

Die Leistung entsteht im Kopf

Die einen fixieren einen Holzspan, andere machen imaginäre Turnübungen oder kontrollieren den Atem: Mentaltraining hilft Sportlern, ihr Potenzial auszuschöpfen. Turnerin Giulia Steingruber, Schwinger Matthias Sempach und Eishockeyprofi Nino Niederreiter erzählen, wie sie ihre Gedanken beherrschen. **Von Ursina Haller**

Jetzt kommt der grosse Moment! Die Kunstturnerin tritt an den Olympischen Spielen zum Sprung an. Hunderttausende beobachten, wie sie Anlauf holt, abspringt, sich mit den Händen vom Tisch abdrückt und durch die Luft wirbelt. Gelingt der Überschlag mit doppelter Schraube, hört die Turnerin tosenden Applaus. Ein Glücksgefühl durchströmt ihren Körper, sie hat die Erwartungen erfüllt, dafür wird ihr später eine Medaille überreicht. Macht die Turnerin hingegen nur einen kleinen Fehler, ist alles anders. Es bleibt still im Stadion. Die Enttäuschung kriecht in ihr hoch und setzt sich hartnäckig fest, die Medaille erhält eine andere. Wie schafft es die Sportlerin bloss, mit dieser Situation fertigzuwerden?

Gewissen Athleten gelingt das von allein, viele setzen jedoch auf erlernbare Techniken und absolvieren psychologische Trainings. Mentaltraining hat sich im Sport in den vergangenen Jahren stark etabliert: Im Jahr 2000

an den Olympischen Spielen in Sydney gaben 30 Prozent der Schweizer Teilnehmer an, Mentaltraining zu machen, 2014 in Sotschi waren es bereits knapp 50 Prozent.

In Gedanken auf der Piste

Umfragen zeigen, dass ein erheblicher Teil der Schweizer Athleten im Olympiastadion mit Versagensängsten konfrontiert ist. In Sydney hat fast jeder Dritte mit Problemen bei der Kontrolle von Emotionen gekämpft. Weil solche Symptome genauso leistungshemmend sind wie physische Einschränkungen,

Matthias Sempach fährt manchmal in Gedanken Ski, wenn er sich an einem Schwingfest auf den Gang vorbereitet.

trainieren Sportler intensiv im mentalen Bereich.

Matthias Sempach, Schwingerkönig von 2013, fährt manchmal in Gedanken Ski, wenn er sich an einem Schwingfest auf den Gang vorbereitet. Wenn er schon fast im Sägemehl steht, denkt sich der Hüne auf die Piste und stellt sich vor, wie er Schwünge in den Schnee zieht. Mit jeder imaginären Kurve spürt Sempach, wie er Anspannung und Nervosität abschüttelt. Er wird lockerer. Und wenn die Piste zu Ende ist und er in seiner Vorstellung unten am Berg angekommen ist, trägt der 31-Jährige nur noch das in sich, was er auf dem Platz brauchen kann: Gelassenheit, Vertrauen, Siegeswille. Sempach sagt: «Ich habe von Natur aus Eigenschaften, die im Wettkampf hilfreich sind. Aber die Lockerheit fehlte mir früher manchmal.» Der Mentalcoach Heinz Müller übte mit Sempach deshalb ein mentales Entspannungs- und Wettkampfkonzert ein - die Skipiste ist eine von verschiedenen Übungen. Der Schwinger stellt sich etwa auch



Die Visualisierung einer Übung hilft, Automatismen zu entwickeln: Giulia Steingruber an den Olympischen Spielen. (Rio de Janeiro, 14. 8. 2016)

vor, wie er sich mit einem Radiergummi sämtlichen Ballast und unnötige Gedanken vom Körper streicht. Heinz Müller sagt: «Mithilfe von eingeübten symbolischen Bildern können Athleten in entscheidenden Momenten in eine bestimmte Stimmung eintauchen. Damit können sie sich in eine Fokussierung manövrieren - egal, was um sie herum gerade passiert.» Damit er diesen angespannten Zustand aufrechterhalten kann, konzentriert sich Sempach auf möglichst wenige Dinge, sobald er auf dem Schwingplatz ist: Wenn er am Brunnen steht und auf seinen Einsatz wartet, fixiert er zum Beispiel mehrere Sekunden lang einen einzelnen Holzspan, danach ist er ganz bei sich selber. Er sagt: «Damit lege ich die Konzentration auf etwas, das mich nicht negativ beeinflussen kann.»

Solche Entspannungs- und Fokussierungsübungen sind eine unter Sportlern verbreitete mentale Technik. Meistens werden sie mit Atemübungen kombiniert. «Die Atmung hat einen grossen Vorteil: Sie lässt sich in zwei

Psychische Erkrankungen im Spitzensport

«Viele Sportler haben Mühe, die Balance zu finden»

Herr Claussen, was ist der Unterschied zwischen einem Sportpsychologen und einem Sportpsychiater?

Mentaltrainer und Sportpsychologen beschäftigen sich vor allem mit der Leistungssteigerung. Sie helfen Sportlern, die maximale Leistung auf den Punkt abzurufen. Das hat vordergründig keinen krankhaften Hintergrund. Im Leistungssport gibt es aber psychische Erkrankungen, die sich im klinischen Bild und in der Behandlung von jenen in der Allgemeinbevölkerung unterscheiden. Hier braucht es den Sportpsychiater.

Von welchen psychischen Erkrankungen sprechen Sie?

In meiner Sprechstunde sehe ich oft Sportler mit Essstörungen, gerade im Ausdauersport ist das Risiko für Magersucht erhöht. Eine

zweite Gruppe sind die Patienten mit Kopfverletzungen, etwa Hockeyspieler, die nach schweren Gehirnerschütterungen eine neuropsychiatrische Störung entwickeln. Ausserdem kommen im Spitzensport Depressionen, aber auch Angst- und Suchterkrankungen vor.

Lässt sich sagen, wie viele Sportler betroffen sind?

Das Feld ist noch wenig erforscht. Soviel wir wissen, kommen psychische Erkrankungen im Leistungssport mindestens so häufig vor wie in der Gesamtbevölkerung, wahrscheinlich sind Athleten sogar stärker betroffen.

Wie kommen Sie darauf?

Die wenigen bis jetzt vorliegenden Studien lassen diesen Schluss zu. Untersuchungen mit australischen



Malte Claussen ist Oberarzt an der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich. Er leitet die Spezialsprechstunde Sportpsychiatrie und -psychotherapie.

und französischen Spitzenathleten ergaben, dass Essstörungen, Depressionen und Angsterkrankungen bei Athleten häufiger vorkommen.

Gibt es denn Faktoren, die psychische Erkrankungen bei Sportlern begünstigen?

Ja. Nehmen wir zum Beispiel die Depression: Die Abgrenzung zwischen dem Übertrainingssyndrom und der Depression ist nicht einfach. Viele Sportler haben Mühe, die Balance zwischen Training und Erholung zu finden. Als Folge davon können sie in einen körperlichen und geistigen Erschöpfungszustand fallen. Ob das dann bereits eine Form der Depression ist oder nur ein Risikofaktor, weiss man nicht. Klar ist aber, dass Depressionen bei Sportlern oft unerkannt bleiben.

Wie ist das möglich? Die Gesundheit von Athleten wird doch streng überwacht.

Es kommt immer wieder vor, dass Sportler beim Mentaltrainer oder bei anderen Betreuern hängen bleiben. Bei Depressionen ist nicht immer offensichtlich, dass eine psychiatrische Behandlung nötig ist. Kopfverletzungen und Essstörungen sind eindeutig leistungsbegrenzend. Da ist es für die Sportler einfacher, psychiatrische Hilfe anzunehmen.

Dürfen aktive Spitzensportler überhaupt Antidepressiva einnehmen?

Ja. Antidepressiva werden von der Weltantidopingagentur nicht als Dopingmittel eingestuft. Man nimmt an, dass sie im Wettkampf keine leistungssteigernden Effekte haben.