

Erste Hilfe für die Seele

Ist der Körper verletzt, bekommt auch die Psyche einen Knacks ab. Der Sportpsychologe Michael Gutmann spricht über Endorphinmangel, **Motivationstricks** und mentale Blockaden

Herr Professor Gutmann, warum sind Sportverletzungen auch psychisch eine Herausforderung?

Die emotionalen Reaktionen sind oft sehr heftig. Die Betroffenen empfinden Trauer, Verzweiflung und Angst, oft auch Aggression und Wut. Zudem kann das Selbstkonzept eines sonst aktiven Menschen stark erschüttert werden: Plötzlich muss er die Rolle eines Passiven und Hilfsbedürftigen annehmen und einsehen, dass er seinen Körper und Sport nicht so unter Kontrolle hat, wie er dachte. Bei manchen Menschen löst das eine große Verunsicherung aus, was die Kontrolle über das Leben insgesamt in Frage stellt.

Einige Sportler erleben in langen Verletzungspausen extreme Stimmungstiefs bis hin zu einer Depression. Wie kommt das?

Man könnte vermuten, dass das an den ausbleibenden Adrenalin- und Endorphinkicks liegt. Solche neurophysiologischen Effekte durch Hormone erleben aber in der Regel nur sehr ambitionierte Ausdauer- und Risikosportler. Bei den meisten Hobbysportlern hat die schlechte Laune ganz andere Ursachen. Die Fußballkumpels, der Tennisverein oder die Yoga-Gruppe vermitteln das wichtige Gefühl, sozial integriert zu sein. Diese Treffen sind eine regelmäßige Quelle von Aufmerksamkeit und Anerkennung. Und: Für manche Menschen ist Sport eben auch ein wesentlicher Teil der Identität.

Eine Sportverletzung könnte dann sogar eine Identitätskrise auslösen?

»Das Selbstkonzept eines aktiven Menschen kann durch eine Verletzung erschüttert werden«



Michael Gutmann, 57
Professor für Gesundheits- und Sportpsychologie an der Privaten Hochschule Göttingen (PFH)

Menschen, die sich stark mit ihrem Sport identifizieren, bestätigen beim Ausüben immer wieder einen Teil ihres Selbstkonzepts: „Ich bin der Jogger mit Biss oder die mutige Mountainbikerin und keine langweilige Couch-Potato.“ Dürfen sie ihren Sport längere Zeit nicht ausüben, könnten sie tatsächlich in eine Identitätskrise schlittern.

Auch Menschen, die normalerweise keinen oder wenig Sport treiben, erleben eine Verletzungsphase als kraftraubend und frustrierend. Warum?

Egal, ob Sportler oder Nichtsportler: Körperliche Einschränkungen wirbeln unsere Alltagsabläufe durcheinander. Das belastet psychisch mehr, als man denkt. Unser tägliches Handeln wird entweder durch Gewohnheiten gesteuert oder durch bewusste Entscheidungen. Gewohnheiten laufen automatisch ab, sie kosten unser Gehirn kaum Energie – zum Beispiel die morgendliche Fahrt zur Arbeit oder der übliche Wocheneinkauf. Bewusste Entscheidungen hingegen erfordern das Abwägen von Für und Wider. Das beansprucht Zeit, Willen und mentalen Aufwand.

Verletzungen durchbrechen also unsere Gewohnheiten und sind auch deshalb so zermürbend?

In gewissem Sinne ja. Wenn wir mit einer Verletzung plötzlich nicht mehr allein einkaufen oder Auto fahren können, müssen wir unseren Alltag neu organisieren – also viele Gewohnheiten durch bewusst gesteuertes Verhalten ersetzen. Das ist unbequem und anstrengend und sorgt deshalb für Erschöpfung, Gereiztheit und Unzufriedenheit.

Kann man den Automatismus von Gewohnheiten auch nutzen, um sich für Reha-Übungen zu motivieren?

Tatsächlich ist das ein guter Trick, um langfristig bei der Stange zu bleiben. Gewohnheiten werden unkompliziert und automatisch durch bestimmte Aus-

Glücksfaktor Sport
Gruppensport fördert Gefühle der Zugehörigkeit und Anerkennung. Bei Verletzungspausen drohen daher Stimmungstiefs



Fotos: Oliver Gietl, Getty Images

löser gesteuert: Es reicht allein die Tatsache, dass Dienstagabend ist und wie jede Woche mein bester Kumpel klingelt, um mich für das Fitness-Studio abzuholen. Ich schnappe meine Tasche und gehe mit, ohne mit meiner Motivation zu ringen. Eine lange Reha-Phase wird viel einfacher, wenn man sich ein System aus solchen automatischen Auslösern schafft. Sei es durch regelmäßige Verabredungen mit Freunden oder feste Termine im Kalender für Übungen zu Hause. Nach einer gewissen Zeit reichen

allein der Wochentag und die nahende Uhrzeit: Man überlegt dann nicht mehr, ob und warum man sich jetzt überhaupt auffaffen soll, sondern legt einfach los. **Wer nach einer langen Reha-Phase zum ersten Mal wieder Sport treibt, hat oft Angst vor einer erneuten Verletzung. Wie kann er diese Blockade überwinden?** Um diesen Angstgedanken keinen Raum zu geben, sollte man sich beim Wiedereinstieg in den Sport bewusst darauf konzentrieren, ganz im Moment zu bleiben und die Sinneseindrücke einer

Bewegung wahrzunehmen, ohne sie zu bewerten. Beim Joggen würde man sich dann zum Beispiel fragen: Rolle ich gerade über den ganzen Fuß ab oder nur über den Ballen? Was machen eigentlich meine Zehen beim Laufen? Wie lange drückt meine Wadenmuskulatur bei jedem Schritt noch nach? Während ich diese Dinge erspüre, bin ich schon mindestens 100 Meter gelaufen, ohne darüber nachzudenken, ob mein operiertes Kreuzband wohl hält.

Manche Menschen finden sich mit ihren Einschränkungen nach einer Verletzung einfach ab, ohne etwas für die Genesung zu tun. Was raten Sie denen?

Krankheit und Gesundheit sind nicht zwei entgegengesetzte Kategorien, in denen man zufällig landet und die man einfach hinnehmen muss. Es besteht ein fließender Übergang, und man kann selbst eine Menge tun, um sich mehr in Richtung Gesundheit zu bewegen. Studien belegen, dass die Selbstwirksamkeitserwartung – also wie sehr man an den eigenen Einfluss glaubt – Genesungsverläufe stark beeinflusst.

Einige scheinen sich in ihrem Verletzten-Dasein aber regelrecht wohlfühlen ...

Es gibt in der Psychologie den Begriff des „sekundären Krankheitsgewinns“. Salopp gesagt, bedeutet das: Ich finde die ganze Aufmerksamkeit und Zuwendung gerade ziemlich toll, warum soll ich die Krücken oder die Armbinde eigentlich jemals wieder abgeben? Wer es sich in dieser Rolle gemütlich macht, sollte aber bedenken: Letztlich umgibt sich doch jeder noch so hilfsbereite Freund lieber mit Menschen, die spannende Geschichten aus der bunten Welt da draußen zu erzählen haben, anstatt auf dem heimischen Sofa zum x-ten Mal den heutigen Zustand der Sehnen und Bänder zu erörtern. ■

INTERVIEW: MILA HANKE