

Der Kopf läuft mit

Von Peter Gerecke

**Die nächste Saison kommt bestimmt: Auf zum Marathon.
Tipps für das Selbstcoaching beim Lauf.**



Marathonläufer kennen die langen Wochen der Vorbereitung auf den Lauf. Sie sind geprägt von Disziplin, systemisch ausgerichtetem Training und dem Kribbeln im Bauch, das wächst, je näher der Termin zum Lauf rückt. Hinter all den Bemühungen stecken der Wunsch und das Ziel, Zeiten zu toppen und uns selbst Schritt für Schritt weiter zu entwickeln. Immer

mit dem Anliegen, etwas zu tun, was andere nicht können und die meisten von ihnen auch nie tun werden. Dieser gewisse Marathonkick steckt wohl in jedem Läufer, jeder Läuferin und lässt uns nicht mehr los.

Umso mehr richten wir unseren Fokus auf Muskelaufbau, Ausdauertraining, Ernährung und passende Trainings-

schuhe, wohlwissend: eine gute Kombination der Elemente steigert unsere Leistung und hilft uns, die Qualen der Distanz durchzustehen. Blicken wir genauer in uns hinein, werden wir feststellen, dass es einen inneren Antrieb gibt, alljährlich diese Herausforderungen anzunehmen. Dieses innere Glücksgefühl, das uns jeder Lauf vermittelt und in keiner anderen Weise zu generieren ist. Dies zu erleben heißt Marathoni zu sein.

Wir steuern unsere Motivation also bewusst über ein Gefühl. Mit diesem Hintergrund können Methoden aus dem Mentaltraining das rein sportliche Training unterstützen. Jeder ist dabei sein ganz persönlicher Mentalcoach. Es ist möglich, unsere Gefühle während der Hochleistungsphase zu koordinieren. Dazu habe ich ein 5-Phasenmodell entwickelt und im Selbstversuch am 19. April 2009 während des Wien-Marathons getestet. Die Defokussierung der körperlichen Belastung steht dabei im Vordergrund.

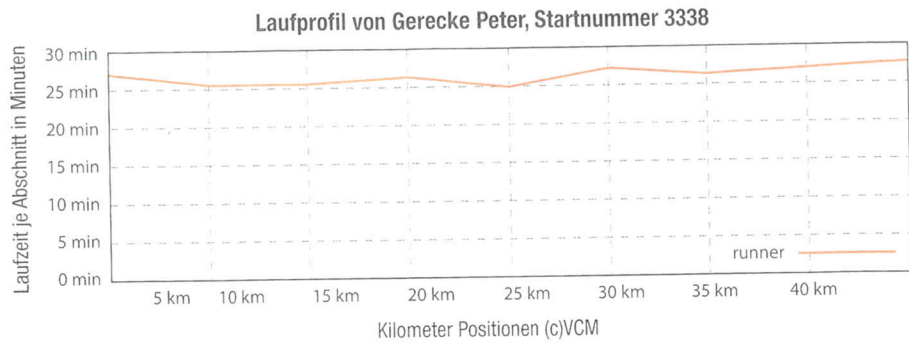
Entsprechend trainiert werden sollte diese Defokussierung nach meiner Erfahrung mindestens ein Mal in der Kurzvariante (zum Beispiel vier mal eine Distanz von fünf Kilometern) und ein Mal mit der gesamten Distanz. Wichtig ist die Verankerung der Bilder

und Vorstellungen im Lauf. Einfacher
 es für Läufer, die NLP-Methodiken,
 wie etwa Ankern und die Veränderung
 von Submodalitäten, anwenden zu
 können.

In der 1. Phase, zwischen Kilometer 0
 und 10, lenken wir unsere Aufmerk-
 samkeit auf äußere Reize. Wir konzen-
 trieren uns auf externe Gegebenheiten
 der Strecke, die uns besonders ange-
 nehme erscheinen, ein schönes Gebäude,
 eine schöne Landschaft, eine Musikgruppe
 es geht also um visuell und auditiv
 wahrnehmbare Reize. Diese gilt es,
 durch einen Druckpunkt an den Fin-
 gern zu ankern. Während wir ein tolles
 Gebäude wahrnehmen und den
 Stil der Bauweise bewundern, drücken
 wir z.B. mit der rechten Hand einen
 Finger der linken und genießen dabei
 gleichzeitig den Eindruck des Gebäu-
 des. Wir können später diesen visuellen
 Reiz und den damit verbundenen Zu-
 stand durch erneutes Drücken des Fin-
 gers abrufen. Mindestens vier beson-
 ders angenehme äußere Reize sind auf
 den Fingern einer Hand zu ankern.

Während der ersten zehn Kilometer ist
 unsere körperliche Verfassung noch
 gut. Mit dieser Technik können wir uns
 in der letzten Belastungsphase, der
 Phase 4, in den guten Zustand verset-
 zen, den wir vom Beginn des Laufes
 kennen.

Die 2. Phase bezieht sich auf ange-
 nehme Vorstellungen, die nach dem
 Lauf geplant sind. Ziel ist, während der
 kommenden zehn Kilometer den Fokus
 von der körperlichen Belastung weg zu
 ziehen und uns stattdessen mit guten
 Gedanken an die Zukunft zu beschäfti-
 gen. D.h., zwischen Kilometer 10 und
 20 konzentrieren wir uns in Gedanken
 an kleine Belohnungen, die wir uns
 nach dem Lauf gönnen. Das kann ein
 schönes Essen, ein tolles kulturelles Er-
 lebnis und anderes sein. Diese Beloh-
 nungen nach dem Marathon schmü-
 cken wir glanzvoll aus, wir machen uns
 ein wunderschönes inneres Bild davon
 und genießen die Vorstellung des Er-



lebnisses, das auf uns wartet, in allen
 Einzelheiten. Dabei sollten wir minde-
 stens vier Events finden.

Die 3. Phase bis zum 30. Kilometer,
 die bereits den Halbmarathonpunkt
 überschreitet, bleibt stark ressourcen-
 orientiert. Wir richten unsere Gedan-
 ken auf bereits gemeisterte, sportliche
 Events in unserer Sportkarriere. Die
 letzten Marathonläufe, eine Berg- oder
 Fahrradtour, vielleicht auch eine Erin-
 nerung an ein anstrengendes hand-
 werkliches Erlebnis, in dem wir kör-
 perlich stark beansprucht wurden.
 Auch hier finden wir mindestens vier
 Beispiele und machen uns davon innere
 Bilder, die wir nun wieder aus-
 schmücken und intensiv in Erinnerung
 holen. Dabei defokussieren wir uns
 von der körperlichen Belastung und
 holen uns unbewusst Energien aus der
 Vergangenheit.

Nun laufen wir in die 4. Phase und
 beginnen die 30-Kilometermarke zu
 überschreiten. Es ist die größte Her-
 ausforderung eines Marathonlaufes,
 Jeder von uns Marathoni kennt sie und
 hat sicherlich intensivste Erinnerungen
 an diese Sequenzen. Im mentalen
 Selbstcoaching sind wir gut positio-
 niert, ressourcenorientiert ausgerichtet
 und bereit, die Herausforderung anzu-
 nehmen. In den folgenden zehn Kilo-
 metern des Laufes, also bis zur 40-Ki-
 lometermarke, konzentrieren wir uns

auf den Abruf der schönen Wahrneh-
 mungen am Streckenrand aus dem Be-
 ginn des Laufes, die wir in den ersten
 zehn Kilometern auf unseren Fingern
 verankert haben. Durch erneuten Druck
 auf die Finger rufen wir die Bilder ab
 und richten unsere innere Aufmerk-
 samkeit auf das Gefühl, das wir von den
 visuellen und auditiven Wahrnehmun-
 gen in der ersten Phase unseres Laufes
 gespeichert haben. Damit verändern
 wir bewusst unseren inneren Zustand
 und lenken in positiver Weise unsere
 Energien. Wir lenken uns gedanklich
 von der Erschöpfung ab und denken hin
 zu unserem frischen, ausgeruhten Zu-
 stand zum Beginn des Laufes. Wichtig
 ist, in dieser Phase die Erinnerungsbil-
 der gleichmäßig und intensiv nachein-
 ander und in stetiger Wiederholung ab-
 zurufen. Das hilft uns also, die Bela-
 stung zu defokussieren.

Guter Dinge laufen wir in die Schluss-
 phase. Auf den letzten Kilometern rich-
 ten wir unsere Gedanken ausschließlich
 auf das Ziel. Wir schmücken uns unse-
 ren ganz individuellen, persönlichen
 Zieleinlauf in allen Farben aus, hören
 den Jubel der Zuschauer und genießen
 bereits im Vorfeld das Gefühl, anzu-
 kommen. Diese Gedanken „tragen“ uns
 sozusagen in das Ziel hinein. Wie die
 Tabelle meiner durchschnittlichen
 Laufzeit während des Wien-Marathons
 zeigt, kann die Leistung in der letzten
 Phase sogar leicht gesteigert werden.



Peter Gerecke, Lehrcoach und Lehrtrainer (DVNLP) und
 EMDR-Coach in eigener Praxis in Tübingen, Trainer am
 Tübinger Institut für NLP, das u.a. spezielle Mentaltrainings
 für den Ausdauersport anbietet. www.petergerecke.de.

www.emdr-nlp.de