

Eiskunstlauf – Medizin für die Seele?

In den folgenden Zeilen möchte ich euch, liebe Leserinnen und Leser, näherbringen, weshalb das Eiskunstlaufen - wie die meisten anderen Sportarten auch - das Wohlbefinden steigert. Aber aufgepasst! Auch hier gilt es die richtige «Ice-Life Balance» zu finden, um keine negativen Nebenwirkungseffekte/Überdosis hervorzurufen.

Einleitend ein paar Worte zu Glück und Wohlbefinden, ein heutzutage weiterverbreitetes und viel untersuchtes Konzept. Der Begründer der Positiven Psychologie, Martin Seligman, den ich beruflich einmal von Paris nach Nizza begleiten durfte, hat im Jahr 2011 sein Buch «Flourish» publiziert, worin er aufzeigt, dass das Streben nach Wohlbefinden den Menschen im Leben weiterbringt als das Streben nach Glück. In seiner Theorie des Wohlbefindens beschreibt er fünf Elemente (Akronym: PERMA im Englischen), die zu einem erfüllten Leben führen sollen: „Positive Emotionen“ (positive emotions), „Engagement“ (engagement), „positive Beziehungen“ (positive relationships), „Sinnhaftigkeit“ (meaning) und „Zielerreichen“ (accomplishment). Erfreulicherweise handelt es sich um fünf Bereiche, die im Einflussbereich eines jeden Menschen liegen.

Was macht uns glücklich?



www.dardo-consulting.com - Be yourself. Be your best. PERMA-Modell von Seligman

Ich möchte euch nun aufzeigen, wie das Eiskunstlaufen (stellvertretend für jede andere Sportart) diese fünf Elemente abdeckt und zu gesteigertem Wohlbefinden führt. Wir legen los mit den **Positiven Emotionen**, welche weit mehr beinhalten als Freude, Begeisterung und Glück. Zu den positiven Emotionen zählen auch Stolz, Mut, Dankbarkeit, Optimismus, Konzentration, Selbstbewusstsein. Ihr seid bestimmt einig mit mir, dass ...

- das Gelingen von einem neuerlernten Sprung uns stolz und freudig stimmt,
- das Interpretieren von einer neuen Kürmusik unsere Kreativität ins Rollen bringt,
- das simple Gleiten bei strahlendem Sonnenschein uns mit Dankbarkeit und Zufriedenheit erfüllt,
- das Verkleiden für ein Schaulaufen uns amüsiert und anregt,
- das Zusammensein während eines Trainingscamps uns belustigt und belebt.

Es gibt unzählige Momente, die uns positive Emotionen bescheren – und nicht nur das Gewinnen eines Wettkampfes oder Bestehen eines Tests.

Das zweite Element des PERMA-Modells ist das **Engagement**, was so viel bedeutet wie das Aufgehen in einer Tätigkeit und häufig auch mit « Flow » bezeichnet wird. Dieses Gefühl des Eins-Werdens mit einer Tätigkeit kommt nur unter bestimmten Bedingungen vor- und zwar, wenn das gewählte Level der Herausforderung und die eigenen Fähigkeiten miteinander übereinstimmen. Wenn zum Beispiel eine Interbronze Läuferin Dreiersprünge macht, dann ist die Herausforderung zu gering, um in den „Flowzustand“ zu kommen. Wenn sie dagegen den Doppelrittberger übt, dann ist die Herausforderung zu hoch und sie kommt schnell in einen Stresszustand. Ist sie aber z.B. ganz nahe dran, den Einfach-Axel zu stehen und wiederholt diesen, dann gelingt es ihr womöglich, total in der Tätigkeit aufzugehen und maximal engagiert zu sein. Dies ist nur ein Beispiel um optimale „Flow“-Bedingungen zu herzustellen. „Flowzustände sind schön und gut aber nur kurzlebig, deshalb ist eine motivierende Umgebung das A und O für anhaltendes Engagement. Hierfür stehen uns mehrere Hebel zur Verfügung:

- 1) Das Setzen von konkreten und realistischen Zielen im Trainingsalltag gemeinsam mit dem Coach: Es ist wichtig, dass die gesetzten Ziele mit den Fähigkeiten/Level des Sportlers im Einklang sind.
- 2) Das Ausarbeiten von Trainingsplänen: Der eigene Standpunkt des Sportlers beim Festsetzen der Pläne spielt eine zentrale Rolle. Nur wenn er mitbestimmen kann und eine gewisse Autonomie hat, ist die Erfüllung des Trainingsplans auch realistisch.
- 3) Das Achten auf sofortiges Feedback ohne zu werten: Das Stehen eines Sprunges, der Abbruch einer Pirouette oder das saubere Ausführen einer Schrittfolge geben uns eine direkte Rückmeldung und ermöglichen es, unser Verhalten anzupassen. Eine Erklärung des Trainers mag ebenso wichtig sein. Um das Entstehen negativer Emotionen zu vermeiden, ist es wichtig, dass sowohl der Läufer bzw. die Läuferin selbst als auch der Trainer im Rahmen des abgegebenen Feedbacks keine wertenden Aussagen macht. Hierzu das Beispiel eines aufgerissenen Sprunges: *Das falsche Feedback: Du versaust den Sprung immer, weil du viel zu lange mit dem Abspringen wartest. Das richtige Feedback: Achte darauf, dass du jeweils einen Moment früher abspringst, so wie du es richtig bei der Vorübung tust.*
- 4) Das Selbstvertrauen um Herausforderungen anzugehen: Der Sportler muss überzeugt davon sein, die Herausforderung mit seinen erworbenen Skills packen zu können. Hierfür ist es wichtig, seine Stärken zu kennen und diese zu nutzen. Der Trainer sollte den Akzent ebenfalls auf die jeweiligen Fähigkeiten und die jeweilige Einzigartigkeit des/der betreffenden Läufers/Läuferin zu legen.
- 5) Der Fokus auf das Hier und Jetzt, Ablenkungen widerstehen: Die Konzentrationsfähigkeit sollte unbedingt trainiert werden, denn jegliche Ablenkung verhindert „Flow-Erleben“. Mit anderen Worten müssen wir versuchen, unser Gehirn von störenden Gedanken zu befreien und auch von äusseren Einflüssen abzuschotten (z.B. Geräusche auf der Tribüne).

Weiter geht es mit den **Positive Beziehungen**. Wie wir alle wissen, ist der Mensch ein soziales Wesen. Natürlich variiert das Mass an Sozialkontakten von Person zu Person, jedoch konnten verschiedene Studien zeigen, dass zufriedene Menschen sich sozial verbunden fühlen und positive Beziehungen zu ihrer Familie, Freunden, Bekannten etc. pflegen. Liebevolle, vertrauensvolle und unterstützende Beziehungen tragen wesentlich zu unserer körperlichen Gesundheit ebenso wie psychischem Wohlbefinden bei.

Obwohl das Eiskunstlaufen in der Regel als Einzelsport betrieben wird, ermöglicht das Clubleben daneben auch ein gewisses Sozialleben -, man findet dort Eislaufreunde/innen und verbringt On und

Off-ice viel gemeinsame Zeit. Der zwischenmenschliche Kontakt beginnt schon in der Garderobe, wenn eine Läuferin etwas genervt ihre Schultasche hinwirft und von ihrer doofen Mathelehrerin erzählt und die beiden anderen Läuferinnen gespannt zuhören. Gruppentrainings geben die Möglichkeit zu tratschen, wenn auch nicht immer zur Freude des Trainers - aber was gibt es Besseres als gemeinsames Lachen!

Eine andere Art der zwischenmenschlichen Beziehung bietet die Trainer-Läufer Beziehung. Wichtige Merkmale einer solchen Beziehung sind gegenseitiger Respekt, Vertrauen, positive Einstellung, Fürsorge, Dankbarkeit, etc.

Jeder, der schon einmal einen Wettkampf bestritten hat, erinnert sich an die von der Tribüne kommenden ermutigenden Zurufe anderer Clubmitglieder oder das gemeinsame Chillen und Warten auf die Siegerehrung. Dieses Zugehörigkeitsgefühl tut uns nicht nur gut, sondern gehört übrigens auch zu den drei psychologischen Hauptbedürfnissen, die für selbstmotiviertes Verhalten verantwortlich sind.

Das vierte Element des PERMA-Modells von Seligman ist die **Sinnhaftigkeit**. Der Sinn einer Tätigkeit oder Leidenschaft, ist entweder subjektiv und persönlich oder objektiv. Bei der subjektiv-persönlichen Sinnhaftigkeit machen wir etwas so gerne, dass wir es als wesentlichen Bestandteil unseres Lebens sehen; bei der objektiven Sinnhaftigkeit folgen wir ethischen Standards und dienen etwas Grösserem. Zum Beispiel können wir einer mittellosen Läuferin eines unserer Kürkleider schenken. Sinnstiftende Aktivitäten sind wesentlich für das Kultivieren von Selbstwert und Identität. Ihr seid bestimmt mit mir einig, dass ein Eiskunstläufer durch seinen Sport die Welt an sich nicht verbessert. Während ich meine Runden auf dem Eis drehe, sind deswegen weder die Koalas in Australien weniger vom Aussterben bedroht, noch die Hungersnot in Teilen Afrikas behoben. Nichtsdestotrotz ermöglicht uns das Verfolgen eines Sportes wie das Eiskunstlaufen das Entwickeln eines positiven Sportgeistes. Dazu gehören Fairness, Integrität, Bescheidenheit und Durchhaltevermögen. Für jüngere Eisläufer/Innen ein Vorbild zu sein und diese zu inspirieren, mag ebenfalls einen sinnstiftenden Charakter aufweisen.

Beim fünften Element, welches gemäß dem PERMA-Modell ein wichtiger Hebel von Wohlbefinden darstellt, handelt es sich um das **Zielerreichen** im Sinne von Leistung, Erfolg, Kompetenzgewinnung, etc. Uns ist oft gar nicht bewusst, dass wir uns täglich mehrere Ziele setzen.

Woran messen wir unsere Zielerreichung? Natürlich können wir unsere Pokale, Medaillen und Auszeichnungen zählen. Dies würde bedeuten, dass derjenige oder diejenige mit den meisten Titeln an internationalen Meisterschaften viel glücklicher ist als eine Breitensportläuferin oder ein Breitensportläufer, die/der nur wenige Pokale und Medaillen in seinem/ ihrem Zimmer stehen hat. Seid beruhigt, so banal funktioniert das fünfte Element „Zielerreichung“ zum Glück nicht! Das Beherrschen eines neuen Sprunges im Training, die fertige Choreographie einer Kürmusik, die Rückkehr auf das Eis nach einer Verletzung – all das sind ebenfalls unglaubliche Errungenschaften. Dahinter stecken nämlich einige wichtige Fähigkeiten. Hier ein paar Beispiele:

- Commitment/Einsatzbereitschaft und Motivation: Du bist motiviert, wenn du nach der Schule ohne zu zögern regelmässig ins Training fährst und dabei auf andere Freizeitaktivitäten verzichtest.
- Durchhaltevermögen bei Schwierigkeiten, Langeweile, Frustration: Du übst stundenlang den gleichen Ablauf, du machst weiter auch nach grossen Niederlagen? Dies verlangt ein grosses Stück Durchhaltevermögen von dir ab.
- ein gesundes Mass an Selbstkontrolle: Wenn Klassenkameraden gemeinsam in die Badi gehen und du dieser Versuchung widerstehst, um dich deinem Sport zu widmen, dann hast du dich

gut unter Kontrolle. Um eine zufriedenstellende Leistung zu erbringen, musst du deine Gedanken, Emotionen, Impulse weitgehend unter Kontrolle haben und konzentriert sein.

- das Entwickeln von Resilienz: Wenn du nach einer Niederlage aufstehst, auf deinen Körper hörst, wenn du verletzt bist, oder Konflikten z.B. mit deinem Coach, Off-ice Trainer oder einem/einer anderen Läufer/Läuferin konstruktiv begegnest, dann zeigst du Resilienz, was so viel bedeutet wie: „Du verfügst über psychische Widerstandsfähigkeit und bist in der Lage Krisen zu bewältigen, indem du deine persönlich erworbenen Ressourcen nutzt.“

Habe ich euch, liebe Leser, davon überzeugt, dass Eiskunstlaufen als Sport eine natürliche Medizin für gesteigertes Wohlbefinden ist? Aber aufgepasst, liebe Leistungssportlerinnen und -sportler! Wie es so schön heisst: « Alles mit Mass! » Gesteigertes Wohlbefinden bei Leistungssport ist nur möglich, wenn das Leben neben und nach dem Sport ebenfalls die 5 Kriterien des PERMA-Modells erfüllt. Um zu wissen, ob du dich in einer guten « Ice-Life Balance » (anlehnend an den weitverbreiteten Begriff « Work-Life Balance ») befindest und damit eine Überdosis vermeidest, zögere nicht dir folgende Fragen zu stellen:



- Positive Emotionen: Bei welchen Aktivitäten - unabhängig vom Eiskunstlaufen – erlebe ich positive Gefühle (Freude, Dankbarkeit, Stolz, Spass, etc.)? Für manche mag dies eine andere sportliche Tätigkeit sein, für andere das Musizieren, Gestalten, Reisen, Tanzen, Lesen, Schreiben oder einfach mal Nichtstun - die Liste lässt sich natürlich unbeschränkt erweitern.
- Welche Dinge motivieren mich, lassen mich aufblühen oder ziehen mich in den Bann, sodass ich das Gefühl von Ort und Zeit verliere und an nichts anderes denke?
- Mit welchen Personen in meinem Privatleben pflege ich positive Beziehungen; d.h. wo erfahre ich gegenseitiges Vertrauen, füreinander Dasein, Unterstützung...? Das mögen deine Geschwister, Grossmutter, Onkel, Patentante, Schulkamerad, Freundin, etc. sein.
- Was erfüllt mich mit Sinn? Kenne ich meine Mission, den Sinn meines Daseins? Vielleicht hilfst du in einem Kinderheim, adoptierst einen zurückgelassenen Hund oder besuchst einsame Leute im Altersheim?
- Was habe ich in meinem Leben bisher erreicht? Von welchen Erfolgen träume ich? Es gibt bestimmt etliche Dinge, die du in deinem Leben - neben sportlichen Leistungen - schon erreicht hast. Das mag vielleicht ein super Vortrag sein, eine tolle Reise, das Erlernen einer Fremdsprache. Vergiss nicht, darüber nachzudenken, welche Errungenschaften dich in Zukunft glücklich stimmen könnten; ein spezifischer Beruf, ein Auslandsaufenthalt, ein Studium, etc.

Mach dir keine Sorgen, solltest du beim Lesen nicht sofort alle Fragen beantworten können. Nimm dir einfach zwischendurch mal Zeit, dir Gedanken darüber zu machen. Dies ist schon der erste Schritt zu mehr Wohlbefinden!

Weisst du eigentlich, warum es gut ist, sich gut und wohl zu fühlen? Die Wissenschaft zeigt, dass man ein stärkeres Immunsystem, eine bessere Schlafqualität, eine gesteigerte körperliche Gesundheit hat, besser mit Stress umgehen kann, kooperativer, hilfsbereiter und sozialer ist, und noch vieles mehr.

Abschliessend merke dir: Profitiere vom Eiskunstlaufen als Medizin für gesteigertes Wohlbefinden und sei aufmerksam, sollte die Ice-Life Balance aus dem Gleichgewicht geraten sein. Falls ihr dabei noch etwas Anleitung braucht, helfe ich gerne weiter. In diesem Sinne: Hals- und Beinbruch!

Eure Larissa

Kontakt:

Tel. +33 (0)7 68 38 98 34

larissa@positive-force.com

www.positive-force.com