

VISUALTRAINING

Mit den Augen des Adlers

Ohne, dass wir es merken, steuern die Augen unseren Körper – besonders im Sport, wo diese verborgene Kraft über Sieg und Niederlage entscheiden kann.

Tief g kannebückt rast der Skispringer Andreas Küttel, 27, auf den Schanzentisch zu. Sein Körper ist aufgezo- gen wie eine gespannte Feder, deren Energie sich in Sekundenbruchteilen entlädt. Locker schnellt Küttel Hüfte hoch, die Latten falten sich auseinander, und wie ein Adler segelt er 100 Meter weit hinunter in den steilen Auslauf.

Wie gut Küttel fliegt, hat auch mit seinen Augen zu tun. Jahrelang kam das Talent nicht richtig vom Fleck, unter anderem, weil sich in seiner Sprungtechnik kaum sichtbare Fehler eingeschlichen hatten. Er flog etwas schräg durch die Luft. Und beim Absprung faltete er seine Latten Sekundenbruchteile zu früh auseinander, weshalb er Geschwindigkeit und Sprungweite verlor.

Auslöser dieser fehlerhaften Automatismen waren – die Augen. Seit seiner Kindheit schielt Küttel, wenn er nach oben blickt. In der gebückten Haltung im Anlauf aber muss Küttel extrem nach oben schauen – das Schielen korrigierte er mit leicht schiefer Kopfhaltung, woraus schräge Flüge entstanden. In die Quere kam ihm zudem, dass der Körper in nervöser Wettkampfspannung die Sehstärke ver- stellt. Küttel sieht im Wettkampffieber schärfer als normal, weshalb der Landepunkt, auf den er den Blick richtet, im Vergleich zum normalen Entfernungs-Sehen näher zu liegen scheint. Die Folge: Küttels Hirn meint, er sei abgesprungen, obwohl er sich in Wahrheit noch auf dem Schanzentisch befindet. Und löst den eintrainierten Bewegungsautomatismus aus, die Skis auseinanderzuklappen – aber eben Augenblicke zu früh.

Aufwärmen für die Augen

Seit eineinhalb Jahren wirkt Küttel mit Augenübungen diesen Taktfehlern in seinem Hochleistungs-Körper entgegen. Seither gehört der frühere Trainingsweltmeister auch im Wettkampf zu den Top-Fliegern. «Das Augentraining ist ein Mosaikstein im Erfolgspuzzle», sagt er. Wenn Küttel vor dem Wettkampf seinen Körper aufwärmt, gehören Augenübungen zum Ritual: «Ich bin sensibler geworden für mir zuvor unbekannte Zusammenhänge in meinem Körper.»

In diesen verborgenen Verbindungen zwischen Augen, Hirn und Muskeln kennt sich Pascal Abegg bestens aus. Der Sportoptometrist, der Spitzensportler bei Augentrainings begleitet, empfängt in seinem Studio «Sportsvision» in einem Zürcher Aussenquartier, das man nur über einen Hintereingang er-

reicht. «Es ist nicht schlecht, ist mein Geschäft etwas versteckt», sagt Abegg. Andreas Küttel gehört zu den wenigen prominenten Klienten, die Abegg nennen darf. Besonders Mannschaftssportler wünschten Geheimhaltung. Mitunter wüssten nicht einmal deren Trainer, dass sie Abegg aufsuchen – weil sie befürchten, als sehgeschädigt zu gelten, was ihrem Transferwert abträglich wäre. Erst recht schweigsam werde aber, wer die «messbaren Leistungssteigerungen» des Augentrainings selber erfahre: «Das wird im Spitzensport zum Konkurrenzvorteil, den niemand seinem Gegner verraten will», sagt Abegg.

Abegg, als Segler selber ehemaliger Spitzensportler, gehört zu den Pionieren der Sportoptometrie in der Schweiz. Vor neun Jahren brachte der aufmüpfige Optiker mit einem Kollegen das vor allem in den USA längst gängige Know-how in die skeptische Schweiz, vier Jahre später machte er sich selbstständig, und heute findet er sich an der Spitze eines Booms wieder, auf den mehr und mehr Optiker aufspringen. In Sehtrainings für jedermann sehen Optikergeschäfte eine umsatzsteigernde Massnahme gegen die wegen Billig- anbietern einbrechenden Margen im Brillen- und Kontaktlin- sengeschäft.

Schwieriger Balanceakt

Nina Müller ist Optometristin bei der Eyness AG des Kontakt- linsenstudios Bärtschi am Berner Hirschengraben, das auf seiner Homepage mit «Wellness fürs Auge» wirbt. Müller bittet zu einem schwierigen Balance- akt. Auf einem instabilen Brett soll man stehend das Gleichgewicht halten und gleichzeitig rasant an die Wand projizierte Zahlenreihen ablesen. Das ist ein Teil eines Augentrainings, wie Eyness es nun kommerziell anbietet. Das Eyness-Team hat im Sommer Sehtests bei Berner Sportvereinen durchgeführt, um Hobbysportlern durch Seh- mängel verursachte Leistungs-

reserven auf- zugehen. «Das Interesse war gross», sagt Müller. Zwar machten Augentrainings aus schlechten keine guten Volleyballer, aber kleine Fortschritte lägen drin, bei der Auge- Hand-Koordination etwa. Aber Müller warnt: Man könne nicht Kurz- oder Weitsichtigkeit weg- trainieren – aber einiges tun für das Wohlbefinden auch im Alltag, bei Nackenverspannungen beispielsweise. Auf jeden Fall, so Müller, sei eine ausführliche Ab- klärung vor Beginn eines Trainings absolut notwendig.

Didier Cuches Röhrenblick

In seiner Praxis in Zürich springt Pionier Pascal Abegg jetzt von seinem Stuhl auf. Begeistert dringt er tiefer ein in die Körper- welt, die von den Augen gesteuert wird. «Eigentlich», sagt Abegg, «geht es nicht um die Augen, sondern um die Kontrolle des Nervensystems, auf das wir willentlich keinen Einfluss haben.» Um diese Verknüpfung zu spüren, genügt es, sich wie Didier Cuche als Trockenübung in die Abfahrtschocke zu begeben, bis die Oberschenkel brennen. Eine vorne an der Wand fixierte Buchstabenreihe, die man vorher kaum zu entziffern vermochte, kann man nun einwandfrei lesen. Oder, je nach Sehkraft, auch gar nicht mehr.

«Das zeigt einen fundamenta- len Zusammenhang», erörtert Abegg: «Körperhaltung, Muskel- anspannung, aber auch nervliche Belastung, Stress etwa, beeinflussen das Sehen massiv.» Mit direkten Auswirkungen auf die Leistung von Spitzensport- lern. Nehmen wir einen Skiab- fahrer, der sich in Trainingsfah- ren, in denen es um nichts geht, locker an die Ideallinie herantastet. Im Rennen steht der Athlet unter psychischem Stress, der die Sehkraft vorübergehend ver- ändert. Die körperlichen Auto- matismen für Richtungsände- rungen oder Sprünge löst der Fahrer aus, wenn seine Augen auf der Strecke ein Hindernis

«greifen». Geschieht dies wegen des stressbedingt schärferen Sehens Augenblicke früher als im Training, hat das bei Tempo 120 Auswirkungen: Die Ideallinie ist verpasst, das Rennen verloren.

«Je nach Sportart werden bis zu 95 Prozent der Bewegungen durch das Auge koordiniert», sagt Abegg. In der Formel 1 können visuelle Fehleinschätzungen fatal sein. Im Tennis koordinieren die Augen die Bewegungen, damit der Schläger den Ball ideal trifft. Visuelle Störungen vermindern Präzision und Schlagrepertoire.

Entwicklungsland Schweiz

Trotz dieser längst erkannten Zusammenhänge führen in der Schweiz praktisch keine Sport- verbände systematisch Sehtests durch. Swiss Ski hatte unter dem früheren Cheftrainer Karl Frehner auf Pascal Abeggs optische Einsichten gesetzt. Inzwischen werden die Augen als zentrales Steuerelement des austrainierten Rennfahrer-Körpers nicht mehr speziell gefördert.

Pascal Abegg bremsst dies nicht. Durch die Augen blickt der feurige Experte tiefer in die Sportlerseele als es manchem lieb ist. Er erkennt, ob einer unter Druck leistungsfähig ist. Bei einem Eishockeyspieler, der die beste Sehleistung entspannt in Abeggs Optiker-Stuhl erbringt, weiss er sofort Bescheid: «Du versagst vor dem Tor.» Der Diagnostizierte schlucke jeweils leer – aber es stimme praktisch immer. Denn unter dem Stress, vor dem Tor treffen zu müssen, verändert sich die Sehkraft, Bewegungen und Gleichgewicht geraten durcheinander – der Schuss geht daneben.

Allerdings muss einer, dessen Augen ihn als schlechten Tor- schützen häufig mit solchen Seh-Mängeln zusammen – und können mit Visualtrainings entscheidend reduziert werden. Was nach neuen Erkennt-

Fussballmannschaft etwa muss die Bewegungen der Spieler in einem weiten Umkreis interpretieren. Er ist auf seine Übersicht, seine periphere Sehfähigkeit angewiesen – und die hat er nur in entspanntem Zustand.

Heisser Tipp für Köbi Kuhn

«Jetzt», ruft Pascal Abegg, «sind wir an einem entscheidenden Punkt.» Bisher wissen wir, dass körperliche oder psychische Anspannung das Sehen beeinflusst. Aber es gilt auch umge- kehrt: Optimierte ein Fussball- Spielmacher wie Hakan Yakin mit Augentrainings sein peripheres Sehen, kann er sich länger in seinem entspannten Zustand halten, der für seine Übersicht wichtig ist. Oder trainiert ein Mittelstürmer sein Scharfsehen, kann er seine Goalgetter- Spannung selber erzeugen. Deshalb würde Fussball-National- trainer Köbi Kuhn gut daran tun, bis zur Heim-EM 2008 seinen Pen- alty-Schützen ein Augentraining zu verordnen.

«Wir müssen begreifen, dass unser Hirn das Sehen nicht einfach kann, sondern gelernt hat – und weiter lernt», erklärt Abegg. Möglicherweise haben sich während dieses Lernprozesses Fehler eingeschlichen. Ein Baby er- lernt das Zusammenspiel der Augen – wichtig beim Blick in die Nähe – in der Krabbelphase. Hat es selten oder nie gekrab- belt, gewöhnt es sich Seh-Defizite an, die sich erst später bemerkbar machen – vielleicht in der Schule. Motorische Schwierigkeiten oder Lernprobleme bei Kindern hängen häufig mit solchen Seh-Mängeln zusammen – und können mit Visualtrainings entscheidend reduziert werden. Was nach neuen Erkennt-

nissen tönt, ist altes Wissen. Dass die Augen eng mit der Mus- kulatur vernetzt sind, steht seit den 30er-Jahren in den Medizin- Lehrbüchern. Aber die westliche Medizin will den Körper heilen, indem sie ihn in Einzelteile zer- legt. In östlichen Körperschulen – Yoga, Karate oder Tai-Chi – gehört Augentraining immer dazu.

Yin und Yang der Augen

«Ich lerne viel für den Alltag aus den Augentrainings», sagt Ski- springer Andreas Küttel. Er nehme willentlich kaum steuerbare Zustände seines Nervensystems besser wahr und könne auf sie reagieren. «Beim Springen, aber auch in Alltagssituationen, muss ich gleichzeitig voll ange- spannt und locker sein.»

Dieses über die Augen gesteu- erte Yin und Yang interessiert neuerdings auch die Wirtschaft. Optometrist Abegg war kürzlich an einer Veranstaltung für Spit- zenmanager eingeladen – weil der neue Blick auf die Welt hinter den Augen viel verspricht. Wenn CEOs über komplexen Ge- schäftsstrategien brüten, wäre entspannter Überblick gefragt. Aber unter psychischem Stress gleitet man schnell in den einge- schränkten Röhrenblick ab. Au- gentrainings könnten helfen, Entspannung und das Auge fürs Ganze auch unter Druck zu be- halten. Damit man mit Adler- blick zum nächsten Gewinn- sprung ansetzen kann.

JÜRGE STEINER

Mehr zum Skispringen von diesem Wo- chenende in Engelberg: Seite 15, Sport.

Der Autor: Jürg Steiner (juerg.stei- ner@bernerzeitung.ch) ist «Zeitpunkt»-Redaktor.

• www.sportsvision.ch
• www.eyeness.ch
• www.andreas-kuettel.ch

Gestochen scharf wie ein Adler muss Andreas Küttel sehen, damit er seinen fliegenden Hochleistungskörper auf dem schmalen Grat zwischen Spannung und Entspannung perfekt steuert.

Keystone