

Wenn der Kopf die Beine ins Ziel trägt

Wien-Marathon. Eine Sportpsychologin erklärt, wie sich mentales Training auf das Durchhaltevermögen auswirkt

Wie viel kann Mentaltraining zum Marathon-Erfolg beitragen? Die Psychologin und Läuferin Natascha Marakovits (kl. Bild) beschäftigt sich mit dem Thema

VON K. KRAUSE-SANDNER

Während es beim Wien Marathon heute (8.58 Uhr/live ORF1) einem Großteil der 31.370 Teilnehmer ums Dabeisein geht, machen gut 7.900 Läufer und Läuferinnen Angriff auf die volle Distanz. Der KURIER wollte wissen, wie wichtig dabei das mentale Training ist.

Den Marathon im Kopf gewinnen? So weit würde Natascha Marakovits nicht gehen. Die Sportpsychologin ist selbst bereits neunmal die 42,195 Kilometer gelaufen und weiß, dass immer noch der Körper das Rennen macht. In Wahrheit sei es nämlich so: „Der Kopf gibt als erstes auf. Man ist körperlich noch zu irrsinnig viel in der Lage, wenn man schon glaubt, es geht nicht mehr.“ Und genau deshalb ist das mentale Training bei Langstreckenläufen so wichtig. Was kann man also tun, um die Distanz zu schaffen? Und wie trainiert man den Geist?

• **Lächeln** Klingt lustig, ist es aber nicht. Zumindest nicht unbedingt. Egal, ob man gut gelaunt ist, oder nicht, ein Lächeln spornt den Körper zu besseren Leistungen an. Warum? Laut US-Studie aus dem Jahr 2018 senkt ein bewusstes Lächeln während

des Laufens den Sauerstoffverbrauch um zwei Prozent. Das entspricht einer Leistungssteigerung nach 13-wöchigem Krafttraining. Im Grunde „trickst“ man das Gehirn aus, erklärt die Psychologin. Ähnlich verhält es sich mit der Körperhaltung. Bei einem aufrechten Läufer sinken schon am Start die Stresshormone, das Testosteron steigt – so wird eine bessere Leistung möglich.

• **Ziel** Wer am Start steht, muss ein Ziel vor Augen haben. Aber nicht nur physisch – das Ziel vor dem Burgtheater – sondern auch mental. „Ich muss mir klarmachen, warum ich diesen Marathon überhaupt laufe“, sagt die Psychologin. „Das hilft mir in schwierigen Phasen des Laufs.“

• **Lösungen** „Jeder Marathon besteht aus Wellen“, sagt Natascha Marakovits. Für die Tiefpunkte muss man sich schon vor dem Start Lösungen zurechtlegen, während des Rennens sei es zu spät. Man kennt seine Schwachstellen und kann zumindest teilweise voraussehen, an welcher Stelle im Körper früher oder später ein Schmerz zu erwarten ist. „Wenn man sich mental Lösungen zurechtlegt, kann man den Schmerzpunkt überwinden“,

sagt die Psychologin. „In zwei Kilometern kann die Sache schon wieder ganz anders ausschauen.“

• **Selbstgespräche** Spätestens hier kommt ins Spiel, auf welche Weise man mit sich selbst spricht. Schon in den Trainings kann daher jede Läuferin beobachten: Wie rede ich mit mir? Bleibe ich negativ: „Es tut so weh“, „Ich schaff das nicht“, „Niemand...“ – oder kann ich es positiv formulieren: „Ich schaff das“, „Die Hälfte ist schon erledigt“, „Ich hab schon einmal ins Ziel geschafft“. Positiv bleiben kann Wunder bewirken.

• **Ankerpunkte** Sich die positiven Gefühle nicht nur vorsagen, sondern sie förmlich spüren, ist Mentaltraining für Fortgeschrittene: Man versetzt sich dabei (am besten mit professioneller Begleitung) schon Wochen vor dem Event immer wieder in ein herausragendes Wettkampferlebnis hinein und verinnerlicht das mit einem Anker, also einer Berührung oder Bewegung. Das kann eine geballte Faust sein, die Hand aufs Herz oder die Finger reiben. Das kann man dann im Rennen einsetzen – um im besten Fall ein neues, positives Wettkampferlebnis dazuzugewinnen.

Nach 42 Kilometern bitte lächeln



WOLFGANG WINHEIM

Tagebuch

95 Prozent der Wiener beginnen erst mit dem Laufen, wenn eine Stimme warnt: „Steigen sie nicht mehr ein.“ Nur eine Bosheit im Netz? Zumindest am Marathon-Sonntag wird sie widerlegt. Auch hat Laufen im Prater eine 200-jährige Tradition. Wie spätestens seit dieser Woche bekannt wurde, zumal zur Überraschung von Wiens Stadtchef **Michael Ludwig** eine internationale Sport-Jury die Hauptallee mit dem Prädikat „Sport-Welterbe“ adelte.

Zu Zeiten, als Vienna-City-Marathon-Boss **Wolfgang Konrad** (ein Tiroler) noch in die Weltelite über 3.000 Meter-Hindernis gelaufen war, hatten **Herbert Prohaska** und seine Austrianer, nicht immer zu

deren Begeisterung, in der Hauptallee ihr Ausdauertraining absolviert. Abends war die Allee einst von käuflichen Damen zum Open-Air-Laufhaus umfunktionierte worden.

Für viele Läufer werden heute im Prater zwischen blühenden Bäumen ab Kilometer 30 die Qualen erst so richtig beginnen, während die Profis längst beim Burgtheater angelangt sind. Wo sich letztlich auch der Letzte, der's unter sechs Stunden schafft, wie ein Sieger fühlen kann. Und wo jeder Ankömmling – so steht's in der Ausschreibung – lächeln soll. Weil er als Veranstalter-Geschenk ein Foto erhält, das ihn beim Überqueren der Ziellinie zeigt.

Über den Sinn, 42 Kilometer zu laufen, gibt's Marathondebatten. Unbestritten aber ist, dass die für eine Marathon-Vorbereitung erforderliche tägliche Laufeinheit Körper und Seele gut tut. Gefühlt haben während der Pandemie mehr als 5 Prozent der Wiener die Lust am Laufen entdeckt.

wolfgang.winheim@kurier.at

Startschuss für die Basketball- Viertelfinal-Serie

Play-offs. In der Österreichischen Basketball Superliga (BSL) beginnt an diesem Sonntag die Viertelfinal-Serie mit mehrere Top-Duellen.

Erstmals seit 2019 stehen die Traiskirchen Lions wieder in den Play-offs. Im ersten Spiel der Best-of-Five-Serie trifft Kapitän Oscar Schmit mit seinen Lions auswärts in Wien auf den Titelfavoriten und den Saisondominator BC Vienna. Die Hoffnungen auf eine Sensation sind beim Underdog zurecht groß. In den letzten neun Spielen ging das Team von Trainer Radomir Mijanovic siebenmal als Sieger vom Platz.

Titelverteidiger Gmunden bekommt es zum Auftakt mit Wels zu tun. Oberwart duelliert sich währenddessen mit Kapfenberg und Graz trifft auf St. Pölten. Die Vienna Timberwolves spielen gegen Klosterneuburg bereits um den Verbleib in der BSL.

Entscheidung um das EURO-Ticket in Rumänien

Handball. Für Österreichs Handballerinnen geht es am Sonntag auswärts im Spiel gegen Rumänien (17.00 Uhr/live ORF Sport+) um alles oder nichts. Nur ein Sieg oder ein Unentschieden mit 34 Toren reichen für die Teilnahme bei der kommenden EURO (4. bis 20. November 2022) in Slowenien, Nordmazedonien und Montenegro.

22 Jahre liegt der letzte Sieg gegen Rumänien zurück. Im vergangenen Herbst gelang dem Nationalteam von Headcoach Herbert Müller im Hinspiel der EURO-Quali bereits ein Unentschieden. Für das Rückspiel haben sich die Rumäninnen mit ehemaligen Starspielerinnen wie der vierfachen Welthandballerin Cristina Neagu verstärkt. Im heimischen Kader fehlen dagegen verletzungs- und krankheitsbedingt etliche Stammspielerinnen wie Josefine Huber, Ines Ivancok, Mirela Dedic, Vanessa Magg.