



Foto: © gettyimages

Fit mit Köpfchen - mentale Fitness von Dr. Christian Graz

Die Rituale der Top-Athleten – und was Freizeitsportler daraus lernen können

30 Nov 2020 Dr. Christian Graz

Zugegeben, das Zupfen von Rafael Nadal an seiner Tennishose, das Reiben von Nase und Ohr, das bewusste nicht Betreten der Linien beim Seitenwechsel und das Spiel mit der perfekten Ausrichtung seiner Trinkflaschen, das kann den Zuschauer schon ein wenig nerven. Sportpsychologisch handelt es sich dabei aber nicht um Übersprunghandlungen eines nervösen Wettkämpfers, sondern diese gelegentlich zwanghaft anmutenden Rituale folgen einer einstudierten Dramaturgie. Nadal macht das, so sagt er immer wieder, nur auf dem Tennis Court. Niemand muss also bei einem Treffen mit dem spanischen Ausnahmetalent fürchten, dass er sich ständig durch Haar und Gesicht wischt.

Was Rafael Nadal sehr exzessiv und sichtbar vollführt, ist bei sehr vielen Profis in unterschiedlichsten Sportarten gang und gäbe. Sie setzen Rituale ein. Jakub Janda, beispielsweise, ein erfolgreicher Skispringer, tritt nicht an, wenn er auf dem Weg zum Wettkampf im Auto nicht hinter dem Beifahrer sitzt. Wayne Gretzky, der vielleicht größte Eishockeystar aller Zeiten, pflegte die Schaufel seines Stocks, die er zum Spiel mit Klebeband umwickelte, auch mit Babypuder zu behandeln. Schwimmlegende Michael Phelps schwang vor dem Start seine Arme immer exakt drei Mal. Und Fußballer Cristiano Ronaldo betritt den Rasen immer mit dem rechten Fuß zuerst. Auch wenn Sportler vor ihrem Wettkampf über Kopfhörer denselben Song hören, ist das ein vorbereitendes Ritual auf den anstehenden Fight.

Derartige „Kulthandlungen“ und Routinen im Profisport sind dabei in der Regel kein Hokuspokus. Sie dienen der

einen Pitch im Baseball geht.

Mit dem Ritual stellt sich der Sportler spezifisch und hochkonzentriert auf die anstehende Herausforderung ein. Dabei sind oft sehr unterschiedliche Emotionen und Anforderungen gefragt. Der Schütze beim Elfmeter sollte seinen **Puls** nach unten bringen, auch beim Sportschiessen ist es nötig, möglichst ruhig zu sein. Bei anderen Wettkämpfen, etwa bei Kugelstoßen, muss der Athlet in kürzester Zeit alles „raushauen“. Das Ritual vor der Aktion hilft, sich nochmals mental voll auf diesen einen Moment einzustellen. Es kann Sicherheit und Struktur vermitteln.

Rafael Nadal schrieb einmal in seiner Autobiografie über seine Motivation, Routinen einzusetzen: „Es ist mein Weg, um mich in meinem Spiel zu positionieren, die Dinge um mich herum so zu ordnen, wie ich meinen Kopf gern sortiert hätte.“

Diese Sichtweise belegt ein weiteres Mal: Sport ist eben nicht nur perfekter Bewegungsablauf, **Kondition** und Muskelkraft, sondern auch in hohem Maße Emotion. Mit einem immer wiederkehrenden Ritual lässt es sich gut einstimmen und einschwingen. Eine der faszinierendsten Routinen im Sport ist dabei der Haka im **Rugby**, das kein Team so gut beherrscht wie die Nationalmannschaft Neuseelands. An diesem Tanz im Angesicht des Gegners wird sehr plastisch deutlich, wie mit einem Ritual ein Zweck verfolgt wird, der nichts mit dem eigentlichen Spiel zu tun hat. Wenn die Spieler den Haka tanzen, machen sie sich nicht nur selbst Mut, pumpen sich mit **Adrenalin** voll und sind von der ersten Sekunde des Spiels an auf Höchstleistung eingestellt, sie beabsichtigen selbstverständlich auch, den Gegner einzuschüchtern. Ein perfektes Ritual also.

Bestimmte Impulse zielen noch auf etwas anderes ab. Sie sollen das Glück befördern. Dies gehört dann psychologisch gesehen eher in die Ecke des Aberglaubens, wobei die Grenzen zwischen sinnvollem Ritual und Aberglaube fließend sind. Wenn Ronaldo also den Fußballplatz immer mit dem rechten Fuß zuerst betritt, ist das eher eine Marotte als konzentrationsförderndes Ritual. Von Serena Williams ist überliefert, dass sie während eines Turniers immer die gleichen Socken trägt, die bis zum letzten Aufschlag nicht gewaschen werden. Wenn ein 100 Meter-Läufer vor dem Start sein am Hals baumelndes Kreuz küsst, dann mag ihm der Gedanke helfen, dass Glücksbringer magische Kräfte mobilisieren. Letztlich helfen neben konzentrationsfördernden Ritualen auch Handlungen, die mit Aberglauben zu tun haben. Leistungssportler sind oft dann besonders erfolgreich, wenn sie sich im Tunnel befinden. Wenn ein Glücksbringer dabei hilft, auch gut!

Können auch Freizeitsportler derartige mentale Kniffe anwenden? Absolut! Gerade für Amateursportler ist es bekanntlich im Wettkampf besonders schwer, die Konzentration über einen längeren Zeitraum aufrecht zu halten. Die Gedanken schweifen in der Regel gerade bei längeren Spielen immer wieder gefährlich ab. Allerdings sollte man vorsichtig sein, bei der Wahl seines Rituals. Gerade Freizeitsportler sollten darauf achten, dass sie nicht der Belustigung dienen. Wer nicht schon sein Ritual hat, kann zum Einstieg einfache Dinge testen. Im Tennis beispielsweise vor jedem Aufschlag den Ball immer gleich oft tippen. Ein Golfer kann sich vor einem Abschlag dieselbe Szene vor Augen rufen, etwa die Visualisierung eines besonders erfolgreichen Schlags. Solche kleinen, wiederkehrenden psychologischen Hilfen kann jeder einmal ausprobieren. Denn es gibt nichts Gutes, außer man tut es.

Im Übrigen: Covid-19 verändert sogar das Ritualverhalten im Sport. Jubel und Abklatschszenen wie im Fußball und anderen Mannschaftssportarten schiebt das neuartige Coronavirus einen Riegel vor. Streng genommen ist aus Hygienesicht auch der Spielerkreis vor einem Match, in dem sich die Mannschaft zusammenfindet und sich nochmals gemeinsam einschwört, problematisch. Dieses Ritual, auch im Amateursport häufig eingesetzt, um



Zur Person:

Dr. Christian Graz ist Chefarzt der Psychosomatik der Max Grundig Klinik auf der Bühlerhöhe. Graz ist Facharzt für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie, Verhaltenstherapeut, Suchtmediziner und Forensiker, der langjährig Führungskräfte wie auch Berufssportler behandelt. Auf netzathleten.de in seiner Reihe "Fit mit Köpfchen" mentale Tipps für mehr Fitness und Leistungsfähigkeit.

Das könnte dich auch interessieren



PowerBuds: Sportkopfhörer mit Herzfrequenzüberwachung



Wie überwinde ich beim Sport den inneren Schweinehund?



Last Minute: Motivation ist das beste Geschenk



Sportlich: Fetter Sound in frischen Farben



StoryThinking als Erfolgsmethode im Sport



Tipps für dauerhaften Einstieg in sportlicheres Leben

UNTERNEHMEN

Jobs

Datenschutzbestimmungen

Nutzungsbasierte Online-Werbung



[businessandmore.de](#)

[gesuendernet.de](#)

[worldsoffood.de](#)

[entertainweb.de](#)

[planetoftech.de](#)

[urbanlife.de](#)

[patientenfragen.net](#)

KONTAKT

[Impressum](#)

[Mediadaten](#)

[Partner werden](#)

[Partner](#)

Copyright © 2017 netzathleten