



Am 11. August 2008

Spannungsmesser

Der siegreiche Schütze der Luftpistole zuckt über eine Stunde lang mit keiner Wimper. Tranceartig oder meditativ verweilt er während der gesamten Wettkampfzeit bei sich und der Zielscheibe. Siegestaumel und sichtbare Euphorie gibt es nicht; dafür ist seine inwendige Geisteshaltung zu stabil.

Der Erste der Gewichtheber schreitet energisch auf das Plateau, gibt einen animalischen Schrei von sich, reißt oder stemmt ein unmenschliches Gewicht nach oben und bewegt sich mit überschwenglichen Emotionen, Gegröle und Luftsprüngen in die Arme seiner Trainer. Beide haben wohl ein ähnliches Maß an Konzentration. Der Unterschied ergibt sich aus den jeweiligen individuellen Aktivierungsniveaus.

Zwischen diesen beiden Extremen ist die Palette der Verhaltensweisen der Olympiaathleten groß. Jeder erfolgreiche Sportler weiß Bescheid, welche Einstellung für seine Leistungserbringung notwendig ist. Egal ob er sich beruhigt oder anregt, er muss sich anschließend wieder in den Normalzustand zurückversetzen um gesellschaftsfähig zu sein.

Was im Sport eine Selbstverständlichkeit und in den extremen Varianten gut zu beobachten ist, kann uns Beispiel und Erinnerung sein, dass das Prinzip bei der erfolgreichen Bewältigung der Herausforderungen des Alltags das Gleiche ist. Das Sammeln von persönlichen Erfahrungswerten, Achtsamkeit und das daraus entwickelte Wissen, in welcher Situation wir welche Aktivierung benötigen ist eine wichtige Basis für konstruktives, ins Ziel führendes Handeln.