

Sport während Corona

# Wenn plötzlich die Perspektive fehlt

Die Welt der Leistungssportler ist durcheinandergeraten: verschobenes Olympia, keine Wettkämpfe, gesperrte Trainingsstätten. Wie sehr sind Sportpsychologen in dieser Zeit gefordert?

Jörg Greb

🔄 Aktualisiert: 25.04.2020, 16:26



Da durfte sie noch zeigen, was sie kann: Ajla Del Ponte im Halbfinal über 60 Meter an den Schweizer Hallenmeisterschaften im Februar.



Es war für Sportler schon davor ein Satz mit Gewicht: «Konzentriere dich auf das, was du beeinflussen kannst.» Für Ajla Del Ponte, die 4x100-m-Rekordstaffel-Startläuferin, hat er in den letzten sechs Wochen noch an Bedeutung gewonnen. Die Sprinterin sah sich Mitte März gezwungen, ihr Trainingslager in den Niederlanden wegen des Coronavirus abubrechen und heimzukehren ins Tessin. Wenige Tage später war Tatsache, was sich abgezeichnet hatte: die Absage respektive Verschiebung der Olympischen Spiele. «Sehr schwierig und deprimierend» sei das gewesen, sagt die 23-Jährige. Sie, die an der Uni Lausanne ein Semester für den Olympiasommer geopfert hatte, stand plötzlich ohne Perspektive da.

Im Corona-Hotspot Tessin aber hat sich Del Ponte aufgefangen. Auch dank sportpsychologischer Unterstützung ist sie dem Gedankenkarussell entkommen, hat die Niedergeschlagenheit überwunden. Entscheidend dabei: Im alt-neuen Umfeld gelingt es ihr immer besser, auf Positives zu fokussieren. Sie hat Rückhalt in ihrer Familie gefunden, bei den Eltern, dem Bruder, den Grosseltern. Del Ponte sagt, dass sie dieses Gefühl der Geborgenheit auch in Zukunft vermehrt erleben und nutzen will – nicht zuletzt im nächsten Jahr, wenn Tokio 2021 ansteht.



«Ich erlebe fast ausschliesslich Sportler, die sich der Situation gefasst und gefestigt stellen», sagt Sportpsychologe Jörg Wetzel.

Für Sportpsychologinnen und Sportpsychologen ist der Wandel vom Frust zum veränderten Blickwinkel von Ajla Del Ponte nichts Aussergewöhnliches. Jörg Wetzel, seit 2006 offizieller Psychologe der Schweizer Olympia-Delegationen in Sommer und Winter, sagt: «Ich erlebe fast ausschliesslich Sportler, die sich der Situation gefasst und gefestigt stellen.» Existenzängste macht er kaum aus. Der «Karrierefrust» wird überraschend schnell überwunden.

### **Flexibel und agil durch lauwarmer Periode**

Dabei kommt die Charakteristik eines erfolgreichen Sportlers zum Tragen. Wetzel sagt: «Sie lernen auf ihrem Weg an die Spitze, flexibel und agil zu sein. Diese Fähigkeit können sie nun auf einer neuen Ebene nutzen.» Bei Verletzungen hätten praktisch alle schon einmal einen Plan A durch einen Plan B oder gar C ersetzen müssen. In Covid-19-Zeiten gelingt es ihnen daher auch, «zu switchen und sich zu arrangieren mit der Situation». Wetzel unterstützt dabei und rät: «Zurückschauen, die Gegenwart annehmen und profitieren für die Zukunft.» Es gehe darum, die volle Verantwortung zu übernehmen.

Doch was heisst es konkret, flexibel und agil zu agieren? Wetzel holt aus und spricht von «einer lauwarmen Periode». Diese, so ist der ehemalige Militärische Fünfkämpfer überzeugt, gilt es nach dem Wegfallen des Ziels zuzulassen. «Es ist wichtig, die Orientierungslosigkeit, die Wut, die Trauer zu durchleben», sagt er. Schliesslich werde sich – bei der einen früher, beim anderen später – die Leere füllen. Oft Vernachlässigtes kann ins Zentrum rücken. Stichwort: Konzentration auf die Basiselemente wie Kraft, Koordination, Ausdauer, Schnelligkeit. Oder breiter gefasst: das Fokussieren auf die emotionale Intelligenz, den Entspannungs- oder Achtsamkeitsbereich. Oder auf die Arbeit am Selbstvertrauen.

### **Im Sportlermodus bleiben**

Wichtig ist laut Wetzel «das Verbleiben im Sportlermodus». Tages- und Wochenstrukturen bleiben nötig, um ein Ziel langfristig anzusteuern. Aber: «Sportlerinnen und Sportler dürfen sich Zeit lassen auf ihrem Weg und müssen nicht meinen, sie könnten die ganze Corona-Debatte sofort hinter sich lassen.» Zusätzliche Bedeutung erhalten Begriffe wie Geduld und Musse.

Etwas anders gestaltet sich die Problematik im Mannschaftssport. Wetzler sagt: «Teamsportler werden aus ihrem Gefüge herausgerissen. Die Zielperspektive fehlt. Das Teamerlebnis geht verloren.» Dennoch spricht Christian Marcolli, ehemaliger NLA-Fussballer und wie Wetzler einer der profiliertesten Schweizer Sportpsychologen, von «schon beinahe Courant normal». Er macht bei seinen Klienten «die Aussicht, dass es bald weitergeht», aus. Die Sportler befinden sich wieder in einer «individualisierten, gut organisierten Form des Trainings». Als Beispiel nennt er Topfussballer der Schweiz und der umliegenden Länder. Marcolli sagt: «Vor diesem Hintergrund ist die Zusatzbelastung nicht massiv.»

Publiziert: 25.04.2020, 16:26

## 0 Kommentare

**Bitte Anmelden um zu kommentieren**

---

# Tages Anzeiger

[Startseite](#)

[E-Paper](#)

[Impressum](#)

[AGB](#)

[Datenschutz](#)

[Kontaktformular](#)

[Abo abschliessen](#)

▼ **Alle Medien von Tamedia**