

Wenn das Selbst verloren geht – Athletische Identität und Verletzungen

Verletzungen sind wohl einer der nervigsten und unangenehmsten Aspekte von Sport. Allerdings sind sie ein an vielen Stellen leider unvermeidbarer Teil des Athletendaseins, vor allem auf. Gleichzeitig ist für Leistungssportler eine Verletzung oft mehr als nur eine Trainingsunterbrechung, etwas das sie für eine gewisse Zeit davon abhält, das zu tun, was sie gerne tun.

Athleten erleben nach Verletzungen oft eine emotionale Achterbahnfahrt: Wut, Verbitterung, Angst, Verwirrung, Schock Hilflosigkeit und alles dazwischen. Ich kann auf jeden Fall von mir sagen, dass ich im letzten halben Jahr nach meiner Fingerverletzung jedes dieser Gefühle er- und durchlebt habe. Immer wieder kommt es leider auch zu Fällen, in denen sich nach Verletzungen eine Depression entwickelt oder die Person sogar Selbstmord begeht. Oft sind die Gründe für derart extreme Reaktionen komplexer, als dass sie allein durch die erlittene Verletzung erklärt werden könnten. Nichtsdestotrotz stellen Verletzungen einen der größten Belastungsfaktoren im Leistungssport dar.

Für Außenstehende kann dies auf den ersten Blick übertrieben wirken, vor allem dann, wenn es sich bei der Verletzung um etwas handelt, was im Großen und Ganzen betrachtet eher unbedeutend erscheint, wie eine Zerrung, ein gebrochener Knochen oder ein Bänderriss. Das mag ärgerlich erscheinen, aber kaum Anlass für eine solch extreme psychische Reaktion. Für einen hochambitionierten Athleten kann eine Verletzung aber eine traumatische Erfahrung sein. Psychologische Untersuchungen haben gezeigt, dass Verletzungen im Leistungssport ähnliche Symptomatiken wie das Erleben von Natur- oder Brandkatastrophen hervorrufen können. Aber warum ist das so?

Es gibt eine Reihe von Faktoren, die dazu beitragen, dass Verletzungen Stress auslösen: der Verlust des sozialen Umfelds, das plötzliche Fehlen der gewohnten Tagesstruktur oder einfach die Unfähigkeit, das zu tun, das man gerne tut. Eine wesentliche Belastung geht allerdings von der Gefährdung der athletischen Identität aus, die mit jeder Verletzung einhergeht.

Das Selbstbild setzt sich in der Regel aus einer Vielzahl einzelner Selbstkonzepte zusammen. So habe ich ein Selbstkonzept von mir als Psychologiestudentin, was vor allem dann in den Vordergrund tritt, wenn ich in der Uni bin. Zuhause steht stattdessen meine Rolle als Tochter, Schwester, Mitbewohnerin innerhalb der Familie stärker im Fokus. Das Ausmaß, in dem sich eine Person nun mit ihrer Athletenrolle identifiziert und diese zur Selbstdefinition verwendet, bezeichnet man als athletische Identität. Bei den meisten Leistungssportlern ist diese athletische Identität - verständlicherweise - stark ausgeprägt. Warum sollte man sonst all diese Stunden damit verbringen, sich zu schinden, mit blutigen Händen zu klettern, sich in Schuhe zu zwängen die mindestens zwei Nummern zu klein sind und oft bis zur völligen Erschöpfung zu trainieren. Eine starke Identifikation mit der Athletenrolle ist dabei nicht grundsätzlich schlecht, im Gegenteil, sie kann sogar eine ganze Reihe positiver Einflüsse haben wie einen höheren Selbstwert und (nicht überraschend) auch höhere Leistungen. Ich denke nicht, dass es jemals einen Spitzensportler gegeben hat oder geben wird, der sich nicht zu einem sehr substanziellen Teil mit dieser Rolle des Athleten identifiziert. Bei einer Verletzung wird dem Athleten aber diese Quelle der Identität entzogen und die Person wird plötzlich mit der Frage konfrontiert: „Was bin ich ohne diesen Sport?“

Ein gravierendes Problem besteht nun, wenn die Athletenrolle das Einzige ist, was eine Person zur Selbstdefinition verwendet. In diesem Fall lautet die Antwort auf die Frage nämlich: „Nichts“. Aus dieser Perspektive wird deutlich, wieso Verletzungen bei Athleten psychische Reaktionen

hervorrufen können, die völlig übertrieben erscheinen können. Ist der Sport alles was man hat, dann ist ein Leben ohne diesen nicht besonders lebenswert.

Die Lösung für dieses Problem besteht allerdings nicht zwingend darin, die Identifikation mit der Athletenrolle zu reduzieren. Das kann sinnvoll oder notwendig sein, wenn es sich um eine karriere-beendende Verletzung handelt oder aus anderen Gründen der Leistungssport beendet wird. In diesen Fällen kann es tatsächlich häufig zu sehr ähnlichen Phänomenen kommen. Personen, die sich bis zu diesem Zeitpunkt nur über den Sport identifiziert haben, fallen oft geradezu in ein emotionales Loch. Daran lässt sich schon erkennen, dass die einfache Abwertung der Athletenrolle nicht besonders zielführend ist, solange man nichts anderes hat, woraus man seine Identität und seinen Selbstwert beziehen kann. Auch geht es in den meisten Fällen bei einer Verletzung darum, wieder zum Sport zurückzukehren, daher soll seine für das eigene Leben gar nicht generell gesenkt werden. Die Lösung besteht also nicht darin, seine Identität als Athlet aufzugeben oder zu schmälern, sondern stattdessen zusätzliche Identitätsquellen zu schaffen. Mir hat im letzten halben Jahr während der langwierigen Rehabilitation von meiner Fingerverletzung mein Studium besonders geholfen. Dadurch hatte ich etwas, abseits von der Verletzung, auf das ich mich konzentrieren konnte, in das ich meine Energie investieren und über das ich am Ende des Tages zufrieden sein konnte.

Ein Teil der Lösung kann aber auch schon darin bestehen, den Fokus weg von der Leistung und hin auf den Prozess des „Sportler-Daseins“ zu lenken. Oft ist die zentrale Frage nämlich - zumindest bei Wettkampfathleten - gar nicht: „Was bin ich ohne diesen Sport?“, sondern „Was bin ich ohne meine Leistung?“. In den allermeisten Fällen können Personen auch bei einer Verletzung noch in irgendeiner Weise trainieren. Wird der Selbstwert und die Identität allerdings nur aus der Leistung bezogen, ist das ein geringer Trost. Wird die Rolle des Athleten stattdessen darüber definiert, dass man zum Training erscheint, hart arbeitet und tut was getan werden muss, dann steht eine Verletzung dem oft fast nicht im Weg. Ironischerweise führt das auch mit hoher Wahrscheinlichkeit dazu, dass man schneller wieder auf das ursprüngliche Leistungsniveau zurückkehrt.

Die Frage: „Was bin ich ohne meine Leistung?“ ist für Leistungssportler aber nicht nur im Kontext von Verletzungen relevant. Dieselbe Frage drängt sich auch dann auf, wenn es im Training mal nicht gut läuft, ein Wettkampf schiefgeht und natürlich früher oder später, wenn man seine Karriere beendet. Deswegen ist es aus meiner Sicht für jeden Sportler notwendig, eine Antwort auf diese Frage zu geben.

Meine Jugendtrainerin hat mir, als ich anfang auf offiziellen Wettkämpfen zu starten, diese Frage gestellt (zumindest indirekt) und um ehrlich zu sein, hatte ich damals keine Antwort. Ich war schon immer jemand, der sich in fast allen Lebensbereichen über seine Leistung identifiziert hat und die Vorstellung, dass zu verlieren, war beängstigend. Aber im Laufe der Zeit habe ich gelernt, diesen Fokus zu verschieben. Drei Wochen bevor ich mich am Finger verletzt habe und damit kurz vor den einzigen zwei Wettkämpfen der Corona-Saison 2020 habe ich mir etwas im Rücken verzogen und wusste für ein paar Tage nicht, ob ich starten kann. Ich hatte in den 6 Monaten davor nicht einen Tag Training verpasst, ich war stärker als je zuvor und plötzlich stand ich da und wusste nicht, ob all das quasi umsonst war. Aber ich habe nicht einen der Tage bereut. Und in diesem Moment, wusste ich auch, dass ich eine Antwort hatte. Das soll nicht heißen, dass ich nicht zuerst genervt und dann ziemlich froh war, als ich doch starten konnte. Auch die letzten 6 Monate, in denen ich mit meiner Fingerverletzung zu kämpfen hatte, waren alles andere als einfach. Aber nicht, weil ich das Gefühl hatte, dass ich meine Leistung brauche, um irgendwer zu sein, sondern hauptsächlich, weil es einfach etwas ist, was ich gerne mache und mir das gefehlt hat.

Ein Athlet sollte sich niemals nur über seine Leistung definieren. Sein ganzes Glück, seine Identität und seinen Selbstwert davon abhängig zu machen, was man in der Lage ist, physisch zu leisten, am besten noch beschränkt auf einen Wettkampftag im Jahr, ist ein Rezept für ein Desaster.