

# M ut tut gut

*Wie oft hält Sie Ihre Angst davon ab, etwas Neues auszuprobieren, sportlich voranzukommen, wie ein Cowgirl diese Spitzkehre in Unterammergau mit dem Bike zu bezwingen? Ab jetzt: Nie mehr! Redakteurin Monika Huber hat es am eigenen Leib erfahren: Mut tut gut ...*

*Text: Monika Huber*

**I**ch presse die Luft hart aus meinen Lungen. Wenn ich es nicht besser wüsste, würde ich denken, ich sitze auf einem Pezziball mitten in einem Geburtsvorbereitungskurs. Mein Dampflok schnaufen ist wohl in ganz Unterammergau zu hören. Doch was Unterammergau denkt, ist mir schnurzpiepegal, denn ich hechle mir gerade Mut zu.

## **DAS LETZTE GNU DER HERDE**

„Mut tut gut“, behauptet unser Coach Petra Müssig und schaut fragend in die Ladies only-Runde. Was uns denn beim Mountainbiken Angst einjage, will sie wissen. Paula ist im Bikepark gestürzt, musste lange pausieren und möchte sich ganz langsam und bewusst wieder an angstfreie Zeiten heranpirschen. Ilona hat sich das Sprunggelenk gebrochen und ist seitdem auf wurzeligen Singletrails irgendwie blockiert. Andrea und Susann haben erst vor einem Jahr angefangen, schon ein Fahrtechniktraining gemacht und zittern noch ein bisschen, wenn’s auf schmalem Pfad bergab geht. Wenn’s mal nicht so klappt, wie sie es will, wird Kristina schnell wütend und wirft ihr Bike ins

Gebüsch. Jutta und Gaby ärgern sich über wechselnde Tagesformen, wären gern stets in mutiger Toplaune.

Und ich? Grade verkrampfen meine Muskeln, meine Augen bewegen sich ruckartig von Jutta zu Petra zu Ilona. Ich ducke mich andeutungsweise hinter meinem alten Hardtail. Bikepark, Singletrail, Tagesform? „Ich kann auf keinen Fall mit euch mithalten!“, platzt es aus mir heraus. Ja, meine Angst hat ein Gesicht. Es ist das letzte Gnu der Herde, das einfach nicht flink, nicht geschickt, nicht elegant genug ist, die Spaßbremse, die alle anderen aufhält. Insbesondere alle männlichen Mitbiker, die sich grundsätzlich furchtlos jede Piste hinunterstürzen und dabei nicht jammern, sondern jauchzen. Da bleibt das Gnu lieber daheim, obwohl es eigentlich totale Bikelust hätte. Dass es Spaß macht, daran kann ich mich sehr gut erinnern – vor fünf Jahren sauste ich die flowigen Trails der südschottischen Hügel unbekümmert rauf und runter. Angst? Ein Fremdwort. Bis mein Freund unsere (für mich Super-Power-) Touren als sein lockerstes Grundlagen-training bezeichnete, und ich mein kleines Schwarzrotes in den Keller verbannte. Jetzt habe ich weiche Knie.

## EIN ANFALL VON ... WAHNSINN?

Es hat geregnet, wie so oft in den letzten Wochen. Die Rundhölzer, die in regelmäßigen Abständen den schmalen Forstweg hinauf zum Laber befestigen, sind glitschig, der Boden kurz davor hübsch hässlich ausgewaschen. In einem Anfall von ... ist es Wahnsinn? ... melde ich mich als Erste mich an die superenge Spitzkehre zu wagen, die knapp an einem Baum vorbei in einen steilen, steinigen, ausgewaschenen Trail mündet. „Immer locker bleiben!“, rede ich mir ein. Tja, das denkt sich leichter als getan! Kaum stehe ich in Startposition, schaltet mein Hirn auf „Gefahr!“ Mein Atem stockt, die Muskeln verkrampfen, so dass ich kaum in den Sattel komme. Was hat Petra gleich nochmal gesagt?! Die Linie suchen, die ich fahren will, mir mantramäßig vorsagen, mit welchem (positiven!) Gefühl ich sie fahren will („selbstbewusst, aber nicht leichtsinnig“), atmen und los! Ach ja, Hintern weit hinter den Sattel, hecheln - geht doch!

## WENN DER SÄBELZAHNTIGER DAS DENKEN BLOCKIERT ...

Die Mädels jubeln, als ich um die Spitzkehre kurve; ich hadere mit mir, weil ich einmal kurz den Fuß absetzen musste. Aber eigentlich gar nicht so schlecht, für die erste gefahrene Bergabkurve seit langem – in der Regel mied ich Herausforderungen wie diese in letzter Zeit, lieber schieben als blamieren lautete meine Devise. Es gab (und gibt) Zeiten, da machte es Sinn, dass unser Körper zurecht mit Angst reagiert. Wenn der Säbelzahniger aus dem Gebüsch sprang, rettete es uns das Leben, dass sich all unsere Sinne reflexartig auf den Feind fixierten, dass sich die Muskulatur verkrampfte, der Atem stockte, dass Noradrenalin unsere Synapsen blockierte. Denn nur zwei Dinge konnten uns im Angesicht des Säbelzahn-



(Relative) Geschwindigkeit bringt Spaß und – durch die höheren Kreiselkräfte – tatsächlich auch mehr Sicherheit.





Viele Frauen haben Angst, nicht mithalten zu können. Die Lösung: Gleichschnelle und -mutige Sportpartner suchen oder immer den/die Schwächere(n) das Tempo bestimmen lassen.

tigers noch helfen: fliehen oder tot stellen – zu viel Denken ist für beides eher hinderlich. Weder das eine noch das andere bringt mir in diesem Moment etwas, hier an der Kuppe zu einem Singletrail-Downhill auf meinem kleinen roten Bike. Ich will souverän sein und meine Angst loswerden.

### NUTELLA LÖFFELWEISE

Bewusst versuche ich meine Arm- und Beinmuskeln zu entspannen, ich atme lautstark aus, lächle selbstbewusst – auch die äußere Haltung beeinflusst die innere, nicht nur umgekehrt – und rolle los. Und rolle auf die erste Linkskurve zu. Mit locker angespannten Armen und weit hinter dem Sattel spüre ich die Kontrolle über mein Rad. Hur-

ra, die Kurve ist gescha-a-ff... oh nein! Das kann ich nicht! Vor mir gräbt sich eine tiefe Rinne mitten in den Weg, der Regen hat sie ausgewaschen. Zwei Meter weiter unten: eines dieser glitschigen Rundhölzer über dem Weg, darunter ein Tunnel! Okay, ganz ruhig ... nicht dahin, nicht dahin, bloß nicht dahin!! Seltsam, wie magisch ich von Dingen angezogen werde, von denen ich besser die Finger respektive die Stollen lassen sollte. So wie vom löffelweisen Nutellaschlemmen trotz drohender Speckpölsterchen. „Nie das Hindernis anvisieren, sondern immer drüber hinweg beziehungsweise dahin schauen, wo du hinwillst!“, erklärt Petra.

Das ist eine echte Herausforderung, ich versuche es erst einmal mit kleineren Wurzeln – lockerflockig drüberrollen und den Blick zehn Meter voraus. Gut, das hat geklappt! Weitere zehn Meter tiefer kündigt sich eine Rechtskurve an, in der große Felsbrocken liegen. Was hab ich gleich nochmal vor wenigen Sekunden gelernt? Keine Ahnung! Wie ausradiert. Und wieder zieht das Hindernis wie magisch meinen Blick an. Reflexartig greife ich mit beiden Händen in die Bremsen; der Hinterreifen rutscht als erstes weg und ich liege gestrandet in der Kurve. Wenn das Noradrenalin aufgrund meiner Panik die Reizweiterleitung an den Synapsen unterbricht, kann mein Hirn nicht mehr auf Gespeichertes zurückgreifen – die Säbelzähntiger-Reaktion: Kopf ausschalten und davonrennen!

Zurückschieben, nochmal die selbe Kurve. „Atmen!“, flüstere ich mir selbst zu und pruste wieder los wie in der Geburtsvorbe-



*Auswege aus der Angst*

reitung – mit Erfolg: Die Muskelspannung löst sich, das Hirn wird mit Sauerstoff versorgt. Mein Denkvermögen ist so gut „belüftet“, dass ich mich sogar an Petras Fahrtechartipp erinnere, dass eine gewisse Geschwindigkeit Sicherheit bringt, und ich nicht sofort die volle Kraft meiner Scheibenbremsen ausreize. Mit Bravour nehme ich die Kurve, und ich freue mich. Hinter mir höre ich Kristina schimpfen: „Oh Mann, warum muss ich unbedingt in diese blöde Rinne reinsteuern!“ Jetzt geht sie aber einen Ticken zu hart mit sich um, denke ich mir – eigentlich ist sie nämlich die Beste der ganzen Truppe, hat ihr Bike fast spielerisch unter Kontrolle. Mich hat sie an der gleichen Stelle sogar noch gelobt, obwohl ich sie wesentlich schlechter gemeistert habe.

### DAS WELTBESTE SYNAPSEN-SCHMIERMITTEL

„Geht konstruktiv und nett mit euch selbst um!“, empfiehlt Petra. „So wie mit einer guten Freundin. Und versucht, ganz sachlich zu beobachten, wie ihr euch in schwierigen Situationen verhaltet.“ Ihr Tipp: häppchenweise Herausforderungen in Angriff nehmen. Denn im Grunde kurbeln wir doch alle durch die Natur, weil wir Spaß daran haben, nicht weil wir eine MTB-Profikarriere anstreben. Doch trotzdem sollten wir unsere kleinen Siege wie die Weltmeisterinnen feiern. Warum? „Dopamin!“, grinst Petra. Dopamin sei nämlich das weltbeste Schmiermittel für die Synapsen. Dieser Wunderstoff wird ausgeschüttet, wenn man sich freut –

die positive und lehrreiche Erfahrung wird somit besser gespeichert und das nächste Mal klappt's garantiert wie am Schnürchen. Und wenn's nicht so läuft? Einen Gang zurückschalten, den Schwierigkeitsgrad langsam steigern und dann nochmal probieren, und nochmal...

### ANGSTHASEN SIND WEISE HASEN

Denn schon der Volksmund, der schlaue Fuchs, wusste: „Übung macht den Meister.“ Petra lockt uns nach der x-ten Wiederholung auf die Wiese abseits des Trails und verteilt Müsliriegel. „Wenn ihr langsam müde werdet, reagiert euer Körper auch mit Angst“, erklärt die mehrfache Snowboardweltmeisterin. Das sei in der Regel sogar sehr sinnvoll, denn wenn die Kondition und die Konzentration nachlässt, können sich leicht Fahrtechnikfehler einschleichen und schlimme Stürze passieren. „Hinterfragt eure Angst!“, empfiehlt sie uns. „Verkrampft ihr euch grundlos? Ist die Blockade in erster Linie im Kopf? Oder seid ihr müde? Ist die Passage für eure fahrtechnischen Fähigkeiten vielleicht doch noch zu schwer?“ Auch Fahrtechnik und -sicherheit bauen Angst ab. Das ist wie „im richtigen Leben“: Wenn man zum fünften und zehnten Mal einen Vortrag vor vielen Leuten hält, verschwindet die Panik immer mehr, weil man weiß, was auf einen zukommt, weiß, wie man am besten reagiert. Ich schaue zufrieden auf die Dächer von Unterammergau und weiß, was ich mir zum nächsten Geburtstag wünsche: einen Ladies-only-Fahrtechartkurs. ●

*Atmen! Atmen! Atmen!*

### Die Expertin

*Petra Müssig ist mehrfache Snowboardweltmeisterin und unterstützt seit vielen Jahren Profi- und Hobbysportler beim mentalen Training. Zusammen mit Girlsridetoo.de veranstaltet sie "Mut tut gut"-Seminare. [www.sport-im-kopf.de](http://www.sport-im-kopf.de)*