

## MUT BEIM BIKEN



## REDEN UND ÜBEN

Reden, üben und sich langsam an die Grenzen herantasten – all das gehört zu den Basics der Angstbewältigung.

# Den **Mut-Muskel** trainieren

Wenn beim Biken der Angstschweiß fließt, geht schnell der Spaß verloren. Aber auch der Umgang mit kniffligen Stellen und herausfordernden Situationen lässt sich üben und lernen.

Von Melanie Müller

**M**anchmal kommt der Schweißausbruch erst, wenn man schon ganz oben ist. Beim Gedanken an die Abfahrt werden plötzlich die Hände nass, der Atem stockt, die Muskeln beginnen sich zu verkrampfen und in der Magengegend braut sich etwas zusammen. Die Gedanken kreisen unaufhörlich um die bevorstehende Abfahrt: „Wie soll ich nur diese superenge Spitzkehre bewältigen? Wie über die vielen glitschigen Wurzeln kommen? War da nicht eine ganze Menge Schotter in den Kurven? Und muss ich mir wieder blöde Sprüche anhören, wenn ich den anderen

nicht hinterherkomme?“ In so einer Situation gehen nicht nur ganz schnell die Motivation und die Freude am Biken verloren, sondern auch unsere Leistungs-, Koordinations- und Reaktionsfähigkeit leiden unter der Angst. Wir sind frustriert, weil wir wissen, dass wir das besser können. Und stürzen natürlich genau da, wo wir es befürchtet haben.

### STEINZEIT-STRESS

Egal wie fortschrittlich Material und Technik, die wir verwenden, auch sein mögen – wenn eine Situation von unserem Körper als bedrohlich eingestuft

wird, werden wir alle wieder zum Neandertaler. Für den war das, was wir heute Stressreaktion nennen, überlebenswichtig. Wenn der Bär den gemütlichen Abend am Lagerfeuer störte, musste der Urzeit-Mensch innerhalb von Sekundenbruchteilen reagieren: kämpfen oder flüchten. Aber ganz bestimmt nicht noch ein bisschen darüber nachdenken oder erstmal die Aussicht genießen.

Die Reaktion des Körpers auf eine Situation, die uns Angst macht, geschieht also reflexartig. Das macht auch Sinn: Die ausgeschütteten Stresshormone aktivieren uns blitzschnell und

schärfen Aufmerksamkeit und Sinne. Auch wenn wir es heute selten mit Bären zu tun bekommen – in den meisten Fällen stellt Angst einen gesunden und völlig normalen Warnmechanismus dar, der auf eine reale Gefahr hinweist. Sie sollte also immer ernst genommen werden, denn meistens hat sie uns etwas zu sagen. Zum Beispiel dass wir uns überfordern. „Das ist das häufigste Problem, wenn die Angst beim Mountainbiken extrem wird“, weiß auch Petra Müssig, ehemalige Leistungssportlerin, Sport-Mentalcoach und begeisterte Bikerin. „Viele glauben, sie müssten diesen Sport superschnell beherrschen, nach einem Jahr genauso gut fahren wie der Freund, der das schon seit acht Jahren macht. Dann stürzen sie an einer schwierigen Stelle und fühlen sich darin bestätigt, dass sie das nicht schaffen und nie lernen werden. Oder sie steigen gleich ab und schieben.“ Diese Erfahrung wird vom Hirn abgespeichert und beim nächsten Mal beginnt die Nervosität vielleicht schon beim Losfahren. Besser wird man so nur im Schieben.

### REALE UND ERLERNT E ANGST

Die größte Rolle beim Mountainbiken spielt die Sturzangst. „Das ist eine tief verankerte Angst, die wir nicht völlig loswerden können. Aber wir können sie in den Griff bekommen, positive Erfahrungen sammeln, dann wird daraus gesunder Respekt“, so Müssig. „Bei Angst vor nassen Wurzeln, Schotter, steilen Passagen oder Höhenangst handelt es sich dagegen meistens um erlernte Angst.“ Sind wir das zweite Mal in einer Spitzkehre gestürzt, merkt sich das unser Gehirn und meldet künftig schon beim Anblick einer engen Kurve: Gefahr! Wenn wir dann jahrelang immer wieder vor einer Spitzkehre absteigen, wird diese Lernerfahrung gefestigt.

### ÜBEN, ÜBEN, ÜBEN

Um erlernte Ängste wieder abzubauen, müssen wir umlernen. Und das bedeutet in erster Linie: Üben, üben, üben, üben! Es braucht Zeit, Geduld und Beharrlichkeit. Viele Wiederholungen – wobei man sich vom Leichten zum Schweren, vom Einfachen zum Kom-

plexen vortasten sollte. Also lieber erstmal nur eine Stufe versuchen, bevor man sich an fünf Stufen hintereinander wagt. Zunächst an einer kleinen Wurzel hinter dem Haus üben und sich nicht gleich einem ganzen Wald stellen. Erstmal langsam durch eine Kurve fahren und dann etwas schneller. Sich von einem geduldigen Freund zeigen lassen, wie er diese schwierige Stelle bewältigt und es so selbst versuchen. Erfolge am besten gleich mehrmals wiederholen. Oder sich ein Fahrtechniktraining bei einem Profi gönnen. „In den Kursen beginnen wir an einem ganz kleinen Hang und fahren diesen immer wieder“, erzählt Müssig. „Wenn sich alle wohl fühlen, probieren wir ein steileres Stück, dann steigern wir das in kleinen Schritten. Allmählich lernen die Teilnehmerinnen die Angst zu regulieren. Manchmal muss man jemanden auch erstmal um eine Kurve schieben – einfach damit der Körper die Erfahrung machen kann, dass das geht.“

Wenn wir uns gleich mit den schwierigsten Aufgaben plagen, geht manchmal das Wichtigste verloren: die Freude am Tun. Ohne Erfolgserlebnisse, ohne Spaß lernen wir nicht. Erst wenn wir dieses „Wow, es hat funktioniert!“-Glücksgefühl haben, wird in unserem Gehirn Dopamin ausgeschüttet – ein Botenstoff, der dazu beiträgt, dass Lernerfahrungen abgespeichert und leicht abrufbar werden. Wenn die Motivation verloren geht, dann sollte man seine Zielsetzung noch einmal überdenken. Vielleicht auch einfach mal etwas anderes machen. Oder dem Partner klar sagen, dass man heute eigentlich lieber ge-