

Beispielhafte Anlass- und Notfälle im Kontext Sport

Akute Angstzustände und Panikattacken

Erstellt von:

Österreichisches Bundesnetzwerk Sportpsychologie (ÖBS)

Bernatzky Patrick, Engleder Andrea, Kogler Alois, Schuster Mario, Tscherntschitz Simone

In Kooperation mit dem Fachbereich Sport- und Bewegungswissenschaft, Universität Salzburg

Amesberger Günter, Finkenzeller Thomas

Beispielhafte Anlass- und Notfälle im Kontext Sport

Aus der sportpsychologischen Praxis lassen sich typische Notfallsituationen herausarbeiten, in denen Athlet:innen oder andere Beteiligte in psychische Krisen geraten, sei es im Alltag, im Trainingslager oder während eines Wettkampfs. Hier sind einige Beispiele und entsprechende Handlungsempfehlungen für Trainer:innen.

Akute Angstzustände und Panikattacken

Hier handelt es sich um Situationen, in denen Personen plötzlich einen intensiven Angstanfall bis zu Todesangst erleiden. Panikattacken treten besonders häufig in ungewohnten oder stressreichen Situationen wie Trainingslagern oder Wettkämpfen, insbesondere Großereignissen auf.

1 CHARAKTERISTIK DER SITUATION, ERKENNEN DES NOTFALLS UND DER SYMPTOMATIK

- Die betroffene Person zeigt Anzeichen einer Panikattacke (z. B. Herzklopfen, Brustschmerzen, Hyperventilation, Atemnot, Schwindel, Angst zu ersticken).
- Die Person kann oft keinen klaren Auslöser benennen und wirkt verzweifelt.
- Eine Panikattacke ist anfangs schwer von einem Herzanfall zu unterscheiden. Im weiteren Verlauf oft nur durch Differentialdiagnostik differenzierbar (z. B. Art des Schmerzes und Verlauf der Symptomatik).
- Ca. 5% der Athlet:innen leiden unter Panikattacken.



2 EIGENE HANDLUNGSFÄHIGKEIT HERSTELLEN UND ERSTE MASSNAHMEN SETZEN

- Auf die Person mit einer ruhigen Art zugehen und ggf. eine Atemtechnik anbieten. Meistens ist es auch hilfreich, die Person dabei zu unterstützen, ihre Aufmerksamkeit auf die unmittelbare äußere Umgebung zu richten (Wo befinden wir uns jetzt, wen oder was siehst du?).
- Andere Teammitglieder, die nicht an der Versorgung beteiligt sind, an einen gesonderten Ort bitten und durch ein Teammitglied begleiten.
- Medizinische Erstversorgung sicherstellen, falls erforderlich Notruf absetzen, Betroffene betreuen: Falls nötig, die Person an einen ruhigen Ort bringen und nicht allein lassen. Atemübungen anleiten (ruhiges, kontrolliertes Atmen, Frischluft, ..).



3 KRISENLEITUNGSTEAM FESTLEGEN

- Leitung und Mitglieder bestimmen.
- Handlungsschritte und Informationsfluss klären.
 - Nach dem Vorfall mit Fachkräften besprechen, ob weitere Maßnahmen nötig sind.
- Fachliche Unterstützung einholen.
 - Ärzte:innen, Sanitäter:innen oder psychologische Fachkräfte hinzuziehen: Wenn die Panikattacke außergewöhnlich lange anhält oder die Person sehr stark belastet ist, sollte professionelle Unterstützung hinzugezogen werden.



4 VERANTWORTLICHE UND RELEVANTE PERSONEN INFORMIEREN

- Delegation/Verband informieren: Trainer:in oder Betreuer:in informiert bei Bedarf das Team oder die zuständigen Funktionäre.
- Angehörige informieren: Falls erforderlich und mit Einverständnis der betroffenen Person enge Bezugspersonen einbinden.



5 NACHBETREUUNG SICHERSTELLEN

- Fachärztliche und psychologische Abklärung nach der Rückkehr: Eine sportpsychiatrische oder klinisch-psychologische Untersuchung (z. B. klinische/r Sportpsychologe:in) sollte erfolgen, um langfristige Unterstützung sicherzustellen.
- Den normalen Tagesablauf wieder aufnehmen: Sobald die Panikattacke vorüber ist, sollte die Person unterstützt werden, wieder in den Alltag einzusteigen – in ihrem eigenen Tempo.



Anlaufstellen

Kontaktstellen und Liste unterstützender Einrichtungen

Die wichtigsten Kontakte für den Bereich psychische Gesundheit und Erkrankungen im Sport:

- <https://vera-vertrauensstelle.at/kontakt-sport/>
- <https://100prozent-sport.at/>
- www.die-möwe.at/onlineberatung (Kinderschutz)
- www.gesundausderkrise.at (kostenfreie klinisch-psychologische und psychotherapeutische Behandlung für alle bis 21 Jahre)
- www.krisenchat.de
- www.kriseninterventionszentrum.at/kontakt/weitere-einrichtungen/
- www.rataufdraht.at
- www.roteskreuz.at (Rettung Notruf – 144 – Kriseninterventionsteams)
- www.telefonseelsorge.at

In Österreich können für medizinischen Rat per Telefon die Nummern 1450 (allgemeine Gesundheitsberatung) oder 141 (Ärztenotdienst) gewählt werden.

Sollte ein Todesfall im Ausland passieren, dann ist die jeweilige österreichische Botschaft als Anlaufstelle für ein deutschsprachiges Kriseninterventionsteam zuständig. Die Notfallnummern der österreichischen Botschaften sind 24/7 besetzt.

Es kann auch immer das Außenministerium unter der Notfallnummer +43 1 90 115 4411 (Stand Juni 2025) RUND UM DIE UHR kontaktiert werden. Diese teilen alle Informationen gemeinsam mit der jeweiligen Botschaft.

Krisenberatung und Unterstützung durch das ÖBS

- Telefonische Beratung durch die ÖBS-Mitarbeiter:innen
www.sportpsychologie.at
- Krisenberatung / psychologische Nachbetreuung / Vermittlung in die ambulante und stationäre Gesundheitsversorgung
- Vernetzung mit sportpsychiatrischer Versorgung und klinisch-psychologischer Diagnostik.
- Psychoedukation und Informationsvermittlung zu sonstigen Anlaufstellen
- Supervision und Unterstützung des Betreuer:innenstabes
- Screening-Tools - Mental Health Check, Erholungs-Belastungsmonitoring...
- Fortbildungsangebote für Athlet:innen, Trainer:innen, Betreuer:innen, Funktionär:innen und Angehörige zu mentaler Gesundheit im Sport

Wer ist wofür zuständig?

Psychosoziale Fachpersonen im Sport und im Gesundheitssystem:

- Mentaltrainer:in: Training mentaler Kompetenzen (Entspannung, Selbstgesprächsregulation, Zielsetzung, Motivation), Prävention, psychosoziale Beratung.
- Sportpsychologe:in: Training mentaler Kompetenzen, Prävention, psychosoziale Beratung, Förderung des Gesundheitsverhaltens.
- Klinische/r Sportpsychologe:in: Training mentaler Kompetenzen, Prävention, psychosoziale Beratung, Förderung des Gesundheitsverhaltens, klinisch-psychologische Diagnostik und Behandlung (Refundierung durch Krankenkassa möglich).
- Sportpsychotherapeut:in: Training mentaler Kompetenzen, Prävention, psychosoziale Beratung, Förderung des Gesundheitsverhaltens, psychotherapeutische Diagnostik und Psychotherapie (Refundierung und Vollfinanzierung durch Krankenkassa möglich).
- Sportpsychiater:in: Prävention, psychiatrische Diagnostik und medikamentöse Behandlung, Psychotherapie (wenn PSY-III Diplom) über Krankenkassa möglich.

Verwendete Literatur

- Balke-Holzberger, U. (2018). *Zittern Sie sich frei! Mit Faszien-Stress-Release Verspannungen, Ängste und Schmerzen auflösen*. Klett-Cotta.
- Baum, A. (2005). Suicide in athletes: A review and commentary. *Clin. Sports Med*, 2005; 24(4): 853-869.
- <https://www.bmbwf.gv.at/Themen/schule/zrp/dibi/inipro/cybermobbing.html> (Bundesministerium Bildung Stand: 26.02.2025)
- Cullberg, J. (1978). *Krisen und Entwicklung: Über psychische Traumen und ihre Bewältigung*. Klett-Cotta.
- Gouttebarger, V. et al. (2019). Occurrence of mental health symptoms and disorders in current and former elite athletes: a systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*. 2019;53:700-706.
- Kast, V. (2013). *Trauern. Phasen und Chancen des psychischen Prozesses*. Herder.
- Levine, P. & Kline, M. (2021). *Kinder vor seelischen Verletzungen schützen*. Kösel.
- Margraf, J. Schneider, S. (2018). *Lehrbuch der Verhaltenstherapie*. Berlin: Springer.
- Rao, A.L., Asif, I.M., Drezner, J.A., et al. (2015). Suicide in National Collegiate Athletic Association (NCAA) athletes: a 9-year analysis of the NCAA resolutions database. *Sports Health* 2015;7(5):452–7.
- Herausgeber/Kontakt: Saferinternet.at/ÖIAT, Ungargasse 64-66/3/404, 1030 Wien
www.saferinternet.at Hersteller: online Druck GmbH, 2351, Wiener Neustadt
<https://www.saferinternet.at/themen/cybermobbing#c347> (Stand: 26.02.2025)
- Sonneck, G. (2000). *Krisenintervention und Suizidverhütung*. Facultas, Wien.
- 100% Sport (2023). *Für Respekt und Sicherheit – gegen sexualisierte Übergriffe im Sport. Handreichung für Sportvereine*.
- TOPSY Toolbox psychische Gesundheit (2023). *Österreichische Liga für Kinder- und Jugendgesundheit & österreichische Kinder- und Jugendvertretung*.