

Eiskunstlauf Mentalcoach macht Smalun stark

Mitteldeutsche Zeitung 22.03.06, 17:13 Uhr



Calgary/dpa. -

Mit kleinen Befehlen und Code-Wörtern hat der zweimalige deutsche Meister eine Konzentration auf das Wesentliche erlernt, die ihm vor 6700 Zuschauern im Saddledome ein fehlerfreies und anspruchsvolles Kurzprogramm ermöglichte. «Ich kann jetzt alles um mich herum ausblenden und den Erwartungsdruck besser meistern», sagte der Oberstdorfer, der mehr als zufrieden mit Rang 14 vor der Kür ist. Zwar ist dem künstlerisch talentierten Informatikstudenten dadurch die blendende Stimmung der Eislauf-verrückten Kanadier in der Olympia-Halle von 1988 entgangen. Doch das nimmt er gern in Kauf. Mit Mentalcoach Petra Weber erlernte Smalun seit September Übungen, um die hohe Sturzquote in seinen choreografisch gut aufgebauten Programmen zu minimieren. «Ich merke mir Worte, um mich nur auf ein, zwei Dinge zu fokussieren», erklärte er das Geheimrezept. Vor seinem Angstsprung, dem Dreifach-Axel, murmelt er vor sich hin: «Fuß und Schulter». «Ich weiß dann genau, worauf ich Acht geben muss», sagte Smalun, der besonders schätzt, dass seine neue psychologische Stütze auf eigene Kosten nach Übersee mitgereist ist.

«Sie ist völlig unbelastet, hat einen anderen Blick, der mir total gut tut.»

Die ansonsten mit Triathleten, Marathonläufern und Geschäftsleuten arbeitende Münchnerin sieht den Trip nach Calgary als Bildungsurlaub. «Ganz allein vor so viel Zuschauern auf dem Eis zu laufen, ist Stress pur», hat Petra Weber erkannt. Um den schon im Vorfeld zu meistern, wurde Smaluns Wettkampftag komplett durchstrukturiert. «Im Hochleistungsbereich spielt sich fast alles im Kopf ab. Und dort fängt auch die Kontrolle an», führte sie aus. Mit Ritualen, die immer wiederholt werden, soll sich der Sportler auf den Erfolgsweg bringen.

So hat Smalun, der nach seinem Ausscheiden im vergangenen Jahr bereits in der Qualifikation der WM fast verzweifelt war, den Spaß wieder gefunden. «Warum soll ich aufhören», fragt der 26-Jährige, der immer noch stolz ist, bei der EM im Januar Platz acht geschafft zu haben. Dass er nicht so im Rampenlicht steht wie sein ehemaliger Trainingskollege Stefan Lindemann, ist ihm nur Recht. «Ich bleibe gern im Hintergrund», gibt Smalun zu.

Sichtliches Vergnügen an seinem Auftritt zeigte der Olympia-Zweite Stephane Lambiel. Der Künstler aus der Schweiz läuft trotz Schmerztabletten für seine lädierten Knie zielstrebig seinem zweiten Titel entgegen. In der nacholympischen Hochform müsste sich sogar Olympiasieger Jewgeni Pluschenko gegen den charismatischen Lambiel anstrengen. Doch der Russe zog es vor, in etlichen Eishows aufzutreten und seinen Kontostand aufzubessern.

– Quelle: <http://www.mz-web.de/9211530> ©2017