

Bereit für den Wettkampf im Kopf?

SPORT Umgang mit Druck, völlige Hingabe, Konzentration – nur dank mentaler Stärke sind Topleistungen möglich. Schwindet sie, droht das Aus wie bei Ariella Kaeslin. Aber wie wichtig sind psychologische Aspekte wirklich?

CAROLINE FUX
caroline.fux@luzernerzeitung.ch

«Im Sport ist 90 Prozent mental – der Rest ist Kopfsache», sagte einst Robert Harting. Der Deutsche ist amtierender Weltmeister im Diskuswurf und ein echtes Kraftpaket. Aber auch andere Sportler betonen die Wichtigkeit «des Kopfes»: Skispringer Simon Ammann schätzt, dass 70 bis 80 Prozent eines perfekten Sprunges auf das Mentale zurückgehen.

Der Umgang mit Druck, Tiefschlägen und strukturellen Problemen ist nicht nur während der Karriere ein Thema. Denn längst nicht immer ist es ein erschöpfter, verletzter oder komplett streikender Körper, der einen Profi zum Karriereende zwingt. Manchmal blockiert es an einem andern Ort. Vielleicht wie bei Kunstturnerin Ariella Kaeslin, die diese Wochen ihren Rücktritt mit folgenden Worten bekannt gab: «Ich habe gemerkt, dass mein Herz nicht mehr bereit ist, zu 100 Prozent hinter all den Entbehrungen zu stehen, die es für das Turnen braucht.»

Höher, schneller, konzentrierter

Kein Wunder gewinnt psychologische Unterstützung im Sport an Bedeutung. Die meisten Athleten – längst nicht alle Profis – kontaktieren gemäss Roland Seiler vom Institut für Sportwissenschaft der Universität Bern einen Sportpsychologen, weil sie sich eine Leistungssteigerung wünschen. Beispielsweise, um athletische Fähigkeiten zu optimieren oder um eine Leistungsverschlechterung zu beheben. Auch Fragen rund ums Karriereende gehören zu häufigen Anliegen (siehe Box).

«Die angewandten Techniken sind fast so vielseitig wie die Sportleranliegen selber», sagt Romana Feldmann. Die Sportpsychologin, die unter anderem für das Swiss Olympic Medical Center Nottwil arbeitet, führt aus: «Die eine wünscht sich Hilfe bei der Optimierung eines Bewegungsablaufes, der andere bei der Erstellung eines Erholungskonzeptes, wieder jemand anderes sucht Unterstützung bei der Interaktion mit Betreuern.»

Die verschiedenen Bedürfnisse ergeben sich auch einfach durch die Unterschiede zwischen den Sportarten. Mannschaftssportler haben andere Anliegen als Einzelsportler, aber auch innerhalb dieser Gruppen gibt es jeweils grosse Unterschiede. «Sogar wenn der Fokus, beispielsweise die Verbesserung der Konzentration, gleich ist, kommt es drauf an, ob ich das mit einem Golfer oder einem Tennisspieler



Konzentration kann im richtigen Moment über Sieg oder Niederlage entscheiden. Im Bild der Brasilianer Thomaz Belluci in Gstaad.

Reuters/
Michael Buholzer

anschaue», erklärt Feldmann. «Der Rhythmus für das Spiel von Konzentration und Dekonzentration ist für die beiden ganz anders.»

Lag es am mentalen Training?

Wie wichtig mentale Aspekte im Sport genau sind und welchen Einfluss sportpsychologische Massnahmen auf Zeiten, Weiten oder Tore haben, lässt sich gemäss Experten kaum festlegen. «Man kann den Effekt schlicht nicht beziffern, weil es dafür keine Masseinheit gibt», sagt Hanspeter Gubelmann, Sportpsychologe und Dozent für Bewegungs- und Sportwissenschaften an der ETH Zürich. Diese Art des Coachings sei nur einer von vielen Bausteinen, aus denen dann eine sportliche Leistung entsteht. Ernährung, Training, Material, Erholung – alle diese und weitere Faktoren spielen eine Rolle. «Aussagen wie die von Simon Ammann zeigen aber mindestens anekdotenhaft, wie die Sportler selber die Wichtigkeit von psychologischen Aspekten einschätzen», sagt Gubelmann, der bereits etliche Jahre mit dem Skispringer zusammengearbeitet.

Das Tabu des Psychologischen

Das Potenzial sportpsychologischer Betreuung ist gemäss Romana Feldmann längst noch nicht vollends erkannt, geschweige denn ausgeschöpft. «Einerseits gilt es immer mehr als schick, als

Verein oder Einzelsportler etwas in diesem Bereich zu machen, andererseits haftet an allem Psychologischen noch ein klares Stigma von Krankheit und «nicht richtig im Kopf». Das beobachtet auch Hanspeter Gubelmann, der immerhin schon 20 Jahre in diesem Bereich tätig ist. «Die Hemmschwelle, einen Psychologen aufzusuchen, ist in



«Die angewandten psychologischen Techniken sind fast so vielseitig wie die Anliegen der Sportler selbst.»

ROMANA FELDMANN,
SPORTPSYCHOLOGIN

der Schweiz nach wie vor gross, auch im sportlichen Bereich», bestätigt Gubelmann.

Mit ein Problem ist, dass es für Laien nicht ganz einfach ist, seriöse von unseriösen Angeboten zu unterscheiden. Roland Seiler erklärt: «Mit den Stichworten «Sport» und «Mentaltraining» findet man über Google sofort Dutzende Angebote. Darunter sind Anbieter, die langjährige Erfahrung haben und gut arbeiten – aber das trifft eben längst nicht für alle zu.» So klebt denn auch noch der Fall Patty Schnyder im Gedächtnis der Öffentlichkeit und der Sportszene, als sich die Tennisspielerin mit den vom «Mentaltrainer» verordneten Orangensaftkuren aus den oberen Teilen des Rankings wegrank.

«Solche Fälle gibt es immer wieder, und sie schaden der Arbeit von ausgebildeten Fachpsychologen, die wissenschaftlich arbeiten», sagt Hanspeter Gubelmann. So mahnt der Sportpsychologe, der unter anderem mit Eiskunstläuferin Sarah Meier und Leichtathletin Lisa Urech zusammengearbeitet, denn auch vor unrealistischen Erwartungen. «Wenn irgendein Mental-Guru eine Betreuung als den heiligen Gral und Schlüssel zum garantierten Erfolg anpreist, ist sicher Vorsicht geboten», so der Psychologe. «Es ist eine wertvolle Dienstleistung, aber eben auch nur eine von vielen.»

So setzt sich denn auch die Schweizerische Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie (SASP), wo Hanspeter Gubelmann Präsident und wo Romana Feldmann im Vorstand ist, dafür ein, eine seriöse Anlaufstelle zu bieten und wissenschaftlich fundierte Ausbildung und Forschung zu ermöglichen.

Spitzensport ist kein Krankmacher

Dass Spitzensportler als Elite ihres Fachs unter Druck stehen, ist unbestritten. Gubelmann wehrt sich aber gegen eine Pathologisierung des Leistungssportes: «Spitzensport ist kein Krankmacher», stellt er klar. «Unter den vielen Sportlern, die ich in den letzten zwei Jahrzehnten betreut habe, waren nur drei mit klinischen Erkrankungen, die ich an Therapeuten weiterverweisen musste», zeigt Gubelmann die Relationen auf.

Auch Romana Feldmann ist vorsichtig, wenn es um eine erhöhte Anfälligkeit für psychische Krankheiten bei Spitzensportlern geht: «Eine Ursachenzuschreibung ist bei der Entstehung von psychischen Krankheiten immer schwierig», gibt sie zu bedenken. Studien, die darauf hinweisen, dass Profi-

EXPRESS

- Mentale Stärke gilt im Sport als Schlüssel zum Sieg.
- Psychologisches Training kann tatsächlich helfen.
- Experten sehen darin aber nur ein Mittel von vielen.

sportler häufiger psychisch krank werden als die Gesamtbevölkerung, kennen jedenfalls beide Fachleute nicht.

Besonders die (Laien-)Diagnose «Burn-out» fällt heute gemäss Hanspeter Gubelmann zu schnell und zu oft. «Jeder Mensch hat Schwankungen in seinen Leistungen – Spitzensportler sind da keine Ausnahme.» Aber Schwächen würden nun mal nicht ins Bild vom Modellathleten passen.

«Medien und Gesellschaft neigen dazu, einen Sieger zu glorifizieren – und ihn dann wieder fallenzulassen, wenn die Leistung ausbleibt», gibt Romana Feldmann zu bedenken. «Ein Sportler muss zuerst lernen, mit diesem Auf und Ab und der Medienpräsenz umzugehen. Bei solchen Dingen kann die Unterstützung eines Psychologen helfen.» Oftmals würden Athleten auch darunter leiden, dass mit einsetzendem Ruhm von ihnen plötzlich auch abseits vom Sportplatz Herausragendes erwartet würde. «Da reicht es nicht mehr, zu gewinnen, sondern man muss eine supersympathische, interessante Persönlichkeit sein, die noch was weisst ich für Geschichten und Trümpfe zu bieten hat – und zwar schon mit 20 Jahren», sagt Feldmann.

Der Unternehmer im Sportler

Schlussendlich ist Spitzensportler aber auch einfach ein Beruf, und wie jeder Beruf bringt er bestimmte Herausforderungen mit sich. Erschwerend kommt hinzu, dass in vielen Sparten Preisgelder und Sponsorenbeiträge nicht annähernd ausreichen, um davon zu leben. So wird der Sportler plötzlich auch zum Manager, Ernährungsfachmann, Medienprofi, Agent und Reiseleiter in ein und derselben Person.

Wie die konkreten Herausforderungen auch aussehen – um sie zu meistern, kann, wie im «normalen» Leben auch, professionelle Unterstützung ganz einfach hilfreich sein.

So gelingt der Rücktritt vom Spitzensport

PSYCHOLOGIE fux. Diese Faktoren erleichtern das Karriereende.

Eigene Entscheidung: Der Entschluss zum Rücktritt wird aus freien Stücken gefällt und ist nicht aufgezwungen durch äussere Umstände.

Vorgängige Planung: Der Athlet hat sich vorher konkret damit befasst, was er später machen möchte. Beispielsweise bereits zur Probe Vorlesungen in einer gewünschten Studienrichtung besucht oder Kontakte zu potenziellen Arbeitgebern geknüpft.

Körperliche Unversehrtheit: Der neue Lebensabschnitt beginnt nicht mit der Bewältigung einer Verletzung,

mit Reha oder Schmerzen. «Sportler haben ein feines Gespür für ihren Körper und definieren sich über ihre körperliche Leistungsfähigkeit. Ist diese beeinträchtigt, kann das massiv belastend sein», so Hanspeter Gubelmann.

Abgang auf der Höhe: Ein Schlusstrich muss nicht auf einem absoluten Karrierehöhepunkt getroffen werden, wenn er aber nach einer Krise (Durststrecke, Ausschluss aus dem Kader) erfolgt, ist das problematisch. Ebenfalls schwer zu verdauen sind Rücktritte nach Dopingaffären: «Der Sportler muss dann sein neues Leben als Betrüger anfangen», so der Psychologe.

Finanzielle Unabhängigkeit: Wer

auch noch am finanziellen Abgrund steht, ist doppelt hart getroffen.

Soziales Netzwerk: Dieses sollte möglichst auch ausserhalb der Sportszene aufgebaut werden.

Erfüllung persönlicher Ziele: Eine realistische Zielsetzung ist wichtig. Nicht jeder wird Olympiasieger, auch wenn er davon träumt. Das kann sein, dass man für sich herausgefunden hat, «was drinliegt», auch wenn es nicht in einer Medaille gegipfelt hat. Gubelmann ergänzt: «Schlussendlich ist ein Sportler auch einfach ein Mensch, und wie jeder Mensch ist er dafür verantwortlich, sein Leben so zu gestalten, dass er zufrieden damit ist.»