

Leistungssport - auch Kampf gegen sich selbst!

Christina Honeck

2. Abgrenzung Freizeitsport- Leistungssport

Das Thema „Kampf gegen sich selbst“ lässt sich nicht allgemein auf Sport beziehen. Dafür muss man Leistungssport von Freizeitsport abgrenzen.

Eine mögliche Definition für Leistungssport wäre: Leistungssport ist ein ständiges Training mit steter Reizsteigerung zur Erzielung von permanenter Leistungssteigerung, verbunden mit regelmäßigem Abruf der Leistung auf Wettkämpfen. Der Leistungssport nimmt einen Großteil der Zeit des Sportlers ein. In manchen Sportarten wird er sogar als Beruf ausgeübt, in anderen zusätzlich zur beruflichen Tätigkeit. In vielen Fällen wird er auch nach der sportlichen Karriere zum Beruf.

Dagegen lässt sich der Freizeitsport wie folgt definieren: Er dient zur Freizeitgestaltung und zur Pflege von sozialen Kontakten. Dabei liegt der Schwerpunkt auf dem Spaß an der Bewegung und man verpflichtet sich nicht zu regelmäßigem Training und zur Teilnahme an Wettkämpfen.

Aufgrund dieser Abgrenzung wird deutlich, warum der Kampf gegen sich selbst nur in Verbindung mit Leistungssport auftritt und nicht im Sport allgemein. Denn Sport auf freiwilliger Basis ist nicht verbunden mit Druck und hohen Erwartungen, die sowohl durch die eigene Person als auch von außenstehenden Personen ausgeübt werden.

3. Körperlicher Kampf

Leistungssport ist nicht nur ein direkter Kampf bzw. ein direkter Wettbewerb gegen den Gegner, sondern oft auch gegen sich selbst. Eine Art dieses Kampfes ist der körperliche Kampf. Inwiefern ein Sportler gegen seinen eigenen Körper kämpft, wird in den nachfolgenden Situationen eines Trainings bzw. eines Wettkampfes verdeutlicht.

3.1 Im Training



1

Die Ausdauer kann man z.B. durch Joggen verbessern. Doch hierbei kommt man nur selten an seine Grenzen. Ausdauer durch Joggen verbessert man, indem man die Dauer Schritt für Schritt erhöht, jedoch nicht die Belastung. Der Kampf beginnt erst, wenn man z.B. bei unwirtlichen Bedingungen laufen gehen muss. Denn Joggen bei angenehmem Wetter fällt dem Sportler leichter als bei schlechtem Wetter, bei dem er sich erst aufraffen muss.

Eine andere und intensivere Art des Konditionstrainings ist der sogenannte „Japanlauf“. Hier ist die körperliche Belastung höher als beim Joggen. Der Sportler kommt an seine Grenzen und muss auch darüber hinaus gehen. Je nachdem, in welchem Umfang man den Japanlauf trainiert, kann er zur völligen Erschöpfung und Ermüdung der Muskeln innerhalb von kurzer Zeit führen. Der Japanlauf läuft wie folgt ab: Man definiert zwei Linien, die ca. zehn Meter voneinander entfernt liegen. In der Hälfte der Strecke steht eine typische, etwa kniehohe Holzbank, wie man sie in Sporthallen findet. (Abb.1) Die Aufgabe des Laufes besteht darin, so schnell wie möglich die Zehn-Meter-Strecke von der ersten Linie, über die Holzbank, zur zweiten Linie zu sprinten und wieder zurück. Einmal hin und zurück, sprich 20 Meter, bezeichnet man als einen Durchgang. Eine Einheit besteht aus einer Steigerung der Durchgänge. Das heißt, man beginnt mit einem Durchgang (20m) gefolgt von einer Minute Pause. Danach kommen zwei Durchgängen direkt hintereinander (40m). Wieder folgt eine Minute Pause. Die Anzahl der Durchgänge steigert sich so lange, bis fünf Durchgänge

¹ [http://www.hubertbeck.de/media/Marathon-Mann\\$2C\\$20Fritz\\$20Berger.jpg](http://www.hubertbeck.de/media/Marathon-Mann$2C$20Fritz$20Berger.jpg), 05.01.2010

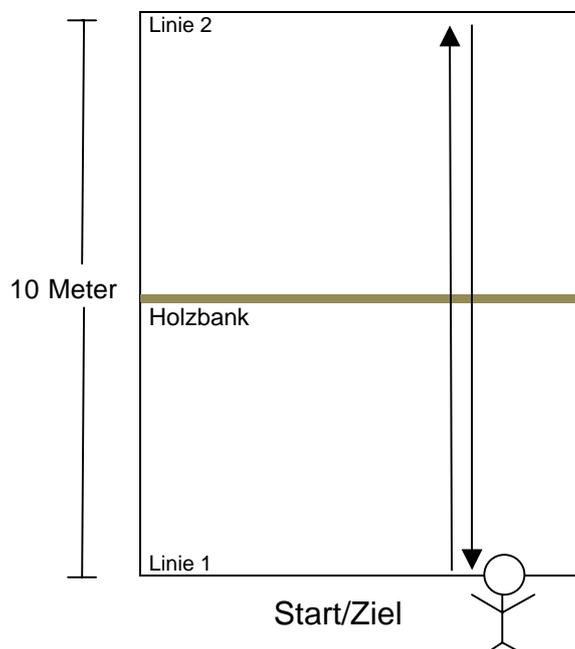
Leistungssport - auch Kampf gegen sich selbst!

Christina Honeck

hintereinander erreicht werden. Das heißt also, dass der letzte Lauf der Länge eines 100m-Sprints entspricht. Danach ist eine Einheit beendet.

Durch die Steigerung der Durchgänge pro Lauf steigern sich automatisch auch Reiz und Belastung sehr schnell und somit auch ein mögliches Erreichen der Schmerzgrenze.

Abb. 1: Japanlauf



Neben dem Konditionstraining gibt es das Krafttraining, das ebenfalls vom Sportler Arbeit erfordert, bei der nicht der Spaßfaktor entscheidend ist, sondern ein Zuwachs an Kraft. Meistens trainiert man die Kraft in einem Fitnessstudio an Geräten, aber auch durch z.B. Liegestütze oder Sit-Ups. Das Ziel des Krafttrainings ist das Erhöhen der Maximalkraft eines Muskels, denn Schnelligkeit und Ausdauer eines Sportlers sind von ihr abhängig.² „Maximalkraft ist die größtmögliche Kraft, die willkürlich gegen einen Widerstand ausgeübt werden kann“.³

² vgl.: Fit sein durch Ausdauer und Kraft, S. 43

³ ebd, S. 42

Leistungssport - auch Kampf gegen sich selbst!

Christina Honeck

Ein Freizeitsportler trainiert ca. bei einer Reizschwelle von 50% der Maximalkraft.⁴ Bei einem Leistungssportler hingegen liegt die Reizschwelle bei über 85%. Das heißt, die Belastungsintensität ist sehr viel höher und Verletzungsgefahr und Gesundheitsrisiken steigen. Denn durch die Pressatmung verringert sich die Durchblutung von Herz und Gehirn um die Hälfte.⁵

Durch die sehr hohe Belastungsintensität gelangt man ebenfalls sehr schnell an die Schmerzgrenze. Die Muskeln beginnen zu ermüden und fangen an stark zu brennen und zu zittern, bis sie vollkommen erschöpft sind. Erst dann fängt der Muskel an zu wachsen und die Maximalkraft erhöht sich.

Doch auch nach dem Krafttraining ist der Sportler noch Schmerzen ausgesetzt. Aufgrund der starken Milchsäurebildung im Muskel während des anstrengenden Krafttrainings kommt es anschließend zu starkem, meist tagelangem Muskelkater.

3.2 Im Wettkampf

Im Wettkampf werden die Fähigkeiten, die man sich im Training angeeignet hat, abgerufen. Doch Wettkampfbedingungen sind nochmals zusätzliche Belastungen für den Körper, die man im Training aus Zeitgründen nicht simulieren und trainieren kann.

Hat man einen Wettkampf, der sich zeitlich oft über den ganzen Tag zieht, begonnen, hat man nicht die Möglichkeit ihn zu unterbrechen oder wie im Training Pausen einzubauen, wenn die Kraft nachlässt. Ein Wettkampf besteht aus starren Strukturen und festgelegten Zeitvorgaben, nach denen sich ein Sportler richten muss, egal, ob er erschöpft, müde oder mit seinen Kräften am Ende ist. Während eines Fechtwettkampfes ist der Veranstalter verpflichtet den Fechtern zwischen den Gefechten mindestens 10 Minuten Pause zu gewähren. Hat ein Fechter jedoch schon einen ganzen Wettkampftag hinter sich, lassen Kraft und Ausdauer nach. Er hat jedoch wegen der offiziellen Vorschriften nicht die Möglichkeit sich eine längere Pause zu gönnen und muss im schlechtesten Fall nach 10 Minuten völlig erschöpft wieder zum Gefecht antreten, denn sonst gilt das Gefecht für ihn als verloren und er ist aus dem Wettkampf ausgeschieden.

⁴ vgl.: Fit sein durch Ausdauer und Kraft, S.46

⁵ vgl.: ebd, S.45

Leistungssport - auch Kampf gegen sich selbst!

Christina Honeck

Auf der anderen Seite stehen die sehr langen Pausen und Unterbrechungen während eines Wettkampfes. Der Sportler muss sich und seine Muskeln die ganze Zeit über bis zum nächsten Sprint, Sprung etc. warmhalten, da sonst eventuell Verletzungen auftreten können und vor allem die Muskeln im kalten Zustand nicht die erwartete Leistung erbringen können.

Skispringer haben z.B. zwischen ihren Sprüngen eine bis zwei Stunden Pause. Während dieser Pausen müssen sie darauf achten, dass der Körper nicht auskühlt, wobei sie gegenüber Sportlern, die Sommersportarten betreiben, noch zusätzlich im Nachteil sind. Denn wegen der winterlichen Bedingungen, denen sie zwangsläufig ausgesetzt sind, kühlt der Körper noch schneller aus. Kurz vor dem nächsten Sprung muss der Skispringer sich nochmals richtig, durch z.B. Sprünge aus dem Stand, aufwärmen.

Das Warmhalten während der langen Wartezeit und das immer wieder neue Aufwärmen vor dem Sprung sind hohe Belastungen für den Körper und verbrauchen zusätzlich zum eigentlichen Sprung viel Energie, was den Springer schnell ermüden lässt. Trotz dieser Schwierigkeiten muss der Sportler einen möglichen Widerwillen überwinden und darf seinen Siegeswillen nicht verlieren.

4. Mentaler Kampf

Zu dem Kampf gegen sich selbst gehört nicht nur der körperliche Kampf. Ein wesentlicher Bestandteil ist auch der Kampf gegen die eigene Psyche - der mentale Kampf. Um den Sportler während dieses Kampfes zu unterstützen, gibt es extra dafür ausgebildete Sportpsychologen. In dem nachfolgenden Interview mit der Sportpsychologin des Olympiastützpunktes Tauberbischofsheim, Silvia Amend, wird unter anderem erklärt, wie solch ein mentaler Kampf aussehen kann und konkret verdeutlicht an dem Beispiel „Fechten“.

Leistungssport - auch Kampf gegen sich selbst!

Christina Honeck

Welche Hauptaufgaben hat ein Sportpsychologe?

„Meine Hauptaufgabe liegt darin, den Sportler in seiner Fähigkeit zur Selbstregulation langfristig zu coachen, sodass er mit den Bedingungen im Training und im Wettkampf angemessen umgehen kann.

Selbstregulation ist die individuelle Anpassung an aktuelle Bedingungen und Veränderungen in der Situation.

Der Sportler sollte sein eigenes Selbstbild so entwickeln können, dass er weiß, was ihn definiert und was ihn stark macht. Treten problematische Situationen auf, sollte er sich selbstregulatorisch angemessen verändern können.

Solche Situationen bespreche ich mit den Sportlern. Sie üben sie im Training und lernen damit umzugehen und sie auch während eines Wettkampfes anzuwenden.

Dabei gehe ich natürlich primär auf das individuelle Anliegen des Sportlers ein.

Sportler, Trainer und Sportpsychologe arbeiten in einer Dreiecksbeziehung, wobei die Sportpsychologie nicht der Hauptbestandteil des Trainings ist, sondern den Sportler zusätzlich unterstützt und der Sportpsychologe auch als neutraler Ansprechpartner fungieren kann, weil er vergleichsweise nicht ganz so eng am Geschehen und am Sportler selbst ist.“

Mit welchen mentalen Defiziten kommen die Sportler zu dir?

„Hauptsächlich wegen der Leistungsdiskrepanzen zwischen Training und Wettkampf. Oft kann der Sportler Dinge, die im Training funktionieren, nicht im Wettkampf umsetzen. Ein Grund hierfür ist z.B. die Unsicherheit gegenüber den eigenen Fähigkeiten oder die hohe Nervosität vor und auch während eines Wettkampfes. Das wiederum kann eine Spirale von Versagensängsten und Zweifel an sich selbst öffnen.

Sportler kommen auch zu mir wegen mangelnder Konzentrationsfähigkeit während des Turniers. Ich trainiere mit ihnen dabei unter anderem eine angemessene Aufmerksamkeitsauslenkung.“

Gibt es für Fechter spezifische Defizite?

„Ein wichtiges Problem von Fechter ist z.B. der Umgang mit der langen Wettkampfdauer, d.h. der Wechsel zwischen aktiven Phasen und den langen Pausen. Oftmals wissen die Sportler nicht, wie sie mit den langen Pausen umgehen

Leistungssport - auch Kampf gegen sich selbst!

Christina Honeck

sollen, denn sie sollten ja immer in einem „Stand-by-Zustand“ bleiben, aber trotzdem die Pause als Erholung nutzen können.

Außerdem übe ich mit ihnen mit den kontinuierlichen Misserfolgen umzugehen. Denn ein Gefecht besteht sowohl aus Treffern als auch aus Gegentreffern. Viele Fechter reagieren auf Gegentreffer wenig aufgabenbezogen und regen sich zu sehr darüber auf, anstatt sie vielmehr auch als Chance zu sehen, um weiter damit arbeiten zu können. Meine Aufgabe besteht dann darin dem Sportler zu zeigen, wie er mit solchen Misserfolgen umgehen kann, um weiterhin aktiv zu bleiben.

Fechter haben auch oft Probleme damit ihre Aufmerksamkeit während eines Gefechts aufrecht zu erhalten. Sie kämpfen mit störenden Gedanken und driften vom eigentlichen Gefecht ab. Meine Aufgabe liegt dann darin, ihnen zu helfen sich über das ganze Gefecht hinweg auf die eigentlichen Aufgaben und Aktionen zu konzentrieren.

Auch sehr wichtig ist, dass der Fechter ein gutes Körperbewusstsein entwickelt, d.h., er muss lernen sein körperliches Anspannungsniveau während des Turniers im Rahmen zu halten und ein Gefühl dafür zu entwickeln, wie und unter welchen Umständen sein Körper am besten auf der Bahn funktioniert.

Ein interessantes Problem im Fechtssport ist auch mit den äußeren unkontrollierbaren Faktoren richtig umzugehen. Den größten Einfluss hat hier der Obmann/ der Schiedsrichter. Aber auch Gegner, Zuschauer oder das Material können Einfluss auf den Fechter nehmen. Die Sportler können die Einflüsse zwar in bestimmtem Maße ausblenden, aber sie nehmen sie trotzdem wahr und müssen lernen mit ihnen angemessen umzugehen.“

Kann ein Sportpsychologe Drop-Outs verhindern?

„Prinzipiell möchte ich mich davon distanzieren, dass Sportpsychologen ein Drop-Out verhindern können, denn es wirken immer viele verschiedene Einflüsse auf den Sportler ein.

Doch wenn man frühzeitig mit einer Betreuung beginnt, kann der Sportler die Fähigkeit zur Selbstregulation und langfristig zur Selbstsicherheit in einem unterstützenden Rahmen ausbilden. Dann kann er mit Veränderungen, die häufig zu einem Drop-Out führen, angemessen umgehen. Er kann günstigere Strategien für solche Phasen entwickeln und unter Umständen ein Drop-Out verhindern.“

Leistungssport - auch Kampf gegen sich selbst!

Christina Honeck

Gibt es für mental starke Persönlichkeiten psychologische Maßnahmen, zu denen du rätst?

„So lange bei einem Sportler alles in Ordnung ist, wird tendenziell in Deutschland leider wenig getan. Erst wenn Probleme auftreten, kommen Sportler zu einem Sportpsychologen oder es wird ihnen angeraten. Trotzdem kann man auch einen mental starken Sportler zusätzlich unterstützen, z.B. in Krisenzeiten wie bei einer Verletzung. Hier kann man dann das klassische Mentaltraining anwenden - das visualisierende Training. Dabei werden im entspannten Zustand, d.h. in der Vorstellung, Bewegungen ausgeführt, um das Niveau eines Sportlers zu erhalten. Oder es wird eine reine Beratung in Anspruch genommen, in der der Sportler sich selbst reflektiert und neue Impulse erhält.

Sportpsychologisches Training kann man im Prinzip immer nutzen, allerdings ist die Bereitschaft bei aktuellen Defiziten meist höher.“

Werden bei der Therapie mentaler Schwächen auch Medikamente eingesetzt?

„Grundsätzlich möchte ich klarstellen, dass sportpsychologisches Training keine Therapie ist. Eine Therapie darf nur ein psychologischer Psychotherapeut durchführen. Dieser darf dann auch Medikamente verschreiben. Doch die wenigsten Sportpsychologen sind psychologische Psychotherapeuten.

Sportpsychologisches Training besteht aus der Beratung und Betreuung der Sportler. In Verdachtsfällen, wenn ich die Vermutung habe, es könnte z.B. eine psychologische Störung vorliegen, überweise ich dann den Sportler zu einem Therapeuten.“

Wie viel Zeit wenden die Sportler durchschnittlich für Mentaltraining auf?

„Hierbei muss man zwischen dem individuellen und dem Gruppentraining unterscheiden. Das Gruppentraining findet nicht in dem Umfang eines individuellen Trainings statt.

Sportler, die es jedoch wirklich regelmäßig anstreben und den Willen haben daran zu arbeiten, kommen dann zur Einzelbetreuung. Das findet dann in der Regel einmal wöchentlich für ca. 30 bis 40 Minuten statt.

Leistungssport - auch Kampf gegen sich selbst!

Christina Honeck

Teilweise kommen Sportler auch regelmäßiger zu mir, wenn ein Saisonhöhepunkt ansteht und trainieren dann intensiver als während der normalen Saison.“

Was ist das Interessanteste und Spannendste an deiner Arbeit?

„Das Interessanteste an meiner Arbeit ist es, die unterschiedlichen Sportler in ihrer ganz persönlichen Entwicklung begleiten zu dürfen und auch die Veränderungen beobachten zu können.

Das Spannendste sind dann die Momente, auf die man hingearbeitet hat und der Sportler so bewusst mit ihnen umgehen kann, wie er es zuvor geübt und vorgearbeitet hat.“

5. Auswirkungen des Kampfes

Ist ein Sportler dem Kampf gegen sich selbst ausgesetzt, hat das Auswirkungen auf ihn und seine Person. Auch hier unterscheidet man die körperlichen und mentalen Aspekte.

5.1 Auswirkungen auf den Körper

Wie der Name „Leistungssport“ bereits sagt, verdient der Sportler die meiste Anerkennung durch seine Leistung und die damit verbundenen Erfolge. Versucht er nun diese zwanghaft zu steigern, kämpft er nicht nur, wie vorher beschrieben, gegen seinen Körper an, sondern kann ihm regelrecht Schaden zufügen.

Eine Möglichkeit die Leistung zu steigern ist Doping. Dies ist jedoch im Sport verboten und kann erhebliche Auswirkungen auf den Körper und die Gesundheit des Sportlers haben. Bei der Einnahme von Doping besteht unter anderem die Gefahr das Nervensystem, das Herz-Blutkreislauf-System und den Stoffwechsel zu schädigen oder negativ zu verändern.⁶ Nimmt ein Sportler z.B. Anabolika, welches dem männlichen Hormon Testosteron ähnelt, fördert dies den Eiweißaufbau im Muskel, d.h., mehr Muskelmasse wird aufgebaut.⁷ Die

⁶ vgl.: Gemeinsam gegen Doping, S.16f

⁷ vgl.: Gemeinsam gegen Doping, S. 12

Leistungssport - auch Kampf gegen sich selbst!

Christina Honeck

Nebenwirkungen sind jedoch sehr gefährlich. „Neben Akne und vermehrten Wassereinlagerungen im Gewebe bewirken Anabolika eine Schädigung der Leber und erhöhen das Risiko für Arterienverkalkung, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Herzinfarkt. Bei Frauen können Störungen des Menstruationszyklus, eine Vergrößerung der Klitoris, verstärkte Körperbehaarung und Veränderungen der Stimme auftreten, bei Männern weibliche Brustbildung und eine Schrumpfung der Hoden. Anabolika begünstigen auch die Entstehung von Tumoren in der Leber, in der Gebärmutter, an Hoden und Prostata.“⁸

Belastet der Sportler seinen Körper zu sehr, egal, ob durch normales Training oder durch verbotene Muskelaufbaustoffe, kann es zu langfristigen Sportverletzungen kommen. Häufig klagen Leistungssportler z.B. über Hüftprobleme oder Arthrose, denn bei der starken Überbelastung kommt es oft zu Gelenkverschleiß. In den Knorpeln entstehen dadurch Risse und Spalten, was zu einer chronischen Druckerhöhung führt. Das wiederum löst Krankheiten wie Arthrose aus.⁹



¹⁰ Besonders in Sportarten, die ein leichtes Gewicht voraussetzen, wie Boxen, Ballett, Turnen, aber auch Marathon, machen sich die Auswirkungen auf den Körper bemerkbar. Denn laut einer Studie leiden im Eiskunstlauf und Turnen ca. 60% und allgemein 25% aller Leistungssportler an Essstörungen und Magersucht, der sogenannten „Anorexia athletica“. Deshalb sind Maße wie 42 kg bis 49 kg bei einer Größe von 1,70m in einer Disziplin wie Rhythmische Sportgymnastik normal. Doch keinem Sportler, der unter Anorexia athletica leidet, gelingt es nach seiner Karriere die Krankheit einfach „abzuschütteln“. Auch hier handelt es sich um eine Krankheit, die therapeutisch behandelt werden muss.¹¹

⁸ Gemeinsam gegen Doping, S.12

⁹ vgl.: http://www.gesundheit.com/gc_detail_3_gc15090413.html, 28.12.2009

¹⁰ <http://www.neuro24.de/anorex2.jpg>, 05.01.2010

¹¹ vgl.: <http://www.maja-langsdorff.de/medsport.htm>, 04.01.2010

Leistungssport - auch Kampf gegen sich selbst!

Christina Honeck

5.2 Auswirkungen auf die Psyche

Wissen Sportler nicht, wie sie mit dem Kampf gegen sich selbst umgehen sollen oder wie sie am besten ihre mentalen Defizite überwinden können, fallen sie in ein sogenanntes „Loch“. Hier ist es gut möglich, dass sie Opfer des Burnout-Syndroms werden. Das Burnout-Syndrom ist ein „Erschöpfungssyndrom, das bei fortschreitender Entwicklung bis hin zur totalen Arbeitsunfähigkeit führt und nebst äußeren Faktoren insbesondere von der inneren Einstellung und der Art und Weise abhängt, wie mit Belastung umgegangen wird“¹² Typische Symptome sind hier z.B. das „Gefühl der Überforderung, Reizbarkeit, emotionale Überreaktion bei relativ geringen Anlässen, Unfähigkeit zum Entspannen und Abschalten, verminderte Schlafqualität bei gleichzeitiger Müdigkeit, Antriebsschwäche, Kraftlosigkeit, Entscheidungsschwäche, Konzentrationsstörungen.“¹³ Ein bekannter Sportler, der an dem Burnout-Syndrom litt, ist der Skispringer Sven Hannawald. Er selbst sagte in einem Interview. "Ich war nach drei Tagen Skifliegen völlig am Ende, nervlich und körperlich. Zum ersten Mal hätte ich einen Fernsehtermin am Abend der Veranstaltung am liebsten abgesagt, so kaputt war ich."¹⁴

Doch neben dem Burnout-Syndrom bekommen Sportler auch oft Depressionen. Diese werden häufig mit dem Burnout-Syndrom gleichgesetzt, denn es treten oft die gleichen Symptome auf. Dennoch sind es unterschiedliche Krankheiten. Ursachen des Burnout-Syndroms sind Überforderungen der Psyche. Sogenannte „ausgebrannte“ Menschen haben nicht gelernt ihre eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und kommen dadurch mit alltäglichen Situationen nicht mehr zurecht. Depressionen haben ihre Ursache häufig in traumatischen Erlebnissen aus der Vergangenheit des Sportlers. Zudem werden bei Depressionen nicht nur seelische, sondern auch körperliche Veränderungen festgestellt.¹⁵

¹² http://www.falkenstein.ag/uploads/media/burnout_profisport.pdf, 04.01.2010

¹³ ebd., 04.01.2010

¹⁴ http://www.skispringen.com/archiv/lupe/sonst/gewicht_01.htm, 27.12.2009

¹⁵ vgl.: http://www.falkenstein.ag/uploads/media/burnout_profisport.pdf, 04.01.2010

Leistungssport - auch Kampf gegen sich selbst!

Christina Honeck



¹⁶ Auch Fußball-Nationaltorwart Robert Enke litt jahrelang an schweren Depressionen und sah schließlich keinen anderen Ausweg als den Selbstmord. Sein Tod schockierte die Bevölkerung, denn er versteckte seine Krankheit gegenüber der Öffentlichkeit und wirkte froh und zufrieden. Doch auch er

wusste, dass Depressionen auch heute noch ein Tabu-Thema im Sport sind und wollte seiner Sportkarriere nicht schaden.

5.3 Karriereende

Das Karriereende ist für einen Sportler dann erreicht, wenn er den Kampf gegen sich selbst aufgibt oder ihn vielleicht sogar verliert. Die Entscheidung den Leistungssport aufzugeben ist ein schwerer Weg für ihn und kann unter Umständen, besonders bei einem „schleichenden“ Ende, gefährlich sein. Vom schleichenden Ende spricht man dann, wenn es sich über einen längeren Zeitraum hinweg ankündigt. Das bedeutet, der Sportler befindet sich in einer Phase von Niederlagen und bekommt Zweifel an sich selbst. Er kommt in einen Teufelskreis, denn um wieder Leistung zeigen zu können, trainiert er noch mehr, jedoch ohne Erfolg. Je mehr Zeit und Energie er in das Training investiert, desto mehr sinkt sein Selbstbewusstsein bei einer erneuten Niederlage. Ein solches Ende hat jedoch den Vorteil, dass der Sportler sich nach einer bestimmten Zeit damit abfinden und eventuell akzeptieren kann, dass er aus dem Leistungssport aussteigen sollte.

Erfolgt das Karriere-Aus aber aufgrund eines sogenannten „abrupten“ Endes, z.B. durch eine Verletzung, ist das für den Sportler schwerer zu verkraften. Besonders, wenn der Sport sein Leben war, er sich nur darauf fokussiert hat und er deshalb vielleicht zusätzlich noch schlechte berufliche Aussichten hat, fällt es ihm schwer das Karriereende zu akzeptieren. Am Anfang sieht er in seinem Leben keinen Sinn mehr, denn er muss das bisher Wichtigste in seinem Leben aufgeben und lernen sich ein neues Leben aufzubauen. Schafft er das jedoch

¹⁶ <http://www.tz-online.de/bilder/2009/04/09/164210/52724042-robert-enke.9.jpg>, 05.01.2010

Leistungssport - auch Kampf gegen sich selbst!

Christina Honeck

nicht, kann es zu einer regelrechten Identitätskrise oder auch zu Depressionen führen.

6. Schluss

Diese Arbeit sollte aufzeigen, warum Leistungssport auch immer ein Kampf gegen sich selbst ist und die Differenzierung zwischen Körper und Psyche.

Um das Problem des Kampfes und auch dessen Auswirkungen zu verhindern, sollten außenstehende Personen wie Trainer, Eltern oder Freunde immer stärkend hinter dem Sportler stehen. Sie sollten ihn unterstützen und keinen zusätzlichen Druck aufbauen. Vor allem muss sich der Sportler klarmachen, dass er nur für sich kämpft und trainiert und nicht für Trainer etc. Tauchen Probleme auf, sind dann solche außenstehenden Personen sehr wichtig. Sie sollten verständnisvoll mit ihm umgehen und der Sportler sollte sich immer auf sie als Hilfequelle verlassen können.

Kommt es tatsächlich zum Karriereende, sollte der Sportler die Möglichkeit haben dem Leistungssport gegenüber ausweichen zu können. Dies kann er z.B. durch einen Beruf, den er erlernt hat oder auch noch nach seiner Sportkarriere erlernen kann. Kann er jedoch nicht auf Sport verzichten, wäre es sinnvoll sich ein neues, weniger belastendes Hobby zu suchen. Durch solche Ausweichmethoden hat er die Möglichkeit zur Kompensation des Sportes und somit können eventuelle Folgen wie Depressionen verhindert werden.

Eine andere und auch sehr oft genutzte Möglichkeit für ein Leben nach dem Sport ist es, in seiner eigenen Sportart z.B. als Trainer oder Manager einzusteigen. Dies ist häufig der Fall, wenn Sportler aufgrund einer Verletzung mit dem Leistungssport aufhören müssen. Wem noch immer viel an seiner Sportart liegt, sucht sich diese Möglichkeit, um sie indirekt weiter ausüben zu können und somit mit einem Ausstieg leben zu können.

Leistungssport - auch Kampf gegen sich selbst!

Christina Honeck

Quellenverzeichnis

Friedmann, Karl: Fit sein durch Ausdauer und Kraft, Sporttheorie für die Schule, Pfullingen, 2003

Nationale Anti Doping Agentur (NADA), Broschüre: Gemeinsam gegen Doping, Ein Ratgeber für junge Sportlerinnen und Sportler, Bonn, 2010

http://www.falkenstein.ag/uploads/media/burnout_profisport.pdf, 04.01.2010

http://www.gesundheit.com/gc_detail_3_gc15090413.html, 28.12.2009

[http://www.hubertbeck.de/media/Marathon-Mann\\$2C\\$20Fritz\\$20Berger.jpg](http://www.hubertbeck.de/media/Marathon-Mann$2C$20Fritz$20Berger.jpg), 05.01.2010

<http://www.maja-langsdorff.de/medsport.htm>, 04.01.2010

<http://www.neuro24.de/anorex2.jpg>, 05.01.2010

http://www.skispringen.com/archiv/lupe/sonst/gewicht_01.htm, 27.12.2009

<http://www.tz-online.de/bilder/2009/04/09/164210/52724042-robert-enke.9.jpg>, 05.01.2010

http://www.persoendlich.com/news/show_news.cfm?newsid=82434, 05.01.2010