

gefühlsLOGIK

DAS Gefühl, das Möglichkeiten schafft

Autor: Gerhard F. Schadler

Oftmals können Erkenntnisse aus dem Spitzensport besonders hilfreich sein – vor allem, wenn es um Gefühle geht. Denn wo sonst kann man die Wirkung der eigenen Stimmungslage so schnell und direkt am Ergebnis ablesen? Besonders eindrucksvoll war dies 1954 und 2016 der Fall.

Wie Unmögliches möglich wurde

In der Leichtathletik gab es jahrzehntlang den Traum, die Meile (1.609,3 m) in weniger als vier Minuten zu laufen. Alle, die sich daran versuchten, scheiterten. Die Fachwelt war sich einig: „*Das ist unmöglich!*“ Doch ein englischer Spitzenathlet – Roger Bannister – wollte das nicht akzeptieren. Er hatte eine Idee. Ab sofort lief er täglich die Meile unter vier Minuten – in seinen Gedanken. Jedes Detail seines Sieges ließ er in seinem Kopf immer und immer wieder Wirklichkeit werden. Nach Monaten war es dann soweit.

Weltrekord!

6.5.1954 – Bannister läuft in Oxford, von unzähligen Kameras begleitet, die Meile in 3:59,4 Minuten. Das Unmögliche ist geschafft! Doch bereits sechs Wochen später unterbietet der Australier John Landy, durch Bannisters Beispiel motiviert, dessen Rekord. Im Folgejahr schaffen drei weitere Läufer die Meile unter vier Minuten. 1956 waren es gleich fünf Läufer. Plötzlich schien möglich, was man Jahrzehnte für unmöglich gehalten hatte!

Es war ein stilles, unauffälliges Gefühl, das hier Regie führte:

Zuversicht. Jenes Gefühl, das Bannister den langen Atem gab, aber auch die Motivation, um im Moment der Wahrheit zu bestehen. Fasziniert von den Möglichkeiten des menschlichen Gehirns, beendete Bannister 1954 seine Sportkarriere, begann Medizin zu studieren und war bis zu seiner Pensionierung als Neurologe tätig, um weiter am Gehirn zu forschen.

Zwei Faktoren entscheiden

(nicht nur) im Spitzensport über Sieg und Niederlage: das Training (Tun) **UND** die Stimmungslage im Moment der Entscheidung! Diese Erfahrung musste auch die Tennisspielerin Angelique Kerber machen.

Mit Zuversicht zur Nr. 1

Die Deutsche ist seit Jahren Teil des internationalen Tenniszirkus. Technisch und körperlich immer fit. Und doch war sie bis vor Kurzem kaum jemandem ein Begriff. Über Jahre lieferte sie gute, jedoch nur wenig herausragende Ergebnisse. Nur drei Turniersiege in zehn Jahren Profitennis waren die nüchterne Bilanz der 28-Jährigen.

Anfang 2015 wandte sich Kerber frustriert an Steffi Graf. Sie verbrachte einige Tage mit der Tenniskone, trainierte und führte unzählige Gespräche mit ihr. Mit dem Ergebnis:

- **vier Turniersiege im Jahr 2015**
- **im Jänner 2016 Siegerin der Australian Open**
- **im September 2016 die Nr. 1 der Tenniswelt**

Kerbers Kommentar: „*Graf hat meine Zweifel zerstreut!*“

ZuverSICHT

Zuversicht leugnet nicht auftretende Schwierigkeiten. Zuversicht redet Probleme nicht klein. Doch geht Zuversicht davon aus, dass man es schaffen kann, gibt Kraft, die das Tun erleichtert – und erhöht so die Wahrscheinlichkeit eines günstigen Ausgangs. Zuversicht löst keine Probleme. Doch ohne Zuversicht werden Probleme schwerer zu lösen sein. Zuversicht ist eine Sichtweise, die aufbauend auf uns wirkt. Eine Sichtweise, die in uns biochemische Reaktionen auslöst, welche nachweislich auch unser Immunsystem und somit die körperliche Widerstandskraft aktivieren.

Natürlich ersetzt Zuversicht nicht unser Tun. Doch das Tun alleine ist noch kein Garant für ein Gelingen, wie die zehnjährige, größtenteils erfolglose Karriere von Angelique Kerber zeigt.

Mit den besten Wünschen

Gerhard F. Schädler

Gefühlslogiker – Autor – Trainer