

JEDEM SEIN TIER



Marcus Täuber ist nicht aus der Ruhe zu bringen. Er ist aufmerksam, weicht den Fragen nicht aus, antwortet präzise. Freundlich und gelassen, entspannt konzentriert. Wie es sich gehört für jemanden, der als diplomierter Mentaltrainer darin geschult ist, Privatklienten und Vertreter internationaler Unternehmen zu den Themen Stress, Motivation und Performance zu coachen. Ein Training, das fernab von esoterischem Hokusfokus auf wissenschaftlichen Erkenntnissen basiert. Willkommen im tierischen Kopfkino des promovierten Neurobiologen und Leiters des Instituts für mentale Erfolgsstrategien. Interview-Film ab!

INTERVIEW VON CHRISTIAN LENOBLE

PM: Bitte um eine einleitende Erklärung: Was ist mentale Stärke?

Marcus Täuber: Wenn Sie über ein 30 cm breites Holzbrett gehen, das in 100 Meter Höhe über einem Abgrund befestigt ist, und dabei ebenso entspannt sind, als würde das Brett am Boden liegen. Wenn Sie mit demselben Gleichmut zu einem Elfmeter im Finale der Champions League antreten wie zu einem Penalty im Training. Oder wenn Sie ein Bad Beat kurz vor der Bubble des WS-OP-Main-Events genauso wenig aus dem emotionalen Gleichgewicht bringt wie Pech im ersten Level eines Charity-Juxturniers. Drei beliebige Beispiele, in denen der Betreffende mentale Stärke besitzt.

Tja, manche scheinen eben Cojones zu haben und manche nicht. Starke und schwache Typen, Sieger und Loser. Liegt wohl in der Natur jedes Einzelnen. Mag was mit Natur und Charakter zu tun haben. Die wichtigere Erkenntnis ist allerdings, dass man

sich diese mentale Stärke erarbeiten kann.

Sie meinen, mentale Stärke lässt sich genauso trainieren wie Biceps und Latissimus?

Ja, wenn auch mit unterschiedlichen Methoden.

Dann hätte ich jetzt gerne einen Trainingsplan für die nächsten Prüfungen meines Lebens.

Der Kernpunkt ist die richtige mentale Vorbereitung auf außergewöhnliche Situationen. Es geht, vereinfacht gesagt, darum, Momente im Kopf durchzuspielen, um dann bereit zu sein, wenn es passiert.

Das kennt man ja von Sportlern, die ihr Rennen vor dem geistigen Auge immer wieder abspulen.

Genau. Wobei es wichtig ist, die Situationen im Kopf mit allen Sinnen durchzuspielen. Es müssen Emotionen getriggert und Körperempfindungen ausgelöst werden. Das gelingt am besten, wenn man

die mentale Reise hoch detailliert unternimmt. Jedes noch so kleine zur Situation passende Detail ist von Bedeutung. Man sollte das vorweggenommene Ereignis oder die Handlung riechen, schmecken und im Bauch spüren können. Die Verknüpfung von Emotionen beim mentalen Training ist entscheidend. Das ist eine der Erkenntnisse der neurobiologischen Wissenschaft.

Wie darf man sich das mit den Details konkret vorstellen?

Nehmen wir das Beispiel eines Fußballers beim Freistoß. Es ist aus Umfragen und Studien bekannt, dass Spieler beim Schuss die Stangen oder die Latte anvisieren. Das liegt simpel daran, dass die Metallteile am einfachsten zu sehen und zu fixieren sind. Führt allerdings auch dazu, dass überproportional häufig daneben- oder darübergeschossen wird. Im mentalen Training sollte geübt werden, die Wahrnehmung zu schärfen und selbst kleinste Merkmale ins geisti-

ge Visier zu bekommen. Wer lange genug übt, wird mit der Zeit nicht nur das Metallgehäuse sehen, sondern die einzelnen Knotenpunkte des Tornetzes – idealerweise in jenem Raum, der für den Tormann am schwersten erreichbar ist. Anderes Beispiel: Tennisspieler schauen beim Schlag auf den Ball. Von exzellenten Profitennisspielern ist bekannt, dass ihr Fokus so ausgeprägt ist, dass sie dabei die einzelnen Rillen auf dem Ball wahrnehmen. Sie sind folglich im Treffpunkt und im Schlag präziser.

Und diese Präzision lässt sich mit detaillierter mentaler Visualisierung erreichen?

Ja. Mit Übung. Am besten ist es, im Verlauf der Visualisierungseinheiten immer konkreter und genauer zu werden.

Wenn ich den Ball mal so wie Nadal treffen will, muss ich also nur noch 15 Jahre lang acht Stunden am Tag diese Übung machen. Ein bisschen mühsam, oder?

Sie können bemerkenswerte Fortschritte bereits in viel kürzerer Zeit feststellen. Drei bis fünf Minuten pro Tag mentales Training sollten innerhalb von drei bis sechs Monaten deutliche Ergebnisse zeigen. Neurobiologisch betrachtet macht man dabei nichts anderes, als das Nervennetz immer wieder anzutippen, bis die Gedanken und Bilder im Unterbewusstsein verankert sind. Sie erreichen so eine Automatisierung. Da wollen Sie hin. Durch wiederholtes intensives Vorstellen einer Handlung bzw. Situation mit allen Sinnen und in möglichst vielen einprägsamen Einzelheiten erarbeitet man sich Routine. Und das macht sich bezahlt, wenn der im Hirn tausendfach abgespulte Film dann auf der realen Leinwand des Lebens abläuft. Sie sind im entscheidenden Moment fokussiert,

wachsam. Ihr Verstand ist dank automatisierter Routine entlastet und schießt weniger quer, wenn es darauf ankommt.

Okay, sagen wir, das funktioniert. Ich spiele vor meinem geistigen Auge ein positives Ergebnis – Beispiel: Ball ins Tor – so oft ab, dass der Ball dann auch dort landet. Und die Emotionen vom Torjubel übe ich in Dolby Surround und 3D gleich mit. Aber wie sieht es mit dem Durchspielen von negativen Gefühlen aus, die ich vermeiden will – etwa die destabilisierende Wut nach einem Bad Beat? Das will ich ja nicht im Detail in meinem Hirn verankern.

Da sollte man in der Tat unterscheiden. Positives will ich mental intensiv erleben und ich schaffe mir dazu Assoziationen. Vom Negativen, etwa von Angst oder Wut, will ich mich hingegen lösen. Die Wissenschaft spricht hier von Dissoziation. Das heißt konkret, dass ich bei der Visualisierung einer Situation, die Wut, Angst oder Ähnliches auslöst, übe, emotional distanziert zu bleiben. Ich mache mir – beispielhaft zur Situation eines Bad Beats am Pokertisch – einen Film im Kopf, bei dem ich nicht Protagonist bin, sondern Zuschauer. Ich begeben mich in den Beobachterstatus und gewinne deshalb an Distanz zu meinen eigenen Emotionen. Wer das trainiert, wird merken, dass die negativen Gefühle dabei schwächer werden. Das ist das Ziel. Es geht also nicht darum, die Emotionen in der Vorstellung zu unterdrücken. Das würde nur Gegendruck erzeugen. Es geht vielmehr darum, Distanz zu schaffen, einen Schritt zurückzutreten und sich zuzusehen. Auf Dauer führt dies zu mehr Gelassenheit.

Eine emotionale Gelassenheit, die es mir erlaubt, schneller wieder aufs Spiel konzentriert

zu sein, anstatt mich zu lange mit meinen Gefühlen herumzuschlagen.

Das ist der Plan. Man könnte auch sagen: Wer negative Emotionen, die ihn erfahrungsgemäß in seinen gewünschten Handlungen behindern, in den Griff bekommen will, der sollte sich mental dagegen impfen. Von Samurais wird etwa berichtet, dass sie so oft und so lange mental ihre Angst vor dem Tod durchgespielt haben – durchaus in den grausigsten Details –, bis sie keine Angst mehr hatten. Der Verlust von Angst macht entscheidungsstark. Das lässt sich auf viele Lebenssituationen ummünzen.

Wir sprechen also von einem Wissen, das schon 1000 Jahre oder älter ist. Aber was bringt die moderne Wissenschaft an neuen Erkenntnissen?

Neu ist der neurobiologische Beweis der Verflechtung zwischen Körper, Geist, Denken und Fühlen. Der Körper denkt sozusagen mit dem Kopf mit. Bis vor nicht allzu langer Zeit ist man davon ausgegangen, dass es in uns Sender und Empfänger gibt. Heute wissen wir: Die Kommunikation findet wechselseitig statt. Ein Beispiel: Ein Fußballer schießt ein Tor und hebt seine Arme jubelnd in die Höhe. Jubelhaltung als Folge des Gefühls beim Tor. Soweit, so normal. Inzwischen konnte man in Experimenten feststellen, dass man für dieses Jubelerlebnis gar kein Tor schießen muss. Wer ohne Anlass jubelnd die Hände zur Siegerpose in die Höhe wirft, bei dem sind noch eine halbe Stunde danach nachweislich die Testosteronwerte erhöht, während sich das Stresshormon Cortisol zurückgebildet hat.

Die Körperhaltung wirkt also zurück auf die Empfindung.

Das ist praktisch und man kann

sich dieses Wissen in den vielfältigsten Situationen zunutze machen. Wer sich auf einen harten Stuhl setzt, wird härter verhandeln als jemand, der in einer Couch lümmelt. Wer einen Strohhalm quer im Mund hat, zwingt seine Mundwinkel in die Höhe – und das alleine bewirkt mehr Fröhlichkeit, als wenn man den Strohhalm nach vorne gerichtet im Mund hält und dabei die Lippen spitzen muss. Anderes Exempel: Ein vielfach durchgeführtes Experiment hat gezeigt, dass Menschen, die eine Rolltreppe hinauffahren, einem oben stehenden Bettler öfter und mehr Geld zustecken als einem, der sie unten am Fuß der Treppe erwartet. Das Hinauffahren wird in der Regel positiv bewertet und empfunden und führt zu einer Änderung unserer Stimmung und unseres Verhaltens.

Wir müssen also weder Tore schießen noch Turniere gewinnen, um das Siegergefühl zu haben oder das Siegergen in uns hervorzukitzeln? Wir brauchen es uns bloß gut genug vorzustellen und schon passiert es – zumindest emotional?

Das kennt man ja vom autogenen Training. Da braucht man auch keine Wärmflasche, damit einem nicht kalt ist. Es reicht – Übung vorausgesetzt –, dass man sich die Wärme genau genug im Kopf ausmalen kann, um sie zu erleben und den Wärmeanstieg sogar mit einem Thermometer messen zu können. Das Geheimnis der mentalen Stärke liegt also in der antrainierten Vorstellungskraft. Und die Vorstellungskraft ermöglicht es uns, im Ernstfall dafür bereit zu sein, wunschgemäß zu empfinden und richtig zu handeln.

Das ist ja wunderbar. Ich werde mich jetzt bis zum nächsten Sommer täglich drei Minuten hinsetzen und mir in allen De-

tails vorstellen, wie es ist, das Main-Event in Las Vegas zu gewinnen. Und das mache ich besser und intensiver als alle anderen. Im Juli beziehungsweise November fahr ich dann hin und hol mir die Millionen ab.

Das wird nicht klappen. Oder sagen wir, es ist unwahrscheinlich.

Wieso? Reicht ein Jahr Training nicht, soll ich besser 2017 oder 2018 anvisieren?

Das ist nicht die Frage. Der Punkt ist vielmehr, dass bei so einer Hal-

tung Ziel und Weg verwechselt werden. Wenn Sie sich als Zieldefinition ein Bracelet vorgeben, ist das als Motivation in Ordnung. Dann sollten Sie allerdings so schnell wie möglich aus dem Ergebnisziel hinaus und in das Handlungsziel hinein. Es gilt nicht, das Ergebnis zu planen, sondern das Handeln auf dem Weg. Sie müssen also konkrete Spielsituationen in Kopf, Geist und Körper simulieren. Sie müssen sich bewusst machen, welche Ressourcen – mal unabhängig von der Spieltechnik – notwendig sind, um den Weg zu gehen. Wenn Sie meinen, es braucht Mut, Disziplin und Gelassenheit, dann visualisieren Sie am besten Situationen am Tisch, wo diese Eigenschaften gefordert sind. Spielen Sie diese Situationen geistig durch und verknüpfen sie mit Bildern, die Ihnen zusagen. Sie könnten sich zum Beispiel vorstellen, wie ein Leopard lange und geduldig auf sein Opfer wartet, um dann im geeigneten Moment blitzschnell zuzuschlagen – ein Symbol für einen tight-aggressive Stil. Oder Sie brennen sich das Bild eines Löwen ein, als Symbol für den

Mut, den es bei Risikohandlungen braucht. Hören Sie das Brüllen des Löwen, sehen Sie das gewandte Anschleichen einer Raubkatze – und verknüpfen Sie Ihre Nervenzellen. Wieder und immer wieder. Nutzen Sie in Ihnen stark konnotierte und bereits abgespeicherte Bilder. Das können Tiere, lebende Personen als Idole oder Fantasiefiguren sein.

Klingt plausibel und vielversprechend. Ich mache mich ans Training. Ein Bracelet wird es

» Hören Sie das Brüllen des Löwen, sehen Sie das gewandte Anschleichen einer Raubkatze – und verknüpfen Sie Ihre Nervenzellen. «

leider nicht werden, weil ich nicht plane, nach Las Vegas zu fahren. Aber mir wäre schon geholfen, wenn ich als Journalist den Stress kurz vor der Abgabe eines Artikels loswerden könnte. Hätten Sie einen Bildtipp für mich?

Wie wäre es mit einer völlig gelassenen und genüsslich wiederkäuenden Kuh auf einer Alm, die ihren Kopf und Blick nicht von der Weide abwendet, egal was um sie herum passiert? Versetzen Sie sich geistig in die Lage, wenn Sie am PC tippen und der Chefredakteur per Telefon den Zeitdruck erhöht. Und assoziieren Sie dann das Bild der Kuh. „Seien“ Sie mit allen Sinnen eine Kuh. Und schreiben Sie im Kopf entspannt Ihren Artikel fertig. Das wird deshalb nicht länger dauern. Im Gegenteil. Wenn der Druck weicht, können Sie besser und effizienter arbeiten.

Ich darf dann auch den Chef am Telefon anmuhen?

Auf die Gefahr hin, dass er zurückbellt. Jedem sein Tier. Probieren Sie es aus.