

Wenn Gold zur Nebensache gerät

Jeder Sportler erlebt es, dieses Wellental des Erfolgs. Vergessen wird mitunter die Gefühlswelt, wie Sportpsychologe Christopher Willis der TT erzählte.

TT: Depressionen führten bei den Ausnahme-Fußballern Sebastian Deisler und Jan Simak zu unfreiwilligen Auszeiten. Sind Deisler und Simak wirklich Einzelfälle?

Willis: Nein. Die praktische Arbeit und Studien belegen, dass ca. 11% aller Spitzensportler unter klinischen Erkrankungen wie Depressionen, Essstörungen, Alkoholismus sowie Angst- und Panikzuständen leiden.



„11 Prozent der Spitzensportler leiden unter psychischen Erkrankungen.“

CHR. WILLIS

Foto: Panigzer

TT: An die Öffentlichkeit dringt so etwas selten. Sprechen wir in diesem Zusammenhang von einem Tabu-Thema?

Willis: Natürlich. In der Öffentlichkeit haben wir unseren Fokus auf dem Sieger, aber der Großteil der Athleten gewinnt nicht. Im Gegenteil: Das normale Athletenleben ist von Niederlagen und Misserfolgen geprägt. Viele Athleten trainieren genauso hart wie die Sieger, nur schaffen sie nie die erhoffte Medaille. Unsere Gesellschaft assoziiert Spitzensport in erster Linie mit mentaler Stärke, Erfolg und Durchsetzungsfähigkeit. Siegreiche Athleten dienen uns als Identifikationsfiguren, sind Vorbilder

für unsere Kinder und Werbeträger für Wirtschaft und Politik. Sportliche Spitzenleistungen sind in der Regel eng mit einem positiven Selbstkonzept, hoher Stresstoleranz, Führungsqualitäten und sozialer Kompetenz verbunden. Paradoxe Weise treffen diese positiven Attribute in der Realität lediglich auf 16% der Athleten im Spitzensport zu.

TT: Demnach gibt es die viel zitierte Kehrseite der Medaille auch bei erfolgreichen Sportlern?

Willis: Neben den angeführten psychischen Erkrankungen zeigen unsere Erfahrungswerte, dass 73% der Spitzensportler unter täglichen psychosozialen und subklinischen Belastungen leiden, die das psychische Wohlbefinden, die Lebensqualität und die sportliche Leistungsfähigkeit der Athleten entscheidend beeinträchtigen.

TT: Was löst besagte Stresssituationen aus?

Willis: Vor allem die Eigenheiten des Leistungssports: jahrelange Mehrfachbelastungen, eingeschränktes Freizeit- und Sozialverhalten, Konkurrenz- und Qualifikationsdruck, Erwartungshaltung der Öffentlichkeit, konservative Coachingstrukturen, Sportverletzungen, Mobbing in Sportmannschaften, sexuelle Belästigungen in Teams, Doping etc. Zudem sind Finanz- und Existenzsorgen, Partnerschaftsprobleme, Konflikte im Familien- und Freundeskreis, sowie schulische oder berufliche Belastungen anzuführen.

TT: Wie reagieren die Athleten darauf?

Willis: Individuell sehr unterschiedlich. Folgeerscheinungen können depressive Verstimmungen, Burn-Out-



In der Sackgasse: Ausnahme-Fußballer Deisler.

Foto: dpa

Symptome, Erschöpfungssyndrome, Gefühlsverarmung, Minderwertigkeitskomplexe, Identitätskrisen, gestörtes Essverhalten, Körperschemastörungen aber auch Star-Allüren, verstärkter Egoismus oder Selbstüberschätzung sein. Hohe Drop-Out-Quoten im Jugendsport und das vorzeitige Beenden von Sportkarrieren im Erwachsenenalter sind Konsequenzen. In Extremfällen sind psychiatrische Erkrankungen festzustellen.

TT: Wie geht man als Sportler in einer Wettkampf-

phase mit derartigen Problemen um?

Willis: Der beste Rat ist, einen Psychologen zu kontaktieren, um einen professionellen Interventionsplan zu erstellen. Persönlichkeitsanalyse, Selbsterfahrung, Lebenslaufplanung, Erlernen von Stressregulationstechniken, Verbesserung der Konflikt- und Kommunikationskompetenzen, System- und Umfeldmanagement bilden die Hauptbausteine der psychologischen Betreuung. Im Einzelfall kann eine Pause hilfreich sein.

TT: Welche Rolle spielen Psychopharmaka in der Behandlung?

Willis: Die sind nur bei klinischen Problemstellungen anzuwenden. Erkrankt ein Athlet wie z.B. Sebastian Deisler an einer Depression, so kann eine Psychopharmakabehandlung eine wichtige Hilfsmaßnahme darstellen. Im Vordergrund stehen jedoch die psychotherapeutischen Interventionen und der Aufbau eines unterstützenden Umfelds.

TT: Welcher Stellenwert wird dem Faktor Prävention eingeräumt?

Willis: Prävention ist der wichtigste Faktor. Präventionsprojekte sind im englischsprachigen Kulturkreis verbreitet, im deutschsprachigen Raum fehlt bisher das Verständnis für einen derart offenen Umgang, psychische Probleme werden überwiegend tabuisiert und verdrängt.

TT: Scheiden manche Sportler aufgrund ihrer psychischen Voraussetzungen von Haus aus für gewisse Sportarten aus?

Willis: Prinzipiell nein. Im Gegensatz zu physiologischen Parametern unterliegt die Psyche einem ständigen Wandel: Der jahrelang unsichere misserfolgsorientierte Athlet kann sich stabilisieren und durchaus ein erfolgsorientiertes Wettkampferhalten erlernen. Der selbstsichere Weltcupsieger von heute kann schon im nächsten Monat aufgrund seiner Partnerschaftsprobleme weit weg von seinem Leistungspotenzial agieren. Mentale Stärke ist kein Dauerzustand, sondern unterliegt einem dynamischen Wandel.

Das Gespräch führte Florian Madl