertin. Sie hält den Schweizer Rekord im Marathon.

## Wie andere Robustheit entwickeln



### Stark wie der Rekordschwimmer

Ross Edgley umrundete 2018 schwimmend in 157 Tagen Grossbritannien. Dann schrieb er einen Bestseller über Resilienz für Geist und Körper. Das Buch werbt Geschichten des Schwimmbauteuers mit Lektionen, die Edgley dabei gelernt hat. Die wichtigste: Bei Ermüdung knickt der Geist lange vor dem Körper ein. Edgley erzählt unterhaltsam, erklärt mit Beispielen statt Theorien und überrascht mit neuen Einsichten.

Ross Edgley: *Werde unbesiegtbar*. Riva-Verlag.



### Strategien der Navy Seals

Navy Seals sind Elitesoldaten, geistige Topform ist für sie mindestens so wichtig wie Fitness. Der ehemalige Seal-Offizier Jocko Willink gibt in seinem Podcast Einblick in mentale Strategien. Er spricht etwa darüber, wie man innere Widerstände überwindet, lästige Aufgaben angeht und sich fürs Training motiviert. Daneben behandelt er Fragen zu Teamdynamik und Führung. Willink hat mehrere Bücher zu diesen Themen verfasst.

Jockopodcast.com



### Tipps von den Besten ihres Fachs

Tim Ferriss gehört zu den erfolgreichsten Podcastern. Er trifft Spitzenathleten, Unternehmer, Schriftsteller usw. und stellt ihnen Fragen. Wie gehen sie mit Niederlagen um? Welche Gewohnheiten führen zu Erfolg? Ferriss hat auf der Basis der Podcasts mehrere Bücher veröffentlicht. Die Wälzer sind in Kapitel mit einigen Seiten pro Person unterteilt. (Urs-Peter Zwingli)

Tim Ferriss: *Tools der Mentoren*. Finanzbuch-Verlag.

