# *Olympiagold dank Yoga*

## *Interview mit Thomas Gloor*

Im Jahr 1998 an den olympischen *Winterspielen von Nagano (Japan) hat das Schweizer Curling Team „Lausanne Olympic" überraschend die Goldmedaille errungen und damit alle bekannten Curling-Nationen hinter sich gelassen. Da es in diesem Jahr überhaupt die einzige Goldmedaille war, die an die Schweiz ging, war das mediale Interesse enorm gross und so konnten breite Kreise das vernehmen, was die Mannschaftsspieler in Interviews immer wieder bekannten, nämlich, sie hätten sich mit Yoga auf die Wettkämpfe vorbereitet oder sogar, sie hätten den Sieg ohne Yoga nicht erringen können*.

*Yoga Journal:* Herr Gloor sie haben das Curling Team "Lausanne Olympic" mit Yoga auf die olympischen Winterspiele von Nagano vorbereitet. Wie ist es dazu gekommen?

*Thomas Gloor:* Es war der Coach der Mannschaft, Stephan Keiser, der die Idee hatte, Yoga in den Trainingsplan einzubauen. Seine Frau Manuela war damals seit längerer Zeit Teilnehmerin unserer Klassen, und konnte so einen ersten Kontakt vermitteln. Als Stephan Keiser anschliessend mit der Idee an die Mannschaft herantrat, konnte sich zwar niemand genau vorstellen, um was es sich bei Yoga handeln würde, aber alle waren sehr offen.

An einem ersten gemeinsamen Tag habe ich dann einzelne Übungen vorgestellt, und die Mannschaft war sofort sehr interessiert. Die Motivation, die vermittelten Übungen anzuwenden, war sehr hoch.

## Entspannung, Atmung und die heilenden Urlaute

*Yoga Journal:* Wie sind sie beim Unterrichten der einzelnen Yoga Praktiken konkret vorgegangen?

*Thomas Gloor:* Nachdem ich herausgefunden hatte, welche Bedürfnisse die Mannschaft schwerpunktmässig hatte - es ging vor allem um eine Stärkung im mentalen Bereich - habe ich einige angepasste Übungen vorgeschlagen. Aus dem Bereich des Hatha Yoga wendeten wir vor allem Atemtechniken und Entspannungsmethoden an. Weiterhin arbeiteten wir mit den sechs heilenden Lauten des Tao Yoga. Mit diesen Lauten können negative Emotionen umgewandelt werden; so wird dann z.B. Stress zu Vitalität. Schliesslich haben wir auch mit der Konzentration auf das Hara gearbeitet, d.h. Techniken gelernt, mit denen es möglich ist, sobald man mental abschweift, die Gedanken wieder zu fokussieren. Mit Muskeltests konnte gezeigt werden, wann der Körper stabil ist, und sich ein körperlich-seelisch-geistiges Gleichgewicht einstellt. Diese Tests der Kinesiologie zeigen sehr deutlich die Auswirkungen von Gedanken auf den Körper: Wenn man z.B. an etwas Negatives denkt, ist der Körper geschwächt, während sich bei positiven Gedanken ein sofortiger Kräftezuwachs zeigen lässt.

Nun ist es so, dass man sich nicht immer auf Positives konzentrieren kann, denn damit käme es zu Verdrängungen. Aber man kann sich aufs "Hara", d.h. das eigene Energiezentrum im Bauch konzentrieren, und sich so mit der Urkraft in Verbindung bringen.

## Negative Emotionen loslassen und positive generieren

*Yoga Journal:* Konnten die einzelnen Mitglieder der Mannschaft diese Übungen alle problemlos erlernen?

*Thomas Gloor:* Es sind ja Sportler, d.h. ihre Konzentration ist grundsätzlich gut. Wir haben mit einer Übung angefangen, bei der es darum ging, von der Zahl fünfzig im Abstand von einer Sekunde rückwärts zu zählen ohne abzuschweifen. Diese Übung ist sehr gut gelungen und zeigte, wie hoch die Konzentrationsfähigkeit bereits war. Die Übung mit den sechs heilenden Grundlauten war hingegen anspruchsvoller, denn sie dauert etwa zwanzig Minuten, und man muss dabei sowohl Farben visualisieren, als auch in den Körper spüren und einzelne Organe wahrnehmen. Es müssen negative Emotionen losgelassen und positive generiert werden. Die Mannschaft hat auch auf diese Übung gut angesprochen, obwohl sie sehr anspruchsvoll ist.

Es war mein Ziel, sowohl Übungen anzubieten, die vor dem Wettkampf, als auch solche, die während des Wettkampfes ausgeführt werden können. Während des Wettkampfes ist z.B. eine Meditation in klassischem Sinn nicht möglich, man kann sich jedoch aufs Hara konzentrieren, und sich so mit seiner Urkraft verbinden.

*Die Mannschaft „Lausanne Olympic“ mit Olympiagold. Von links nach rechts: Patrick Hürlimann (Skip), Patrick Loertscher (Third), Daniel Müller (Second), Stephan Keiser (Coach), Diego Perren (Lead) und Dominic Andres (Alternate).*

## Mentale Stärke an den Problemen des Alltags aufbauen

*Yoga Journal:* Mussten die Athleten die von ihnen instruierten Übungen auch selbst trainieren?

*Thomas Gloor:* Nach dem ersten Treffen hat mir die Mannschaft signalisiert, dass sie bereit ist, die Übungen weiterhin zu praktizieren. Ich habe ihnen vorgeschlagen, die Probleme des Alltags als Übungsfeld und gleichzeitig als Gradmesser für ihren Fähigkeitszuwachs im mentalen Bereich zu nehmen. Dazu habe ich sie ausführlich dokumentiert. Ich habe bewusst Übungen vermittelt, die sie selbst machen konnten. Nach einiger Zeit haben wir uns in Anwesenheit des Nationaltrainers in Magglingen getroffen und die Fortschritte ausgewertet. Die Zeit, die ich persönlich mit der Mannschaft verbrachte, war relativ kurz. Auch der von mir entwickelte Trainingsplan nahm auf die zeitlichen Möglichkeiten der Athleten Rücksicht und umfasste etwa zwanzig Minuten täglich. Dies ist eine Grössenordnung, die bei beruflicher, sportlicher und familiärer Belastung noch drin liegt. Wenn man hier ein Programm von einigen Stunden entwickeln würde, so wäre dies unrealistisch.

*Yoga Journal:* Das verwendete Programm wurde also täglich ausgeführt.

*Thomas Gloor:* Ja alle haben es gemacht, und das Feedback war nach den ersten drei Monaten sehr positiv. Alle haben festgestellt, wie sie im Alltag ruhiger werden, wie sie besser loslassen und gedanklich abschalten können. Wir haben dann noch weitere Elemente eingeführt, und ich habe für die Athleten eine Tonbandcassette mit Übungen besprochen.

Ich selbst kenne mich zwar im Curling nicht besonders gut aus, aber ich war überzeugt, dass die Yogaübungen ihnen weiterhelfen, und die mentale Stärke ihre Wettkampfform verbessern würde. Besonders sollte es möglich sein, Probleme, die im Wettkampf selbst auftreten, wegstecken zu können.

## Auf das Hier und Jetzt konzentrieren

*Yoga Journal:* Die Mannschaft war ja an den olympischen Spielen sehr erfolgreich. Was hat ihrer Meinung nach vor allem zu diesem Erfolg beigetragen?

*Thomas Gloor:* Beim Curling handelt es sich nicht um einen Sport, bei dem der Wettkampf nur eine oder zwei Stunden dauert. Der Wettkampf zieht sich über mehrere Tage hin. Es gibt Elemente wie beim Schachspiel und die Taktik spielt eine sehr grosse Rolle. Gerade der Coach ist sehr stark gefordert und die Mannschaft hat natürlich Mühe, vier oder fünf Tage lang die Energie und Konzentration auf hohem Niveau zu halten und sich dazwischen richtig zu regenerieren. Das Risiko ist gross, dass man nicht abschalten kann und in der Nacht schlecht schläft, wenn negative Gedanken einen belasten. Dieses Problem hatte natürlich auch die Mannschaft "Lausanne Olympic", und da waren die Übungen äusserst hilfreich. Die Spieler konnten sich so voll konzentrieren und waren während der Spiele sowohl äusserlich als auch innerlich wenig abgelenkt und damit sehr erfolgreich.

*Thomas Gloor ist durch seine Frau Ursula im Jahre 1986 zu Yoga gekommen. Eine erste einjährige Reise durch Asien ermöglichte Kontakte mit verschiedenen Yogaschulen und Ashrams. Eine zweijährige Reise in den frühen neunziger Jahren brachte eine weitere Vertiefung. Anschliessend entschloss sich Thomas Gloor, seine Stelle in der Wirtschaft aufzugeben und in der Yogaschule seiner Frau mitzuwirken. Neben den Lektionen in der eigenen Schule gibt Thomas Gloor auch Seminare in der Wirtschaft. Dies hält er für sehr wichtig, wird doch am Arbeitsplatz in der Regel bezüglich Gesundheit und Sinnfindung wenig geboten. Seine Frau Ursula Gloor praktiziert bereits seit 1976 Yoga und wurde mit 22 Jahren in einem Gespräch mit Elisabeth Haich in ihrem Wunsch, Yoga zu unterrichten, ermutigt.*

*Gemeinsam führen Ursula und Thomas Gloor die Yogaschule Sunanda in Cham. Internetadresse: www.sunanda.ch*