

«Auf diesem Niveau ist der Kopf alles»

Der Sportpsychologe Ed Weiss über den Kopf des Sportlers, die US-Mentalität und seine Wünsche für die FL-Olympia-Delegation

Heute wird in Salt Lake City erstmals um Olympiamedaillen gekämpft. «Auf diesem Niveau ist der Kopf alles», sagt der amerikanische Sportpsychologe Ed Weiss. Weshalb die amerikanischen Sportler an diesem Grossanlass immer wieder gross auftrumpfen, wie der Sportpsychologe mit Olympiaathleten zusammenarbeitet und was er der Liechtensteiner Olympiadelegation wünscht, hat der in Schaan wohnhafte ehemalige Eishockeygoalie im Gespräch mit dem Volksblatt ausgeführt.

Mit Ed Weiss sprach Robert Brüstle

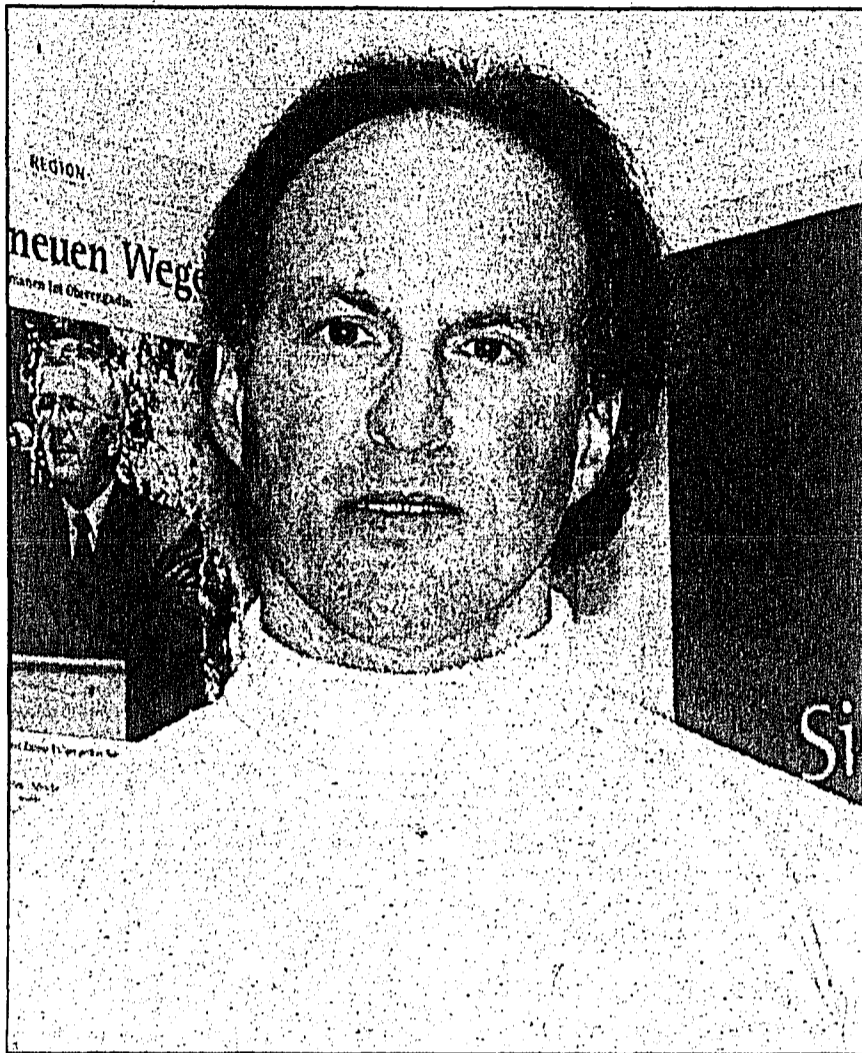
Volksblatt: Gestern wurden die Olympischen Spiele in Salt Lake City eröffnet. Ab heute wird im US-Bundesstaat Utah um Olympiamedaillen gekämpft. Wie wichtig ist dabei der Kopf der Sportler?

Ed Weiss: Auf diesem Niveau ist der Kopf alles! Nehmen wir den Skisport als Beispiel: Jeder Athlet hat gutes Material, eine hervorragende Technik und ist körperlich topfit, entscheidend ist somit die mentale Stärke. Nur ein Athlet, der absolutes Vertrauen zu sich selber hat, wird in Salt Lake City Erfolg haben können. Die kleinsten Zweifel oder Ängste wirken sich auf die Zeit aus.

Wir Amerikaner lieben die Show

Die US-Athleten können an Olympischen Spielen immer wieder extreme mentale Stärken ausspielen. Warum?

Wir Amerikaner lieben die Show! Die Olympischen Spiele stellen die grösste und wichtigste Sportshow der Welt dar und dort wollen die amerikanischen Athleten im Mittelpunkt stehen, sich der Welt präsentieren. Kommt hinzu, dass die Spiele dieses Jahr mit Salt



Sportpsychologe Ed Weiss: «Nur ein Athlet, der absolutes Vertrauen zu sich selber hat, wird in Salt Lake City Erfolg haben können.» (Bild: ran)

Lake City in den USA selber sind und nach all dem, was im vergangenen Jahr in Amerika geschehen ist, erhält die Olympiade für die US-Sportler eine noch grössere Bedeutung. Für die US-Athleten ist an den Olympischen Spielen alles möglich, denn sie konzentrieren sich total auf diesen Grossanlass. Weltmeisterschaften oder Weltcuprennen sind Nebensache, was zählt, sind die Olympischen Spiele. Dabei gilt für das US-Team: alles oder nichts, «gold or nothing». Es geht für die amerikanischen Sportler nicht darum, eine Medaille zu holen, sondern um den Sieg. Dafür riskieren sie alles, kein Risiko ist zu gross. Sie sind überzeugt, dass niemand besser ist als sie selber und wenn

jemand gewinnen kann, dann sie. Für diese Philosophie hasst und liebt man uns Amerikaner gleichzeitig.

Wie geht man mit amerikanischen Athleten um?

Wichtig ist, dass man sich selber treu bleibt und niemals versucht, die US-Sportler zu kopieren. Grundsätzlich weiss jeder Athlet selber, was für ihn das Beste ist und wie er sich auf ein Rennen vorbereiten und einstellen muss. Es ist aber klar, dass ein Sportler alles geben und volles Risiko fahren muss und nicht zurückhalten und auf Fehler der andern hoffen darf. Diese Taktik geht selten auf. Die Show der Amerikaner darf man aber auch nicht

zu ernst nehmen, denn man könnte nämlich auch sagen, US-Sportler sind nur alle vier Jahre stark...

Als Sportpsychologe arbeiten Sie mit Olympiaathleten zusammen. Was machen Sie dabei?

Ich versuche, alles aus einem Athleten herauszuholen und ihn so weit zu bringen, dass er in jedem Wettkampf an sein Limit geht und so seine Grenzen ausbauen kann. Es ist wichtig, dass sich ein Sportler seines Talents und seiner Fähigkeiten bewusst ist und diese auch nutzt. Für einen Sportler ist auch entscheidend, dass er seinen Sport ohne Druck ausübt und sich total auf den Moment konzentrieren kann. Vergangenheit und Zukunft sind im Augenblick des Rennens absolut nebensächlich. Was im Rennen von gestern war und im Wettkampf von morgen passieren könnte, zählt nicht, entscheidend ist das Hier und Jetzt.

Entscheidend ist das Hier und Jetzt

Wie arbeiten Sie mit einem Athleten?

Sehr individuell! Am Anfang unserer Zusammenarbeit versuche ich immer, herauszufinden, worin die Motivation eines jeden einzelnen Athleten besteht. Will ein Sportler erfolgreich sein, muss die Motivation von innen kommen, sonst geht gar nichts. Ein Athlet muss seinen Sport lieben und bereit sein, dafür zu leben. Es ist wichtig, dass zwischen Sportler und Sportpsychologe eine Vertrauensbasis besteht, nur so kann etwas Fruchtbares entstehen. Im Gespräch erfahre ich dann, was der Sportler macht, wie er es macht, wie er sich fühlt, wenn etwas nicht funktioniert und wie das Gefühl ist, wenn es funktioniert. Das Selbstvertrauen ist für einen Athleten die Basis, nur so kommt er in einen Rhythmus und wird konstant in seinen Leistungen. Grundlegend ist für mich vor allem, dass der Sportler lernt, volle Verantwortung für seine Leistung zu

übernehmen. Entschuldigungen und Ausreden gelten nicht. Ein Sportler gewinnt selber und er verliert auch allein, denn der grösste Wettkampf liegt nicht darin, gegen andere Sportler anzutreten, sondern sich selber zu bezwingen.

In den USA ist die Arbeit mit dem Sportpsychologen selbstverständlich. Wie sieht die Situation bei uns aus?

So, wie gutes Material und körperliche Top-Fitness zu einem Spitzenathleten gehören, muss auch der Kopf auf dem höchstmöglichen Niveau sein. Ein Sportler, der mit einem Sportpsychologen arbeitet, ist weder krank, noch hat er ein Problem. Vielmehr schöpft dieser Athlet alle Möglichkeiten aus, um Erfolg haben zu können. Es ist wichtig, dass man den Sportpsychologen als Teil des Ganzen sieht und ihn ebenso einbaut wie das Kraft- und Konditionstraining, die Massage, gutes Material... Ich betone auch immer wieder, dass der Sportpsychologe niemals die Rolle des Trainers übernehmen will, sondern vielmehr in Zusammenarbeit mit dem gesamten professionellen Umfeld des Sportlers das gleiche Ziel verfolgt, nämlich den Erfolg des Athleten!

Wünsche allen FL-Athleten den grösstmöglichen Erfolg

Was wünschen Sie der Liechtensteiner Olympia-Delegation in Salt Lake City?

Ich wünsche den Liechtensteiner Athleten in Utah den grösstmöglichen Erfolg. Der Erfolg hängt aber nicht nur von Medaillengewinnen ab, sondern vielmehr davon, dass jeder einzelne Athlet alles geben kann, ihm die bestmögliche Leistung gelingt und alle an ihre Grenzen gehen können. Ich wünsche allen Liechtensteiner Sportlern, dass sie im Ziel stolz sein können auf ihre Leistung und sich über ihren Olympiadebut freuen können.

Neue Ära

Der «gläserne Athlet» ist im Anti-Doping-Kampf noch eine Vision. Mit dem bei den Winterspielen in Salt Lake City von der Anti-Doping-Weltagentur WADA vorgestellten Athleten-Pass könnte aber eine neue Ära eingeläutet worden sein. «Es ist ein

Programm der Athleten für einen sauberen Sport», sagte WADA-Präsident Richard Pound bei der Präsentation. Im olympischen Dorf haben nach Auskunft von Johann Olav Koss, mehrfacher norwegischer Eisschnelllauf-Olympiasieger und Mitglied des IOC, 50 der 2531 akkreditierten Teilnehmer den neuen Pass unterschrieben.

Olympia-Splitter

ZIMMERWECHSEL I. Die Hotels im 50 km von Salt Lake City entfernten Ogden, wo ein Grossteil des alpinen Begleittrosses untergebracht ist, weisen den Standard eines Entwicklungslandes auf. Der in einem Trucker-Motel untergebrachte «Tagi»-Reporter wechselte in der gleichen Nacht gleich dreimal das Zimmer. Einmal «pfliff» die Heizung, dann kam rotes Wasser aus der Dusche, beim dritten Mal passte das Fenster nicht zum Fensterrahmen. Im Hotelgang herrschte reger Betrieb. Auch andere Gäste wechselten die Unterkunft – am Schluss war jeder im Zimmer eines andern...

ZIMMERWECHSEL II. Zumindest ein Zimmer blieb frei. Der Blick-Reporter packte seine Siebensachen und nächtigte in dem zur Dependance umfunktionierten Chevrolet – und das bei einem stolzen Zimmerpreis von 350 Franken! Dazu kamen noch ein paar Dollar für fünf Gallonen Benzin. Weil er – wie in Amerika üblich – die ganze Nacht den Motor laufen liess, war am Morgen der Benzintank halb leer.

COUNTRY HUNTER. TV-Regisseur Beni Giger pflegt Bernhard Russi am Ende einer Reportage jeweils mit einem Landjäger-Lunch zu überraschen. Um die Tradition aufrecht zu erhalten, schmuggelte er die Würste durch den US-Zoll, obwohl Fleisch-Einfuhr – bei Androhung einer Busse von 10 000 Franken – strengstens verboten ist. Bei jedem Medaillengewinn soll ein Landjäger (in der Umgangssprache «Country Hunter») verzehrt werden. Im TV-Contalner hängen vier Würstpaare bereit.

BOMBE. Kristian Ghedina gehen die Sicherheitskontrollen gehörig auf die Nerven. Als auch noch seine Ski kontrolliert wurden, fragte er entnervt: «Wo soll ich denn da eine Bombe verstecken?» Entsprechend seiner Stimmung fuhr der zwölfjährige Weltcupspieler das Training. Als 47. verlor er genau fünf Sekunden.

PECHSTEIN. Ziemlich abschätzig äusserte sich die deutsche Eisschnellläuferin Tanja Pechstein über die Kleiderkollektion ihrer Olympia-Equipe. Das orange Tenue der Eröffnungsfeier sei schon geschmacklos. Zudem könnte die Jacke ein bisschen wärmer geben, giftelte die zweifache Olympiasiegerin vor versammelter Presse im Deutschen Haus.



PRÄSIDENT. IOC-Präsident Jacques Rogge (Bild) hat unmittelbar nach seinem Einzug ins olympische Dorf alle Sieger der Winterspiele zu einer Feier eingeladen. Der 59-jährige Belgier ist der erste Präsident, der im Dorf übernachtet.

BIER. Im deutschen Eishockey-Team hat Trainer Hans Zach gleich bei erster Gelegenheit ein Bierverbot erlassen. Ein etwas entspannteres Verhältnis zum Gerstensaft pflegen traditionell die US-Boarder. Danny Kass beispielsweise, einer der Goldanwärter in der Halfpipe, wurde im New Yorker Time Magazin mit den Worten zitiert, er sei nur «wegen dem Bier und den Frauen» in Salt Lake City. US-Coach Peter Foley nahm Kass' Spruch mit einem Schmunzeln zur Kenntnis.

FALSCHFAHRER. Georg Hackl findet sich offenbar nur auf den Schlittelbahnen bestens zurecht. Der dreimalige Olympiasieger lieferte die Begründung für sein Fehlen an der Auftakt-Pressekonferenz: Er war allein mit dem Auto unterwegs und hatte sich in Salt Lake City hoffnungslos verfahren. Völlig entnervt kehrte Hackl ins Mannschaftsquartier zurück.

Gewinnen Sie mit Look und dem Liechtensteiner Volksblatt eine original Skiweste von Look

Beantworten Sie einfach die Frage:

Wie heisst die einzige Liechtensteiner Sportlerin, die an den Olympischen Spielen in Salt Lake City an den Start geht?

Wenn Sie es wissen, rufen Sie uns an unter der Nummer +423 787 80 18 von 13.30 Uhr – 13.45 Uhr. Der erste Anrufer mit der richtigen Nummer gewinnt eine original Skiweste von Look. Euer Mobilfunktelefon für Liechtenstein

Liechtensteiner VOLKSBLATT

LOOK www.look.li



GEPÄCK. Ein zufälliger Blick durchs Flugzeugfenster ersparte dem holländischen Eisschnellläufer Rintje Ritsma wohl einige Unannehmlichkeiten. Auf dem Weg nach Salt Lake City bemerkte er, dass sein Gepäck beim Anrollen der Maschine noch immer auf der Verladerrampe lag. Ritsma gelang es schliesslich, den Piloten davon zu überzeugen, den Jet zu stoppen und die fehlende Fracht zu verstauen.