

Warum der taube Frosch das Rennen gewinnt

Mentales Training Eine Ex-Biathletin erklärt in Dillingen, wie man mit Stärken und Schwächen richtig umgeht. Es gibt viel Denkanstöße – und von Anfang an eine besondere Harmonie

VON GÜNTER STAUCH

Dillingen Wenn gestandene Mannsbilder minutenlang stillstehen, die Augen schließen, gedanklich in sich gehen und eine Zeit lang zumindest mental neben sich verharren, dann kann dahinter nur eine kluge, willensstarke Frau wie Simone Hauswald stehen. Doch die erfolgreiche Ex-Biathletin, Medaillensammlerin, Entspannungsexpertin und Mutter von Zwillingen vermochte auch die Geschlechtsgenossinnen im gut gefüllten Sparkassen-Saal anderthalb Stunden lang in ihren Bann zu ziehen.

Gegen die einflussreichen wie erlösenden Botschaften der Referentin hatten Vorurteile oder Skepsis gegenüber dem angekündigten, langatmigen Titel „Mentaltraining – nicht nur im Sport, sondern fürs Leben“ keine Chance. Apropos: Wie atmet eigentlich eine Leistungssportlerin? Ein Voestandsvorsitzender wie Thomas Schwarzbauer, ein Leitender Schulamtsdirektor wie Wilhelm Martin?

Berechtigte Fragen an diesem wunderbar erwärmenden Novemberabend, den die pfiffige Initiative dieser beiden Herren einer beinahe Hundertschaft von Besuchern bescherte. Wohl noch nie haben sich Redner und Publikum zwischen den vier blitzblank präparierten Wänden im ersten Stock des frisch fusionierten Kreditinstitutes Dillingen-Nördlingen so schnell zu einer positiv wirkenden Gemeinschaft gefunden wie bei dem „Impulsvortrag“ des Gastes aus dem Südwesten.

Das mit den Impulsen war durchaus wörtlich zu nehmen, denn Denkanstöße für den Lebensalltag gab es von der 40-Jährigen mit einer durchwachsenen Karriere als professionelle Athletin zuhauf.

Einer der Indikatoren dafür könnte etwa ein wie elektrisiert wirkender Sparkassendirektor Thomas Schwarzbauer sein, der nach der aufschlussreichen wie unterhaltsamen „Lehrstunde“ in Psychologie mitteilte: „Ja, wir alle haben Sie verstanden“, gestand der ergriffene Hausherr wohl im Sinne der meisten Besucher des irgendwie therapierend wirkenden Abends. Vorne stand mit der ehemaligen Olympiasiegerin und Weltmeisterin eine echte Kämpferin, schließlich gilt die Kombinationsdisziplin aus Skilanglauf und Schießen als besonders fordernd.

Mit der Wahl der Schwarzwälderin als Gastrednerin, die ihre charismatischen Wellen nur so versprüht, hat das Organisationsteam wohl zu einem berührenden wie Erkenntnisreichen Erlebnis verholfen. Bestes Beispiel dafür bot der Schluss-



Simone Hauswald auf einem Archivfoto von 2009. Damals gewann die Biathletin beim Sprintwettbewerb der Frauen bei der Weltmeisterschaft in Pyeongchang in Südkorea über 7,5 Kilometer die Silbermedaille. Archivbild: Martin Schütt/opa



„Stillgestanden“: Mentaltrainerin Simone Hauswald hat den Saal mit Sparkassen-Chef Thomas Schwarzbauer (Mitte) und Schulamtsdirektor Wilhelm Martin (vordere Reihe, rechts) voll im Griff. Sie gab aber keine militärischen Kommandos, sondern höfliche Hinweise zum persönlichen Innehalten. Foto: Stauch

redner selbst: „Was ich Ihnen jetzt schenke, habe ich persönlich selbst verpackt, obwohl mir das viele nicht zutrauten“, gab der Sparkassenchef zu verstehen, dass er die „Lektion“ der wie im Flug vergangenen Stunde verstanden habe und sie gleich umzusetzen gedenke. Damit zielte der Finanzexperte auf die von der diplomierten Coach-Frau eingangs präsentierte Fabel vom Frosch, der wider Erwarten ein Wettrennen siegreich vollendet. Hauswald über das Amphibientier: „Der Frosch höre nicht auf die vielen Zweifler in seinem Umfeld, sondern auf seine

eigene, innere Stimme – er war nämlich taub und folgte nur seinem Herzen.“

Mit solch intimen Einblicken in das Seelenleben einer heute beruflich wie privat erfolgreichen Frau verstand es Simone Hauswald geschickt, keinen Moment lang belehrend zu wirken und vielmehr beständig die Nähe zu ihren Zuhörern zu schaffen. Auch mit dem Geständnis frustrierender Erlebnisse während ihrer 20 Jahre währenden, leistungssportlichen Laufbahn. „Der Olympische Gedanke vom ‚Hauptache Dabeisein‘ klingt erst mal gut,

aber wenn man nur Ersatz ist und meist neben dem Siegereitertreppchen stehen muss, tut das furchtbar weh.“ So weit der Hinweis auf den Umstand, bei elf Wettkämpfen jeweils auf dem undankbaren vierten Platz gelandet zu sein. Mut machen wollte sie nicht zuletzt den anwesenden Schülern und Lehrern. Denn spätestens im Jahr 2009 rollten die verdienten Medaillen nur so daher. Auch dank des gedanklichen Trainings. Von dem durften sich die begeisterten Besucher gleich ein paar Kostproben zum Üben daheim mitnehmen.