

Spitzensportler leiden unter mehr seelischen Problemen als gemeinhin vermutet

Auf Einladung von Dr. Christian Graz, Chefarzt für Psychosomatik der Max Grundig Klinik, diskutierten prominente Sportpsychologen, Top-Athleten und Mentaltrainer über Spitzensport als Kopfsache.

Bühl im Schwarzwald, 4. Oktober 2021

Die psychischen Zusammenbrüche von Sportstars wie der japanischen Tennisspielerin Naomi Osaka oder der US-Turnerin Simone Biles sind nur die Spitze des Eisbergs. Dr. Christian Graz, Chefarzt der Psychosomatik der renommierten Max Grundig Klinik, erläutert: „Als begeisterte Zuschauer sehen wir zumeist nur die großartigen Bilder von Olympischen Spielen, Weltmeisterschaften oder den besten Fußballligen. Hinter dieser Fassade verbergen sich aber wesentlich mehr sportassoziierte psychische Störungen als gemeinhin vermutet.“ Dr. Graz, der an der Max Grundig Klinik auch eine zunehmende Zahl von aktiven und ehemaligen Profisportlern behandelt, führt weiter aus: „Es ist ein weitverbreiteter Trugschluss, dass Sportler, die mental stark sein müssen, um Wettkämpfe erfolgreich zu bestreiten, gleichzeitig auch seelisch im Gleichgewicht sind. Der Druck gerade auf besonders erfolgreiche Spitzensportler ist immens, viele verkraften das nicht immer.“

Vor diesem Hintergrund lud die Max Grundig Klinik am 1. Oktober 2021 prominente Gäste zum Thema „leistungssportassoziierten Störungen“ ein. Rund 100 geladene Ärzte und Psychologen nahmen an dem Fortbildungstag teil.

In seinem Einführungsvortrag erläuterte Professor Dr. Hans-Dieter Hermann, langjähriger Teampsychologe der deutschen Fußballnationalmannschaft, weshalb Fußballer und andere Athleten den Rat von Sportpsychologen suchen. An erster Stelle steht das sogenannte „Trainingsweltmeister-Syndrom“ - im Training top, im Wettkampf flop. Professor Hermann führte aus, weshalb selbst Weltstars Elfmeter verschießen und im Training selbstverständliche Leistungen im entscheidenden Moment gelegentlich nicht abrufen können. Aber auch Fragen der Leistungsoptimierung, von Nervosität, Stress und Ängsten, Kommunikationsprobleme mit dem Trainer und Fragen der Teamentwicklung stehen im Zentrum von Gesprächen, die der bekannte Sportpsychologe mit Sportlern führt. Er wies auch darauf hin, dass gerade bei der Rehabilitation nach Sportverletzungen die psychologische Betreuung besonders wirksam ist. Es geht dabei darum, Sportlerinnen und Sportler bei nachlassendem Selbstwert, Ängsten bis hin zu Depressionen, Hilflosigkeit und Ungeduld zu unterstützen.

Eine wesentliche Erfahrung des Honorarprofessors der Universität Tübingen lautet, dass sportliche Ziele ohne Freude nicht erreicht werden. Leistungssport muss für den Athleten Sinn ergeben, sonst entsteht das Gefühl, „warum tue ich mir das an?“. Eine weitere Komponente für Erfolg im Leistungssport ist der „social support“. Dieser kann trotz der Konkurrenzsituation in Mannschaftssportarten aus dem Team kommen, vor

allem aber auch durch ein stabiles, intaktes persönliches Umfeld. Gerade in Einzelsportarten wie Tennis konnte Professor Hermann eine direkte Korrelation zwischen einem funktionierenden Umfeld und dem Erfolg auf dem Court beobachten.

Für Professor Hermann ist die Kompetenzüberzeugung in die eigenen Fähigkeiten der Schlüssel zum Erfolg im Leistungssport. Dann verschießt der Schütze auch keinen Elfmeter. Der Sprinter Usain Bolt ist in diesem Sinne ein Vorbild hinsichtlich der notwendigen sogenannten Selbstwertverwirklichung.

Die zentrale Rolle des Selbstvertrauens im Spitzensport betonte auch Rainer Hatz, Coach und Mentaltrainer. In seinem Referat gab der studierte Diplom-Ingenieur spannende Einblicke in die Praxis. Am Beispiel des Sportschützen Christian Lusch, Silbermedaillengewinner der Olympischen Spiele in Athen, zeigte Rainer Hatz, wie Motivation im Wettkampf funktioniert, wie Athleten mit einfachen Tricks Sicherheit gewinnen können und wie man gerade im Sportschießen, wo Konzentration eine überragende Rolle spielt, seine Nervosität unter Kontrolle bekommt.

Einen weniger naheliegenden Zusammenhang zwischen Psyche und Leistungssport thematisierte Dr. med. dent. S. Marcus Beschnidt. Der zertifizierte Sportzahnarzt aus Baden-Baden behandelt prominente Athleten aus der ganzen Welt. Wie wichtig ein gesunder Zahnapparat nicht nur für Kontaktsportler wie Boxer und Mannschaftsspieler wie im Eishockey oder Rugby sind, zeigte Dr. Beschnidt an exemplarischen Fällen seiner Arbeit. Erst seit kurzer Zeit wird der Einfluss eines mangelhaften Kauapparats für den Leistungsabfall von Athleten erkannt. Zahnbehandlungen gehören demnach ähnlich wie andere medizinische Disziplinen zu einem ganzheitlichen medizinischen Blick auf Spitzensportler. Eine verblüffend leistungssteigernde Rolle können dabei Zahn-Performance-Schienen spielen. Gesunde Zähne, so das Fazit von Dr. Beschnidt, und Erfolg im Sport gehören zusammen.

Gast der Max Grundig Klinik war ebenfalls Fabian Hambüchen, der aus der Perspektive des ehemaligen Leistungssportlers die Verbindung zwischen Olympischen Höhen und der psychischen Verfassung erläuterte. Der erfolgreichste deutsche Turner und Goldmedaillengewinner bei Olympia 2016 lieferte tiefe Einblicke in seine Karriere und dabei auch in seine Gefühlswelt. In dem Talk mit Fabian Hambüchen wurde deutlich: Wenn die mentale Einstellung nicht stimmt, kann es auch im Wettkampf mit der sportlichen Leistung nicht klappen. In seiner Laufbahn war die enge Familienbande prägend, die auch zum emotionalen Halt beitrug. Der ältere Bruder, der auch turnte und anfangs als Vorbild diente, der Vater, der Fabian Hambüchen sein Leben lang als Trainer begleitete, die Mutter, die für Erziehung, Ernährung und die Harmonie unter den Männern sorgte, der Onkel, der als Diplom-Psychologe früh in die „Hambüchen AG“ mit seinen Tipps und Hilfestellungen integriert wurde, zählten neben Manager Klaus Kärcher zum engsten Umfeld. Fabian Hambüchen berichtete, dass Leistungssport auf höchstem Niveau heute nicht ohne Mentalcoach möglich ist. Ihm persönlich hätte Selbsthypnose geholfen, um im Wettkampf „im Tunnel zu sein“ und intuitiv turnen zu können. Auch die Verarbeitung des Medienrummels, der durch Erfolge entsteht, gehört zu den vielen Einflüssen, die von der Psyche eines

Spitzenathleten bewältigt werden müssen. Bei Fabian Hambüchen kommen neben einem starken Willen, Durchhaltevermögen und einer positiven Haltung eine sichtbare Bodenständigkeit hinzu, die seine mentale Stärke unterstützen.

In seinem Schluss-Statement fasste Dr. Christian Graz die einzelnen Learnings aus Vorträgen und Talks zusammen und wies darauf hin, dass es bei allen allgemeinen Erkenntnissen für Psychologen, Mental Coaches und Psychosomatiker Aufgabe bleibt, Rezepte und Hilfestellungen auf die Bedürfnisse der einzelnen Spitzensportler individuell anzupassen.

Weitere Informationen unter www.max-grundig-klinik.de

Kontakt:

Andreas Spaetgens
Geschäftsführer
Max Grundig Klinik GmbH
Schwarzwaldhochstraße 1
D-77815 Bühl
Telefon: +49 7226 54-520
Telefax: +49 7226 54-529
andreas.spaetgens@max-grundig-klinik.de

Medienkontakt:

Dr. Klaus Westermeier Medienbüro
Telefon: +49 172-8433232
info@kwestermeier.de