

DES PADDLERS PSYCHE

WIE AUS ANGST
MUT WIRD

Ist mentale Stärke angeboren oder lässt sich diese trainieren wie Ausdauer und Kraft? Kann ich als Laie bei Freud & Co. überhaupt den Durchblick behalten, oder lege ich mich besser gleich auf die Couch? Die Antworten kennt Peter Tümmers. Der Spezialist für Teamtraining und Mentalcoaching verrät in diesem Workshop, wie man sich und anderen geistig auf die Schliche kommt.



Von Peter Tümmers

TEIL 1

Paddeln ist Kopfsache, oder?



Fotos: Jens Klett

Wer kann sich nicht an seine ersten Paddelversuche erinnern? Ganz allein in diesem schaukeligen Boot und dazu ein komisches Paddel in der Hand, mit dem man vorwärtskommen soll. Wenn überhaupt, dreht man sich im Kreis oder landet gleich im Wasser. Aber siehe da – nach ein paar Versuchen bekommt man den Dreh im wahrsten Sinne des Wortes raus und los geht's. Spätestens nach den ersten Einheiten im Boot sucht man sich dann neue Herausforderungen: jagt Mitpaddler, umkurvt Hindernisse oder schaukelt im Boot hin und her. Geradeaus paddeln allein genügt einem jetzt nicht mehr.

Wieso aber begeben wir uns freiwillig in Situationen, die neu sind, uns (über)fördern und Unsicherheit hervorrufen? Die Erklärung ist unser Streben danach, zu lernen und zu wachsen. Wir wollen Herausforderungen meistern und damit unseren Spielraum als Mensch erweitern. Das schafft grundlegend Selbstgewissheit in einer unsicheren Welt. Dabei spielt es aus psychologischer Sicht keine Rolle, ob

jemand mit dem Wanderkanadier auf Tour geht, Schach spielt oder einen Wasserfall befährt.

Von Komfortzonen und der Komm-vor-Zone

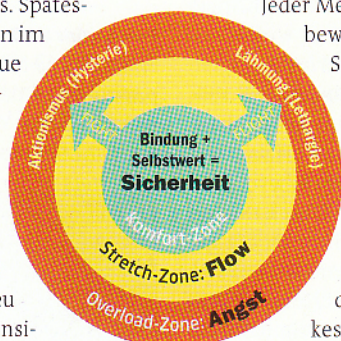
Der triviale Grund, warum jemand paddeln geht, wäre also ausfindig gemacht. Aber was passiert dabei im Kopf und wie kann einem dieses Wissen helfen?

Jeder Mensch strebt, bewusst oder unbewusst, drei Dinge an: positives Selbstbewusstsein, soziale Bindung zu anderen Menschen und die aus dieser Kombination entstehende Sicherheit. Diese Sicherheit besteht also aus unterschiedlich großen Anteilen Bindung und Selbstwert. Während Männer eher dazu neigen, sich über ein starkes Selbstwertgefühl zu definieren, ist Frauen oftmals die soziale Interaktion wichtiger. Dieses biologisch erklärbar Phänomen äußert sich auch im Konfliktlösungsverhalten von Männlein und Weiblein: Wo Männer unter Stress oft die Konfrontation suchen, streben Frauen eher eine Lösung durch Konsens und Kooperation an.

Zu Hause auf dem Sofa, mit dem Partner im Arm, einem Job und dem Dach über dem Kopf hat man eigentlich alles, was man braucht. Aber wieso streifen wir dann doch immer wieder den muffigen Neoprenanzug über und verlassen das sichere Nest, um paddeln zu gehen?

Einfach gesagt, riskieren wir, um zu gewinnen. In herausfordernden Situationen wird Adrenalin gebildet, was im Fall des Gelingens im Gehirn das »Glückshormon« Endorphin freisetzt. Wir fühlen uns gut. Man nennt das »Flow-Gefühl« – wir sind im Fluss und könnten »die ganze Welt umarmen« (Bindung) oder wir haben das Gefühl »Mir kann keiner was.« (Selbstwert). Wer so eine Selbstwertspirale in einem tollen Team erlebt (Bindung!) erfährt quasi Endorphinbelohnung im Quadrat, also Euphorie – der Grund, warum wir in den nassen Neo steigen.

Wir setzen also hundertprozentige Sicherheit immer wieder – und idealerweise dosiert – aufs Spiel, um unseren Aktionsradius, sprich die persönliche Komfortzone, zu erweitern. So ringen uns die ersten Wellen auf leichtem Wildwasser, die uns anfangs noch in einem wahren Adrenalinrausch versetzt haben, nach einiger Zeit kaum noch ein müdes Lächeln ab.



Unsere Fähigkeiten übersteigen die Anforderungen und wir fangen an, uns zu langweilen. Daher suchen wir naturgemäß die nächste Herausforderung, um in den Genuss des Flows zu kommen. Hier entsprechen die Kompetenzen den Anforderungen, und wir können ohne über uns nachzudenken, die Situation steuern und erleben. Also: no risk, no fun.

Angst! Panik! Schock!

Bringen wir uns selbst jedoch in Situationen, die über die mentale oder körperliche Belastungsgrenze hinausgehen, verspüren wir große Angst oder sogar Panik durch diese Überforderung. Kann das produzierte Adrenalin nicht mehr in Phasen der Entspannung abgebaut werden, bleibt das Glücksgefühl aus. Stattdessen wird dem Körper ein dauerhafter Stresszustand suggeriert, was die übermäßige Bereitstellung des Stresshormons Cortisol zur Folge hat. Chronischer Cortisol-Überschuss führt dazu, dass der Körper immer in Alarmbereitschaft ist und bleibt – Schlafstörungen in der Nacht, Fahrigkeit und Gereiztheit am Tag und schließlich Depressionen sind die Folge.

Was aber nützen mir all diese theoretischen Hintergründe? Mit dem Wissen, dass Stress ein Teil des Wachstums ist, geht auch die Erkenntnis einher, dass Irritationen beim Prozess des Lernens unabdingbar sind. Wenn es mir also gelingt, mir meiner Fähigkeiten und auch Inkompetenzen bewusst zu werden, kann ich meine Ausflüge aus der Komfort- in die Stresszone der Herausforderung selbst dosieren und ein »Durchknallen« in den Angst- oder Schockzustand vermeiden.

Die vier Stufen des Lernens

Das vierstufige Modell des Lernens macht deutlich, wie wichtig die Reflexion des eigenen

Handelns für den Gewinn von mehr Lebenskompetenz ist:

- 1. Unbewusste Inkompetenz (UI):** Bei kleinen Kids, die zum ersten Mal im Boot sitzen, steht (im Idealfall) der Spaß im Vordergrund. Salopp formuliert ist es ihnen wurscht, ob sie das Paddel richtig rum halten, der Süllrand Süllrand heißt oder der Vorwärtsschlag technisch einwandfrei ist. Erlaubt ist, was Spaß macht.
- 2. Bewusste Inkompetenz (BI):** Irgendwann fangen die Kleinen allerdings damit an, sich



Nur wer bereit ist, Risiken einzugehen, kann seinen Horizont erweitern. Denn wer nicht wagt, der nicht gewinnt!



Unbewusste Inkompetenz macht Spaß!

bei den Großen etwas abschauen zu wollen. Jetzt fällt ihnen doch auf, dass das Ganze bei den Profis ein bisschen anders aussieht. Plötzlich sind sie sich bewusst, dass man einige Dinge besser machen kann.

3. Bewusste Kompetenz (BK): Deshalb arbeiten die Nachwuchspaddler konzentriert an Teilen des Bewegungsablaufs, um auch einmal so eine gute Figur auf dem Wasser zu machen wie ihre Vorbilder.

4. Unbewusste Kompetenz (UK): Wenn dann irgendwann das Paddeln im Wildwasser oder durch den Stangenwald funktioniert, ohne dass die Bootsartisten darüber nachdenken müssen, ist das Flow-Erlebnis nicht mehr weit.

Doch auch hier gilt das Prinzip des lebenslangen Lernens: Selbst Olympiasieger und Weltmeister gehen immer wieder einen Schritt zurück und analysieren durch das Bewusstmachen der einzelnen Bewegungsabläufe ihre Technik. Auch der Schritt zurück in den Bereich der bewussten Inkompetenz ist bei Spitzensportlern Usus: Felix Neureuther auf der Slackline, Skispringer im Hochseilgarten oder Fußballer auf dem Eiskanal – die Athleten verlassen

gezielt ihren Komfortbereich und probieren sich in neuen Sportarten. Damit erweitern sie ihren motorischen, vor allem aber ihren mentalen Handlungsspielraum. Also, runter von der Couch (im Wohnzimmer) oder gar nicht erst drauf (beim Psychologen) – wer sicher und selbstbewusst durchs Leben gehen will, muss riskieren und probieren, um seinen Horizont zu erweitern. Denn wer nicht wagt, der nicht gewinnt! ◀

INFO PETERS PROFI-TIPPS

Selbstreflexion: Wie verschaffe ich mir Sicherheit? Bin ich ein Ich-Typ (Selbstwert) oder Wir-Typ (Bindung)? Wie agiere ich unter Druck? Suche ich Unterstützung durch die Gruppe oder löse ich die Situation für mich allein? *Tipp:* Werde dir deiner Verhaltensmuster bewusst – salopp gesagt ist das ein mentaler »Autopilot« – und erweitere dein Spektrum gezielt. Beherrsche beide Klaviaturen. Aber sei dir bewusst, welche deinem Naturell entspricht und stehe dazu. Denn beide sind gleichwertig auf dem Weg zum Sicherheitsgefühl.

Verständnis: Entwickle aktiv Verständnis für den mentalen Autopiloten von anderen und lass sie die Dinge auf ihre Art lösen. Ganz

konkret beim Scouting am Fluss. *Als Ich-Typ:* »Gib mir bitte mal ein paar Minuten«. *Als Wir-Typ:* »Ich brauche deine Unterstützung. Wie würdest du fahren?«. Diese offene Dialogbereitschaft signalisiert dem Gegenüber die eigenen Bedürfnisse und trägt viel dazu bei, Konflikte zu vermeiden.

Sei Unterstützer, nicht Belehrer. Vergiss nicht: Du bist nicht der Zieher oder Coach deiner Paddelkumpels. *Tipp:* Hilf ihnen, ihre Stärken auszuleben – du kennst nun die Einteilung in Ich- und Wir-Typen. Aber traue dich auch, übertriebenes Verhalten rückzumelden. **Steuere aktiv Erregungsgrad oder Stresslevel.** *Tipp:* Erzeuge bewusst

Situationen, die Selbstwert und Bindung schaffen, um Angst und Panik entgegenzuwirken.

Stress ist nicht gut oder schlecht, sondern gehört zum Prozess des Lernens und Wachstums dazu. *Tipp:* Heiße den Stress willkommen. Du weißt nun, mit ihm umzugehen. Ab jetzt ist er dein Freund.

Lernen lernen: Gehe durch die vier Ebenen des Lernens und mache dir deine Kompetenzen und Inkompetenzen bewusst, um gezielt ein höheres Fähigkeitsniveau zu erreichen. *Beispiel:* Zerlege und korriere deinen Bewegungsablauf beim Paddeln Schritt für Schritt. So übernimmst du Eigenregie und gewinnst Sicherheit auf deinem Lernweg.

PETER TÜMMERS (45), AKC-Mitglied, paddelt seit dem fünften Lebensjahr und ist seit 2008 Co-Trainer der Nationalmannschaft Kanu-Wildwasser, zuständig fürs Mentaltraining. Hauptberuflich führt der diplomierte Betriebswirt und Soziologe ein Unternehmen mit den Schwerpunkten Leadership, Coaching und Teamoptimierung (www.impulsecompany.de).