

Alle Energie folgt der Aufmerksamkeit – mentale Stärke ist lern- und erreichbar

Am letzten Donnerstagabend zeigte die Churer Mentaltrainerin Esther Bezzola in der vollgefüllten Aula des Schulhauses Caguils in Domat/Ems, wie man mentale Stärke trainieren kann. Eingeladen hatte der Tennisclub Domat/Ems, welcher diese öffentliche Veranstaltung im Rahmen seines 50-Jahr-Jubiläums durchführte.

Dr. Norman Salvator, Vizepräsident des organisierenden Tennisclubs Domat/Ems, konnte zu Beginn des Abends mit Esther Bezzola nicht nur die Referentin, sondern gleichzeitig auch eine grosse Zuhörerschaft begrüßen. Er zeigte sich erfreut, dass der Einladung nicht nur Mitglieder des Tennisclubs, sondern auch Leute aus andern Sportvereinen und zahlreiche weitere interessierte Personen aus Domat/Ems und der Umgebung gefolgt waren. Nach einer Einführung zum Aufbau und zur Funktionsweise des Gehirns kam Bezzola auf das eigentliche Vortragsthema, das mentale Training, zu sprechen. Dabei wies sie auf die grosse Bedeutung des Denkens hin und illustrierte dies am Beispiel des Zitats «Denken ist reden mit sich selbst» des deutschen Philosophen Immanuel Kant. Ebenso bedeutungsvoll ist nach Meinung von Bezzola aber auch die Aufmerksamkeit. Sie forderte die Anwesen-

den auf, gut darauf zu achten, wohin sie ihre Aufmerksamkeit richten würden, weil diese nach dem Gesetz der Anziehung funktionieren. Dieses Gesetz besage, dass all unsere Energie der Aufmerksamkeit folge. «Die Energie ist immer dort, wo meine Aufmerksamkeit ist», lautete ein Schlüsselsatz des Abends.

Mentales Training erfordert Kontinuität und Übung

Für Bezzola ist deshalb klar, dass im Leben all das angezogen wird, worauf der Fokus, die Aufmerksamkeit gelegt wird. Wird etwas Negatives ins Zentrum gestellt, werde die Energie dorthin gehen. Darum sei es wichtig, dass man sich auf das konzentriere, was man erreichen wolle und nicht auf das, was man nicht wolle. Damit sprach Bezzola den Bereich der Ziele an. Die Anwesenden erhielten an diesem Abend die Möglichkeit, persönliche

Ziele zu formulieren. Fürs mentale Training müssen diese gemäss Bezzola positiv und in der Gegenwart formuliert sein und dürfen keine Negation enthalten.

Ein wichtiger Teil sind im Mentaltraining auch die Atnungs- und Entspannungsübungen. Wie man sich beim Atmen gezielt entspannen und gleichzeitig fokussieren kann, zeigte die Referentin anhand praktischer Beispiele, bei denen alle Anwesenden direkt selber mitmachen konnten.

Einfache Beispiele von Visualisierungsübungen vervollständigten den interessanten und lehrreichen Abend. Abschliessend wies Bezzola darauf hin, dass mentales Training nicht eine einmalige Angelegenheit darstelle, sondern Kontinuität und Übung erfordere. Sie gab darum allen Anwesenden eine «Zauberübung» mit, aufgrund welcher alle Teilnehmer während einer Woche Erfahrung mit mentalem Training machen konnten.

Norman Salvator, Vizepräsident des organisierenden Tennisclub Domat/Ems, dankte Esther Bezzola für die vielen Ideen und Anregungen und brachte gleichzeitig seiner Hoffnung Ausdruck, dass möglichst viel davon im Alltag – und vor allem auch im Sport – umgesetzt werde.