

Quo Vadis nach der Spritze

Ego-Doping Teil 2

Der letzte Artikel handelte von der Psychologie des Spitzensports und dem Gebrauch von Doping. Zwar kann man den Dopinginsatz bedauern, trägt damit aber noch nichts zu einer besseren Zukunft bei. Also dann: Quo vadis nach der Spritze?

Von *Christoph Roos, Mental-Trainer*

Grundsätzlich gilt, dass der Spitzensport eine Vorbildfunktion für die Gesellschaft erfüllt. Denn die Wertigkeiten aus dem Sport färben auf unseren Alltag ab, und beeinflussen so unsere Einstellung über Leistung und Erfolg. Die drei wichtigsten von der Gesellschaft übernommenen Paradigmen aus dem Spitzensport lauten:

1. Je weiter je besser,
2. die Macht gehört dem Stärkeren, und
3. nur der Sieg zählt.

Diese Massstäbe findet man in fast allen Lebensbereichen. Weil aber das Glück des Lebens in der Balance und nicht in der Maximierung liegt, halten die wenigsten in der Gesellschaft diesem Joch des Erfolgs auf Dauer stand. Die Konsequenzen sind fatal. Denn wenn es nur einen geben kann, bleibt für den Rest nichts übrig. Auf dieses perfide Spiel wird schon der Sportnachwuchs konditioniert. Ich betreue immer wieder Kinder, die in diesem System von Kampf und Härte zerrieben werden. Konzentrationsmangel, Wutausbrüche, Neid und Minderwertigkeit sind häufige Symptome ausgebeuteter Kinderseelen.

In einem Buch über Pferdeausbildung steht, dass sensible Pferde bei harten Trainern mit Aggression oder Autismus reagieren, je nach dem, ob sie sich wehren, oder ob sie aufgeben. Analog

verhält es sich bei Kindern. Paradoxerweise orten viele Eltern das Problem bei ihren Kindern, und hinterfragen in keiner Weise die Sinnhaftigkeit des Systems.

In diesem irrwitzigen, moralisch pervertierten Rennen nach Anerkennung, ist Doping nur eine Frage der Zeit.

Doch überlassen wir dieses allmählich kollabierende System dem ersehnten Untergang. Stürzen wir die Götzen von Kampf und Sieg, und stellen uns die Frage: Was bedeuten Perfektion und Höchstleistung wirklich?

Das Streben nach Perfektion bedeutet ein Ganz-Werden aller Anteile des menschlichen Wesens. Übrigens eine zentrale Säule vieler Kulturen und Religionen. Die Harmonisierung von Körper, Geist und Seele steht als Ideal. Gleichzeitig ist klar, dass der Mensch nie zur Vollkommenheit gelangen kann. Und genau hier liegt das Geheimnis. Dieses Paradoxon, das nicht Erreichbare anzustreben, bewertet den Weg zum Ziel, und nicht das Erreichen des Ziels. Es geht primär darum, wie etwas getan wird. Wenn Qualität und Tugendhaftigkeit einer Handlung ins Zentrum des Publikums rücken, wirken Rekordgeilheit und Geltungsdrang relativ schnell uncool. Was berührt Sie mehr: ein Reiterpaar das hohe Lektionen in physisch korrekter Manier abspult, oder der Anblick einer einfachen, mit dem Zauber der Verschmelzung durchdrungenen Darbietung?

Es gibt durchaus Sportler mit einem vertieften Verständnis für das Leben. Diese Sportler erbringen Leistungen, die sich durch Anmut und Reinheit auszeichnen. Wohnt man einem solchen Kunststück bei, kann man sich der Faszination kaum entziehen. Der Athlet ist ganz bei sich und erhebt die bloße Technik zu einem energetischen Erlebnis. Ist das nicht

genau das Ideal des Reitens? Eine Harmonie nicht nur mit sich selber, sondern auch noch mit dem Pferd anzustreben?

Um diese Reifung zu vollziehen, muss sich der Reitsport nicht neu erfinden. Der Weg ist längst vorgezeichnet und heisst Skala der Ausbildung. Was ihr als Wegweiserin in eine verantwortungsvolle Zukunft fehlt, ist ihre Interpretation und ihre Anwendung auf den notgedrungenen Entwicklungsprozess des Menschen. Als gutes Beispiel dient die Losgelassenheit. Vom Pferd wird hier eingefordert, was dem Menschen oft nicht einmal ansatzweise gelingt. Denn Losgelassenheit bezeichnet im Grunde nicht die physische Spannung, sondern die Gelassenheit gegenüber eigenen Ängsten und Schwächen. Derartiger Gelassenheit folgt der adäquate körperliche Spannungsgrad automatisch. Werden Geraderichten oder gar Versammlung zum Thema, dann gelangen wir in Sphären der persönlichen Meisterschaft. Die Skala der Ausbildung für den Menschen ist eine innere Kunst, die bei weitem so komplex ist wie z.B. die Lehren der Shaolin. Übrigens ist auch da die körperliche Leistung nur ein „Nebenprodukt“ des inneren Weges.

Gerade der Reitsport mit der Skala der Ausbildung hätte dem überzogenen Leistungswahn eine universelle Antwort anzubieten, welche durchaus auch für andere Sportarten als Ideal dienen könnte.

Damit der Spitzensport seine Legitimation als Vorbild für eine Gesellschaft wirklich in Anspruch nehmen kann, ist es zwingend, dass die menschliche Entwicklung in die Leistungsbewertung eingebunden wird. Wir brauchen mehr Inhalt und weniger Form.

Weitere spannende Artikel unter: www.roos-coaching.ch

ROOS COACHING

REITEN SIE WEITER!

Infos: www.roos-coaching.ch oder +41 79 220 55 92 SWISS NLP

MENTALE ENTWICKLUNG IM REITSPORT