

**Liebe Athletinnen und Athleten,
Liebe Trainerinnen und Trainer,**

das Coronavirus hält die ganze Welt fest im Griff. Die jetzige Situation stellt alle von Euch, unabhängig vom Alter und Leistungsstand, vor große Herausforderungen. Deshalb möchte ich Euch hiermit über einige Aspekte und Hilfestellungen aus dem mentalen Bereich informieren und Euch gleichzeitig meine Hilfe anbieten.

Durch die Schließung der Sportstätten und des angeordneten Kontaktverbots ist ein normaler Trainingsalltag nicht möglich. Hinzu kommt, dass die Schulen und Universitäten seit Mitte März geschlossen sind und auch noch nicht entschieden ist, wann diese wieder öffnen können. Die gewohnte Tagesstruktur ist von einem auf den nächsten Tag weggebrochen. Auch die anstehenden Bundeswehr-Lehrgänge finden nicht oder zu anderen Zeitpunkten statt und bringen Eure Planungen durcheinander.

Für einige von Euch sind durch die Wegnahme der letzten Saisonwettkämpfe oder Sichtungen Ziele verschoben oder abgesagt worden. Es ist nicht klar, wann und wie das Training wieder aufgenommen und in die neue Saison gestartet werden kann.

Hinzukommen diverse, teils widersprüchliche, Meldungen über gesundheitliche Risiken und Zukunftsaussichten in Zusammenhang mit der Pandemie.

Diese Kombination aus fehlender Struktur und Zielen, sowie der Informationsflut und der „Wie geht es weiter“-Frage kann schnell zu vielen Gedanken, Unsicherheiten und verschiedenen Gefühlen (z. B. Ängsten, Frust, Ärger, Motivationsprobleme oder Enttäuschung) führen.

Viele Trainer haben begonnen Athletiktraining oder Ballett über Videotelefonie durchzuführen oder für Euch Trainingspläne zur selbständigen Durchführung ausgearbeitet.

Teilweise wird die momentane Lage zur Erholung genutzt. Teilweise erarbeiten die Trainer*innen mit euch auf kreative Weise neue Fähigkeiten oder verbessern die athletischen Grundlagen.

Aufgrund der außergewöhnlichen Lage ist es wichtig zu sagen, dass es aus sportpsychologischer Sicht keinen vorgefertigten Idealweg gibt. Eure individuellen Voraussetzungen sind entscheidend, um den bestmöglichen Weg zu finden. Hier ist das Feingefühl eurer Trainer*innen, Betreuer*innen und Eures Umfelds gefragt, um Euch in dieser schwierigen Zeit zu unterstützen.

Natürlich stehe auch ich als psychologischer sowie sportpsychologischer Ansprechpartner Euch zur Verfügung. Gerne begleite ich Euch durch diese herausfordernde Situation oder bringe mich mit Konzepten und Ideen in das momentane Training mit ein. Denn auch diese schwierige Zeit bietet Chancen und Möglichkeiten gestärkt hervorzugehen und gut motiviert in die nächste Saison zu starten.

Es lassen sich ein paar allgemeine Hinweise zur Bewältigung der aktuellen Krise zusammenfassen:

Ruhe bewahren:

Starke Emotionen erschweren die Sicht und die Entwicklung von Lösungswegen. Der Blick verengt sich und Betroffene verharren in Denkstrukturen. Gerade in Krisenzeiten lohnt es sich, durch Atemübungen oder Entspannungstechniken Ruhe zu finden und mit klaren Gedanken die Situation zu meistern.

Die Situation akzeptieren:

Leider können wir viele Aspekte der aktuellen Situation nicht kontrollieren oder beeinflussen. Akzeptieren bedeutet nicht, dass wir die Umstände gut finden müssen, jedoch anstelle in einer inneren Ablehnungshaltung zu rotieren, die Sicht nach vorne zu richten. Hilfreich hierfür ist es, sich zu überlegen, welche Möglichkeiten man nun hat. Überlegt euch kreative Ideen für den Trainingsalltag. Nutzt die Zeit, um neue Fähigkeiten zu erlernen oder versucht die Auszeit als Chance zu sehen, schlechte Gewohnheiten abzulegen. Gibt es Defizite oder Herausforderungen, die Ihr nun endlich angehen können?

Beispiele: Beweglichkeit verbessern, muskuläre Dysbalancen ausgleichen, Jonglieren lernen, Schnelligkeit mit dem Springseil, u.v.m.

Eine schöne Idee ist es, in der Trainingsgruppe „Challenges“ zu entwickeln. Dies fördert die Motivation, Zielsetzung und den sozialen Kontakt.

Chancen sehen:

Welche Vorteile ergeben sich aus der Krise? Oft richten wir den Blick auf die Nachteile, die Probleme und Schwierigkeiten. Jedoch bietet fast jeder Rückschlag auch etwas Gutes. Überlegt Euch, welche Vorteile sich aus der Krise ergeben. Falls Euch viele Nachteile einfallen, überlegt Euch, ob diese von langfristiger Bedeutung sind. Gerne stehe ich für individuelle Hilfestellung zur Verfügung.

Positiv denken:

Positive Gedanken heben nicht nur die Laune, sondern sind auch gut für die Motivation, Resilienz und Durchhaltevermögen. Überlegt Euch jeden Abend drei gute Dinge, die am Tag passiert sind. Dies können durchaus Kleinigkeiten sein.

Struktur schaffen:

Eine Tagesstruktur gibt das Gefühl von Sicherheit, Halt und Sinn. Es lohnt sich, gewohnte Alltagsstrukturen auch weiterhin aufrecht zu erhalten und mögliche Routinen zu entwickeln. Festgelegte Zeiten für schulische Aufgaben, Trainingszeiten und gemeinsame Mahlzeiten können hilfreich sein. Versucht Euch freie Zeitfenster mit Aufgaben zu füllen und auch Zeitfenster für „sich selber“ oder „rumhängen“ festzulegen.

Informationsflut begrenzen:

Eine mediale Flut, die diese Tage auf uns hereinbricht, ist kaum zu bremsen. Die Distanzhaltung fällt schwer. Zu den belastenden Informationen aus den Nachrichten und Presse, kommt die Umstellung auf Online-Schule und Online-Training. Die Menge an digitalem Input ist für viele nicht leicht anzunehmen. Informiert Euch daher nur einmal täglich über die aktuelle Lage und versucht die Menge an digitalen Einfluss zu begrenzen. Überlegt Euch Alternativen. Zum Beispiel Bücher lesen, Brettspiele spielen, Zimmer umräumen, Malen, Musik hören, kochen u.v.m.

Soziale Kontakte aufrecht halten:

Auch wenn ein direkter Kontakt momentan nicht möglich ist, ist es sinnvoll und hilfreich soziale Kontakte zu pflegen. Der Gedanke in Quarantäne oder Isolation allein zu sein ist belastend. Ihr solltet den Kontakt zu Euren Freunden halten und ein reger Austausch untereinander hilft, gemeinsam gute Lösungen zu finden und Ängste abzubauen.

Zeit zum Entspannen und für einen Plan B:

Für einige von Euch bietet die Auszeit auch die Chance etwas Abstand vom Sport zu bekommen und einmal wirklich „abzuschalten“. Auch dies steht jedem von Euch zu. Ressourcen können so aufgebaut und neue Motivation geschaffen werden. Das Verletzungsrisiko sinkt und der beanspruchte Körper hat Zeit zur Regenerierung. Auch ist dies eine Zeit, in der sich gerade die älteren von Euch über ihre sportliche Laufbahn und einen Plan B Gedanken machen können. Wo liegen die Interessen und Stärken abseits des Sports und welche beruflichen Ziele werden verfolgt?

Es besteht natürlich auch die Möglichkeit, die Zeit zu nutzen, um sportpsychologische Fertigkeiten zu erarbeiten. Es können Visualisierungstechniken verbessert oder Entspannungstechniken und Aktivierungstricks erlernt werden. Man kann gemeinsam die kurz- und langfristigen Ziele festlegen oder seine eigenen Stärken kennenlernen.

Für Individuelle Fragen und Begleitung stehe ich gerne per Telefon oder Videotelefonie zur Verfügung. Natürlich besteht auch am Telefon oder Videotelefonie die psychologische Schweigepflicht meinerseits.

Ich freue mich über Eure Kontaktaufnahme.

Bleibt gesund und positiv!

Viele Grüße,

Carolina Chon

Verbands-Psychologin

carolina.chon@gmx.de