

PETRA MÜSSIG, DREIFACHE SNOWBOARD-WELTMEISTERIN

# «SELBSTVERTRAUEN IST EINE FRAGE VON ERFAHRUNGEN»

*Einmal sagtest du, du wärst auch gerne Mountainbike-Rennen gefahren. Warum hast du das nicht getan?*

Ich habe erst mit 45 Jahren so richtig mit dem Mountainbiken angefangen. Ich habe schnell Lust auf Rennen fahren gehabt, aber mein Mann sagte: «Lass es bleiben, du tust dir bloss weh!» Später wäre ich vielleicht gut genug gefahren, aber da war der Wunsch verschwunden.

*Warum hast du mit Biken angefangen?*  
Ich bin seit 1994 als Mentaltrainerin unterwegs. Zuerst im Snowboardsport,

später auch für Kletterer. 2009 fragte mich Jule Lell von Girlsridetoo, ob ich mit ihr zusammen einen «Mut-Kurs» geben könnte. Den ersten Kurs gab ich mit meinem 500-Euro-Hardtail und meinem Aldi-Helm – und war vom Mountainbiken schwer begeistert!

*Wie kam es, dass du selber Kurse gabst?*  
2010 lernte ich über den Bike-Hersteller Bionicon meinen Lebensgefährten Arne Seeber kennen. Die nächsten Jahre fuhr er mir geduldig vor und ich lernte von ihm. Aufgrund meiner Vergangenheit als Skate- und Snowboarderin wur-

de ich auf dem Mountainbike relativ schnell sicher. Seit 1993 trainierte ich Snowboarder, technisch und mental. 1998 kamen Kurse in Stress- und Angstbewältigung für Kletterer dazu. 2009 schrieb ich Kursinhalte für Mountainbiken um und so entstand das Kurskonzept «Mut tut gut – mit Spass und Selbstvertrauen mountainbiken». Meine grösste Begeisterung beim Kurse geben jedoch gehört dem «gehirngerechten Bewegungslernen».

*Was bedeutet «gehirngerecht»?*

Die Herausforderung muss meisterbar sein und es braucht ganz viele gelingende Erfahrungen. Man muss beim Üben merken, dass man besser wird und Stürze möglichst vermeiden. Schmerzhaftes Erfahrungen erinnert das Gehirn in ähnlichen Situationen blitzschnell und blockiert dann zum Schutz die weitere Bewegungsausführung. Weil Bewegungen «kontextabhängig» gelernt werden, ist es wichtig, im Gelände zu üben.

*Hast du eine Erklärung dafür, weshalb die Angschwelle bei Frauen oft tiefer liegt?*

Vielleicht weil Jungs häufiger als Mädchen Skateboarden, BMX fahren oder motorisch ähnlich anspruchsvolle Bewegungserfahrungen machen. Dadurch nehmen Selbstvertrauen und Feinmotorik zu. Auch bei Mädchen, wenn sie diese Erfahrungen machen können. Der biologische Kraftunterschied kann zudem bei Frauen schneller zu Ermüdung führen. Dadurch verschlechtert sich die Koordination und der Körper reagiert schneller mit Angst. Ein wesentlicher Teil am Fahrkönnen ist ein gesundes Selbstvertrauen, das entsteht aus vielen gelingenden Erfahrungen in angemessenen Herausforderungen, also ohne Überforderung. Und natürlich durch konsequentes Üben. Und es gibt definitiv Frauen, die richtig geil Mountainbike fahren.

*Auch bei vielen Männern nimmt die Angst mit dem Alter zu. Wieso ist das so?*

Das ist nicht nur bei Männern so. Im Gehirn optimiert sich mit 27, 28 Jahren die Berechnungsfähigkeit für reale Gefahren, die Risikoabschätzung wird umfassender. Dadurch wächst bei Männern und bei Frauen der



# «SELBSTVERTRAUEN IST EINE FRAGE VON ERFAHRUNGEN»

*Einmal sagtest du, du wärst auch gerne Mountainbike-Rennen gefahren. Warum hast du das nicht getan?*

Ich habe erst mit 45 Jahren so richtig mit dem Mountainbiken angefangen. Ich habe schnell Lust auf Rennen fahren gehabt, aber mein Mann sagte: «Lass es bleiben, du tust dir bloss weh!» Später wäre ich vielleicht gut genug gefahren, aber da war der Wunsch verschwunden.

*Warum hast du mit Biken angefangen?*

Ich bin seit 1994 als Mentaltrainerin unterwegs. Zuerst im Snowboardsport,

später auch für Kletterer. 2009 fragte mich Jule Lell von Girlsridetoo, ob ich mit ihr zusammen einen «Mut-Kurs» geben könnte. Den ersten Kurs gab ich mit meinem 500-Euro-Hardtill und meinem Aldi-Helm – und war vom Mountainbiken schwer begeistert!

*Wie kam es, dass du selber Kurse gabst?*  
2010 lernte ich über den Bike-Hersteller Bionicon meinen Lebensgefährten Arne Seeber kennen. Die nächsten Jahre fuhr er mir geduldig vor und ich lernte von ihm. Aufgrund meiner Vergangenheit als Skate- und Snowboarderin wur-

de ich auf dem Mountainbike relativ schnell sicher. Seit 1993 trainierte ich Snowboarder, technisch und mental. 1998 kamen Kurse in Stress- und Angstbewältigung für Kletterer dazu. 2009 schrieb ich Kursinhalte für Mountainbiken um und so entstand das Kurskonzept «Mut tut gut – mit Spass und Selbstvertrauen mountainbiken». Meine grösste Begeisterung beim Kurse geben jedoch gehört dem «gehirngerechten Bewegungslernen».

*Was bedeutet «gehirngerecht»?*

Die Herausforderung muss meisterbar sein und es braucht ganz viele gelingende Erfahrungen. Man muss beim Üben merken, dass man besser wird und Stürze möglichst vermeiden. Schmerzhaftes Erfahrungen erinnert das Gehirn in ähnlichen Situationen blitzschnell und blockiert dann zum Schutz die weitere Bewegungsführung. Weil Bewegungen «kontextabhängig» gelernt werden, ist es wichtig, im Gelände zu üben.

*Hast du eine Erklärung dafür, weshalb die Angschwelle bei Frauen oft tiefer liegt?*

Vielleicht weil Jungs häufiger als Mädchen Skateboarden, BMX fahren oder motorisch ähnlich anspruchsvolle Bewegungserfahrungen machen. Dadurch nehmen Selbstvertrauen und Feinmotorik zu. Auch bei Mädchen, wenn sie diese Erfahrungen machen können. Der biologische Kraftunterschied kann zudem bei Frauen schneller zu Ermüdung führen. Dadurch verschlechtert sich die Koordination und der Körper reagiert schneller mit Angst. Ein wesentlicher Teil am Fahrkönnen ist ein gesundes Selbstvertrauen, das entsteht aus vielen gelingenden Erfahrungen in angemessenen Herausforderungen, also ohne Überforderung. Und natürlich durch konsequentes Üben. Und es gibt definitiv Frauen, die richtig geil Mountainbike fahren.

*Auch bei vielen Männern nimmt die Angst mit dem Alter zu. Wieso ist das so?*

Das ist nicht nur bei Männern so. Im Gehirn optimiert sich mit 27, 28 Jahren die Berechnungsfähigkeit für reale Gefahren, die Risikoabschätzung wird umfassender. Dadurch wächst bei Männern und bei Frauen der

Respekt vor potenziell gefährlichen Aktionen. In diesem Alter erhöht sich oft auch das familiäre oder berufliche Verantwortungsbewusstsein.

*Wie ist das bei dir?*

Respekt kenne ich durchaus. Aber entweder ich traue mir zu, eine Stelle fahren zu können, oder ich bin unsicher, dann lass ich es bleiben und übe den Move erstmal in harmloserem Gelände.

*Du hast als Weltcup-Gesamtsiegerin deine Karriere als Profi-Snowboarderin beendet. Warum genau dann?*

Ich war von 1986 bis 1993 die Nummer Eins. Irgendwann war alles nur noch Routine, zu viel Reisen und keine Begeisterung mehr. Da hörte lieber als Nummer Eins auf. Als Snowboarden

1998 erstmals olympische Disziplin wurde, liess ich mich nochmal hinreissen und startete in Richtung Qualifikation. Hätte ich mir dann nicht das Kreuzband gerissen, wäre ich vielleicht in Nagano dabei gewesen und hätte den besten Zeitpunkt zum Aufhören verpasst.

*Wie ist der Übergang ins «normale Leben» geglückt?*

Es war hart. In der ersten Saison als Ex-Profi war ich Pressesprecherin des internationalen Snowboard-Verbands ISF. Statt selber vor den Kameras zu stehen, schleppte ich Paletten, auf die die TV-Teams ihre Kameras stellten. Dann wurde ich Trainerin des slowenischen Jugend-Nationalteams, bildete mich weiter, baute ein

Trainingszentrum auf und wurde Cheftrainerin des Freestyle-Nationalteams im deutschen Skiverband. Daneben organisierte ich internationale Snowboard-Events. Und nun bilde ich seit 32 Jahren Trainer und inzwischen auch Mountainbike-Guides zu den Schwerpunkten Mentaltraining, Stressbewältigung und gehirngerechtes Techniktraining aus.

*In welchem Gelände fühlst du dich am wohlsten?*

Ich fahre gerne technisch anspruchsvoll, ich mag Spitzkehren und verblockte Passagen. Ich mag es, wenn ich mir überlegen muss: Wie mach ich das jetzt?

Text: Stefan Michel Fotos: Isabella Wieser

## MEINE TEILE

Ich liebe ...

- 1 Karte:** Lieber als Online-Tools nutze ich Karten. Damit kann ich mich schon vor den Touren ausgiebig vom Sofa aus über das ganze Gebiet orientieren und vorfreuen.
- 2 Kabelbinder:** Was ich on Tour schon alles mit Kabelbindern geflickt habe: Helme, Schuhe, Schalthebel, Flaschenhalter...
- 3 Klammer-Pflaster:** Im obligatorischen Erste-Hilfepack habe ich stets Klammerpflaster. Die haben schon einigen Kursteilnehmerinnen nach schmerzhaften Flatpedal-Kontakten die Minirock-Saison gerettet.
- 4 Dämpferpumpe:** Optimal eingestellte Dämpfer und Federgabeln können manchmal mehr bewirken als drei Stunden Technikunterricht. Da haben schon viele unserer Kursteilnehmer gestaunt, welche grosse Wirkung ein so kleines Gerät haben kann!
- 5 Lippenbalsam:** Sonne und vor allem Wind können die Lippen spannen lassen. Dann hilft mir beim Boarden und beim Biken mein Lieblings-Lippenbalsam.



PIVOT SWITCHBLADE 2020

# « MEIN ERSTES BEST-BIKE-EVER! »



**FEDERWEG** — vorne: 160 mm, hinten: 142 mm  
**GEWICHT** — ca. 13.5 kg  
**PREIS** — 5900 Euro (Aluvariante)

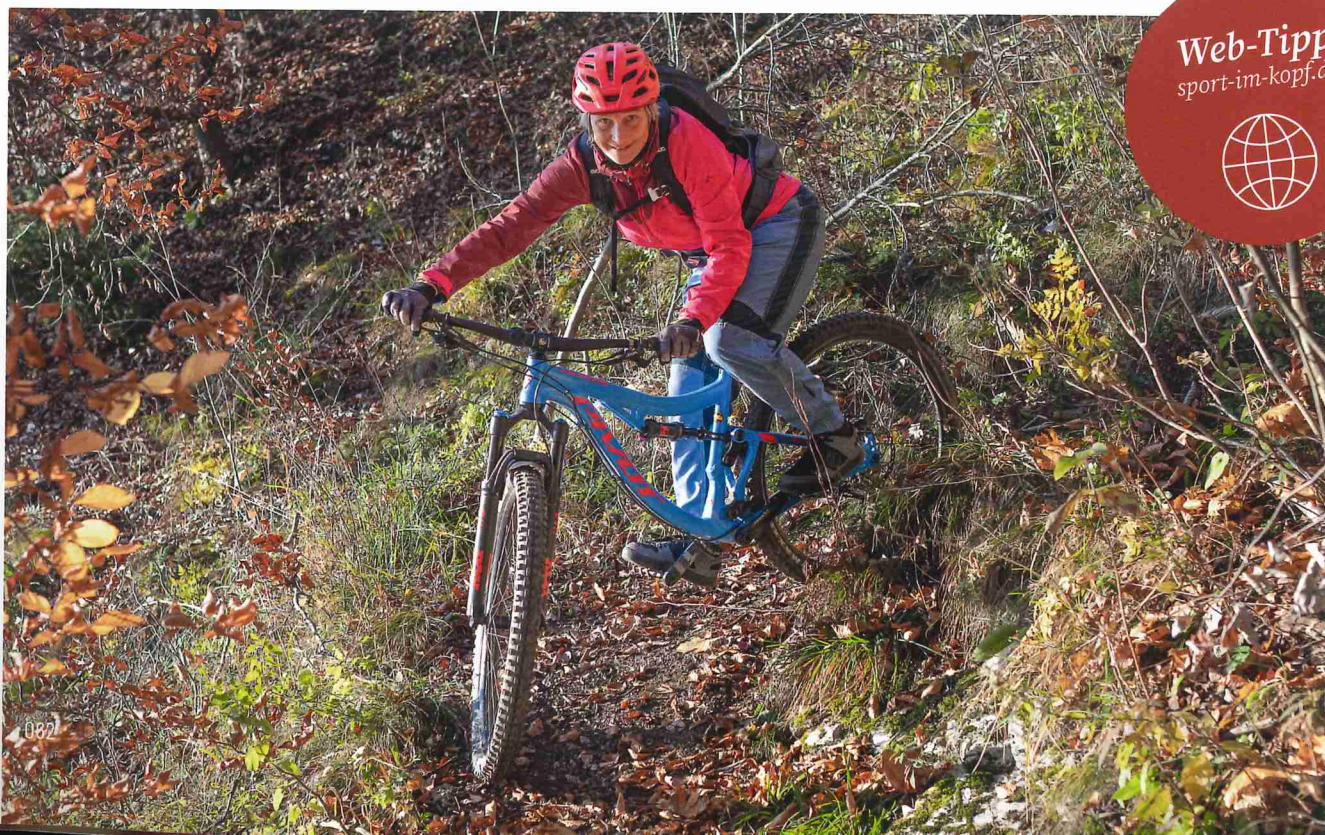
**INFO** — [pivotcycles.com](http://pivotcycles.com)

Durch glückliche Umstände konnte ich in den letzten elf Jahren viele Bikes ausprobieren und das jeweilige Lieblingsstück dann auch über eine ganze Saison lang fahren. Mein erstes echtes Mountainbike war 2010 ein 26-Zoll-Bionicon mit dem betriebseigenen Fahrwerksverstellsystem. Dann kamen die 29er, langen Radstände und flachen Lenkwinkel – die Kombi begeisterte mich nicht.

Im Februar 2020 konnte ich das Pivot Switchblade ausprobieren. Es war «Liebe auf dem ersten Trail» – dieses Bike ist mein «best bike ever nr. 1»! Erstmals sieht es in meiner Lieblingsfarbe blau mit der roten Schrift einfach toll aus und die saubere Verarbeitung macht einen edlen Eindruck! Aber noch viel beeindruckender ist die Leichtigkeit, mit der ich auf diesem Bike meine zentrale Position finden und in jeder Art von Gelände halten kann, egal wie schnell oder wie technisch es wird. Das habe ich so trotz zahlreicher Vergleichsmöglichkeiten bisher noch nicht erlebt.

Bergauf fährt es sich sehr entspannt, zumal an meinem Bike ein ovales Kettenblatt montiert ist. Die hohe Front gibt mir Sicherheit im Steilen und Verblockten, Tretlager-Aufsetzer hatte ich mit meinem Switchblade noch nie; und trotz 29 Zoll ist es hundertprozentig Spitzkehren-tauglich, das hat mich echt überrascht.

Text: Petra Müssig Fotos: Isabella Wieser



Web-Tipp  
[sport-im-kopf.de](http://sport-im-kopf.de)

