

## Perspektivenangebote in Zeiten wie diesen...

---

### Wir hängen alle zusammen

Jeder in unserer Sportgemeinschaft spürt die Auswirkungen der aktuellen Ereignisse. Wir befinden uns alle auf unbekanntem Gebiet und wahrscheinlich ohne angemessene Vorbereitung. Inmitten der gegenwärtigen globalen Krise ist es normal, dass wir uns manchmal wie in einer emotionalen Achterbahnfahrt fühlen. Der ständige Informationsfluss, Änderungen der täglichen Abläufe, Unsicherheiten in Bezug auf die persönliche Gesundheit und die Gesundheit anderer sowie sich schnell ändernde Berichte sind charakteristisch für das Auf und Ab einer Achterbahn. All das ist körperlich und emotional spürbar. Einige Athleten/innen werden es schwierig finden, alleine zu trainieren, da ihre Motivation stark mit dem Gefühl der Gemeinschaft mit ihren Teamkollegen/innen verbunden ist. Wir sind jedoch nicht allein auf einer „einsamen Insel“. Viele andere Kollegen/innen fühlen sich genauso und so ist es wichtig, virtuell in Verbindung zu bleiben. Während wir derzeit nur eingeschränkt in der Lage sind, persönliche Interaktionen durchzuführen, bleiben wir *virtuell fest verdrahtet*. Wir sind ja in der glücklichen Situation, dass es viele Möglichkeiten gibt, diese aufrechtzuerhalten, auch wenn man die Leute nicht direkt treffen kann. Das ist natürlich jetzt eine Notlösung. Denn letztlich ist der persönliche Face-to-Face-Kontakt, die direkte Beziehung, extrem wichtig und unersetzbar.

### Kontrolliere das Kontrollierbare

Wir alle sind derzeit mit großer Unsicherheit konfrontiert. Unabhängig davon, was passiert, erkennen wir, dass das einzige, worüber wir die Kontrolle haben, wir selbst sind, insbesondere unsere Einstellung, unsere Bemühungen und unsere Handlungen. Umso wichtiger ist es, sich auf das zu konzentrieren, was kontrolliert werden kann. Verlassen wir uns auf unsere bisherigen Erfahrungen, auf unsere Stärken, um mit Belastbarkeit und Gelassenheit zu reagieren.

### Halbleer oder halbvoll

Entscheidend ist auch, welche Bedeutung wir den nächsten Wochen geben. Angenommen wir schreiben alle unser Lebensbuch und für die kommende Phase wird ein eigenes Kapitel verfasst, welchen Titel würdest du diesem geben? *Das gesamte System gerät plötzlich ins Wanken oder kann ich auch diese Krise nutzen, um mich möglicherweise breiter aufzustellen?*

### Pausenqualität ist wichtig

Während wir natürlich wachsam bleiben sollten, um rechtzeitig zu reagieren, sollten wir auch daran denken, dass es in Ordnung ist, eine Pause einzulegen und mich von der überwältigenden Menge an verfügbaren Informationen in der medialen Welt zu trennen. Mit anderen Worten, sollten wir uns tagsüber etwas Zeit nehmen, um Fernseher auszuschalten und Smartphone abzulegen, um mentaler und emotionaler Erholung Raum zu geben.

**Vielleicht trägt diese *erzwungene Entschleunigung* auch dazu bei, den Blick auf das jeweils **Wesentliche zu stärken**. Präsenz spüren und erleben, ist bekanntlich ein erklärtes Ziel am Wettkampftag. Eine Kompetenz, die wahrscheinlich jede/r Athlet/in in dem Moment des Wettkampfs benötigt und gerne abrufen möchte. Jetzt wäre die Zeit, die Sinne dafür zu schärfen.**

## Chance sich selbst besser kennenzulernen

Es ist, wie eine unvorbereitete Begegnung mit sich selbst. Viele Athleten/innen haben sich vielleicht sehr einseitig auf ihre Wettkampfpersönlichkeit konzentriert und andere Seiten ihrer Persönlichkeit vernachlässigt. Sie können sich nun nicht mehr nur auf das verlassen, was sie eigentlich können, nämlich körperliche Leistung zu erbringen. Das nagt am Selbstwertgefühl des/der Athleten/in. Es ist immer sinnvoll, nicht nur eine Wettkampfpersönlichkeit zu entwickeln, sondern eine Gesamtpersönlichkeit. Dazu zählen nicht nur körperliche Talente, sondern auch soziale, mentale und emotionale Kompetenzen, vielleicht auch künstlerische Fähigkeiten.

## Mental Health

Wir können die Situation nutzen, um uns insbesondere auf mentaler Ebene zu verbessern. Es gibt mentale Übungen, um unter Druck ruhiger zu werden, oder auch Entspannungs- und Visualisierungsübungen, die helfen Bewegungsabläufe zu stabilisieren und automatisieren. Diese haben sich bereits in Phasen als effektiv erwiesen, in denen sich Athleten/innen in einem Reha-Prozess befanden. Das Trainieren mentaler Kompetenzen ist gerade jetzt von großer Bedeutung: Selbstvertrauen, Fokus, Zielsetzung, Entspannung oder Visualisierung können verbessert und stabilisiert werden.

## Stärker „zurück“ als zuvor

„Erinnere Dich an das Warum!“ Auch, wenn keine Konkurrenz am Horizont steht, können wir durch Nachdenken, Erinnern und erneutes Bekenntnis zu dem „Sinn“, dem „Warum“ oder Grund für das Training und den Wettkampf in Sport dazu beitragen, positiv und motiviert zu bleiben. *Der Weg ist das Ziel oder das Ziel ist der Weg?* Die kontinuierliche Klärung der persönlichen Ziele trägt sicher auch dazu bei, dass wir den Weg dorthin, bewusster gestalten bzw. erleben.

## Tägliche Routine

Wir haben eine angemessene Kontrolle über Entscheidungen, die wir darüber treffen, wie wir unsere Tage beginnen und beenden, sowie über Dinge, die wir täglich oder wöchentlich priorisieren. Das Festigen täglicher Routinen in unser Leben trägt dazu bei, das Gefühl der Kontrolle und des Komforts aufrechtzuerhalten und gleichzeitig unsere Gesundheit und Wohlbefinden zu unterstützen.

## Trainer/innen bieten Orientierungsangebote

Da die Dauer der Krise noch offen ist, gilt es nun alle möglichen Hilfssysteme hochzufahren. Je professioneller das passiert, umso länger können wir das aushalten und auch nutzen. Hierbei kommt natürlich auch der Vertrauensperson des/der Trainers/in besondere Verantwortung zu. Die Athleten/innen suchen Orientierung. Insbesondere jetzt ist eine **kontinuierliche Kommunikation** wesentlich. Die Trainer/innen müssen weiterhin eine Ressource bleiben. Die Athleten/innen werden von Ihnen erwarten, wie Sie auf diese Krise reagieren (können). Gelassenheit und Belastbarkeit sind der Schlüssel. Strukturen und klare Handlungsanweisungen sind ein wesentlicher Bestandteil, damit der Fokus auf den sog. *roten Faden* immer wieder aufgebaut werden kann. Insbesondere jetzt können Kompetenz entwickelt werden oder erkannt werden, die erfolgreich verinnerlicht und damit zur Weiterentwicklung der Wettkampfpersönlichkeit genutzt werden können.

Die **sportpsychologische Perspektive** stellt in dieser Situation eine Stütze und Entwicklungschance dar. Die Reaktionen der unterschiedlich belasteten Athleten/innen reichen von Gelassenheit bis zu echten Sinnkrisen. Das **Österreichischen Bundesnetzwerks Sportpsychologie (ÖBS)** ist gerade jetzt eine wichtige Ansprechinstitution für den Sport in Österreich und bietet professionelle Beratung für Athleten/innen und Trainer/innen um u.a. Perspektivwechsel von der Krise zur Chance zu unterstützen und ein professionelles mentales Trainingsprogramm für „zu Hause“ anzubieten.