

Inhalt

Vorwort	4
Beweggründe für dieses Buch	5
Über das Schreiben dieses Buchs	7
Warum treibe ich Sport?	12
Wobei kann mir der Sport helfen?	28
Wobei kann mir der Sport nicht helfen?	39
Welche Gefahren birgt der Sport?	59
Ein weiterer Exkurs in die Welt der Neurotransmitter	103
Wie finde ich „meinen“ Sport?	113
Wie ist es mit Sport von Familienangehörigen?	123
Wie können sich Ziele im Verlauf der Zeit verändern?	132
Wie wichtig ist die letzte Perfektion im Sport?	143
Wie steht es um Fairness im Sport?	161
Was macht Druck von außen mit mir?	166
Wie gehe ich mit Rückschlägen um?	173
Muss man sich um die Psyche kümmern?	182
Interview mit Psychoanalytiker Dr. Michael Krug	190
Die Bedeutung des Sports	203
Quellenverzeichnis	209
Lesetipps	211
Weiterführende Links	212
Über mich	213

Beweggründe für dieses Buch

Nach dem Schreiben meines ersten Buches DUATHLON – Erfahrungen einer Weltmeisterin (veröffentlicht 2018) schwor ich mir aufgrund des Aufwandes, so ein Projekt nicht noch einmal anzugehen.

Doch sechs Jahre später habe ich diese Worte zwar nicht vergessen, aber es ist wie im Sport – das Leid vergeht, die Freude bleibt.

Die Motivation für das erste Buch war, anderen den Einstieg in den Duathlon zu erleichtern. Ich hätte mir viele Jahre zuvor auch gewünscht, Literatur zu finden, die mir vielleicht viel Lehrgeld erspart hätte.

Der Schwerpunkt lag daher auf dem Einblick in Trainingskonzepte für Laufen, Radfahren und eben auch spezifisch für den Duathlon. Nach meinem technischen Studium und meiner Arbeit in der Sportbiomechanik wollte ich vor allem sportwissenschaftliche Aspekte – auch mit Schwerpunkten auf Lauftechnik und Materialauswahl – in den Vordergrund stellen. Über die letzten Jahre habe ich diese Inhalte nach und nach auf meiner Website auch noch durch neue Artikel ergänzt – denn man lernt ja nie aus.

Der mentale Aspekt war dabei eher ein Nebenschauplatz – ist er doch so individuell und komplex, dass er den Rahmen eines eigenen Buchs verdient hat. Auch war ich 2018 diesbezüglich sicher noch nicht so weit wie heute.

Beim Vorhaben, den Duathlon populärer zu machen, war ich zunächst sehr erfolgreich – 2019 waren Wettkämpfe in Österreich ausgebucht, keine Startplätze mehr zu bekommen. Es gab verhältnismäßig viel mediale Aufmerksamkeit.

Dann kam 2020 und damit die Pandemie, die auf so unglaublich vielen Ebenen Schaden angerichtet hat – dass seitdem der Duathlon-Wettkampfkalender auf ein absolutes Minimum geschrumpft ist, ist dabei nur ein Detail am Rande.

Doch in diesem Buch soll es ohnehin nicht explizit um den Duathlonsport gehen. Vielmehr dient er – genauso wie meine ganz persönliche Geschichte – als Beispiel für die Rolle der Psyche im Sport und unsere unterbewussten Motive.

Im Gegensatz zum Nischenthema meines ersten Buches ist das nicht gerade etwas, was noch nicht am Markt zu finden wäre. Es gibt zu Hauf Fachliteratur über Sportpsychologie und auch genügend Autobiografien anderer Sportler.

Wenngleich ich in der Recherche und auch schon davor vieles selbst gelesen habe, so hat mir oft das Positive, das Ermunternde, der Blick nach vorne gefehlt.

Wissenschaftliche Publikationen und Standardwerke sind interessant, um sich weiterzubilden, es fehlt aber jegliche persönliche Note. Die Erfahrungsberichte anderer Sportler hingegen haben mir viel zu oft das Leiden und die Tragik des Sports in den Vordergrund gestellt – so sehr, dass ich manche Bücher nicht einmal fertig gelesen habe. Weil sie einfach nicht repräsentieren, wie ich den Sport empfinde. Weil sie meiner Ansicht nach der positiven Kraft des Sports nicht gerecht werden. Weil Sport für mich ganz persönlich ein wichtiger Rettungsanker war, der mir geholfen hat, Zeit zu gewinnen. Zeit, die ich gebraucht habe, um schwierigste Lebensphasen zu überwinden.

Ich möchte ermutigen und motivieren, nicht abschrecken. Ich möchte Denkanstöße für die eigene sportliche Laufbahn liefern – egal, ob im Breiten- oder im Leistungssport, ob jugendlich oder in fortgeschrittenem Alter.

Dieses Buch soll besonders

- alle Menschen ansprechen, die im Sport Ausgleich und Anker suchen, eventuell mit mentalen Problemen kämpfen,
- oder auch gerade negative Seiten des Sports erleben, aber den Mut finden möchten, daran etwas zu ändern,
- dem leistungsorientierten Sportler am Ende seiner Karriere oder bei Stolpersteinen zwischendurch helfen, neue Perspektiven zu finden,
- dem Hobbysportler aufzeigen, wie man seine eigenen und realistischen Ziele findet, ohne dass zuviel vom restlichen Leben auf der Strecke bleibt.

Wie in meinem ersten Buch liegt der Schwerpunkt weniger auf Handlungstipps, sondern mehr auf Eigen- und Fremdbeobachtungen, in denen man sich vermutlich an dieser und jener Stelle wieder findet.

Durch Reflexion, das Unbewusste bewusst machen, findet man oft zu gesünderen Handlungs- und Denkweisen.

Das Design des Buchumschlags soll dabei auch zeigen, dass man sich von einem schweren, schwarzen Vorhang befreien kann und sich dahinter Möglichkeiten verbergen, die zu Lebenszufriedenheit und auch sportlichem Erfolg führen können.

Dennoch vorab ein Hinweis – wer sich mit zwischendurch vorkommenden teils sehr negativen Erzählungen nicht wohlfühlt und befürchtet, in irgendeiner Hinsicht getriggert zu werden, sollte das Buch nicht ohne Begleitung durch Familie oder Freunde lesen.

Viel Freude auch diesmal beim Lesen!

Über das Schreiben dieses Buchs

Ich hatte die Idee zu diesem Buch schon seit Längerem, da nicht nur Beobachtungen von Leistungssportlern um mich herum die Frage nach der mentalen Gesundheit aufbringen, sondern auch ich selbst nach einem sehr schwierigen Jahr mit einem Krankheitsfall in der Familie zu kämpfen hatte.

In meinem Fall war das noch im überschaubaren Rahmen – dass man schlecht schläft, wenn man sich um einen geliebten Menschen große Sorgen macht, ist nicht außergewöhnlich, sondern vielmehr menschlich. Es sind typische Stresssymptome, die mit guter Wahrscheinlichkeit nach dem Wegfall des Auslösers allein durch „Dr. Zeit“ heilen.

[Mehr dazu im BUCH]

Wie auch bei körperlichen Problemen gibt es selten eine einzelne Ursache, vielmehr ist es ein ganzes Puzzle an Gründen. Irgendein Steinchen davon bringt dann das System zum Kippen. Es ist aber gar nicht zwingend nötig, genau dieses eine Steinchen zu beeinflussen (manchmal geht das auch gar nicht, wie eben bei einem Krankheitsfall), man kann auch an vielen anderen Punkten versuchen, anzusetzen und sollte das meiner Ansicht nach auch.

Wir alle bringen einen Rucksack aus unserer Vergangenheit mit, manche einen Größeren, manche einen Kleineren. Dies zu bewerten (im Sinne von „wie schwer muss der Rucksack sein, um mich darum zu kümmern?“) ist aber überhaupt nicht notwendig. Hier hilft sogar der Optimierungsgedanke aus dem Leistungssport – ich will das Gewicht des Rucksacks auf ein mir mögliches Minimum reduzieren, um für Unplanbares besser gewappnet zu sein. Um mein Leben bewusster gestalten zu können. Um glücklicher zu sein.

Man sollte nicht vergleichen, ob jemand anderer vielleicht ein schwereres Päckchen zu tragen hat und man deshalb selbst gar nicht das Recht hätte, eine Verbesserung anzustreben.

Das Ziel sollte die maximal mögliche Lebenszufriedenheit sein und vergleichen kann man sich in diesem Fall auch nur mit sich selbst. Im Gegensatz zum Sport ist hier keine Platzierung messbar, es ist eine rein persönliche Einschätzung.

Im Gegensatz zu meinem ersten Buch, in dem es sich vorwiegend um sportwissenschaftliche Inhalte dreht, hat mich dieses zweite Buch viel Mut gekostet. Es ist leichter, detaillierte Einblicke in Trainingsprogramme zu geben, als in seine Psyche.

Es wird aber auch gar nicht notwendig sein, Details zu den genauen Ursachen und Erlebnissen in meinem eigenen Rucksack preiszugeben, weil sie anderen auf ihrem Weg nicht helfen.

Am Wienfluss-Radweg im Frühling 2024 – Brigitte sagt zu mir „Vielleicht schreibst Du ja noch ein Buch.“ Ich zögere noch.

[Mehr dazu im BUCH]

Ein besonderes Augenmerk wollte ich auf den Bereich der Tiefenpsychologie legen. Sie ist zwar weniger intensiv wissenschaftlich untermauert (weil sie schlichtweg schwieriger zu untersuchen ist) und gerade im sportlichen Bereich wenig vertreten (hier arbeiten viele verhaltenstherapeutische Sportpsychologen und Mentaltrainer), bietet aus meiner Sicht aber deutlich mehr Erkenntnisse über sich selbst und das „Warum“ hinter dem Auftreten von Problemen.

[Mehr dazu im BUCH]

Ich habe für dieses Buch nochmal intensiver über meine eigenen Beweggründe für den Sport und den Umgang mit Rückschlägen, aber auch die Wertschätzung von Erfolgserlebnissen nachgedacht.

Es war aber auch sehr spannend, in meinem Umfeld mit Sportlern aller Leistungsklassen und Trainern zu sprechen, wie ihre Zugänge zu den einzelnen Kapitelpunkten aussehen. Vieles war für mich auch noch nach so vielen Jahren im Sport überraschend. Man geht ja doch immer von seiner eigenen Sichtweise aus und projiziert das auf andere – was nicht immer stimmen muss!

[Mehr dazu im BUCH]

In meinem Wohnzimmer im Herbst 2024 – Eine langjährige Vereinskollegin und Olympia-Goldmedaillengewinnerin besucht mich, denn sie lebt inzwischen im Ausland. Sie stellt mir Fragen aus dem Bereich der Biomechanik, fragt mich nach meinen Herangehensweisen im Kraft- und Stabilitätstraining und wie ich die Erholung am Ende der Saison gestalte. Ich gebe meine Erfahrungen gerne weiter, genauso wie sie ihre mit mir teilt.

Eigentlich interessiert mich aber vielmehr, was sie zum Sport antreibt und warum genau sie so erfolgreich geworden ist. Ich finde viele Parallelen zu mir. Sie ist keine leicht formbare Athletin, die unreflektiert macht, was man ihr sagt. Sie kennt ihren Körper und ihre psychischen Ressourcen selbst am Besten und achtet darauf, dass ihr der Trainings- und Wettkampfplan nicht zuviel mentale Kraft kostet, die sie später noch gut gebrauchen kann. Die Frage, ob ihr der Leistungssport gut tut, beantwortet sie mit einem klaren und überzeugenden „Ja.“

[Mehr dazu im BUCH]