

Niederrohrdorf: Kai Sikorski bietet Mentalcoaching für Sportler an – und verwendet dazu seit Kurzem auch Tibetische Klangschaalen

In nur einem Jahr zur Ironman-Weltmeisterschaft

Kai Sikorski ist ehemaliger Leistungssportler und hat Sportwissenschaft und -technik studiert. Als Mentalcoach verwendet er verschiedene Entspannungstechniken, um das Potenzial von Sportlern voll auszuschöpfen. Im September begleitet er gar einen Kunden zur Ironman-Weltmeisterschaft.

Kai Sikorski ist eigentlich eher der rationale Typ: «Ich mag technische Sachen, wo man etwas sieht und Ergebnisse messen kann», sagt er über sich. In seinem Studio auf dem Bauernhof am Rande von Niederrohrdorf setzt er beim sogenannten «Bikefitting» auf Hightech. Mittels kamerabasiertem Motion-Capturing und 3D-Technik, wie man sie aus der Computerspielindustrie kennt, hilft er Sportlern, ihr Bike individuell anzupassen und die richtige Ausrüstung auszuwählen. Sikorski, der in Rostock geboren ist und vor 17 Jahren in die Schweiz kam, war in seiner Jugend in der DDR selbst Leistungssportler, bis eine Rückenverletzung seine Pläne durchkreuzte. Gegen die Empfehlung der Ärzte studierte er später den noch Sportwissenschaft und -technik und betrieb Kampf- und Ausdauersport: «Ich war früher selbst Triathlet und habe sehr ambitioniert trainiert. Aber ich habe gemerkt, ich laufe immer



«Mit Esoterik oder Religion hat das nichts zu tun», betont Kai Sikorski, der auf dem Bauernhof in der Kohlgrueb ein Klangstudio betreibt. Es ist eine Methode, um Sportler energetisch ins Gleichgewicht zu bringen. Fotos: ml

wieder in eine Sackgasse. Je mehr ich trainierte, umso mehr stellte sich mir etwas entgegen», erzählt er. In einem Trainingslager mit Richard Laidlow, dem Coach des heutigen Ironman-Vizeweltmeisters, lernte er erstmals Meditation als Mittel kennen, diese Blockade

zu überwinden – und war fasziniert: «Mich hat interessiert, wie funktioniert das mit dem Gehirn und dem Nervensystem». Das eigentliche Aha-Erlebnis kam jedoch nach einem zweitägigen Meditationsworkshop: «Am nächsten Tag hatte ich Schwimm- und Radtraining und habe meine Trainingszeiten pulverisiert», erinnert er sich. «Da habe ich gemerkt, da ist etwas.»

Technik aus der Psychotherapie

In den folgenden Jahren bildete sich Sikorski weiter, besuchte verschiedene Workshops und Seminare, unter anderem bei dem Neurowissenschaftler und Chiropraktiker Dr. Joe Dispenza, und sammelte Wissen aus verschiedenen Disziplinen. Eine Technik, die er mit Erfolg bei Spitzensportlern anwendet, ist das «Vegetative Training», das auch in der Psychotherapie zum Einsatz kommt. Dabei wird der Körper durch spezielle Atemtechnik und Bewegungen in einen Überlastungszustand versetzt und kann so schneller herunterfahren: «Man geht schneller

und tiefer in die Erholung und kommt schneller in sein Körpergleichgewicht», erklärt Sikorski, der die Methode überwiegend bei Sportlern anwendet, aber auch zur Stressregulation bei anderen Menschen. Etwas abstrakter wird es beim sogenannten 5D-Coaching, das

«Mir geht es darum, Potenziale aufzuschlüsseln.»

Sikorski ebenfalls bei Sportlern nutzt: «Es geht darum, die eigene Intension mit Emotion im Gleichgewicht schwingen zu lassen», so Sikorski. Der Körper werde geistig auf das, was in Zukunft kommt, programmiert: «Wie ist das, Olympiasieger zu sein und über die Ziellinie zu laufen?» Darüber hinaus liess sich Sikorski zum Klangtherapeut ausbilden. Mit Esoterik oder Religion habe das aber rein gar nichts zu tun: «Es geht um Ursache und Wir-

kung von Frequenzen», betont er und zeigt stolz das neue Klangstudio, das er in einem ehemaligen Stall eingerichtet hat. Die Tibetischen Klangschaalen, die sich in einem riesigen Regal aufreihen, konnte er von seinem Mentor, ein Diplomingenieur der ETH Zürich, übernehmen. Die unterschiedlichen Frequenzen der teils antiken Messingschaalen wirkten ebenfalls auf das Nervenzentrum und die Wasserstruktur im Körper, so Sikorski. Dabei gehe es um die Ausbalancierung der Energie: «Bei Sportlern erzeugt das einen fokussierten, entspannten, klaren Zustand», erklärt er.

Projekt «Zero2Hero»

Extrem fokussiert war im letzten Jahr auch Christian Plesca, ein Amateur-Triathlet aus Moldawien, der das Vegetative Training bei Sikorski absolvierte und darin besonders talentiert ist: «Er hat ein Talent für die Technik und geht schnell in den vegetativen Zustand, um zu entspannen», erklärt Sikorski. Prompt stellten sich die ersten Rennerfolge ein, sodass Plesca beschloss, sich ein ambitioniertes Ziel zu setzen: den Ironman in Thun 2023. So entstand das Projekt «Hero2Zero», bei dem Kai Sikorski den Sportler ein Jahr lang mit monatlichen Sessions im Vegetativen Training begleitete. Plescas Fortschritte hielten sie online in einem Videotagebuch fest. Die Ergebnisse können sich sehen lassen: Bereits im Juli qualifizierte sich Plesca beim Halb-Ironman in Finnland für die Halb-Ironman-WM und eine Woche später beim Ironman in Thun für die Weltmeisterschaft über die volle Ironman-Distanz. Das heisst: 3,8 Kilometer schwimmen, gut 180 Kilometer Rad fahren und zusätzlich noch ein voller Marathon mit 42,2 Kilometern rennen. Dass sich sein Schützling, ein Amateursportler mit Fulltime-Job, auf Anhieb und innert einer Woche gleich für beide Weltmeisterschaften qualifiziert hat, übertrifft selbst die Erwartungen des Coaches: «Das ist völlig abgefahren», schüttelt er den Kopf. Auf der anderen Seite sieht er seine Methode durch den Erfolg bestätigt – und wird gleich wieder rational: «Es gibt keine Wunder, ein Wunder ist, was man nicht versteht.»

Michael Lux



Sikorski hat Sportwissenschaft und -technik studiert. Bei seinem zweiten Standbein, dem Bikefitting, setzt er auf kamerabasierten Hightech und hilft Triathleten und Rennfahrern, ihr Velo und ihre Ausrüstung individuell anzupassen.