



Bild PDGR

Ratgeber PDGR

# GESUND IM LEISTUNGSSPORT

## Mental und psychisch stark

Die Psychiatrischen Dienste Graubünden (PDGR) sind auch für Spitzensportlerinnen und -sportler da. Psychiatrische Unterstützung für Athletinnen und Athleten ist wichtig, erklärt Sportpsychiater und -psychotherapeut Malte Claussen, der für die psychische Gesundheit der Leistungssportlerinnen und -sportler sorgt. Involviert ist auch Psychologe und Mentaltrainer Silvan Jäger.

Während Claussen vor allem die psychische Gesundheit der Sportlerinnen und Sportler vor Augen hat, kümmert sich Mentaltrainer Silvan Jäger insbesondere um mentale Aspekte im Sport. «Eine bewusste mentale Vorbereitung ermöglicht Athletinnen und Athleten in entscheidenden Momenten, ihre bestmögliche Leistung abzurufen. Sie sind gefordert, mit Drucksituationen, welche über Sieg und Niederlage entscheiden können, adäquat umzugehen.»

Unsere Gedanken haben einen entscheidenden Einfluss darauf, wie wir mit Herausforderungen umgehen. Durch regelmässiges mentales Training können Sportlerinnen und Sportler einen konstruktiven Umgang mit ihren eigenen Gedanken und Gefühlen erlernen, ihr Selbstvertrauen stärken und besser mit Drucksituationen umgehen. «Mentales Training ergänzt sinnvoll körperliches

und technisches Training und kann sportliche Leistungen verbessern», so Jäger.

«Körperliche, psychische und soziale Belastungen und Risiken sind fester Bestandteil des Leistungssports. Psychische Beschwerden und Erkrankungen kommen häufig vor», erklärt Claussen. «Darum ist es sehr wichtig, nicht nur die mentale Stärke anzuschauen, sondern die psychische Gesundheit ebenfalls in den Fokus zu rücken.» Wichtig sei zu unterscheiden zwischen mentaler Stärke und psychischer Gesundheit. «Denn sie sind nicht das Gleiche.»

Claussen: «Merkmale psychischer Überlastung können etwa Konzentrationsstörungen, Grübeln, depressive Verstimmungen, innere Unruhe, Ängste und Schlafstörungen oder auch Veränderungen des Appetits sein. Depressive Störungen, Angsterkrankungen, Essstörungen und ADHS kommen im Leistungssport häufig vor.

Spitzensportlerinnen und -sportler sieht man oft als «unverwundbare Helden» an, doch haben sie ganz ähnliche Probleme wie alle anderen Menschen auch. «Es gibt indes bestimmte Besonderheiten, die man bei Sportlerinnen und Sportlern kennen muss», so Claussen.

In letzter Zeit haben sich immer wieder Athletinnen und Athleten öffentlich zu ihren Depressionen und anderen psychischen Erkrankungen geäussert. «Die mutigen Interviews verdienen das höchste Mass an Respekt und helfen psychische Erkrankungen im Leistungssport zu entstigmatisieren. Sportlerinnen und Sportlern empfehle ich aber immer genau abzuwägen, ob ihnen die öffentliche Berichterstattung wirklich nützt, und bin hier zurückhaltend», sagt Malte Claussen.

Für ein gelingendes Miteinander ist seitens der Verbände, Sportfunktionäre, Athleten und Zuweisenden Vertrauen in das psychiatrisch-psychotherapeutische Angebot Voraussetzung. Kongresse und Symposien, Forschung und Publikationen sind gemäss Claussen zudem unabdingbar für den wissenschaftlichen Diskurs und eine weitere Sensibilisierung für das Thema, im Ziel Leistungssportlerinnen und -sportlern eine frühe und bestmögliche Betreuung und Behandlung bei psychischen Beschwerden und Erkrankungen zukommen lassen zu können.

«Wir müssen verstehen, dass es im Sport psychische Belastungen und Risiken gibt, die zu psychischen Erkrankungen führen», so Sportpsychiater Malte Claussen. «Der Sport sollte die Erkenntnisse der letzten Jahre aufnehmen. Psychische Gesundheit ist im Spitzensport eine integrale Dimension wie die körperliche Gesundheit und sollte daher den gleichen Stellenwert haben. Leistungssport und eine psychiatrisch-psychotherapeutische Behandlung schliessen sich keineswegs aus.»

### 1. Bündner Sportpsychiatrie-Symposium:

1. Oktober 2021, 13 – 17.30 Uhr,

Klinik Waldhaus Chur.

[pdgr.ch/sportsymposium](http://pdgr.ch/sportsymposium)

Mehr Informationen zum Monatsthema unter [pdgr.ch/monatsthema](http://pdgr.ch/monatsthema)

### ANLAUFSTELLE PDGR

Die PDGR halten mit der Sportpsychiatrie und -psychotherapie ein neues Angebot für den Spitzensport bereit. Qualifizierte Fachärzte wie Sportpsychiater Malte Claussen oder der Psychologe Silvan Jäger beraten und betreuen AthletInnen [www.pdgr.ch](http://www.pdgr.ch)

Dieser Beitrag ist durch ein Gespräch mit Dr. Malte Claussen, Sportpsychiater, und Psychologe Silvan Jäger entstanden. Das Gespräch führte Karin Huber.

**Sponsored Content: Der Inhalt dieses Ratgebers wurde von den PDGR zur Verfügung gestellt.**