

Essen, Schlafen, Drogen, Sex

Anmerkungen zu einigen somatischen Aspekten für zuverlässiges Kugelwerfen

Was das Futtern bei Turnieren anlangt, soll zunächst eine regelmäßige Beobachtung zum Besten gegeben werden, die erstaunt: selbst erfahrene SpielerInnen machen immer wieder den Fehler, zwischen den Partien richtig große Mahlzeiten zu sich zu nehmen. Insbesondere, wenn sie keine Barrage oder Cadrage spielen müssen, machen sie es sich gemütlich und hauen richtig rein.

Dass die anschließende Verdauungsarbeit den Körper Kraft kostet, müde macht und insbesondere die Wachheit trübt, hat sich noch nicht weit herumgesprochen. Richtig wäre es, am besten nach jedem Spiel eine kleine Mahlzeit zu sich zu nehmen und auf die gute Verdaulichkeit zu achten, d.h. sie sollte fett- bzw. cholesterinarm sein und reich an Ballaststoffen.

Kleine belegte Brote (mit Roggenschrot besser als ohne) mit einer Gurke oder Tomate sowie Säfte sind bis zum frühen Nachmittag erfahrungsgemäß eine gute Wahl für gleichbleibende Konzentration. Grob gesagt ab Viertelfinale sei lediglich Obst empfohlen - eine Banane oder ein Apfel nach jedem Spiel, und deine Vigilanz und optisch-motorische Koordination wird der des Gegners überlegen sein.

Wenn das Turnier nach und nach ziemlich anstrengt, z.B. durch lange, an den Nerven zehrende Partien, ist Schokolade kein schlechter Tipp. Sie macht sich als anerkannte Muskel- und Nervennahrung nützlich, die Bewegungsabläufe werden wieder flüssiger.

Schlafen

Auf die Gefahr hin, irgendwelchen wissenschaftlichen Erkenntnissen nicht zu entsprechen, sei für die Nacht vor einem Turnier **kein** allzu üppiges Ausschlafen empfohlen. Dieser Rat darf allerdings nicht mit einer Aufforderung zum fröhlich feuchten Feiern bis wenige Stunden vor Turnierbeginn verwechselt werden.

„Zu gut“ ausgeschlafen zu sein, mag für die physische Belastung von sieben bis acht Partien genug Kraft geben, nur sorgt es bei vielen SpielerInnen dafür, daß es soweit gar nicht erst kommt. Gut ausgeschlafen zu sein, bedeutet nämlich bei vielen KugelwerferInnen gleichzeitig, viel Zeit zu brauchen, bis sich die nötige Vigilanz, die für erfolgreiches Spiel eine der wichtigsten Voraussetzungen ist, einstellen will.

Deshalb ist es ratsam, in den Tagen zuvor insgesamt kein Schlafdefizit anzusammeln, in der Nacht vor einem Turnier aber tendenziell **unterdurchschnittlich** lang (minus 1-2 Stunden) zu schlafen. So ist man schnell fit für die erste Partie und landet nicht unnötig gleich im C- oder B-Turnier, weil das erste Spiel bereits verloren ist, bevor man richtig zu sich kommt. Man erinnere sich auch an Deutsche Meisterschaften, bei denen das 1/16tel-Finale, d.h. das erste Spiel am Sonntagmorgen, regelmäßig für die größten Überraschungen gut ist. Wenn kein älteres Schlafdefizit mitgeschleppt wird, braucht man keine Angst zu haben, daß die Kraft zum Abend hin nicht mehr ausreichen wird.

Nikotin, Koffein

Physiologisch betrachtet haben alle Stoffe mit Suchtpotential eine körperliche Funktionsweise, deren Logik man kennen sollte. Bei Koffein und Nikotin ist unstrittig, daß sie auf der Schiene Anspannung – Entspannung **antizyklisch** wirken.

Alltagssprachlich kann man das so verdeutlichen: immer, wenn man zu aufgeregt ist (durch Ausschüttung von Adrenalin oder anderer Botenstoffe), wirken Koffein und Nikotin kurzfristig im Sinne einer Entspannung und immer wenn das Gegenteil der Fall ist, daß man sich also schlapp oder müde fühlt, bringen sie kurzfristig eine gewisse Munterkeit zurück.

Da der Körper immer danach trachtet, aus einem mittleren Erregungspotentials heraus agieren zu können, ruft er bei Unter- oder Überschreiten eines Levels nach Stoffen, die dafür taugen, ihn wieder dorthin zurückzubringen. Normalerweise produziert

er sie dann selbst. Wer ihm längerfristig durch Konsum von Nikotin oder Koffein „beigebracht hat“, dass in solchen Fällen Hilfe von außen kommt, sorgt dafür, dass der Körper die Ausschüttung dieser Stoffe vorübergehend „verlernt“. Anders gesprochen hat er so die somatische Grundlage seiner Sucht produziert.

Die komplexen emotionalen Situationen, die man beim Turnierspiel kurzfristig durchlaufen kann, bieten diesen Süchtigen ununterbrochen Anlässe, zur Kippe, zum Kaffee oder zur Cola zu greifen. Physiologisch betrachtet läßt sich nicht bestreiten, daß die Befriedigung des entsprechenden Suchtbedürfnisses kurzfristig die gewünschte Wirkung zeitigt.

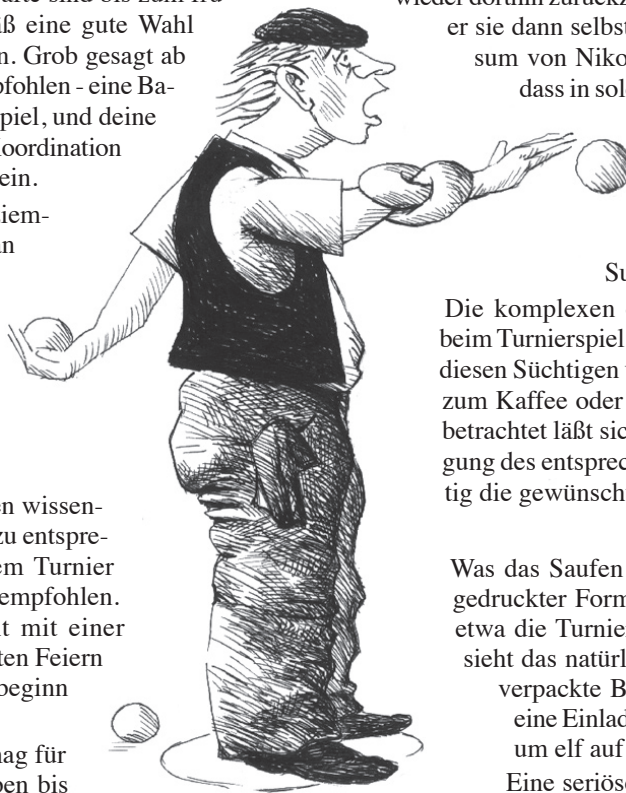
Alkohol

Was das Saufen anlangt, findet man - jedenfalls in gedruckter Form - kaum Aufforderungen dazu, um etwa die Turniertauglichkeit zu steigern. Informell sieht das natürlich ganz anders aus. Welch hübsch verpackte Begründungen müssen nicht alle für eine Einladung zum Pastis oder Rouge morgens um elf auf Boule-Turnieren herhalten!

Eine seriöse Auseinandersetzung mit den Wirkungen von Drogen kann aber nicht umhin, festzustellen, daß Leute, die sowieso regelmäßig viel oder zuviel Alkohol konsumieren, große Probleme kriegen, wenn sie unterhalb ihres üblichen Spiegels gute Kugeln spielen wollen. Das ist empirisch nicht zu leugnen.

Jeder kennt in seiner näheren Umgebung wahrscheinlich mehrere Spieler, deren Tref-ferquoten unter X Promille bescheiden sind, über Y Promille rapide gegen Null tendieren, zwischen X und Y aber beachtlich oder gar exzellent sind. Das scheint, zumindest diesen Personenkreis betreffend, für einen moderaten Alkoholkonsum zu sprechen.

Nicht, weil es mir schwer fiel, ein Tabu zu brechen, möchte ich diesem Trugschluß energisch widersprechen. Kurzfristig ist diese Drogenhilfe natürlich ungeheuer wirksam und für die entsprechenden Patienten extrem verführerisch. Die häufig zu hörende Aufforderung „mach Dich locker“ (nicht selten nach einem grausamen Loch) ist ein in sich unauflösbarer Widerspruch, der von Abhängigen gern als Begründung, erst einmal flink zur



Flasche zu greifen, verstanden wird. Diesem reflexhaften Griff zur Flasche liegt leider Gottes eine physiologische Wahrheit zugrunde, die zu leugnen unwissenschaftlich wäre: Alkohol entspannt, zumindest wenn der Betreffende sich gerade auf seinen mittleren Spiegel trinkt. Auf längere Sicht ist die zersetzende Wirkung des Alkohols, nicht nur die Leber betreffend, aber eine grausame.

Gerade die für erfolgreiches Pétanque so entscheidenden Kompetenzen wie optisch-motorische Koordination, räumliches Vorstellungsvermögen, soziale Wahrnehmung und die Fähigkeit zum Pokern leiden unter Alkoholeinfluß beträchtlich.

Dagegen wird als Vorteil z.B. die Förderung eines "Tunnelblicks" durch Alkohol ins Feld geführt. Natürlich wünscht so mancher, sich gegen störende Einflüsse, etwa von Trottern auf Nachbarfeldern, durch Scheuklappen oder Vergleichbares abschotten zu können. Der Tunnelblick würde helfen, funktioniert allerdings nur bei den Alkis selber.

Das betrifft auch deren übrige Kompetenzen. Wenn weder Entzugserscheinungen noch offensichtliche Gleichgewichtsstörungen Regie führen, d.h. wenn sie auf ihrem persönlich optimalen Suchtpegel sind, spielen sie tatsächlich besser. Für die Abhängigen stimmt es also, dass ein kontrollierter Suff **vorübergehend** hilfreich ist.

Leider unterliegt ihre Abhängigkeit aber auch einer weiteren Gesetzmäßigkeit, nämlich derjenigen, dass sie **aus sich heraus** dazu führt, diesen für's Spielen "optimalen" Pegel zu überschreiten, womit ihre Möglichkeiten der Bewegungskoordination plötzlich wieder drastisch nachlassen. Das sind dann die berühmten Patienten, die bis zum Achtel- oder Viertelfinale Angst und Schrecken verbreiten können, danach aber plötzlich ein Schatten ihrer selbst sind.

Kiffen

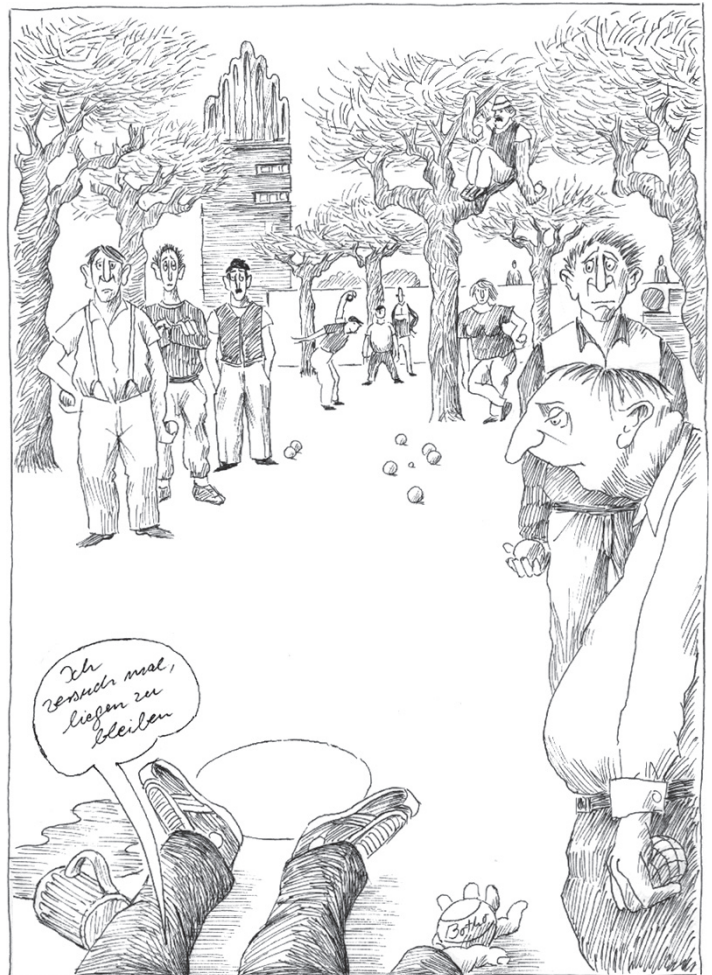
ist unter Boulomanen mindestens so verbreitet, wie in der Gesamtbevölkerung. Für eine objektive Betrachtung verbietet es sich natürlich, Kanabis im Unterschied zu Alkohol oder Tabak anders zu würdigen, nur weil der Staat seinen Konsum für strafwürdig hält.

Um es vorweg zu sagen: wenn es Gründe gibt, Kiffen unter Strafe zu stellen, dann gäbe es ein vielfaches an Gründen, Alkohol unter Strafe zu stellen. Wieviel tausend Frauen werden täglich von ihren besoffenen Männern misshandelt? Wieviele Kinder? Wieviele Verkehrs- und Arbeitsunfälle gehen auf das Konto des Suffs? Wieviel Prozent unserer Krankenkassenbeiträge zahlen wir nur deshalb, weil Saufnasen ihren Suff bzw. dessen Folgen behandeln lassen müssen. Wie hoch ist der volkswirtschaftliche Schaden, weil Suffköpfe nicht mehr arbeiten gehen können?

Und - auch wenn es sarkastisch klingt - man muß gerechterweise hinzufügen: Enorm ist die Entlastung der Rentenversicherungskassen, weil Alkoholiker deutlich früher ins Gras beißen.

Dagegen sind Kiffer fast als Waisenkinder einzustufen. Nur bei der Rationalisierung ihres Konsums sind sie irgendwie besser, als ihre Mitbewerber aus der Alkoholszene. Mit dem Widerspruch, dass es quasi zum guten Ton gehört, sich einen guten Tropfen zu genehmigen, als Alkoholiker zu gelten aber quasi ein soziales Todesurteil ist, brauchen sie sich nicht herumzuschlagen. Die Verlogenheit des Staates und der Allgemeinheit im Umgang mit dem Alkohol stellt sich ihnen sogar als Chance dar:

Die gesundheitlichen und sozialen Folgen der Kifferei sind lange nicht so schädlich, wie die des Suffs. Die Illegalität ihrer Droge macht zugleich ihren Charme aus, denn sie ist absurd im Vergleich zum Alkohol. Kiffer können sich als die "Wissenden"



Einer der berühmten Botho-Cartoons (aus *au fer* 6/94)

gegenüber der Obrigkeit und dem dumpfen Teil der Allgemeinheit fühlen und schaffen sich gleichzeitig die augenzwinkernde Solidarität all ihrer sanftmütigen Mitkiffer.

Überhaupt der Sanftmut: wie schön ist es doch, keinen Stress auf einem Turnier zu bekommen. Das Motiv, Stress von sich halten zu wollen, verrät im Umkehrschluß und unfreiwillig, daß Kompetenzen, die im Wettkampf gefragt sind, nämlich unter dem Druck eines guten Gegners die eigene Konzentration und Koordination bewußt zu verbessern, schon aufgegeben worden sind (die Wirkung von Kanabis kann individuell sehr verschieden sein und muß nicht notwendig als Vermeidungshandlung gewertet werden).

In der geschönten Wahrnehmung der Bekiffen ist der Gegner im Zweifelsfall ja auch ein Lieber und gegen einen Lieben zu gewinnen oder zu verlieren, ist ja beides in Ordnung. Leider hält diese Wahrnehmung über die Wirkungsdauer des letzten Joints hinaus nicht unbedingt an. Dass Kiffen die Spieltauglichkeit irgendwie dauerhaft fördern könnte, ist jedenfalls ein Märchen. Im Gegenteil: wissenschaftlich ist unstrittig, dass regelmäßiges Kiffen zu einer schleichenden Verblödung führt.

Sex

Was von den Sitten bei Fußballprofis kolportiert wird, nämlich dass sie vor wichtigen Begegnungen zur Enthaltbarkeit gezwungen werden, kann man beim Pétanque meinen empirisch vielleicht unwesentlichen Kenntnissen nach getrost missachten.

Mir ist keine seriöse Untersuchung bekannt, die ergeben hätte, dass Sex, auch regelmäßiger, irgendwelche Schäden hinterlassen würde. Wenn es einschlägig vorbelastete BoulisInnen gibt, die sich dazu konkreter äußern könnten, alle-z-y, nur aufschreiben.

© Joppo