

9.4 Wie kann unsere Körperhaltung uns denn nun im Sport motivieren?

Bei mangelndem Selbstvertrauen im Wettkampf, z. B. nach mehreren Misserfolgen oder Problemen, kann es schnell zu einer Fokussierung auf den Misserfolg und zu einer Blockade der eigenen Stärken kommen. In diesem Fall kann man nun entweder erfolgreiche Situationen mental imaginieren (vgl. z. B. die [Reset-Technik](#) von *Beckmann* und *Elbe* 2011, vgl. auch Kapitel 6 in diesem Buch) oder aber [gezielt positives Körper-Feedback hervorrufen](#) (ähnlich wie der Stift im Mund ein künstliches Lächeln erzeugt). Der Sportler kann statt hängender Schultern bewusst eine stolz ge-

schwellte Brust zeigen, aufgerichtet auf den Platz gehen und den Blick auf die Baumspitzen richten (*Beckmann* und *Elbe* 2011) und statt die Mundwinkel hängen zu lassen, ein Lachen auf das Gesicht bringen. Dadurch wird die eigene Motivations- und Emotionslage effektiv positiv beeinflusst, im Gehirn der Weg zum Abruf der eigenen Stärken gebahnt und das Selbstbewusstsein gestärkt – der Gegner sieht somit keine Unsicherheit, sondern vielmehr Selbstbewusstsein und Stärke. Und um die Argumentationsliste noch zu erweitern: Auch die Mechanismen der selbsterfüllenden Prophezeiung in ihrer

positiven Ausprägung (vgl. Kapitel 2) können zum Tragen kommen.

Wichtig ist dabei allerdings, **individuelle Embodiment-Strategien** zu trainieren. Welche positiven Körperhaltungsstrategien helfen dem jeweiligen Sportler am besten? **Das neuronale Netzwerk, das für ein Embodiment zuständig ist, muss erst entwickelt und trainiert werden.** Erst wenn die Verkörperung der Motivation und des Siegeswillens in das vorhandene neuronale Netzwerk integriert ist, indem es an persönliche, bereits vorhandene Gedächtnisinhalte gekoppelt wird, kann es der Sportler in einer Tiefpunktphase abrufen.

Wettkampfsituationen sind meist Situationen, in denen wir hohen Druck aushalten müssen. Dies kann zu einer Stressreaktion führen, die zunächst einmal nicht schlecht ist, da dann der Körper alle vorhandenen Ressourcen aktiviert und sich in erhöhter Energie- und Leistungsbereitschaft befindet: das Herz schlägt schneller, die Atemfrequenz erhöht sich, die Durchblutung steigt, die Zielfokussierung nimmt zu. Wenn dieser Stress jedoch anhält oder stärker wird, z. B. weil etwas nicht klappt (man schießt kein Tor, man schafft es auch nach dem zweiten Versuch nicht, im Hochsprung die gesetzte Höhe zu überspringen etc.), kann diese Fokussierung zu einer gefährlichen Einengung des Denkens und Handelns führen. In diesen Situationen sind wir weniger offen für Neues und neigen dazu, uns so zu verhalten, wie wir es immer machen. Wir fallen also leicht in **eingefahrene Verhaltensmuster** zurück. In diesen „**Ausnahmezuständen**“ fällt es wahrscheinlich schwer, sich (ungeübte) Motivationsstrategien ins Gedächtnis zu rufen und wir möchten vielleicht nicht unbedingt so etwas hören wie „geh aufrecht!“. Sobald der Stress nicht anderweitig zu reduzieren ist, kann es vor-

teilhaft sein, wenn Motivationsstrategien, gleich welcher Art, schon vorher gut eingeübt und automatisiert wurden, dass man also bereits im Vorfeld, d. h. im Training, motivierende Handlungen und motivierendes Denken sowie funktionale Körperhaltungen geübt und sich damit auf solche Situationen vorbereitet hat.

Es ist von Vorteil, sich immer wieder bewusst zu machen, wie sich unser Körper anfühlt, wenn wir einen schlechten Tag haben und auch, dass wir uns besser fühlen, wenn wir unsere Schultern nach einem ärgerlichen sportlichen Fehler zurücknehmen und den Kopf heben. Wenn wir uns dies vor dem Wettkampf immer wieder bewusst machen und trainieren, haben wir die Chance, dass wir diese **ingeübte Motivationsstrategie** in der Stresssituation automatisch anwenden.

Gehen wir nun die ersten Schritte und prüfen unsere Körperhaltung (s. Kasten 9.1)!

Sollte uns die Wahrnehmung und Beurteilung unserer Körperhaltung schwer fallen, können wir anfangs auch technische Hilfsmittel einsetzen: Kamerafeedback wird im Training häufig zur Verbesserung der Technik von sportlichen Handlungsabläufen eingesetzt – warum nicht auch für die Bewusstmachung der Körperhaltung? Dies könnte an „guten“ Tagen und an „schlechten“ Tagen gemacht werden, damit der Unterschied der jeweiligen Körperhaltung sichtbar wird. Wenn uns dieser Unterschied bewusst ist, können wir beginnen, gezielt „positive“ Haltungen an leistungsschwachen Tagen zu trainieren. Wenn wir wissen, wie sich die jeweiligen Körperhaltungen anfühlen, können wir diese systematisch einüben und im Wettkampf einsetzen.

Wie ist meine jetzige Körperhaltung? Wie wirke ich? Wie fühle ich mich?

Wie ist meine Körperhaltung, wenn ich einen schlechten Tag habe?

Wie ist meine Körperhaltung, wenn ich fröhlich bin/wenn ich motiviert bin?

Wie ist meine Körperhaltung im Training/im Wettkampf, wenn ich gerade nicht so gut bin/im Rückstand bin/einen Fehler gemacht habe?

Wie ist meine Körperhaltung im Training/im Wettkampf, wenn ich gerade einen Punkt/ein Tor/etc. gemacht habe/etwas gut gemacht habe/etwas geschafft habe?

Wie ändert sich meine Stimmung, wenn ich (ohne Grund) lächele/mich aufrecht hinsetze/-stelle/meine Schultern nach hinten nehme/den Blick nach oben richte?

Welche Körperhaltung versetzt mich in schlechte Stimmung?

Welche Körperhaltung versetzt mich in gute Stimmung?

Welche Auswirkung hat eine aufrechte Körperhaltung trotz eines Misserfolgserlebnisses im Sport?

Kasten 9.1: Selbstbeobachtung der Körperhaltung in verschiedenen Situationen

Welche Körperhaltungsstrategie hilft mir am besten, wenn es gerade mal nicht so gut läuft?

Kasten 9.1: Selbstbeobachtung der Körperhaltung in verschiedenen Situationen (*Fortsetzung*)