

MENTAL COACHING AUF DEM SUP-BOARD

ENTSPANNEN UND KRAFT TANKEN IN BERLIN-HEILIGENSEE

Eine bessere Location gibt es kaum für das neue Projekt: Im Nordwesten der Hauptstadt, in Berlin-Heiligensee an der Havel, bieten Coaching-Expertin Yvonne Spreer und Personal Trainer Bernd Rosso »Mental Coachings auf dem SUP Board« an. Vor allem in Coronazeiten spielt das Resilienztraining eine zunehmend wichtige Rolle.

TEXT: GABRIELE HELLWIG / BILDER: JÖRN GRONAK

Nirgendwo ist es leichter, vom Alltag abzuschalten, als beim entspannten Paddeln auf dem Wasser. Während man mit dem Board dahingleitet, die sanften Wellen spürt und die Natur um einen herum genießt, verfliegt der Stress meistens schnell.

Doch in Coronazeiten ist es oft nicht so leicht, zur Ruhe zu kommen. »Die Pandemie hat bei vielen Menschen Ängste ausgelöst«, sagt Yvonne Spreer, Coaching-Expertin in Berlin. »Viele haben die innere Mitte verloren.«

Resilienz nennen Wissenschaftler die Fähigkeit eines Menschen, mit Krisen umzugehen. Zwar ist die psychische Widerstandsfähigkeit von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Aber die gute Nachricht ist: Jeder hat Kraft in sich und Resilienz lässt sich trainieren. »Gestärkt durch ein Resilienztraining können wir Stresssituationen im Alltag leichter meistern und sind emotional für Krisen besser gerüstet«, sagt Yvonne Spreer.

SUP UND MENTALTRAINING KOMBINIEREN

In entspannter Atmosphäre gelingt ein Resilienztraining in der Regel besonders gut. So kamen Coaching-Expertin Yvonne Spreer und Personal-Trainer Bernd Rosso auf die Idee, gemeinsam ein neues Projekt zu starten: eine Kombination aus SUP und Mental Coaching – quasi Resilienztraining auf dem Wasser.

»SUP eignet sich sehr gut für das Resilienztraining«, betont Yvonne Spreer. »Wasser hat etwas Wohliges, Sinnliches. Das Plätschern der Wellen beruhigt. Gleichzeitig hat Wasser etwas Stabiles und eignet sich gut, um die innere Stabilität wieder zu finden. Dazu kommt, dass man sich auf dem Board wie in einem geschützten Raum befindet. Nichts kann einem passieren. Gleichzeitig ist dieser Sport eine Herausforderung. Man braucht Mut, muss loslassen und vertrauen können. Man kommt immer wieder in neue Situationen und das stärkt das Selbstbewusstsein.«

Die Aufgabenteilung war schnell geklärt: Bernd Rosso stellt seine Location in Berlin-Heiligensee sowie die SUP-Boards zur Verfügung. Außerdem ist der ausgebildete SUP-

Instructor für den sportlichen Teil – dem Handling mit den Boards auf dem Wasser – zuständig. Yvonne Spreer wiederum führt die Vorgespräche mit den Kunden, berät umfassend und leitet die Übungen auf dem Wasser.

Bei dem etwa 30-minütigen Vorgespräch, das an Land stattfindet, geht es darum, »den Menschen da abzuholen, wo er mental gerade ist«, sagt Yvonne Spreer. Jeder erlebt die Coronazeit anders und hat andere Wünsche, Nöte oder Sorgen. »Vielleicht spielt bei dem einen oder anderen Corona auch gar keine Rolle mehr. Das ist natürlich völlig in Ordnung. Im Vorgespräch reden wir über das, was der Kunde möchte und was für ihn gerade wichtig ist.« Bei weiteren Sitzungen, die jeweils vor dem nächsten SUP-Termin stattfinden, stehen auch jeweils Gespräche auf dem Programm.

AB AUFS WASSER

Nach dem Gespräch geht es direkt für ein bis zwei Stunden auf die Havel. Bernd Rosso begleitet die Teilnehmer mit den Boards zum Wasser, dort werden diese am Steg befestigt, damit sie nicht abtreiben können. Im ersten Gespräch wird geklärt, wie viel Erfahrung jeder Einzelne mit dem SUP-Boarden schon hat.

Es können sich auch Anfänger melden. Bernd Rosso erklärt dann gern die Basics, beispielsweise wie man am besten auf das Board steigt und dort sicher steht. Wer sich schon gut mit dem SUP-Sport auskennt, hat oft genauere Fragen zur Technik. Die Beratung erfolgt möglichst sehr individuell.

Dann paddeln alle gemeinsam auf den See und suchen eine ruhige Stelle für die nun folgenden Übungen. Bernd Rosso ist für sportliche Fragen rund ums SUP-Board weiter die ganze Zeit präsent und begleitet die Gruppe mit dem Boot. Yvonne Spreer: »Empfehlenswert sind beispielsweise Atemübungen und Meditation, um wieder mehr zur Ruhe zu kommen.«

Natürlich atmet jeder, aber leider nicht immer richtig. Wer unter Stress steht, atmet schnell und flach. Eine ruhige Atmung ist aber sehr wichtig für die Gesundheit. Tiefes, ruhiges Ein- und Ausatmen führt zu einer besseren Sauerstoffversorgung des Gehirns und der Organe. Der ganze Körper wird besser durchblutet. »Den Stress kann man wegatmen«, so Yvonne Spreer. Ideal ist eine Atmung über den Brustraum bis in den Bauch. Yvonne Spreer erklärt eine Übung: »Lassen Sie die Luft über den Brustraum bis tief in den Bauch strömen. Atmen Sie dann langsam aus, und zwar deutlich langsamer, als Sie es üblicherweise tun. Achten Sie darauf, erst vollständig ausgeatmet zu haben, bevor Sie den nächsten Atemzug nehmen. Wichtig: Lassen Sie die Luft beim Einatmen durch die Nase und beim Ausatmen durch den leicht geöffneten Mund strömen.«

MIT MEDITATION ABSCHALTEN

Durch Meditation wiederum kann eine tiefe Entspannung erzielt werden. Das Wort »Meditation« kommt aus dem Lateinischen und heißt so viel wie »besinnen und nachdenken«. Indem alles Äußere ausgeschaltet wird, lernt man, in sich hineinzuhören. Man wird zum Beobachter seiner Gedanken und Gefühle und lernt sich selbst besser kennen. Dass Meditation Körper und Geist perfekt entspannt, zeigt übrigens die Messung der Gehirnströme: Bei tiefer Meditation entsteht eine ähnliche Situation im Gehirn wie während der REM-Traumphasen beim Schlafen.

Meditieren ist auf verschiedene Arten möglich. Ideal beim SUP sind beispielsweise Phantasiereisen, sagt Yvonne



Gabriele Hellwig
Autorin SUP Board Magazin

Bild links | Die SUP-Boards werden zum Wasser getragen.



Bild ganz oben | Das Team: Yvonne Spreer und Bernd Rosso. **Bild oben** | SUP-Übung auf dem Wasser. **Bild oben** | Yvonne Spreer zeigt einen Meditationsstz während der Vorbereitung an Land.



Bild oben | Bernd Rosso erklärt den Teilnehmern an Land die SUP-Basics. **Bild ganz oben** | Yvonne Spreer während des Vorgesprächs mit den Teilnehmerinnen.

Spreer: »Alle Sinne sollten bei dieser Phantasiereise mit angesprochen sein. So schließen wir die Augen, hören auf das Plätschern der Wellen, spüren den sanften Wind auf der Haut.«

Das neue Angebot richtet sich an alle Menschen – ob gestresst oder nicht gestresst. Das Kombi-Training kann allein gebucht und durchgeführt werden oder zu zweit oder in einer Gruppe. Besonderes Highlight: Es gibt auch ein Motorboot, so dass – wenn gewünscht – auch Tagesausflüge gebucht werden können. Die SUP-Boards werden natürlich mitgenommen. Bernd Rosso dazu: »Wir können mit dem Motorboot über die Havel bis zum Tegeler See oder sogar bis zum Wannsee fahren und dann gern dort den Anker werfen und SUPen.« ◀

DIE 7 SÄULEN DER RESILIENZ

Was genau eine resiliente Persönlichkeit ausmacht – da gehen die Meinungen der Forscher etwas auseinander. Allgemein spricht man aber inzwischen von sieben Faktoren, die eine gute Resilienz kennzeichnen und sich mit Übungen trainieren lassen:

1. Optimismus: Vermuten Sie nicht immer das Schlimmste, wenn ein Problem auftaucht. Besser ist Optimismus: Sie werden die Situation gut lösen und gestärkt daraus hervorgehen.

2. Akzeptanz: Manche Dinge können wir leider nicht ändern, auch wenn wir es gern möchten. Versuchen Sie, die Situation zu akzeptieren und sehen Sie diese als Herausforderung. Durch Akzeptanz ist es leichter, ein Problem im Ganzen zu erfassen und so auch eine Lösung zu finden.

3. Ziele: Klare Ziele vor Augen zu haben, die man als sinnstiftend empfindet, hilft in schwierigen Situationen. Denn man kann den Blick nach vorn richten und den Weg dorthin als Bereicherung empfinden.



Infos

DIE LOCATION

Berlin-Heiligensee befindet sich im äußersten Nordwesten der Hauptstadt, direkt an der Havel. Der Ortsteil gehört zum Bezirk Reinickendorf. Der Reichtum dieser Region ist die unberührte Natur am Wasser, das ländliche Idyll, bei gleichzeitig schneller Anbindung an die Stadtmitte der pulsierenden Hauptstadt-Metropole Berlin. »Unsere Location befindet sich hier unmittelbar an der Havel«, sagt Personal-Trainer und SUP-Instructor Bernd Rosso. »Wir bieten Urlaubsatmosphäre und erholsame Stunden für alle Großstadt- und Corona-Gestressten. Es gibt eine öffentliche Verkehrsanbindung. Ein Shuttle-Service ist möglich.«

INFOS

Bei Interesse zum Mental Coaching sind Yvonne Spreer und Bernd Rosso per Mail unter kontakt@fitness-trainer.berlin erreichbar. Hier können auch Termine, Info-Details und Buchungskonditionen erfragt werden.

Weitere Infos:
 fitness-trainer.berlin

4. Aufgeben der Opferrolle: Wer sich als Opfer betrachtet, fühlt sich ohnmächtig und alleingelassen. Es ist wichtig, die Opferrolle aufzugeben. Dann beginnt man automatisch darüber nachzudenken, welchen Anteil man an der derzeitigen Situation hat. Sich immer nur selbst zu bedauern, verbaut den Blick nach vorn.

5. Eigenverantwortung: Resiliente Menschen übernehmen Verantwortung für die eigenen Gedanken, Gefühle und Handlungen. Auch wenn die Probleme nicht selbst verschuldet sind, versuchen sie diese doch eigenverantwortlich zu lösen. Wieder »in control« sein – so nennen Therapeuten oft diesen selbstwirksamen Ansatz.

6. Netzwerkorientierung: Das bedeutet, sich nicht allein zu fühlen, Beziehungen zu anderen Menschen zu suchen und zu pflegen. Enge Vertraute – ob Freunde oder Familienangehörige – helfen, schwere Krisen zu überwinden: Sie glauben an uns, ermutigen und unterstützen uns. In resilienten Beziehungen herrscht ein Gleichgewicht von Nehmen und Geben.

7. Zukunftsplanung: Resiliente Menschen sind fest davon überzeugt, dass sie Krisen bewältigen können und eine bessere Zukunft vor ihnen liegt. Die Zukunft macht ihnen keine Angst, sondern birgt neue Chancen und Möglichkeiten.