

„Ziel war es, Blech in Gold zu verwandeln“

Die GÖfnerin Katharina Liensberger holte bei der Ski-WM zweimal Gold nach Vorarlberg – das gelang einer Landsmännin zum letzten Mal im Jahre 1962. Die „Krone“ hat mit ihrem Mentaltrainer Stefan Prusina gesprochen.

Im Spitzensport trägt der Mentaltrainer wie der Physiotherapeut oder Servicemann zum Erfolg eines Profisportlers bei. Prusina hat Liensberger die letzten drei Jahre betreut und war maßgeblich an ihrer Topform beteiligt. Mentale Stärke kann aber für uns alle ein „Game Changer“ sein.

Herr Prusina, wie sind Sie zum Mentaltraining gekommen und ab welchem Punkt, haben Sie bemerkt, dass es effektiv ist?

Durch meinen Beruf als Heilmasseur, also der Arbeit mit Menschen und deren Körper, begann ich meine Kunden anders zu betrachten; sie zu fragen, ob ihre Beschwerden auch etwas mit ihren Lebenssituationen zu tun hatten. Die Antwort lautete meistens: „Ja.“ Viele hatten Beschwerden, weil sie nicht auf ihre Gefühle hörten, die sie überforderten und ihnen körperlich zusetzten. Als ich ihnen half, mit ihren Gefühlen besser umzugehen, und sich positiv zu verhalten, egal wie die Lebensumstände gerade sind, stellten sich Verbesserungen ein. Denn unsere Gedanken beeinflussen bewusst oder unbewusst unsere Handlungen. Mithilfe von Visualisierungsübungen kann man sich zum Beispiel gedank-

Katharina ist für mich nicht nur eine Skifahrerin, sondern eine Persönlichkeit mit Stärken und Schwächen.

Vorarlberg spricht

VON SANDRA NEMETSCHKE

lich gezielt auf spezielle Situationen im Leben vorbereiten. Bei einer Visualisierungs- und Atemübung mit Katharina, im Sommer 20 für den WM Slalom 21, visualisierten wir, dass es im Ziel grün aufleuchtet und sie gewinnt. Ich sagte damals zu ihr: „Nicht erschrecken, wenn du im Ziel eine Sekunde Vorsprung hast.“ Und wie wir alle wissen, hat sie den Slalom genau mit einer Sekunde gewonnen!

Was bedeutet ihr Erfolg für Sie persönlich?

Katharina ist für mich nicht nur eine Skifahrerin, sondern eine Persönlichkeit mit Stärken und Schwächen. Es weiß ja keiner, wie viel Zeit von mir investiert wurde, bis eine Athletin wie Katharina solche mentalen Leistungen abrufen kann. Wenn man alles zusammenrechnet, kommen in einem Zeitraum von fast drei Jahren rund 400 Stunden zusammen. Insofern ist ihr Erfolg für mich unbezahlbar.

Das Buch „Der Alchimist“ von Paulo Coelho spielte dabei eine große Rolle, oder?

Ja, jedes neue Ziel ist ein Projekt, das unter einem besonderen Motto steht. Da sie bei der WM in Are 2019 auf dem undankbaren vier-



„In der Ruhe liegt die Kraft“: Mentales Training ist eine effektive Methode um Körper und Geist in Einklang zu bringen.

ten Platz mit einer „Blechen“ landete, war nun unser Ziel für diese WM das unedle Metall in Gold zu verwandeln, wie es ein Alchimist eben tut.

Wie kann man sich das konkret vorstellen?

Katharina sollte das Buch lesen und alle Passagen anstreichen, mit welchen sie in Übereinstimmung ging oder ähnliches und wir haben diese dann ins Skifahren übersetzt. Man arbeitet im mentalen Bereich ja viel mit Affirmationen oder Visualisierungen und dafür eignen sich Bücher oder Zitate sehr gut. Und das Ergebnis spricht für sich. Katharina hat riesige Fortschritte gemacht und ist wirklich auf ihrem Alchimisten-Weg.

Welches Ziel steht nun als nächstes an?

Bei uns gibt es noch ein Motto: Alles stark abschließen – den Tag, den Lauf oder die Weltmeisterschaft. Dankbar sein und sich danach in den Spiegel schauen können. Das ist immer das Wichtigste. Jetzt gilt es noch die Saison stark abzuschließen. Das haben wir programmiert und jetzt schauen wir, was dabei heraus kommt.

Wo liegt der Unterschied zwischen Mentaltraining für Spitzensportler oder für „normale Menschen“?

Für mich liegen die Anfänge des Mentaltrainings im Spitzensport. Fast alle ernst zu nehmenden Athleten arbeiten heute im Mentalbereich. Vielleicht stehen sie auch an der Spitze, weil sie auch im Lockdown immer geöffnet.

Wie kann man alte Angewohnheiten loswerden und wie lange braucht man dafür?

Viele Menschen verdrängen ihre ungelösten Probleme. Seine Sorgen und Aufgaben zu erkennen, ist ein erster positiver Schritt, ein Zeichen von Selbstbewusstsein. Wenn man alte Angewohnheiten loswerden will, muss auch ein Wille für dieses Vorhaben vorhanden sein. Davon hängt ab, wie lange man dafür braucht. Ohne starken Willen erreicht ein Mensch auf dieser Welt nichts.

Das Thema „Mindset“ ist gerade sehr im Trend und viele Coaches locken damit, dass man alles schaffen kann. Beim Mentaltraining sollte man sich realistische Ziele setzen, die man auch erreichen kann. Ich möchte daran erinnern, dass man noch so gut an sich arbeiten kann, aber es auch immer Chancen braucht.

Ich möchte daran erinnern, dass man noch so gut an sich arbeiten kann, aber es auch immer Chancen braucht.



Mentaltrainer Stefan Prusina hilft Liensberger unedles Metall in Gold zu verwandeln.



Ich möchte daran erinnern, dass man noch so gut an sich arbeiten kann, aber es auch immer Chancen braucht.

Ich möchte daran erinnern, dass man noch so gut an sich arbeiten kann, aber es auch immer Chancen braucht.

Ich möchte daran erinnern, dass man noch so gut an sich arbeiten kann, aber es auch immer Chancen braucht.

Ich möchte daran erinnern, dass man noch so gut an sich arbeiten kann, aber es auch immer Chancen braucht.

Ich möchte daran erinnern, dass man noch so gut an sich arbeiten kann, aber es auch immer Chancen braucht.

Ich möchte daran erinnern, dass man noch so gut an sich arbeiten kann, aber es auch immer Chancen braucht.

Ich möchte daran erinnern, dass man noch so gut an sich arbeiten kann, aber es auch immer Chancen braucht.

Ich möchte daran erinnern, dass man noch so gut an sich arbeiten kann, aber es auch immer Chancen braucht.

Ich möchte daran erinnern, dass man noch so gut an sich arbeiten kann, aber es auch immer Chancen braucht.

Ich möchte daran erinnern, dass man noch so gut an sich arbeiten kann, aber es auch immer Chancen braucht.

Ich möchte daran erinnern, dass man noch so gut an sich arbeiten kann, aber es auch immer Chancen braucht.

Ich möchte daran erinnern, dass man noch so gut an sich arbeiten kann, aber es auch immer Chancen braucht.

ZUR PERSON

Stefan Prusina (49) aus Bludenz ist ein medizinischer Heilmasseur, Körper- & Gestaltanalytiker. Er begleitet Doppelski-Weltmeisterin Katharina Liensberger seit drei Jahren als Mentaltrainer. Mit diesem Erfolg gehört die 23-jährige Vorarlbergerin zu den erfolgreichsten Sportlerinnen der Ski-WM in Cortina d'Ampezzo.