

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.



Giulia Steingruber



Die 23-Jährige ist die bisher erfolgreichste Schweizer Kunstturnerin. 2016 gewann sie an den Olympischen Spielen die Bronzemedaille im Sprung. Steingruber ist zudem mehrfache Europameisterin in drei verschiedenen Disziplinen.

Matthias Sempach



Der gelernte Landwirt und Metzger wurde bisher dreimal zum Schwinger des Jahres gekürt. 2013 wurde der 31-Jährige Schwingerkönig, 2014 gewann er das Kilchberger Schwinget. Sempach lebt im Kanton Bern und ist zweifacher Vater.

Nino Niederreiter



Der 25-jährige Bündner ist der derzeit bestbezahlte Schweizer Eishockeyprofi. Seit 2013 spielt Niederreiter erfolgreich bei den Minnesota Wild in der National Hockey League. Letzte Saison produzierte er 57 Skorerpunkte.

Richtungen einsetzen - zur Aktivierung und zur Entspannung», sagt Heinz Müller. Die Fähigkeit, sich binnen kürzester Zeit aufzuputschen oder ganz ruhig zu werden, kann im Sport entscheidend sein.

Atmung als Anker

Die Kunstturnerin Giulia Steingruber braucht an einem einzigen Wettkampf völlig unterschiedliche Energien. Sie sagt: «Im Sprung und am Boden brauche ich extrem viel Power, weshalb ich mich kurz vor der Übung stark aktivieren muss. Am Balken und am Barren muss ich hingegen völlig ruhig sein.» Deshalb richtet Steingruber ihre ganze Aufmerksamkeit auf das Einatmen und holt mehrmals energisch durch die Nase Luft, wenn eine Sprung- oder Bodenübung bevorsteht. Mit jedem Atemzug wird sie wacher. Braucht die Olympiameillengewinnerin hingegen Ruhe und Gelassenheit, konzentriert sie sich auf das Ausatmen. Sie lässt Luft durch den Mund entweichen, bis sie keine mehr in sich hat,

nach einigen Wiederholungen wird sie ruhig. Die Atemübung ist wie ein Anker im hektischen Wettkampfumfeld.

Die Atmung ist ein wichtiges Steuerungselement menschlicher Erregungszustände. Sportler nutzen sie bewusst, um ihre Emotionen zu kontrollieren. Hirnforscher vermuten, dass sich mit Atemtechniken indirekt Einfluss auf das limbische System nehmen lässt - die Funktionseinheit des Gehirns, die der Verarbeitung von Emotionen dient. Ob Sportler in einer Wettkampfsituation aufblühen oder überfordert sind, hängt unter anderem davon ab, wie sie ihre Situation beurteilen: neutral, positiv oder negativ. Diese Bewertungen laufen im Unterbewusstsein ab, das limbische System reagiert darauf. Ist die Assoziation negativ, stellt es den Körper auf eine bedrohliche Situation ein. Der Puls steigt, Blutdruck und Atemfrequenz sind erhöht, die Selbstkontrolle und exekutive Funktionen sind reduziert. «Wenn wir uns in einem solchen Moment rational einreden, wir müssten positiv

Wenn Giulia Steingruber vom Training nach Hause fährt, dann visualisiert sie, wie sie innerlich eine Treppe hinuntersteigt.

denken, dann reicht das in der Regel nicht, um uns unter Kontrolle zu haben», sagt der Mentaltrainer Heinz Müller. Neurologen gehen davon aus, dass sich hingegen mit einer gezielten Atmung und eingeübten symbolischen Bildern auf jenen Teil des Stirnlappens einwirken lässt, der das Angstempfinden hemmt. Man vermutet, dass man das Stressempfinden auf diese Weise indirekt regulieren kann.

Mentale Konzepte setzen Athleten nicht nur unmittelbar vor dem Wettkampf ein. Wenn Giulia Steingruber am Abend vor einem wichtigen Wettkampf im Bett liegt und spürt, dass das Adrenalin beim Gedanken an den Wettkampf bereits durch ihren Körper pumpt, dann konzentriert sie sich ebenfalls auf die Atmung. Und sie visualisiert die Turnübungen, die sie am nächsten Tag absolvieren wird. Dabei setzt sie auf das in der Sportpsychologie verbreitete dreistufige Verfahren: Zuerst stellt sich Steingruber vor, wie sie eine Übung turnt. Dann wechselt sie von der Innen- auf die Aussensicht. Die Turnerin stellt sich nun einen Bildschirm vor, auf dem sie sich turnen sieht. Wie in einer 3-D-Animation kann sie beliebig die Perspektive wechseln, Zeitlupe einstellen, zurückspulen, einzelne Bewegungen im Detail anschauen. Zuletzt konzentriert sich Steingruber auf die Bewegungsempfindung. Die Turnerin geht die Übung ein weiteres Mal im Kopf durch, nun vergegenwärtigt sie die Spannung in den Muskeln, die sie in der Luft hat, oder den Druck auf den Handflächen, wenn sie sich vom Sprungtisch abdrückt. Damit holt sie sich weitere relevante Informationen für die Bewegungsausführung und speichert sie ab.

Heinz Müller, der auch Steingruber sportpsychologisch betreut, sagt: «Die dreistufige Visualisierung hilft, einen Automatismus zu entwickeln. Die Bilder und Empfindungen bei der Visualisierung sind eine Repräsentation

dessen, was der Sportler später am Wettkampf macht. Wenn man das genügend oft und präzise durchgespielt hat, gibt das grosse Sicherheit für den Moment X.»

Doch Athleten machen nicht nur Mentaltraining, um sich für Wettkampfsituationen zu rüsten. Der Hockeyspieler Nino Niederreiter braucht keinen Sportpsychologen, der ihm hilft, im Match zu bestehen. Er sagt: «Meine beste Leistung abrufen, wenn es darauf ankommt - das kann ich von allein, ich liebe den Druck. Aber es ist hilfreich, dass meine Mentaltrainerin mich generell dabei unterstützt, den Weg als Sportler zu gehen.»

Coaching per Telefon

Niederreiter arbeitet mit seiner Sportpsychologin, seit er 13 ist. Wenn er eine schwierige Phase hat, lässt sich der NHL-Spieler am Telefon von ihr beraten. «Mein grösstes Thema sind Selbstzweifel. Meine Mentaltrainerin gibt mir gute Gründe, warum ich als Sportler nicht an mir zweifeln muss und weshalb es nichts bringt, wenn ich mich ständig mit anderen vergleiche. Und sie hilft mir, auch neben dem Hockeystadion meinen Weg zu finden.» Die Mentaltrainerin hat Niederreiter unter anderem bei der Entscheidung unterstützt, die Ausbildung zugunsten des Hockeys abzubrechen oder bereits als Teenager in die USA zu ziehen. Sie spielte schwierige Gespräche mit Lehrmeistern und Trainern mit ihm durch, Niederreiter holte sich so das nötige Selbstvertrauen. Er sagt: «Die umfassende Betreuung war für meine Entwicklung sehr wichtig.»

Psychische Widerstandsfähigkeit können Sportler auch neben der Wettkampfarena brauchen. Die mentalen Tools wenden sie in den verschiedensten Lebenssituationen an: Wenn Matthias Sempach ein Interview gibt, dann macht er häufig kurz eine Konzentrationsübung, ehe er Antworten formuliert. Und wenn Giulia Steingruber nach dem Training nach Hause fährt, dann visualisiert sie, wie sie innerlich eine Treppe hinuntersteigt und den Sport mit jeder Stufe etwas weiter hinter sich lässt. Sie sagt: «Das Mentaltraining hat mich auch als Mensch stärker gemacht, nicht nur als Sportlerin.» Denn Mentaltechniken lassen sich überall im Leben anwenden. Nicht nur dann, wenn man vor einem Millionenpublikum bestehen muss.

“

Es ist wichtig zu erkennen, dass psychische Erkrankungen im Leistungssport vorkommen.

Gibt es Psychopharmaka, die eine solche Wirkung haben im Sport?

Ritalin zum Beispiel wirkt anregend, steigert kurzfristig die Leistungsfähigkeit und vermindert bei körperlicher Überlastung auftretende Warnsignale wie Schmerz und Erschöpfung. Das sind natürliche Effekte, die Vorteile verschaffen. Deshalb steht es auch auf der Dopingliste und ist in der Wettkampfzeit verboten.

Sportler mit einer Aufmerksamkeitsdefizitstörung dürfen es aber auch dann einnehmen.

Das ist so. Entsprechend den Doping-Regulativen haben Leistungssportler die Möglichkeit, eine medizinische Ausnahmegenehmigung zu beantragen. Hierzu bedarf es der Untersuchung und Stellungnahme eines Experten.

Besteht die Möglichkeit eines Missbrauchs?

Ja, wegen der genannten leistungssteigernden Wirkungen ist ein Missbrauch möglich. Mit Sportlern werden immer wieder absurde Sachen gemacht.

Zum Beispiel?

Ein grosser Kreis von Menschen beschäftigt sich mit der Leistungssteigerung von Sportlern. Es kann vorkommen, dass dabei fehlerhafte Ratschläge gegeben werden oder eine psychische Krankheit übersehen wird.

Kann das gefährlich werden?

Ja. Es ist wichtig zu erkennen, dass psychische Erkrankungen im Sport vorkommen. Mentaltraining reicht leider nicht immer, wenn sich ein Athlet schlecht fühlt. Interview: Ursina Haller