

Herausforderungen und Umgang mit psychischen Belastungen bei wettkampforientierten Sportler*innen

Challenges and Treatment of Elite Athletes with Mental Disorders

Andrea Engleder

Themenschwerpunkt Sportpsychologie

Zusammenfassung

Man möchte meinen, dass psychische Gesundheit im Leistungssport eine Selbstverständlichkeit sei, denn nur psychische gesunde Menschen werden es zu Höchstleistungen bringen. Doch oftmals verbirgt sich hinter einem strahlenden Siegerlächeln ein steiniger Weg, bei dem Sportler*innen einen neuen Umgang finden mussten, um sowohl ihrem Leistungsanspruch als auch ihren Bedürfnissen gerecht zu werden. Die Welt des Leistungs- und Spitzensports stellt enorme Ansprüche an die körperliche als auch an die psychische Gesundheit. Neben den hohen Anforderungen an den Körper stellen die Rahmenbedingungen von Bewertungen von Körper und Verhalten von früher Kindheit an und unsachgemäße Trainingsmethoden eine Herausforderung für den jungen Menschen dar. Der Leistungssport gibt gut begleitet sehr viel Struktur, Sinn und Orientierung und kann für die psychische Stabilität eine Ressource sein. Der Artikel beschäftigt sich im Folgenden schwerpunktmäßig mit den Herausforderungen und Risikobereichen für psychische Erkrankungen im Leistungssport, welche Störungsbilder sich gehäuft zeigen und wie die Umsetzung sportpsychologischer Betreuung in Kombination mit einer psychologischen Therapie bzw. Psychotherapie im aktiven Wettkampfsport aussehen kann.

Abstract

One might think that mental health in competitive sports is not worth reflecting on because only mentally healthy people will be able to show peak performances. But behind the victorious smile of a winner there is often a difficult path hiding that the athlete had to pursue in order to deal with performance demands as well as with his or

her own needs. Competitive sports offer structure, meaning, orientation, and mental stability when the process is well accompanied. But it also means a risk for physical and mental health because of the evaluation of body and behavior from early childhood on and bad coaching methods which can be a challenge for young people. This paper deals with the challenges and risk factors of mental disorders in competitive sports, the most current clinical pictures and how to combine sports-psychological counseling with psychological treatment or psychotherapy.

1. Einleitung

Im Rahmen der sportpsychologischen Arbeit drängt sich bisweilen die Frage auf, ob eine Grundhaltung, welche durch ein ständiges Übergehen der eigenen Bedürfnisse gekennzeichnet ist, leistungsfördernd sein kann. Dies würde nahelegen, dass man psychische Defizite in Kauf nehmen muss, wenn man in einer Sportart an der Weltspitze stehen will. An diesem Punkt müssen wir uns der Frage stellen, mit welcher ethischen Rechtfertigung man Leistungssportler*innen bewusst in diesem Defizit lässt und der psychologischen Fürsorgepflicht nicht nachkommt, um körperliche Höchstleistungen nicht von psychischer „Verweichlichung“ beeinträchtigen zu lassen.

Die Interessen an einem*r Leistungssportler*in sind oftmals sehr unterschiedlich gelagert: Sponsoren wollen, dass ihre Produkte emotional mit den vorbildlichen Qualitäten des*r Sportler*in in Verbindung gebracht werden; der/die Trainer*in will, dass seine/ihre Anleitung und Ausbildung des*r Sportler*in sich in vielen ausgezeichneten Leistungen zeigt und damit den Marktwert als Trainer*in erhöht; der/die Funktionär*in will, dass der/die geförderte Sportler*innen viel Aufmerksamkeit auf die Sportart lenkt und den Fördergeber be-