

Klassische Konditionierung im Sport - Mentaltraining in Eigenregie

Mentaltraining, Motivationscoaching und Co - unsere Psyche spielt eine große Rolle, was unsere Leistungsfähigkeit angeht. Dabei ist es egal, ob es um die Leistung im Alltag oder um die Leistung im Sport geht. Nur, wer auch geistig voll dabei ist, wird Leistung bringen - und das gilt eben auch für den Sport. Deshalb besteht die zentrale Aufgabe vieler Personaltrainer neben dem Beherrschen von Fachwissen und dem Anleiten von Übungen vor allem in der Motivation des Klienten.

Ob jetzt Personaltrainer oder gleich ein Mentaltrainer - alle lassen sich in der Regel sehr gut bezahlen- oft ist es das Geld auch wert, der Erfolg spricht für sich. Mit etwas Hintergrundwissen über die eigene Psyche und ein paar grundlegenden Verhaltenstheorien, können wir aber unsere Leistungsfähigkeit und vor allem Leistungsbereitschaft deutlich erhöhen. Wie das geht? Der einfachste Weg geht über die klassische Konditionierung. Das funktioniert bei kleinen Kindern und auch bei Ihrem Haustier genau so, wie bei Ihnen selbst.

Was ist klassische Konditionierung: Das Pawlow Experiment

Bevor wir die klassische Konditionierung auf uns selbst anwenden können, müssen wir erst einmal wissen, worum es dabei eigentlich geht. Am einfachsten lässt sich die klassische Konditionierung an den Ergebnissen des Pawlow Experiments erklären. Auch bekannt unter „Der Pawlowsche Hund“. Iwan Petrowitsch Pawlow führte dieses Experiment 1905 durch.

Das Pavlow-Experiment kurz zusammengefasst

Das Experiment wurde mit einem Hund durchgeführt. Wenn dieser sein Futter vorgesetzt bekommt, reagiert der Körper bereits vorab mit der Produktion von Speichel. Jetzt ließ Pawlow immer, bevor der Hund seinen Napf bekam, eine Glocke ertönen. Nach einiger Zeit stellte sich bereits nach dem Ertönen der Glocke ein erhöhter Speichelfluss ein, ohne, dass zwangsweise das Vorsetzen des Napfes folgte. Ganz automatisch wird also das Ertönen der Glocke mit dem positiven Ereignis „Jetzt gibt es Futter“ in Verbindung gebracht.

Übertragung auf den Sport

Diese klassische Konditionierung muss nicht rational ablaufen, sonst würde sie bei Tieren nicht funktionieren. Es ist ein reiner reflektorischer Aktion/Reaktion Mechanismus. Und das können Sie für Ihren Sport nutzen. Wenn Sie sich regelmäßig zum Training quälen müssen, sollten Sie den Sport mit einem positiven Ereignis in Verbindung bringen. Der Sport ist in diesem Fall analog zu der Glocke im Pawlow Experiment. Ob das der Saunagang mit der folgenden Entspannung , etwas besonders leckeres zu Essen danach, der Besuch beim Freund/ bei der Freundin, die ganz in der Nähe des Studios wohnt oder ein ganz eigenes positives Erlebnis ist, ist dabei völlig egal. Wichtig ist, dass dieses positive Erlebnis so unmittelbar wie möglich nach dem Sport und vor allem anfangs regelmäßig stattfindet. Nach einiger Zeit werden Sie so konditioniert sein, dass die positiven Gefühle bereits in direkter Verbindung mit dem Sport auftreten - und das auch, wenn nicht zwangsweise die Belohnung ansteht.

Ein interessanter unbewusster Prozess und ein wenig vielleicht eine Möglichkeit, sich selbst etwas zu manipulieren.

Automatische Belohnung durch intensives Training

Der Sport kann aber auch zum Selbstzweck werden – sofern er intensiv genug betrieben wird. Wenn wir uns intensiv belasten, geht man davon aus, dass unser Körper vermehrt Serotonin ausschüttet. Serotonin ist ein Neurotransmitter, der Glücksgefühle verursacht und unser Belohnungszentrum im Gehirn aktiviert. Wenn wir das erreichen, können wir uns auch klassisch konditionieren, ohne eine reelle Belohnung zu benötigen, denn unserem Körper ist es letzten Endes ziemlich egal, durch welchen äußeren Auslöser das Belohnungszentrum aktiviert wurde. Aktivieren die Neurotransmitter dieses Zentrum, fühlen wir uns gut. Auch ohne rationales Handeln, streben wir diesen Zustand immer wieder an – Übrigens auch der Grund, warum Drogenabhängige immer wieder rückfällig werden, auch, wenn sie rational denken können und wissen, dass der Stoff ihnen schadet, denn Drogen stimulieren eben dieses Belohnungszentrum auf ähnliche Weise, nur noch um einiges intensiver.