

"Rennpferd und Analytiker"

Christian Uhl betreut die Skispringer Thomas Morgenstern und Gregor Schlierenzauer mental - ein STANDARD-Interview

Standard: Zwei Ihrer Athleten können die Vierschanzentournee gewinnen. Ist das für den Mentalbetreuer eine besonders schwierige Situation?

Uhl: Nein, ich sehe das eher als Win-Win-Situation. Im Rudel zu jagen bleibt das Leitmotto. Sicher sitzt jeder allein oben auf dem Balken, aber die individuelle Spitzenleistung kann nur aus einer Gemeinschaft heraus erwachsen. Das Gefühl, zu einer Mannschaft zu gehören, ist ein kostbares Gut, das mit allen Kräften bewahrt werden muss.

Standard: Ist das nicht ein arg romantischer Zugang? Es geht ja um mehr als bloß Titel oder Ruhm, es geht um viel Geld.

Uhl: Sicher bewegen sie sich auf einem schmalen Grat. Die Gefahr, dass die Konkurrenzsituation aufgebauscht wird, dass sie gegeneinander ausgespielt werden, ist groß. Aber das mit den Musketieren, alle für einen und einer für alle, ist kein romantisches Ideal. Mir ist wichtig, dass die Konkurrenz natürlich und gesund bleibt, dass sie sich gegenseitig beflügeln und bei aller Rivalität fair spielen.

Standard: Was macht Sie sicher, dass sich Morgenstern und Schlierenzauer daran halten, dass sie als intelligente Burschen nicht auch abseits des Springens versuchen, sich einen Vorteil zu verschaffen?

Uhl: Sie sind einfach nicht die Typen für "winning ugly", wie es der ehemalige Tennisprofi und Trainer Brad Gilbert in seinem Buch propagiert hat.

Standard: Und woher wissen Sie das so genau?

Uhl: Ich bin jetzt schon einige Zeit im Betreuerteam. Wir lassen die jungen Athleten immer eine Art mentalen Führerschein ablegen. Selbst- und Fremdbeobachtung spielen wichtige Rollen. Und wir unterziehen die Sportler einer Reihe von Tests, um danach, auf die jeweilige Persönlichkeit abgestimmt, mit ihnen arbeiten zu können.

Standard: Wie hat man sich das vorzustellen?

Uhl: Da wird eine Batterie aus Tests in den Bereichen Leistungsbereitschaft, Motivation, Sportpsychologie, Stressverarbeitung, Persönlichkeit und Konzentration durchlaufen. Danach gibt es gleichsam ein sportpsychologisches Gutachten über jeden Athleten.

Standard: Und was ergibt dieses Gutachten kurzgefasst über Thomas Morgenstern?.

Uhl: Er ist das klassische Rennpferd. Der Zug zum Ziel liegt in seinem Naturell.

Standard: Und über Gregor Schlierenzauer?

Uhl: Er hat einen stark analytischen Zugang und verfügt über große Trainingsdisziplin. Er ist ein Schritt-für-Schritt-Arbeiter. Die beiden gehen mit Sicherheit unterschiedliche Wege, sie kommen aber zum gleichen Ziel.

Standard: Was haben Morgenstern und Schlierenzauer zu tun, wenn, wie am Donnerstag, wetterbedingt kein Skispringen möglich ist?

Uhl: Dann absolvieren sie eben eine Trainingseinheit im Kopf. Da kann man sich das Gefühl herholen und Sprünge simulieren. Überhaupt dann, wenn im Gehirn eine kräftige Spur von

positiven Sprüngen vorhanden ist. Bei den beiden ist die besonders ausgeprägt. (Sigi Lützow, DER STANDARD Printausgabe 04.01.2007)

ZUR PERSON: Christian Uhl (34) wurde vor fünf Jahren von Anton Innauer als Mentalbetreuer für die Nordischen (Springer und Kombinierer sowie deren Trainer) verpflichtet. Der Vorarlberger, der auch Tennisprofi Julian Knowle betreut hat, ist zudem sportpsychologischer Leiter des Olympiazentrums in Dornbirn.

[derStandard.at/Archiv](https://derstandard.at/Archiv) - Recherchieren in mehr als 200.000 Artikeln

03. Jänner 2008
20:48



Christian Uhl