

Was uns AthletInnen in diesen Zeiten vorleben.

Control the controllable.

Text: Mag. Gerlinde Wörndl, MSc

Mag. Gerlinde Wörndl ist Sportpsychologin aus Salzburg und hat das Masterstudium Sportpsychologie an der Universität Roehampton in London absolviert. Seit über zehn Jahren arbeitet sie u.a. mit AthletInnen im SSM Salzburger Schulsportmodell, in der Fachschule für Wirtschaft und Leistungssport, in der Skiakademie Schladming, im Skigymnasium Saalfelden und für den DEC Salzburg Eagles. Das Ziel ihrer Beratung ist eine positive Veränderung für SportlerInnen, Teams und Coaches in der Stabilisierung der Leistung, Regeneration und Wettkampfvorbereitung, zu erreichen. Für 10,9 hat sie sich über die Planungsproblematik in ungewissen Zeiten wie der Corona-Pandemie Gedanken gemacht und welche Eigenschaften SpitzensportlerInnen in dieser Situation zugutekommen.

Im Leistungssport gibt es in Druck-Situationen einen Grundgedanken: control the controllable. Konzentriere dich auf das, was du kontrollieren kannst, und nimm den Fokus von den Dingen weg, die außerhalb deiner Kontrolle liegen.

Wir alle haben in den letzten 15 Monaten erfahren, wie es sich anfühlt, wenn wir die Kontrolle verlieren und unser Handlungsspielraum immer kleiner wird. Während der Pandemie war die Gestaltungsfreiheit unseres sportlichen, beruflichen und privaten Lebens sehr eingeschränkt. Unser soziales Leben kam phasenweise sogar zum Stillstand.

Dieser markante Einschnitt in unser Leben setzt unsere Gesellschaft einer enormen emotionalen Belastung aus. Plötzlich sind wir mit den unterschiedlichsten Gefühlslagen konfrontiert wie Angst, Überforderung, Unsicherheit, Ärger, Frustration, Wut, Aggression, Verlust- und Zukunftsängste sowie Stimmungsschwankungen. Diese Gefühle fordern uns, belasten uns und wirbeln uns aus unserer Komfortzone. Gleichzeitig zeigen sie auf, was uns wirklich wichtig ist. Die Emotions-Expertin Susan David spricht über die große Chance, die in der Auseinandersetzung mit unseren Gefühlen liegt: „Der einzige Weg, weiterzukommen, ist, die Situation und die damit verbundenen Gefühle zu akzeptieren.“ Die Konfrontation mit unseren Gefühlen braucht Mut. Sind wir dazu bereit, so hat das eine positive Wirkung auf unser mentales und körperliches Wohlbefinden (Susan David, Emotional Agility, 2016). Akzeptieren wir die Realität und die damit verbundenen Gefühle, so haben wir auch die Energie, Lösungen zu finden.

Im Leistungssport lernen AthletInnen sehr früh, sich außerhalb der Komfortzone zu bewegen und dort zu funktionieren. Sie sind es gewohnt, Strategien zu entwickeln, um unvorhersehbare Ereignisse zu bewältigen. Ein Beispiel ist die ABC-Technik: Accept

= Situation akzeptieren – Breathe = einen Atemzug nehmen – Concentrate = Konzentration auf die Handlung, die in diesem Moment vor dir liegt.

In meiner sportpsychologischen Praxis staune ich immer wieder über die hohen Belastungen, die AthletInnen meistern, und wie gut sie unter enormem Druck performen. Welche Belastungen erfahren AthletInnen? Es kann die schmerzhafteste De-Selektion aus dem Kader sein, die Verletzung mit anschließender langer Reha-Phase, bittere Niederlagen mit dem Gefühl, die harte Arbeit wurde nicht belohnt. Im Nachwuchs kann es die Doppelbelastung von Schule und Sport sein, die in Momenten des intensiven Wettbewerbs um einen Kaderplatz spürbar wird.

Oder es tritt eine Pandemie auf und zerstört den Traum der Olympiateilnahme. Meine KollegInnen aus dem ÖBS (Bundesnetzwerk für Sportpsychologie) Violetta Oblinger-Peters und Björn Krenn haben die emotionalen Erfahrungen, die AthletInnen aufgrund der Verschiebung der Tokyo 2020 Olympic Games gemacht haben, untersucht (Oblinger-Peter und Krenn, 2020). Die Ergebnisse zeigen, dass AthletInnen aufgrund der abrupten Veränderung „unter einem enormen Druck standen“ und die „Unsicherheit, wie es weitergeht“, war für sie „schwer auszuhalten“. Einige stellten sich die Frage, „ob sie ihre Leistungen überhaupt für ein Jahr halten können“. Andererseits wurde dieser starke Einschnitt in ihre Vorbereitungsroutrinen als Möglichkeit, körperlich und mental zu regenerieren, erlebt, oder Distanz zu ihrem Sport und neue Perspektiven zu gewinnen, wie z.B. der Stellenwert der eigenen Gesundheit. Sie entwickelten Strategien, wie z.B. ihre Energien in andere Lebensbereiche (z.B. Abschluss des Masterstudiums) zu investieren und einen Plan für die effiziente Nutzung dieser Phase zu schmieden. Diese Studie zeigt uns die hohe Anpassungsfä-

higkeit von AthletInnen und wie rasch sie Bewältigungsstrategien für hohe emotionale Belastungen finden.

Ein Beispiel für diese mögliche Entwicklung gerade aufgrund von Widrigkeiten sind die Ergebnisse meiner unveröffentlichten Studie (2011): „Welchen Gewinn können Alpine Welt-Cup-AthletInnen aus ihren Verletzungs-Erfahrungen ziehen?“ Erstens, das persönliche Umfeld hatte einen positiven Einfluss auf den Rehabilitationsprozess. Zweitens, die AthletInnen haben in der Verletzungsphase eine klare Perspektive über den hohen Stellenwert ihres Sports in ihrem Leben gewonnen. Der Hunger weiterzumachen war nach der Verletzungsphase größer denn je. Das erzwungene Time-out hat Impulse für neue Ziele und ein neues Bewusstsein über die eigene athletische Persönlichkeit gebracht.

Mit Blick in eine Zukunft, in der wirtschaftliche und gesellschaftliche Ressourcen an Stabilität einbüßen, tut es uns gut zu wissen, dass wir von vordergründig negativen Erfahrungen letztendlich in unserer emotionalen Entwicklung profitieren können.

Welche Lösungen und Tools stehen insbesondere für dich als SportschütZInn dabei zur Verfügung? Was hilft dir, deinen Fokus auf die kontrollierbaren Dinge zu halten?

Box-Breathing Atemtechnik

- › Nimm eine aufrechte Sitzposition für die natürliche Bauchatmung ein.
- › Starte mit einer tiefen Ein- und Ausatmung.
- › Einatmen und mental bis 4 zählen.
- › 2 Sekunden Pause machen.
- › Ausatmen und mental bis 4 oder 5 zählen.
- › 2 Sekunden Pause machen.
- › Vorgang wiederholen.

Welche Wirkung hat diese Atemtechnik?

- › Du beruhigst dein Nervensystem,
- › du stärkst deine Konzentration und
- › du regenerierst durch kurzes und regelmäßiges Üben dieser Atemtechnik.

Trainings-Logbook

- › Mit dem Trainings-Logbook kannst du deine Trainingsleistung in technischer, taktischer und mentaler Hinsicht einfach und schnell analysieren.
- › PLUS + Auf der Plusseite deines Trainings-Logbooks trägst du ein, was dir gut gelungen ist.
- › MINUS – Auf der Minuseite deines Trainings-Logbooks notierst du, woran du noch arbeiten kannst. Anhand dieser Informationen formulierst du dein Ziel, auf das du dich im nächsten Training fokussieren wirst.

Das Logbook hilft dir,

- › ein klares Bild zu bekommen, wo du technisch, taktisch und mental stehst, woran du arbeiten kannst und in welchen Bereichen du gut bist,
- › Fehler zu verarbeiten und eine innere Distanz dazu zu gewinnen,
- › deine Gefühle auszudrücken und zu verarbeiten.

Das tägliche Erleben und Leisten im Sport kann insbesondere junge AthletInnen sehr fordern. Diese Belastung kann aber auch ein Impuls für eine Entscheidungsmöglichkeit bedeuten: Wie mache ich weiter, wenn ich das Gefühl habe, so kann ich nicht mehr? Welche Möglichkeiten habe ich? Welche Konsequenzen haben mögliche Entscheidungen? Mit wem kann ich darüber reden, um jede Chance zu nutzen, eine positive Veränderung herbeizuführen? Eine professionelle Auseinandersetzung mit diesen Fragen mit Unterstützung einer/s SportpsychologIn kann einen positiven Veränderungsprozess anstoßen. Und sie kann letztendlich förderlich für die Weiterentwicklung der athletischen Persönlichkeit sein.

Literatur

- › David, S. 'Emotional Agility'. Penguin Random House UK (2017)
- › Oblinger-Peters V., Krenn B. 'Time for Recovery' or 'Utter Uncertainty?' *The Postponement of the Tokyo 2020 Olympic Games Through the Eyes of Olympic Athletes and Coaches. A Qualitative Study. Frontiers in Psychology (2020);*
- › Wörndl, G. 'The perceived benefits of injuries and their effect on the psychological and physical well-being and performance of three World-Cup Alpine Skiers, Unpublished Dissertation London (2011)

STECKBRIEF:

Name: **Mag. Gerlinde Wörndl, MSc**

Ausbildung: Studium Soziologie Universität Salzburg, Masterstudium Sportpsychologie Roehampton University London

Kontakt: Sportpsychologie Wörndl, woerndl@sportpsychologie-woerndl.at, +43 (0)664 531 35 85

Homepage: www.sportpsychologie-woerndl.at

Instagram: #sportpsychologie_woerndl

ÖBS: Mitglied im Österreichischen Bundesnetzwerk für Sportpsychologie



• SPORTPSYCHOLOGIE WÖRNDL •