

Die Kraft im Kopf



VON **WOLFGANG WINHEIM**

Der kanadische Interview-Slalom begann für den neuen Abfahrtsweltmeister per Handy in der Umkleidekabine einer Salzburger Boutique. Dort wurde **Erik Guay** für seinen TV-Auftritt bei *Servus TV* eingekleidet.

Seit seiner Goldfahrt geben ihm die kanadischen Medien, die in Garmisch ausnahmslos durch Abwesenheit glänzen, keine Ruhe. Der Heimkehrer wird, beginnend um 7.15 Uhr Früh, von einem Sender zum anderen herumgereicht. Erst Montreal, dann Toronto, heute Calgary.

Nur in Vancouver herrscht Matscheibe. An der Westküste will seit den olympischen Heimspielen kein Reporter mehr vom Skisport etwas wissen.

Was allerdings auch niemand vor (WM-)Ort bisher wusste:

... dass Guay seine Rennvorbereitung vor der WM völlig geändert hatte;

... dass ihn lange Gespräche mit dem Niederösterreicher **Marc Habermann**, der ursprünglich nur als Pressebetreuer engagiert wurde und im Hauptberuf Führungskräfte-Seminare leitet, zum Umdenken veranlassten;

... dass er, der bisher stets Stunden vor dem Rennen gänzlich verkrampft und unansprechbar gewesen war, seinen Tunnel-

blick ablegte und mit den Leuten im Startbereich locker zu scherzen begann. Jetzt ist Erik, die Plaudertasche, überzeugt, dass er deshalb das entscheidende Wort bei der Mutprobe mitzureden hatte.

Natürlich funktioniert mentales Training nicht ganz so simpel und im Normalfall nicht ganz so kurzfristig, wie es sich hier liest.

Doch es fällt auf, dass immer mehr erfolgreiche Sportler auf mentales Training schwören und es nur wenige an die große Glocke hängen.

Bei den Skispringern gehört seit 2006 der Sportpsychologe **Christian Uhl** zum fixen Betreuerstab.

Auch **Jürgen Melzer** (der mit **Ronnie Leitgeb** arbeitet) und **Elisabeth Görgl** wurden erst richtig gut, seit sie erkannten, dass mentales Training genauso wichtig ist wie konditionelles.

Hoher Puls Grundvoraussetzung für ein Funktionieren sind die Bereitschaft des Athleten und ein Trainer ohne Vorurteile, weshalb sich die Psychologie bei Einzelsportlern eher durchsetzt als im Mannschaftssport.

Einerseits muss ein Kicker befürchten, für ein Psychehl gehalten zu werden, wenn er mental arbeitet. Andererseits gibt es beneidenswert schlichte Geister, die wirklich keinen Seelenbeistand brauchen.

Wäre der Jung-Nationalstürmer **A.** Rennfahrer geworden, ihm würd's wohl nicht einmal im Starthaus von Kitzbühel den Puls in den dreistelligen Bereich treiben. Ebendort hatte Erik Guay vor vier Wochen noch die Hos'n voll.

wolfgang.winheim@kurier.at