

«Vielleicht fängst du besser oben an, im Kopf»

Wieso sind psychische Leiden ein grosses Thema dieser Spiele? Erklärungen des Sportpsychologen Jörg Wetzel. **Interview: Philipp Bärtsch, Samuel Tanner**

NZZ am Sonntag: Herr Wetzel, wann ist ein Athlet psychisch gesund?

Jörg Wetzel: Wenn er resilient ist, psychisch widerstandsfähig - und er Schicksalsschläge oder auch nur alltägliche Zwischenfälle überwinden und trotzdem ein gewinnendes Leben führen kann.

Eine Grundentspanntheit allen Herausforderungen gegenüber?

Man kann es so sagen: Ein stabiles Haus braucht verschiedene Säulen. Eine realistische Zuversicht, die Orientierung am Ziel, an der Lösung, ein Netzwerk von Leuten, die unterstützen, ein hoher Selbstwert, ein hohes Selbstbewusstsein: Mir muss bewusst sein, dass meine Ressourcen und Methoden ausreichen, um eine bevorstehende Situation zu meistern. Und wenn ich in einem stabilen Haus, also Körper wohne, dann ist da auch die Psyche daheim.

Die amerikanische Kunstturnerin Simone Biles stiess in dieser Woche an mentale Grenzen und zog sich aus Wettkämpfen zurück. Bei ihr ist dieses Haus eingestürzt?

Mentale Stärke und Resilienz sind Säulen, die helfen, Leistung zu erbringen. Aber die Grundlage von allem, der Boden, das ist die psychische Gesundheit. Das geht tiefer. Es ist nicht atypisch, dass Biles in einer Sportart aufgewachsen ist, in der dieser Boden vor allem ein Nährboden für psychische Erkrankungen ist - wo Macht missbraucht wird, wo Athletinnen denunziert werden, wo sie gedrillt werden, verdrillt eher.

Wie meinen Sie das?

Wenn man hört, wie es im amerikanischen Kunstturnen zu und her ging, dann war das kein positiv motivationales Lernklima. Wir machen Trainerkurse in Magglingen, um ein gutes Klima zu schaffen. Das ist in der Schweiz wichtig wegen unserer kulturellen Standards. In Russland etwa, wo das Kollektiv mehr zählt, wo jeder gewohnt ist, sich unterzuordnen, ist es eine andere Geschichte. Bei uns ist Autonomie wichtig, der Grad der Selbstverwirklichung hoch, da kann ein Trainer nicht die Hierarchie ausnützen und sagen: Du machst jetzt dies und das - und fertig. Das tut der Psyche nicht gut, und ein Athlet kann erkranken.

Simone Biles sagte bei ihrem Rückzug, sie habe mit «all diesen Dämonen» zu kämpfen. Sie war ein Opfer von Missbrauch im amerikanischen Kunstturnen.

Ich vermute, dass in Amerika noch etwas hinzukommt. Viele Turnerinnen waren wohl von aussen gesteuert zu diesen Spitzenleistungen gekommen. Erst jetzt, durch die Entlarvung von allem, wird ihnen bewusst, was sie da eigentlich machen. Sie stellen sich die Sinnfrage jetzt - viel zu spät. Wie ein Manager, der krampf und krampf, dem die Frau davonläuft, von dem die Kinder nichts mehr wissen wollen, der erst dann in die Psychotherapie geht und merkt: Was mache ich da eigentlich genau? Aus dem Grund kläre ich mit Athletinnen und Athleten präventiv ihre Lebensmotive, das ist teilweise auch therapeutische Arbeit, weit weg von Medaillen. Da sind wir wieder beim Boden, der Basis. Ich muss wissen, wieso ich etwas mache. Nur dann weiss ich, wieso sich alles lohnt.

Biles war auch technisch blockiert, sie hatte keine Orientierung mehr in der Luft. Ist das Psychische eine Folge des technischen Problems, oder ist das psychische Problem eine Folge des Technischen?

Für mich ist die Reihenfolge klar: Das Unterbewusstsein, die Seele, der Geist, die Psyche, das sind innerste Faktoren. Und der Mensch funktioniert von innen heraus - sonst ist er überdrillt, und wenn er so weit ist, geht es nur noch eine Weile lang gut, bis fertig ist mit Technik, mit Schrauben anziehen. Wenn Körper und Geist und Psyche nicht im Einklang sind, dann ist man unkoordiniert. Es ist sehr typisch, dass es bei Biles in der Koordination nicht mehr gestimmt hat.



LAURENCE GRIFFITHS / GETTY IMAGES



Eine Athletin muss sich immer auch in sich selbst zurückziehen können, in die Achtsamkeit, in die Atmung.

Warum ist es so schwierig, Spitzensport vor allem für sich zu machen?

Man definiert sich immer auch über äussere Faktoren - Prestige, Status, Aufmerksamkeit, Geld. Es gibt verschiedene innere und äussere Stressoren: Nehmen wir die Persönlichkeit. Bin ich jemand, der nicht gerne auffällt? Dann will innerlich ein Teil von mir gar keine Medaille schiessen, weil er denkt: «Das gibt dann einen Riesenhype!» Oder familiäre, kulturelle Standards. In der Schweiz heisst es: Aufpassen, vorsichtig sein. In Amerika heisst es: *We are the greatest*. Das hat einen grossen Einfluss. Zudem frage ich Athleten immer, was bei ihnen zu Hause an der Türe stand: Meiers fallen nicht auf? Oder: Das Leben ist *for fun*? Jeder bringt eine andere Hypothek mit. Ich muss schauen, dass ein Athlet mit sich ins Reine kommt. Das ist nicht nur ein bisschen fokussieren, ein bisschen visualisieren, ein bisschen Wettkampfvorbereitung. Das ist Basisarbeit, damit die Leute psychisch stabil sind.

An Olympischen Spielen ist der Druck seit Jahrzehnten gross. Aber welchen Einfluss haben heute Social Media? Wo gibt es Rückzugsmöglichkeiten, wenn das Handy immer dabei ist und viele fast abhängig sind von diesem Gerät?

Rückzug empfehlen wir allen, etwa auch Nina Christen nach dem Medaillengewinn: Social Media weg, nur noch mit der Familie kommunizieren. Die Medaille: in den Tresor. Keine Journalistenanfragen mehr durchlassen. Man muss Inseln schaffen. Davor hatten wir vor diesen Spielen grossen Respekt, weil alle in dieser Bubble eng beieinander sind. Wir schauen deshalb oft: Gibt es irgendwo einen Raum, wo sich die Athletin zurückziehen kann? Wenn das nicht geht, muss sich eine Athletin immer auch in sich selbst zurückziehen können, in die Achtsamkeit, in die Atmung. Denn sie ist auch nicht allein, wenn sie allein im Schiessstand liegt. Wenn sie gut schießt, melden sich plötzlich Stimmen im Kopf: «Hey, hast du gesehen? Du bist langsam auf Weltrekordniveau!» Sie muss sich auch vor diesen Stimmen zurückziehen können.

An diesen Spielen sind die Umstände zusätzlich speziell. Der Schweizer Delegationsleiter Ralph Stöckli hat gesagt: «Wir müssen auf extrem emotionale Fälle vorbereitet sein.»

Da gebe ich ihm absolut recht. Bis jetzt sind solche Fälle nicht aufgetreten - aber es gibt inzwischen Konstellationen, die ich im Auge behalten muss. Wenn sich etwa das Verhältnis von Trainer und Athlet völlig abgenützt hat, kann das an einem Grossanlass überkochen. Das Ziel ist immer, die psychische Gesundheit aller zu erhalten, damit am Ende alle erhobenen Hauptes zu Hause empfangen werden können.

Welche Schweizer Medaille hat Sie aus Ihrer Perspektive besonders gefreut?

Am Ende haben nicht nur Medaillen eine Geschichte, sondern alle Leistungen: Manchmal berührt einen auch die Rückkehr von einer Verletzung. Aber klar, wenn ich bei einer Entscheidung nahe dran bin, wie etwa beim Schiessen, dann leide ich mit. Ich bin auch bei den achten Olympischen Spielen nicht der coole Hund, der im Luftgewehr-Final sagt: «Ich gehe lieber einen Kaffee trinken.» Da hatte ich Tränen in den Augen.

Ein weiterer Aspekt: Ohne diese Koordination komme ich in einen Stress, ich schüttele Noradrenalin aus, das Stresshormon, und weniger Serotonin, das Glückshormon. So komme ich in ein Defizit rein - und mein Belohnungssystem funktioniert immer weniger. Ich bin demotiviert, irgendwann vielleicht sogar leicht depressiv.

Lange hiess es, psychische Probleme seien im Spitzensport ein Tabu. Stimmt das noch?

Dieses Mal sagt eine Sportlerin nicht im Nachhinein: «Ich hatte mal Depressionen.» Sondern mitten in einer Performing-Phase:

Mann für die Psyche



Jörg Wetzel, 53, betreut viele Athletinnen und Athleten. Seit dem Jahr 2006 ist er zudem der Sportpsychologe des Schweizer Olympiateams und begleitet die Delegationen an die Spiele. Wetzel war selber Spitzensportler und sechsfacher Schweizer Meister im militärischen Fünfkampf. Von ihm erschien im Orell-Füssli-Verlag «Gold. Mental stark zur Bestleistung».

«Ich fühle mich nicht wohl, ich bin innerlich nicht stark genug.» Das ist eine neue Dimension. Deshalb finde ich es wichtig, darüber zu reden. Der Sport funktioniert extrem über *hard skills*: Wenn ich da zwanzig Kilogramm mehr stemme, werfe ich den Speer dort fünf Meter weiter. Das ist und war nie wahr. Die Gesellschaft wollte es nur lange nicht hören. Es ging immer nur darum: «Het die gstrahl!», «Und de Psycholog: Het no positive Input ggeh!» Aber ich betreue Leute teilweise in suizidalen Situationen, einen Athleten, der in der Nacht vor der Medaille eine Panikattacke hatte. Und das machen meine Kollegen und ich seit Jahrzehnten.

Welche sportpsychologischen Herausforderungen sind Ihr Alltag?

Die Schützin Nina Christen, mit der ich arbeite, sagte vor ihrem Luftgewehr-Wettkampf: «Hey, bei mir stimmt irgendwas nicht. Wir müssen gar nicht über Mentales diskutieren, ich komme gar nicht in den Kopf hoch! Ich stehe nicht gut, habe nicht die richtige Position!» Da sagte ich: «Vielleicht fängst du besser oben an, im Kopf.» Oft spielt es keine Rolle, wie du das Gewehr hältst, sondern, ob du wirklich in die Mitte schiessen willst. Es hat mit Willen zu tun, aber auch mit Lockerheit. Nina gewann Bronze - und das Juhee, das es nachher gab, war gut und recht, aber für den nächsten Wettkampf musste ich der Athletin sagen: «Übrigens, wer näher ins Zentrum schießt, bekommt mehr Punkte!» Man muss eine Situation manchmal auflockern, simplifizieren, sonst wird sie zur Belastung. Nina hatte das Gefühl, sie müsse jetzt für die ganze Nation schiessen, für die Medien, für uns alle. Nein!

Im Kampf mit den Dämonen: Simone Biles zieht sich in Tokio von den Wettkämpfen zurück.
(25. Juli 2021)