

# Psychische Bereitschaft zur Rückkehr in den Wettkampf nach Verletzungen

## Psychological Readiness to Return to Competition after Sports Injuries

Gereon Schedding, Günter Amesberger, Patrick Bernatzky, Thomas Finkenzeller, Björn Krenn & Sabine Würth

### Themenschwerpunkt Sportpsychologie

#### Zusammenfassung

Nach einer Sportverletzung stellt die Rückkehr in den Wettkampf für viele AthletInnen eine Herausforderung dar. Dabei ist neben der physischen Wiederherstellung die psychische Bereitschaft für die Rückkehr in den Sport essenziell für einen gelungenen Rehabilitationsprozess. Entlang eines 4-Phasen-Modells (Akut-, Rehabilitations-, Trainings- und Wettkampfphase nach Marcolli, 2001) thematisiert dieser Beitrag 4 Ebenen der psychischen Bereitschaft (emotional, kognitiv, Bewegungsvorstellung und soziale Unterstützung), die als wesentlich für die Rückkehr in den Sport erachtet werden. Die Einbindung von psychologischen Beratungskonzepten und Interventionsansätzen soll aufzeigen, welche Möglichkeiten, aber auch Grenzen der sportpsychologischen Betreuung in diesem Kontext gesetzt sind.

#### Abstract

After a sports injury, returning to competition is a challenge for many athletes. In addition to physical recovery, psychological readiness for the return to the sport is essential for a successful rehabilitation process. Based on a 4-phase model (acute phase, rehabilitation phase, training phase, and competition phase according to Marcolli, 2001), this article addresses 4 levels of psychological readiness (emotional, cognitive, movement representation, and social support), which are considered essential for the return to the sport. The integration of psychological counselling concepts and intervention approaches is intended to show the possibilities but also the limits of sports psychological support in this context.

#### 1. Psychosoziale Wirkungen von Sportverletzung

Charakteristische Merkmale einer akuten Sportverletzung sind Schmerzen, die direkt beobachtbar und in der geschädigten Körperregion bzw. -struktur lokalisierbar sind. Je nach Symptomatik, Schweregrad und Form der Verletzung können akutmedizinische Versorgung (z. B. in Form einer Operation) sowie langwierige Rehabilitationsmaßnahmen notwendig sein, um die körperliche Belastbarkeit wieder vollständig herzustellen (Peterson & Renström, 2003). Somit ist eine Sportverletzung nicht nur mit dem körperlichen Heilungsprozess, sondern auch mit psychischen und sozialen Herausforderungen verbunden (Arden et al., 2011; Kleinert, 2021; Podlog et al., 2011; Tracey, 2003). SportlerInnen durchleben häufig eine psychische Ausnahmesituation, die ihren Weg zum sportlichen Comeback beeinflusst (Podlog et al., 2011; Tracey, 2003).

So haben SportlerInnen Angst, sich erneut zu verletzen oder machen sich Sorgen über ihre weitere sportliche Karriere (Bianco, 2001; Podlog et al., 2011). Darüber hinaus werden sie aus ihrem gewohnten sozialen Umfeld herausgerissen; wahrgenommene soziale Isolation oder Entfremdung können die Folge sein (Haraldsdottir & Watson, 2021). Für Menschen, die sich stark über ihre sportliche Aktivität definieren, können daraus Krisen und emotionale Traumata resultieren (Padaki et al., 2018). Nach Kleinert (2021) wirken diese Faktoren sowohl direkt auf den Heilungsprozess, als auch indirekt, etwa über die Art und Weise, wie sich die SportlerInnen in der Rehabilitationsphase verhalten. Dies fordert eine biopsychosoziale Betrachtungsweise, um die Rückkehr in den Sport optimal zu begleiten (Arden et al., 2016; Bianco, 2001; Schmitt-Sody & Valle, 2015).