

Wenn der Nebel sich lichtet, sieht sie bis London

Auf dem Weg an die Olympischen Spiele legt Triathletin Melanie Annaheim bis morgen einen mehrtägigen Zwischenstopp in Grindelwald ein. Mit der Triathletin im Berner Oberland ist Olympiasiegerin Tanja Frieden. Und das aus besonderem Grund.

Unten grau, oben blau. Melanie Annaheim (29) und Tanja Frieden (35) sind oben. Genauer im Gebiet Kirchbühl in Grindelwald. Dort, wo andere Ferien machen, wird seit drei Tagen gearbeitet. In einer von Hotelier Christian Brawand zur Verfügung gestellten, grosszügigen Wohnung im Haus «Mozart», mit Blick auf den Grindelwaldgletscher, verbringen die Triathletin und die Snowboarderin bis morgen Sonntag intensive Tage. Tanja Frieden gibt in Grindelwald ihre seit 2004 gemachten Erfahrungen mit dem Neurocoaching und ihr breites Wissen als Spitzensportlerin weiter. Von Olympiasiegerin zu Olympiasiegerin? In rund neun Monaten weiss man mehr.

Neurofeedback ist angesagt. Melanie Annaheims Kopf ist über vier Kabel mit einem Laptop verbunden. Auf dem Bildschirm werden die Gehirnstromkurven (EEG-Wellen) mit verschiedenen Farben angezeigt. Diese Rückmeldung des Hirnstrommusters erlaubt es der Triathletin, dank spezifischem Training eine besser fokussierte Selbstregulierung zu erreichen.

«Das Ziel des Neurofeedbacks ist es, dass Melanie ihre Gehirnströme bewusst in den Bereich der idealen Frequenz des entspannten, aber aufmerksamen Zustandes bringen kann», erklärt Tanja Frieden. Diese ursprünglich von der amerikanischen Raumfahrtbehörde Nasa entwickelte Methode ist nur der technisch angehauchte Teil des Neurocoachings. Tanja Frieden ist ausgebildeter Neurocoach und gibt diese Form des Gehirntrainings und Selbstcoachings an Sportlerinnen, Sportler und Geschäftsleute weiter. «Mit diesem Training, welches stark auf der Fähigkeit zur Visualisierung basiert, werden persönliche Ziele und die Wege, die zu ebendiesen Zielen führen, festgelegt», sagt die Snowboardolympiasiegerin von Turin 2006.

Neben dem Messen und Analysieren der EEG-Wellen besteht das Neurocoaching aus Dialog und individueller Betreuung, damit Denken und Fühlen so koordiniert werden, dass der Klient – in diesem Fall die Spitzentriathletin Melanie Annaheim – sich auf dem Weg zum Ziel, oder konkret in der unmittelbaren Wettkampfvorbereitung, weniger ab-



Kraft der Natur. Melanie Annaheim (links) und Coach Tanja Frieden definieren in Grindelwald die Ziele der Triathletin.

Andreas Blatter

lenken lässt, fokussiert ist, und dies auch bleiben kann.

Dann der Szenewechsel nach draussen. Tanja Frieden und Melanie Annaheim haben ihren Arbeitsort in der Zwischenzeit vor die imposante Bergwelt des Berner Oberlandes verlegt. In der von Annaheim für das Coaching gewünschten Umgebung sprechen Coach und Klientin über die sportliche Zukunft. Kurz-, mittel- und langfristige Ziele werden festgelegt. Und Melanie Annaheims Fokus gilt einem Grossereignis: den Olympischen Sommerspielen von 2012. Der symbolische Blick der in Lorstorf und in Südfrankreich lebenden Triathletin schweift über die Bergspitzen der Alpen hinweg rund 800 Kilometer nordwestwärts und findet sein Ziel in London. Drei Viertel der Qualifikation hat Annaheim im Sack. Im Frühjahr wird von ihr noch die Bestätigung verlangt. Damit ist das mittelfristige Ziel fixiert. Ende März finden in Australien die ersten Ren-

nen statt. Das geforderte Resultat will die Triathletin dort erbringen.

«**Einen zentralen Moment** habe ich während des Neurocoachings schon erlebt. Vieles wurde klarer, die Ziele sind definiert. Zwar war mir das wirkliche Ziel, welches sich um die Spiele in London rankt, schon bewusst, aber irgendwie noch nicht so klar – jetzt hat sich der Nebel gelichtet, und der Weg zum langfristigen Ziel ist mir nun viel deutlicher geworden», sagt Melanie Annaheim zu den ersten Erfolgen der Arbeit mit Tanja Frieden. Sie habe während der vergangenen Saison gemerkt, dass sie noch unangetastetes Potenzial habe. Da kam die zufällige Begegnung mit der ehemaligen Snowboarderin beim Final der Triathlonstaffel-SM in Bern gerade zum richtigen Zeitpunkt. Es entwickelte sich ein für beide Seiten wertvoller Kontakt.

Spannend sei für die 29-Jährige auch die in Grindelwald angewendete Methode der Wahrneh-

mungsschulung gewesen, führt die Triathletin aus. Zur Findung einer Antwort auf die wichtige Frage «Wer bin ich?» und als Zugang zur eigenen Gefühlswelt hat Coach Frieden von Annaheim verlangt, sich in Gegenstände zu versetzen. «Ich musste mich zum Beispiel in ein Glas versetzen und Tanja reflektieren, wie ich mich

als Glas fühle», sagt Melanie Annaheim und muss lachen.

Der Hintergrund dieser besonderen Arbeit aber ist ein ernster. Und das weiss auch die künftige Olympiateilnehmerin. «Ich habe als Glas oder auch als Blume immer wieder meine eigenen Gefühle wiedergefunden. Spannend.» Spannend wird für sie

auch der Moment sein, ob das Ergebnis dieser Arbeit in der englischen Metropole Früchte trägt. Unten grau, oben blau. Oben will Melanie Annaheim auch am 4. August 2012 sein. Mit dem Neurocoaching soll für die Triathletin die Sonne also auch in London scheinen. Dem britischen Nebel zum Trotz.

Peter Gerber



Kraft der Technik. EEG-Wellen werden sichtbar.

Andreas Blatter

BOB

Spirit of Panama Als «vogelwildes Projekt» bezeichnet Tanja Frieden ein weiteres Engagement, welches die Snowboard-Olympiasiegerin als Neurocoach eingegangen ist. Christoph Zollinger, halb Panamaer und halb Schweizer, will sich mit einem panamaischen Bobteam für die Olympischen Winterspiele 2014 in Sotschi qualifizieren. Zollinger und der Leichtathlet Jonathan Romero werden im Zweierbob in den USA, Kanada und Europa unter dem Namen «Spirit of Panama» starten und so Erfahrung

gen in den Eiskanälen sammeln. Später soll der grosse Schlitten hinzukommen.

Tanja Frieden ist nicht die einzige Schweizer Unterstützung, auf die das panamaische Team bauen kann. Mit Bobkonstrukteur Hans Hiltbrand konnte Zollinger einen ausgewiesenen Fachmann als Coach und Projektleiter ins Boot holen. Hiltbrand wird das Bobteam aus Panama also nicht nur fahrerisch beraten können, sondern auch für schnelle Kufen und einen aerodynamischen Bob sorgen. *peg*

Goldener Herbst macht Federer zum Favoriten

TENNIS Mit den Erfolgen von Basel und Paris-Bercy hat Roger Federer die vergangenen Wochen im Tennis geprägt. Die Folge davon: Der Baselbieter startet in London als Favorit in die World Tour Finals.

Roger Federer hat allen Grund, mit Zuversicht ins letzte Turnier des Jahres zu gehen. Nahezu ein Viertel seiner Weltranglisteneinträge in diesem Jahr holte er in den vergangenen 20 Tagen. Dennoch: Die letzten Erfolge machen aus 2011 noch kein grosses Federer-Jahr. Dafür wiegt zu schwer, dass er erstmals seit 2003 ohne Grand-Slam-Titel bleiben wird. Doch es stellte sein Selbstvertrauen, das nach langen Monaten ohne Turniersieg angeknackst war, wieder her und lässt ihn als Favoriten in die World Tour Finals in London steigen. Seit der bitteren Halbfinalniederlage beim US Open gewann Federer zwölf Matches in Folge.

Zum wiederholten Mal ist Federer zum Ende des Jahres in bester Verfassung. Er gönnte sich nach dem Davis-Cup Mitte September sechs Wochen Pause, wodurch er genügend Kraft besass, um innerhalb von zwei Wochen zehn Partien zu bestreiten. «Obwohl ich in diesem Jahr einige unnötige Niederlagen bezogen habe, bin ich immer ruhig geblieben. Ich hatte nie das Gefühl, dass ich unter Druck stehe», erklärte Federer nach dem Sieg in Paris.

Nun strebt er in der prächtigen O2-Arena, wo der Saisonabschluss von der ATP spektakulär zelebriert wird, den sechsten Titel beim Saisonfinale an. Gelingt es ihm, würde er zum Rekordsie-

ger avancieren. Bislang teilt er sich diese Ehre mit Pete Sampras und Ivan Lendl. «Es ist immer eine zusätzliche Motivation, solche Meilensteine zu erreichen», so der Baselbieter.

Auch Murray stark

Der Möglichkeit, in London in der Weltrangliste auf Platz 3 vorzustoßen, misst er hingegen keine Bedeutung bei. «Wenn es nicht um die Nummer 1 geht, ist es mir eigentlich egal. In den letzten Wochen war es mir wichtiger, nicht auf den fünften Platz zurückzufallen.» Der Rückstand auf Andy Murray, der seit Schanghai vor Federer liegt, beträgt 710 Punkte, im besten Fall kann der Schweizer in London 1500 Zähler holen.

Murray präsentierte sich in den letzten Wochen ähnlich formstark wie der Schweizer. Vor

seinem verletzungsbedingten Forfait in Basel hatte er in Asien drei Turniere in Folge gewonnen; in Paris-Bercy scheiterte er im Viertelfinal an Tomas Berdych, auf welchen er kommende Woche in der Gruppe A trifft. Die weiteren Vorrundengegner sind Novak Djokovic und David Ferrer.

Rückspiel gegen Tsonga

Für die Wettbüros sind Federer und Murray die ersten Anwärter auf den Titel. Djokovic und Rafael Nadal, die sich bereits vor dem Turnier sicher sein können, das Jahr als Nummer 1 respektive Nummer 2 des ATP-Rankings abzuschliessen, starten mit deutlich höheren Quoten. Nicht ohne Grund: Djokovic plagen Schulterprobleme, Nadal bestritt seinen letzten Match in Schanghai vor rund zwei Monaten. Seit der

Drittrundenniederlage gegen Florian Mayer ist der Mallorquiner auf Tauchstation gegangen.

Nadal wird nicht wie an anderen Turnieren Eingewöhnungszeit gegen ehrfürchtige Gegner bekommen. Er wird von Beginn weg gefordert werden. Er trifft am Sonntagabend auf Mardy Fish. Der Amerikaner schlägt sich allerdings mit einer Oberschenkelblessur herum, die ihn in Basel und Paris-Bercy zur Aufgabe zwang. Bereits am Sonntagnachmittag (15 Uhr Schweizer Zeit) steht Federer im Einsatz gegen Jo-Wilfried Tsonga. Es wird das bereits siebte Duell der beiden in diesem Jahr werden. Noch nicht mal eine Woche ist es her, seit sich Federer und Tsonga letztmals gegenüberstanden. In Paris-Bercy kam der Schweizer zum vierten Erfolg im sechsten Duell seit Jahresbeginn. Doch die

Begegnung zwischen den beiden, die alle anderen überstrahlte, fand Anfang Juli in Wimbledon statt. Damals schaffte Tsonga, was zuvor keinem anderen Spieler bei einem Grand-Slam-Turnier gelungen war: Er siegte gegen Federer nach 0:2-Satzrückstand.

Insgesamt führt Federer in den Direktbegegnungen mit Tsonga 6:3. Gegen Fish gewann er sechs der sieben Matches. Und gegen Nadal ist die Gesamtbilanz mit 8:17 zwar deutlich negativ, doch beim Saisonfinale konnte der Spanier in drei Partien noch nie gegen Federer gewinnen. Im letzten Jahr unterlag er im Final 3:6, 6:3, 1:6.

si

Tennis, ATP-Finale
Federer - Tsonga
Liveticker So, circa 15 Uhr
www.tennis.bernerzeitung.ch