

# Wecken Sie das Gewohnheitstier

Standardisiertes Verhalten klingt nach Eintönigkeit und Langeweile. Einmal verinnerlicht, können Rituale Sie aber schneller machen – und zwar ganz nebenbei. **von Holger Lüning**

**L**angweiliger kann eine Definition kaum klingen: Rituale sind „standardisierte Handlungen mit symbolischer Bedeutung, die bei kulturellen Anlässen ausgeübt werden“. Ist Ihnen das zu trocken? Lesen Sie trotzdem weiter. Denn zumindest an dieser Stelle ist nicht vom stammestypischen Gebaren längst vergessener Urvölker die Rede. Unter Ritualen versteht man nämlich auch wiederkehrende Verhaltensmuster im Sport. Und die sind alles andere als öde. Denn sie machen Sie schneller, ohne dass Sie es merken.

## KÜSSEN UND ABKLATSCHEN

Sportmannschaften, die gegen andere Teams antreten, eignen sich gern Verhaltensmuster an, die sie als Gemeinschaft innerlich stärken und nach außen wie unbesiegbar erscheinen lassen sollen. Der Sportjournalist Christian Eichler hat das Verhalten von Fußballern untersucht und beschrieb zum Beispiel das Küssen der Glatze des eigenen Torhüters vor dem Spiel als eine Form der kultischen Handlung. Vor allem die Mannschaftssportarten bieten der Soziologie immer wieder Ansatzpunkte für wissenschaftliche Untersuchungen. So unterteilte zum Beispiel eine Forschergruppe

um David Morris die Rituale in verschiedene Kategorien, die sich durch regelmäßig wiederkehrende Abläufe auszeichnen. Das Bilden eines Kreises vor dem Spiel ist dabei nur eine von vielen zu beobachtenden rituellen Handlungen, die Mannschaftsmitglieder auf den „Kampf“ einschwören soll. Auch das Abklatschen oder der Griff auf den Spielfeldrasen gelten als Rituale.

Was in Mannschaftssportarten in der Interaktion mit den Teamkameraden und manchmal auch den Zuschauern stattfindet, ist bei Individualsportlern vor allem

eine Form des inneren Dialogs. Beobachten Sie zum Beispiel einen Hochspringer in der letzten Phase vor dem Anlauf, werden Sie feststellen, dass seine Abläufe so stark standardisiert sind, dass sie sich bei jedem Sprung gleichen. Auch in den letzten Momenten vor dem Start eines 100-Meter-Sprints zeigen viele Athleten rituell anmutende Handlungen, indem sie jedes Mal die gleichen Bewegungen durchführen. Da hilft es etwa, die glücksbringende Kette in den Mund zu nehmen oder sich zur Einstimmung auf die beginnende „Schlacht“ auf die Brust zu trommeln.



## SICHERHEIT DURCH ROUTINE

Warum sind Verhaltensweisen so fest einprogrammiert und worin liegt ihre symbolische Stärke? In der Sportsoziologie unterscheidet man zwischen Routinehandlungen und Ritualen. Rituale überstrahlen Routinen in ihrem symbolischen Mehrwert und der damit verbundenen Bedeutung. Dieser symbolische Mehrwert kann entlastend wirken, zum Beispiel in der heiklen Phase vor einem Wettkampfstart. Je nach Bedarf kann ein Ritual entspannen oder Spannung aufbauen – jeder Sportler benötigt da andere Reize. Für jeden gilt jedoch: Rituale und damit verknüpfte automatisierte Handlungen können Ihnen die Last nehmen, über Details nachzudenken. Denn im Idealfall sind sie mit einem mehr oder weniger eingeschliffenen Verhalten verbunden und damit wichtige Orientierungsmerkmale. Stellen Sie sich vor, Sie müssten sich jedes Mal neu überlegen, wie ein Triathlonstart abläuft oder wie Sie sich in der Wechselzone verhalten! Die mentale

Anstrengung würde Sie von der wichtigsten Sache, nämlich der vollen Konzentration auf Ihre sportliche Leistung, ziemlich ablenken. Und wenn dann auch noch wechselnde äußere Bedingungen hinzukommen, wäre die Situation noch schwieriger zu meistern.

Versuchen Sie deshalb, sich Ihre eigenen Rituale anzugewöhnen. Fühlen Sie sich vor einem Wettkampf eher müde oder sind Sie nervös? Um in einen optimalen Vorstartzustand zu gelangen, können Ihnen je nach Bedarf die unterschiedlichsten Methoden helfen. Auch Prof. Dr. Sirkurd Baumann, Sportpsychologe an der Universität Bamberg, beschreibt in seinem Buch „Psychologie im Sport“ die unterstützende Wirkung von Ritualen, etwa um die Nervosität zu mildern oder bestimmte Gefühlszustände hervorrufen zu können. Die Abläufe können Sie im Training oder bei kleineren Wettkämpfen regelmäßig üben – und dann im Ernstfall im richtigen Moment einfach abrufen. ▶

## Diese Rituale machen Sie schneller

### WETTKAMPF: SORGEN SIE FÜR GEWOHNTA ABLÄUFE

- Entwickeln Sie ein standardisiertes Trainingsprogramm für die letzten drei Tage vor einem Rennen.
- Nutzen Sie Motivationshilfen am Tag vor dem Wettkampf: Videos von Olympia, Musik, ...
- Packen Sie Ihre Wettkampftasche rechtzeitig.
- Absolvieren Sie am Tag vor dem Rennen ein entspannendes Stretching- und/oder Mentaltraining.
- Entwickeln Sie Ihr persönliches Standard-Aufwärmprogramm von etwa zehn Minuten Länge.

### TRAINING: MACHEN SIE MEHR AUS JEDER EINHEIT

- Absolvieren Sie nach einer Laufeinheit ein Kräftigungsprogramm (z. B. 3 x 12 Liegestütze oder 3 Min. allgemeine Kräftigung).
- Absolvieren Sie nach einer Radausfahrt ein Kräftigungsprogramm (z. B. 3 Min. Stabilisationsübungen).

- Wärmen Sie sich vor dem Schwimmtraining mit einem Theraband auf (auch als Zwischentraining tagsüber geeignet).
- Machen Sie während des Schwimmtrainings Stabilisationsübungen (z. B. Schwimmen in Seitenlage).
- Führen Sie vor jeder Einheit ein kurzes Beweglichkeitstraining durch (45 bis 60 Sek.).

### ALLTAG: ÄNDERN SIE DEN BLICKWINKEL

- Putzen Sie Ihre Zähne im Einbeinstand (Stabilisierung und Gleichgewicht).
- Nehmen Sie die Treppe statt den Fahrstuhl, fahren Sie Rad statt Auto.
- Nutzen Sie Alltagshandlungen als Training (z. B. Getränkeboxen dreimal heben).
- Verbinden Sie das Brötchenholen mit einer Laufrunde vor dem Frühstück.
- Sitzen Sie im Büro auf einem Gymnastikball statt auf dem Chefsessel.

New Science - Real Difference®  
**Vitargo**  
www.myvitargo.de

THE ULTIMATE SPORTS ENERGY DRINK

Ab sofort erhältlich:  
**Vitargo Gel!**  
Inklusive  
Natrium und Koffein!



**COLA**

**LEMON**

**ORANGE**

**24 Beutel pro Box\***

**45g pro Beutel!**

(\*Auch als Mixbox erhältlich)

Testen auch Sie Vitargo  
im Training oder beim  
Wettkampf!

**Kostenlos**

**Katalog anfordern!**

**www.myvitargo.de**

**www.vitargoblog.de**

# LIQUID

## ENERGIE PUR

+Natrium +Kalium

# NEU



## ENERGIE im Fluss – statt Gel!!!

### Einnahme ohne zusätzliche Flüssigkeit!

Vorbei sind jetzt die Zeiten der verklebten Trikottaschen, klebrigen Finger und den Problemen in Mund- und Rachenraum.

Geschmack: Pfirsich-Maracuja  
Lactose-, fructose- und glutenfrei

# Aktiv<sup>3</sup>

Das Fitnessplus<sup>+</sup>

[www.aktiv3.de](http://www.aktiv3.de)

### EFFEKTIVES ZEITMANAGEMENT

Der Wettkampf ist das i-Tüpfelchen nach einem oft langen Trainingsprozesses. Schon allein deshalb ist es sinnvoll, dass Sie sich am Tag X mithilfe von Verhaltensmustern, die Sie im Training zur Routine gemacht haben, Entlastung verschaffen. Handlungsentlastung bedeutet ja letztlich nicht nur ein Energie-, sondern auch eine Zeiterparnis. Denn wie oft denken Sie darüber nach, wie Sie die Effektivität des Trainings in der Ihnen zur Verfügung stehenden Zeit verbessern können? Wahrscheinlich ständig! Erkennen Sie vielleicht regelmäßig am Ende der Woche, dass es wieder nicht für eine zusätzliche Stabilisations- und Stretchingeinheit gereicht hat? Doch mal ehrlich: Das liegt ja gar nicht immer an mangelnder Zeit. Sondern oft auch daran, dass Sie so eine kleine Trainingseinheit schlicht vergessen oder sich einfach nicht aufraffen können. Denn natürlich wäre es zeitlich machbar, zusätzliche zehn Minuten für eine sinnvolle Kräftigungseinheit einzuplanen.

An diesem Punkt können Ihnen Rituale aus der Klemme helfen. Denn sie bieten Handlungsentlastung, Struktur und eine Orientierungsmöglichkeit. Vor allem diese Eigenschaften machen Rituale auch in der Erziehungswissenschaft bedeutend: Das tägliche Zähneputzen zu unterschiedlichen Tageszeiten wäre eine enorme Belastung für Eltern und Kind. Als Ritual vor dem Zubettgehen wird es aber irgendwann zu einem gewohnten Ablauf. Denn das Lernen nach festgelegten Mustern erleichtert es allen Beteiligten, selbst ungeliebte Dinge effektiv abzarbeiten.

### TURBO FÜR DIE FORM

Doch zurück zum Training. Wer sich hier Rituale zunutze macht, kann noch mehr Trainingsinhalte unterbringen, ohne mehr Zeit dafür aufzubringen. So gewinnt Ihr Training an Effektivität – und letztendlich wirkt sich das natürlich auch auf Ihre Wettkampfergebnisse aus. Allein wenn Sie eine Trainingseinheit regelmäßig mit einem kleinen zusätzlichen Trainingsmittel verbinden, kann das Ihrer Form einen wahren Turbo verleihen. Absolvieren Sie zum Beispiel nach jedem Lauftraining ein kurzes Kräftigungsprogramm – zum Beispiel in Form von dreimal zwölf Liegestütz. Verschwitzt sind Sie schließlich sowieso und bestens aufgewärmt auch. Mehr als zwei Minuten kostet Sie das Mini-Programm nicht – zwei Minuten, in denen Sie Ihre schwimmspezifische Muskulatur zusätzlich gekräftigt haben. Dies nur als Beispiel; es

gibt unzählige ähnliche Kombinationsmöglichkeiten. Integrieren Sie diese so regelmäßig, dass sie zu einem Automatismus werden, erhalten sie die Qualität eines Rituals. Und irgendwann wird Ihnen ein Lauftraining ohne anschließende Liegestütz seltsam vorkommen. Dann haben Sie Ihr Ritual erfolgreich integriert.



**Treppe statt Aufzug:** Wer Wäsche oder Wasserkisten schleppt, kräftigt nebenbei seine Muskulatur

Ein praktisches und für das Etablieren von Ritualen sehr nützliches Hilfsmittel ist das Theraband. Am besten besitzen Sie mehrere dieser flexibel einsetzbaren Gummibänder: Eines packen Sie für Übungen nach dem Schwimmtraining in Ihre Sporttasche, eines in den Radkeller, eines in die Reisetasche und ein viertes in die Schreibtischschublade. Und wenn Sie nun schon bei alltäglichen Handlungen angelangt sind, dann verbannen Sie, falls Sie es nicht ohnehin schon getan haben, sämtliche Rolltreppen und Fahrstühle aus Ihrem Leben. Schließlich kräftigen Sie ganz nebenbei Ihre laufspezifische Muskulatur, wenn Sie einen Wasserkasten bis in den dritten Stock hinauftragen. Vieles wird schon dann einfacher, wenn Sie Ihren Blickwinkel auf die Dinge verändern. Lernen Sie, zusätzliche Alltagsbelastungen als kleine Trainingseinheiten zu erkennen – und schon erscheint ein Lächeln auf Ihrem Gesicht, wenn Ihr Partner Sie bittet, den Müll rauszutragen.

**WE KNOW**

*the road is a good listener*

**BECAUSE WE RUN**



**CHALLENGEROTH**  
we are triathlon!  
official  
Partner



**saucony**<sup>®</sup>

[www.saucony.de](http://www.saucony.de)