

Tag 1 danach...

Spitzensport in ungewohnten Zeiten

Seit einigen Wochen ist Spitzensport in angepasster Form wieder möglich. Nach der Fußballbundesliga ist Tennis nun eine der ersten Sportarten, welche den offiziellen Wettkampfmodus wieder aufgenommen haben. Die Tannenhof Resort German Men`s Series Tour des DTB findet an mehreren Standorten (u.a. in Überlingen) in Deutschland statt und ermöglicht so den deutschen Topspielern wieder den ersten Schritt in Richtung „Alltagsgeschäft“.

Christoph Herr ist Sportpsychologe und arbeitet mit Spitzenathleten und Mannschaften zusammen, um diese auf mentaler Ebene zu unterstützen und zu verbessern. Überlingens Turnierdirektor Markus Dufner (MCD Sportmarketing) hat ihn getroffen:

Welchen Einfluss hat solch ein „Lockdown“ auf die mentale Verfassung der Athleten?

Zunächst einmal ist diese Situation, welche eine gewisse Unsicherheit mit sich bringt, für alle von uns gleichermaßen außergewöhnlich. Das hat beispielsweise einen mindernden Effekt auf Emotionen wie Wut oder Trauer, da man nicht alleine davon betroffen ist.

Dennoch ist es für Leistungssportler besonders herausfordernd, wenn sie ihrer täglichen Arbeit und meist auch Leidenschaft auf unbestimmte Zeit nicht nachgehen können. Der erhöhte Drang nach Bewegung konnte zumindest in Deutschland verhältnismäßig gut ausgelebt werden, jedoch blieben sportartspezifische Einheiten und Wettkämpfe aus. In so einer Phase ist es sehr schwierig die Motivation aufrecht zu erhalten. Für manche Spieler ist es auf der einen Seite eine Chance sich von Verletzungen und Ermüdungserscheinungen zu erholen und / oder Abstand von dem stetigen Leistungsdruck zu bekommen, auf der anderen Seite können manche Ziele die man sich gesteckt hat nicht realisiert, bzw. müssen neu angepasst werden. Dies betrifft u.a. auch alle Athleten, die sich z.B. auf die Olympischen Spiele vorbereitet haben.

Wie sieht Ihre Arbeit mit den Athleten derzeit aus und wird sie vor allem jetzt besonders wichtig?

Aktuell geht es vor allem darum, für die Spieler da zu sein und durch „passive Anwesenheit“ den Athleten die Möglichkeit zu geben in aller Vertrautheit über ihr Anliegen zu sprechen. Hierbei häufen sich derzeit die Themen bezüglich der Aufrechterhaltung von intensivem Training trotz der Ungewissheit, wann wieder Wettkämpfe möglich sein werden. Meine Arbeit gewinnt durch diese Phase nicht zwingend an Bedeutung, vielmehr geht es darum, Sicherheit und Kontinuität zu vermitteln ohne dabei die Selbstbestimmtheit der Sportler proaktiv zu beeinflussen.

Sie waren in den letzten Tagen auf dem DTB Turnier in Überlingen und kennen auch einige Spieler auf der Tour, worauf kommt es bei der Wiederaufnahme des Wettkampfmodus nach so einer Pause besonders an?

Das Schöne, an dem für diese Situation angepasste Turnier ist, dass es Gruppenspiele gibt, wodurch im Gegensatz zu einem normalen Turniermodus vier Matches unabhängig von Sieg oder Niederlage garantiert werden können. Das bedeutet, dass die Konsequenzen einer Niederlage nicht so hoch sind wie sonst bei den Turnieren. Dadurch kann der Fokus auf dem Ausprobieren liegen, um z.B. primär wieder ein Gefühl für die Schläge zu entwickeln. Darüber hinaus ist es besonders wichtig, die eigene Erwartungshaltung an die Situation anzupassen und ins Verhältnis zu setzen. Das verringert auf der einen Seite den psychischen Druck und auf der anderen Seite lässt sich der Umgang mit Misserfolg besser verbuchen. Das Stichwort hierfür lautet Toleranz gegenüber sich selbst, um den „Spaß an der Sache“ garantieren und gleichzeitig freier spielen zu können.

Haben sie einen Tipp für uns als Privatpersonen, wie man aus sportpsychologischer Sicht mit der Ungewissheit in diesen Tagen im Alltag besser umgehen kann?

Für einige von uns kann diese Phase ein Geschenk sein, denn wenn etwas zum „Stillstand“ kommt kehrt zunächst einmal „Ruhe“ ein, für die in der bisherigen rasant angestiegenen Schnelllebigkeit immer weniger Raum war. Dies scheint zunächst etwas paradox, da die Situation sich für viele von uns eher unruhig anfühlt und sich teilweise auch negativ auf unser Stresserleben auswirkt. Dennoch kann die dadurch begünstigte Besinnung auf das „Wesentliche“ auf lange Sicht sehr wertvoll sein. In der Sportpsychologie sprechen wir in diesem Kontext auch oft von der sogenannten Achtsamkeit, welche für das Ausblenden negativer bzw. störender Einflüsse eine zentrale Bedeutung spielt. Natürlich ist Umgang mit Unvorhersehbarem sehr individuell und manchmal ohne Unterstützung eines intakten sozialen Umfeldes oder professioneller Hilfe schwierig zu handhaben. Darüber hinaus ist auch zu unterscheiden, wie bedrohlich die Situation für einen selbst ist. Für viele Bereiche ist diese Situation sogar existenzbedrohlich, dies gilt auch für den Leistungssport. Dann ist jede noch so optimistische Lebenseinstellung oder Mentalstrategie zur Stressverarbeitung verständlicher Weise eher zweitrangig. Dennoch ist Pessimismus keine hilfreiche Alternative und an „Altem“ festzuhalten hindert einen daran, neue Herausforderungen meistern zu können.

Das bedeutet, dass Erwartungshaltungen und Ziele angepasst werden sollten und kleine, bewusste und vor allem kontinuierliche Veränderungen im Alltag fördernd für Flexibilität und Kreativität sein können. Dies kann beispielsweise durch tägliche Frischluftpausen mit tiefen Atemzügen durch die Nase sowie Yoga oder Ansätze aus der Meditation gefördert werden und somit für Stabilität und Ressourcenerhalt sorgen.

Web: www.p-mentalcompetence.com
Mail: info@p-mentalcomptence.com



Christoph Herr
(Sportpsychologischer Experte)