



01

Auf dem Brett zu Hause

Kim Chareonbood ist als Surfmentaltrainerin eine seltene Spezies. Ihr Angebot richtet sich an alle, die es lieben, auf den Wellen zu reiten, aber dabei die eine oder andere mentale Hürde zu überwinden haben.

Tania Lienhard | zvg

Es dauerte relativ lange, bis Kim Chareonbood zum Surfen fand – dafür war es Liebe auf den ersten Blick: «Ich war 23 und hatte drei Wochen Sommerferien vor mir. Da niemand spontan Zeit hatte, diese mit mir zu verbringen, schrieb ich mich für einen Surfkurs auf Bali ein», erzählt die mittlerweile 41-Jährige. Das Wellenreiten gefiel ihr so gut, dass sie nach einer erneuten Südostasien-Reise schliesslich ein ganzes Jahr auf der indonesischen Insel blieb.

Zurück in der Schweiz schloss Kim Chareonbood ihre Ausbildung in Naturheilkunde und traditioneller chinesischer Medizin TCM ab. Sie teilte ihr Jahr so ein, dass sie einige

Monate arbeiten und daneben so oft wie möglich surfen konnte. In dieser Zeit reifte der Entschluss in ihr, ganz nach Bali auszuwandern. «Ich wollte jedoch zuerst eine Sportmentalcoach-Ausbildung und eine Ausbildung zum Gesprächscoaching absolvieren, was ich schliesslich auch machte», so die Wassersportlerin. Das Auswandern klappte dann aus unterschiedlichen Gründen nicht. Aber der Gedanke ist noch nicht vom Tisch: «Ich schliesse nicht aus, irgendeinmal vielleicht doch noch meine Sachen zu packen und definitiv nach Bali zu gehen. Momentan lebe ich hier aber in einer glücklichen Partnerschaft», sagt Chareonbood.

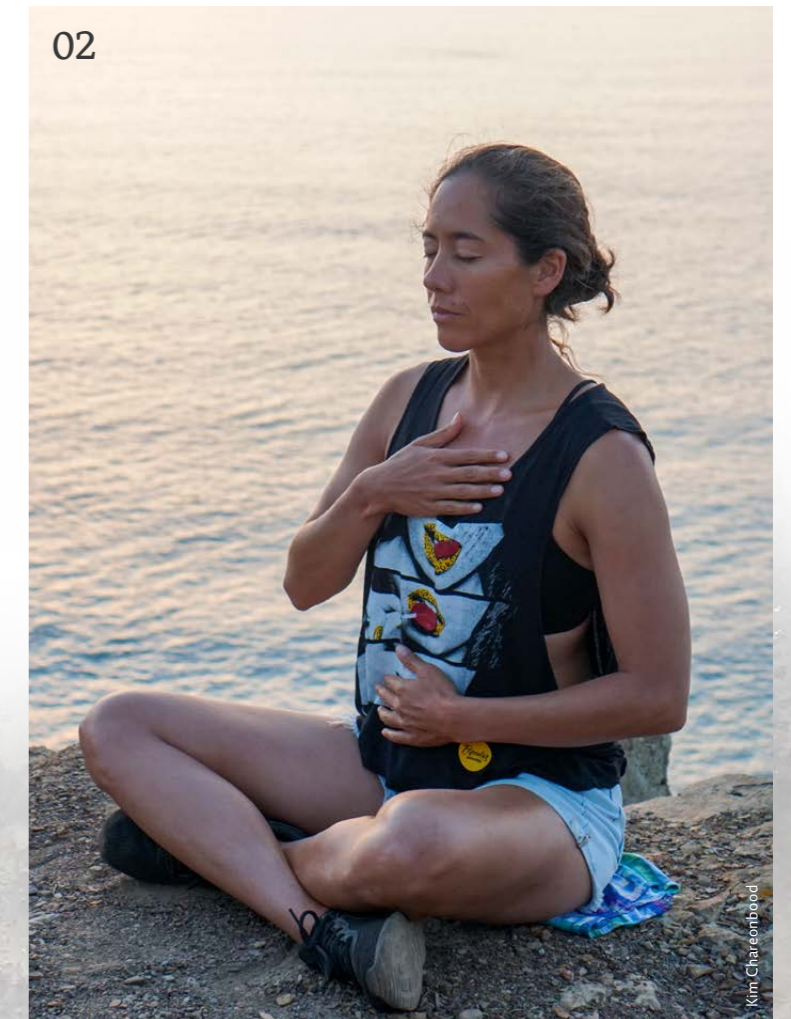
Auch wenn die Zürcherin weiterhin in der Schweiz wohnt – oft anzutreffen ist sie hier nicht. Etwa die Hälfte der Zeit verbringt sie beim Surfen, sowohl in von ihr organisierten Camps als auch allein für sich. In den Camps arbeitet sie mit einem Surfcoach zusammen, damit sie sich ganz auf die mentalen Herausforderungen der Teilnehmenden konzentrieren und sie 1:1 betreuen kann. Wenn sie mal kein Brett unter den Füssen hat, verlagert sie die Arbeit in ihre Zürcher Praxis, wo sie Menschen von Ängsten und Blockaden befreit. «Meine Coaching-Tätigkeit lässt sich in zwei Bereiche einteilen. Zum einen führe ich das Programm Fearless Surfer durch, bei dem sich, wie der Name schon sagt, alles ums Surfen dreht. Zum anderen biete ich Life Coaching an. Dieses Angebot deckt alle Lebensbereiche ab und richtet sich an Menschen, die an einem Punkt anstehen und nicht weiterkommen.»

Soziale Challenges und mentale Blockaden

Wer zum ersten Mal den Begriff Surfmentaltrainerin hört, stellt sich unweigerlich zwei Fragen: Warum braucht es gerade für Surferinnen und Surfer spezielle mentale Betreuung? Und welche Probleme veranlassen die Wassersporttreibenden dazu, eine Surfmentaltrainerin aufzusuchen? Auf beide Fragen antwortet Kim Chareonbood ausführlich: «Das Image des entspannten, fröhlichen Surfers oder der geselligen, lustigen Surferin entspricht zumindest im Wasser nicht immer der Wahrheit. Beim Surfen gibt es unglaublich viel Konkurrenzkampf um die besten Wellen. Zwar existieren klare Regeln, aber wer nicht bereit ist, für seine Rechte einzustehen, geht im wahrsten Sinne des Wortes unter. Das ist eine äusserst herausfordernde Ausgangslage und ein guter Grund, sich bei mir vorzubereiten, gerade für Anfängerinnen und für Menschen, die per se zurückhaltend sind.» Die Ellbogenmentalität tauche an einigen Surfsports vor allem gegenüber Nicht-Einheimischen auf. «Localism» nennt Chareonbood es. Das Konkurrieren um die beste Welle sei aber nicht der einzige

01-03 Kim Chareonbood liebt das Surfen und möchte anderen helfen, das dafür nötige Selbstvertrauen zu erlangen sowie Ängste und Blockaden zu überwinden. Dazu nutzt sie neben Mentaltraining auch Atemübungen.

02



Kim Chareonbood

03



Drop in Lombok

01-03 Wenn Kim Chareonbood ihren Kurs «Fearless Surfer» durchführt, betreut sie die Teilnehmenden beim Bewältigen ihrer mentalen Herausforderungen individuell.




Ale Sellers

01

Knackpunkt für Surfernde, so Kim Chareonbood weiter: «Neben den erwähnten sozialen Aspekten treten oft Ängste auf, die im Zusammenhang mit einem traumatischen Erlebnis im Wasser stehen. In eine solche Lage können auch erfahrene Wassersportlerinnen und -sportler kommen. Manche Menschen wiederum haben einfach sehr viel Respekt vor dem Meer und damit auch vor dem Ertrinken, ohne dass sie jemals eine schlimme Situation erlebt hätten. Ich versuche, allen zu helfen.»

Beim Surfen gibt es unglaublich viel Konkurrenzkampf um die besten Wellen.

Ihr Fokus liegt auf den Frauen – ohne die Männer auszuschliessen. «Frauen suchen sich eher Hilfe. Und als Frau verstehe ich Frauen gut», sagt die Mentaltrainerin, die selber auch schon in einer Situation war, die sich für sie prekär anfühlte: «Ich dachte, ich würde ertrinken.» Die Angst und Beklemmung habe aber nicht angedauert, schon nach einer Woche sei das Erlebnis vergessen gewesen, sagt Chareonbood. «Das ist jedoch nicht bei allen so.» Als Coach arbeitet sie auf der emotionalen, der mentalen und der körperlichen Ebene mit den Surferinnen und Surfern. «Handelt es sich um Angst, dann lässt sich diese am einfachsten mit Hypnose bekämpfen. Das ist dann zugleich die emotionale Arbeit. Im Mentaltraining zeige ich, wie der Fokus richtig eingestellt werden kann. Wie man die Gedanken steuert und in schwierigen Situationen ruhig bleibt. Für die körperliche Ebene wiederum empfehle ich Atemübungen, die den Körper und somit auch den Geist beruhigen.»

Kim Chareonbood hat nie kompetitiv gesurft. Sie ist ausgebildete Surflehrerin. Ihre Kundschaft stammt eher aus dem Hobbybereich. «Mein oberstes Ziel ist es, dass die Menschen wieder Spass im und auf dem Wasser haben.» Sie überlegt sich, ihr Angebot vom reinen Surfmentaltraining auf Wassersport im Allgemeinen zu erweitern. «Ich kann beispielsweise nicht segeln, weiss aber um die Unberechenbarkeit des Meeres, um die Herausforderungen, die es mit sich bringt und um die Gefahren und Ängste, die es auslösen kann», sagt sie dazu. Egal welche Herausforderung: Die mentalen Übungen, die dazu beitragen, erfolgreich schwierige Aufgaben zu meistern, bleiben dieselben. 

www.surfmentaltraining.com



Drop In Surf Lodge

02



03

Fearless Surfer



Frausicht

Sanus per aquam – oder doch nicht

Draussen ist es kalt und grau, drinnen wohlig warm. Was gibt es Schöneres an düsteren Tagen als einen Besuch im Spa. Die Düfte, die Dämpfe, das Blubbern und Plätschern. Wohltuend. Die Augen geniessen das gedämpfte Licht, die Ohren hören sich satt an der Stille, die Nasenschleimhäute tanken auf in der feuchten Luft. Rundum-Wohlfühl-Atmosphäre. Der ganze Körper fährt runter und atmet auf. Doch der Geist bleibt verwirrt. Seit meiner Begeisterung für die römische Kultur und der Faszination, als 10-Jährige durch die Bäderruinen ganz in der Nähe des Familienzuhausees zu streifen und mir dabei ganz romantisch verklärt vorzustellen, wie die Römerinnen und Römer da vor über 2000 Jahren dem Reinigungsritual und Wasserplausch frönten, war bei mir der Spa-Genuss unter dem Motto «was die guten alten Römer schon wussten» abgespeichert: Spa – sanus per aquam...

Ein Freund und Tauchlehrer hat uns vor langer Zeit im Indischen Ozean zu PADI-Tauchern ausgebildet. Was mich besonders faszinierte: Jedes Mal, wenn er – wo auch immer – vom Tauchen zu sprechen begann, wurde seine Stimme sofort ruhiger, er atmete langsamer, fuhr seinen Organismus sichtbar und hörbar runter. Genauso, wie er es unter Wasser zu tun pflegte. Ich brauche wohl nicht zu erwähnen, dass er mit einer 5-Liter-Flasche tauchte und diese nach 30 Minuten, wenn wir hoch mussten, weil unserer 15-Liter-Flaschen leer waren, noch halb voll an Land brachte. Und als ich vor langer Zeit zum ersten Mal mit meinem Mann auf ein Segelschiff stieg, entspannte er sich auf der Stelle. Sprach ruhig, schien alle Zeit der Welt zu haben – nicht nur unter, sondern auch auf dem Wasser ticken die Uhren anders, habe ich damals gelernt. Wasser beruhigt, reinigt bestimmt auch Geist und Seele.

Und nun das: Die alten Römer hatten offensichtlich keine Ahnung. Denn Spa leitet sich vom gleichnamigen belgischen Badeort ab, den britische Touristen bereits im 16. Jahrhundert besuchten und dessen Namen als Bezeichnung für Mineralquellen verbreiteten. In der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts dann erweiterte sich, zuerst im amerikanischen Sprachgebrauch, die Bedeutung von Spa auf Bade- und Wellness-Anlagen in Hotels. Spa ist also nichts historisch Römisches, sondern ein historisierendes Backronym. Fertig romantisch.



Caroline Schüpbach-Brönnimann ist aktive Seglerin (Jolle und Yacht, See und Meer) sowie Motorbootfahrerin. Sie formuliert regelmässig für «marina.ch» ihre frauliche Sicht der nautischen Dinge.



Psychische Herausforderung an der Vendée Globe



Es ist kein Geheimnis: Wer an der Vendée Globe teilnimmt, ist aus ganz besonderem Holz geschnitzt. Einer der wichtigsten Punkte dabei ist die Fähigkeit zur kompletten Erholung während nur kurzem Schlaf. Wer das nicht kann, hat keine Chance, einhand nonstop in kaum 80 Tagen um die Welt zu segeln. Dabei gilt es, sofort tief, entspannt und erholsam zu schlafen und nach 10–20 Minuten wieder fit aufzuwachen. Daneben gibt es noch viele weitere herausfordernde Komponenten, und die sind alle nur mit mentaler Stärke zu bewältigen. «Ganz wichtig finde ich, dass man sich bei so einer extremen Aufgabe selber sehr gut kennt», sagt Kim Chareonbood.

«Wie reagiert man auf bestimmte Szenarien?» Die Mentaltrainerin sagt, dass die Teilnehmenden der Vendée Globe im Vorfeld visualisieren und Ereignisse, die passieren könnten, im Geist durchspielen würden. «Elementar ist auch, dass sie an Bord immer 100 Prozent in Gedanken im Hier und Jetzt sind.»

Es gibt verschiedene Übungen, die sich zur Vorbereitung auf eine solch grosse Herausforderung anbieten: «Reaktionsfähigkeit unter Druck und Stress kann geübt werden, indem Manöver zum Beispiel unter Zeitdruck und/oder bei schlechtem Wetter durchgeführt werden. Auch ein intensives körperliches Workout und sofort darauffolgende feinmotorische Aufgaben helfen, sich vorzubereiten. So wird trainiert, unter Stress und Druck klar denken zu können und den Körper unter Kontrolle zu halten. Oft wird es auch darauf ankommen, so schnell wie möglich wieder zur Ruhe zu kommen. Ob nach einer schwierigen Situation oder nach grosser Anstrengung – sofort wieder geistig und körperlich ruhig zu sein, ist unter Umständen überlebenswichtig. Um das zu erreichen, helfen Atemübungen.» Als letzten Punkt erwähnt Kim Chareonbood die Einsamkeit: «Nicht zu unterschätzen ist die schwierige Situation der Isolation, in der sich die Teilnehmenden befinden. Negative Gedankenspiralen müssen möglichst vermieden werden. Auch das braucht Übung.»