

# Wie ist man am Tag X mental bereit?

1 Frage  
5 Gespräche



Jan Rauch  
Fabian Cancellara  
Evelyne Binsack  
Jörg Abderhalden  
Michael Suter



Um bei einer WM, an Olympia oder sonst  
einem wichtigen Wettkampf erfolgreich  
zu sein, reicht es nicht, sich körperlich  
und taktisch perfekt vorzubereiten.  
Im Kopf muss es stimmen.

In Gesprächen mit fünf  
Expertinnen und Experten  
wird Schritt für Schritt erkundet,  
was man tun muss, um am  
Tag X mental voll bereit zu sein.

Seite 4

## **Jan Rauch**

---

Sportpsychologe

|

Seite 13

## **Fabian Cancellara**

---

Radfahrer

|

Seite 25

## **Evelyne Binsack**

---

Alpinistin

|

Seite 35

## **Jörg Abderhalden**

---

Schwinger

|

Seite 46

## **Michael Suter**

---

Handballcoach

---

Interview #1

# «Ziel ist der optimale Leistungszustand»

Jan Rauch

Sportpsychologe  
ZHAW

---

Treffpunkt:  
Sein Büro an der ZHAW

---

**Jan Rauch, die Eishockey-WM in der Schweiz steht vor der Tür, später finden die Olympischen Spiele in Tokio statt. Was kann ein Athlet im mentalen Bereich jetzt schon tun, um am Tag X voll bereit zu sein?**

Sehr viel. Mentaltraining zielt immer auf den optimalen Leistungszustand ab. Das ist ein mentaler Zustand, der genau das richtige Mass an Anspannung beinhaltet, um Spitzenleistungen zu erzielen. Ist der Athlet zu entspannt oder zu angespannt, kann er sein Leistungspotential nicht ausschöpfen – grad am Tag X.

**Unterscheidet sich die optimale Anspannung von Sportart zu Sportart?**

Da gibt es ein breites Spektrum. Sportschützen benötigen eine ruhige Hand, das erfordert einen niedrigen Spannungsgrad. Bobfahrer hingegen brauchen eine sehr hohe Anspannung. Aber es gibt auch innerhalb einer Sportart beträchtliche Unterschiede. Schauen Sie nur mal die Topspieler im Tennis an.

**Ist der Athlet zu entspannt oder**  
**zu angespannt, kann er sein**  
**Potential nicht ausschöpfen.**

**Roger Federer wirkt immer ruhig und cool, Rafael Nadal dagegen scheint seine Bestleistung nur unter Starkstrom abrufen zu können.**

Und je nach Tagesform kann es innerhalb eines Athleten variieren. Auch Roger Federer hat Tage, an denen er heiss laufen und sich antreiben muss, um an seine Leistungsgrenze zu gelangen.

**Wie findet man seinen optimalen Leistungszustand heraus?**

In der Regel kann man das mit der Zeit recht gut einschätzen. Wenn ich mit jungen Athleten arbeite, dann frage ich sie: Wann hast du dich zuletzt im Training oder Wettkampf besonders gut gefühlt?

**Und was genau meinen Sie damit?**

Wer sich in seiner Zone des optimalen Leistungszustands befindet, der kann sich konzentrieren und auf die aktuelle Herausforderung fokussieren, befindet sich im Hier und Jetzt, hat eine positive Grundstimmung, bleibt auch bei Problemen dran – und fühlt sich deshalb gut und bereit.

**Angenommen, man habe als Athlet seine ideale Zone gefunden. Was kann man heute trainieren, um dann drei Monate später, am Tag X, mental voll bereit zu sein?**

Jetzt muss man ausgewählte Mentaltechniken einüben, damit man sich gezielt in diesen Zustand bringen kann. Mentaltechniken sind sozusagen die Regler zwischen Anspannung und Entspannung, die muss man bedienen können. Das kann man aber nicht erst drei Wochen vor dem Wettkampf trainieren, dann ist es zu spät.

### **Welche Mentaltechniken gibt es?**

Die drei Grundtechniken des Mentaltrainings sind Atemtechnik, Selbstgespräche und Visualisierung.

### **Wie bringt man sich mit der Atmung in einen optimalen Leistungszustand?**

Ich hatte die Bobfahrer angesprochen, die eine sehr hohe Anspannung brauchen, bevor sie mit 140km/h durch den Eiskanal fahren. Haben Sie schon mal Bobfahrer unmittelbar vor dem Start beobachtet?

### **Sie ballen die Fäuste, feuern sich gegenseitig an ...**

... und atmen häufig ein paar Mal kräftig und tief durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus.

Auch Sprinter aktivieren sich durch die Atmung, Schwinger vor ihren Gängen. Häufiger ist man jedoch über seinem optimalen Leistungszustand und muss sich durch eine langsame Atmung beruhigen: Sportschützen vor dem Abfeuern, Fussballer vor dem Elfmeter, Tennisspieler zwischen den Ballwechseln.

### **Das muss schnell gehen, Tennisspieler haben nicht einmal 30 Sekunden Zeit.**

Deshalb müssen sie monatelang Abläufe trainieren, um diese dann im Wettkampf auch unter hohem Druck anwenden zu können. Das ist übrigens bei den Selbstgesprächen ähnlich, da übt man kurze, positive Instruktionen ein: «Rückhand durchziehen», «positive Körperhaltung», «Druck machen».

**Sowohl die Atemtechnik als auch Selbstgespräche sind Mentaltechniken, mit denen die Anspannung innert Sekunden reguliert werden kann. Wo reiht sich da das Visualisieren ein?**

Visualisieren meint grundsätzlich mal, sich Bilder im Kopf vorzustellen. Nehmen wir wieder den Eishockeyspieler drei Monate vor den Weltmeisterschaften. Er kann sich zum Beispiel vorstellen, wie er nach einem Sieg zusammen mit seinen Teamkameraden auf dem Eis steht und die Schweizer Nationalhymne hört.

**Das motiviert.**

Er kann sich aber auch vorstellen, wie er beim Startspiel auf dem Eis steht, eine positive Körpersprache ausstrahlt und sich voller Energie, wohl und bereit fühlt. Je häufiger er solche Situationen vorher mental durchspielt, desto grösser ist die Chance, dass er dann am Tag X auch tatsächlich in die Zone seines optimalen Leistungszustands kommt.

**Wenn die Russen, der erste Gegner im Turnier, nach Anpfiff zu dritt auf den Verteidiger losstürmen, ist er vermutlich aber trotzdem schnell raus aus diesem Kanal.**

Auch darauf kann er sich mental vorbereiten. Ich bleibe beim Visualisieren. In diesem Fall könnte er sich zum Beispiel den Spielaufbau vorstellen, wie er den Pass genau in den Lauf des Mitspielers spielt und dann selber schnell aus der eigenen Zone fährt. Das macht er immer und immer wieder – bis er den Film problemlos abspielen kann.

**Das klingt zwar plausibel, aber gibt es auch wissenschaftliche Belege zur Wirksamkeit der Visualisierung?**

Ja. Gut belegt ist zum Beispiel der sogenannte Carpenter-Effekt. Dieser besagt, dass die blossen



Vorstellung einer Bewegung mit geringen Muskelkontraktionen und einer minimalen Bewegung einhergeht. Aus der Hirnforschung weiss man zudem: Wenn man sich etwas intensiv vorstellt, sind dieselben Hirnareale aktiv, wie wenn es Realität wäre. Je öfter ich das mache, desto stabiler werden diese Synapsen. Teile des Bewegungsablaufs lassen sich damit automatisieren.

**Was bedeutet das in Bezug auf den Eishockeyspieler?**

Er ist unter Druck nicht mehr so anfällig für Störungen. Und er spart Energie, die er beispielsweise dafür einsetzen kann, seine Aufmerksamkeit vermehrt auf die Laufwege der Mitspieler zu richten.

**Szenenwechsel, der Tag X ist da. Noch eine Stunde bis zum Wettkampf. Man ist aufgewärmt, sitzt in der Kabine. Was ist nun das Wichtigste aus sportpsychologischer Sicht?**

Je näher der Wettkampf rückt, desto stärker werden die Zugkräfte, die es mir erschweren, in den optimalen Leistungszustand zu kommen. Manche Athleten blockieren in Folge des hohen Drucks und verfallen in Lethargie. Die meisten jedoch überpowern und müssen ihre Anspannung so schnell wie möglich herunterregulieren.

---

**Visualisierung automatisiert**

**Teile des Bewegungsablaufs.**

---

**Wie geht das?**

Ein Königsweg sind Rituale. Eishockeyspieler präparieren ihren Stock, Tennisspieler ihr Racket, es sind immer dieselben Handgriffe und Abläufe. Die Folge: Man ist im Hier und Jetzt, ganz fokussiert und kann so die Anspannung herunterfahren.

**Noch fünf Minuten bis zum Anpfiff. Das Stadion ist ausverkauft, die Fans sind laut, die Atmosphäre aufgeladen. Alles enorm starke Zugkräfte, die einen Athleten aus der Zone des optimalen Leistungszustands reißen können.**

Wenn Zuschauer da sind, dann macht das etwas mit Athleten. Grundsätzlich bringt man bessere Leistungen, wenn man beobachtet wird oder sich in einem Wettstreit mit anderen befindet – das nennt sich «social facilitation». Ist aber die Angst vor dem Scheitern zu gross, verschlechtert sich die Leistung sogar, wenn Publikum da ist – das nennt man dann «social inhibition».

**«Let's make history» heisst die Kampagne rund um die Eishockey-WM. Mehr Erwartung geht fast nicht.**

Ralph Krueger sprach ja 2009 bei der letzten WM im eigenen Land sogar von einem «Heimnachteil». Dafür wurde er von den Medien auch stark kritisiert.

**Zurecht?**

Man kann davon ausgehen, dass Coaches die Mentalität ihrer Mannschaft sehr gut kennen. Krueger wollte damals vielleicht die Erwartungen runterschrauben. Patrick Fischer und sein Team hingegen wissen, dass die Spieler heute sehr selbstbewusst sind, dann geht so eine Kampagne natürlich eher.

**Nochmals Szenenwechsel: Anpfiff! Aber die Beine fühlen sich schwer an, der Gegner erzielt ein frühes Tor, die Zuschauer werden unruhig.**

In Krisensituationen muss man versuchen, so schnell wie möglich wieder in den optimalen Leistungszustand zu kommen. Dafür gibt es ganz spezifische Techniken. Im Tennis wenden viele Spieler die Methode «16 Seconds Cure» an, das ist eine spezielle Konzentrationstechnik.

**Wie läuft das ab?**

Nehmen wir an, der Spieler hat grad einen leichten Ball verschlagen und Breakball gegen sich. Bis zum nächsten Aufschlag nimmt er sich nun rund 16 Sekunden Zeit, um vier Schritte durchzuführen.

**Die Zeit läuft.**

Erstens: Positive Reaktion. Kopf hoch, aufrechter Gang zum Handtuch, Schweiß abputzen, Szene abhaken. Zweitens: Entspannung. Hier könnte jetzt die Atemtechnik zum Zug kommen: langsam ausatmen, während man auf sein Racket schaut, vielleicht kurzes Selbstgespräch. Drittens: Vorbereitung. Fokussieren auf den nächsten Punkt: Wohin schlage ich auf? Rücke ich ans Netz vor oder nicht? Viertens: Rituale. Dazu gehören die genauen Abläufe beim Aufschlag. Bei Nadal sieht man übrigens, dass hierbei die Grenzen zu Ticks und Aberglauben fließend sind.

**Im Grunde werden allein in diesen 16 Sekunden eine Reihe verschiedener Mentaltechniken ersichtlich:**

**Atmung, Selbstgespräche, Visualisierung ...**

Das ist häufig so. Ein Athlet beschränkt sich nicht einfach auf die Atemtechnik oder das Visualisieren,

sondern kombiniert diese Techniken je nach sportlicher Herausforderung und versucht so, sein ganz individuelles Erfolgsrezept zu finden.

**Ich fasse zusammen: Muss man die für sich passenden Mentaltechniken finden und über Monate trainieren, damit man sie dann am Tag X auch unter Druck anwenden kann.**

Für das mentale gilt wie für das körperliche Training: üben, üben, üben. Erst im Training, dann im Wettkampf, schliesslich bei einem Grossanlass. Federer, Djokovic und Nadal haben alle diese Stufen während Jahren durchlaufen.

**Geben Sie uns zuletzt noch einen Sinn für Proportionen mit: Ist die mentale Leistungsstärke im Sport mehr als die halbe Miete? Jetzt müssen Sie als Sportpsychologe natürlich fast ja sagen ...**

... nicht uneingeschränkt, man muss den Breiten- vom Spitzensport unterscheiden. Mein Talent als Tennisspieler hätte niemals ausgereicht, um Wimbledon zu gewinnen, da hätte ich mental noch so stark sein können. Anders sieht es im Spitzensport aus, weil dort die Athleten körperlich und technisch alle auf Topniveau sind. Da gehe ich sogar von mehr als 50 Prozent aus, die der Kopf ausmacht. Ich bin überzeugt: Letztlich entscheidet dort häufig die mentale Stärke über Sieg und Niederlage.

---

Man kann sich also laut Jan Rauch am Tag X gezielt in den optimalen Leistungszustand bringen. Doch wo sind da die Fallstricke in der Praxis? Mit dieser Frage geht es zum ehemaligen Radprofi Fabian Cancellara.

---

---

Interview #2

# «Das hat eine kleine Explosion im Kopf ausgelöst»

Fabian Cancellara

Radprofi  
Olympiasieger, Weltmeister

---

Telefon

---

**Fabian Cancellara, am 10. August 2016 haben Sie mit dem Olympiasieg im Zeitfahren in Rio Ihre Karriere gekrönt. Wie haben Sie sich auf diesen Tag X vorbereitet?**

Da steckt eine besondere Geschichte dahinter. 2016 war mein Abschlussjahr.

**Sie haben Ihre Profikarriere nach 15 Jahren beendet.**

Das Jahr stand im Zeichen des Abschiednehmens von jedem einzelnen Wettkampf. Und jene Saison war gespickt mit Highlights: Die grossen Ein-Tages-Klassiker im Frühjahr, der Giro d'Italia mit einem Auftaktzeitfahren, die Tour de Suisse, die Tour de France mit der Etappe in Bern – und dann noch die Olympischen Spiele in Rio. Diese spezielle Konstellation war mir schon zu Beginn des Jahres bewusst.

**Wie gingen Sie an die Sache heran? Sie hätten sich zum Beispiel auf die Höhepunkte konzentrieren und die anderen Rennen einfach als Training nutzen können.**

Das kam nicht in Frage. Mitfahren und einfach mal schauen, wie es so läuft – nein, das war nie eine Option in meiner Karriere. Ich ging immer an den Start, um Rennen zu gewinnen.

**Der Saisonauftakt war dann ja auch tatsächlich erfolgreich. Sie präsentierten sich im Frühjahr bereits in guter Form und errangen vier Siege.**

Das stimmt, ich habe eine Reihe von Erfolgen verbucht. Aber es war kein Sieg darunter, der mir das Gefühl gegeben hätte: Jetzt höre ich auf.

**Moment. Sie hätten plötzlich gesagt: Das war's?**

Wenn das Momentum gepasst hätte, dann ja.

**Was wäre so eine Konstellation gewesen?**

Wenn ich zum Beispiel die Flandern-Rundfahrt ein viertes Mal gewonnen hätte und damit alleiniger Rekordhalter gewesen wäre.

**Sie wurden Zweiter hinter Peter Sagan. Als dieser eine grosse Sieg mit Knalleffekt im Verlauf des Frühjahrs nicht kam: Haben Sie sich da eine neue Strategie zurechtgelegt?**

Ich habe das Jahr gedanklich zu Ende geplant und mir gesagt: Okay, ich absolviere das vorgesehene Rennprogramm und gehe dann an die Olympischen Spiele, sage aber nicht öffentlich: Ich will dort eine Medaille – zumal die hügelige Strecke nicht unbedingt auf mich zugeschnitten war. Ob das Taktik oder Verdrängung gewesen ist, kann ich nicht sagen. Ich weiss nur, dass ich das Thema Rio 2016 nicht proaktiv angegangen bin.

**Das ist untypisch für Sie. Sie waren eigentlich bekannt dafür, Ihre Ambitionen sehr offensiv zu kommunizieren.**

Dazu hatte ich mir zu diesem Zeitpunkt der Saison nicht genug Selbstvertrauen erarbeiten können. Die einzelnen Rennen waren zwar immer ein Highlight – aber immer nur im Hinblick darauf, ein weiteres Kapitel abzuschliessen.

**War der Tag X in dieser Zeit überhaupt kein Thema?**

Natürlich habe ich ab und zu in einer ruhigen Minute an vergangene Erfolge bei den Olympischen Spielen gedacht, um positive Gefühle auszulösen. Ich habe das aber jeweils schnell wieder zur Seite geschoben.

**Es ging ja auch Schlag auf Schlag mit Highlights weiter. Eines davon war die Tour de France im Juli.**

Die Tour war immer eine Hassliebe von mir, und die Etappenankunft zuhause in Bern machte das Ganze noch spezieller. Aufgrund der Konstellation mit Olympia habe ich mich zudem entschieden, in der Schweiz aus der Tour de France auszusteigen, damit ich mich zuhause auf die bevorstehenden Spiele vorbereiten kann.

**Fiel Ihnen dieser Entscheid schwer? Zumal bis zur triumphalen Einfahrt auf den Champs-Élysées nur noch vier Etappen zu fahren waren.**

Mir war natürlich bewusst, dass ein Rennfahrer in seinem letzten Jahr eigentlich in Paris ankommen muss, das gehört einfach dazu. Aber für mich passte das in dieser Konstellation einfach nicht. Ich habe die Tour dann in Finhaut-Emosson beendet, einer Bergankunft im Wallis.

**Mehr als 100'000 Zuschauer säumten die Strassen der Etappe, die Sonne strahlte am Himmel, es war ein Volksfest. Wie ging es Ihnen an diesem Abend?**

Ich war fix und fertig. Als ich mich vom Team verabschiedete, hatte ich Tränen in den Augen. Ich bin ein sehr intensiver Mensch, mich belasten Sachen mehr als andere.

**Und dann waren Sie plötzlich weg vom Trubel und vom Team, zuhause in Bern.**

Ich bin erstmal drei Tage lang emotional am Limit gewesen. Müde, schlapp, ausgelaugt.

**Laut dem Sportpsychologen Jan Rauch sollte man im**



optimalen Leistungszustand sein, um Spitzenleistungen zu erzielen: nicht zu locker, nicht zu angespannt. Von dieser Zone waren Sie weit entfernt ...

Im Rückblick stand ich Monate lang unter einer enormen emotionalen Anspannung, die ihren Höhepunkt beim Abschied von der Tour de France in meiner Heimat erreichte. Aber nun hatte ich auch dieses Kapitel beendet.

**Ihnen blieben damals lediglich noch drei Wochen Zeit bis zum Tag X. Hat Sie das nicht völlig verunsichert?**

Es war eine Mischung. Ich war zwar emotional erschöpft, wusste aber auch, dass ich nach der Tour über eine sehr gute Grundlagenausdauer verfügen würde, weil ich dort nicht gross im roten Bereich gefahren bin. Zu Luca Guercilena, meinem damaligen Trainer, habe ich nach der Tour gesagt: Ich gehe jetzt heim, erhole mich und bereite mich dann kurz und intensiv auf die Olympischen Spiele vor. Als die ersten Anzeichen einer neuen Motivation kamen, begann ich das Töfftraining mit Luca.

|

«Ich bin drei Tage emotional  
am Limit gewesen. Müde,  
schlapp, ausgelaugt.»

Fabian Cancellara

**Da fahren Sie mit dem Velo dicht hinter einem Motorrad her, um möglichst intensive Einheiten durchpowern zu können. Wo standen Sie in der mentalen Vorbereitung?**

Schon nach dem ersten Training gab es einen Schlüsselmoment. Als wir zusammen die Leistungsdaten analysierten, sagte Luca einen entscheidenden Satz zu mir: «Du bist fitter und besser, als wir beide gedacht haben – da liegt etwas drin.» Innerlich hat das wie eine kleine Explosion im Kopf ausgelöst.

**Wie muss man sich das vorstellen?**

Wie eine Staumauer, die gebrochen ist. Ich konnte plötzlich alle Emotionen in ein einziges Thema kanalisieren: das Kapitel Olympia mit der Goldmedaille beenden.

**Das letzte Kapitel Ihrer Karriere.**

Dies setzte eine Unmenge an Energien frei, die ich alle ins Training investiert habe. Wir simulierten dann den Parcours von Rio auf einem Circuit in der Nähe von Bern.

**Haben Sie die Strecke des Zeitfahrens heute noch vor Augen, vier Jahre später?**

Jeden Meter, jede Welle. Es gab eine erste Welle, danach war es kurz flach, zweite Welle hart, wieder flach, dritte Welle bisschen länger als die ersten beiden Wellen, aber leichter. Und das mal zwei, weil beim Olympischen Zeitfahren zwei Runden zu absolvieren waren.

**Wie detailliert simuliert man das?**

Rein vom Fahrgefühl her versuchten wir den ganzen Parcours abzubilden. Aber es gab natürlich Grenzen.

Die zweite Steigung beispielsweise war so hart und steil und die Abfahrt danach so technisch, dass wir nicht jedes Element detailgetreu einbauen konnten.

**Viele Spitzensportler arbeiten auch mit Visualisierungen. Hatten Sie während dieser Trainings motivierende Bilder von Olympia vor dem inneren Auge?**

Überhaupt nicht. Für mich bedeutete Vorbereitung «in die Fresse hauen», wenn ich das so sagen darf. Es ist brutal, man schindet sich, ich habe gelitten wie ein Hund. Diese Trainings waren so hart – manchmal schaffte ich es kaum noch nach Hause. Einmal sagte mir Luca beim Ausfahren, ich solle ganz locker treten, mich aktiv erholen. Aber ich hatte so viel Laktat in den Beinen, dass jede Pedalumdrehung schmerzte. Also schummelte ich und suchte den Windschatten des Motorrads selbst bei den kleinsten Wellen, mit nicht mal 30km/h auf dem Tacho.

**Aber die Formkurve ging steil nach oben.**

Beim letzten Training vor der Abreise nach Rio waren vier Stunden eingeplant, doch nach ein paar intensiven Hügeln haben wir gesagt: Ist gut, es reicht, machen wir Schluss. Ich ging nach Hause, feierte den 1. August, packte meine Sachen für Rio und sagte: «Hey, wenn ich Gold hole, höre ich auf.» Und alle haben mich mit grossen Augen angeschaut.

**Diese Trainingstage, die Sie jetzt geschildert haben, brachten in der Vorbereitung auf den Tag X eine monumentale Wende. Rückblickend analysiert: Was genau ist dort passiert?**

Um mental bereit zu sein, muss man sich im Kopf einen Schlüsselbund erarbeiten, um Tür für Tür immer wie-

der den geeigneten Schlüssel zu haben. Solche Mentaltechniken allein reichen aber nicht: Du kannst dich auf den Tag X mental perfekt vorbereiten, du kannst dir die ideale Taktik zurechtlegen – aber es braucht immer auch Schlüsselmomente, die das alles zusammenbringen, damit sich die Türen dann auch wirklich öffnen lassen.

**Was genau passierte in so einem Schlüsselmoment bei Ihnen?**

Es führte bei mir dazu, dass ich mich emotional voll und ganz auf die Herausforderung einlassen konnte. Ich nenne das Gefühlsbereitschaft.

**Das ist für mich eine zentrale Erkenntnis: Mentale Techniken alleine reichen nicht. Es braucht auch diese Gefühlsbereitschaft, die häufig in Schlüsselmomenten entsteht – und dann wie der sprichwörtliche Funke wirkt, der das Pulverfass zum Explodieren bringt. Mentale Stärke ist weder einfach Kopfsache noch Bauchgefühl. Erst die Kombination setzt Energien frei.**



**«Mentale Stärke ist weder einfach  
Kopfsache noch Bauchgefühl.»**

**Und führt idealerweise sogar zu einem Flow – wie in diesen Tagen vor Olympia.**

Dieser Wasserfluss war am Anfang nur ein kleiner Bach. Aber links und rechts lag Schnee, und als der geschmolzen ist, ist der Bach immer breiter geworden und hat Fahrt aufgenommen. Mit der Zeit ist ein reissender Fluss entstanden – im positiven Sinn von Energie. Living in the flow, living in the zone.

**In diesem Zustand ging es nach Rio.**

Beim Flug waren auch Journalisten mit an Bord. Alle waren erstaunt, wie fit, wie schlank ich war, welche innere Ruhe ich ausstrahlte. Auch im Olympischen Dorf ging es nicht um Spezialwünsche, sondern um Einfachheit, simplicity. An diesem Motto haben wir uns orientiert.

**Was verstehen Sie unter simplicity?**

Wir haben das Equipment wie Helm oder Laufräder einfach so gelassen, wie es war. Lediglich bei der Bereifung haben wir ein bisschen was ausprobiert, der Rest blieb. We have, what we have. Alle, die Mechaniker, das ganze Team, haben das Maximum aus sich herausgeholt, ohne dass wir gross darüber gesprochen hätten.

|

«Living in the flow,  
living in the zone.»

Fabian Cancellara

**Vier Tage vor dem Zeitfahren kam zuerst das Strassenrennen.**

Das hat mir zusätzlich noch Energie gegeben. Die Taktik war, dass ich mich die ersten 100 Kilometer an der Mannschaftsarbeit beteilige, dann ausklinke und nach 150 Kilometern aus dem Rennen aussteige, weil ja kurz darauf das Zeitfahren anstand. Am Schluss war ich der letzte Schweizer, der noch was für unseren Leader ausrichten konnte.

**War das auch ein bewusstes Zeichen an die Konkurrenz?**

Die ganze Radszene hat natürlich gemerkt: Da ist einer bereit. Ich habe mich danach auch extrem schnell erholt. Mental war ich schon kurz nach Ende des Rennens voll auf das Zeitfahren fixiert. Nicht auf Gold, nicht auf die Konkurrenten wie Chris Froome, Tom Dumoulin, Tony Martin oder Rohan Dennis, sondern einfach nur auf die 54.5 Kilometer.

**Dann war er da, der Tag X: Mittwoch, 10. August 2016.**

Am Morgen bin ich auf die Rolle im Gartenzelt, habe Musik gehört, mein Warm-up gemacht. Nachher hat man mir erzählt, dass unmittelbar daneben ein extrem lauter Generator ratterte. Alle hielten den Atem an, normalerweise motzte ich, wenn etwas nicht wie geplant lief. Doch ich befand mich voll in meinem Tunnel, auch in den folgenden Stunden bis zum Start.

**Um 16:34 Uhr war es dann so weit.**

Auch die Funksprüche während des Rennens wurden einfach gehalten: Nicht im roten Bereich fahren in der ersten Runde. Eins nach dem andern. Kein Gedanke an die Konkurrenz. Ich habe meine ganze Energie nur

darauf fokussiert, worum es letztlich ging: die 54.5 Kilometer.

**Nach 1h 12 Min 15 Sek waren Sie im Ziel. Bestzeit mit 47 Sekunden Vorsprung auf diesem schweren Parcours, Sie sind förmlich geflogen.**

Nachher habe ich dann gehört, dass sie mir im Begleitfahrzeug zum Teil fast nicht folgen konnten, gerade in den Abfahrten. Als ich das im Nachhinein im TV gesehen habe, war es Hitchcock, im Rennen selber nur Flow.

**Angenommen, Sie hätten im Vorfeld des Rennens nicht in diese Zone gefunden. Kann man den Schalter auch im Wettkampf selber noch kippen – innerhalb von Sekunden?**

Bis zu einem gewissen Grad schon. Man kann aus schlechten Beinen mit dem richtigen mentalen Zugriff gute Beine machen.

**Können Sie ein Beispiel nennen?**

Paris-Roubaix 2014. Eine Woche zuvor hatte ich die Flandern-Rundfahrt gewonnen. Am Freitagabend kam der Teamchef und verbot mir, am Sonntag im Rennen ein bestimmtes Material einzusetzen. Ich war auf 200! Bei der Trainingsfahrt am Samstag war ich immer noch voll unter Adrenalin.

**Sie sind als Perfektionist bekannt.**

Am Sonntag stand ich wie ein ausgepresster Schwamm am Start. Nach drei Vierteln des Rennens habe ich dem sportlichen Leiter gesagt: Ach, lassen wir's, da kommt nichts mehr, und dann fahren noch alle gegen mich ... Und er antwortete nur: «Die sind doch alle im roten Be-

reich.» In diesem Moment habe ich den Turbo gezündet und begonnen, das Feld von hinten her aufzurollen. Am Schluss bin ich noch Dritter geworden, weil ich nach diesem Schlüsselmoment die richtigen Emotionen gefunden habe, um wieder ins Rennen reinzufinden.

**Da ist sie wieder, die Gefühlsbereitschaft.**

Ganz genau.

**Diese mentale Stärke haben Sie sich im Verlauf Ihrer Laufbahn angeeignet. Hatten Sie Vorbilder, denen Sie nacheifern konnten?**

Andere zum Vorbild zu nehmen ist schwierig. Schauen Sie, Miguel Indurain war zwar immer mein Idol, aber ich wusste ja nicht, wie es ist, Indurain zu sein im Rennen. Wie er denkt und plant, fühlt und leidet. Doch genau um diese Innenwelten geht es. Die kann man aber nur bei sich selber entdecken – und dann gezielt daran arbeiten, Tag für Tag, mit Leidenschaft und Willen.

**Ihr Rat an junge, ambitionierte Athletinnen und Athleten?**

Man muss zu seinem eigenen Vorbild werden.

---

Es braucht also laut Fabian Cancellara eine Gefühlsbereitschaft, um am Tag X mental voll bereit zu sein. Doch wie geht man mit Energiekillern wie Angst und Nervosität um, wenn es um alles oder nichts geht? Mit dieser Frage geht es zur Alpinistin Evelyne Binsack.

---



---

Interview #3

# «Negative Gedanken und Gefühle sind Energiekiller»

Evelyne Binsack

Alpinistin

---

Telefon

---

**Evelyne Binsack, Ihre Expeditionen dauerten zum Teil mehrere Monate. Gab es trotzdem jeweils einen Tag X, auf den die ganze mentale Vorbereitung ausgerichtet war?**

Auf den Tag 1. Wenn man zu einer Expedition aufbricht, muss bereits mentale Energie für das ganze Unterfangen vorhanden sein, sonst geht es nicht.

**Energiereserven kennt man ja in Bezug auf das Gewicht, Sie nahmen mal vor einer Expedition bewusst 12 Kilogramm zu. Wie aber legt man einen mentalen Vorrat an?**

Ich habe mich ja immer wieder gewandelt: Zuerst war ich Alpinistin, dann wurde ich Sportkletterin, nachher Höhenalpinistin, schliesslich Weitreisende mit Schlittenexpeditionen. Aber die mentale Vorbereitung beginnt immer mit denselben Fragen: Was will ich überhaupt? Wie will ich meine Bedürfnisse ausdrücken? Was will ich erleben? Und dann kommt man manchmal auf verrückte Ideen.

**Zum Beispiel als erste Schweizerin den höchsten Berg der Welt zu besteigen. Das war 2001. Wie bereiteten Sie sich vor?**

Zuerst musste ich mich entscheiden, ob ich von Süden oder von Norden her auf den Gipfel will. Auf der Südseite hat man einen steilen Aufstieg, den Khumbu-Eisfall, die Lhotse-Flanke. Auf der Nordseite ist es alpinistisch schwieriger, man ist auf dem Grat länger den extremen Höhen ausgesetzt, muss auf 8'400m Höhe nochmals ein Biwak machen, es ist windig und kalt. Eher die düstere Seite des Berges. Genau diese Wildheit wollte ich damals erleben, deshalb entschied ich mich für die Nordseite. In der nächsten Phase setzte ich mich

dann vertieft damit auseinander, wer der Everest ist.

**Wie meinen Sie das?**

Jeder Berg hat einen ganz eigenen Charakter – abhängig davon, welchen Rhythmus das Wetter hat, wann Eisabbrüche und Lawinen drohen oder wo die grossen und gefährlichen Gletscherspalten sind. Mit der Zeit lernt man den Charakter eines Berges so gut kennen wie den Charakter eines Menschen. Man erkennt dann auch, wann er wütend ist und sich nicht besteigen lässt.

**Woher holten Sie sich diese Informationen?**

Aus Büchern von Menschen, die schon oben gewesen sind. Dabei interessierte mich gar nicht so sehr, wie sie nun die Schlüsselpassagen technisch genau gemeistert hatten. Vielmehr faszinierte mich ihr Erleben: Wie haben sich diese Alpinisten am Berg gefühlt?

|

**«Mit der Zeit lernt man den  
Charakter eines Berges so gut  
kennen wie den Charakter  
eines Menschen.»**

Evelyne Binsack

**Das erinnert mich an die «Gefühlsbereitschaft», die laut Fabian Cancellara im Laufe einer mentalen Vorbereitung einsetzen muss, damit man ganz in ein Projekt eintauchen kann.**

Diese ungeheure mentale Energie, die für ein solches Unterfangen nötig ist, die muss sich aus den Gefühlen speisen, anders geht das gar nicht. Viele sind ja der Meinung, dass Bergsteigen eine Sucht ist. Das stimmt eben nicht! Es ist vielmehr eine Art Liebesbeziehung, die man mit dieser Tätigkeit eingeht.

**Nach Monaten dieser Vorbereitung kam dann der Tag X mit der Ankunft im Everest-Basislager. In welcher mentalen Verfassung waren Sie?**

Es war eine Mischung. Einerseits machte mich der Mythos Everest demütig. Andererseits fühlte ich mich unbesiegbar und spürte eine spezielle Art der Unverwundlichkeit.

**Die bereits kurze Zeit später auf die Probe gestellt wurde.**

Bei der Akklimatisation war ich zu ehrgeizig, liess mir zu wenig Zeit und erlitt eine Höhenkrankheit.

**Wie fühlte sich das an?**

Wie Drachen im Kopf, die wüten. Als Kind hatte ich Asthma – und deshalb später Mühe in einer Höhe ab 7'500 Metern. Das wusste ich aber damals am Everest noch nicht. Ich stieg dann vom Lager 2 auf 7'800 Metern Höhe wieder ins Basislager ab. Zwei Tage später machte ich einen Testlauf bis auf 7'000 Meter hinauf – und ging ab wie eine Rakete.

**Die grösste Herausforderung stand Ihnen allerdings**

**erst noch bevor.**

Am Nordgrat hat es drei Felsstufen, wovon zwei zum Klettern sehr technisch sind. Am Second Step in einer Höhe von rund 8'600 Metern ist es dann passiert. Es war Morgengrauen, ich hing in einer senkrechten Wand, alles Schieferfels – und hatte keine Ahnung, wie ich diese Felsstufe überwinden könnte. Was mir hingegen klar war: Jeder kleinste Fehler würde mit einem Absturz von 3'000 Metern in den Tod enden. Also bin ich wieder runter in eine Nische – und sah gegenüber den «Waving Man».

**Eine mittlerweile zu Eis erstarrte Leiche eines Bergsteigers, die einem scheinbar zuwinkt.**

Es war eine skurrile Szenerie ...

**... die mentale Stärke erforderte. Unsicherheiten solle man nicht ignorieren, sondern in Energie umwandeln, sagten Sie mal. Was bedeutete das konkret in dieser Situation?**

Zunächst einmal keine negativen Gedanken und Gefühle zuzulassen. Weil sie energetisch ungemein teuer sind.

**Allerdings auch sehr dominant. Was kann man solchen Energiekillern wie Unsicherheit oder gar Angst entgegenhalten?**

Den nächsten Griff. In solchen Momenten muss man sich voll und ganz auf die Aufgabe fokussieren. Beim Second Step tat ich genau dies: Ich stieg drei Mal ein bisschen weiter rauf und wieder runter – bis ich wusste, in welche Ritze ich meine Steigeisen sicher platzieren konnte, damit ich die nötige Balance hatte, um es über die Felsstufe zu schaffen.

Manchmal ist ein Unterfangen jedoch trotz grösster Anstrengungen zum Scheitern verurteilt. 2017 gingen Sie zum Nordpol, wobei Sie die Expedition in vier Etappen unterteilten. Die dritte Etappe, eine Solo-Durchquerung von Spitzbergen, mussten Sie abbrechen. Was ging dort schief?

In den ersten zwei Tagen der Expedition herrschten bereits ungemütliche Wetterbedingungen: Eisige Temperaturen, starke Winde und sogenanntes Whiteout, wenn sich also der milchig weisse Himmel nahtlos mit dem Schneeboden vermischt und sämtliche Konturen verschwinden lässt. Am dritten Tag kündigte sich zu allem Übel noch ein kräftiges Tief mit Temperaturen von bis zu minus 55 Grad und einem arktischen Sturm mit 200 km/h an. Als die Prognosen mittelfristig keine Besserung versprachen, beschloss ich, die Etappe abbrechen. Ich hätte schliesslich nicht nur mich in Gefahr gebracht, sondern auch die Helfer, die mich am Nordzipfel von Spitzbergen mit dem Schneetöf hätten retten müssen.

«In solchen Momenten muss  
man sich voll und ganz auf  
die Aufgabe konzentrieren.»

Evelyne Binsack

**Sie kehrten früher als geplant nach Hause zurück. Wie sind Sie mit diesem Scheitern umgegangen – im Wissen, dass schon einen Monat später die vierte, schwere Schlussetappe zum Nordpol bevorstand?**

Ursprünglich wollte ich diese letzte Etappe ja ebenfalls solo bestreiten. Ich spürte aber, dass ich mich in dieser kurzen Zeit mental nicht mehr aufbauen konnte und beschloss deshalb, mich einem Team anzuschliessen. Für mich persönlich lag darin das grosse Scheitern, weil ich zugeben musste, dass ich es allein nicht schaffe. Der Abbruch der dritten Etappe hingegen war gar nicht so sehr ein Problem.

**Warum nicht?**

Beim Scheitern wird meiner Meinung nach häufig zu wenig differenziert. Wenn man aufgibt, nur weil es mühsam und streng ist, scheitert man als Verlierer. Wenn man aber alles gegeben hat, was möglich war, bis an seine Grenzen gegangen ist, dann scheitert man als Gewinner. Auf Spitzbergen etwa war ich an meinen Grenzen und spürte dort eine Art verdichteter Energie, die mir klar machte: Wenn ich weitermache, passiert ein Unglück. Jetzt gibt es nur noch eins – abrechnen, umkehren. Dieses Scheitern wertete ich deshalb als Erfolg.

**Der Eishockey-Coach Arno Del Curto sagte mir mal, dass er Misserfolge immer erst dann mit der Mannschaft analysiert habe, wenn es ihr wieder gut lief, vorher habe man als Spieler den Kopf nicht frei dafür.** Eine Mannschaft kann sich ein wenig hinter ihrem Trainer verbergen, der das ganze Gewicht auf sich nimmt. Das hat Arno ja auch immer sensationell gemacht. Das ist bei mir aber anders. Jeder Tag des Verdrängens hätte einen enormen Energieverlust zur Folge gehabt.

Einen solchen Energieverlust hatten Sie bei der «Expedition Antarctica» im Jahr 2007. Damals waren Sie 484 Tage und 25'000 Kilometer unterwegs, mit dem Fahrrad, auf Skiern und zu Fuss. Kurz vor dem Südpol kämpften Sie gegen den Erschöpfungstod.

Ich hatte Hunger, mir war extrem kalt, und ich war vollkommen erschöpft. Und meine innere Stimme hämmerte mir genau das ein, immer und immer wieder – ein riesiger Energiekiller. Diesem Monolog musste ich ein Ende setzen. Ich hätte mich zu diesem Zeitpunkt auch in den Tod begeben können. Er war sehr präsent, sehr nahe. Und dann stellt sich die Frage: Wie viel Energie kannst du bereitstellen, um das abzuwenden?

**Wie haben Sie überlebt?**

Mit beten. Drei Tage lang, ohne Pause. Mit diesen Gebeten habe ich den Geist abgelenkt. So wie ein Mönch. Du betest dann nicht mehr, sondern wirst selber zum Gebet. Und wenn du zum Gebet wirst, spürst du keinen Schmerz mehr, keinen Hunger, keine Erschöpfung. Das andere Programm läuft zwar immer noch ab, aber nur ganz abgeschwächt im Hintergrund – du kannst ja nicht zwei Gedanken gleichzeitig haben.

|

«Ich hätte mich zu diesem  
Zeitpunkt auch in den Tod  
begeben können.»

Evelyne Binsack



**Glücklicherweise waren Sie am Südpol nicht alleine unterwegs, sondern hatten ein Team, das Sie unterstützt hat.**

Das war überlebenswichtig. Es gibt das schöne Wort «copain», wörtlich bedeutet es «mit jemandem das Brot teilen». Am Südpol teilten wir unsere Kräfte. Wobei das ja eine schwierige Vorgeschichte hatte. Einer klaute mir zuvor mein Schokoladenpulver, ein anderer hatte die Notration gegessen. Insofern war das eine kleine Wiedergutmachung durch das Team – das sage ich natürlich mit einem Augenzwinkern.

**Sie haben jetzt drei Extremsituationen geschildert. Der Kern Ihrer Handlungen bestand immer darin, grosse Energiekiller wie Unsicherheit, Angst, Scheitern oder gar totale Erschöpfung zu entschärfen, um Ihre Energiereserven zu schützen. Kann man diese mentale Stärke trainieren?**

Ja. Indem man für sich herausfindet, was man jeweils ganz konkret tun kann, um seine Energiereserven zu schützen. Und das dann in der Vorbereitung auf den Tag X auch trainiert. Solche Gebete zum Beispiel, die spreche ich nicht erst in Extremsituationen, sondern auch mal drei Stunden lang bei einer Trainingstour.

**Gab es bei Ihnen auch mal die Situation, dass Sie sich Monate lang auf einen Tag X vorbereitet haben – und dann trotzdem mental nicht bereit waren?**

Ja, bei der Expedition zum Gasherbrum II, zwei Jahre nach meiner Rückkehr vom Südpol. Ich kletterte bereits wieder Routen im höchsten Schwierigkeitsgrad und wollte das Kapitel Höhenalpinismus mit diesem Achttausender für mich abschliessen. Doch bereits im Vorfeld stellte ich irritiert fest, dass sich keine Vorfreu-

de aufgebaut hatte, keine positive Anspannung. Stattdessen verspürte ich im Basislager Unlust, Herzrasen, hatte Schweissausbrüche in der Nacht. Da wurde mir klar, dass ich das Zelltrauma vom Südpol noch nicht verarbeitet hatte. Mein vegetatives Nervensystem lief Amok, weil ich zu wenige Energiereserven hatte, um einen Achttausender zu besteigen.

**Ihr mentaler Energievorrat reichte nicht aus.**

Nach zehn Tagen habe ich die Expedition abgebrochen.

---

Um Energiekiller wie Nervosität, Unsicherheit oder gar Angst zu entschärfen, muss man sich also laut Evelyne Binsack immer auf den nächsten Schritt konzentrieren. Doch wie schafft man es, seinen eigenen Killerinstinkt auszuleben? Mit dieser Frage geht es zum Schwingerkönig Jörg Abderhalden.

---

|  
Interview #4

# «Ich spürte den Puls des Gegners, hörte seinen Atem»

Jörg Abderhalden

Schwinger

|

Telefon

|

**Jörg Abderhalden, Sie sind der erfolgreichste Schwinger aller Zeiten. Gab es Phasen in Ihrer Karriere, wo Sie mental so stark waren, dass Sie sich fast unbezwingbar fühlten?**

Ja, die gab es schon. Zum Beispiel vor dem Eidgenössischen Schwingfest 2004 in Luzern.

**Damals landeten Sie einen Start-Ziel-Sieg und wurden zum zweiten Mal Schwingerkönig. Denkt man in solchen Wettkämpfen: Wenn ich alles richtig mache, werde ich gewinnen?**

Mehr noch: Eine Niederlage zog ich gar nicht erst in Betracht. Für mich war vor jedem Gang völlig klar: Ich gewinne diesen Kampf. Das hat Auswirkungen auf das Auftreten, die Ausstrahlung gegenüber dem Gegner, den Blickkontakt, den Händedruck, die Körperspannung beim Greifen – das alles ist beim Kampf Mann gegen Mann extrem wichtig.

**Was taten Sie in den Monaten davor, um in diesen Zustand der Unbesiegbarkeit zu kommen?**

In der Vorbereitung auf den Tag X wurde das Ziel, Schwingerkönig zu bleiben, zu meinem Lebensmittelpunkt, an dem sich alles ausrichtete: Die Partnerin musste einen Schritt zurücktreten, ich verzichtete auf Alkohol, schlief viel. Und natürlich musste die Qualität im Training optimal sein – vor dem Schwingfest in Luzern zum Beispiel ging ich bewusst neue Wege mit einem damals ganz modernen Stabilitäts- und Krafttraining auf einem Balancegerät. Es waren viele Puzzleteile.

**Die Teile passten perfekt zusammen: In der Vorbereitung gewannen Sie sieben Kranzfeste.**

Mit jedem Erfolg steigerte sich das Selbstvertrauen

dann noch mehr, wie eine Spirale der mentalen Stärke. Es ist ein unbeschreibliches Gefühl, wenn man weiss: Ich habe so gut trainiert wie noch nie, ich bin so fit wie noch nie. Irgendwann hat man dann wirklich das Gefühl, man sei unbesiegbar.

**Fabian Cancellara sprach diesbezüglich von einer «Gefühlsbereitschaft», die sich idealerweise im Verlauf einer Vorbereitung auf den Tag X einstellt. Bei ihm wurde sie durch Schlüsselmomente ausgelöst. War bei Ihnen diese absolute Fokussierung am wichtigsten?**

Nein, das allein macht dich noch nicht zum Schwingerkönig. Es braucht mehr. Ich unterscheide da: Es gibt die Siegschwinger – und es gibt die anderen.

**Wie meinen Sie das?**

In meinem Umfeld gab es mal einen Schwinger, der sagte: «Ich bin so oft Zweiter hinter dem Abderhalden. Wenn der nicht wäre, wäre ich auch mal Erster.» Als ich aber aufgehört habe, wurde er immer noch Zweiter, weil dann einfach ein anderer kam, der gewonnen hat. Nein, er hätte sagen müssen: Hoffentlich schwingt der noch möglichst lange, denn ich will ihn unbedingt besiegen, ihn verdrängen! Ich wollte immer Erster sein. Dieser Siegeswille war vermutlich das grösste Talent, das ich gehabt habe.

—  
«Es gibt die Siegschwinger –  
und es gibt die anderen.»

Jörg Abderhalden

**Kann man sich diesen Siegeswillen im Laufe der Jahre aneignen?**

Ich glaube nicht. Dass man ein Seriensieger wird, hat meiner Meinung nach sehr viel mit Talent zu tun. Das hat man – oder man hat es nicht. Es gibt Leute, die sind einfach nicht dazu gemacht, Seriensieger zu werden, und das hat mit mentaler Stärke zu tun. Beim Kampf Mann gegen Mann läuft viel im Kopf ab.

**Was genau? Nehmen wir das Eidgenössische 2007 in Aarau als Beispiel. Sie waren Titelverteidiger und einmal mehr der grosse Favorit. Ihr erster Kontrahent war Martin Grab, ein sehr starker Gegner. Wie muss man sich die letzten Minuten vor so einem Kampf vorstellen?**

Man tigert herum. Wie ein Raubtier im Käfig. In dieser Phase kann man nicht mehr still in der Ecke sitzen. Man muss die Spannung oben und die Nervosität unten halten, das ist die Kunst.

**Dazu dienen Rituale. Kurz vor einem Gang haben Sie sich am Brunnen mit Wasser benetzt. Zudem sind Sie stets nach Ihrem Gegner auf den Platz gelaufen.**

Und immer von der linken Seite aus. Mir selber war das alles übrigens gar nicht bewusst, bis es die Medien irgendwann mal aufgebracht haben.

**Wirklich? War es nicht eine Machtdemonstration, den anderen warten zu lassen?**

Nein, überhaupt nicht. Mir war es wohl so, es gab mir Sicherheit, aber ich war nicht davon abhängig, nicht abergläubisch. Lustigerweise hatte ich mal einen Gegner, der unbedingt den Spiess umdrehen wollte und einfach so lange gewartet hat, bis ich schliesslich zuerst

auf den Platz lief. Ich habe das dann in einer Ruhe gemacht – und nachher beim Kampf blitzschnell auf Attacke umgestellt.

**Auf dem Platz kommt es zum Blickkontakt. Worauf kommt es da an?**

Auf die Art und Weise. Ich sehe einem Gegner an, wie er sich fühlt. Es ist ein bisschen wie bei den Tieren: Der schwächere Gegner schaut in der Regel schneller weg. Oder zumindest merkst du, dass es dem Gegner unangenehm ist.

**Es folgt der Handschlag. Könnte man da nicht versuchen, ein grosses Selbstvertrauen vorzuspielen, etwa mit einem festen Händedruck?**

Das versuchten zwar manche, aber das merkt man sofort. Zumal ich ja viele Schwinger in- und auswendig kannte, speziell die aus dem eigenen Verband. Mit einem Nöldi Forrer zum Beispiel habe ich nicht nur viele Male im Wettkampf geschwungen, sondern auch zwei Mal pro Woche trainingshalber im Schwingkeller. Irgendwann kennt man den Gegner dann so gut, dass man beim kleinsten Zucken weiss, was er vorhat.

«Es ist ein bisschen wie bei den  
Tieren: Der schwächere Gegner  
schaut schneller weg.»

Jörg Abderhalden

**Nach dem Händedruck geht es nur noch wenige Sekunden bis zum Kampf. Man steht nun in der Mitte des Platzes, greift sich gegenseitig an der Schwingerhose, sucht eine stabile Position.**

Beim Greifen ist man sich extrem nahe. Man spürt den Puls des Gegners, hört seinen Atem, fühlt seine Körperspannung. Ich merkte jeweils sofort, wenn einer sehr nervös war, die nötige Spannung nicht aufbauen konnte. In diesen Sekunden läuft in beiden Köpfen unheimlich viel ab.

**Sie suchten in der Körpersprache des Gegners gezielt nach Anzeichen von Schwächen, um diese dann auszunutzen, eine Art Killerinstinkt. Kann man den trainieren?**

Ja, ich glaube schon. Ich jedenfalls habe extrem darauf geachtet und versucht, meine Wahrnehmung permanent zu verbessern. Das zeigt sich übrigens heute noch: Ich habe eine sehr gute Menschenkenntnis und merke schnell, ob sich jemand unsicher fühlt in meiner Nähe.

**In Aarau haben Sie den ersten Gang gegen Martin Grab gestellt und dann die nächsten sechs Kämpfe gewonnen. Im Schlussgang setzten Sie sich gegen Stefan Fausch durch und wurden zum dritten Mal Schwingerkönig. Von aussen wirkten Sie die ganze Zeit absolut siegessicher.**

Das täuscht! Gerade der Schlussgang war knallhart. Ich lag 0.25 Punkte zurück und musste deshalb unbedingt gewinnen, hatte also gewaltigen Druck. Die Zeit bis zum Schlussgang ist jeweils recht lange, etwa anderthalb Stunden, weil zuerst alle anderen Schwinger ihren achten Gang absolvieren und man erst am Ende an der Reihe ist. Es herrschte eine regelrecht erdrückende Hitze.



Der Weg von der Garderobe auf den Platz war brutal, ich konnte kaum einen Fuss vor den anderen setzen.

**Und in der Arena waren alle gegen Sie.**

Zuschauer sind ja grundsätzlich für den Aussenseiter. Der Fausch war damals ähnlich stark, aber er war im Gegensatz zu mir noch nie Schwingerkönig geworden. Ich war zwar umgeben von 50'000 Zuschauern, erlebte aber den einsamsten Moment in meiner Karriere. Das ist mir extrem eingefahren.

**Die Extremsportlerin Evelyne Binsack spricht von Energiekillern, die man in solchen Situationen entschärfen muss. Der Druck, die Hitze, die Zuschauer. Wie haben Sie es geschafft, in so einem Moment Ihre bestmögliche Leistung abzurufen?**

Ich habe versucht, mich von allem völlig abzukapseln, einen Tunnelblick zu bekommen. Gleichzeitig ging im Kopf extrem viel ab: Welche Taktik wende ich an? Wie offensiv will ich in den Kampf reingehen?

**Was war die Taktik gegen Fausch?**

Kämpfen bis zum Letzten. Ich wusste, dass es ein Abnützungskampf wird. Zudem kannten wir einander gut, hatten schon mehrfach miteinander geschwungen.

**Und dann ging es los.**

Sobald der Kampf begann, war das alles weg, schoss das Adrenalin in den Körper ein. Ab diesem Moment war ich ganz in meiner Welt und konnte das machen, was ich am besten beherrschte.

**Nimmt man eigentlich die Zuschauer im Kampf noch wahr?**

Das ist ganz unterschiedlich. In den kurzen Pausen schon, im Kampf selber kaum. Klar, wenn sie sehr laut werden, hört man das schon, aber mich persönlich hat das nie gross interessiert.

**Am Schluss wurde das Publikum sehr laut – Sie siegen in der achten Minute mit einem Überwurf.**

Das war eine riesige Erleichterung ...

**... und zeigte: Um Schwingerkönig zu werden, müssen Selbstvertrauen, Siegeswille und Killerinstinkt müssen maximal ausgeprägt sein.**

Wenn zwei Schwinger am Tag X gleich stark sind, entscheidet genau diese mentale Stärke.

**Drei Jahre später konnte man beim Schwingfest in Frauenfeld sehen, was passiert, wenn einer dieser Bereiche nicht optimal ist.**

Das Eidgenössische 2010 stand unter schlechten Vorzeichen. Im Jahr davor erlitt ich eine schwere Verletzung: Beide Kreuzbänder und das Innenband waren gerissen, Patellasehne und Kapsel angerissen – das Knie war in Fetzen. Es war die schwerste Verletzung in meiner ganzen Karriere.

**«Wenn zwei Schwinger am Tag X  
gleich stark sind, entscheidet  
die mentale Stärke.»**

**Wie gingen Sie mental mit dieser Situation um?**

Für mich war das Zurückkommen nach einer Verletzung immer vergleichbar mit dem Vorbereiten auf einen Kampf. Ich tat einfach alles dafür, dass das Bein wieder fit wurde, die Kraft wieder da war, um die Bänder zu stützen. Wettkämpfe bestritt ich erst wieder, als ich aufgrund der Trainings absolut davon überzeugt war, dass ich die nötige Sicherheit wieder hatte.

**Bereits ein halbes Jahr später haben Sie wieder geschwungen.**

Medizinisch gesehen war das nicht für möglich gehalten worden. Ich konnte dann aber fast beschwerdefrei in die Saison reingehen.

**Trotzdem war das natürlich keine optimale Vorbereitung.**

Und dann erlitt ich zwei Wochen vor dem Tag X im Training auch noch einen Hexenschuss. Das folgende Schwingfest auf der Schwägalp, die Hauptprobe für das Eidgenössische, musste ich auslassen, weil ich nicht mal aufrecht gehen konnte. In Frauenfeld war ich dann zwar gesund, aber die gewohnte Sicherheit war natürlich nicht da.

**Und noch etwas kam hinzu: Sie hatten bereits entschieden, am Ende der Saison zurückzutreten.**

Den Entschluss hatte ich gefasst, bevor ich die letzte Saison in Angriff genommen habe. Für mich war klar: Ein Jahr lang konnte ich diesen ganzen Aufwand nochmals leisten – nachher musste Schluss sein.

**Der Start in Frauenfeld gelang Ihnen dann aber gut.**

Am ersten Tag habe ich den Stucki gestellt. Nachher

folgten drei relativ hart erkämpfte Siege, die mir alles abverlangten. Am Abend war ich total ausgepowert.

**Am nächsten Tag unterlagen Sie grad zum Auftakt dem späteren Schwingerkönig Kilian Wenger.**

Am Sonntagmorgen ging es mir körperlich miserabel, ich musste auf allen Vieren aus dem Bett kriechen. Ich habe das damals aber nicht publik gemacht, weil ich es auf gar keinen Fall als Entschuldigung vorbringen wollte – das will ich auch heute nicht. Aber es zeigt: Um Erfolg zu haben, muss es zu hundert Prozent stimmen. Gegen den Wenger habe ich dann verloren, obwohl ich eigentlich nicht schlecht geschwungen habe.

**Wie haben Sie sich danach gefühlt?**

Da war dann auch eine gewisse Erlösung da, das muss ich ehrlicherweise sagen. Es ist ein Traum, Schwingerkönig zu sein – aber es ist auch eine ungeheure Belastung, es bedeutet Druck, man steht immer an vorderster Front, wird von allen gejagt.

«Es ist ein Traum, Schwingerkönig  
zu sein – aber es ist auch eine  
ungeheure Belastung.»»

Jörg Abderhalden

**Die restlichen drei Kämpfe haben Sie dann gewonnen.** Gegen Matthias Sempach, Thomas Sempach und Hans-Peter Pellet, allesamt sehr starke Kontrahenten. Nach diesen acht Gängen hat sich eine grosse innere Zufriedenheit eingestellt.

**Obwohl sie «nur» Zweiter geworden sind.**

Diese Vorzeichen, diese Gegner, diese Kämpfe – es war eine Topleistung. Deshalb sage ich heute noch: Das war die beste Leistung an einem Schwingfest, die ich je erbracht habe, obwohl am Ende nicht Platz eins rausgeschaut hat. Für mich hat es einfach gepasst.

---

Man muss als Athlet auch die Schwächen der Gegner lesen können, um den eigenen Killerinstinkt zeigen zu können. Doch wie bereitet man ein ganzes Team auf den Tag X vor? Mit dieser Frage geht es abschliessend zum Handballcoach Michael Suter.

---

---

Interview #5

# «Vor der WM mussten wir improvisieren»

Michael Suter

Handballcoach

---

Telefon

---

**Michael Suter, bei der Mannschaftssitzung vor dem wichtigen WM-Auftakt gegen Österreich zeichneten Sie einen Smiley auf den Flipchart. Warum?**

Hinter diesem kleinen Symbol steckt eine lange Geschichte. Die Vorbereitung auf dieses Spiel war sehr speziell. Allein die 40 Stunden vor Anpfiff hätten Stoff für ein ganzes Buch geliefert.

**Zwei Tage vorher um 22 Uhr erfuhren Sie und Ihr Team, dass Sie doch zur WM nach Ägypten dürfen, weil die USA wegen Corona zurückziehen musste. Tags darauf reisten die Spieler aus allen Richtungen nach Schaffhausen. Jeder musste umgehend zum Coronatest und danach in die Isolation.**

Es ging drunter und drüber. Wir haben aber trotzdem unter strengsten Auflagen eine Teamsitzung gemacht, in der ich die Mannschaft auf die bevorstehenden Titelkämpfe eingestimmt habe.

**Die richtige mentale Einstimmung ist matchentscheidend, wenn man am Tag X bereit sein will. Wie sind Sie vorgegangen?**

Ich erzählte der Mannschaft unter anderem von Dänemark bei der Fussball-EM 1992. Dieses Team erfuhr damals ebenfalls erst kurz vor dem Turnier von ihrer Teilnahme. Die dänischen Spieler fuhren zum Teil aus dem Urlaub direkt ins Trainingslager und ritten auf einer Welle der Unbeschwertheit bis zum sensationellen Titel.

**Was war das Ziel der Teamsitzung?**

Druck rausnehmen. Lockerheit vermitteln. Gleichzeitig war es aber eine Gratwanderung: Für manchen Spieler war es ja vielleicht die einzige WM in seiner Karriere.

Da kann es nicht das Ziel sein, zwar völlig unbeschwert aufzuspielen, aber alle Spiele zu verlieren. Die richtige Mischung war gefragt.

**Fabian Cancellara erzählte in dieser Gesprächsreihe, wie er im Jahr 2012 monatelang die richtige Mischung suchte, bis er zwei Wochen vor seinem Olympia-Gold endlich in diesen Flow fand. Sie hingegen hatten nur 24 Stunden Zeit, die Mannschaft dorthin zu bringen. Eigentlich ein Ding der Unmöglichkeit.**

Wir hatten diese Situation natürlich länger schon im Hinterkopf. Man kann nicht einfach sagen: Am Tag X drücken wir die richtigen Knöpfe und dann ist die Mannschaft mental voll bereit. Die Qualifikation für ein grosses Turnier erstreckt sich ja über Monate, da kann man den Tag X immer ein bisschen vorwegnehmen, Stimmungen abholen, Szenarien skizzieren. Aber klar, an diesen beiden Tagen vor der WM überschlugen sich die Ereignisse, wir mussten improvisieren.

«**Man kann nicht einfach sagen:  
Am Tag X drücken wir dann  
die richtigen Knöpfe.»**



**Nach einer kurzen Nacht war er da, der Tag X.**

Und der Wahnsinn ging ungebremst weiter. Früh morgens in Zürich herrschte ein solches Schneechaos, dass das Flugzeug lange nicht starten konnte. In Ägypten angekommen, hetzten wir in den Bus, absolvierten die obligaten Coronatests und fuhren direkt in die Halle – nur war dort kein Gepäck. Dieses kam erst knapp eine Stunde vor Anpfiff an, völlig durchnässt in einem Lastwagen. Die Spieler um Andy Schmid sprangen auf die Rampe und wuchteten die Sachen selber in die Kabine, alle haben angepackt. Es waren unvergessliche Szenen.

**Während die Uhr unerbittlich tickte. Sie hatten dann kurz vor Anpfiff nur noch ein paar Minuten Zeit, die Mannschaft mental auf das Auftaktspiel gegen Österreich einzuschwören. Worauf legten Sie den Fokus?**

Darauf, die Geschichte zu Ende zu schreiben. «Wir haben schon so viel durchgemacht – das kann uns niemand mehr wegnehmen», war das Motto. Der Smiley auf dem Flipchart diente dazu, die verrückte Vorgeschichte festzuhalten. Und mit dieser guten Laune ins Spiel zu gehen. Man sollte auf dem Spielfeld merken, dass wir einen speziellen Tag gehabt haben.

**Ging es in einem grösseren Sinn auch um die Geschichte des Teams, um all die letzten Jahre, in denen Sie zusammen auf dieses Ziel hingearbeitet hatten – die erste WM-Teilnahme seit 26 Jahren?**

Absolut. Ein paar der Jungs kenne ich bereits von den Nachwuchsmannschaften her. Wir haben schon sehr viel miteinander erlebt – auch Schmerzliches. Auf der Taktiktafel war auch ein Herz gezeichnet, für unseren Mitspieler Dimitrij Küttel, bei dem einen Monat zuvor Lymphknotenkrebs diagnostiziert wurde.

**Sie schildern eine ungeheure Ansammlung von Emotionen. Hatten Sie keine Angst, dass es zu viel wird?**

Nein. Ich versuchte bewusst den ganzen Tag, ein bisschen Ruhe und Humor reinzubringen und hatte das Gefühl, die Mannschaft strahle eine gewisse Gelassenheit aus.

**In der Sportpsychologie redet man vom «optimalen Leistungszustand», in den man als Athlet kommen muss, wenn es um alles geht: Man darf nicht zu locker sein, aber auch nicht zu angespannt. Diese Balance ist schon für einen einzelnen Athleten schwierig – für eine Mannschaft aber noch mehr, weil verschiedene Kräfte in ihr wirken.**

Dies konnte man bei uns gut beobachten. Erfahrene Spieler wie Andy Schmid wussten natürlich: Es ist eine riesige Chance, wir müssen dieses Auftaktspiel gewinnen, damit wir in die Hauptrunde einziehen können. Aber ein paar Spieler hatten tatsächlich fast vergessen, dass es in diesem Moment um alles ging. Diese Mischung war das Erfolgsrezept.

**Der Start glückte, Sie besiegten Österreich mit 28:25. Im Spiel gegen Frankreich, einer der weltbesten Mannschaften, verpassten Sie sogar nur hauchdünn eine Sensation. Fünf Minuten vor Schluss stand es unentschieden ...**

... und die Franzosen nahmen eines ihrer Timeouts. Das macht man häufig, um den Gegner aus dem Rhythmus zu bringen. Deshalb war mein Ansatz: ruhig bleiben, solide weiter spielen, cool sein. Andy Schmid hingegen realisierte, dass wir wirklich gewinnen können und pushte die Jungs: «Hey, jetzt kommen die wichtigsten fünf Minuten unseres Sportlerlebens, genau dafür ha-

ben wir jahrelang trainiert!» Eine spannende Situation, die man nach dem Spiel diskutiert und die Erkenntnisse daraus in den nächsten Match nimmt.

**Die Szene zeigt: Es ist nicht nur schwierig, in diese Balance zwischen Lockerheit und Anspannung zu kommen, sondern auch, sie zu halten, wenn es hart auf hart geht.**

Das zeigt die Vielseitigkeit des Trainerberufs: Man beschäftigt sich intensiv mit der Vorbereitung auf den Tag X – und das Coaching während des Spiels ist dann nochmals fast eine andere Berufsgattung.

**Ihr Team erreichte letztlich eine Endplatzierung in den Top 16. Ein Spitzenergebnis.**

Es war eine tolle Zeit mit den Jungs in Ägypten.

«Es war eine tolle Zeit mit  
den Jungs in Ägypten.»

Michael Suter

**Schon bald danach standen die wichtigen Spiele der EM-Qualifikation gegen Finnland auf dem Programm. Als Coach versuchten Sie da in erster Linie, die gute Stimmung aus der WM hinüberzuretten, oder?**

Die Spieler konnten sicherlich eine Zeit lang davon zehren, waren aber dann ja wieder bei ihren Klubs und mit der dortigen Stimmungslage konfrontiert. Man muss zudem sehen, dass man nach so einer intensiven Zeit, wie wir sie in Ägypten hatten, auch in ein mentales Loch fallen kann. Und nicht zuletzt mussten wir einen Rollenwechsel hinkriegen: An der WM waren wir der Aussenseiter, gegen Finnland der klare Favorit.

**Welche Konsequenzen zogen Sie daraus für die mentale Einstimmung?**

Ich habe in der Mannschaftsbesprechung zum Beispiel über Roger Federer gesprochen, Wimbledon, 2013. Federer war natürlich haushoher Favorit. In der zweiten Runde stand ihm mit dem Ukrainer Sergej Stachowski ein totaler Aussenseiter gegenüber. Den ersten Satz gewann Federer aber nur knapp mit 7:6. Also ein mühsamer Start – das kann in so einem Spiel passieren, darauf wollte ich das Team einstellen.

**Man muss als Favorit geduldig sein.**

Mein eigentlicher Punkt war aber ein anderer. Wissen Sie noch, wie das Spiel weiterging?

**Federer hat den zweiten Satz verloren.**

6:7. Jeder dachte: Spätestens jetzt macht's klick, und Federer erreicht schliesslich mühelos die dritte Runde, 6:1, 6:1 oder so. Es kam aber ganz anders: Er verlor auch die nächsten beiden Sätze 5:7, 6:7 und schied sensationell aus. «Das wird schon irgendwie gut gehen» – diese

Haltung wollte ich gar nicht erst aufkommen lassen.

**Sie wollten Konzentration.**

Und Disziplin. Wir mussten nicht nur das Spiel kontrollieren, sondern auch unsere eigenen Emotionen. Gerade wenn es in so einem Spiel nicht rund läuft, können sich Kleinigkeiten der Körpersprache negativ auswirken: hier eine abfällige Handbewegung, da ein missmutiger Blick zum Mitspieler – und schon geht die Stimmung in eine falsche Richtung. Thomas Tuchel, der deutsche Fussballcoach, hat während seiner Zeit bei Mainz 05 einen beeindruckenden Vortrag zu diesem Thema gehalten, den ich meinen Spielern gezeigt habe.

**Die mentale Einstimmung war erfolgreich, sie haben das Hinspiel in Finnland dominiert und mit 13 Toren deutlich gewonnen.**

Nur haben wir zum Teil die falschen Schlüsse daraus gezogen: Wir haben wirklich gut gespielt, aber der Gegner hatte auch einen ganz schwachen Tag.

**Das Rückspiel drei Tage später zuhause verlief denn auch ausgeglichen und harzig.**

Weil wir bei den Grundtugenden – solide verteidigen, kompakt stehen, Spirit zeigen – nur noch bei 85 Prozent waren. Im Angriff haben wir es wiederum sehr gut ausgespielt, aber in der Defensive gelang es uns nicht, die nötige Spannung aufzubauen. Mit der Zeit merkte ich dann, dass ein wenig Unsicherheit aufkam.

**Sie nahmen ein Timeout. Der Klassiker wäre doch in solchen Momenten, die Mannschaft wachzurütteln.**

In einer Nachwuchsmannschaft wäre ich so laut geworden, dass die Wände gezittert hätten. In diesem

Moment machte das aber wenig Sinn: Die aufreibende WM war noch in den Köpfen drin, der Gegner viel besser als erwartet. Die Finnen sprachen übrigens nachher selber von ihrem besten Spiel der letzten Jahre. Deshalb legte ich einen anderen Schwerpunkt: runterkommen, fokussieren.

### **Wie macht man das?**

Indem man die Aufmerksamkeit der Spieler weg vom Resultat führt und hin zu konkreten Inhalten lenkt. So nahm ich auf der taktischen Ebene ein paar Umstellungen vor, stellte Nicolas Raemy auf den Flügel und brachte Lenny Rubin nochmals kurz rein, welcher dann auch den entscheidenden Assist verbuchte.

**Unsicherheiten und eine aufkeimende Nervosität sind klassische «Energiekiller», wie das die Extrembergsteigerin Evelyne Binsack in dieser Gesprächsreihe genannt hat. Ihr Erfolgsrezept war ganz ähnlich: Fokus auf den nächsten Griff, den nächsten Schritt.**

In jenem Moment waren diese taktischen Umstellungen viel zielführender als ein emotionaler Ausbruch. Wenn man als Coach das Gefühl hat, dass die Mannschaft mehr Emotionen braucht, baut man das idealerweise bereits in die Vorbereitung ein.

### **Wie macht man das?**

Indem man zum Beispiel eine Übung absolvieren lässt, die nicht funktioniert. Im Training vor dem EM-Qualifikationsspiel 2018 gegen Serbien wurde es so hitzig, dass Wasserflaschen herumflogen. Dafür waren wir dann im Match, in dem Härte und Kampfgeist gefragt waren, zu hundert Prozent bereit.

**Nun stehen gleich zwei Tage X vor der Tür, nämlich die entscheidenden Spiele gegen Dänemark und Nordmazedonien in der EM-Qualifikation. Welchen Kontakt haben Sie einen Monat davor bereits zur Mannschaft, um sie auf diese Spiele einzuschwören?**

Ich schaue mir natürlich alle Matches von meinen Spielern genau an und gebe ein Feedback zur aktuellen Leistung sowie zur Entwicklung. Wenn ich merke, dass es einem Spieler nicht so gut läuft, rufe ich kurz an und bespreche das.

**Wissen Sie bereits, was Sie tun werden, wenn die Spieler dann da sind?**

Nein, das hängt letztlich auch von Faktoren ab, die jetzt noch unklar sind: Welche Spieler sind in Hochform? Wer hat grad eher ein Tief? In welcher Stimmung trifft das Team zusammen? Welche Taktik verfolgen wir? Wie wollen wir als Mannschaft auftreten? Das ist ein Mosaik, das sich in den Tagen der Vorbereitung Stück für Stück zusammensetzt. Am Schluss resultieren daraus wieder 3-4 Gedanken, die ich zur mentalen Einstimmung an die Mannschaft richten werde.

© 2021 Doqoo

Gestaltung: Roland Schweizer, Strichpunkt GmbH



