Rituale als Kraftquelle im Sport

ALLES NUR ABERGLAUBE?

Mysteriöse Knoten, furchteinflössende Grimassen, gezückte Mittelfinger, rohe Rösti und sexy Warmup-Tänze: Rituale und Aberglaube sind im Leistungssport weit verbreitet.

Gewöhnungsbedürftig: Vor jedem seiner Starts zeigt der kanadische Schwimmer Santo Condorelli seinem in der Halle anwesenden Vater den Stinkefinger, den dieser symbolisch erwidert.

FOTO: ZVG

TEXT: **MICHAEL KUNST**

Die meisten tun es, die wenigsten sprechen darüber. Viele haben schon in der Jugend damit begonnen und bleiben ihr ganzes Leben dabei. Andere haben all dem abgeschworen und sind dann, mit einer anderen Variante, doch wieder rückfällig geworden. Nein, wir reden hier nicht von gewissen leistungssteigernden Mittelchen (obwohl das mit der Leistungssteigerung durchaus im Zusammenhang steht), sondern von Profanem, das mitunter als «mystisch» missverstanden wird: Rituale im Sport.

«Ka mate! Ka mate!» Wenn der Schlachtruf der neuseeländischen Maoris ertönt, etwa vor einem Rugbyspiel oder vor dem Start zum Ironman New Zealand, dann läuft es selbst Hartgesottenen kalt und heiss gleichzeitig über den Rücken. Das Tanzritual «Ka Mate Haka», diese Mischung aus grossspurigen Gesten, furchteinflössenden Grimassen und lautstark gebrüllten, testosterongeschwängerten Hinweisen auf die eigene Kraft und Ausdauer, soll nicht nur dem Gegner zeigen, wo der Hammer hängt, sondern den Athleten Selbstvertrauen und Mut einflössen. Ein Ritual, das viele neuseeländische Sportler kaum mehr missen möchten – nicht zuletzt, weil Statistiken zeigen, dass die wenigen Wettkämpfe und Spiele, vor denen der «Ka Mate Haka» nicht aufgeführt wurde, meist verloren wurden.

Auch wenn dieses Teamritual in unseren Breitengraden besonders «exotisch» erscheinen mag, ist es nur eine kleine Randnotiz im grossen Reigen individueller Sportrituale. Einige der Soziologen und Psychologen, die sich mit dem Thema intensiv befasst haben, sagen, es gäbe fast so viele Rituale wie Sportler. Deren Differenzierung liege wie immer im Detail, respektive in deren Wahrnehmung. Zumindest zwei gemeinsame Nenner haben sie jedoch alle: Die ausführenden Sportlerinnen und Sportler sind überzeugt von der Notwendigkeit und Wirksamkeit ihrer Rituale – bewusst oder unbewusst. Und sie reden nur ungern darüber.

START VERPASST WEGEN KAFFEE

Die Bandbreite des «wiederholten, immer gleichbleibenden, regelmässigen Vorgehens nach einer festgelegten Ordnung» (Duden für Ritual) im Sport ist beeindruckend. Von «normal» anmutenden Ritualen bis hin zu extrem Skurrilem, hart an der Grenze zur Besessenheit, ist alles dabei. Ein hastiges Bekreuzigen, kurzzeitiges Innehalten oder ein flehender Blick in Richtung Himmel kurz vor einem Start – zu welcher Sportart auch immer – ist allgemein akzeptiert. Ebenso das Ritual, die Wettkampfstätte immer mit dem gleichen Fuss zu betreten oder der grundsätzliche Kniefall vor dem Startblock, oft und gerne abgeschlossen mit einem hingebungsvollen Kuss auf Boden oder Glücksbringer.

Etwas seltsamer mutet vielleicht schon der «Wettkampfknoten» auf den Laufschuhen an: Einige Marathonläufer zelebrieren diesen – der keine gewöhnliche «Schleife» sein darf – immer nur vor einem wichtigen Rennen. Zum Training werden die Laufschuhe normal gebunden.

Andere hören vor dem Start immer das gleiche Musikstück, ziehen sich abergläubisch zuerst den Herzseite-Schuh an (also den linken, weil im Herzen angeblich die Emotionen schlummern), und für viele zählen bestimmte Gaumenfreuden zum dringend notwendigen Ritual vor, bei oder nach einem Rennen.

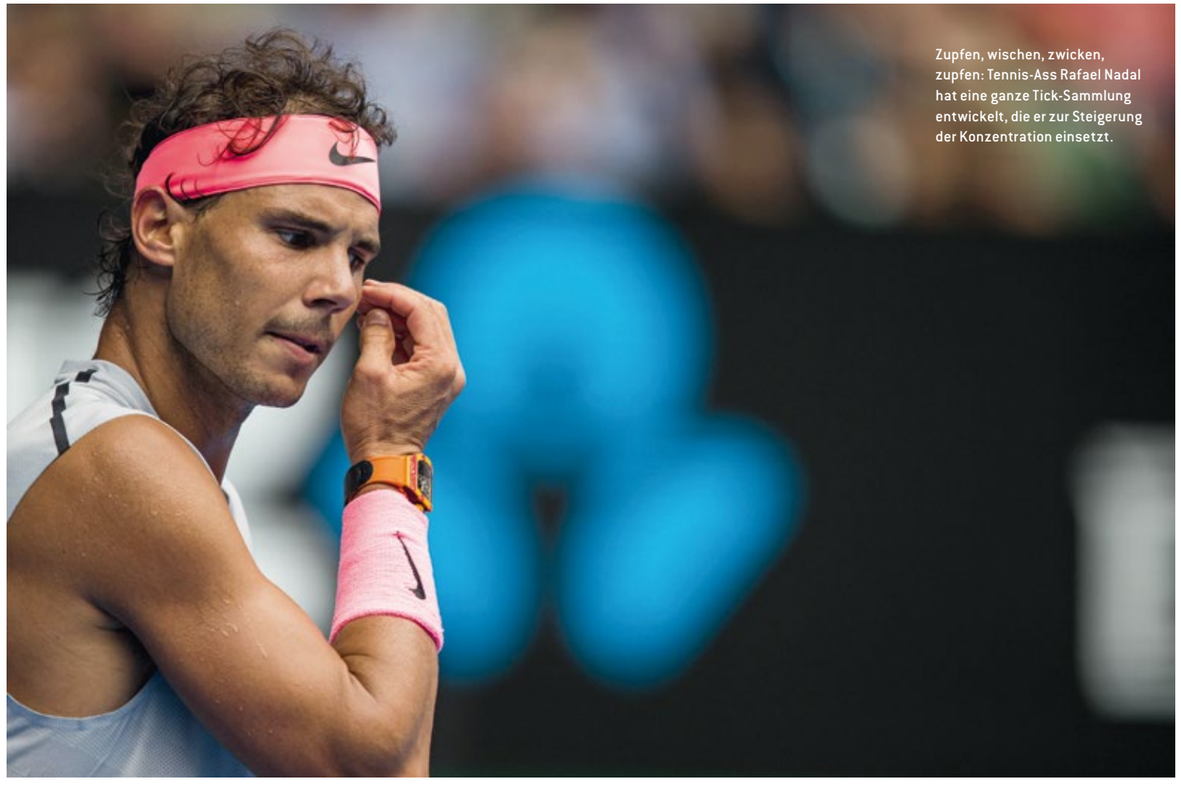
So hat etwa Radrennfahrer Marcus Burghardt (ehemals BMC, jetzt BORA Hansgrohe), Tour-de-France-Etappensieger und amtierender deutscher Meister auf der Strasse, schon einige Starts zu wichtigen Rennen verpasst, weil sein Ritual eine kurz vor dem Rennen getrunkene Tasse Kaffee ist. Immer in aller Ruhe, genüsslich und selbstvergessen – zum Glück starten Strassenrennen in der Regel mit verhaltener Geschwindigkeit, so dass Burghardt meistens rasch wieder zum Team aufschliessen kann.

STINKENDE UND NASSE SOCKEN

Apropos aufschliessen. Auch wenn in diesem Magazin dem Fussballsport nur selten Zeilen vergönnt sind, muss hier doch eine besondere Begebenheit unter den überproportional abergläubischen «11 Freunden» erwähnt sein. Kolo Touré, sehr erfolgreicher ivorischer Fussballspieler, unter anderem bei Liverpool unter Vertrag, trieb seine Mannschaftskameraden mit seinem Ritual mitunter an den Rand eines Nervenzusammenbruchs. Der Mittelstürmer kam grundsätzlich aus Aberglaube als letzter Spieler seines Teams aufs Fussballfeld. Als einmal ein verletzter Kollege zu Beginn der zweiten Halbzeit noch in der Umkleidekabine weiterbehandelt wurde, mussten die Liverpooler mit nur neun Mann aufspielen, weil Touré unmöglich sein Ritual unterlassen konnte – das Team kassierte ein Gegentor und Touré die Gelbe Karte.

Furchteinflössende Grimassen gehören zum Tanzritual der neuseeländischen Rugbyspieler.

FOTOS: IMAGO



Zupfen, wischen, zwicken, zupfen: Tennis-Ass Rafael Nadal hat eine ganze Tick-Sammlung entwickelt, die er zur Steigerung der Konzentration einsetzt.

Die meisten (bekannten) Rituale im Sport wirken sich jedoch vorwiegend auf die ausführende Person aus. Tennisspielerin Serena Williams zum Beispiel wechselt vom ersten bis zum letzten Spiel eines Turniers niemals ihre Socken. In frischen hatte sie einst ihr erstes Grand Slam-Endspiel verloren. Ähnlich sockenfixiert gibt sich Laura Kenny. Die britische Bahnradsportlerin, immerhin mehrfache Olympiasiegerin und Weltmeisterin, hatte vor Jahren die Junioren-WM mit einer nassen Socke gewonnen. Seitdem stellt sie sich vor jedem Rennen in Socken auf ein nasses Handtuch. Mit Erfolg, versteht sich.

PHELPS, NADAL, BOLT

Auch Schwimmer sind häufig auf Rituale «gepolt». Selbst Superstars wie Michael Phelps (Rekordschwimmer und Olympionike) kamen nicht ohne aus: Betrat er die Schwimmhalle, hörte er garantiert Musik über seine überdimensionierten Kopfhörer (meist Eminem). Auf dem Startblock, Sekunden vor dem Start, dann das weltbekannte, immer wiederkehrende «Flipflap» seiner gewaltigen Arme. Keine Lockerung seiner Gelenke, sondern eine Art «rasches Gebet an seine ganz persönliche Glücksgöttin», wie er in einem Interview erklärte.

Etwas verstörend kann die ritualisierte Geste des kanadischen Schwimmers Santo Condorelli wirken: Er zeigt bei grossen Rennen grundsätzlich seinem Vater, der im Publikum sitzt, den Mittelfinger. Eine Geste, die er seit seinem neunten Lebensjahr mit seinem Daddy austauscht und die – einmal nicht ausgeführt – ihn «in todsicheres Unglück stürzen» würde. Immer funktioniert der Fingerzeig aber nicht: In Rio verpasste Condorelli über 100 m Freistil Bronze wegen der Winzigkeit von sieben Hundertstelsekunden.

Fast schon wie ein Tick wirkt Rafael Nadals Auftritt mit Wasserflaschen auf dem Tennis Court. Er stellt sie akribisch in einer Reihe auf, mit dem Etikett in Richtung Court. Für die Balljungen eine prekäre Aufgabe: Fällt einmal eine Flasche durch einen gegnerischen Ball um, sollte sie unbedingt exakt ausgerichtet wieder an ihren Platz gestellt werden. Und fast schon autistisch kommt Nadal mit seinem Linienritual an: Er betritt nie die weisse Linie und überschreitet sie immer mit dem rechten Fuss voran. Auch im Spiel gehts nicht ohne Ticks und Macken: In den kurzen Pausen vor einem Aufschlag oder Return kommt nach dem obligaten Hosenzwicker der T-Shirt-Check. Erst zupft Nadal das Leibchen links und dann rechts zurecht. Dann folgt die Links-rechts-Kombination an Nase, linkes Ohr, Nase und schliesslich ans rechte Ohr. Nadals stark ritualisierte Abläufe helfen ihm laut eigenen Aussagen, seine Konzentration für das Spiel auf ein Maximum zu steigern.

Die Leichtathleten scheinen dagegen mit ihren Ritualen eher leib- und seelenorientiert zu sein. Sprintstar Florence Griffith-Joyner gab sich in den Achtzigerjahren gern als Diva. Die Pflege ihrer

Zweifel an den eigenen Fähigkeiten sind der grösste Leistungskiller im Sport.

Mit Ritualen wird der Zweifel am Gelingen geringer.

fünfzehn und mehr Zentimeter langen Fingernägel war jedoch auch ein Ritual, das unbedingt eingehalten werden musste. Dies zeigte sich spätestens, als kurz vor einem wichtigen Rennen ein Nagel abbrach. Ein Start erschien Griffith-Joyner daraufhin unmöglich – sie sagte ihre Teilnahme kurzerhand ab!

Bei Usain Bolt, immerhin schnellster Mann der Geschichte und bekannt für seine eher lockere Art im Umgang mit Trainingsplänen und Diäten, stand grundsätzlich vor jedem wichtigen Rennen ein Besuch bei MacDonald auf dem Programm. Dort ass er bevorzugt Wraps – man hat ihn aber auch schon mit Big Macs «erwischt». Angesprochen darauf, ob das eher wilde Gelüste seien oder ein Ritual, antwortete er in einem Interview: «Das gehört dazu wie die Sohlen zu den Schuhen. Ohne läuft es sich einfach schlechter!»

RÖSTI UND KÄSEBROT

Bleiben wir noch etwas bei den Läufern. Der Schweizer Olympia Silbermedaillengewinner Markus Ryffel war bekannt für sein Ernährungsritual: Als letzten Snack vor dem Rennen nahm er – nein, keinen Energieriegel (die gab es damals noch gar nicht), sondern ein Schinkensandwich zu sich. Was allerdings für den Metzgersohn weniger mit Hunger zu tun hatte als eher mit dem festen Glauben daran, dass es «ohne» nicht laufen würde. 1973 hatte es für den jungen Läufer beim ersten Leichtathletik-Meeting im Zürcher Letzigrund statt Mittagessen nur zu einem Schinken-Sandwich gereicht. Das brachte ihm Glück – Ryffel lief Junioren-Europarekord – und die Vorbereitung dazu sollte seitdem ritualisierter Standard bleiben.

Auch Marathonläufer Viktor Röthlin bestand darauf, am Vortag eines jeden wichtigen Rennens eine «rohe Rösti» zu futtern. «Ohne» ging er nur mit gemischten Gefühlen an den Start – «mit» Rösti im Bauch hingegen nahm er ein Stück Heimat auf die Strecke. «Mein Mami hat zu Hause die Rösti immer aus rohen und nicht aus geschwellten Kartoffeln gekocht. Seither habe ich Rösti nach Mamis Art halt einfach am liebsten», begründete Röthlin im Interview seine Vorliebe.

Dass frau mit einem Ritual nicht nur ihrer Sportkarriere einen Anstoss geben kann, zeigte sich bei der jungen australischen Hürdenläuferin Michelle Jenneke (Silbermedaille bei den Summer Youth Olympics 2010 und australische Meisterin 2016 über 100 m Hürden). Jenneke versetzte sich mit ihrem sexy-frischen «Warmup»-Ritual nicht nur in den Wettkampfmodus, sondern sie zog damit auch die Aufmerksamkeit von Millionen Leichtathletik-Fans auf sich. Nachdem ihr ritueller Tanz ein millionenfach genossener Youtube-Hit geworden war, erhielt sie zahlreiche Fernseh-, Shooting- und Showangebote, die ihr eine Menge Geld einbrachten: «mehr als ich jemals mit dem Hürdenlauf verdienen könnte», wie sie kürzlich klarstellte. Womit sie eine der ganz wenigen Sportlerinnen sein dürfte, die mit einem Ritual auch finanziell weitergekommen ist.

MAN MUSS DRAN GLAUBEN

Selbst wenn manche der genannten Beispiele die Vermutung nahelegen, sind Rituale keineswegs zur Belustigung der Umwelt gedacht. Ganz im Gegenteil: Rituale sind Bestandteil eines tiefen Glaubens an die Kraft und Macht des Unbewussten. Im Prinzip fallen Rituale unter die Kategorie mentales Training. Unbekanntes oder nur schlecht Einschätzbares sollen durch eine Art beschwörende und ritualisierte Handlung positiv beeinflusst werden. Oder anders formuliert: Man muss vor allem daran glauben, damit es klappt. Die vielleicht wichtigsten, eigentlich von jedem persönlich nachvollziehbaren Effekte eines Rituals sind Zuversicht, Selbstvertrauen, Konzentration, Fokussierung und Stressreduktion.

Das wissen und fühlen alle Sportler, die selbst ein Ritual durchführen. Alle anderen können es sich zumindest vorstellen. Nehmen wir als Beispiel den erwähnten Wettkampfknoten auf Laufschuhen, der nur für wichtige Rennen gebunden wird. Im Moment, da man den (erdbebensicheren) Knoten knüpft, kommt man automatisch in den speziellen Wettkampfmodus. Man konzentriert sich auf das, was folgen wird, stimmt sich unterbewusst auf das Rennen ein. Gleichzeitig macht sich (hoffentlich) durch das Ritual die Gewissheit breit, dass man gut vorbereitet ist.

Es folgen Zuversicht und eine Art «Placebo»-Effekt, mit dem «schon alles gutgehen wird». Vor allem aber: Die Zweifel am Gelingen werden geringer. Unsere Gedanken überlisten sich selbst, indem sie sich mit Positivem beschäftigen, dem Negativen und Zweifel aber kaum noch Platz einräumen. Wenn sich Sportpsychologen in einem Punkt einig sind, dann darin, dass der Zweifel an den eigenen Fähigkeiten der grösste Leistungskiller ist, egal ob im Spitzen- oder Hobbysport. Negative Gedanken und Ablenkungen im Zaum zu halten, ist daher eine entscheidende Fähigkeit, damit Sportler ihr Potenzial ganzheitlich abrufen können.

ABERGLÄUBISCHE TAUBEN

Der Wunsch vieler Menschen, sich einen Glücksfall oder das zuvor unwahrscheinliche Gelingen bei einem schwierigen Rennen im Nachhinein irgendwie erklären zu wollen, führt zwangsläufig dazu, sich mit zuvor beobachteten, besonderen Umständen zu beschäftigen. Und wer sucht, der findet: Ob das nun ein verzehrtes Schinkenbrot, die Rösti oder eben der besondere Knoten auf dem Schuh gewesen ist – nichts ist unmöglich, alles könnte irgendwie Einfluss aufs Geschehen genommen haben. Wichtig ist nur noch, dass der Betroffene sich durch sein Handeln einen Vorteil verspricht. Selbst dann, wenn dessen Ursache-Wirkung-Zusammenhang für Aussenstehende nur bedingt nachvollziehbar ist.

Das Unerklärliche beschäftigt übrigens nicht nur die Menschen. Ein faszinierendes

FOTO: IMAGO

Gold wert: Ursprünglich zur physischen Einstimmung gedacht, ging Hürdenläuferin Michelle Jennekes Aufwärmritual schon bald als Youtube-Hit viral.

Experiment des US-amerikanischen Verhaltensforschers und Psychologen Frederik Skinner zeigte in den Fünfzigerjahren, dass sich sogar Tauben das vermeintlich Mysteriöse mit einer Art Aberglauben erklären wollen. Skinner beobachtete die Vögel in einer speziellen Box, die mit einem Fütterungsgerät verbunden war: In unregelmässigen Abständen fielen Körner in eine Schale. Für die Tiere, die zuvor bereits an Experimenten teilgenommen hatten, bei denen sie Futter nach einer bestimmten Handlung (etwa Picken auf ein Schild) erhielten, war die Futtergabe völlig unerklärlich, da sie ja nichts dafür «getan» hatten. Skinner beobachtete nun in verschiedenen Experimenten, dass die Tauben begannen, genau das gleiche Verhalten nachzuahmen, das sie in dem Moment der unerklärlichen Fütterung erhielten. Die eine Taube drehte ihren Körper genau wie zuvor im Kreis, die andere senkte immer wieder den Schnabel in eine Ecke ab, die dritte wippte mit dem Kopf auf und nieder. Skinner erklärte das mit einer Art «abergläubischem Verhalten», indem die Tauben durch die erinnerte Verhaltensweise zu dem unerklärlichen Futter gelangen wollten.

RITUAL VERSUS GLÜCKSBRINGER

Tauben hin oder her, Rituale und ihre «Wirksamkeit» sind stark vom Glauben der Ausführenden abhängig. Was gut nachvollziehbar ist: Wenn ich fest an etwas glaube, dann bringe ich mich in eine entsprechend positive Stimmung und bin auf das Folgende optimal eingestellt. Rituale haben einen relativ grossen Einfluss auf das Geschehen, weil sie von den Sportlern selbst ausgeführt werden. Was den grossen Unterschied zum Glücksbringer ausmacht: Der kann zwar die gleiche Wirkung haben – aber was ist, wenn man ihn vergessen oder verloren hat?

Dennoch wurde auch mit Glücksbringern bereits mehrfach geforscht. Ein typisches Beispiel: Alle Probanden, die zu einer «Prüfung» eingeladen wurden, mussten ihren Glücksbringer mitbringen. Kurz bevor die Testbögen ausgeteilt wurden, musste die eine Hälfte der Prüflinge ihren Glücksbringer abgeben. Womit dem Zweifel «Tür und Tor geöffnet» waren. Kaum verwunderlich, dass die Teilnehmer ohne Glücksbringer deutlich schlechter abschnitten als ihre «glücklichen» Konkurrenten. Umgekehrt verhält es sich mit typischen «Pechbringern». Im Sport wird deshalb die Startnummer 13 gerne «auf den Kopf gedreht» getragen.

Abschliessend noch die ungemütliche Frage, was denn nach denjenigen Rennen, Wettkämpfen und Vergleichen geschieht, die trotz gewissenhaft ausgeführtem Ritual eher schlecht bis miserabel verlaufen sind? Ganz einfach, da bleibt nur die Gewissheit, dass es ohne Ritual noch viel schlechter ausgegangen wäre! *f*

Von Ohrenmassagen, Ohrensteckern und Glücksarmbändern

DIE **RITUALE** VON SCHWEIZER AUSDAUERSPORTLERN

Viele Schweizer Spitzensportler möchten sich nicht von speziellen Ritualen abhängig machen. Zu gross ist die Befürchtung, aus dem Konzept zu geraten, wenn das Ritual einmal nicht wie gewünscht absolviert werden kann. Standardisierte Abläufe hingegen, wie beispielsweise immer dieselbe Ernährung oder fest definierte Gymnastik- und Konzentrationsübungen, gehören zur Vermittlung von Sicherheit praktisch bei allen zum Routineprogramm kurz vor Wettkämpfen.

Und manchmal ist es auch schon fast ein Ritual, ganz bewusst auf ein Ritual zu verzichten. Dies gilt zumindest für Läufer Julien Wanders. «Ich habe mir Rituale schon vor drei, vier Jahren abgewöhnt», sagt der Inhaber der Schweizer Halbmarathon-Bestzeit dazu. «Früher habe ich vor einem Rennen immer die gleichen Sachen in meine Tasche gepackt, alles musste perfekt sein, und ich habe auch immer das gleiche Einlaufprogramm durchgeführt. Aber an internationalen Wettkämpfen ist der zeitliche Ablauf sehr unterschiedlich. Wenn ich meine gewohnte Routine nicht mehr befolgen könnte, wäre ich gestresst, deshalb habe ich damit aufgehört. Ich habe gelernt, flexibel zu sein.»

Langdistanz-Triathlet Jan van Berkel wehrt sich ebenfalls gegen Rituale. Seine Begründung: «Rituale machen abhängig und davor will ich mich schützen.» Und auch Mountainbiker Nino Schurter sieht die Sache pragmatisch: «Der Ablauf vor dem Rennen ist gegeben: Verpflegung, Einfahren, Konzentrationsphase. Da braucht es nicht noch zusätzliche Rituale.»

Mountainbikerin Jolanda Neff, Triathlet Ruedi Wild oder Rollstuhlsportlerin Manuela Schär messen Ritualen ebenfalls keine entscheidende Bedeutung bei. «Kleine Rituale» pflegen Triathlet Ronnie Schildknecht, immer Musik hört, um sich in Stimmung zu bringen und OL-Läuferin Julia Gross, die ihre Tasche bereits einen Tag im Voraus packt. Daniela Ryfs einziges und letztes «Ritual» findet bereits zwei Tage vor einem Wettkampf statt. Dann isst die Ironwoman ein Steak und trinkt ein Glas Wein dazu. «Das beruhigt und gibt schön Kraft.»

Unter den Schweizer Ausdauersportlern gibt es aber auch einige, die spezielle Rituale bewusst pflegen. FIT for LIFE hat einige zusammengetragen.

Langläufer Dario Cologna

«Ich hüpfe immer vor dem Start und schwinge die Beine. Wirklich viel bringt es nicht, es gehört für mich aber dazu.»

Hürdenläufer Kariem Hussein

«Bevor ich das Hotelzimmer verlasse und mich zum Wettkampf aufmache, putze ich mir die Zähne. Das Frischegefühl gibt mir das Zeichen, dass ich bereit bin für den Start.»

Schwimmerin Maria Ugolkova

«Zum Einschwimmen ziehe ich immer einen ganz bestimmten Badeanzug an. Es ist mein jeweiliges Lieblingsbadekleid, in welchem ich im Training viele harte Serien geschwommen bin. Während ich im Call-Room auf den Start warte, visualisiere ich mein Rennen und gehe im Kopf jeden Zug nochmals durch. Kurz vor dem Start klopfe ich mit beiden Handflächen auf meine Wangen um mir zu signalisieren, dass es jetzt losgeht und die Zeit des Wettkampfs gekommen ist.»

Läuferin Fabienne Schlumpf

«Bevor ich an den Start oder in den Call-Room gehe, schlage ich meinem Trainer Michi Rüegg ein paar Mal mit der Faust auf den Oberarm. Das gibt mir den letzten Kick vor dem Start. Die Idee ist aber von ihm gekommen und nicht von mir …»

Bunter «Tick»: Maria Ugolkova wählt ihren Wettkampf-Schwimmanzug ganz bewusst aus.

FOTO: KEYSTONE

Triathletin Jolanda Annen

«Spätestens nach dem Einschwimmen bin ich voll fokussiert. Die Leute in meinem Umfeld lachen dann immer darüber, weil ich ein ‹grimmiges› Gesicht mache und nicht mehr so oft lächle …»

Ruderin Jeannine Gmelin

«Das Verharren in den Startblöcken, unmittelbar bevor das «Attention – GO!» erklingt, ist einer meiner Lieblingsmomente. Ich atme bewusst tief ein und aus, lächle und sage mir innerlich das Mantra, welches mir mein Coach beim Ablegen des Bootes am Steg mitgegeben hat. Diese paar Minuten an der Startlinie, wenn ich weiss, dass ich mich gleich auf eine Gratwanderung begeben werde, einerseits das Maximum zu leisten und andererseits die Kraft für die 2000 Meter exakt einzuteilen, ich mit den Schmerzen Frieden schliesse, die mich gleich erwarten werden und ich mich einfach darüber freue, dass ich die Möglichkeit habe, mein Training in ein Resultat umzuwandeln – das liebe ich. Das ist Adrenalin pur!»

Velofahrer Stefan Küng

«Bei Zeitfahren ziehe ich immer die Socken des Schweizer Nationalteams an. Das macht mich zwar nicht schneller, gibt mir aber ein gutes Gefühl.»

Triathletin Nicola Spirig

«Für wichtige Wettkämpfe trage ich jeweils in einem Ohr einen kleinen Ohrstecker in Form eines Pferdes, den mir mein Coach Brett Sutton als Glücksbringer geschenkt hat. Ursprünglich war dies ein Geschenk ganz am Anfang unserer Zusammenarbeit, damals war es jedoch ein silberner Ohrstecker. Vor den Olympischen Spielen in London hat Brett diesen durch einen goldenen ersetzt mit der Begründung, mit einem silbernen könne man nicht so gut gewinnen wie mit einem goldenen … In beiden Ohren trage ich die Stecker nur an Olympischen Spielen, sonst brauche ich jeweils nur das Glück von einem der Pferdchen … Ein zweites langjähriges Ritual ist ein ‹Reiheli› Schokolade vor dem Start. Dies habe ich etwa mit zehn Jahren angefangen, mein Vater hat mir damals vor Läufen oder Triathlons jeweils ein Schoggistängeli zur Stärkung gegeben. Und dieses kleine Ritual habe ich bis heute beibehalten. Es ist gut für Energie und Glückshormone – und sorgt für Erstaunen bei den Gegnern …»

OL-Läufer Matthias Kyburz

«Unmittelbar vor dem Wettkampf zeichne ich mit meinem Daumen eine liegende Acht in die Luft. Der Grund: Das soll die Hirnhälften vernetzen. Das mache ich recht oft, und es kann schon ein wenig komisch aussehen, wenn da einer mit seiner Hand vor dem Kopf rumfuchtelt.»

Läuferin Maja Neuenschwander

«Bei mir ist das ganze Warmup ritualisiert: Ich beginne mit 15 bis 20 Minuten einlaufen, gefolgt von einem Block Gymnastik mit dynamischen Stretchingübungen. Danach ziehe ich meine Wettkampfschuhe an und absolviere ein paar Steigerungen. Und als Letztes heisst es: Kleider weg. Die letzten fünf Minuten gönne ich mir dann bewusst Ruhe, ich atme regelmässig und versuche, die tolle Startstimmung aufzusaugen. Diesen Ablauf mache ich schon seit über 20 Jahren! Es ist wahrscheinlich das Einzige, das so lange gleichgeblieben ist …»

Läufer Adrian Lehmann

«Von meinem Neffen habe ich ein Armband geschenkt bekommen, welches mir Glück bringen soll. Meine Mutter ist so oft wie möglich bei meinen Rennen dabei und fiebert immer mit. Kurz bevor ich mich zur Startlinie begebe, gehe ich bei ihr vorbei und gebe ihr das Armband. Wir glauben, das bringt mir Glück. Sie wünscht mir dann nochmals alles Gute – und dann geht es los!»

Velofahrerin Sina Frei

«Vor dem Rennen esse ich immer meinen Reisporridge mit Rosinen und Mini-Bananen. Dazu habe ich immer mein ‹Rennsäckli› dabei, wo alles Mögliche drin ist von Sicherheitsnadeln, Bein-Creme, Sackmesser, Gels, Getränkepulver bis zum Schutzengelchen als Glücksbringer.»

OL-Läuferin Paula Gross

«Kurz vor dem Start gehe ich meine Ziele durch und massiere meine Ohren, damit ich konzentriert und wach bin.»

Trailrunnerin Andrea Huser

«Mein Ritual ist, zu früh am Start zu stehen, das ist mir wichtig. Da kann ich noch Schuhe binden, den Rucksack anpassen, mit anderen Trailrunnern schwatzen, da kommt so richtig Stimmung auf.»

Läufer Christian Kreienbühl

«Ich folge wenn möglich stets dem gleichen Ablauf. Eckpunkte sind das Porridge oder der Instant-Kartoffelstock rund vier Stunden vor dem Start, die immer ähnliche Musik-Playlist, eine Mischung aus ‹Wachmachern› und ‹Ich-könnte-die-Welt-umarmen-Wohlfühl›-Songs, und dass ich 100 % sicher sein muss, dass ich die Schuhbändel mit einem Doppelknopf geschnürt habe.»

OL-Läuferin Elena Roos

«Ich erstelle vor dem Start einen ganz genauen Zeitplan, in den ich rückwärts gerechnet alle Stationen eintrage: Wann der Start stattfindet, wann ich zum Start gehen muss, wann ich mit Aufwärmen beginne, wann ich frühstücke, wann aufstehe usw. Alles ist ganz genau notiert und gibt mir die Gewissheit, an alles gedacht zu haben. Mein Ritual vor dem Start sind kleine Sprünge mit geschlossenen Beinen und angezogenen Knien. Diese baue ich immer nach dem gleichen Muster auf: drei davon in einer Reihe, Pause, zwei Sprünge, Pause und zum Schluss noch einen. Damit will ich mir zeigen, dass ich physisch bereit und in guter Form bin.»

Läuferin Martina Strähl

«Am Wettkampftag darf auf keinen Fall mein heiss geliebtes, frisch gebackenes Brot fehlen. Ohne das geht nichts! Ansonsten versuche ich vor dem Wettkampf meinen eigenen Weg zu gehen. Ich ertrage es nicht, wenn jeder kommt und mir seine Leiden jammert. Nach dem Wettkampf bin ich dann wieder für alle zugänglich und herzlich.» *f*