



Wege zum Glück

Läufer sind eigenartige Wesen. Speziell vor Wettkämpfen pflegen sie die absonderlichsten **Schrullen und Rituale**. Aber was sagt der Experte dazu?

Von MARTINA DANNHEIMER

➔ Pink steht für Kurz- und Mittelstrecken, Grün für alle Distanzen ab Halbmarathon. Da beide Exemplare bereits in der dritten Wettkampfsaison zum Einsatz kommen, sind sie schon ein wenig verwaschen. Die Rede ist von Unterhosen – meinen Glücksunterhosen. So knifflig die Kleiderfrage vor dem Rennen oft ist, so klar ist für mich das Darunter.

Und ebenso klar ist, wer mich begleitet: mein Maskottchen, das ungefähr so alt ist wie ich. Jumbo, ein roter gehäkelter Stoffelefant, bekommt am Wettkampfmorgen einen Knoten in den Rüssel. Nur so klappt das mit dem Glückbringen. Stehe ich dann schließlich an der Startlinie, habe ich das anstrengendste Finish bereits hinter mir, und zwar die letzten 14 Tage vor einem

Wettkampf. Zu meiner Verteidigung: Das gilt nur für richtig wichtige Wettkämpfe.

Farben haben auch für Franziska Fallmann eine große Bedeutung, wenn auch nicht bei Unterhosen. Die Läuferin aus Neudenuau lackiert vor jedem Marathon ihre Fingernägel rot. „Normalerweise lackiere ich meine Nägel höchstens einmal im Monat und dann meist farblos. Doch vor meinem ersten Marathon sollte der rote Lack eine Signalfarbe sein, ein



Im Training darf es auch mal bunt sein. Aber bei Wettkämpfen trägt **Carolin Deuter** stets ein weißes Top. „Das war mein allererstes Laufshirt“

Zeichen, dass ich alles schaffen kann“, erzählt sie. Seitdem bildet sie sich ein, dass ein Marathon nur mit roten Nägeln gut laufen kann. Zudem verspeist Franziska vor jedem Lauf den gleichen Müsliriegel. „Ich habe das Gefühl, ohne ihn könnte ich nicht meine hundertprozentige Leistung bringen. Er besteht zwar nur aus Honig und Kernen, aber das ist eine Art Doping für mich geworden.“

Auch bei Verena Laufs kommt vor dem Wettkampf stets das gleiche Frühstück auf den Tisch: zwei Scheiben Weizentoast – eine mit Honig, eine mit Nutella – sowie eine Banane. „Egal ob das jetzt gut oder schlecht ist – Hauptsache, es bekommt mir“, sagt die Sportlerin aus Mettmann. Zu Bergläufen begleitet sie übrigens ein kleiner Schutzengel-Bär. „Klar, das ist eine Form von Aberglauben, aber dennoch beruhigt es.“

Rituale gehören zum Sport

Kurz bevor Jan Strohdiek bei einem Wettkampf loslegt, bindet er seine Schuhe noch mal nach. Immer! „Ich habe zu diesem Zeitpunkt tatsächlich das Gefühl, dass sie sonst nicht richtig sitzen. Letztendlich ändert sich eigentlich nichts an der Bindung, trotzdem muss diese kleine Aktion für mein Gewissen einfach sein“,



Kurz bevor der Startschuss fällt, bindet **Jan Strohdiek** seine Schuhe nach. „An der Bindung selber ändert sich zwar nichts, aber diese kleine Aktion muss einfach sein“

sagt der Detmolder. Darüber hinaus ist für ihn vor jedem Lauf ein Täfelchen Traubenzucker mit Magnesium einer ganz bestimmten Marke obligatorisch. Er glaubt, dadurch deutlich konzentrierter, fokussierter und mit etwas mehr Energie in das Training oder den anstehenden Wettkampf zu starten. „Am Ende ist es wohl eher eine Placebo-Sache, die mir persönlich aber hilft und sich so eingebürgert hat“, verrät Stohdiek.

Rituale und Gewohnheiten gehören beim Sport quasi dazu. „Und sie haben ihre Berechtigung“, sagt Sportpsychologe Prof. Oliver Stoll von der Uni Halle. Bei einem Marathon etwa, für viele Läufer der Saisonhöhepunkt, könne schließlich viel passieren. Besonders, wie es ab Kilometer 30 läuft, sei schwer vorhersehbar. „Und das erzeugt wiederum Stress.“ Dagegen helfe den Athleten eine „subjektive Kontrollierbarkeit“. Will heißen: Wer mit einem bestimmten Frühstück oder speziellen Kleidungsstück schon mal gute Erfahrungen bei einem Rennen gemacht hat, baut beim nächsten Mal wieder darauf. Das gute Gefühl wirkt stressprotektiv, schützt also vor Stress.

Wichtig ist jedoch, dass man nur Rituale pflegt, die von keiner anderen Person abhängig oder beeinflussbar sind. Ein „Ne-



Bei **Verena Laufs** gibt es immer das gleiche Wettkampfrühstück: zwei Scheiben Weizentost – eine mit Honig, die andere mit Nutella – sowie eine Banane. „Ich weiß, dass mir das bekommt“, sagt sie

gativbeispiel“ nennt Stoll aus der Schwimmerszene: Als Glücksritual stellt ein Athlet seine Badeschlappen in einem ganz bestimmten Winkel an die Wand. Kommt der Konkurrent und wirft die Schuhe um, kann das ein ungutes Gefühl auslösen und ihn sogar im Wettkampf schwächen.

Triathletin **Carolin Deuter** lässt sich bei ihrem Fitnessritual nicht beeinflussen. Die 20-Jährige isst jeden Tag ein Stück Schokolade mit 85-prozentigem Kakaoanteil und glaubt, dadurch schneller zu werden. Außerdem setzt sie auf einen Wettkampfbegleiter der ersten Stunde: ihr weißes Top. „Das war mein allererstes Laufshirt, und ich habe damit schon so viele Wettkämpfe bestritten.“ Langsam werde es aber Zeit für ein neues Lieblingsshirt. „Hübsch anzusehen ist es nach so vielen angepinnten Startnummern und Waschgängen nicht mehr“, gesteht sie.



„Vor einem Marathon lackiere ich meine Fingernägel immer in Rot.“ Das ist für **Franziska Fallmann** ein Zeichen, dass sie alles schaffen kann

Bei **Manuel Henning** aus Norddeutschland ist es hingegen der Herbert-Grönemeyer-Becher, der in seinem Läuferleben eine wichtige Rolle spielt. Vor jedem Trainingslauf nimmt er daraus einen halben Liter Wasser zu sich. „Das ist mittlerweile symbolisch. Und so habe ich ein gutes Gefühl, dass ich während des Laufs ausreichend Flüssigkeit zur Verfügung habe.“ Ebenso „Pflicht“ vor dem Start ist für ihn das Küsschen für Frau und Sohn.

Erhöhte Selbstaufmerksamkeit

Wer dann dank Trinkbecher, T-Shirt oder Nagellackfarbe mit einem guten Gefühl ins Rennen startet, hat oft schon den Löwenanteil gemeistert. Wie eingangs erwähnt, kann der Weg an die Startlinie durchaus härter sein als der Weg ins Ziel. Stichwort Phantomschmerzen, die auch **Verena Laufs** kennt: „Mir geht es eine

Woche vor einem Lauf immer so lala.“ Meistens bekommt **Verena** Beschwerden im Knie oder Schienbein oder sieht eine fette Erkältung aufziehen. „Sobald ich die Startlinie überquert habe, ist der Spuk vorbei und ich fühle mich wie befreit. Dann ist die Leichtigkeit wieder da und ich merke, in welchem gutem Zustand ich bin.“

Die gute Nachricht: Laut **Stoll** sind Phantomschmerzen vor einem (wichtigen) Wettkampf weit verbreitet – und psychologisch gut erklärbar. Oft ist der Start bei einem Rennen mit dem Wunsch nach einer bestimmten Leistung oder Platzierung, vielleicht sogar einer persönlichen Bestzeit verbunden. Via Facebook, Instagram und Co. wird das Ziel gern mit den (Lauf-)Freunden geteilt. Das erzeugt Druck. Und Druck wirkt sich körperlich aus – so sind etwa Muskeltonus, Atemfrequenz und Blutdruck erhöht. Diese Anspannung erzeugt zudem eine gesteigerte Selbstaufmerksamkeit. Das bedeutet: Man spürt Dinge, die man in entspanntem Zustand gar nicht registrieren würde. Zwickt es im Bein, interpretiert man schnell etwas Schlimmes hinein.

Die Lösung: „Man muss es annehmen“, erklärt **Stoll**. „Akzeptanz ist das Zauberwort.“ Sobald man akzeptiert, dass die Hals- oder Knieschmerzen vor jedem Marathon auftauchen, verschwinden die vermeintlichen Beschwerden oft wie von selbst. Wichtig sei dabei natürlich, dass man mögliche echte Entzündungsherde oder Verletzungen nicht ignoriert. Gefragt ist also ein gutes Körperbewusstsein. Aber das ist bei den meisten Läufern zum Glück genauso gut ausgeprägt wie der Humor – für die eigenen (schrägen) Gepflogenheiten. Und die Überzeugung, dass Begeisterung und Laufiebe die größten Erfolgsfaktoren ihres Sports sind. 🌟



Ein halber Liter Wasser ist für **Manuel Henning** vor jedem Trainingslauf Pflicht. „Ebenso ein Kuss für meine Frau und meinen Sohn, bevor ich in ein Rennen starte“