

# Über den Rubikon zu regelmässigem Training

Die Euphorie der guten Vorsätze ist verflogen – so klappt es trotzdem, dranzubleiben



Was ist der Auslöser fürs Krafttraining? Die Antwort ist entscheidend dafür, ob regelmässiges Training gelingt. VALENTIN FLAURAUD/KEYSTONE

ROMANA FELDMANN

Es gibt viele Tipps und Ratgeber, die versprechen, sie würden zu mehr Bewegung und regelmässigem Training führen. Das Problem dieser Tipps: Sie wirken meist nur kurzfristig und setzen an einem einzelnen Moment des Trainings an. Das Rubikon-Modell geht in dieser Hinsicht weiter und bietet mehrere Möglichkeiten, sich bewusst gewissen Hindernissen zu stellen. Die deutschen Autoren Heinz Heckhausen und Peter Gollwitzer unterscheiden dabei vier Phasen: von der Zielwahl über die Planung der Zielerreichung und die Durchführung bis zur Bewertung der Tätigkeit.

Das ergibt einen chronologischen Ablauf von Phasen, der mit gezielten Strategien zur Stärkung der Motivation zu einer nachhaltigen Verhaltensänderung führt. Mit der Bewertung zum Schluss wird auch Einfluss auf die

nächste Zielsetzung genommen. Also ein Zyklus, der sich wiederholt, etwa von Training zu Training oder von Wettkampf zu Wettkampf.

■ **1. Phase: Davon überzeugt sein, was man will.** In der ersten Phase geht es darum, sich mit den eigenen Wünschen und Absichten auseinanderzusetzen. Was will ich erreichen? Was sind Vor- und Nachteile? Vor allem zwei Aspekte sind dabei wichtig: erstens, ob die beabsichtigten Ziele den eigenen Werten, Vorlieben und Interessen entsprechen. Also die Frage nach dem Weshalb: Weshalb will ich überhaupt mit Krafttraining beginnen? Falls die Motivation vorwiegend auf Anraten des Arztes beruht oder einem Sparangebot der Krankenkasse, ist die Wahrscheinlichkeit geringer, dass man über einen längeren Zeitraum ins Fitnesscenter geht, als wenn man überzeugt ist, dass Kraft-

übungen gesund sind, oder weil die Muskelübungen an sich Spass machen.

Der zweite Aspekt betrifft die Frage nach der Umsetzbarkeit: Habe ich ausreichend Wissen zum Vorhaben, etwa über die für mich passende Sportart oder die Ausführung? Joggen mit Kniebeschwerden oder Fussballtraining mit unregelmässigen Arbeitszeiten wie Schichtarbeit oder Auslandstätigkeiten wären nicht ideal. Besonders Anfängerinnen und Anfänger können von Expertenmeinungen profitieren, wenn es darum geht, realisierbare Ziele zu setzen.

Ist ein Entschluss gefasst, kann es helfen, diese Absicht anderen mitzuteilen – das erhöht die Verpflichtung, die Absicht in die Tat umzusetzen. Das Modell der vier Handlungsphasen wird auch Rubikon-Modell genannt, um genau diesem Moment Wichtigkeit zu verleihen. Es geht geschichtlich ins Jahr 49 v. Chr. zurück, zum Konflikt zwischen

Italien und der römischen Provinz Gallia cisalpina: Überschreitet Julius Cäsar mit seinen Soldaten den Fluss Rubikon, stehen sie im Bürgerkrieg mit Pompeius, es gibt kein Zurück mehr, sondern nur noch die Richtung nach vorne.

■ **2. Phase: Planen – je konkreter, desto besser.** Die zweite Phase steht für die konkrete Planung des beabsichtigten Vorhabens. Dafür sind Ziele und ausreichend Zwischenziele notwendig, die spezifisch und realisierbar sein sowie eine gewisse zeitliche und inhaltliche Flexibilität mit sich bringen müssen. Erreichbare Ziele verstärken die Absichten und stärken die Selbstwirksamkeit. Zentral ist, dass die Zielrealisierung so konkret wie möglich geplant wird: wann, wo, wie, mit wem, womit?

Ein Beispiel dafür könnte sein: Ich gehe jeden Montagabend um 19 Uhr zum Lauftreff in meiner Gemeinde. Sogenannte Handlungs- oder Ausführungspläne helfen, die geplante Handlung zu initiieren. Studien zeigen: Je konkreter die Pläne sind, desto eher und konsequenter werden sie verfolgt.

■ **3. Phase: Handeln und die Kontrolle behalten.** In der dritten Phase geht es um die Umsetzung der vorherigen Phasen und ums Dranzubleiben. Wie schnell kann es doch passieren, dass man eine Trainingseinheit auslässt, weil man müde ist, keinen guten Tag hat oder die kurzfristige Apéro-Einladung attraktiver erscheint. Zu diesen internen Barrieren kommen externe Barrieren hinzu, wie zeitliche Engpässe, garstiges Wetter oder andere Ablenkungen.

Mit Strategien, welche die eigenen Handlungen kontrollieren, können auch diese Situationen besser gemeistert werden: Die persönlichen Barrieren müssen identifiziert werden, danach gilt es, den Plan anzupassen, etwa direkt nach der Arbeit zum Schwimmen gehen statt zuerst nach Hause oder sich von jemandem zum Training abholen lassen. Wenn-dann-Pläne können vor allem bei unregelmässigen Hindernissen helfen, etwa: Wenn ich am Montag nicht zum Lauftreff gehe, weil es geschneit hat, dann gehe ich stattdessen direkt nach der Arbeit für 30 Minuten ins Schwimmbad.

■ **4. Phase: Bewerten und durch positive Erfahrungen lernen.** In der

vierten Phase soll bewusst hingeschaut und das Erlebte bewertet werden. Wie gut ist es gelungen, die Pläne einzuhalten? Wie haben sich die Trainingseinheiten angefühlt? Es geht dabei nicht nur um eine Analyse, ob die Ziele erreicht wurden oder was es noch braucht zur Zielerreichung, sondern vor allem auch um eine Wertschätzung des Geleisteten, mit einem Fokus auf positive Erfahrungen und Erlebnisse. So könnte etwa das Wahrnehmen der beanspruchten Muskeln nach dem Training, ein Schulterklopfen unter der Dusche oder das bewusste Geniessen eines Getränks nach dem Training als Booster für die Motivation wirken.

Das Rubikon-Modell bietet nicht nur Strategien für Anfängerinnen und Anfänger im Sport, sondern auch für Routiniers, bei denen das Training längst zu einer Gewohnheit geworden ist. Zum Beispiel dann, wenn Ausdauerathleten ihr Training mit Kraftübungen oder Koordinationstraining komplettieren sollten, jedoch lieber ein paar Kilometer mehr abspulen, als sich Theraband und Gewichten zu widmen. Zudem hilft das Modell bei saison- oder wetterbedingten Veränderungen oder bei Übergängen wie Jetlag, Schichtwechseln oder Ferien.

Wer eine Wettkampfteilnahme beabsichtigt, braucht womöglich ein konsequenteres Training. Hier kann es helfen, das Ziel der Wettkampfteilnahme anderen mitzuteilen, um das Commitment zu verstärken. Und weil der Aufwand oder die Intensität des Trainings womöglich grösser sind als bisher, kann nebst einer genauen Planung der Trainingssequenzen auch das Vermeiden von Ablenkung und Hindernissen wichtig sein.

Strategien könnten sein, sich vorzustellen, wie das Ziel erreicht wird, wie sich das gut anfühlen wird. Oder man hält sich vor Augen, wie wohltuend die Dusche nach dem Training sein wird. Es geht also darum, die Aufmerksamkeit zu lenken und die Emotionen positiv zu beeinflussen. Zwischenziele und Erfolge sollten gefeiert werden, etwa indem auf dem Trainingsplan die geleisteten Einheiten mit einem Smiley angekreuzt werden. Oder man sich etwas gönnt, etwa ein Nachtessen im Restaurant. Und nach dem Wettkampf sollte dieser analysiert werden – mit Fokus auf das, was gelungen ist. Das kann für eine weitere Wettkampfteilnahme motivieren.

## Lieber Bern als NHL

Der finnische SCB-Matchwinner Waltteri Merelä hat sich in die Bundesstadt verliebt – er verspricht, zu bleiben

NICOLA BERGER, BERN

Als Waltteri Merelä nach Spielschluss in den Katakomben der Berner Postfinance-Arena steht, sieht er aus wie ein versehrter Krieger; die Nase ist frisch genäht. Julien Sprunger, die alternde Ikone Gottéron's, hatte ihn in der Verlängerung mit dem Ellbogen umgenietet und hätte sich gewiss nicht beklagen können, hätte er dafür eine Fünf-Minuten-Strafe erhalten. Doch das Foul blieb ungeahndet, das Niveau der Schiedsrichter erreicht in dieser Saison nicht annähernd die Qualität der Spieler.

Doch Merelä steckt den Check weg. Er verschwindet kurz in der Garderobe, lässt sich einen tiefen Schnitt an der Nase nähen und kehrt zurück. In der 80. Minute ist er es, der per Ablenker den Siegtreffer erzielt. «Es war keine Strafe. Ich habe in dieser Serie schon einen Zahn verloren. Da war der gleiche Schiedsrichter auf dem Eis, übrigens auch ein Finne. War ebenfalls keine Strafe», sagt er mit schneidender Ironie in der Stimme.

Es ist kein Zufall, dass Merelä es war, der die Saison seines Teams zumindest um zwei weitere Tage verlängert hat. Nicht nach diesem Check. Und auch sonst nicht, ganz grundsätzlich. Der Flügelstürmer ist nicht weniger als ein

Glücksgriff für den SCB, dessen sportliche Leitung sich in den letzten Jahren bei der Selektion der Ausländer mit bemerkenswerter Konstanz täuschte. Man muss unter den Berner Lauben nur einmal den Namen Andrew MacDonald flüstern – selbst für hartgesottene SCB-Anhänger, die in den 1980er Jahren noch die Nationalliga B erlebten, ist das schauriger als jeder Stephen-King-Roman.

### Zu gut für die National League

Merelä, 26, wechselte im Sommer aus Nordamerika nach Bern, er ist ein Protégé des Trainers Jussi Tapola. Mit Tappara Tampere wurde das Duo 2022 und 2023 finnischer Meister, seither schätzen sie einander. In Bern hat Merelä auf Anhieb geskott, er erzielte 21 Treffer und hat sich zu einem der besten, dominantesten Angreifer der Liga aufgeschwungen. Sein momentan verletzter Linienpartner, der Liga-Topskorer Austin Czarnik, sagt: «Ich fragte ihn kürzlich, was er eigentlich in dieser Liga mache. Er hat so viel Qualität, dass ich überzeugt davon bin, dass er den Durchbruch in der NHL schaffen würde.»

Aber Merelä will das derzeit nicht einmal versuchen. Eigentlich könnte er im Sommer zurück nach Übersee wech-

seln, so sieht es das Transferabkommen mit der NHL vor: Gegen eine Entschädigung von 260 000 Dollar kann jeder bis zum 15. Juni aus seinem Vertrag aussteigen. Nach den starken Darbietungen dieses Winters hätte er beste Aussichten, noch einmal eine Chance zu erhalten, nachdem er sich in der Saison 2023/24 bei Tampa nicht hatte durchsetzen können. Doch er hält fest: «Ich kann sagen, dass ich nächste Saison hier sein werde. Ich bin ein Mann, der zu seinem Wort steht. Und Bern ist der Ort, wo ich sein will.»

Merelä sagt, er habe sich in diese Stadt verliebt, in die Schweiz, die National League. Und den Umstand, dass er hier jeden Tag mit seiner Hündin Frida im Wald spazieren gehen kann – in den USA hatte er sie arg vermisst.

Die Launen der Liebe können bekanntlich sehr unberechenbar sein, aber es ist schon bemerkenswert, dass sich jemand einem Ort so verschreibt, den er bis zum Sommer noch nie gesehen hatte. Doch es gibt Gründe für diese Amour fou. Merelä sagt: «Ich bin eigentlich nicht extrem erpicht darauf, in einer vierten Linie zehn Minuten pro Abend zu spielen. Dann lieber hier Verantwortung übernehmen und ein Vorbild sein.» Er sei ein Typ, der sich kümmern und versuche, sich einzubringen.

«Das ist schwierig, wenn du sportlich nicht wirklich eine Rolle spielst. Wer soll dir da zuhören?»

In Bern ist das anders, da ist Merelä innert kürzester Zeit zu einem Leader geworden. Derzeit dürfte es sich bei ihm um den wichtigsten Einzelspieler im SCB-Kollektiv handeln. Nach dem Treffer am späten Samstagabend sagte er: «Gottéron ist in einer schwierigen Situation. Ich habe das selbst schon erlebt, es ist verdammt schwierig, eine Serie nach einer klaren Führung erfolgreich zu Ende zu spielen.»

Nach 40 Minuten hatte der SCB noch zurückgelegen, 1:2, obwohl er wie schon zwei Tage zuvor das klar bessere Team war. Am Donnerstag unterlagen die Berner trotz drückender Dominanz auswärts 1:2. Der «Expected Goals»-Wert lag bei 0,75 zu 4,5, Gottéron verzeichnete in den finalen 27 Minuten keinen einzigen Schuss mehr aufs Tor.

### Tapola macht sich angreifbar

So kann der Sport sein, manchmal, aber für den SCB-Trainer Tapola wäre es trotzdem ungemütlich geworden. Bevor er 2023 in Bern angeheuert wurde, hatte der SCB in den letzten 13 Saisons 6 Mal den Final erreicht. Doch 2024 scheiterte er im Viertelfinal an Zug, und

nun wäre sein Team beinahe vom erbitterten Rivalen Gottéron eliminiert worden. Tapola hat in seinen knapp anderthalb Jahren in Bern zahlreiche kontroverse Entscheide gefällt oder zumindest beeinflusst – jüngst den vorzeitigen Abgang des Starstürmers Dominik Kahun nach Lausanne. Und wie vor einem Jahr wechselt er in den Play-offs in verwirrender Kadenz die Torhüter. Es sind Entscheide, mit denen sich Tapola angreifbar macht, in der Stunde des Misserfolgs. Waltteri Merelä hat seinen alten Weggefährten vor einem unbequemen Frühjahr bewahrt – vorläufig jedenfalls.

### Play-off-Viertelfinals

National League

Best of Seven, Spiele jeden zweiten Tag pro Serie

Spiele	1	2	3	4	5	6	7	Siege
Lausanne	4	3	4	2	4	–*	–	3
SCL Tigers	3	4	2	3	1	–*	–	2
ZSC Lions	5	5	1	1	5			4
Kloten	1	0	0	2	2			1
Bern	3	0	3	1	3	–	–	2
Freiburg	4	3	2	2	2	–	–	3
Zug	1	1	0	2				0
Davos	2	5	4	5				4

\* Nach Redaktionsschluss.