

«Die Hypnose kann aus einer Wurst kein Filet machen»

Marco Büchel über die Bedeutung des Mentaltrainings im Skisport

Vor vier Jahren holte sich Marco Büchel sensationell die Silbermedaille im WM-Riesenslalom von Veil. In dieser Kolumne beschreibt der Balzens, wie er sich damals fühlte und wie er den Druck besiegte.

Ein guter Freund fragte mich zu Beginn meiner Karriere einmal, was psychologisch die schlimmste Situation für mich wäre. Ich antwortete, dass ich niemals an einer Weltmeisterschaft im ersten Durchgang in Führung liegen möchte. Die Vorstellung allein war unerträglich: Unter diesem Druck würde ich zerbrechen. Weltmeisterschaft Vail 1999. Da stand ich also. Mit Bestzeit im ersten Durchgang des Riesenslaloms. Ich hatte zwar kurz zuvor meinen ersten Podestplatz im Weltcup, erkämpf. Doch nie zuvor war mir ein solches Kunststück gelungen.

Ich stand im Startgelände und begann mit meinen Aufwärmübungen, während sich die ersten Fahrer schon aus dem Starthaus katapultierten. Noch 15 Minuten blieben mir. Während ich meine Gymnastikübungen machte, verfolgte ein halbes Dutzend Kamera-teams jede meiner Bewegungen. Ich spürte unzählige Blicke die auf mich niederprasselten. Ich fühlte mich wie ein Tier im Zürcher Zoo. Sogar



Marco Büchel beim Aufwärmen vor dem Riesenslalom-Training in St. Moritz

beim Gang aufs Klo im nahe gelegenen Wald verfolgten mich die Kameraleute.

Der enorme Druck vor dem Start

Der Druck war immens. die Spannung die in der Luft lag fühlbar. Es war eine unbehagliche gespenstische Ruhe die nur durch die Funksprüche der Coachen unterbrochen wurde. Neben dem Starthaus befand sich eine grosse Zeitmessanlage. Das Klicken dieser Uhr ist mir bis heute in Erinnerung geblieben.

Etwa zehn Sekunden vor meinem Start hörte ich aus dem Hintergrund, dass der Zweitplatzierte, Lasse Kjus, einen gewaltigen Vorsprung

von 1.4 Sekunden herausgefahren hatte. Jetzt lag es an mir, ob ich diesen Tag zu dem vorerst erfolgreichsten meines Lebens machen oder ob ich diesem Tag ein Leben lang nachtrauern würde. Mein Körper war bereit, doch war es mein Kopf auch? Natürlich war ich nervös, aber ich blieb konzentriert. Weil ich psychologisch auf diesen Augenblick vorbereitet war. Mein Geheimnis? Die Sporthypnose.

Hartes Training reicht nicht

Früher hatte ich mentales oder psychologisches Arbeiten als überflüssig betrachtet. Ich war der Ansicht, dass mich die Beine und der Körper ins Ziel tragen und nicht der Kopf. Wer hart trainiert, fährt auch schnell Ski. Basta.

Leider stimmte das bei mir nicht. Im Training war ich jeweils vorne dabei, im Rennen blieb ich hinter meinen Erwartungen zurück. In meinem Unterbewusstsein regierte die Angst des Versagens. Stets hatte ich das Gefühl, etwas verlieren zu können, obwohl dies bei meiner Ausgangslage lächerlich war.

«Mache endlich etwas für den Kopf.» Meine damalige Freundin hatte längst erkannt, woran es lag. Natürlich sträubte ich mich zunächst dagegen. Ich wollte auch nicht zugeben, dass sie vielleicht Recht hatte. Doch

ich begann mich langsam mit meiner Situation auseinander zu setzen und beschloss, etwas zu unternehmen. Nach einem längeren Gespräch verwies mich mein Sportarzt an einen Sportpsychologen.

Also begab ich mich mit meiner Unsicherheit zu einem Psychiater. So weit war es also schon gekommen. Ich brauchte einen Psychiater. Unser erstes Gespräch erwies sich als angenehm und ich begriff schnell, dass seine Arbeit nicht mit Hokusfokus zu tun hatte. Er erklärte mir den genauen Ablauf der Sitzungen und das Grundkonzept der Sporthypnose. Wir beginnen auch heute noch immer mit einem eingehenden Gespräch, um klarzustellen, woran mir gemeinsam arbeiten möchten.



Marco Büchel jubelt nach seiner Silberfahrt beim WM-Riesenslalom in Vail 1999. Mit Hilfe der Sporthypnose hatte er seine Angst vor der Niederlage überwunden.

Kein Hokusfokus

Die seriöse Sporthypnose hat nichts mit Hokusfokus zu tun. Man unterscheidet zwei verschiedene Formen der Hypnose: die passive und die aktive. In der passiven Form lege ich mich

auf eine bequeme Couch, schliesse die Augen, während der Psychologe redet.

Ich weiss nur selten, worüber er gerade spricht, denn meine Gedanken entführen mich in meine eigenen Welten. Interessanter ist die aktive Hypnose. Man hat herausgefunden, dass das Unterbewusstsein am ehesten beeinflussbar ist, wenn der Körper monotone Bewegungen macht. Und daher sitze ich während der Sitzung mit geschlossenen Augen auf dem Ergometer und strampelte vor mich hin. Der Psychologe steht neben mir und hypnotisiert mich.

Ich bin mir bewusst, dass diese Methode nicht bei jedem wirkt. Körperliche und technische Fähigkeiten müssen vorhanden sein. Die Hypnose kann aus einer Wurst kein Filet machen. Sie ist lediglich ein Bestandteil des Trainings. Auch sind die Möglichkeiten der mentalen Arbeit so vielfältig und unterschiedlich, dass jeder seine Strategie selbst bestimmen muss.

Die Probleme ändern sich von Jahr zu Jahr

Ich bearbeite jetzt seit sieben Jahren meinen Kopf und kann auf schöne Erfolge zurückblicken. Doch jede Saison verläuft anders, und in jeder Saison stehe ich vor anderen Problemen, die ich lösen muss. Einmal sind es die zweiten Läufe, ein andermal verkrampe ich mich auf dem Weg zu einem guten Resultat. Manchmal riskiere ich zu wenig, manchmal kann ich mich nicht konzentrieren. Ich zähle nicht zu denen, die das Ziel auf direktem Weg

erreichen können. Ich bin komplizierter und sensibler als andere. Mein Kopf muss überlistet werden, muss Umwege gehen, um ans Ziel der Träume zu kommen.

Ich stand also am Start des WM-Riesenslalom in Vail 1999 und wusste genau, was zu tun ist. Ich attackierte wie die wilden Wikinger zu ihren besten Zeiten. Ich nahm volles Risiko auf mich, ohne Rücksicht auf Verluste. Ich wusste: Der Erfolg ist nichts anderes als die Überwindung der Angst vor der Niederlage. Und ich hatte keine Angst.



Marco Büchels Silbermedaille war die grosse Überraschung an der WM 1999 in Vail. Ist der Balzner auch heute für einen unerwarteten Exploit gut?

0.05 Sekunden fehlten mir am Ziel zum Sieg. Doch ich war kein Verlierer. Ich hatte unter grosstem Druck alles richtig gemacht, und so konnte ich mich über die Silbermedaille freuen, die ich gewonnen hatte. Ich war vor der schlimmsten Situation gestanden, die ich mir einst vorgestellt hatte, und ich hatte sie besiegt. Weil ich stark war im Kopf. So stark, wie ich heute auch im WM-Riesenslalom von St. Moritz sein muss.