

SPORT - lokal

Wer kann sich noch an sein erstes Mal erinnern... auf dem schwarzen Piste, im Nebel. Den ersten Fluch der Ohnmacht, den ängstlichen Blick in die Tiefe, die furcht-einflösende Schneeblindheit. Für viele alpine Skifahrer ist das Jahre her, für einen Großteil aber bleiben diese Wahrnehmungen ein ständiger Begleiter, weil »Angewohnheiten im Dunkel unseres Unterbewusstseins« überleben.

Wie aber komme ich endlich entspannter, schwungvoller den Berg hinunter? Wie helfe ich mir im ver-eisten Steilhang?

Wie wird mein Skurlaub auch zum Skigenuss?

»Inner Game Ski«, das gemeinsame Werk der US-Autoren W. Timothy Gallwey/Robert Kriegel, beantwortet diese Fragen nicht mit dem Verweis auf den x-ten Skikurs, auf teures Equipment und auf immer neue (Carving-/Rocker-)Technologien. Die beiden Pioniere der Sportpsychologie, Gallwey und Kriegel, die in den USA bereits 1977 mit ihren Thesen Aufmerksamkeit erregen und schnell auch in der Wirtschaft als Coaches gefragt waren, halten Anfänger wie Fortgeschrittenen anschaulich und lebendig den Spiegel ihrer eigenen alpinen Vita vor.

Mit den Begriffen Selbst 1 (negatives Ich) und Selbst 2 (positives Ich) bzw. Angst 1 (tatsächlich schädlich, böse, verwundbar) und Angst 2 (hilfreich in der Not) warm geworden und über sprachliche Hilfestellungen wie Harry Hiltos (»Du lernst es nie«) oder Frankie Furchtlos, dessen »perfekte Abfahrt vom Gipfel bis ins Tal mit der Katastrophe flirtet«, schmunzelnd, entdeckt man mehr oder weniger das eigene Skifahrer-Ich der letzten Wochen, Monate oder gar Jahre.

Permanente Kommandos und Gedanken wie »Bergski

belasten! Auf die Kante! Stockeinsatz!« können eine Negativspirale in Gang setzen, die zu Unsicherheit, Überanstrengung, Versagensängsten und letztlich Angst führen, weil sie das Gefühl für die Bewegung des Körpers ersticken. Anhand einfacher, von jedem schon einmal erlebter Beispiele zeigen die Autoren auf, wie man diesen inneren Stress abbauen, somit zu mehr innerer Sicherheit finden und sein wahres Potenzial ausschöpfen kann.

Aus der eigenen Mitte heraus

Bevor ein Skifahrer hoffen kann, sein Fahren auf natürliche Weise zu kontrollieren, muss er die größte mentale Herausforderung annehmen und meistern, die es beim Skifahren gibt: Er muss seine Angst loslassen. Denn Angst – so deren These – die auf Einbildung basiere, nutze einen selbstzerstörenden Kreislauf.

Durchbrechen lasse sich dieser Kreislauf durch das Ausschalten von Selbst 1: »Viele Skifahrer kennen das. Sie fahren dem Skilehrer nach, fahren besser als sonst und schaffen Abfahrten, an die sie sonst nie im Traum gedacht hätten. Dabei hat der Skilehrer ihnen

noch nicht einmal etwas Neues gezeigt, aber sie vertrauen ihm, und deshalb kann Selbst 1 aufhören, sich Sorgen zu machen, zu planen und Anweisungen zu geben.« Selbst 1 verhält sich ruhig.

Das Werk von Gallwey/Kriegel nimmt von Seite zu Seite an Spannung zu, überrascht mit immer neuen, auf den zweiten Blick nachvollziehbaren Aussagen (»Wenn sich Konzentration schmerzhaft, schwierig oder anstrengend anfühlt, ist es keine Konzentration

mehr«) und setzt sich mit dem Phänomen von Konzentration und Aufmerksamkeit auseinander, die in direkter Beziehung stehen.

Aus der eigenen Mitte herauszufahren, ist die Empfehlung von »Inner Game Ski«, das einen als Gesamtwerk zu einer Betrachtungsweise führt, von der man zu Beginn der Lektüre nicht annähernd glaubte, sich mit ihr auseinandersetzen zu müssen: »Wenn Selbst 1 am Ruder ist, ist unsere Aufmerksamkeit in der Regel in unserem Kopf. Wenn wir zu viel denken, werden wir im wahrsten Sinne des Wortes kopflastig – so, als laste zusätzliches Gewicht auf unseren Schultern. Deshalb können wir leichter die Balance verlieren. Wenn wir uns hingegen im Zustand entspannter Konzentration frei und leicht bewegen, befindet sich unser natürlicher Schwerpunkt kurz unterhalb des Nabels. Wenn Sie große Athleten oder Tänzer beobachten, sehen Sie, dass deren Bewegungen genau aus diesem Bereich zu kommen scheinen.« (ra)

W. Timothy Gallwey/Robert Kriegel, »Inner Game Ski«, Skigenuss durch natürliches Lernen, ISBN: 978-3-9809167-5-2, dt. Erstausgabe 2011, 208 Seiten, 17,50 Euro, allesimfluss-verlag, 79219 Staufen.

