



Carsten Könneker
Chefredakteur

Braindoping oder mentales Training?

NEULICH WECKTE EIN PLAKAT DES DEUTSCHEN SPORTBUNDES MEINE AUFMERKSAMKEIT.

Wir fahren gerade mit der Familie durch die Stadt, als ich plötzlich mit dieser Frage konfrontiert wurde: »Papa, wo gibt es denn die Fußballpillen da auf dem Bild? Nimmt Oli Kahn die auch?« Hoppla, schoss es mir durch den Kopf. Ganz offensichtlich war bei meinem Sechsjährigen – auch nach dem EM-Flop noch glühender Anhänger der deutschen Nationalelf – eine völlig falsche Botschaft angekommen! Wozu die Tabletten denn seiner Meinung nach gut sein sollten, erkundigte ich mich. Antwort des Sohnmanns: »Damit der Torwart besser aufpassen kann.«

Es kostete mich einige Überzeugungsarbeit, dem passionierten Nachwuchskicker klar zu machen, dass das Werbeplakat eigentlich eine ganz andere Nachricht transportiert und dass es in Wirklichkeit gar keine solchen Tabletten für Sportler gibt. Später kam ich dann ins Grübeln: Stimmt das überhaupt? Ärzte verschreiben doch längst »Psychopillen« – etwa zur Therapie von Alzheimer-Demenz oder bei Aufmerksamkeitsstörungen im Kindesalter (siehe Titelthema des letzten **G&G**). Könnten ähnliche Mittel nicht auch Sportlergehirne auf Trab bringen?

»OB HIRNLEISTUNGSFÖRDERNDE PRÄPARATE BEREITS IM SPORT VERBREITET SIND, WISSEN WIR NICHT GENAU« – so die Antwort von Wilhelm Schänzer, Professor am Institut für Biochemie der Deutschen Sporthochschule Köln, auf meine entsprechende Anfrage. »Zweifelloos aber könnte ein Athlet durch Einnahme von Stimulanzien Erschöpfungszustände in seinem Gehirn gezielt hinauszögern.«

Geeignete Präparate würden beispielsweise einer Turnerin die notwendige Konzentration länger erhalten, um die hochkomplexen Bewegungsabläufe einer olympia-tauglichen Bodenkür einzuüben. Und Oli Kahn wäre auch noch nach durchzechter Nacht geistesgegenwärtig genug, die Torschüsse seiner Gegner zu parieren. Mich stimmen diese Aussichten nachdenklich. Wer weiß, was künftig noch alles auf den Spitzen-, aber auch auf den Breitensport zukommt!

Nicht um Braindoping, sondern um die psychologischen Strategien der Topathleten geht es in unserem Beitrag ab Seite 22. **G&G**-Redakteur Steve Ayan, selbst passionierter Läufer mit Marathonenerfahrung, hat für Sie recherchiert, welche mentalen Trainingsmethoden Sportler heute verfolgen, um im entscheidenden Moment Höchstleistung zu erbringen. Doch die richtige Balance von Konzentration und Entspannung, von Siegeswille und realistischer Selbsteinschätzung gibt nicht nur im olympischen Finale den Ausschlag – auch Freizeitsportler profitieren von ihr. Denn damit Körper und Geist an einem Strang ziehen, bedarf es eigentlich nur der richtigen Übung – und keiner Psychopharmaka!

Carsten Könneker

Aus urheberrechtlichen Gründen können wir Ihnen die Bilder leider nicht online zeigen.

ZWEIDEUTIGE BOTSCHAFT

»Eine Packung Aufmerksamkeit bitte, ich bin Torwart!«