

# «Mentaltraining ist sinnvoll»

Der Psychologe Silvan Jäger und der Sportpsychiater Malte Claussen arbeiten beim Psychiatrischen Dienst Graubünden in Chur eng zusammen –

René Weber

Am kommenden Freitag werden in Tokio die Olympischen Sommerspiele eröffnet. Bis am 8. August geht es in Japan um Medaillen, Ruhm – und am Ende auch um Geld und Existenzen. Der Druck für Sportlerinnen und Sportler ist riesig. Nur wer mental stark ist, kann reüssieren. Was für Olympia-Teilnehmerinnen und -Teilnehmer gilt, gilt auch im Amateursport. Erfolg und Misserfolg liegen nahe beisammen, sind oft auch dort aber eine Sache des Kopfes. Malte Claussen und Silvan Jäger vom Psychiatrischen Dienst Graubünden beschäftigen sich täglich damit und beraten Sportlerinnen und Sportler – mit, aber auch ohne grosse Ambitionen.

**Silvan Jäger, man sagt, dass der Erfolg im Sport zu einem grossen Teil Kopfsache ist. Würden Sie das unterschreiben?**

Silvan Jäger: Ab einem gewissen Level haben viele Sportlerinnen und Sportler einen vergleichbaren Fitnessstand und verfügen über ein ähnliches technisches Niveau. Darum entscheidet am Ende der Kopf mit, wie erfolgreich man ist. Der mentale Aspekt ist wichtig. Die persönliche Einstellung und das Selbstvertrauen spielen im Sport eine entscheidende Rolle. Wenn du dir deiner eigenen Fähigkeiten bewusst bist und dich den Umständen anpassen kannst, dann kannst du mit Drucksituationen besser umgehen.

Malte Claussen: Viele Athletinnen und Athleten, die zu mir kommen, machen mentales Training. Das ist gut und ist eine wertvolle Unterstützung meiner Arbeit. Es ist im Spitzensport wie mit anderen Dingen im Leben. Einige bringen bereits gewisse Voraussetzungen mit, andere müssen sich diese erst erarbeiten. Ab einem gewissen Niveau sehe ich einen deutlichen Anstieg derer, die regelmässig Mentaltraining betreiben. In der Öffentlichkeit sprechen viele Athletinnen und Athleten darüber aber häufig, genauso wie über eine etwaige psychiatrisch-psychotherapeutische Behandlung, nicht.

Silvan Jäger: Es ist eine Hemmung da. Mentaltrainerinnen und -trainer arbeiten darum oft im Hintergrund. So nimmt man sie nicht wahr. Häufig habe ich den Eindruck, dass im Vergleich zu anderen Trainingsformen, weniger offen über das mentale Training gesprochen wird. Andererseits wissen Sportlerinnen und Sportler, Trainerinnen und Trainer sowie Angehörige genau, dass wichtige Wettkämpfe im Kopf entschieden werden.

**Am Freitag werden die Olympischen Spiele eröffnet. Wie viele der Teilnehmer schätzen Sie, haben in den letzten Wochen einen Mentaltrainer konsultiert?**

Silvan Jäger: Prozentual kann ich das natürlich nicht beantworten. Ich schätze, dass ein Grossteil der Olympia-Teilnehmer bereits Erfahrungen mit dem mentalen Training gemacht haben. Oder zumindest die Gelegenheit dazu hatte. Um Erfolg zu haben, ist Mentaltraining aus meiner Sicht unerlässlich – im Spitzensport, genauso wie im Amateurbereich.

**Als Freeskier haben Sie vor sieben Jahren die Schweiz an der Univer-**



Sport als Tagesgeschäft: Silvan Jäger (links) und Malte Claussen unterhalten sich über die Olympischen Spiele und den Breitensport.

Bild: Olivia Aepli-Item

**«Um Erfolg zu haben, ist Mentaltraining aus meiner Sicht unerlässlich.»**

**Silvan Jäger**  
Psychologe

**siade in Trentino vertreten. Hatten Sie selbst damals einen Mentaltrainer oder eine Mentaltrainerin?**

Silvan Jäger: Nein, ich hatte nie direkt mit einer Mentaltrainerin oder einem Mentaltrainer zusammengearbeitet.

**Haben Sie es darum nicht an die Weltspitze geschafft?**

Silvan Jäger: (lacht) Nein, das hatte weniger mit dem Mentaltraining als mit dem Skifahren zu tun. Während meiner Aktivzeit hatte ich noch weitere sportliche Interessen und meine Ausbildung fortgesetzt, was sich auch gut kombinieren liess. Eine professionelle Skikarriere hatte ich zu diesem Zeitpunkt nicht angestrebt. Im Vorfeld von Wettkämpfen habe ich mich damals natürlich auch mental darauf vorbereitet, was auf mich zukommen könnte. Wir hatten vor unseren Sprüngen beispielsweise verschiedene Bewegungsabläufe

**Silvan Jäger**

Der am 12. Februar 1988 geborene Silvan Jäger ist in Chur aufgewachsen. Seit 2015 arbeitet der ehemalige Amateur-Free-Skier als Psychologe für den Psychiatrischen Dienst Graubünden. Er lebt mit seiner Freundin in Untervaz. Trotz dem Coronavirus begleitete Jäger in der abgelaufenen Saison die **Nachwuchsfussballer des U18-Teams Südostschweiz sowie die NLA-Unihockey-Team von Alligator Malans**. Am Freitag, 1. Oktober, wird er beim ersten Bündner Sportpsychiatrie-Symposium in der Klinik Waldhaus in Chur als Podiumsgast darüber und über seine Erfahrungen als Mentaltrainer erzählen. (rw)

visualisiert. Wir mussten dabei auch lernen, damit umzugehen, dass unsere Sportart nicht an Zeiten oder Toren gemessen wurde. Inhalte, welche natürlich auch mit einer Mentaltrainerin oder einem Mentaltrainer hätten besprochen werden können.

**Malte Claussen, Mentaltrainer ist nicht gleich Mentaltrainer und was ist mit psychischen Beschwerden und Erkrankungen?**

Malte Claussen: Es stellt sich immer auch die Frage, ob Mentaltrainerinnen und -trainer eine Sportlerin und einen Sportler auch bei medizinischen Fragen helfen können. Bereits die Beratung setzt eine entsprechende Qualifikation voraus, genauso wie eine sichere Diagnostik und Behandlung. Mentale Stärke ist nicht psychische Gesundheit, das habe ich an dieser Stelle häufig aufgezeigt. Das sind sogar oftmals grund-

sätzlich verschiedene Aspekte. Ein Grossteil der Mentaltrainer hat keinen klinischen und psychologischen Hintergrund. Man muss sich daher die Frage stellen, wie befähigen wir diese Fachleute, dass sie erkennen, wenn eine Sportlerin oder ein Sportler eine behandlungsbedürftige psychische Erkrankung hat; und auch in dem, mit psychisch belasteten und erkrankten Sportlern umzugehen? Ansonsten ist dies mit der Gefahr verbunden, dass psychische Erkrankungen zu spät erkannt und möglicherweise sogar fälschlicherweise mit den Techniken des mentalen Trainings behandelt werden. Beides kann die gesundheitliche Situation des Sportlers verschlechtern. Das darf einfach nicht sein. Das gilt im Übrigen genauso für Sportpsychologinnen und -psychologen ohne eine klinische Weiterbildung und die entsprechende klinische Expertise.

Silvan Jäger: Im Vergleich zur Mentaltrainerin oder Mentaltrainer ohne klinische Aus- und Weiterbildung, können Mentaltrainerinnen und -trainer mit zum Beispiel einem klinisch psychologischen Hintergrund psychische Belastungen und Erkrankungen erkennen. Der Weg für den Sportler zu diesen Fachleuten ist wahrscheinlich kürzer als zum Sportpsychiater und -psychotherapeuten, zu dem er meist erst geht, wenn die psychischen Belastungen zu stark werden und nicht schon, wenn er zum Beispiel mit dem Leistungsdruck nicht mehr zurechtkommt.

**Die Frage, wie nicht klinisch ausgebildete Fachdisziplinen sicher eine psychische Belastung und Erkrankung erkennen ist daher vor allem zu beantworten?**

Malte Claussen: Das ist ein kritischer Bereich und die zentrale Frage. Dies müssen in erster Linie die entsprechenden Fachdisziplinen lösen, die die Ausbildung der Mentaltrainerinnen und -trainer, aber genauso auch die Weiterbildung in Sportpsychologie anbietet. Wichtig erscheint mir in dem Zusammenhang auch, dass sich Mentaltrainerinnen und -trainer bewusst sind, was sie tun und tun dürfen. Psychiaterinnen und Psychiater sowie Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten sollten nicht erst ins Spiel kommen, wenn es Probleme gibt, sondern früh präventiv eingebunden werden. Ich kann in der Gesundheit nur das fördern, was ich kenne beziehungsweise wenn ich überhaupt weiss, was ich fördern kann und möchte. Eine enge Zusammenarbeit wäre darum wünschenswert. Sie könnte aus medizinischer Sicht bei einer Therapie sogar sehr hilfreich sein. Wir bezeichnen das als Tandem-Modell. Der Sportler arbeitet im mentalen Bereich mit entsprechenden Trainerinnen und Trainern zusammen, treten psychische Belastungen und sogar Erkrankungen auf, bedarf es zusätzlich entsprechender Spezialisten, mit einer psychiatrisch-psychotherapeutischen Aus- und Weiterbildung sowie störungsspezifischen Expertise.

**Oft erkennen Sportlerinnen und Sportler Probleme nicht selbst oder wollen sich diese nicht eingestehen. Wie erklärt man ihnen, dass sie sich bei Rat und Hilfe holen sollen?**

Silvan Jäger: Grundsätzlich ist es wichtig, dass man eine gute Beziehung zu den Athletinnen und Athleten herstellen kann. Nur so kann man offen über Ängste, Niederlagen und Drucksitua-

und lieben den Sport.

## «Ich kann in der Gesundheit nur das fördern, was ich kenne.»

Malte Claussen  
Sportpsychiater

### Malte Claussen

Der 40-jährige Malte Claussen leitet seit dem 1. Juli 2020 den Bereich **Sportpsychiatrie und -psychotherapie bei den Psychiatrischen Diensten Graubünden** und ist unter anderem Präsident der Schweizerischen Gesellschaft für Sportpsychiatrie und -psychotherapie. Der am Zürichsee lebende Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie sowie Facharzt für Neurologie möchte mithelfen, in Graubünden ein Kompetenzzentrum in der Sportpsychiatrie und -psychotherapie aufzubauen. In regelmässigen Abständen spricht der Sportpsychiater und -psychotherapeut in dieser Zeitung exklusiv über aktuelle Themen. (rw)

tionen reden. Man spürt dabei schnell, was das mit dem Gegenüber macht. Man sieht, ob sich Symptome einer medizinischen Störung und Erkrankung entwickeln. Man muss das ansprechen und zusammen anschauen. Optimal ist es, wenn man als Mentaltrainerin und -trainer sowie Sportpsychologin und -psychologin eine Psychiaterin und Psychiater sowie klinisch ausgebildeten Psychologinnen und Psychologen zuziehen kann. Wenn Probleme wie Konzentrations- oder Schlafstörungen, Ängste, eine depressive Symptomatik oder sogar lebensmüde Gedanken auftreten, dann sind medizinische Abklärungen zwingend angesagt.

### Wir haben bisher über Mentaltraining im Spitzensport gesprochen. Wie verhält sich die Situation im Amateurbereich?

Silvan Jäger: Ich kann das nicht abschliessend beurteilen, dafür fehlt mir der Überblick über alle Sportarten. In der letzten Saison habe ich intensiv mit dem U18-Team Südostschweiz des Bündner Fussball-Verbandes gearbeitet. Zeitgleich habe ich mit dem NLA-Unihockey-Team von Alligator Malans ein Pilotprojekt gestartet. Das hat Spass gemacht, war interessant. Beide Teams bewegen sich auf ihrer Leistungsstufe auf einem Top-Niveau.

### Wie muss man sich diese Zusammenarbeit vorstellen?

Silvan Jäger: Meine Aufgabe bestand darin, die Spieler mental zu unterstützen. In Malans bot ich während der Play-offs wöchentliche Gruppensittings an. Die Spieler waren offen dafür. Sie interessierten sich fürs Mentaltraining – einige mehr als andere. Die Akzeptanz war insgesamt aber gross. Bei den Nachwuchsfussballern stehe ich in einem engen Kontakt mit dem Trainerstab und unterstütze diese bei Themen rund ums mentale Training. Die Spieler sind in einem Alter, in welchem sie durch die Ausbildung und den Spitzensport in verschiedenen Entwicklungsbereichen gefordert werden. Es findet dabei eine Auseinandersetzung auf individueller, aber auch auf kollektiver Ebene statt. Das können ganz unterschiedliche Themen sein.

### Mentaltraining hat im Amateurbereich und im Breitensport also auch seine Berechtigung?

Silvan Jäger: Ja, auf jeden Fall. Mentaltraining ist sinnvoll. Er trägt dazu bei, sein Potenzial ausschöpfen zu können. Viele Techniken aus dem Mentaltraining sind auch alltagstauglich. Sie hel-

fen, dass man in gewissen Situationen den Überblick nicht verliert oder man sich besser auf Meetings vorbereiten kann. Man lernt, besser mit Druck umzugehen, kann Strategien erlernen, sich im Alltag ausgeglichener und entspannter zu fühlen.

Malte Claussen: Ich kann für den Breitensport nicht mitreden. Meine Kompetenz liegt im Spitzensport. Was ich sagen kann, ist, dass das Mentaltraining dort – wie bereits gesagt – einen hohen Stellenwert hat. Wir haben eine immer höhere Verdichtung von Wettbewerben und steigenden Leistungsdruck. Als Ausdruck dessen sieht man, dass mentales Training und sportpsychologische Inhalte eine immer grössere Bedeutung bekommen. Das ist für viele Sportlerinnen und Sportler sehr hilfreich und daher unterstütze ich dies auch immer. Wichtig ist nur, dass wir genau hinschauen, geht es um mentales Training für den Sport oder um die eigentliche Behandlung psychischer Beschwerden und Erkrankungen. Letzteres gehören in die Hände von entsprechenden Spezialisten. Zudem kann aus meiner Sicht, auch wenn jemand für beides ausgebildet ist, von der gleichen Person mentales Training mit einer Sportlerin oder einem Sportler und nicht zeitgleich auch eine psychiatrisch-psychotherapeutische Behandlung durchgeführt werden, daher braucht es Modelle, wie zum Beispiel das Tandem-Modell.

### Hat man als Psychiater und Psychologe bei einem Sportevent einen speziellen Blick auf eine bekannte Athletin und einen Athleten?

Silvan Jäger: Klar, wenn man sich beruflich mit dem Sport befasst, fallen gewisse Dinge auf. Vor allem, wenn man Inhalte und Techniken aus dem mentalen Training erkennt. Das können spezielle Rituale sein, aber auch positive Selbstgespräche oder Strategien zur Emotionsregulation. Was ich faszinierend finde, ist der Spirit, der entstehen kann. Dänemark war an der EM ein Beispiel. Nach dem Ausfall von Christian Eriksen ist das Team zusammengerückt, hat es bis in den Halbfinal geschafft. Das fasziniert mich. Aber häufig ist es so, dass ich mich einfach unvoreingenommen auf einen Sportevent freue.

Malte Claussen: Ich sehe oft Patienten in den Medien und Wettkämpfen wieder. Dann schaut man natürlich anders hin. Man ist dann nicht mehr neutral, freut sich und leidet mit.



Im Wald rund um Arosa: Eine OL-Teilnehmerin stempelt einen Posten.

Bild: Gian Ehrenzeller/Keystone

## Training und Regeneration

Mit der Swiss-O-Week in Arosa kommen die Orientierungsläufer nach langem Warten wieder in den Genuss eines Grossanlasses.

Acht Tage sind erst verstrichen seit dem Saisonhöhepunkt für die Top-Orientierungsläufer: den Weltmeisterschaften in Tschechien. Bei drei der insgesamt fünf Entscheidungen dabei war auch Martin Hubmann. Der Jüngere der Spitzen-OL-Brüder (neben Daniel) schnitt dabei erfolgreich ab. Sowohl in der Mixed-Team-Staffel wie in mit der Männerstaffel leistete er seinen Anteil zum Gewinn der Bronzemedaille. Und im Einzelrennen, der Langdistanz, platzierte er sich an Position 6. Um sein bestes WM-Einzelergebnis in einer Walddisziplin handelte es sich für den einstigen Sprint-Spezialisten.

Kräftezehrend war dies. Doch Hubmann sagt: «Ich kann mir keine bessere Erholung vorstellen als die Swiss-O-Week. Ein Fussballer ist nach der WM vielleicht für zwei Wochen zu Strandferien geflogen, ich tanke Energie in den Bergen von Arosa – mit Kollegen und der Freundin.» Wichtig ist ihm dies nicht zuletzt wegen der Aktualität: «Aufgrund der Pandemie habe ich viele Leute lange nicht mehr gesehen.» Mehr als Abendteuer, denn als Wettkampf sieht Hubmann diese OL-Woche.

### Geselliger Trainingseffekt

Ausgespannt hat Martin Hubmann in der vergangenen Woche. Und auch die Swiss-O-Week soll die Regeneration nicht bremsen. «Für mich steht der Plausch und das Gesellige im Vordergrund», sagt er. Die Rangierung und das Resultat geniessen für einmal weniger Stellenwert. Dafür schenkt er dem Trainingseffekt hohe Beachtung: «Jetzt geht es darum, die Form wieder langsam aufzubauen auf die bald anstehenden Weltcup-Rennen in

Schweden.» Das fordernde und landschaftlich reizvolle alpine Gelände bietet dafür beste Voraussetzungen.

Dass die Etappen 4 und 5 von Swiss Orienteering als Selektionsläufe definiert worden sind, tangiert Martin Hubmann wenig. Wie die anderen, an der WM erfolgreichen Nationalteam-Mitglieder steht er nicht unter Qualifikationsdruck. Hubmann geht es also darum, bestmöglich zu profitieren. Dazu nimmt er auch das Bike mit – für Trainingseinheiten in der Freizeit. «Ohne Druck in den Bergen unterwegs sein, motiviert mich», sagt er. Und die Gefahr, dass er sich zu sehr ans Limit fordert, schätzt er als klein: «Ich kann meine Erwartungen in den Vordergrund

### Programm Swiss-O-Week

**Sonntag, 18. Juli**, ab 11.30 Uhr: 1. Etappe (Obersee/«Die Rassi-ge»). – 18.00 Uhr: Eröffnungsfeier.

**Montag, 19. Juli**, ab 8.00 Uhr: 2. Etappe (Lenzerheide/«Die Luftige»). – 20.15 Uhr Gottesdienst mit musikalischer Darbietung.

**Dienstag, 20. Juli**, ab 8.00 Uhr: 3. Etappe (Hörnli/«Die Rockige»). – 21.00 Uhr: SOW-Disco.

**Mittwoch, 21. Juli**, Ruhetag.

**Donnerstag, 22. Juli**, ab 8.00 Uhr: 4. Etappe (Weisshorn/«Die Bärenstarke»). – 20.15 Uhr: Geschichten über Arosa.

**Freitag, 23. Juli**, ab 8.00 Uhr: 5. Etappe (Grüenseeli/«Die Trickige»).

**Samstag, 24. Juli**, ab 8.00 Uhr: 6. Etappe (Schwellisee/«Die Entscheidende»). – 20.00 Uhr: SOW-After-Party.

stellen», sagt er. Die Gesamtwertung ist für ihn kein Thema. Viel eher zieht er in Betracht, eine Etappe auszulassen – ganz nach dem Körpergefühl. Ähnlich denken dürften auch die anderen Topathleten, wie etwa Matthias Kyburz oder die in der Schweiz lebende Russin Natalia Gemperle, beide auch Mehrfach-Medailengewinner an der WM.

### Treu «Kunden»

Dass die Swiss-O-Week stattfinden, ist keine Selbstverständlichkeit. «Bis Mitte Mai war vieles vage», sagt OK-Präsident Marcel Schiess. Einer Totalabsage arbeiteten die Macher aber schon frühzeitig entgegen. «Bereits im Februar begannen wir an einem Alternativkonzept zu arbeiten, mit Trainingsläufen statt Wettkämpfen.» Auf diese Variante muss nun nicht zurückgegriffen werden. Nach dem jüngsten Bundesratsentscheid Ende Mai steht der Anlass auf sicheren Beinen. Und auch das Echo ist beachtlich geblieben.

Rund 2500 Läuferinnen und Läufer starten in den verschiedenen Alters- und Niveau-Kategorien. Ohne Pandemie dürften zwischen 3500 und 4000 dabei gewesen sein. Vor allem aus dem Ausland reisen verständlicherweise weniger als 23 Nationen sind dennoch mit von der Partie. Und, so Schiess, «die Schweizer sind uns zu 90 Prozent treu geblieben und treten in fast gewohnter Stärke an.» Sie wie alle ändern auch, nehmen die Covid-Restriktionen in Kauf, etwa die Voraussetzung zur Teilnahme: geimpft, negativ getestet oder genesen. Dieser Nachweis ist Mitte Woche nochmals zu erbringen. «Wir bieten dazu die Möglichkeiten», sagt Schiess.

Jörg Greb