

SPORTPSYCHOLOGIE

Wenn der Kopf dem Sieg im Wege steht

Wie der Kunstturner Claudio Capelli die mentalen Herausforderungen der Olympischen Spiele meistert



August 2008, Peking, Olympische Spiele. Der Kunstturner Claudio Capelli kann wegen einer negativen Gedankenspirale sein Potenzial nicht abrufen. Doch vier Jahre später unterschätzt er die mentalen Tücken Olympias kein zweites Mal.

JÖRG WETZEL

Einer meiner Klienten, der Berner Kunstturner Claudio Capelli, berichtet mir nach den Olympischen Spielen in Peking 2008: «Ich war nur noch am Staunen. Und als mir durch den Kopf ging, dass das alles nur für uns gemacht wurde, dachte ich: «jetzt nur nicht versagen!» Und als ich mir bewusst wurde, dass ich die Schweiz vertrete, wurde die Last plötzlich so gross, dass ich mein Potenzial nicht mehr abrufen konnte.»

Ein kleiner, ja fast minimaler Fehler in der Turnübung zu Beginn des Wettkampfs führte zur Destabilisierung. Die Gedanken drehten sich ungebremst weiter: «Jetzt nur kein weiterer Fehler!», «Wenn ich einen Fehler mache, ist das absolut peinlich! Eine Schande für die Schweiz!». Ein Fehler reiht sich an den anderen, die negative Gedankenspirale nimmt ihren Lauf und führt zu einer Leistung, die dem Potenzial des Kunstturners ganz und gar nicht entspricht.

Nach der missglückten Leistung am wohl bedeutendsten Wettkampf seiner Karriere fliegt Claudio Capelli in die Schweiz zurück und turnt verbissen weiter, um seinen Misserfolg zu vergessen. Er verletzt sich und kann dadurch, wie der Athlet später reflektiert, endlich eine Pause einlegen. Erst ein Jahr nach den Olympischen Spielen in Peking ist er in der Lage, zurückzublicken. Er schaut sich die Videoaufzeichnung des Wettkampfs unter Tränen an. Nun endlich kann er damit beginnen, seine traumatischen Erlebnisse auch professionell zu verarbeiten.

Ausnahmesituation Olympia

Auch die kommenden Olympischen Spiele in Rio de Janeiro werden von den Olympioniken einiges abverlangen. Denn der multisportive Grossanlass bringt spezielle Herausforderungen mit sich. Nur an Olympia versammeln sich sämtliche Eliteathleten und -athletinnen verschiedenster Sportarten aus der ganzen Welt. Damit wird das gewohnte, sportartenspezifische Umfeld aufgehoben: Die Athletinnen und Athleten werden von den olympischen Rahmenbedingungen stärker gefordert als bei anderen Grossanlässen. Beispielsweise gibt es stärkere Sicherheitsvorkehrungen und striktere Kleidervorschriften. Zudem wohnen die Spitzensportlerinnen und -sportler zusammen im Olympischen

Dorf und müssen lange Distanzen für die Trainings und die Wettkämpfe zurücklegen. Darüber hinaus finden sie ungewohnte Trainingsbedingungen vor und viel Neues und Unbekanntes kommt auf sie zu.

Ein aussergewöhnlicher «emotionaler Raum»

Olympische Spiele sind gigantisch. Und wer einmal an ihnen teilgenommen hat, wird die gewonnenen Eindrücke wohl kaum vergessen. Die Luft scheint zu knistern und plötzlich schütteln die Athletinnen und Athleten nationalen Politikerinnen und Vertretern des Bundes die Hand. Sie bewegen sich zwischen den unzähligen speziell für die Olympischen Spiele erstellten Gebäuden, gehen im Rummel der vielen Tausend Delegierten und Athletinnen und Athleten aus Ländern der ganzen Welt unter, sind umgeben von Hunderten Medienleuten und Hunderttausenden Zuschauenden. Diese unvergleichliche Stimmung erzeugt einen «emotionalen Raum», wie ihn kein anderer sportlicher Grossanlass zustande bringen könnte. Dies kann Athleten und Athletinnen zu Höchstleistungen beflügeln – oder im Gegenteil völlig lähmen. Die Gefahr besteht, dass sie den Fokus auf das Wesentliche verlieren, dem Druck nicht mehr standhalten und plötzlich überraschend einbrechen.

Die Olympischen Spiele verführen einzelne Athletinnen und Athleten dazu, dem Speziellen mit etwas Speziellem begegnen zu wollen. Sie werfen plötz-

Olympia verführt dazu, dem Speziellen mit etwas Speziellem zu begegnen.

lich eingeübte Rituale oder setzen neues Material trotz ungenügender Testphase ein. Aus einem Impuls heraus ändern sie Verhaltensweisen auf unbedachte Weise. Dies kann ihnen zum Verhängnis werden, wie beispielsweise einer hoch talentierten Taekwondo-Kämpferin an den Olympischen Spielen in Peking 2008. Die Athletin hatte bereits Erfahrungen und Medaillen von Weltmeisterschaften mitgebracht, wurde in Peking aber von der speziellen Atmosphäre beeinflusst: «Ich hatte plötzlich das Gefühl, dass jetzt alles noch mehr zählt. So kam ich in eine totale Olympia-Euphorie. Ich dachte, wenn ich jetzt versage, dann... die Situation lähmte mich total und ich hatte ein Blackout.» Um solchen Reaktionen vorzubeugen, ist es entscheidend,

SPORTPSYCHOLOGISCHE DIENSTLEISTUNGEN

Beratung auch während den Spielen

Der Sportpsychologe Daniel Birrer analysierte die Interventionen Jörg Wetzels, der die Schweizer Olympia-Delegationen seit 2006 begleitet, und kategorisierte die Herausforderungen, die sich den Olympioniken stellen.

Herausforderungen: Neben den generellen Leistungsherausforderungen (Erwartungen, unmittelbare Wettkampfvorbereitung, Selbstregulation, Erholung, persönliche Herausforderungen), den spezifisch olympischen sowie organisatorischen Herausforderungen (Finanzielles, Teamkonflikte, Medien, Sicherheit) wurden zusätzlich persönliche Herausforderungen (wie kritische Ereignisse, Verletzungen) untersucht.

Sportpsychologische Beratung: Die Olympioniken sind auf all diesen verschiedenen Ebenen gefordert. Sie stehen in der Verantwortung, diese Herausforderungen im Vorfeld zu Olympia anzugehen. Sie haben aber auch die Möglichkeit, sich während den Spielen systematisch sportpsychologisch beraten und helfen zu lassen.

Birrer, D., Wetzels, J., Schmid, J., & Morgan, G. (2012). Analysis of sport psychology consultancy at three Olympic Games: Facts and Figures, *Psychology in Sport & Exercise*, 13(5), 702–710.

dass sich die Athletinnen und Athleten einerseits in die Olympischen Spiele als Grossanlass integrieren. Sie sollen das Spezielle aufnehmen, sich mit den anderen Olympioniken über deren Erfolge freuen, die aussergewöhnliche Atmosphäre in sich aufsaugen und zu einem kleinen, aber wichtigen Teil des Anlasses werden.

Andererseits gilt es, sich konsequent an die eingeübten Rituale, die Trainingsplanung sowie die detaillierte Wettkampfvorbereitung zu halten. Insbesondere ist es wichtig, nichts Neues auszuprobieren, sondern das Bewährte und Gewohnte konsequent durchzuziehen – Olympische Spiele hin oder her. Denn wenn der Anlass selbst in den Vordergrund rückt und damit verbundene extrinsische Motivationsfaktoren wie Status, Macht, Rang und Ruhm sowie mediale Anerkennung durchscheinen, so kann der von den Athletinnen und

Athleten wahrgenommene Druck massiv zunehmen. Entsprechend nimmt ihre Konzentration auf die wesentlichen Aufgaben ab und sie können ihr Potenzial nicht mehr ausschöpfen. Demgegenüber führen intrinsische Motivationsfaktoren wie Freude an der Bewegung, hohes Leistungsmotiv, innere Genugtuung, Steigerung des Selbstwerts und die damit zusammenhängende Freude am Sport eher dazu, dass der Fokus auf die eigentlichen Aufgaben gelenkt werden kann.

Studie zeigt Wichtigkeit der mentalen Aspekte

Diese Erkenntnisse aus der Praxis widerspiegeln die Resultate der Studie *Swiss Olympic Report 2004*. Der Sportpsychologe Jürg Schmid von der Universität Bern befragte anlässlich der Sekundäranalyse Athletinnen und Athleten nach ihren Dos und Don'ts an Olympischen Spielen. Zwei der Fragen waren: «Welche persönlichen Strategien wenden Sie an, um Ihre Chancen auf Erfolg an den Olympischen Spielen zu optimieren?», und: «Welche Empfehlungen würden Sie zukünftigen Olympioniken geben?»

Die Resultate zeichnen ein aus psychologischer Sicht spannendes Bild: Über die Hälfte der Antworten betrafen mentale Aspekte. Darunter fallen das Erholungsmanagement, unkontrollierbare Faktoren, das olympische Erlebnis, die Antizipation des Wettkampfs, die unmittelbare Vorbereitung auf den Wettkampf, das Wettbewerbsverhalten (vor und während des Wettkampfs) sowie die Nachbereitung des Grossanlasses. Konkret bedeutet dies, dass erfolgreiche Athletinnen und Athleten über eine Vielzahl an Bewältigungsstrategien verfügen und sich in diesem Punkt von ihren weniger erfolgreichen Konkurrenten und Konkurrentinnen unterscheiden.

Beispielsweise erholten sich die Erfolgreichen bewusster und kennen entsprechend mehr Entspannungsmethoden, welche sie systematisch anwenden (Erholungsmanagement). Sie können ausserdem gelassener mit unkontrollierbaren Faktoren wie beispielsweise dem Wetter oder der akustischen Ablenkung durch Publikumszurufe umgehen. Weiter antizipieren sie die spezifischen Wettkampfbedingungen wie beispielsweise veränderte Coaching-Möglichkeiten in einer konkreten Art und Weise (olympisches Erlebnis respektive Wettkampfantizipation). Darüber hinaus fokussieren sie während des Wettkampfs nur auf die Dinge, die im Moment wichtig sind, bleiben so bei sich und lassen sich nicht ablenken (Wettkampfverhalten). Und zu guter Letzt bereiten sie den Einsatz selbstwertschätzend und konstruktiv nach, indem sie den Wettkampf prozessorientiert und nicht resultatorientiert auswerten und den Erfolg oder Misserfolg selbstwertdienlich attribuieren (Nachbereitung).

Erfolg dank sportpsychologischer Beratung

Der eingangs erwähnte Kunstturner Claudio Capelli unterschätzte die mentalen Aspekte einer Teilnahme an Olympischen Spielen, nämlich in London 2012, kein zweites Mal. Dem Athleten half ein sportpsychologisches Projekt des Kunstturnverbands. Zum anderen betreute ich Claudio Capelli seit seinen Erfahrungen in Peking sportpsychologisch im Rahmen eines Einzelcoachings. Dabei wurde der Wettkampf möglichst konkret und spezifisch vorbereitet. Dies beinhaltete die Planung der Anreise, die Teilnahme an der Eröffnungsfeier, die Gestaltung der Pausen und der freien Zeitfenster, den Umgang mit Medienschaffenden sowie die Kontakte zur Familie. Im Coaching strukturierte der Athlet zudem die unmittelbare Vorbereitung auf den Wettkampf. Unter anderem enthielt dies Selbstverständlichkeiten wie die Anmeldung vor Ort, die Antizipation des Wettkampfgeländes, die Vorbereitung der Selbstregulationstechniken, der Umgang mit Zweifeln und Ängsten, die Fokussierung auf das im Moment Wesentliche sowie Techniken zum Erreichen des optimalen Leistungszustands. Auch die Nachbereitung kam diesmal nicht zu kurz. Claudio Capelli plante ein Debriefing seiner Einzelleistung sowie eine Teamauswertung ein. Zudem wendete er Verarbeitungsstrategien an und holte bewusst ein Feedback vom Coach ein.

«Ich fühlte mich gut und stark»

Der Berner Kunstturner schliesst in London als einer der erfolgreichsten Schweizer Mehrkämpfer an Olympischen Spielen ab. Euphorisch berichtet er mir im Anschluss an den Grossanlass: «Ich wusste, dass ich gut drauf war. Ich konnte mein Training wunschgemäß und unverletzt durchziehen. Ich fühlte mich gut und stark und war auch bereit zu verlieren. Somit wurde alles viel einfacher und es lief ganz einfach, ja fast automatisch. Ich wusste, dass ich erfolgreich sein würde und glaubte immer fest an mich.»

Für manch einen Athleten oder eine Athletin ist es das grösste Ziel oder gar ein Kindheitstraum, an den Olympischen Spielen teilzunehmen. Dies bringt besondere mentale Herausforderungen mit sich, welche es zu antizipieren gilt. Wenn sie es verstehen, sich nicht nur über die Teilnahme an sich, sondern vielmehr über ihr Denken, Fühlen und Handeln innerhalb ihrer Funktion zu definieren, so kann die Herausforderung der Olympischen Spiele in Angriff genommen und gemeistert werden. Und dann wird dieser multisportive Grossanlass zu einem unvergesslichen Ereignis in einer Sportkarriere – ein Erlebnis, das einem niemand mehr nehmen kann. ♦



In London wurde Claudio Capelli 17. im Mehrkampf, das beste Resultat eines Schweizer seit den Olympischen Spielen 1984.

DER AUTOR

Jörg Wetzel, Fachpsychologe für Sportpsychologie FSP, begleitet seit knapp zwanzig Jahren verschiedene Top-Athletinnen, -Athleten und -Teams. Vor seiner Ausbildung und Tätigkeit als Sportpsychologe erwarb er das Sportlehrerdiplom und sammelte eigene Erfahrungen im Leistungssport. Er gilt als Pionier der angewandten Sportpsychologie und begleitet seit 2006 als erster offizieller Psychologe die Delegationen der «Swiss Olympic Association» an Olympische Spiele. Er ist zudem Inhaber der Firma «Sportpsychologie Wetzel GmbH».

KONTAKT

jw@joergwetzel.ch

LITERATUR

Wetzel, J. (2010). *Gold – mental stark zur Bestleistung*. Zurich: Orell Füssli.