

Psychische Gesundheit & Regeneration

Gerade auch im Leistungssport ein Thema

Leistungssport trägt sowohl zur Entwicklung einer optimalen körperlichen Leistungsfähigkeit, als auch zur Persönlichkeitsbildung der Athleten bei. Gleichzeitig fordert der Sport auf hohem Niveau den Athleten physisch, aber besonders auch psychisch viel ab. Marion Sulprizio und Dr. Christian Zepp zeigen auf, welche Belastungen auf die Psyche wirken und welche Entspannungsverfahren hilfreich sind.

Hohe Trainingsfrequenzen, -umfänge und -intensitäten, sowie Wettkämpfe, Misserfolge und Verletzungen stellen sowohl den Körper als auch die Psyche von Athleten, aber auch von Trainern vor enorme Herausforderungen. Werden diese vorwiegend sportlichen Belastungen zusätzlich noch durch familiäre, schulische, berufliche oder sonstige private Anforderungen ergänzt, können sich diese Mehrfachbelastungen in der Summe negativ auf das Wohlbefinden und die psychische Gesundheit der Athleten und Trainer auswirken. In Konsequenz bedeutet dies häufig eine nicht nur eingeschränkte psychische, sondern besonders auch eine physisch eingeschränkte Leistungsfähigkeit. Das Erreichen sportlicher Höchstleistungen lässt sich daher langfristig weder von einer bestmöglichen Persönlichkeitsentwicklung noch von psychischer Gesundheit trennen. Psychische Gesundheit orientiert sich konkret sowohl am körperlichen, psychischen und sozialen Wohlbefinden als auch am vorhandenen Entwicklungspotenzial des Athleten.

Bedürfnisse müssen befriedigt werden

Ein Schutzmechanismus gegen die Entwicklung von Beeinträchtigungen der psychischen Gesundheit bei Athleten und Trainern stellt beson-

ders auch die Befriedigung der psychischen Grundbedürfnisse Autonomie, Beziehung und Kompetenz dar. Das Bedürfnis nach Autonomie wird dann bei Athleten und Trainern befriedigt, wenn sie selbstbestimmt handeln und Entscheidungen (mit) treffen können. Eingeschränkt wird die Autonomie, wenn Athleten und Trainer ihre Ideen und sich selbst nicht verwirklichen können und sie fremdbestimmt handeln müssen (z.B. aufgrund strikter Vorgaben von außen).

Das Bedürfnis nach Beziehung ist dann befriedigt, wenn Athlet oder Trainer das Gefühl haben, zu einer für sie wichtigen Gruppe dazuzugehören. Im Gegensatz dazu wird das Bedürfnis nach Beziehung nicht befriedigt, wenn Konflikte u.a. mit anderen Athleten und Trainern bestehen (z.B. durch Zielkonflikte, mangelnde Trainings- oder Wettkampfmotivation).

Kompetenz erleben Athleten und Trainer, wenn sie Tätigkeiten und Handlungen ausführen, die sie (sehr gut) beherrschen, Neues erlernen oder Probleme aktiv und erfolgreich selbst bewältigen können. Nicht befriedigt wird das Grundbedürfnis nach Kompetenz immer dann, wenn Athleten und Trainer in der Entfaltung ihrer Fähigkeiten eingeschränkt werden (z. B. aufgrund äußerer Umstände, ungeeignetes Material).

Befindlichkeit regelmäßig beachten

Um herausfinden zu können, ob ein Athlet oder Trainer die aktuell an ihn gestellten Trainings-, Wettkampf- und Alltagsbelastungen erfolgreich bewältigt, können die Stimmungslage und das Körpergefühl als erster Anhaltspunkt verwendet werden. Die Erfassung der

psychischen und physischen Befindlichkeit im Sinne eines „Monitorings“ sollte dabei stets über mehrere Tage, bzw. optimalerweise über mehrere Wochen erfolgen. Nur über solche Wiederholungsmessungen kann ausgeschlossen werden, dass die eingeschränkte Befindlichkeit bloß eine Momentaufnahme darstellt. Fühlt sich der Athlet oder Trainer über einen längeren Zeitraum psychisch und/oder körperlich schlecht, kann es sein, dass die verschiedenen Belastungen nicht angemessen bewältigt werden. Diese über eine „normale“ Lustlosigkeit oder Müdigkeit in beanspruchenden Trainingsphasen hinausgehenden Beeinträchtigungen können wichtige Hinweise für drohendes oder bereits bestehendes Übertraining sein.

Monitoring mit Webmood

Für Trainer ist es unerlässlich, nicht nur das (körperliche) Training zu planen und umzusetzen, sondern dabei auch die Befindlichkeit und die psychische Gesundheit der ihnen anvertrauten Athleten im Blick zu behalten. An der Deutschen Sporthochschule Köln wurde mit Webmood (www.webmood.de) ein Online-Befindlichkeitscheck für Athleten und Trainer entwickelt, anhand dessen die Befindlichkeitslage anhand von Adjektiven (z. B. „energielos“, „erholt“, „stark“) trainingsbegleitend ermittelt werden kann. Am Ende des etwa dreiminütigen Befindlichkeitschecks erfolgt eine grafische Ergebnismeldung, inklusive einer Darstellung der zeitlichen Entwicklung der Befindlichkeit. Anhand dieser Verläufe kann sich der Trainer ein Bild über die physische und psychische Befindlichkeit seiner Athleten, die möglicherweise veränderte Motivations- oder Stimmungslage in Abhängigkeit zum Training (Frequenz, Umfang, Intensität, etc.), oder den Einfluss von z. B. Verletzungen oder erlebten Misserfolgen auf die mentale Verfassung und damit die psychische

Gesundheit der Athleten machen. In Konsequenz ergibt sich für den Trainer daraus die Gelegenheit, frühzeitig im Trainingsprozess gegenzusteuern, Belastung und Regeneration in Balance zu bringen und so u.a. Burnout oder Drop-Out zu vermeiden.

Energiebilanz als Reflektionstool

Wie sehr ein Athlet oder Trainer unter Stress steht, bzw. wieviel psychische Energie er überhaupt noch zur Verfügung hat, kann anhand einer „Energiebilanz“ diagnostiziert werden. Hierbei tragen die Athleten oder Trainer in einem ersten Schritt – ähnlich wie in einem Stundenplan – ihre Aktivitäten (z. B. Team-Training, Schule, Krafttraining, Treffen mit den Freunden, Hausaufgaben) detailliert und zeitlich genau in einen Wochenplan ein. In einem zweiten Schritt werden allen Aktivitäten sogenannte „Energiepunkte“ zugewiesen. Dabei gibt es energieraubende Tätigkeiten (bis zu -10 Punkten) und energispendende Aktivitäten (bis zu 10 Punkten). Am Ende der Woche werden die gesamten Punkte aufaddiert und der errechnete Summenwert gibt darüber Aufschluss, wie viel Energie dem Athleten oder Trainer am Ende der Woche bleibt. Hierbei können negative oder Werte nahe Null ein Hinweis darauf sein, dass im Alltag zu wenig Regeneration stattfindet, die Erholung zu kurz kommt oder auch Aktivitäten wie das Treffen mit Freunden ganz fehlen. Wiederholt man die Energiebilanz in mehreren Wochen, so ergibt sich möglicherweise auch das Bild, dass nur zu bestimmten Zeiten (z. B. Klausurphasen in der Schule, Wettkampfphasen) die Energie am Limit ist, während in anderen Wochen wieder „aufgetankt“ werden kann. In jedem Fall können sich Athleten oder Trainer anhand dieser Wochenbilanzen gemeinsam Gedanken machen, ob und wie mehr Regenerationsmöglichkeiten eingebaut



Marion Sulprizio ist Diplom-Psychologin und wissenschaftliche Mitarbeiterin am Psychologischen Institut der Deutschen Sporthochschule Köln. Sie leitet geschäftsführend die Initiative „MentalGestärkt“ und arbeitet mit zahlreichen Athleten als Coach und Beraterin.



Dr. Christian Zepp ist als wissenschaftlicher Mitarbeiter und Dozent am Psychologischen Institut an der Deutschen Sporthochschule Köln tätig. Außerdem arbeitet der Diplom-Sportwissenschaftler freiberuflich als sportpsychologischer Experte, Coach und Referent. Er begleitet und betreut Athleten, Mannschaften und Trainer aus verschiedenen Sportarten.

oder weitere Ressourcen geschaffen werden können, um möglichst dauerhaft zu einer positiven Energiebilanz zu kommen.

Entspannungsverfahren und individuelle Techniken

Zur Reduktion, aber auch zur besseren Bewältigung von Stress, bieten sich auch diverse Entspannungsverfahren an, die ebenso wie das Technik-, Taktik- oder Konditionstraining ins Training integriert werden sollten. Zumindest sollte auf das Erlernen und regelmäßige Üben Wert gelegt werden, denn keine Strategie funktioniert auf Anhieb und ohne Übungsphase. Die klassischen Entspannungsverfahren wie Progressive Muskelrelaxation, Autogenes Training aber auch Yoga und Meditation könnten ebenso als Interventionsstrategie zur ENTspannung dienen wie Techniken der Atementspannung oder alternative individuelle Erholungsstrategien (z. B. Saunieren, Fernsehen, Computerspiele). Auch hier ist der Trainer gefordert, seinen Athleten zum Erlernen und Umsetzen dieser Strategien Freiräume und Zeitfenster anzubieten.

Sportpsychologische Workshops zur Gesundheitsförderung und Prävention

Ein wichtiger Baustein in der sportlichen Entwicklung von (jungen) Athleten, aber auch berufsbegleitend für Trainer, sollte die Teilnahme an sportpsychologischen Workshops oder Fort- und Weiterbildungen sein. Athleten bekommen mit Hilfe dieser Workshops bereits früh im Laufe ihrer Karriere Zugang zu sportpsychologischen Kernthemen wie z. B. Umgang mit Stress, Druck, Misserfolg oder Fehlern. Trainer können sich mit Hilfe solcher Workshops berufsbegleitend mit verschiedenen Techniken und Maßnahmen zur Optimierung der eigenen psychischen Gesundheit auseinandersetzen, die sie selbst durchführen und in ihren Alltag integrieren können. Durch die didaktische Vorgehensweise im Workshop und beim Lernen mit und von „Gleichgestellten“, sogenannten Peers, erfahren die Teilnehmer,

dass sie „nicht allein“ sind mit den Problemen oder Anforderungen, die mit dem Handlungsfeld „Leistungssport“ verbunden sind. Die Deutsche Sporthochschule Köln bietet solche sportpsychologischen Workshops im Rahmen des NRW-Projekts „mentaltalent“ an. Um die psychische Gesundheit von Trainern zu verstehen und zu verbessern sind die Deutsche Sporthochschule Köln und die Ruhr-Universität Bochum aktuell in einem großangelegten Projekt aktiv. Im Rahmen dieses Projekts geht es einerseits um die Erforschung der psychischen Gesundheit bei Trainern im Saisonverlauf, andererseits um die Schulung von Trainern, um sie zu einem besseren Umgang mit den verschiedenen Belastungen im Trainerberuf zu befähigen, und so die psychische Gesundheit der Trainer positiv zu beeinflussen.

Handlungshilfen für Trainer

Trainer, die sich mit dem Thema Stressregulation für sich selbst und ihre Athleten befassen möchten, können bei der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin eine kostenlose Handlungshilfe mit dem Titel „Kein Stress mit dem Stress – Tipps und Lösungen für mentale Stärke und psychische Gesundheit“ bestellen. Hier werden die Arbeitsfelder Trainings- und Wettkampfbetreuung, Karriereplanung, Selbst- und Konfliktmanagement und psychische Erkrankungen aus sportpsychologischer Perspektive betrachtet und wertvolle Tipps und Maßnahmen für Trainer zur Prävention von Stress und psychischen Problemen gegeben.

Fazit

Auch im Leistungssport sollten die Persönlichkeitsentwicklung und die psychische Gesundheit beim Erbringen von sportlichen Höchstleistungen nicht vernachlässigt werden, denn langfristig ist nur so ein „gesundes“ Leisten machbar. Konkrete Maßnahmen und Angebote zur Gesundheitsförderung und Prävention aber auch zu schneller Hilfe bei psychischen Problemen sollten von Trainern und Sportlern in jedem Fall angenommen werden.

Eine Literaturliste erhalten Sie bei den Autoren.

Netzwerkarbeit zur psychischen Gesundheit von Sportlern und Trainern

Bei sportpsychologischen Problemen (z. B. Wettkampfangst, Konzentrations-schwierigkeiten, Teamkonflikte), aber auch bei klinischen Anliegen (z. B. depressive Verstimmung, Angst- oder Essstörungen) können Athleten und Trainer sich an die Initiative MentalGestärkt wenden. Hier werden aus einem deutschlandweiten Netzwerk Kontaktadressen von Sportpsychologen, Sportpsychotherapeuten oder –psychiatern weitergegeben, die speziell im Hochleistungssport zeit- und heimatnah angemessene Hilfe leisten können.

Entspannungsverfahren aus der Praxis

Autogenes Training

Das Autogene Training (AT) nach J. H. Schultz ist ein selbstsuggestives Verfahren, das über die Mechanismen Ruhe, Wärme und Schwere innerlich beruhigend wirkt. Das AT beinhaltet in der „Grundstufe“ eine immer wiederkehrende Übungsabfolge. Das Durchlaufen der Übungen hat eine sukzessiv entspannende Wirkung auf den gesamten Körper. In der „Oberstufe“ werden individuell formulierte, formelhafte Vorsätze gebildet, die durch mehrmaliges Wiederholen ins Unterbewusstsein eindringen.

Progressive Muskelrelaxation

Bei der Progressiven Muskelrelaxation (PMR) nach E. Jacobsen wird Entspannung durch ein moderates bis kräftiges Anspannen, gefolgt von der gezielten Entspannung von Muskelgruppen erreicht. Die Anspannungsphase dauert in der bekanntesten Instruktion von Bernstein und Borkovec 6–7 Sekunden, auf die eine 45–60 Sekunden dauernde Entspannungsphase folgt. Während das systematische Reduzieren der körperlichen Spannung in der Willkürmuskulatur ein vertieftes Ruhegefühl induziert, verstärkt die Konzentration auf den spürbaren Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung das Gefühl der Ruhe.

Atementspannung

Mit der Atementspannung kann durch gezieltes, ruhiges Ein- und Ausatmen ein Zustand der Entspannung geschaffen werden. Dazu wird bewusst tief, d.h. abdominal oder „in den Bauch“ eingeatmet und ebenfalls bewusst verlängert ausgeatmet mit einer anschließenden kleinen Atempause vor dem nächsten Atemzug. Die Wirkung ist beruhigend und angstlösend.

Yoga/Meditation

Übungsfolgen aus dem Yoga beinhalten nicht nur körperkräftigende Elemente, sondern werden ebenfalls zur Beruhigung der Psyche, zur Harmonisierung und Stärkung des Selbstvertrauens eingesetzt. Meditation hat u.a. die Aneignung einer tiefen inneren Ruhe zum Ziel, und wird mit Hilfe verschiedener Meditations-techniken erreicht. Grundsätzlich ist zu berücksichtigen, dass Meditation im Gegensatz zu anderen Methoden nicht als Entspannungsverfahren konzipiert wurde, und meist nicht in standardisierter Form praktiziert wird.