

«MENTALTRAINING SOLLTE TEIL DES LEHRPLANS SEIN.»

Interview *Pascal Lehmann, ein erfahrener Mentaltrainer, der lebt, was er sagt. Durch Einblicke in seine Methoden zeigt er die Wichtigkeit des Mentaltrainings. Er betont die Bedeutung einer Vertrauensbasis zwischen Mentaltrainer und Klient und wie man seine Ziele erreicht.*





«Mentale Stärke besteht für mich aus Zielstrebigkeit, einem unglaublichen Willen, dem Vertrauen in seine eigenen Kräfte, einer gewissen Lockerheit im Umgang mit Fehlschlägen und Spass an dem, was ich tue.»

- Pascal Lehmann

Inwiefern beeinflusst die mentale Einstellung die sportliche Leistung von Athleten?

Als Sportler ist es nicht nur wichtig, körperlich fit zu sein, sondern auch ein Bewusstsein für die eigene Gedankenwelt zu haben. Der Glaube an sich selbst und die Hoffnung, auch in schwierigen Situationen, sind entscheidende Faktoren für eine optimale Leistung. Gleichzeitig ist es wichtig, negative Gedankenmuster zu erkennen und zu überwinden, um aus einem negativen Strudel herauszukommen.

Welche Gründe führen zur Notwendigkeit des Mentaltrainings?

Als Mentaltrainer erlebe ich, dass Kunden aus drei Hauptgründen meine Dienstleistungen in Anspruch nehmen: Sie haben spezifische Blockaden, die sie überwinden möchten und benötigen nur wenige Sitzungen - «that's it». Profisportler, die ich während der gesamten Saison betreue, sind der zweite Grund und der dritte ist, dass Athleten in einem Team manchmal ihre Schwächen nicht preisgeben wollen. In solchen Fällen stehe ich als neutraler und externer Experte zur Verfügung, um ihnen zu helfen, ihre Ziele zu erreichen.

Bietest du Mentaltraining auch in anderen Lebensbereichen, als den Sport (Radsport) an?

Durch meine eigene Erfahrung als Radsportler habe ich mich auf die Zielgruppe von Sportlern spezialisiert. Diese Klientel übt auf mich eine besondere Faszination aus. Bei meiner Selbstständigkeit dachte ich zunächst, dass ausschliesslich Radsportler meine Dienste in Anspruch neh-

men würden, da ich durch meine Vergangenheit im Radsport einen klaren Bezug zu dieser Sportart habe. Jedoch hat sich meine Zielgruppe im Laufe der Zeit diversifiziert und nun kommen auch Berufstätige oder Studenten zu mir, die mentale Unterstützung benötigen.

Welche Wichtigkeit hat dieses Training?

Gezieltes Mentaltraining kann Motivation, Entspannung und Selbstverständnis verbessern, besonders im Sport, wobei es um die kontinuierliche Verbesserung geht. Der Erfolg hängt vom regelmässigen Training ab, welches auch der Grund ist, warum es Mentaltraining genannt wird - Es erfordert Zeit und Ausdauer, um Erfolge zu erzielen.

«Im Leben stehen wir immer wieder vor Herausforderungen. Mentaltraining hilft dabei, aus «Downs» herauszukommen.»

Wird einen standardisierte oder individuelle Vorgehensweisen verfolgt?

Nach einem ersten Telefonat folgt ein 1,5-stündiges Analysegespräch, in dem ich verschiedene Techniken vorstelle und gemeinsam mit dem Klienten ein Ziel festlege. Wir etablieren Indikatoren zur Messung des Fortschritts. Mit einer Zusammenfassung entscheidet der Kunde, ob er

das Mentaltraining selbst oder mit mir fortsetzen möchte. Eine tragfähige Vertrauensbasis zwischen Mentaltrainer und Klient ist dabei von höchster Bedeutung.

Welche Techniken zur Unterstützung der Athleten werden verwendet?

Es ist von grundlegender Bedeutung, ein klares Ziel zu definieren und sich bewusst zu werden, warum dieses Ziel verfolgt wird. Beispielsweise im Profisport. Eine wesentliche Komponente des Mentaltrainings ist die Visualisierung, bei der zukünftige Situationen vorgestellt werden, um ein Gefühl zu erzeugen, das die Handlungsbereitschaft erhöht. Durch die Verinnerlichung soll das Gefühl am Tag X abgerufen werden können. Bei extremen Anspannungszuständen kann Entspannung hilfreich sein, beispielsweise durch isometrische Übungen, bei denen die Anspannung der Muskeln gesteigert und anschliessend gelöst wird. Eine kontrollierte Atmung sowie Gedankenkontrolle und Achtsamkeit unterstützen diesen Prozess. Die Fähigkeit zur Abgrenzung kann helfen, eine andere Perspektive einzunehmen und eine Distanz zu den eigenen Emotionen zu gewinnen. Jeder Mensch kann individuell von diesen Techniken profitieren, welche ineinanderfließen können.

Ist es möglich, eigenständig Mentaltraining durchzuführen?

«Ich lebe, was ich sage.»

Ein Interesse an der Mental-Thematik und den persönlichen Schwächen ist nötig. Es

gibt viele Ressourcen, wie Bücher und Videos zum Thema Mentaltraining. Sich mit Persönlichkeitsentwicklung zu beschäftigen und deren Potenzial zu erkennen, treibt einen an. Eine hilfreiche Übung ist die Vergebungsmethode, um inneren Konflikten aus dem Weg zu gehen. Vor einem Treffen mit Personen, die mich triggern, versuche ich, ihnen innerlich zu vergeben. Obwohl dies vielleicht seltsam klingt, insbesondere wenn die Person mir gegenüber gemein ist, ist es hilfreich. Es nimmt den inneren Kampf und spart Energie.

Wie ist das Ansehen des Mentaltrainings in der Öffentlichkeit?

«Die Wichtigkeit zur Leistungsoptimierung durch Mentaltraining wird immer noch unterschätzt»

Viele denken, dass es ein Zeichen von Schwäche ist, sich mental trainieren zu lassen. Zudem erfordert es Offenheit und Glauben an die Methode. Mentaltraining ist im Skisport verbreitet, jedoch nicht in allen Sportarten. Weit zurück kann ich mich erinnern, wie die Skifahrer im Starthüttchen stehen und ihre Strecke mental abfahren. Es hat an Bedeutung gewonnen und wird heute auch vermehrt dem Nachwuchs nahegelegt. Dennoch entscheiden viele Athleten individuell über den Nutzen von Mentaltraining und gehen aus den bereits genannten Gründen hinter vorgehaltener Hand mit dem Thema um.

Kann dadurch das Verletzungsrisiko verringert werden?

Visualisierung kann helfen, Rennen zu fahren, aber nicht alle Faktoren können vorhergesehen werden. Der Heilungsprozess kann jedoch verbessert werden. Man durchläuft einen Kreislauf von der Gutredung zur Verleugnung, dann zur Wut und bis zum Selbstvorwurf. Dieser Kreislauf wiederholt sich, bis man zur Akzeptanz gelangt. Erst dann kann man einen Schritt nach Vorne gehen und die Heilung in Gang setzen. Durch tägliche Visualisierung von Übungen wird der Heilungsprozess beschleunigt. Dies zeigt den Zusammenhang zwischen Geist und Körper.

Ist es eine medizinische Intervention?

Ich verschreibe keine Medikamente. Ich bin weder Arzt noch Psychologe. Stattdessen sehe ich meine Arbeit eher als Persönlichkeitsentwicklung, welche medizinisch verschrieben werden sollte. Wir konzentrieren uns auf die Identifikation und Entwicklung von Ressourcen, um uns auf die Zukunft zu fokussieren. Es erfordert ein hohes Mass an Feingefühl, um zwischen Therapie und Mentaltraining zu unterscheiden.

Welcher Rat nützt jedem Athleten?

Als Sportler empfehle ich, auch wenn man kein Mentaltraining betreibt, jeden Morgen mindestens fünf Minuten lang zu meditieren. Diese kurze Praxis schärft das Bewusstsein für die eigene Gedankenwelt. Es ermöglicht, Gedanken zu sortieren sowie die Validität der davon zu hinterfragen und sie loszulassen, wenn nötig.

Verfolgst du ein bestimmtes Leitbild für dein Leben?

«Steter Tropfen höhlt den Stein.» Der Tropfen höhlt den Stein nicht durch Kraft, sondern durch stetes Fallen. Das ist nicht nur ein Motto - das ist ein Wert. Im Leben erreicht man oft Momente, in denen man auf Hindernisse stösst. In solchen Situationen ist es wichtig, trotzdem beharrlich weiterzumachen, um letztendlich das Ziel zu erreichen.

Kurzbiographie: Nach einer Schreinerlehre bereiste er Asien, wo er das Thema Meditation und Gedankenkontrolle im Buddhismus entdeckte. Er absolvierte ein Praktikum in einer Jugendpsychiatrie und anschliessend eine einjährige Ausbildung zum Mentaltrainer. Pascal (29) ist ein Mentaltrainer aus Winterthur und unterstützt Sportler und ihre mentale Fähigkeit.

