

# Aargauer Zeitung

---

**abo+** Mehr Region, Schweiz  
und Welt mit abo+

Jetzt für 1.- testen

## LEICHTATHLETIK

### Fragen ans Unterbewusstsein: Lea Sprunger will mit Hilfe von Hypnose wieder angreifen

Die Hürdenläuferin Lea Sprunger will die letzte Enttäuschung hinter sich lassen und wieder voll angreifen. Damit der Erfolg zurückkommt müssen viele Faktoren mitspielen – auch das Unterbewusstsein.

**Rainer Sommerhalder**

28.05.2017, 07.00 Uhr



Lea Sprunger will nach vorne schauen, doch die Zielvorgabe fehlt.  
Keystone

Lea Sprunger ist in einer ungewohnten Situation. Die EM-Dritte von 2016 über 400 m Hürden mag klare Vorgaben und rasche Antworten. Beides hat die 27-Jährige derzeit noch nicht.

Die vergangenen Monate im Leben der Schweizer Leichtathletin mit dem grössten internationalen Potenzial waren aufregend und emotional.

Zuerst die EM-Bronzemedaille in Amsterdam in ihrer neuen Disziplin, dann die Enttäuschung mit dem Vorrunden-Aus bei den Olympischen Spielen. Und im Winter noch einmal die gleiche Achterbahnfahrt. Weltklasse-Zeiten über 200 m und 400 m in der Halle, souveräne Vorlauf-Auftritte an der EM in Belgrad und dann der riesengrosse Frust im Finallauf über 400 m mit dem unerklärlichen Einbruch auf den letzten Metern.

### **Lea Sprunger vor der EM in Belgrad:**

«Vielleicht ist dieser Sport einfach nichts für mich», lautete die spontane, reichlich unreflektierte Kurzanalyse der leidenschaftlichen Waadtländer Sportlerin.

### **Mentaltrainer ist gefordert**

Doch das Gegenteil ist der Fall. Die ehemalige Siebenkämpferin, die nach ebenfalls vielversprechenden Ansätzen als Sprinterin erst auf die Saison 2015 hin zu den

Langhürden wechselte, gilt nach wie vor als Rohdiamant in dieser Disziplin.

### **Verband zahlt für Dopingproben**



Der Schweizer Leichtathletik-Verband (Swiss Athletics) geht für die Gewährleistung einer ausreichenden Anzahl unangekündigter Dopingkontrollen bei seinen Spitzenathleten neue Wege. Weil der zuständigen Agentur Antidoping Schweiz für eine lückenlose Kontrolltätigkeit die finanziellen Mittel fehlen, stellt Swiss Athletics zusätzliche Mittel in der Höhe von 30 000 Franken zur Verfügung.

«Es ist auch ein Vorteil für die Sportler, wenn sie belegen können, sauber zu sein», sagt Verbandspräsident Christoph Seiler. «Und wir wollen nur noch regelmässig getestete Athleten für Grossanlässe selektionieren.» Swiss Athletic ist der erste Schweizer Verband, der eigene Mittel für Antidoping Schweiz zur Verfügung stellt und hofft auf baldige Nachahmer.

---

Mit ihren 1,83 m Körperlänge und den raumgreifenden Schritten scheint sie wie prädestiniert für die Disziplin. Kommt hinzu, dass Technik und Leistungsvermögen nach nur zwei Jahren zweifellos noch nicht ausgereizt sind.

Aber bevor Lea Sprunger und ihr langjähriger Trainer Laurent Meuwly erwartungsvoll nach vorne blicken können,

müssen zuerst einmal die richtigen Schlüsse aus der Vergangenheit gezogen werden.

### **Wo persönliches zum Vorschein kommt**

«Nach Rio konnte ich die Gründe für das Scheitern klar benennen. Es war einfach alles zu viel für mich», sagt Sprunger. «Aber Belgrad war nicht erklärbar. Es war ein Schock.» Als Konsequenz auf die olympische Enttäuschung begann die zweisprachige Athletin eine Zusammenarbeit mit einem Mentaltrainer.

«Das hat schon viel bewirkt. Ich stand im Winter mit deutlich mehr Selbstvertrauen am Start», sagt sie. Nach Belgrad spürte sie, dass es weitere Hilfestellungen braucht. «Weil alle rationalen Faktoren stimmten, wusste ich, dass der Grund für das Scheitern irgendwo in meinem Unterbewusstsein lag.»

So sieht Enttäuschung aus: Sprunger an den Olympischen Spielen in Rio de Janeiro.

Keystone

Um dort die entscheidenden Antworten zu finden, liess sie sich zuletzt auf eine Hypnose-Therapie ein. «Was dort zum Vorschein kam, war sehr persönlich», sagt Lea Sprunger. Ob es ihr die richtigen Schlussfolgerungen für die WM im August in London liefern wird?

### **Hürdenstrecke mit 14 Schritten**

Für die detailbedachte Athletin bleibt wichtig, dass keine mögliche Ursache in der Analyse ausgelassen wird. Welches Mosaiksteinchen letztlich welchen Anteil am Erfolg hat, ist aber müssig zu diskutieren. Für einen internationalen Exploit muss das Gesamtbild passen.

Und dazu gehört eine nicht minder herausfordernde technische Umstellung. Lea Sprunger will künftig die erste

Hälfte der Hürdenstrecke mit 14 Schritten zwischen den Hindernissen bewältigen (bisher 15). Dafür nimmt sie in Kauf, dass sie neu mit dem anderen Bein aus dem Startblock schnell und vor zwei Hürden mit dem schwächeren linken Bein abspringt.

14 statt 15: Sprunger steht eine schwierige Umstellung bevor.  
Keystone

Das erinnert irgendwie an Skispringer Simon Ammann. Lea Sprunger muss ob des Vergleichs lachen. Aber die Umstellung führt dazu, dass sie vor ihrer vierten WM-Teilnahme nicht weiss, wie schnell das Vorhaben gelingen wird und sie so ohne genaue Zielsetzung Richtung London blickt. «Ich bin bisher stets mit einer klaren Zielvorgabe in die Saison gestiegen. Diese fehlt nun.»

### **Raus aus der Komfortzone**

Offensichtlich gibt es noch offene Fragen. Beantworten will sie diese inmitten der Weltklasse. Denn um für die WM eine Routine beim Laufen gegen Topathletinnen zu erhalten, plant Lea Sprunger so viele internationale Starts wie noch nie. «Lea hat ihre besten Rennen stets in der Schweiz gezeigt. Nun gilt es, sie aus dieser Art von Komfortzone rauszubringen», sagt ihr Trainer Laurent Meuwly.

Er weiss, dass bei den Schweizer Veranstaltungen alles auf sie ausgerichtet ist. Bei den Einsätzen in der Diamond League hingegen, hat niemand auf Lea Sprunger gewartet. Dort stehen andere im Scheinwerferlicht. Zumindest vorläufig.

---

Copyright © Aargauer Zeitung. Alle Rechte vorbehalten. Eine Weiterverarbeitung, Wiederveröffentlichung oder dauerhafte Speicherung zu gewerblichen oder anderen Zwecken ohne vorherige ausdrückliche Erlaubnis von Aargauer Zeitung ist nicht gestattet.