

Interview

„Bewusster unser Leben steuern“

Simone Hauswald über Mentaltraining, das zufriedener und glücklicher mache

GOSHEIM - Simone Hauswald geb. Denkinger arbeitet nach dem Abschluss ihrer Weltkarriere als Biathletin als Mentaltrainerin. Sie wird dazu am Donnerstag, 15. November, um 19.30 Uhr im katholischen Gemeindehaus, Lembergstraße 1 sprechen. Der Eintritt ist frei, sie bittet aber um Spenden für die diakonische Jugendhilfeeinrichtung Mutpol, deren Botschafterin sie ist. Regina Braungart hat sie zu ihrem neuen Berufsfeld befragt.

Frau Hauswald, Mentaltraining, was ist das?

Mentaltraining ist ein Training, das im Kopf beginnt und sich schließlich auf den Körper und die Gefühle auswirkt. Es geht darum, den Geist, also seine Gedanken so zu steuern, dass wir Menschen den Herausforderungen des Alltags leichter begegnen und bewusster unser Leben steuern können, um zufrieden, entspannter und glücklicher zu leben. Ganz gleich ob im Sport, im Beruf oder im Privaten. Als Menschen sind wir ja in unterschiedlichen Bereichen und Feldern unterwegs und wir nehmen uns so wie wir sind überall hin mit. Es geht vor allem auch um Entspannung, Achtsamkeit und Gedankenhygiene.

In welchen Situationen und Feldern haben Sie die Techniken angewandt, auch in Ihrer Karriere?

Als ich mit Mentaltraining angefangen habe, ging es ja in erster Linie um die sportliche Leistung. Ich war immer die Trainingsweltmeisterin und konnte mein Potential nicht zum richtigen Zeitpunkt abrufen. Aber auch in schwierigen Zeiten und Niederlagen hat mir Mentaltraining geholfen, mich immer wieder aufzurichten und mein Ziel weiter zu verfolgen. Aber ich habe schnell gemerkt, dass sich das natürlich auch auf die anderen Lebensbereiche ausgeweitet hat, da ich ja in meinem Denken und Handeln etwas verändert habe.

Sie vermitteln Wissen darüber auch gegenüber „ganz normalen“ Menschen, die eben keine Leistungssportler sind. Warum?

Weil wir alle Menschen mit einem Körper, einem Geist und Gefühlen sind. Ganz gleich, ob Sportler, Führungskraft oder ganz normaler Mensch, wie Sie sagen. Das macht für mich keinen Unterschied, weil jeder Mensch wertvoll und einzigartig ist.

In vielen Bereichen fühlen sich Menschen immer mehr unter



Simone Hauswald mit ihren Lausbuben.

FOTO: GISELA SPRENG

Druck gesetzt, Controlling, Prozessoptimierungen, Digitalisierung, Gewinnmaximierung sind Begriffe, die Menschen eigentlich nur immer suggerieren: Du bist zu langsam, zu wenig effektiv, zu wenig maschinenähnlich. Und wer krank wird oder sich dauerstressed fühlt, dem wird gesagt: Dann musst du dich halt selbst optimieren. Ist das noch menschlich? Gehört langsam sein, Leistungsschwankungen zu haben, schwach zu sein, nicht ganz einfach zum Menschen dazu?

In unserer heutigen schnelllebigen Zeit und der Leistungsgesellschaft mit ihrem Höher, Schneller, Weiter ist der Druck, dem wir Menschen ausgesetzt sind, dramatisch gewachsen und die Menschen kommen immer mehr ans Limit. Die Welt verändert sich im Moment sehr schnell. Ich sehe allerdings darin auch eine große Chance, die den Menschen geschenkt wird. Sich wieder mehr auf das zu Besinnen, was einem wichtig ist. Yoga, Achtsamkeit, Sport und mehr bekommen wieder einen größeren Stellenwert, da die Menschen einen Ausgleich suchen und auch brauchen. Man kann immer sagen,

das geht nicht oder das schaffe ich nicht... Der Mensch hat schnell Ausreden parat und gibt die Verantwortung ab. Doch ich bin der Meinung, dass es immer einen Weg gibt. Wenn ich bewusst mein Leben selbst in die Hand nehme, Dinge verändere und das tue, was mir gut tut, dann kann ich auch leichter und effektiver an die Arbeit gehen, ohne dass sie mich auslaugt. Der Druck von Außen ist groß, das kenne ich aus meiner Sportlerzeit zur Genüge. Aber je weniger ich den äußeren Druck in mich aufnehme und mir von innen keinen weiteren mache, umso mehr Kraft habe ich zur Verfügung und dann läuft es auch leichter. Hier ist die Eigenverantwortung gefragt.

In welchen Situationen machen Sie Mentaltraining?

Ich übe mich ständig im Alltag. Da gibt es so viele Möglichkeiten... Sei es beim Sport, wenn ich raus in den Wald gehe und bewusst laufen möchte. Wenn ich mit anderen Menschen zusammen bin, in einem Gespräch, bei der Arbeit und vor allem mit unseren Kindern (lächelt). Für mich ist Mentaltraining eine Lebenseinstellung. So wie ich denke, handle

und fühle ich. Und ich lerne mich jeden Tag immer noch besser kennen...

Eine ganz andere Frage: Sie sind in Wehingen aufgewachsen und durch den Skiverein mit Gosheim verbunden. Sind Sie noch ab und zu hier?

Ja, ich bin schon noch regelmäßig auf dem Heuberg. Meine Eltern wohnen in Wehingen und von Schönwald ist es ja eigentlich nur ein Katzenprung.

Wie sieht Ihr Leben nach dem Leistungssport aus?

Sieht gut aus (lacht). Ein Leben als Mama, Hausfrau und meiner neuen Berufung als Mentalcoach. Sicherlich stehen die Familie und die Kinder im Vordergrund und ich baue jetzt Stück für Stück meinen Beruf auf, so wie es sich mit der Arbeit meines Mannes vereinbaren lässt. Und ich bin sehr dankbar, dass meine Eltern in der Nähe wohnen, um auch mal einzuspringen und auf unsere Jungs aufzupassen. Das ist jetzt nicht mehr ganz so einfach, seit sie in der Schule sind, doch es funktioniert wunderbar.

Haben Sie je bereut, diese Weltkarriere eingeschlagen zu haben und würden Sie es sich für Ihre Kinder auch wünschen, einen solchen Weg zu gehen?

Im Gegenteil. Ich bin sehr dankbar für meinen Weg, den ich als Sportlerin eingeschlagen habe. Ich durfte so vieles erleben und erfahren, habe mir meinen Kindheitstraum erfüllt und kann nun mit diesem Hintergrund anderen Menschen davon etwas weitergeben. Es war eine tolle Zeit, die ich als Leistungssportlerin hatte, die ich nicht missen möchte, aber jetzt auch nicht mehr vermisse. Keine Ahnung, ob unsere Jungs jemals Leistungssportler werden möchten? Wenn sie das möchten, dann werden wir sie auf jeden Fall auf ihrem Weg unterstützen.

Mentaltraining

In Lexika wird Mentaltraining kurz so zusammengefasst: positive, konstruktive Gedanken und Vorstellungen anstatt selbst-sabotierender so lange aktiv ins Bewusstsein zu rufen, bis sie automatisch kommen. Genaueres erklärt Simone Hauswald in ihrem Vortrag am Donnerstag um 19.30 Uhr, kath. Gemeindehaus Gosheim. (abra)