

BAMMEL AUF DEM SINGLETRAIL

WENN DIE ANGST MITFÄHRT

Mit dem Mountainbike über Singletrails zu fahren, erfordert manchmal ganz schön Mut. Was tun, wenn die Angst grösser ist als die Zuversicht und einen zum Absteigen zwingt? Sportpsychologen und Mentaltrainer wissen Rat.

TEXT: REGINA SENFTEN

Alle haben wir schon das mulmige Gefühl in der Magengegend erlebt, wenn einem ein Hindernis auf dem Singletrail unüberwindbar scheint. Was tun? Sich der Angst hingeben und absteigen – und dabei etwas mitleidige Blicke von den mitfahrenden Kollegen riskieren? Oder mit flatterndem Herzen über das Hindernis biken und womöglich irgendwo im Gebüsch landen?

Die Angst gehört zum Mountainbiken wie die Federgabel ans Bike. Nur

wenige kommen ohne aus. Alle anderen tun gut daran, sich ihr zu stellen, um sie zu überwinden.

Woher die Angst kommt

Angst ist per se etwas Positives, denn sie warnt unseren Körper. Wenn ihm Gelände oder Umstände gefährlich vorkommen oder damit unguete Erinnerungen verknüpft sind, reagiert er. Mit Zögern, Unsicherheit oder eben auch Angst. Das Gute an der Angst: Sie bringt uns weiter, indem das dadurch ausgeschüttete Adrenalin unsere Aufmerksamkeit erhöht, die Sinne schärft und im besten Fall

unseren Ehrgeiz anstachelt. Erst wenn die Angst zu gross ist, lähmt sie uns, wobei jeder Mensch eine eigene Angschwelle aufweist.

Beim Mountainbiken kommt Angst in verschiedenen Ausprägungen vor. Sportpsychologe Patric Eisele, der in seiner Freizeit als Bike-Guide für den Bike-Ferienanbieter «Mountainbike-Reisen» im Himalaya unterwegs ist, kennt die möglichen Situationen: «Ist man alleine unterwegs, weicht man der Angst oder dem Hindernis schnell einmal aus. Es sieht einem ja niemand, wenn man vom Bike steigt!» Sobald man aber mit

Kollegen oder in einer Gruppe unterwegs ist, sieht die Sache laut Eisele anders aus. «Zur Angst vor der Abfahrt oder dem Hindernis kann dann noch die Versagerangst vor der Gruppe dazukommen. Man fühlt sich unter Druck und es können sich Dynamiken entwickeln, die in Temposteigerungen, sich-gegenseitig-Anstacheln und erhöhtem Risiko gipfeln.» In solchen Konstellationen sei Angst oft ein Tabu – vor allem bei Männern. Die Folge sind gefährliche Situationen und unnötige Stürze. «Viele Männer denken», so Eisele, «dass «Mann» keine Angst zeigen darf und lassen sich deshalb gar nicht darauf ein.»

Frauen im Vorteil

«Frauen gelingt dies in der Regel besser», weiss Bike-Coach Petra Müssig. Die

Infos und Arbeitsblätter gegen Angst auf dem Bike gibt es auf www.mountainbikereisen.ch (Stichwort Reiseinformation > Reisevorbereitung) sowie auf der Webseite der Mentaltrainerin Petra Müssig www.petramuessig.de (Mut tut gut > Mountainbiken). Sportpsychologen und Mentaltrainer vermittelt die Schweizerische Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie (SASP). info@sportpsychologie.ch

ehemalige Snowboard-Weltmeisterin und heutige Mentaltrainerin bietet seit mehreren Jahren Kurse an mit dem Titel «Mut tut gut – mit Spass und Selbstvertrauen biken». Auffallend dabei: 99% der Teilnehmer sind Frauen. Petra Müssigs Erkenntnis: «Frauen stehen viel offener zu ihrer Furcht auf Singletrails und haben weniger Hemmungen, damit in die Öffentlichkeit zu treten.» Während sich Männer an schwierigen Stellen gerne hinter technischen Aspekten verstecken, die rational erklärbar und fassbar seien (Mängel am Bike, unerwarteter Fahrfehler), zögen es Frauen vor, die Angst in Worte zu kleiden und über die damit verbundenen Gefühle zu reden.

Interessanterweise sind es aber laut Müssig oft Frauen, welche zu hohe Anforderungen an sich selber stellen und übermässig kritisch mit sich selbst ins Gericht gehen. «Eine solche Erwartungshaltung führt rasch zu einer muskulären Verkrampfung und dadurch zu eingeschränkter körperlicher Leistungsfähigkeit. Und langfristig hemmen solche Frusterlebnisse die Lust und Freude am Biken, wodurch die Angst noch grösser wird»

Mit ein bisschen Übung und Zuversicht wird der Singletrail zum Hochgenuss.

Die Männer unkontrollierte Draufgänger, die Frauen eingeschüchterte Angsthasen? Sportpsychologe Patric Eisele differenziert: «Männer tendieren zwar eher zu aktiven Strategien wie sich überwinden und konfrontieren, während Frauen eher auf Rückzug setzen, also absteigen. Aber beide Seiten können voneinander lernen. Wer sich seine Angst offen eingestehen kann und sich dennoch dem Hindernis aussetzt, hat die besten Chance, sich weiter zu entwickeln.»

19

Tipps gegen die Angst beim Biken ADRENALINSCHUB – WAS TUN?

DIE richtige Taktik gegen Angst beim Biken gibt es nicht. Worauf es ankommt, um mit der Angst besser umzugehen:

- Angst bewusst wahrnehmen und sich darauf einlassen. Der Angst Gehör verschaffen: Wovor warnt mich diese Angst?
- Fokussieren. Wer unter Angst leidet, neigt dazu, die Atmung zu blockieren, wodurch dem Gehirn dann Sauerstoff fehlt. Deshalb: Ruhig und tief ein- und ausatmen oder laut ein Lied singen oder pfeifen. Beides beruhigt die Atmung und sorgt dafür, dass man wieder klare Gedanken fassen und sich konzentrieren kann.
- Fokus von Selbstzweifeln weglenken und sich stattdessen an ähnliche Situationen erinnern, die man erfolgreich gemeistert hat. Sich auf seine Stärken konzentrieren.
- Sich überlegen, welche technischen Korrekturen notwendig sind, um das Hindernis zu meistern. «Blick nach vorne», «Oberkörper aufrichten», «Gewicht hinter den Sattel», «Gewicht auf beide Füsse gleichmässig verteilen» usw.
- Wenn das noch keinen Erfolg bringt, das Hindernis ohne Bike anschauen. Auf einmal erscheint die Stufe vielleicht nicht mehr so hoch, wie sie von oben aussieht. Oder erkennt man gar eine einfachere Linienführung?
- Wer sich nur halbherzig getraut, bittet einen Kollegen darum, am Hindernis Hilfe zu stehen. Jetzt heisst es: üben, üben, üben!
- Kleine Erfolge sofort wiederholen und Schwierigkeit nach Möglichkeit langsam steigern (beispielsweise das Hilfestehen weglassen). So setzen sich positive Erlebnisse im Kopf fest. Jedes Erfolgserlebnis, das auf diese Weise «eingefahren» wird, trägt nachhaltig dazu bei, die Angstgrenze nach oben zu versetzen.
- Und wenn es mal gar nicht geht: Wissen, dass sich Grenzen nur nach oben verschieben lassen, wenn Körper, Geist und Material richtig gut drauf sind.
- Sich realistisch einschätzen und lieber einmal zu viel absteigen und dafür gesund und von der Biketour nach Hause kommen.
- Auch eine gute Bekleidung (evtl. lange Hosen oder Shirts, Handschuhe) gibt Sicherheit.
- Nach traumatischen Erlebnissen (schwerer Sturz) oder starken Angstsymptomen (Herzrasen, Schweissausbrüche) fachliche Hilfe eines Sportpsychologen in Anspruch nehmen.

FOTO: SWISS-IMAGE