

Deutschland € 2,55 · Österreich € 2,90 · 12/2003

weilfit

weilfit

ALLES, WAS MIR GUT TUT!



www.freundinweilfit.de

JETZT DER HIT IM STUDIO
TECHNO-BOXING

ENTSPANNT BIS WEIHNACHTEN
24 RELAX-TIPPS

RAUS AUS DEM FORMTIEF

3 FRAUEN-
IHRE SPORTKRISEN,
IHRE LÖSUNGEN

PLÖTZLICH HERZRASEN

11 SYMPTOME
IM CHECK

LESEN STATT LIEBESKUMMER

WAS BÜCHER
ALLES KÖNNEN

BLITZ-GYM, SUPER MODE, SLIM-TRICKS

Schön für die Party

PSYCHO-TEST
WAS SEX-TRÄUME VERRATEN

HERAUSTRENNEN UND SAMMELN: INFOKARTEN FÜR LIGHT-FIT-KÜCHE UND SANFTE MEDIZIN

DANIELA MITTERER, 33

Die Profi-Golferin verlegte ein Jahr lang jedes Turnier, „weil ich im Kopf nicht frei war“. Ihr Tipp bei mentalen Problemen: „Nicht noch mehr trainieren, sondern sich woanders austoben!“



WIEDER SPASS AM SPORT

Raus aus dem Formtief!

Mentale Krise, Motivationsprobleme, Verletzungspech: Wenn's plötzlich nicht mehr läuft, ist der Frust groß. Drei Frauen erzählen, wie sie ihre sportliche Durststrecke überwunden haben

FOTOS: MARKUS TEDESKINO

Verführerische Glücksmomente beim Sport – jeder kennt sie: Wenn Körper und Geist die perfekte Einheit bilden, wenn man das Gefühl hat, über sich selbst hinauszuwachsen, wenn danach Stolz und Zufriedenheit kommen. Ganz egal, ob das ein gewonnenes Tennismatch ist oder der erste Halbmarathon – mit sportlichen Erfolgen belohnen wir uns selbst. Und stecken gelegentliche Frust-Erlebnisse locker weg. Doch was, wenn einem das Pech an Händen und Füßen zu kleben scheint? Wenn sich der Durchhänger zur sportlichen Nullnummer auswächst? Wie bei Daniela Mitterer, 33, seit acht Jahren Profi-Golferin. Als sie sich parallel zur aktiven Karriere zur Golflehrerin ausbilden ließ, geriet ihr eigenes Spiel aus dem Tritt: „Ich habe ein Jahr lang jedes Turnier versaut, es war einfach nicht zu fassen.“

Ihre Reaktion: mehr trainieren, „manchmal acht Stunden am Stück“. Den Erfolg herbeizwingen, sich selbst immer mehr unter Druck setzen. Sie forderte ihren Körper, „obwohl das eigentliche Problem mein Kopf war“. Kein Tag, an dem sie nicht erbittert Bälle schlug, „diese kleinen weißen Miststücke“. Die Miststücke flogen, wie sie wollten, Daniela verkrampfte immer mehr, je tiefer sie in die Krise rutschte. „Krisen ernähren sich von dem, was wir selbst erzeugen“, sagt der Kölner Arzt und Sportwissenschaftler Jens Kleinert,

„sie benötigen unsere Fehler, um existieren zu können.“ Dass darin auch Chancen liegen, erklärt Kleinert in seinem Buch „Erfolgreich aus der sportlichen Krise“ (BLV Verlag, 15,95 Euro): „Der griechische Begriff »crisis« bedeutet sinngemäß »Wende« – entweder zum Schlechteren oder eben doch wieder zum Besseren.“ Noch deutlicher betont die chinesische Übersetzung des Krisenbegriffs diese Doppeldeutigkeit: Eines der Schriftzeichen symbolisiert „Gefahr“, das andere „Chance“.

Alle Zeichen auf Alarm – so stand es auch bei Kirsten Reinstein, 28. Die Tochter von Fitness-Ikone Jennifer Wade hatte ihr Leben lang extrem viel Sport getrieben, wäre fast Profiballerina geworden, schwamm und joggte regelmäßig und war „fast schon süchtig“ nach den Exercise-Stunden im Fitness-Studio. Doch als sie vor zweieinhalb Jahren Mutter wurde, ging plötzlich gar nichts mehr. Statt die natürliche Veränderung ihres Körpers zu akzeptieren, fühlte sie sich als „totale Versagerin“. Schon die Geburt ihres Sohnes erlebte sie als Niederlage, weil sie sich nach 14 Stunden Wehen eine lokale Narkose geben ließ. „Dabei wollte ich unbedingt eine natürliche Geburt. Und dann habe ich versagt.“ Versagerin! Plötzlich war es in ihrem Kopf, dieses Killer-Wort. blieb darin, nistete sich gemütlich ein. „Mein ganzes Körpergefühl war im Eimer“, erinnert sich ▶



KIRSTEN REINSTEIN, 28

Die Tochter von Fitness-Ikone Jennifer Wade fühlte sich nach der Geburt ihres Sohnes als sportliche Versagerin.

Ihr Tipp bei Motivationsproblemen: „Sport locker in den Alltag einbauen.“

► Kirsten Reinstein, „ich fühlte mich fett, hatte auf Sex keine Lust mehr und auf Sport schon gleich gar nicht.“

Doch sie kämpfte dagegen an, wollte wieder so sein wie früher. Versuchte, ihr exzessives Sportprogramm erneut durchzuziehen. Oft aber war sie viel zu müde dafür und hatte dann „ein schlechtes Gewissen“. Zwischen-durch probierte sie es mit Yoga, was sie als leistungsbezogene Sportlerin jedoch zu esoterisch fand. Dann wieder sah sie ihre supersportliche Mutter beim Workout und bekam ein noch schlechteres Gewissen. Und wenn sie sich zu lange hatte gehen lassen, gongte ihr persönliches Kontrollsystem wieder laut „Versagerin!“. So ging es hin und her. „Ich hatte mich zu sehr über meinen Körper definiert“, sagt sie rückblickend. Erst nach über einem Jahr konnte Kirsten allmählich akzeptieren, dass im Lockerlassen genau die Kraft steckt, die sie im Anrennen gegen die eigene „Schwäche“ verpulverte. Ihr Sohn half ihr beim Umdenken: Sie erkannte, dass sie in den vielen Stunden, die sie mit ihm verbringt, ja auch ein ganz schönes Bewegungsprogramm durchzieht. Sport ist heute kein Extra-Training mehr für die Mutter des kleinen Luke, sondern selbstverständlicher Bestandteil des Alltags: „Ich schlepe den Kinderwagen die Treppe hoch, ich renne mit Luke um die Wette und benutze die Geräte am Spielplatz fürs Workout. Morgens 10 bis 15 Minuten Dehnübungen habe ich mir fest angewöhnt, ansonsten schaue ich einfach, was der Tag bringt.“

Mehr Lebenslust, weniger Leistungsdruck – so fühlt sich Kirsten Reinstein jetzt belastbarer denn je. Sie ist erfolgreich durch ihre Krise gegangen. Wie viel Kraft man daraus gewinnen kann, erklärt US-Autor und Psychiater Frederic F. Flach („Die Kraft, die aus der Krise kommt“, Herder, 19,90 Euro): „Der vorübergehende Zustand der Verwirrung bietet vielen Menschen die einzigartige Chance, neue Wege zu entdecken, mit dem Leben umzugehen und sich erfolgreich neu zu orientieren.“

Eine schmerzhaft Erfahrung für Carolin Rahner, 30: Die Mountainbikerin radelte im letzten Jahr auf der Höhe ihrer Form, sah schon die Teilnahme an den Olympischen Spielen 2004 in realistische Nähe gerückt. Doch dann kamen die



CAROLIN RAHNER, 30
Rückenschmerzen bremsten die Mountainbikerin aus. Ihr Tipp bei physischen Problemen:
„Geben Sie Ihrem Körper viel Zeit und lernen Sie ihn neu kennen.“

Rückenschmerzen. Sie biss die Zähne zusammen, trainierte weiter und rannte in ihrer knappen Freizeit von Arzt zu Arzt. Lag's an den Bandscheiben? Oder gar an den Nieren? Monate der Unsicherheit, in denen ihre Leistung unter ständigen Schmerzen immer schwächer wurde. Doch sie fuhr weiter Rennen, fast jedes

Wochenende – schließlich hatte sie Sponsoren, die sie nicht enttäuschen wollte. Als Spezialisten schließlich eine angeborene Fehlstellung der Wirbelsäule diagnostizierten, war Carolin Rahner einerseits erleichtert, andererseits am Boden zerstört: „Manchmal saß ich abends mit meinem Freund am Tisch, hatte Rückenschmerzen und einen Heulkampf vor lauter Mutlosigkeit.“ Ein Tipp von Sportkameraden brachte sie dann mit dem Ex-Skiprofi Richard Holzner zusammen, der in der Nähe von München ein Reha-Institut betreibt. Er machte ihr klar: „Du brauchst Zeit. Mindestens ein Jahr. Dein Körper ist keine Maschine.“ Für Carolin Rahner, die es als Leistungssportlerin völlig normal fand, sich „tierisch quälen zu können“, eine völlig neue Ansage. Mit Holzner entwickelte sie eine andere Sitztechnik auf dem Rad und baut ihren Rücken mit speziellen Übungen auf: „Seit zwei Monaten bin ich endlich schmerzfrei!“ Ihr Fazit der Krise: „Ich bin mental stärker geworden, auch im Alltag – und habe mehr Spaß an meinem Sport als zuvor.“

Dieser Satz könnte genauso von Golferin Daniela Mitterer stammen. Sie ist inzwischen Nummer zwei der deutschen Profirangliste, sieht die Bälle als „meine Freunde“ an und arbeitet erfolgreich als Trainerin. Ihre Erfahrung: „Man muss im Kopf frei sein, um mit Lust und Erfolg zu spielen.“ Wie sie das geschafft hat? Durch den Kitzel der Gefahr, die ja auch im chinesischen Begriff für Krise verankert ist. Als ihr Freund anfang, Motocross-Rennen zu fahren, war Daniela davon so fasziniert, dass sie es irgendwann selbst ausprobierte. Mittlerweile springt sie mit ihrer Maschine 30 Meter weit, kurvt mit 90 Stundenkilometern durchs Gelände – und wundert sich fast ein bisschen über sich selbst, wenn sie sagt: „Früher war ich so auf Golf fixiert, dass ich mich kaum getraut habe, Joggen zu gehen, aus Angst, mich zu verletzen.“ Jetzt tobt sie sich beim Motocross aus, ist auf dem Golfplatz die Ruhe selbst – und kann sie endlich wieder genießen, die verführerischen Glücksmomente beim Sport.

Anja Keul

Wer zu sehr auf Leistung fixiert ist, tut sich schwer mit dem Lockerlassen. In der Krise bietet sich die Chance, andere Wege zu entdecken. Und die Leichtigkeit wiederzufinden, die auch für sportliche Erfolge wichtig ist