

DER SPIEGEL

FITNESS

Aktiv leben, mehr erreichen – immer dienstags



Ausgabe Nr. 16

Nervosität vor dem Wettkampf – so bleiben Sie stark und erreichen Ihr Ziel

Wochenlange Vorbereitung, aber kurz vor dem Wettkampf kommt die Nervosität. Eine Mentaltrainerin sagt, wie Sie Schwächen in Stärken umdeuten und welche Sofortmaßnahmen Sportler durch den Marathon bringen.

Ein Interview von Jan Göbel

14.04.2026 • [Alle Ausgaben](#)

Mehr zum Thema

+ **FITNESS:** So finden Sie die beste Uhrzeit für Ihr Training Von Mathis Vogel



SPIEGEL: Frau Kolb, Hobbysportlerinnen und -sportler bereiten sich monatelang auf einen Wettkampf vor, und dann geht es in die letzte Woche, der Start rückt näher. Viele werden nervös, zweifeln, liegen nachts wach. Beim Marathon gibt es sogar ein Wort dafür: Maranoia. Warum sind wir auf einmal so aufgeregt, obwohl unsere Existenz von so einer Veranstaltung nicht abhängt?

Kolb: Jeder Wettkampf stellt eine besondere Situation dar: eine ungewohnte Umgebung, viele Menschen, ein Ziel. Am Ende steht ein Ergebnis schwarz auf weiß auf der Uhr. Plötzlich empfinden wir Stress, Druck. So ein Wettkampf macht etwas mit uns, auch wenn wir damit nicht unseren Lebensunterhalt verdienen müssen und in erster Linie Spaß haben wollen. Gleichzeitig sollten wir uns aber eines bewusst machen: Anspannung und Aufregung sind normal. Beides ist nicht automatisch ein Zeichen dafür, dass wir schlecht vorbereitet sind oder kein Selbstvertrauen haben.

Zur Person



Foto: Heidekind Fotografie

Christine Kolb, Jahrgang 1981, hat mehrere Ausbildungen im Coachingbereich absolviert und arbeitet heute unter anderem als Trainerin für mentale Kraft rund um sportliche Wettkämpfe. Ihre Motivation zieht sie aus eigenen Krisenerfahrungen – vom Karriereknick durch eine Sportverletzung bis zur Pflege schwer erkrankter Angehöriger – sowie aus dem Ausdauersport.

SPIEGEL: Die Aufregung zu akzeptieren, ist also ein erster Schritt, um mit ihr umzugehen?

Kolb: Auf jeden Fall. Die Dinge, die wir uns im Sport vornehmen, sind oft sehr herausfordernd und die letzten Tage vor dem Start ungewohnt. Es liegt in der Natur des Menschen, darauf zu reagieren. Eine gewisse Aufregung und Wettkampfstress sind auch notwendig, solange sie als hilfreiche Spannung wirken und uns in einen wachen, fokussierten, handlungsbereiten Zustand bringen und uns nicht hemmen oder blockieren. Die richtige Mischung macht es.

SPIEGEL: Aufregung kann sich sehr unangenehm anfühlen, denn eigentlich wollen wir in den Tagen vor dem Marathon Kraft sammeln. Stress ist jetzt besonders hinderlich. Wie kann man diese Unruhe vor dem Rennen unter Kontrolle bekommen?

Kolb: Sportler können gegensteuern und dem Körper signalisieren, dass keine Gefahr für sie besteht. Das kann man lernen, indem man sich idealerweise bereits Wochen vor dem Wettkampf gedanklich damit beschäftigt und seine individuelle mentale Warm-up-Routine entwickelt. Eine Soforthilfe unmittelbar vor dem Wettkampf kann etwa eine

einfache Atemroutine sein: vier Sekunden einatmen, kurz halten und sechs bis acht Sekunden ausatmen. Das kann schnell für Entspannung sorgen. Noch effektiver ist die Technik, wenn sie über Wochen geübt wird.

SPIEGEL: Was gibt es noch?

Kolb: Sportler können ein Ritual mit Ruhebildern aufbauen, idealerweise ebenfalls über einen längeren Zeitraum. Sie sollten sich überlegen, welche Bilder Sie im Alltag entspannen und Ihnen Kraft und Ruhe geben. Vielleicht ist es eine Erinnerung ans Meer, an die Berge, an die heimische Couch oder an die Sauna. Ich empfehle: Schreiben Sie auf, was dieses Bild mit Ihnen macht, wie es dort riecht, was sie mit dem Moment verbinden und welche Kraft sie daraus ziehen. Am besten druckt man sich das Bild aus, hängt es sich an die Wand und geht mehrmals täglich bewusst daran vorbei – das kann auch ein symbolisches Foto sein, wenn man kein echtes hat. Das Foto sollte sich so stark im Kopf verankern, dass man es jederzeit abrufen kann, wenn man sich beruhigen möchte.

SPIEGEL: Aufregung ist oft an die persönliche Zielsetzung geknüpft. Gehen wir einmal davon aus, dass ein Sportler sich perfekt auf sein Ziel vorbereitet hat. Trotzdem kommen ihm nun Zweifel. Wie bleibt man im Kopf stark?

Kolb: Es kann helfen, die vergangenen Trainingswochen noch einmal Revue passieren zu lassen. Welche Trainingseinheiten haben mich besonders gefordert, und aus welchen bin ich besonders gestärkt hervorgegangen? Gab es Rückschläge, und wie bin ich damit umgegangen? Man erinnert sich an die Trainingseinheiten im Winter und daran, dass man trotzdem nicht aufgegeben hat. Es ergibt Sinn, einen Blick auf sich und die kleinen, mitunter aber wichtigen Erfolge und Fortschritte zu werfen. Auch hier gilt: Am besten schreibe ich all das noch einmal händisch auf. Durch das Training baut man eine enorme Resilienz auf, aber manchmal muss man sich daran noch einmal aktiv erinnern.

Frag den Fitnesswissenschaftsrat

Was bringen Proteinshakes? Ist Ausdauersport besser als Krafttraining? Und ab wann kann man nach einem Infekt ins Fitnessstudio? Der **Deutsche Fitnesswissenschaftsrat** beantwortet Ihre Fragen. Schicken Sie einfach eine Mail an sport.fitness@spiegel.de . Im Fitness-Extra erhalten Sie die Erklärungen von Fachleuten aus Sportwissenschaft, Medizin, Ernährung, Biologie oder Psychologie.

SPIEGEL: Beim letzten Berlin-Marathon sind viele persönliche Laufziele an den äußeren Bedingungen gescheitert, als es Ende September sehr warm war. Wie kann man psychisch schon vor dem Start mit Faktoren umgehen, auf die man keinen Einfluss hat?

Kolb: Eigentlich gibt es immer mehrere Optionen: Es läuft besser als erwartet, und ich habe einen Supertag. Es läuft genauso wie erwartet. Oder es läuft schlechter als erwartet, weil ich vielleicht einfach einen schlechten Tag habe oder weil es Wettkampfbedingungen gibt, die ich nicht beeinflussen kann, wie beispielsweise das Wetter.

SPIEGEL: Und dann?

Kolb: Zu einer guten Vorbereitung gehört es, sich mental auf unterschiedliche Szenarien vorzubereiten. Man sollte einen Plan A, aber auch einen Plan B haben, also Handlungspläne für kritische Situationen. Zusätzlich kann es hilfreich sein, lösungsorientiert zu denken, und auch das lässt sich trainieren. Man sollte sich fragen, was das Gute an einer Situation ist – mag sie auch noch so herausfordernd sein.

SPIEGEL: Was ist ein starker Gedanke in einer kritischen Situation?

Kolb: Etwa die Antwort auf die Frage nach dem ganz persönlichen »Warum«. Warum tue ich mir das überhaupt an? Warum mache ich diesen Sport? Warum habe ich mich in eine Situation gebracht, die mir einige Strapazen abverlangt und womöglich meinen Kopf in den Panikmodus versetzt? Die Antwort auf diese Frage sollte für einen selbst immer sehr sinnstiftend sein. Sie sollte mich emotional berühren. Ist es die pure Freude? Selbstbestätigung? Freiheit? Oder ein Gesundheitsversprechen? Bei vielen Menschen ändert sich diese Antwort mit den Jahren. Manchmal wissen sie gar nicht mehr, warum sie das eigentlich tun. Sie sollten diese Antwort für sich aber kennen, um in Krisenmomenten stark zu bleiben.

SPIEGEL: Demnächst laufe ich meinen 15. Marathon. Trotzdem schlafe ich in der letzten Nacht vor dem Wettkampf meist sehr schlecht, oft sogar gar nicht. Warum macht mich meine Erfahrung nicht cooler?

Kolb: Mehr Erfahrung bedeutet nicht automatisch mehr Lockerheit. Es könnte schließlich auch sein, dass Sie ausnahmslos schlechte Erfahrungen gemacht haben und deswegen vor dem Wettkampf nervös sind. Vielleicht liegt es auch daran, dass Sie mit der gestiegenen Erfahrung immer mehr von sich erwarten. Es könnte auch sein, dass Sie inzwischen davon ausgehen, nicht schlafen zu können, und dann schlafen Sie tatsächlich nicht – eine selbsterfüllende Prophezeiung. Sie sollten sich aber auch klarmachen: Eine schlaflose Nacht ist nicht das Ende aller Träume von einer Bestzeit. Deckt sich das mit Ihrer Wettkampferfahrung?



+ Viel Training, hartes Training – was kann da schon schiefgehen?



+ »Die Vorbereitung auf einen Marathon ist gesünder als das Rennen selbst«



+ Laufen kann ich – aber wie werde ich jetzt schneller?



+ Wie Gene die Leistung beeinflussen – und ob sich Sport überhaupt für Sie lohnt

SPIEGEL: Ich habe Ergebnisse erzielt, mit denen ich sehr zufrieden bin, ganz ohne Schlaf in der letzten Nacht. Trotzdem frage ich mich immer: Wäre noch mehr möglich gewesen, wenn ich perfekt geschlafen hätte?

Kolb: Das ist ein berechtigter Gedanke. Grundsätzlich würde ich immer empfehlen, über vier bis sechs Wochen systematisch ein Schlafprotokoll zu führen, um auf Gewohnheiten, Muster und Schlafqualität einen genauen Blick zu werfen. Davon abgesehen können Sie aber auch mit den bisherigen Erfahrungen arbeiten. Denn offenbar können Sie daraus eine Stärke ziehen. Sie können sich sagen: Ich liefere ab, auch wenn ich die letzte Nacht wach liege. Mir kann nichts passieren. Ich habe es schon so oft geschafft, ich schaffe es immer wieder. So machen Sie aus Ihrer vermeintlichen Schwäche eine Stärke.

SPIEGEL: Ich schaffe mir also eine neue Erzählung?

Kolb: Richtig. Viele Sportlerinnen und Sportler erleben völlig unterschiedliche Momente, die ihnen Sorgen bereiten. Manche haben beim Triathlon Angst vor dem Start beim Schwimmen, andere vor einem bestimmten Kilometerpunkt, andere davor, dass sie die Verpflegung während des Rennens nicht vertragen. Ich frage dann immer: Was ist schlecht gelaufen, und was war daran vielleicht auch gut? Wer etwa einen Marathon bei großer Hitze absolviert, kann daraus ableiten: Ich weiß jetzt, dass ich auch bei schwierigen Bedingungen durchhalte. Das ist ein enormer Selbstwirksamkeitsbeweis. Solche Aber-da-war-auch-etwas-Gutes-Reframing-Übungen verändern langfristig die innere Erzählung. Wir gehen weg von der Disaster-Erzählung und hin zu einem Glauben an uns selbst.

SPIEGEL: Im Ausdauersport gibt es irgendwann den Moment im Wettkampf, der für den Kopf besonders herausfordernd ist. Beim Marathon ist das oft ab Kilometer 30 der Fall, wenn alles in einem schreit: Hör doch auf. Vielleicht ist es sogar der erste Marathon, man ist völlig überfordert. Was soll man jetzt tun?

Kolb: Zwei Dinge sind besonders hilfreich: ein starkes Motivationsbild und ein klarer Handlungsplan. Das Motivationsbild kann etwa der eigene Zieleinlauf sein, bei dem man sich die Geräuschkulisse, die Emotionen und die Menschen, die man im Ziel sieht, vorstellt. Ich würde mir das wieder vorher aufschreiben, um es in schweren Momenten im Kopf zu haben.

SPIEGEL: Und der Handlungsplan?

Kolb: Hier lege ich im Vorfeld für mich eine Strategie fest, für die voraussichtlich schwierige Phase ab Kilometer 30. Die bereite ich auf drei Ebenen vor: Auf mentaler Ebene: Welche Gedanken können dann nützlich sein? Was sage ich

mir? Auf körperlicher Ebene: Wie verhalte ich mich? Richte ich mich bewusst noch mal auf und versuche das Tempo zu stabilisieren. Die dritte Ebene ist die emotionale Ebene: Welches Gefühl möchte ich dazu aktivieren? Welche Stimmung würde mir in dieser Situation helfen?



SPIEGEL: Ab Kilometer 30 ist es oft so anstrengend, dass es schwerfällt, klar zu denken.

Kolb: Diese Strategien muss ich im Vorfeld festigen. Das heißt: aufschreiben, auswendig lernen, vortragen und unter Stressbedingungen trainieren, indem ich parallel kognitive oder koordinative Zusatzaufgaben löse. Wenn es darauf ankommt, ich körperlich am Limit bin, mich vielleicht Schmerzen oder Krämpfe plagen und ich müde bin, dann muss ich diese Strategien abrufbar haben. In solchen Situationen habe ich keine Kapazitäten mehr, um mir einen Plan zu überlegen.

SPIEGEL: Angenommen, wir haben es ins Ziel geschafft und sind zufrieden mit uns selbst. Doch plötzlich sind wir in den sozialen Netzwerken unterwegs und der Algorithmus zeigt uns lauter Fotos von anderen Läuferinnen und Läufern, die noch schneller waren als wir. Wie kann man mit diesem Vergleichsdruck umgehen?

Kolb: In sozialen Netzwerken wird uns nie die ganze Realität gezeigt, nie ein Querschnitt. Das sollte jeder wissen. Deshalb ist der erste Schritt immer, die Aufmerksamkeit zurück auf sich selbst zu lenken. Nach jedem Rennen hilft es mir, erst drei Dinge aufzuschreiben, die gut waren oder besser als früher, und erst danach drei Dinge, die ich verbessern möchte. So trainiere ich meinen Blick für Fortschritte, ohne die kritische Analyse komplett aufzugeben.

SPIEGEL: Ist das auch auf andere Situationen übertragbar?

Kolb: Mentaltraining wirkt weit über den Sport hinaus. Alles, was wir für den sportlichen Wettkampf trainieren – mit Druck umzugehen, in schwierigen Momenten handlungsfähig zu bleiben und den Blick auf Lösungen zu richten –, hilft uns genauso im Berufsalltag, in familiären Belastungssituationen oder in persönlichen Krisen. Aber auch das ist wichtig: Mentaltraining ist hochindividuell. Es gilt für jeden, die persönlich passenden Methoden und Toolmix zu erarbeiten. Das kann von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich sein.

SPIEGEL: Was brauche ich, um mit mentalem Training zu beginnen?

Kolb: Offenheit und die Bereitschaft, an sich zu arbeiten. Der Kopf ist am Ende genauso wie unsere Beine – wie ein Muskel. Er will trainiert werden. Regelmäßig.



FITNESS

+ So finden Sie die beste Uhrzeit für Ihr Training

Frühaufsteher ticken anders als Spätstarter. Welcher Chronotyp sind Sie? Was Forscher über die innere Uhr wissen, wie sie Leistung und Schlaf beeinflusst und wann Sport am Abend kein Problem ist. Von Mathis Vogel

 7 Min