

Was macht die Corona-Krise mit der Psyche?

Durch den Ausbruch des Corona-Virus ist der sportliche und nicht-sportliche Alltag in außergewöhnlicher Form aus der Bahn geraten. Massive Einschränkungen führen dazu, dass gewohnte Trainings- und Wettkampfabläufe nicht mehr gegeben sind und wir unsere gesamten Planungen bis auf weiteres stoppen und neu anpassen müssen. Sportliche Ziele, wie die Olympischen Spiele oder Jugendweltmeisterschaften, auf die über Jahre hingearbeitet wurden, sind verschoben und teils abgesagt. Hinzu kommen widersprüchliche Meldungen über gesundheitliche Risiken und Zukunftsaussichten, wann sich die Situation wieder normalisieren kann. Bisher Selbstverständliches ist auf einmal nicht mehr selbstverständlich. Eine solche Krisensituation wirft viele Fragen auf, sowohl für SportlerInnen als auch für TrainerInnen. Wann und wie geht es weiter? Welche Konsequenzen hat die Verschiebung der Olympischen Spiele für mich? Kann ich noch ein Jahr trainieren oder beende ich meine Karriere? Wird mein Vertrag verlängert? Diese Fragen können Gefühle von Angst, Hilflosigkeit und Kontrollverlust hervorrufen sowie sorgenvolle Gedanken, Frust und Motivationsprobleme. Wie kann ich mit dieser Situation umgehen? Was sind hilfreiche Empfehlungen?

Die Erfahrungen der letzten Wochen zeigen, dass es sehr unterschiedliche Arten und Weisen gibt, mit der Situation fertig zu werden. Für AthletInnen, die nach den Olympischen Spielen ihre Karriere beenden wollten und schon Pläne für die Zeit danach gemacht hatten, steht eine komplett neue Beurteilung der Situation im Vordergrund. Hier ist es wichtig, sich Zeit für die nun anfallende Entscheidung zu nehmen, ob die Karriere weiter betrieben wird oder nicht, gut abzuwägen und mit engen Vertrauten in Ruhe darüber zu sprechen. Ambivalente Gefühle gehören zu diesem Prozess der Entscheidungsfindung dazu. Die Situation verlangt das Abschiednehmen und Loslassen der bisherigen Träume. Die SportlerInnen müssen die Unsicherheit aushalten, nicht zu wissen, was kommt. Darüber darf man auch eine Weile trauern, um dann in ganz kleinen Schritten zu schauen, was möglich ist und wo neue Ideen und Planungen ansetzen können. So kann durch die Krise gleichzeitig die Chance für etwas Neues entstehen.

Auch für SportschülerInnen kann die Situation belastend sein. Schule findet zu Hause statt, die Inhalte und Hausaufgaben müssen selbst strukturiert und meist allein durchgeführt werden. Zudem standen bei einigen die Abiturprüfungen unmittelbar bevor und auch sie mussten mit der

Unsicherheit von Verschiebungen umgehen und sich mehr alleine zum Lernen strukturieren und motivieren. Freunde können nicht getroffen werden und das Training findet entweder gar nicht oder nur online statt. In dieser Altersgruppe, wo es wichtig ist, sich mit Gleichaltrigen zu treffen und auszutauschen und langsam von den Eltern abzulösen, wird das Leben durch die Corona Krise wieder komplett nach Hause verlagert. Umso wichtiger ist es, den jugendlichen AthletInnen auch weiterhin Tätigkeiten zu ermöglichen, damit sie sich außerhalb der Familie profilieren können, d.h. Trainingsangebote und ein Austausch in der Trainingsgruppe stellen hilfreiche Möglichkeiten dar, um die Jugendlichen darin zu unterstützen.

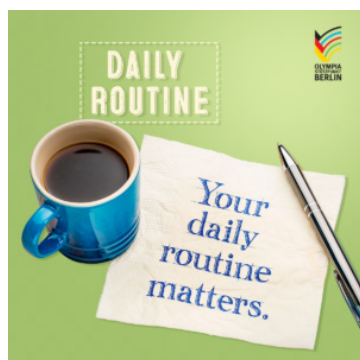


Weitere hilfreiche Empfehlungen sind, eine Tagesstruktur und Routinen beizubehalten und den Tag möglichst genau zu planen. Struktur hilft gegen Chaos, gibt Sicherheit und stärkt in Stresssituationen. Geplantes Handeln beugt Kontrollverlust und Hilflosigkeit vor und es entsteht das Gefühl, eine Situation aktiv gestalten zu können. Also nicht im Pyjama bleiben und das Training schleifen lassen, sondern wie immer aufstehen, sich anziehen, etwas angepasst die üblichen Essens-, Schlafens-, Arbeits-, Sport- oder Lernzeiten einhalten.

Ebenso hilfreich ist es, sich nur gezielte und vertrauenswürdige Informationen zur Lage zu suchen. Seriöse Fakten können Ängste mindern sowie Sicherheit und Orientierung geben. Daher empfiehlt es sich, die Nachrichten nur so oft, wie es einem guttut, zu checken und regelmäßige Informationspausen zum Abschalten einzulegen.

Insgesamt fordert die momentane Situation dazu heraus, erstmal zu akzeptieren, was ist. Eine annehmende Haltung für die aktuelle Situation zu entwickeln hilft, Energie für andere Bereiche freizusetzen und zwar für die Bereiche, auf die man Einfluss nehmen kann. Dadurch ist es möglich, sich schrittweise von belastenden, nicht steuerbaren Gedanken zu lösen und mehr den Fokus darauf zu richten, was aktuell gerade möglich und kontrollierbar ist und welche, wenn auch nur kleinen Vorteile, die aktuelle Situation mit sich bringen kann (z.B. längere Vorbereitungszeit, vollständiges Ausheilen von Verletzungen, Zeit zum Reflektieren der eigenen Situation etc.).

Es geht darum, Ängste und Unsicherheit der jetzigen Situation anzuerkennen und sich gleichzeitig auf eigene Stärken zu fokussieren, die auch positive Gefühle auslösen.



In der Auseinandersetzung mit der Situation stehen wir auch weiterhin aus dem Bereich der Sportpsychologie allen KaderathletInnen zur Verfügung. Nutzt dazu gerne unsere Serviceangebote.

Unsere Kontaktdaten findet ihr unter www.osp-berlin.de/Sportpsychologie