



Auf den Kopf kommt's an

Den Körper auf Höchstleistung zu trimmen, ist für Rollstuhl-Athleten eine Herausforderung. Auf dem Weg zum Ziel zählt aber noch ein anderer Faktor: die mentale Fitness. Diese ist für alle Querschnittgelähmten von grosser Bedeutung und wird von Anfang an trainiert. Das persönliche Umfeld der Betroffenen spielt dabei einen entscheidenden Part.



Intensiver Austausch.
Trainer Paul Odermatt im Gespräch mit Junioren-Weltmeisterin Patricia Keller.

renz vor dem Rennen, die Nachbearbeitung der eigenen Leistungen oder der Umgang mit Misserfolg. Gleiches berichtet Langstreckenfahrerin und Junioren-Weltmeisterin Patricia Keller: «Ohne mentale Stärke geht es nicht. Weder im Sport noch im Beruf.» Die 25-Jährige arbeitet in einem 50%-Teilzeitpensum im Detailhandel. Beide sind wegen

«Im Sport wie im Beruf ist mentale Stärke gefragt.»

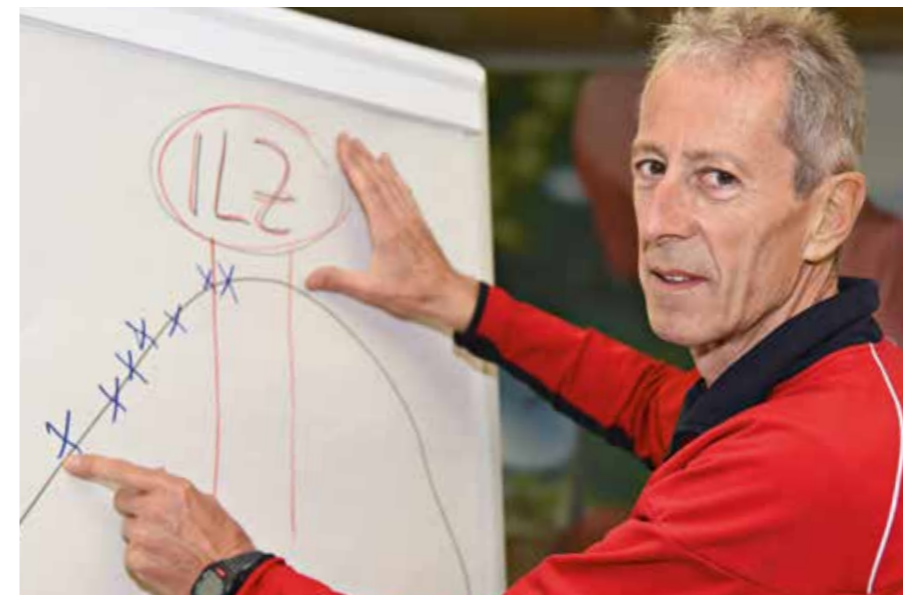
einer Spina bifida (offener Rücken) seit Geburt gelähmt, beide begannen mit 10 Jahren, Sport zu treiben und beide lassen sich zeitweise auch von professionellen Sportpsychologen betreuen – Patricia Keller z. B. von Romana Feldmann (siehe Interview). Die Athletin: «Ich profitiere ausserordentlich von den Einzelsitzungen, die ich rund einmal monat-

lich in Anspruch nehme. Sie helfen mir, noch mehr Selbstvertrauen aufzubauen, Panik zu verhindern, vor einem Wettkampf die Konzentration zu fördern und Druck von aussen zu bewältigen.»

«In der Top-Elite kann die mentale Stärke matchentscheidend sein», so Paul Odermatt. Da gibt ihm Sportwissenschaftler Claudio Perret, stellvertretender Leiter der Sportmedizin Nottwil und Trainer, recht. In seiner Abteilung stünde zwar klar die körperliche Leistung und Gesundheit im Zentrum, aber es gebe immer wieder Athletinnen oder Athleten, welche mentale Probleme äussern. «In einem solchen Fall ist es absolut richtig, professionelle sportpsychologische Hilfe in Anspruch zu nehmen», betont Perret. Besonders auf Olympia hin empfiehlt er, diesbezüglich alle Möglichkeiten auszuschöpfen.

Den Gefühlen auf den Grund gehen

Ein folgenreicher Unfall oder eine krankheitsbedingte Lähmung fordern als erstes Psyche und Seele heraus. Deshalb steht den Betroffenen und ihren Angehörigen bei der Verarbeitung des Ereignisses in Nottwil ein Team von Psychologen zur Seite. Andreas Hegi arbeitet seit vier Jahren als Fachpsychologe im Schweizer Paraplegiker-Zentrum und erklärt: «Unser Support setzt schon während der Intensivpflege ein. Wir versuchen, mit den Verunfallten im Gespräch herauszufinden, was passiert ist, welches im Moment ihre grösste Sorge ist, wie es um Appetit, Schlaf und um ihr soziales Umfeld steht. Letzteres spielt für die erfolgreiche Bewältigung des kritischen Lebensereignisses eine grosse Rolle.» Wer Trauer offen thematisieren könne und im Leben bereits schwierige Situationen meisterte, gewinne schneller an Selbstvertrauen. Und wann ist der Moment da, um nach der Erstrehabilitation an sportliche Aktivitäten zu denken? «So bald wie



Leistungssteigerung. Verschiedene Faktoren führen zu gutem Resultat. Mentale Stärke gehört dazu.

Text: Eva Holz Egle | Fotos: Walter Eggenberger, Astrid Zimmermann-Boog und Beatrice Felder

Du kannst das!» Diesen Satz spricht Paul Odermatt oft aus. Mit Freude und aus Überzeugung. Der Nationalcoach des Rollstuhl-Leichtathletiknachwuchses ist diplomierter Trainer für Spitzensport und ausgebildeter Sozialpädagoge. Er weiss also genau, was aufbauende Worte bewirken können. «Es ist wichtig, mit den vorhandenen Stärken zu arbeiten. Und wenn Kritik notwendig ist, muss diese in eine positive Richtung zeigen. Wer sich richtig einschätzen lernt und an seine Fähigkeiten glaubt, gewinnt automatisch an Selbstvertrauen und Ausgewogenheit», ist er überzeugt. Das müsse aber kontinuierlich geübt und gelebt werden, nicht nur bei Bedarf. Dabei gelte es zu bedenken, dass

die jungen Menschen auch noch mit Pubertät oder Adoleszenz sowie Ausbildungsfragen beschäftigt seien. «Athletinnen und Athleten sollten volles Vertrauen in ihren Trainer geniessen. Ebenso darf deren Umfeld keine überhöhten Erwartungen an sie stellen», betont Paul Odermatt, der aus über 20-jähriger Erfahrung schöpft. Nicht zu viel reden, sondern durch Präsenz Sicherheit geben – das könne die mentale Stärke im entscheidenden Moment unterstützen.

Sportpsychologie hilft Top-Athleten

An einem Nachmittag Ende April kann sich die Journalistin vom eingeübten Austausch zwischen Trainer und vier jungen Spitzen-

sportlern überzeugen lassen. Routiniert befestigen sie die Rollstühle auf Trainingsrollen und dann geht's los: immer schneller werden die Räder von Händen und Armen gedreht, mal gleichzeitig, mal abwechslungsweise. Paul Odermatt sieht ruhig zu und ermuntert allmählich die Runde, noch mehr Kraft einzusetzen. Unter ihnen ist der 29-jährige Profi-Rennrollstuhlfahrer Marcel Hug, der Weltrekordhalter über mehrere Distanzen. Erfolgreich zurück aus Boston, heisst sein nächstes Ziel WM Doha (Katar). Ohne sein rasantes Rennfahrtraining zu unterbrechen, erklärt er: «Das Mentale ist ein grosser Faktor im Spitzensport.» Dazu gehöre das Analysieren der Konkur-



1

2

3

möglich», meint der Psychologe. «Wir haben festgestellt, dass es den Betroffenen mental ungleich besser geht, wenn sie sich einem Sport zuwenden. Es lassen sich auch Querschnittgelähmte für Bewegung begeistern, die vorher wenig Interesse daran hatten.» Gut geeignet zum Einstieg und sehr beliebt sei Bogenschiessen. «Nicht nur körperlich finden die Rollstuhlfahrer durch Sport zu sich; sie erhalten Anschluss in Gruppen, was das allgemeine Wohlbefinden stärkt. Oft geht es dann sogar Richtung Leistungssport.»

Das Glück vom intakten Umfeld

Was mentale Stärke bewirken kann, weiss der Rollstuhlfahrer Daniel Bachmann aus

eigener Erfahrung. Zweimal verunfallte er schwer und ist heute Tetraplegiker mit kompletter Lähmung. Der heftige Aufprall während eines Handballspiels hatte den Nati-B-Spieler 2001 vorübergehend in den Rollstuhl gebracht. Nach fünf Monaten Rehabilitation konnte er wieder gehen. Im Sommer 2014 erlitt er dann aber mit dem Motorrad einen so schweren Sturz, dass der Notarzt zunächst um sein Überleben bangte. Fünf Wochen Koma, die Versteifung des rechten Armes und eine einjährige Rehabilitation waren die Folge. Doch bald kann Daniel Bachmann sein Zimmer in Nottwil verlassen und zu seiner Familie zurückkehren. Kurz davor empfängt er die Journalis-

tin mit herzhaftem Lächeln und reicht ihr die linke Hand zum Gruss. Das Glück, überlebt und eine Zukunft vor sich zu haben, lässt sich aus seinem Gesicht ablesen. Ist dieser Zustand das Resultat von mentalem Training? Daniel Bachmann: «Es ist das Resultat von mentalem Support. Ich fühlte mich von Anfang an 100 Prozent getragen von meinem direkten Umfeld. Die grosse Präsenz meiner Frau und meiner 15-jährigen Tochter haben entscheidend mitgeholfen, dass ich nicht in ein Loch gefallen bin. Ebenso wichtig war die fantastische Pflege im Paraplegiker-Zentrum. Hier spürt man: Die Leute lieben ihre Arbeit, es liegt ihnen am Herzen, dass es den Patienten gut geht, dass sie vorwärts kommen. Das motiviert unermesslich.» Trotzdem: Das Leben im Rollstuhl sei klar kein Sonntagsspaziergang. «Vieles funktioniert nicht mehr wie früher, einiges ist schmerzhaft und umständlich. Deshalb ist es wichtig, sich unter Betroffenen frei auszutauschen», erklärt der 40-Jährige. Die täglichen Mittagessen mit andern Rollstuhlfahrern und die Gespräche mit ehe-

maligen Zentrumsbewohnern täten der Psyche «extrem gut». Die Gewissheit, dass es dabei keine Tabuthemen gebe, wirke befreiend und beruhigend. Daniel Bachmann hat ein weiteres Glück: Er kann seine Arbeit bei einer internationalen Speditionsfirma im Teilzeitpensum weiterführen. Und das Einfamilienhaus wurde inzwischen rollstuhlgerecht gemacht. «Die grösste mentale Knacknuss wird es dennoch sein, mich im Alltag zurechtzufinden. Das Leben in der Klinik kam doch irgendwie einem Paradies gleich», gibt der Tetraplegiker zu bedenken. Umso mehr freut er sich auf die Rollstuhlfahrten im Freien mit seinen beiden Hunden. «Auch sie wissen, wie dankbar ich ihnen für den Support bin.»

- 1. Der Psychologe.** «Wer sich einem Sport zuwendet, fühlt sich auch mental besser», weiss Andreas Hegi.
- 2. Der Sport.** Bogenschiessen ist sehr beliebt bei Rollstuhlfahrern.
- 3. Das Umfeld.** Für Daniel Bachmann waren die Gespräche mit den Pflegefachpersonen sehr wertvoll.

An die eigenen Werte glauben

In jedem von uns schlummert die Fähigkeit, mental stark zu sein. Hilfreich ist, die eigenen Werte zu erkennen und entsprechend Wünsche und Ziele zu formulieren. Zentral ist das Hier und Jetzt. Dazu einige Tipps:

- Versuchen Sie, dingfest zu machen, was Sie hauptsächlich stresst: Leistungsüberforderung? Leistungsunterforderung? Konflikte? Der eigene Perfektionismus? Gehen Sie diese Punkte offen an – im Gespräch mit Ihnen nahestehenden Personen oder beanspruchen Sie professionelle Hilfe.
- Überlegen Sie, was sich in Ihrem privaten Umfeld verbessern lässt: Wohnsituation? Schlafqualität? Ernährung? Bewegung? Kontakte?
- Leiten Sie Schritt für Schritt entsprechende Veränderungen ein. Wenn nötig, mit professioneller Hilfe sowie Yoga oder Meditation.
- Planen Sie gezielt Wochenstunden ein für: die Familie, den Partner oder die Partnerin, die Kinder, für Sie ganz alleine – auch zum Reflektieren oder Nichtstun – für Freunde und Kollegen oder für etwas ganz Neues und Ungewohntes (mindestens einmal pro Jahr).
- Denken Sie grundsätzlich positiv.

Urs Thierstein, Geschäftsführender Partner, CTS Group AG



Romana Feldmann (34) arbeitet als selbstständige Sportpsychologin. Sie coacht Athletinnen und Athleten im Breiten- und Leistungssport, vom Nachwuchs bis zu Olympioniken und ist Mitglied der Swiss Association of Sport Psychology.

«Rituale helfen gegen Stress»

Warum ist «Sportpsychologie» für Leistungssportler wichtig?

Sportpsychologie ist ein unverzichtbarer Puzzelstein inmitten anderer entscheidender Faktoren wie physisches Training, Technik, Taktik oder Ernährung. Was im Kopf passiert, beeinflusst das Verhalten und somit auch die Leistung. Daran zu arbeiten, ist deshalb zentral. Sportpsychologie respektive Mentaltraining hilft überall dort, wo es um Leistung geht; also auch in der Schule, im Job, im Bereich Kunst und Musik oder bei Bewerbungsgesprächen.

Wie sehen die Trainingsmethoden konkret aus?

Das kommt auf die Anliegen der Athleten an. Wichtig ist, dass man zuerst die Trainingsmethoden kennenlernt und selber einübt. Erst danach soll das Gelernte in den Wettkampf übertragen werden. Es gilt immer: Am Wettkampf nie etwas Ungewohntes tun! Trainiert werden die Grundtechniken wie Denken, Visualisieren, Atmen genauso wie das Setzen von realistischen Zielen und Zwischenzielen, die Kontrolle der Konzentration oder der Umgang mit Angst.

Trainieren Rollstuhlfahrende gleich wie Fussgänger?

Grundsätzlich trainieren sie genau gleich. Einzig bei gewissen Übungen muss natürlich geschaut werden, ob sie rollstuhlgerecht sind. Zudem stellen sich vor dem unmittelbaren Wettkampf Fragen wie: Wo halte ich mich am besten auf? Oder wie viel Zeit soll ich für die Toilette einberechnen?

Welches sind die grössten mentalen Stressfaktoren?

Je wichtiger der Wettkampf, desto grösser der Stress. Hilfreich sind deshalb Rituale, das heisst der immer wieder gleiche Ablauf zuvor. Zeitnot, eine angespannte finanzielle Lage, Probleme im Privatleben oder mangelndes Selbstwertgefühl führen ebenfalls zu mentalem Stress. Darüber sollte im Mentaltraining unbedingt gesprochen werden.

Wie bereiten Sie sich mental vor?

Ich betreibe psychologisches Training nicht nur im Sport, sondern generell im Alltag – mit Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen. Bei Referten bereite ich mich vor wie auf einen Wettkampf. Ich lege mir einen «Countdown» zurecht, lege also fest, was ich genau mache bis zum Start, z. B. 2 Stunden vorher, 1 Stunde vorher, die letzten 30 Minuten, 10 Minuten, 2 Minuten, 20 Sekunden... Am wichtigsten aber ist es zu wissen, was ich erreichen will. Das gibt mir Klarheit und Sicherheit.