

«Die Besten sind Meister darin, Dinge loszulassen»

Nach New York dürfen die Tennisprofis auch in Paris die Turnierblase nicht verlassen. Wie halten Athleten dies am besten aus? Antworten vom Sportpsychologen Christian Marcolli. **Interview: Philipp Bärtsch**

NZZ am Sonntag: Am French Open gibt es viele Spielerinnen und Spieler, die sich seit Wochen in einer Blase aufhalten, mit all den Schutzmassnahmen. Ob in New York, Rom oder Paris. Was macht das mit ihnen, so lange so stark eingeschränkt zu sein, nur noch zwischen Hotel und Anlage zu pendeln, nicht raus in die Stadt gehen zu können?

Christian Marcolli: Das wirkt sich hauptsächlich auf die emotionale Ebene aus. Den meisten fehlt ein atmosphärischer Teil, der den Sport so faszinierend macht. Es gibt aber auch einige wenige, die jetzt zufriedener sind, weil sie die grosse Bühne und die Zuschauer als negativen Druck erleben und in der momentanen Situation eine Aussen-seiterchance erkennen. Das würde aber kein Athlet öffentlich zugeben.

Auch für solche Athleten kommen neue Stressfaktoren hinzu. Keine Zuschauer, kein Rummel, dafür zum Beispiel ständig Corona-Tests. Es gibt Athleten, im Tennis etwa den Franzosen Benoît Paire, bei denen sich positive und negative Tests munter abwechseln.

In Einzelfällen ist das definitiv ein Stressfaktor, zumal Athleten solche Dinge oft persönlich nehmen. Wer sich rasch mit Unannehmlichkeiten und neuen Situationen arrangieren kann, hat einen grossen Vorteil – oder ganz generell: Wer in der Vergangenheit in den Aufbau der mentalen Stärke investiert und systematisch daran gearbeitet hat, wird nun erfolgreicher sein. Die besten Sportler sind Meister darin, Dinge loszulassen, die sie nicht beeinflussen können.

Was ist mit der Angst vor einer Ansteckung mit dem Coronavirus? Eine Ansteckung kommt quasi einer Sperre gleich.

Ich betreue niemanden, bei dem diese Angst ein akutes Thema ist. Mögliche Gesundheitsschäden sind kaum ein Thema, Sportler sehen sich als junge, fitte Menschen mit starken Abwehrkräften. Sie treibt vor allem die Frage um, wie sie unter diesen Umständen Höchstleistungen erbringen können.

Wie gross ist das Thema Corona in Ihrer Arbeit mit Sportlerinnen und Sportlern?

Es ist mittlerweile nicht mehr das erste akute Thema, das angesprochen wird. Es hat sich schon ein Stück weit normalisiert, weil Corona in der Sportwelt bereits ein fester Bestandteil ist, an den man sich gewöhnt hat und den man berücksichtigen muss.

Phase eins war der Lockdown. Phase zwei ist nun der Wettkampfbetrieb in der Blase. Was ist schwieriger?

Das hängt stark von der Sportart und vom Einkommen ab. Für Athleten, die sich primär über Preisgelder finanzieren, war der Lockdown schlimm, das ging bis hin zu Existenzängsten. Die Aussicht, dass es wieder losgeht, war das Licht am Ende des Tunnels. Die Vorstellung, dass es wieder losgeht, war trotz den Umständen eine Erleichterung.

Es gibt Athleten, die sich extrem vom Publikum tragen lassen, die auch ganz gezielt mit

Christian Marcolli



Der Psychologe Christian Marcolli berät seit mehr als zwei Jahrzehnten Sportlerinnen und Sportler sowie Führungskräfte aus der Wirtschaft. Er arbeitete beispielsweise mit Roger Federer in der Frühphase von dessen Karriere. Prominente derzeitige Klienten aus dem Sportbereich sind etwa die Fussball-Nationalspieler Yann Sommer, Denis Zakaria und Nico Elvedi oder die Skirennfahrerinnen Michelle Gisin.



Wer gut mit sich allein sein kann, hat es einfacher: Clara Tauson in Paris. (1. Oktober 2020)

dem Publikum interagieren. Können sie noch funktionieren?

Da geht es um Inspiration, Motivation und Energie, also um entscheidende Komponenten für das Erbringen von Höchstleistungen. Wenn das Publikum eine zentrale Quelle dafür ist, muss man sofort Alternativen suchen. Eine Möglichkeit ist, vor den Partien viel mehr mit Emotionalisierungen zu arbeiten, über Video-Zusammenschnitte etwa. Es geht darum, sich vor dem Match in eine optimale Wettkampfstimmung zu versetzen und diese in den Match mitzunehmen.

Mit Corona kommen auch in der Sportpsychologie neue Aspekte hinzu, neben altbekannten Schwerpunkten wie Visualisierungs- oder Ent-

spannungstechniken. Wo setzen Sie an, wenn Sie merken, dass jemand wegen Corona ins Schleudern gerät?

Ein Athlet muss sich in einen Zustand versetzen können, in dem er maximal kompetitiv ist. Wichtig ist aber auch, aus diesem Zustand wieder herauszukommen, sich zu entspannen, abzuschalten und den Energietank aufzufüllen. Dafür gibt es bewusste, klare Aktionen. Ich lege Wert darauf, dass dieses Wechselspiel auf inneren Prozessen beruht und kontextunabhängig ist. Ich möchte nicht, dass die Aktionen an einen bestimmten Ort, an eine bestimmte andere Person gebunden sind. Sonst ist der Athlet aufgeschmissen, wenn sich der Rahmen verändert.



Wenn jemandem das Atmosphärische extrem wichtig ist, kann die Corona-Zeit zum Karriereende führen.

An einem Grand-Slam-Tennisturnier spielt man in der Regel jeden zweiten Tag. Da ist es für das Wechselspiel zwischen Fokus und Entspannung bestimmt sehr hilfreich, Zeit ausserhalb des Hotels und der Anlage zu verbringen. Jetzt fällt das weg, was aufs Gemüt schlagen kann. Was sehen Sie für Kompensationsmöglichkeiten?

Wer gut mit sich allein sein kann, hat es momentan sicher einfacher als die, die ständig Ablenkung brauchen. Ich empfehle, die Aufenthalte gut zu planen, jetzt speziell auch die Zeit, die man wegen der veränderten Umstände anders nutzen muss. Jemand will vielleicht schon lange Sprachkenntnisse vertiefen. Es muss eine Beschäftigung sein, die als sinnvoll erlebt wird und Spass macht, nichts Aufgezwungenes. Meine Empfehlungen hängen stark von der jeweiligen Persönlichkeit ab. Grundsätzlich arbeite ich immer darauf hin, dass die Psyche eine Situation als Chance wahrnimmt. Das beeinflusst die Haltung massgeblich und entscheidet darüber, wie man eine Situation erlebt. Finde ich das schlimm oder nicht? Gefällt es mir hier oder nicht? Letztlich sind das alles Bewertungsfragen.

Eine andere Art von Ausnahmezustand für Sportler sind Olympische Spiele. Die Bedeutung ist grösser, alles ist grösser; die Rahmenbedingungen, etwa die Betreuungssituation, sind anders als gewohnt. Viele bereiten sich mental spezifisch darauf vor. Kann man sich auf die Ausnahmesituation in einer Corona-Blase ähnlich einstellen?

Das lässt sich hervorragend vergleichen. Olympia bedeutet in den meisten Sportarten das Nonplusultra. Die Vorbereitung, der Ablauf, das Coaching sind besonders – wie jetzt auch, in all diesen Blasen. Im Gegensatz zu Olympia ist die Corona-Bubble emotional allerdings negativ konnotiert. Doch man kann dem Ganzen auch einen komplett anderen Touch geben: Unter den Bubble-Umständen zu bestehen, hat einen Übungswert für die nächsten Olympischen Spiele. Man kann etwas üben, das sich sonst nicht üben lässt. Womit wir wieder bei den Chancen wären.

Viele Sportlerinnen und Sportler halten sich in den Stunden vor einem Wettkampf an den immergleichen Abläufen und Ritualen fest. Auch ein solches Prozedere kann jetzt durch-einandergeraten.

Ich verfolge immer das Ziel, dass ein Athlet in der Lage ist, erst sehr spät vor dem Wettkampf in den mentalen Hochleistungszustand zu kommen – aus energetischen Überlegungen. Fussballer oder Tennisspieler beispielsweise, die oft spielen und jedes Mal den ganzen Tag im Matchfieber sind, verschwenden sonst unnötig viel Energie.

Wettkämpfe in der Blase, die ganzen Schutzmassnahmen, kein oder kaum Publikum, sterile Siegerehrungen – glauben Sie, dass der Corona-Modus dermassen verleiden kann, dass Athleten deshalb zurücktreten?

Vielleicht solche, die ohnehin schon Rücktrittsgedanken gewälzt haben. Sie machen nur weiter, wenn sie es als lohnenswert erachten. Wenn jemandem das Atmosphärische extrem wichtig ist, kann die Corona-Zeit zum Karriereende führen. Ich arbeite mit Klienten, die in der Spätphase der Sportkarriere sind und eine gegenteilige Einstellung haben, nach dem Motto: So will ich sicher nicht aufhören, ich will nochmals in vollen Stadien performen.

Wettkämpfe in der Blase – der Sport im nächsten Ausnahmezustand

Kritik am Testverfahren in Paris

Ob Tennis, Radsport, die Basketballliga NBA oder bald auch der Ski-Weltcup: Der Profisportbetrieb schottet sich wegen des Coronavirus in Blasen von der Aussenwelt ab. Anlässe wie das French Open werden für die Athletinnen und Athleten zu einem mentalen Härtestest der ungewohnten Art. Am Grand-Slam-Turnier in Paris kommt für die Spielerinnen und Spieler viel zusammen. Die Atmosphäre mit nassem Wetter und nur 750 Zuschauern auf dem riesigen Gelände ist trist. Rafael Nadal, der das French Open schon zwölfmal gewonnen hat, sprach kurz vor Turnierbeginn von den



Rafael Nadal

schwierigsten Bedingungen, die er in Paris je angetroffen habe. Dann gab der Spanier in drei Partien nur gerade 19 Games ab.

Trotz den hohen Fallzahlen in Paris, die dazu führten, dass die Zuschauerkapazität im Vorfeld immer weiter reduziert werden musste, läuft das Turnier mittlerweile in geordneten Bahnen ab. Die leise Aufregung um positiv auf das Coronavirus getestete Spieler und Betreuer hat sich gelegt. Vier Spieler wurden ausgeschlossen, weil sie selber positiv waren, vier weitere, weil sie in engem Kontakt mit infizierten Betreuern standen. Sechs Fälle betrafen das Qualifika-

tionsturnier. Zu reden gab der Ausschluss von Fernando Verdasco, der den Platz im Hauptfeld verlor. Im August war der 36-jährige Spanier positiv gewesen und hatte sich in Selbstisolation begeben. Es folgten mehrere negative Tests, ehe er in Paris wieder positiv war. Verdasco liess dem offiziellen Test auf eigene Initiative weitere Tests folgen, die wieder negativ ausfielen.

Damir Dzumhur wurde ein positiver Test des Trainers zum Verhängnis. Der Spieler ist der Überzeugung, das Resultat sei falsch. Dass keine offiziellen Nachtests durchgeführt werden, stösst auf Kritik. (phb.)