

## Lewis Hamilton: Wie ihm der Kampf gegen gesellschaftliche Probleme im Titelkampf hilft



Für Lewis Hamilton ist die Formel 1 mehr als Motorsport. Der Brite nutzt die große Bühne schon länger für gesellschaftliche Probleme. Um sie aufzuzeigen, um aufzurütteln, um etwas zu verändern. Mehr Vielfalt, mehr Inklusion, mehr Gleichberechtigung, dafür kein Rassismus mehr – die Liste der Themen, die der Mercedes-Superstar regelmäßig aufgreift und dabei den Finger in die Wunde legt, ist lang.

Ein positiver Nebeneffekt: Dem Briten hilft das im Titelkampf gegen seinen Rivalen Max vertappen. Denn er schöpft durch die neue Aufgabe positive Energie.

### **Viel Arbeit gegen ebenbürtigen Gegner**

"Hilft es mir bei den Rennen? Ich denke schon, ja. Es ist mein neuer Antrieb, und ich habe das Gefühl, dass ich dadurch länger durchhalte, denn es ist eine Menge Arbeit, die wir tun müssen", sagte Hamilton dem britischen Sender Sky.

Was zum einen für die Formel 1 gilt, denn so eng wie in diesem Jahr war es schon lange nicht mehr. Letztmals musste Hamilton 2016 so hart kämpfen, damals verlor er das Mercedes-Duell mit Nico Rosberg, der Weltmeister wurde. 2021 sind Verstappen und Red Bull ebenbürtige Gegner. Zum anderen gilt seine Aussage aber auch für die Themen abseits des Formel-1-Zirkus.

Hamilton, der seit 2007 in der Formel 1 fährt, nimmt schon seit Jahren kein Blatt vor den Mund. Er ist in den sozialen Medien aktiv, in der Mode und auf roten Teppichen unterwegs, an Musik interessiert. Glitzer, Glitzer, bling, bling – Hamilton ist der Rockstar der Motorsport-Königsklasse, und seinen extrovertierten Stil und seine exzeptionelle Stellung weiß der siebenmalige Weltmeister immer besser zu nutzen. Am Ende auch für sich.

### **Hamiltons Kampf mit persönlichen Krisen**

Denn auch Hamilton kämpft mit persönlichen Krisen, wie er zugibt. "Es gab definitiv Zeiten, in denen ich dachte, ich weiß nicht, ob ich weitermachen kann, oder ob ich vielleicht etwas anderes machen möchte", sagte er, "aber ich glaube nicht, dass ich bis letztes Jahr meine Bestimmung gefunden hatte. Jetzt habe ich das Gefühl, dass ich eine Aufgabe im Leben habe."

Dabei geht es ihm nicht nur um Siege und Titel, sondern dass er abseits der Rennstrecke etwas bewirkt. Was wiederum bei ihm etwas bewirkt. "Ich glaube, ich bin dadurch mental stärker als je zuvor. Ich war ohnehin schon lange mental stark, aber ich denke, das hat mich noch mehr gefestigt", stellte er klar. Und er lasse sich auch nicht von dem ablenken, was in der Formel 1 passiere, sagte Hamilton, "ich komme an und tue das, was ich gerne tue. Ich glaube, das ist ein Vorteil."

### **Formel 1 "nur Psyche"**

Den kann er im Titelkampf gegen Verstappen und Red Bull gut gebrauchen. Wie wichtig der Kopf, wie essenziell die mentale Stärke im Profisport und auch in der Formel 1 ist, hatte Sportpsychologe Matthias Herzog zuletzt im Gespräch mit unserer Redaktion betont Formel 1 sei "im Grunde nur Psyche", sagte Herzog: "Die Jungs müssen körperlich fit sein, aber auch ihre Konzentration halten, müssen mutig sein, stehen unter Dauerspannung. Der kleinste Fehler kann große Auswirkungen haben."

Am Wochenende geht das "Psycho-Duell" in die nächste Runde, in Mexiko steht am Sonntag das 18. von 22 Saisonrennen auf dem Programm. Hamilton hat zwölf Punkte Rückstand auf den Niederländer.

Quelle: gmx.net

Autor: Andreas Reiners

Foto: © imago images/UPI Photo/John Angelillo via [www.imago-images.de](http://www.imago-images.de)