

«Es braucht eine Ungewissheitstoleranz»

Sportpsychologe Jörg Wetzel begleitet die Schweizer Delegation seit 2006 an Olympische Spiele. Zustände wie in Tokio sind auch für ihn neu.

Interview: Rainer Sommerhalder

Olympische Spiele bedeuten für alle Beteiligten auch ohne Corona Ausnahmezustand. Die Folgen und Einschränkungen der Pandemie verstärken die psychologischen Herausforderungen in noch nie da gewesener Weise. Sportpsychologe Jörg Wetzel muss in Tokio unter anderem dafür sorgen, dass die Stimmung im Schweizer Team «nicht kippt». Wie er dies und andere Herausforderungen meistert, erzählt der 53-jährige Solothurner im Interview.

Was sind Ihre Aufgaben in Tokio?

Jörg Wetzel: Ich bin nicht nur als Sportpsychologe vor Ort, sondern primär als Psychologe, denn meine Hauptaufgabe liegt im Krisen- und Notfallbereich.

Was bedeutet das?

Ich stelle im Krisenfall die Betreuung für die Schweizer Delegationsmitglieder sicher und unterstütze sie aktiv vor Ort. Krisenfall bedeutet eine existenziell bedrohliche Situation. Das kann zum Beispiel ein Erdbeben sein, häufig handelt es sich jedoch um Einzelschicksale. Auch wenn längst nicht alles an die Oberfläche kommt, passiert bei jeder Olympia-Austragung etwas.

Und wenn es keine Notfälle gibt?

Ich unterstütze den Führungsstab der Delegation bei allen psychologischen Anliegen. Und erst an dritter Stelle kommt die traditionelle sportpsychologische Betreuung. Diese ist offen für alle Athleten, Trainer und Teamchefs. Dazu arbeite ich mit rund zwei Dutzend Olympioniken auch ausserhalb der Olympia-Mission zusammen.

Sie begleiten das Olympiateam seit 2006. Wie oft waren Ihre Interventionen vor Ort mitentscheidend?

Das können die Athleten oder allenfalls die Trainer am besten beurteilen. Die Thematik wurde in der Vergangenheit in Form einer wissenschaftlichen Studie untersucht. Deshalb habe ich ab 2008 in Peking die Anzahl Interventionen erhoben. Es sind jeweils rund 120.

Was ist eine Intervention?

Ein Einsatz von mindestens 15 Minuten Dauer zu psychologischen Themen.

Gibt es Einsätze, die Sie emotional stark berühren?

Das gibt es immer wieder. Bei meiner Arbeit stehen der Mensch und seine mentale Gesundheit im Zentrum. Diese ist Voraussetzung, um überhaupt seine Topleistung abrufen zu können. Da konnte ich das eine oder andere Mal doch sehr unterstützen. Ich denke etwa an einen Athleten, der bei den Olympischen Spielen tatsächlich Gold gewann, der aber vor seinem Wettkampf eine ganz schwierige Nacht verbrachte.

Sind denn Olympische Spiele wirklich ein so spezieller Wettkampf? Letztlich messen sich Sportler doch fast wöchentlich miteinander?

Olympische Wettkämpfe sind sehr speziell. Zum einen, weil verschiedenste Sportarten unter einem riesigen Dach stattfinden. An diesem Anlass steht die Organisation als solche im Mittelpunkt. Zum anderen ist die Aufmerksamkeit der Öffentlichkeit und der Medien nie grösser als bei Olympia. Und die Chance, bei den Olympischen Spielen zu reüssieren oder zu versagen, besteht nur alle vier Jahre. Dies lässt die eigenen Erwartungen und den selbst gemachten Druck steigen.



Jörg Wetzel kümmert sich bereits zum achten Mal bei Olympischen Spielen um psychologische Themen.

Bild: Chris Iseli

Wie wichtig ist ein frühes Erfolgserlebnis wie die Medaille von Nina Christen am ersten Wettkampftag?

Es ist eine Art Befreiungsschlag. Eine solche frühe Medaille sendet das Zeichen an die Delegation: Wir Schweizer können das!

Tokio sind die wohl speziellsten Spiele der Geschichte. Wo liegen

die besonderen Herausforderungen aus Sicht des Psychologen?

Alles dreht sich um dieses Virus. Dabei geht oft vergessen, dass es noch andere Herausforderungen gibt. Hitze, hohe Luftfeuchtigkeit und ständige Sicherheitstests zum Beispiel. Die Teilnehmenden müssen sich mental auf den Worst Case vorbereiten – auf andauernde Isolation, auf die tägliche Testerei,

verbunden mit logistischen Schwierigkeiten, mit Wartezeiten und auch mit viel Leerlauf.

Aber Sie sind doch Psychologe und nicht Logistiker?

Diese Abläufe machen psychologisch sehr viel mit den Athleten. Sie merken, dass wegen der Nebenschauplätze die Vorbereitung auf den Wettkampf nicht

ideal ist. Wir müssen sie also darauf vorbereiten, dass sie sich nicht optimal vorbereiten können! Es braucht die sogenannte Ungewissheitstoleranz.

Wie geht das?

Wenn es zum Beispiel bei einem PCR-Test lange Warteschlangen gibt, müssen alle – Athlet, Trainer, Teamchefs – die Nerven behalten und positiv bleiben. Das Motto lautet: Kämpfe nicht gegen die Organisation an!

Was meinen Sie damit?

Es macht keinen Sinn, unnütz erscheinende Abläufe in Frage zu stellen. Das frisst nur Energie und bringt mental nichts. Wenn du in der Warteschlange die Aufforderung erhältst, zehn Zentimeter weiter hinten zu stehen, dann mach das einfach und frag nicht nach dem Sinn. Der Sinn des Athleten ist, sich auf seinen Einsatz zu fokussieren. Wenn er die Unwegsamkeiten akzeptiert, dann gelingt ihm dies besser.

Eine weitere Herausforderung: Die Bewegungsfreiheit der Athleten ist massiv eingeschränkt?

Die grösste Challenge ist die Einschränkung der persönlichen Autonomie und Freiheit. Jene Athletinnen und Athleten reüssieren in Tokio, die solches auch ertragen. Man kann in der Vorbereitung zum Beispiel Bilder von Astronauten verwenden, die irgendwo in einer engen Raumkapsel im All einfach ihren Job bestmöglich erledigen.

Man sollte also nicht einfach nach Tokio reisen, einmal schauen, wie es denn vor Ort so ist, und sich entweder aufregen oder nicht?

Dies muss unbedingt vorgängig antizipiert werden. Es gibt ein Tool, das bei sehr vielen Ländern angewandt wird und mit dem wir schon seit Monaten arbeiten: die sogenannten «Wenn-dann-Pläne». Wenn ich warten muss, dann bleibe ich ruhig. Und weil wir aus einem diesbezüglich verwöhnten Land kommen, gehen wir eben vom schlechtesten Fall aus. Und freuen uns dann darüber, wenn diese organisatorischen Dinge besser laufen als angenommen.

Wie sieht die Realität aus: Welche Szenarien sind eingetroffen?

Vieles ist genauso eingetroffen, wie wir es vermutet haben. Natürlich sind einige Dinge nicht ganz so drastisch, wie es unser Worst-Case-Szenario vorausgesagt hat. Das gibt uns einen psychologischen Vorteil. Wir können zwar nicht raus aus dem Olympischen Dorf, sind aber nicht einfach in unseren Zimmern eingeschlossen. Das olympische Erlebnis leidet aber ganz klar unter den Einschränkungen.

Was wäre für den Sportpsychologen während Olympia so etwas wie das Worst-Case-Szenario?

Alle Krisenfälle, die existenzbedrohend sind. Oder betreffend Corona: Falls auf einmal in der Bubble eine aggressive Variante grassiert und dadurch öffentlicher und politischer Druck auf einen Abbruch der Spiele entsteht. Und als Drittes: dass die Stimmung kippt. Das darf schlicht nicht passieren.

Was kann kippen?

Die Stimmung! Wenn Mitglieder der Schweizer Delegation negativ über die Situation vor Ort zu sprechen beginnen und damit so etwas wie ein Flächenbrand entsteht. Auf einmal finden es alle einen Seich. Solche Entwicklungen beginnen in der Regel oben bei den Teamchefs und den Leadern.



Warten bis sie für den Coronatest an der Reihe sind: Die polnischen Sportlerinnen und Sportler am Flughafen in Tokio.

Bild: AP