



Im Gespräch

MENTAL STARK IN DER CORONA- ZEIT.

Corona ist überall. In fast jedem Gespräch, in sehr vielen Gedanken – immer wieder kommt man auf dieses Virus. Wie bleibt man in dieser speziellen Zeit mental stark? «Indem ich mich vom Aussen abgrenze und mich auf mich fokussiere», antwortet Melanie Planzer-Mörth. Die ehemalige Leistungssportlerin ist Mentaltrainerin, coacht in diesem Bereich auch viele Sportlerinnen und Sportler.

Es seien verschiedene Themen, die die Menschen derzeit beschäftigen. Zum Beispiel sind viele Menschen viel zu Hause. «Man kann nicht mehr vor sich selber flüchten, ist viel allein oder nur noch unter den immer gleichen Menschen», erklärt Melanie Planzer.

Viele haben das Gefühl, fremdbestimmt zu sein, ihre Freizeit wegen der Massnahmen nicht mehr selbstbestimmt gestalten zu können. Apropos Massnahmen: «Man fragt sich: Zu welcher Seite bekenne ich mich? Bin ich für die Massnahmen oder dagegen? Muss ich mich überhaupt äussern?», erklärt Melanie Planzer. Vielen fehlt in dieser Corona-Zeit auch die Bewegung, und das führt zu körperlichen Problemen.

Und: Sehr viele Menschen beschäftigt die Unsicherheit. Unsicherheit, ob man den Arbeitsplatz behält, ob man finanziell über die Runden kommt. Unsicherheit, was die Zukunft bringt. «Wir wissen nicht mehr, was normal ist», sagt Melanie Planzer. «Wir wissen nicht, wie es weitergeht.»

Noch einmal zurück zur Frage: Wie schafft man es, in dieser Zeit mental stark zu bleiben? Oder wieder zu werden? «Indem man den Fokus und seine Energie weg von dem lenkt, das einen hinunterzieht und das man nicht beeinflussen kann», erklärt Melanie Planzer. Stattdessen gelte es, sich zu fragen, was einem guttut, und seine Energie darauf zu verwenden. «Diese Zeit bietet auch Chancen. Ich kann mir Gedanken machen, was ich eigentlich wirklich will.»

Und wie geht das, sich auf sich selbst fokussieren? «Mentaltraining bietet viele Techniken, mit denen man das lernt», sagt Melanie Planzer. Eine einfache Technik sei, sich in einer Situation von aussen zu betrachten. «Damit ändert man den Blickwinkel und geht auf eine Reflexionsebene.» Um den Fokus bei sich, bei positiven Gedanken zu halten, helfen auch Konzentrationsübungen. «Konzentration lässt sich trainieren wie ein Muskel», erklärt die Mentaltrainerin. Sudoku lehrt Konzentration. Aber zum Beispiel auch, beim Laufen konzentriert auf alle Geräusche in der Umgebung zu lauschen.

Apropos Muskel. Wie geht es eigentlich Leistungssportlerinnen und -sportlern in dieser Corona-Zeit? «Zum einen fehlen natürlich die Wettkämpfe und die damit verbundenen Emotionen», sagt Melanie Planzer. «Vor allem aber fehlt vielen von ihnen ein grosser Teil des Lohns. Wettkämpfe bringen auch Geld – und das fehlt derzeit komplett.» Die Athletinnen und Athleten müssen ihre Arbeit – den Sport – weiter ganz normal verrichten. Sie müssen trainieren, müssen permanent parat sein, da jederzeit wieder Wettkämpfe stattfinden können. Nur weiss niemand, wann. Aber einen grossen Teil dieser Arbeit machen sie derzeit unbezahlt. «Und das kann die Motivation schwächen», sagt Melanie Planzer.

Elisa Hipp

Redaktorin «*Urner Wochenblatt*»