

DAH,EBE,ED,FS,FFB,München Ost,München Süd,München West,München Zentrum,M-Nord,M-Süd,STA,Wolfrhsh. Seite R5

„Ein gewisses Loch finde ich jetzt eigentlich normal“

Sportpsychologen wie Kai Engbert helfen Athleten üblicherweise dabei, mit dem Druck in wichtigen Wettkämpfen klarzukommen. Wegen der Corona-Pandemie begleiten sie nun durch völlig neue Krisensituationen. Ein Gespräch über Ängste und Zweifel, über die Bedeutung von Zielen, Strukturen und sozialem Miteinander

INTERVIEW: ANDREAS LIEBMAN

Tokio 2020, das hätten für Kai Engbert die sechsten Olympischen Spiele werden können. Nicht als Athlet (im Kanuslalom gehörte er mal zum erweiterten Weltcup-Team), sondern als Sportpsychologe. Der 43-Jährige aus Grasbrunn arbeitet in München eng mit dem Olympia-Stützpunkt Bayern zusammen, er ist für die mentale Verfassung der deutschen Skispringerinnen zuständig, für die Snowboard-Crosser, die Sportkletterer und viele Einzelathleten. Auch sein beruflicher Alltag hat sich durch die Corona-Pandemie völlig verändert, ähnlich wie der seiner Sportler, deren Karrieren zurzeit in tiefen Krisen stecken. Engbert klingt etwas blechern, während er darüber spricht, denn natürlich wurde auch dieses Gespräch am Telefon geführt.

SZ: Herr Engbert, als Sportpsychologe sind Sie Soloselbstständiger mit Kundenkontakt. Sind Sie zurzeit also arbeitslos? Kai Engbert: Nein, aber natürlich ist vieles anders. Wir haben im Büro alles auf online umgestellt, direkte Kontakte zu Trainern und Athleten gibt es nicht mehr. Der Terminplan der nächsten drei Monate ist Makulatur, weil vieles, was geplant war, abgesagt wurde. Zuletzt war ich noch mit den Sportkletterern bei Nominierungswettkämpfen, die sind ja erstmals olympisch.

Die Psychologen-Couch, die man sich klassischerweise vorstellt, ist also leer. Wie sieht ihr Alltag normalerweise tatsächlich aus? Wenden sich die Athleten an Sie? Fordern Trainer oder Verbände Sie an?

„Ich glaube, dass diese Krise meine Arbeitsweise langfristig verändern wird.“

Dort, wo es längerfristige Kooperationen gibt, bin ich in Trainingslagern und bei Wettkämpfen dabei, ansonsten können Sportler mich im Büro aufsuchen.

Alles Face-to-Face-Situationen. Richtig. Aber da lege ich gerade eine steile Lernkurve hin. Bisher habe ich etwa Skype-Gespräche nur geführt, wenn es gar nicht anders ging, weil ich der Meinung war, dass in jeder Online-Kommunikation etwas verloren geht. Inzwischen bin ich positiv überrascht, wie viel da doch geht. Ich glaube, dass diese Krise meine Arbeitsweise langfristig verändern wird.

Was sind die Hauptthemen Ihrer Arbeit: Motivation? Umgang mit Frustration? Mit Drucksituationen? Um Motivation geht es im Spitzensport selten, eher darum, wie bringe ich meine Leistung im Wettkampf, wie kann ich mich auf die besondere Situation dort einstellen. Es geht um Selbstvertrauen, um Konzentration unter widrigen Bedingungen. Natürlich auch, wie gehe ich mit Niederlagen um.

Ängste? Das ist ein großes Feld in der Psychologie. Angst vor der Niederlage, Angst davor, seine Leistung nicht zu bringen, das ist im Leistungssport immer wieder ein Thema. Im Breitensport ist es eher mal die Angst vor der Aufgabe, die ich mir da gesucht habe, wenn ich mich zum Beispiel für einen Marathon angemeldet habe.

Als die Ausgangsbeschränkungen kamen, waren speziell die Olympiakandidaten in einer gemischten Lage: Manche, wie die Münchner 800-Meter-Läuferinnen, konnten nur eingeschränkt trainieren. Andere nahezu gar nicht, weil die Sportanlagen, die Schwimmhäuser, die Krafträume geschlossen waren. Die Spiele in Tokio waren aber noch lange nicht abgesagt, auch die Qualifikationwettkämpfe nicht. Was



„Auf das fokussieren, was noch machbar ist“: Gemeinsame Yoga-Sessions sind einer von vielen Wegen, sportlich in Kontakt zu bleiben.

FOTO: MAJA HITZ/GETTY

macht so eine Situation mit Sportlern? Gerade für die, die Qualifikationschancen hatten oder schon qualifiziert waren, habe ich diese Situation als extrem frustrierend erlebt. Weil es eine große Diskrepanz gab zwischen dem, was man bringen möchte und bereit ist, einzusetzen, und dem, was möglich war. Immer wenn es diese Diskrepanz zwischen hoher Motivation und eingeschränkten Möglichkeiten gibt, führt das beim Menschen zu Frust, das kennt jeder von der Arbeit. Wie sich der Frust dann äußert, hängt von der jeweiligen Persönlichkeit ab. Einer wird aktivistisch, ein anderer passiv oder traurig oder auch aggressiv.

Gleichzeitig bekamen die Athleten zu Hause mit, dass der Trainingsbetrieb in anderen Ländern, teilweise auch in anderen Bundesländern, weiterging. Dass da viele Stützpunkte noch offen waren.

In der Übergangsphase hat jeder Sportler versucht, zu trainieren, was noch ging. Aber klar sehen sie dann: In Russland wird munter weitertrainiert, während wir hier zum Stillstehen verdonnert sind. Das trug nicht zur Gelassenheit bei. Andererseits haben sie auch gesehen: Die Italiener sind noch ein ganzes Stück schlimmer dran.

Als Sportler muss man trotzdem weitermachen. Wer sich jetzt hängen lässt, wird körperlich rasch den Anschluss verlieren und später keine Chance mehr haben. Darum ging es vor allem vor der Olympia-Absage. Weitertrainieren, so gut es geht. Mit der Absage ist es eher so, dass man sich jetzt überlegt, wie werde ich über das Jahr wieder konkurrenzfähig. Das betrifft nicht nur Olympia. In den Wintersportarten ist sowieso alles eher entspannt, die haben ih-

re Saison zu Ende gebracht und hoffen darauf, dass rechtzeitig alles besser wird. Aber die Sommersportarten sind gebueutelt, denen geht eine ganze Saison verloren. Da geht es jetzt erst einmal um eine Rückbesinnung auf das, was noch geht. Man ist bei der Familie, weg von sportlichen Zielen. Ich glaube, eine Neuorientierung funktioniert erst wieder, wenn die Ausgangsbeschränkungen vorbei sind und auch die sportliche Perspektive wieder klarer wird.

War die Tokio-Schiebung eine Erlösung für die Sportler, weil die Ungewissheit vorbei ist? Oder sind sie damit emotional nur vom Regen in die Traufe geschlittert, weil damit nun ja auch ihr großes Ziel in weitere Ferne gerückt ist?

„Ich kann mir durchaus vorstellen, dass jetzt ein paar Wackelkandidaten wegfallen.“

Ich glaube, da überwegt erst mal schon die Erleichterung, allerdings dicht gefolgt von einer Ziellosigkeit: Wie geht es jetzt weiter?

Was sollte man also tun?

Dasselbe, was für alle anderen Menschen auch gilt. Stichworte wie Struktur und Disziplin sind gefragt, aber auch Kreativität und Gelassenheit. Man muss versuchen, eine Struktur beizubehalten, in dem Sinn, dass ich mir überlegen soll, was sind jetzt für die nächsten Wochen meine Ziele, jenseits von Wettkampftiteln. Wie sieht mein Tagesplan aus? Wo habe ich Schwächen, an denen ich schon immer mal arbeiten

wollte, Flexibilität zum Beispiel. So einen Tagesplan sollte man sich als normal arbeitender Mensch auch machen, indem man sich überlegt, was liegt heute im Home-Office an, wie vereinbare ich das mit der Familie. Es ist wichtig, dass solche Prozesse und Etappenziele da sind. Und die Gemeinsamkeit. Für die Trainer ist es jetzt enorm wichtig, ihre Trainingsgruppen zusammenzuhalten, mit allen zu telefonieren. Da erlebe ich viel Kreativität, wie gemeinsame Yoga-Sessions. Alles, was hilft, die Interaktions- und Kommunikationsprozesse, die wir sonst im gemeinsamen Miteinander ha-



Kai Engbert, 43, geboren in Dortmund, hat am Münchner Max-Planck Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften promoviert. Mit drei Kollegen gemeinsam betreibt er das Büro „Sportpsychologie München“.

FOTO: PRIVAT

ben, auch auf die Distanz nicht zu verlieren, die wir zurzeit nun mal halten müssen. Das ist für uns Menschen wichtig.

Für wen ist die Lage eigentlich schwieriger: für Mannschaftssportler, die es gewohnt sind, immer alles in der Gruppe zu erledigen, oder für Einzelsportler, die schon immer geübt darin sind, vieles auch eigenverantwortlich zu regeln? Da kann ich nur mutmaßen. Ich glaube, wenn vom Verein jetzt wenig kommt, wenig Struktur vorgegeben wird, dann werden Mannschaftssportler tatsächlich mehr unter der Situation leiden. Andererseits kann über eine intakte Vereinsstruktur ganz viel an Aktion und Support kommen, der bei einem Einzelsportler in einer kleinen Trainingsgruppe so vielleicht gar nicht möglich ist, da kann aus dem Wir-Gefühl einer Mannschaftsportart heraus eine ganz andere Dynamik entstehen.

Nicht nur die Olympiakandidaten stehen plötzlich ohne Ziele da. Alle Wettkämpfe sind ungewiss oder abgesagt, das betrifft ganz viele junge Sportler. Der Münchner Bundesstützpunktleiter Andreas Knauer findet, denen müsste man jetzt mit einer Art Krisenintervention zur Seite stehen, damit sie nicht in ein Loch fallen. Es ist auf jeden Fall wichtig, junge Athleten aufzufangen. Das sollte aber nicht durch einen neuen Kontakt passieren, durch eine Art Notfallnummer, damit macht man die Sache nur noch größer. Sondern durch die Dynamik am Stützpunkt selbst, durch Trainerteams, die jetzt helfen, auch in Einzelgesprächen, neue Ziele zu definieren. Die Aufgabe der Sportpsychologen ist es jetzt eher, die Trainer darin zu unterstützen.

Wie sieht denn dieses Loch aus, in das man jetzt niemanden fallen lassen möchte? Ach, ein gewisses Loch finde ich jetzt eigentlich normal, das ist eine normale menschliche Reaktion in dieser Situation. Wenn ich bei so einer großen Umstellung wie jetzt gar nichts spüre, finde ich das als Psychologe auch seltsam. Schwierig wird es erst, wenn sich jemand dauerhaft eingibt, wenn er gar keine Aktivität mehr zeigt. Die meisten Leute zeigen nach so einem Einschnitt aber doch eine gesunde Orientierungsreaktion, sie schlucken eine Zeitlang, aber sagen dann: Jetzt muss ich schauen, wie es weitergeht.

Und was ist mit den anderen? Bei denen ist es umso wichtiger, dass ihr soziales Umfeld sie ein bisschen anstupst, sie milzt. Dann kommt auch deren Aktivität zurück.

Ist da nicht die Gefahr, dass sich jetzt viele die Sinnfrage in ihrer Karriere stellen? Wozu um alles in der Welt tue ich das alles? Riesiger Aufwand, finanziell kaum Ertrag, und nun auch keine Möglichkeit mehr, mir wenigstens die sportliche Erfüllung und Bestätigung zu holen?

„Das Erhalten der Gemeinschaft scheint mir jetzt das Wichtigste zu sein.“

Klar. Ich kann mir durchaus vorstellen, dass ein paar Wackelkandidaten jetzt wegfallen, im Nachwuchs- wie im Spitzensportbereich. Die vielleicht vorher schon ambivalent waren, und bei denen die Corona-Krise jetzt den Deckel draufmacht. Ich glaube aber nicht, dass jemand, der vorher ein gesundes, ausgewogenes Verhältnis zu seinem Sport hatte, sich davon jetzt völlig aus der Bahn werfen lässt.

Stichwort Ängste: Viele Menschen treibt gerade die Angst um ihre berufliche Existenz um, aber auch die Angst um die Gesundheit, um das eigene Leben. Auch junge, fitte Menschen können offensichtlich schwer an Covid-19 erkranken.

Auch Leistungssportler sind hier nur Menschen. Sie merken, dass sie ein Jahr verlieren, in dem sie keine Möglichkeit haben, Preisgelder zu bekommen. Klar gibt es da Ängste. Man macht Leistungssport auch, um eine gute Zeit zu haben, jetzt wird man für ein Jahr der Möglichkeit seiner Selbstverwirklichung beraubt. Das ist frustrierend. Man hat die Sorge, ob alles noch mal so werden kann, wie es war. Aber junge Sportler gehören natürlich nicht so zur Risikogruppe wie ältere Menschen. Ich hatte bisher noch keinen in der Beratung, bei dem die konkrete Angst vor der Viruserkrankung das Thema war.

Haben Sie auch einen Tipp für Menschen dahem, die zufällig keine Olympiasportler sind?

Auch jedem Hobbysportler fallen jetzt Ziele und Struktur weg. Wie das regelmäßige Training mit der Fußball- oder Volleyballmannschaft. Das Vorgehen ist da das Gleiche: Neue Ziele setzen. Einen Plan für die Woche machen und den durchzuziehen. Und dabei nicht auf das fokussieren, was man jetzt gerade nicht mehr machen kann, sondern auf das, was weiter machbar ist. Mankann immer noch durch den Wald laufen. Das Erhalten der Gemeinschaft scheint mir jetzt das Wichtigste zu sein. Die Trainingsgruppen, in denen das gelingt, erlebe ich im Moment als viel entspannter und klarer. Die anderen wirken eher verzettelt, vereinzelt, ängstlich. Das ist ein Tipp für jeden Trainer, egal auf welchem Level oder in welcher Sportart: Schauen, dass man die Kontakte hält. Dass man über das Internet etwas Gemeinsames macht. Dass das Vereinsleben nicht völlig zum Erliegen kommt.