

Batterien leer

So unglaubliche Höhen ein sportlicher Wettkampf in der Stimmungswelt eines Sportlers verursachen kann, so schnell kann die Gefühlsverfassung nach dem Erreichen eines Zieles in sich zusammenbrechen. Das Phänomen der Postbelastungsdepression ist im Ausdauersport selten ein Thema, aber häufiger als man denkt.

VON CAROLINA DOKA

«Gib ihnen noch zwei südlichere Tage», bittet Rainer Maria Rilke in seinem Gedicht «Herbsttag» für die Früchte, damit sie die volle Reife erlangen. «Gebe ich meiner Vorbereitung den letzten Schliff», sagt der Athlet kurz vor dem Wettkampf, damit auch alles passt. Monatlang hat er ausschliesslich daraufhin trainiert, ist abends mit dem Gedanken daran eingeschlafen und am Morgen mit dem Gedanken daran aufgewacht. Dieses Rennen war über all die Monate die Motivation für konsequentes Training, vieles andere wurde neben dieser absoluten Priorität zweitrangig und unwichtig. Die sozialen Kontakte fanden hauptsächlich mit gleichgesinnten Sportlern statt, die Gesprächsthemen drehten sich ums Training und ums grosse Ziel, Job und Familie wurden in die Warteschlange abgedrängt. Es zählte allem voran das Ziel und man selbst. Das Bewusstsein enormer physischer und psychischer Kraft verlieh ein gutes Körper- und Selbstwertgefühl. Irgendwie befand man sich in all dieser Zeit der intensiven, zielgerichteten Vorbereitung bereits in einer Art High, in einer eigenen Welt. Aufgeladen die Muskeln mit Kraft und die Seele mit Freude und Emotionen. Das Bewusstsein der eignen Stärke – welch ein Kick!

Jetzt ist die Frucht reif, die Zeit der Ernte gekommen, der grosse Tag angebrochen: der Wettkampf mit der immensen Anstrengung, dem unglaublichen Über-sich-Hinauswachsen und der emotional kaum fassbaren Ankunft im Ziel. Mit der Freude und den Endorphinen, die einen in einen sagenhaften Glückstaumel versetzen und in nie geahnte emotionale Sphären katapultieren und, obwohl sie sich schon abzeichnet, die Müdigkeit noch nicht spüren lassen. Es kommen die Stunden und Tage danach, wo die Müdigkeit zwar durchbricht, die Endorphine aber immer noch ihren verrückten Tanz aufführen. Immer noch Körper und Geist mit Glück durchfluten und die Erinnerung an das wahnsinnige Erlebnis und daran, es geschafft zu haben, einen im Himmel tanzen lassen.

Doch plötzlich ebbt die Glücksflut ab, bricht die Müdigkeit mit tonnen-schwerem Gewicht über einen herein, und man landet brutal auf der Erde. Und nun? «Wer jetzt kein Haus hat, baut sich keines mehr», schreibt Rilke. Nach einem langen, war-



FOTO: ANDREAS GONSETH

«Herr: es ist Zeit. Der Sommer war sehr gross.
Leg deinen Schatten auf die Sonnenuhren,
und auf den Fluren lass die Winde los.

Befiehl den letzten Früchten voll zu sein;
Gib ihnen noch zwei südlichere Tage,
dränge sie zur Vollendung hin und jage die letzte Süsse in den schweren Wein.

Wer jetzt kein Haus hat, baut sich keines mehr.
Wer jetzt allein ist, wird es lange bleiben,



Ein sportliches Ziel wie ein Marathonlauf kann für eine gewisse Zeit den Lebensinhalt dominieren.

men, vollen Sommer und einem reichen Herbst, der pralle Früchte hervorbrachte, fegen plötzlich die Winde über die Flure. Kalt und unwirtlich blasen sie auch die letzten Glückshormone aus dem schlappen Körper. «Wer jetzt allein ist, wird es lange bleiben...» Der Winter kommt. Die Zeit nach dem grossen Ziel, das schwarze leere Nichts nach dem Höhenflug, die Depression.

**Tabuthema
«Postbelastungssyndrom»**

«Krisen sind weit verbreitet bei Übergängen von einer Lebensphase zu einer anderen», sagt Daniel Birrer, Sportpsychologe am Sportwissenschaftlichen Institut des Bundesamtes für Sport in Magglingen. «Wenn im Sport jemand intensiv auf ein Ziel hin trainiert und dafür viel opfert, wenn von einem Moment zum anderen dieses Ziel vorbei und der Inhalt weg ist, kann dies mit einem Lebensphasenwechsel verglichen werden und der Athlet in ein psychisches Loch fallen.» Bei vielen dauert das Postwettkampfhoch aber auch langfristig an, sorgt für neue Power im Alltag und geht praktisch nahtlos in die Euphorie der Vorbereitung aufs nächste Ziel über. «Es passiert nicht jedem, aber es kann passieren,» bestätigt Daniel Birrer.

Gesprochen wird über das Phänomen Depression nach dem sportlichen Höhepunkt kaum, denn wen es betrifft, der zieht sich zurück, leidet und schweigt. Physisch ist ein Postbelastungssyndrom kaum festzustellen, keine körperlichen Veränderungen sind messbar. Obwohl Wissenschaftler Ermüdungs- oder auch Übertrainingszustände mit erhöhtem Cortisol in Verbindung bringen.

gen. Cortisol ist ein Stresshormon, welches bei passivem Stress wie Unsicherheit, Hilflosigkeit und Handlungsunfähigkeit aktiviert wird. Und auch ein Serotoninmangel könnte Ursache für die Stimmungsschwankungen sein. Daniel Birrer: «Serotonin ist ein Neurotransmitter, der von Neuronen im Stammhirn produziert wird. Das Stammhirn ist an der Aktivierung des Organismus und an vielen autonomen Prozessen beteiligt. Depressive Verstimmungen werden mit einem Serotoninmangel verbunden. Gewisse Antidepressiva steigern die Serotoninaktivität, indem sie dessen Abbau aus dem synaptischen Spalt verhindern. Deshalb wird Serotonin manchmal auch als Glücksbotenstoff bezeichnet.»

Je höher bzw. zeitlich länger die Vorbereitung und Beanspruchung, desto grösser meist die Stimmungsverschlechterung bei denen, dies trifft. «Das zielorientierte Arbeiten, also das Training, fällt weg, die ganze Spannung und das Fokussieren auf den Tag X sind plötzlich vorbei und man wird unglaublich müde», sagt Thomas Ott, 7-Days-Single-Finisher am Swisspower Gigathlon 2002. «Und weil plötzlich auch die Freude und Lust an der Leistung verschwinden, kann man sich nur noch mit äusserster Anstrengung motivieren, etwas zu unternehmen, und sei es ein Spaziergang.» Daniel Birrer bestätigt: «Auf die sportliche Höchstleistung folgt zuerst eine physische Beeinträchtigung, man wird müde, der Tatendrang fehlt. In einer zweiten Phase leidet die Psyche: Die gute Laune ist weg, Niedergeschlagenheit macht sich bemerkbar, das kann bis hin zu depressionsähnlichen Zuständen führen.»

Das Phänomen Depression nach einem sportlichen Höhepunkt ist häufiger bei Breitensportlern zu beobachten, wissenschaftliche Untersuchungen gibt es laut Daniel Birrer aber keine. Im Spitzensport kennt man dieses Phänomen meist erst von der Zeit nach dem Karriereende oder nach einem einschneidenden Misserfolg. Trotzdem weiss auch Marathon-Crack Viktor Röthlin, wovon die Rede ist. «Man kann nach einem grossen Wettkampf schon in ein psychisches Loch fallen. Das ist bis zu einem gewissen Grad natürlich und hat mit der geistigen und körperlichen Entspannung nach einem Wettkampf, also nach der grossen Anspannung zu tun.» Die gezielte Erholung, die sachte Wiederaufnahme des Trainings und das nächste Ziel vor Augen lassen den Durchhänger beim besten Schweizer Marathonläufer aber nie bis in die Region depressiver Zustände entgleiten. Vielleicht auch deshalb, weil im Spitzensport der Sport gleichzeitig häufig auch Beruf ist und der Wechsel zwischen Höchstleistung und Ruhephase weniger abrupt ausfällt als beim Breitensportler, der kurzfristig den Sport in den Mittelpunkt stellt.

**Wettkampfrhythmus
mitentscheidend**

Bettina Ernst, nach einem längeren Abstecher zum Triathlon heute im Adventure-sport zuhause, betrieb anfangs Kunstturnen auf höchstem Niveau. Sie gehörte mit 14 Jahren zum Nationalkader und nahm 1984 in Los Angeles an den Olympischen Spielen teil. «Im Kunstturnen habe ich das schwarze Loch nach grossen sportlichen Zielen nie stark erlebt, da wurde gleich am nächsten Tag wieder trainiert und an neuen Elementen gearbeitet. Es war ein geführtes, geplantes Training, wodurch auch in der Zwischenwettkampfzeit für mich gesorgt wurde. Eine Leere konnte gar nicht aufkommen.» Später, im Triathlon, lernte sie diese Tiefs nach grossen Rennen kennen. «Der Unterschied zum Kunstturnen auf internationalem Niveau liegt nicht nur darin, dass ich als Triathletin selber mein Training gestaltete und demzufolge keine persönliche Betreuung von einem Trainer hatte.» Für Bettina Ernst wirkte sich auch aus, dass im Langdistanztriathlon nicht mehr als zwei grosse Wettkämpfe im Jahr drinliegen, weil der Körper gar nicht mehr verkraftet. «Die ganze Energie fliesst in die grossen Wettkämpfe», erzählt Bettina Ernst. «Schon ein halbes Jahr vorher denkt man in jedem Training an den entscheidenden Tag und ist darauf fokussiert, das

perfekte Rennen hinzulegen. Dafür gibt man schlicht alles. Oft hatte ich nach einem solchen Wettkampf das Gefühl, entlang der Rennstrecke meine Seele liegen gelassen zu haben.»

Nach dem Rennen habe es jeweils sehr lange gebraucht, bis diese Körperteile – auch die Seele – wieder zu ihr zurückgefunden hätten. Ein perfektes Rennen komme ihr vor, wie wenn ein Künstler ein Kunstwerk schaffe. «Er steckt alles hinein. Hat er sein Werk beendet, fällt er in Depression, da er sich weggegeben hat.» Bettina Ernst sieht mehrere Gründe für die «Down-Zeit». Einmal die sozialen Aspekte: Man bereitet sich zusammen mit Freunden aus dem Sport auf das grosse Ziel vor. Danach trennen sich die Wege vielleicht, weil jeder andere oder eben gar keine Ziele mehr hat. Oder dann die anderen Strukturen nach dem Rennen: In der Wettkampfvorbereitung ist meist jede Minute verplant. Der Terminplan ist voll, aber alles macht Sinn. Man erledigt all das Viele mit links. Nachher fehlt plötzlich die Struktur. Man stürzt sich in die Arbeit, aber die fühlt sich unter Umständen leer an. Alles fühlt sich leer an, der Sinn fehlt. Und jeder Handgriff kostet grosse Überwindung.

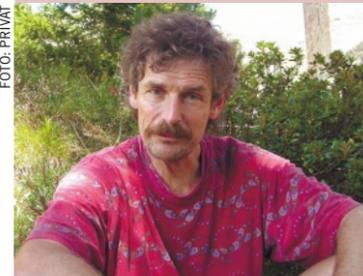
Ein weiterer Punkt: das Athlet-sein. Wer die Symbiose von körperlicher und geistiger Arbeit sowie die Emotionen eines solchen Wettkampfs je kennen gelernt hat, ist versucht, wieder danach zu streben, diese wieder zu erleben. Oft sind solche Athleten zwanghafte und exzessive Menschen. Sie müssen sich, wenn die Zeit der

«Man soll sich Gutes tun»

Der Arzt und Langstreckenläufer Jean-Jacques Fasnacht beschreibt, was bei der «sportlichen» Gemütsverstimmung abläuft.

«Generell gilt es die «normale» Gemütsverstimmung, wie sie uns allen zustossen kann, von der eigentlichen depressiven Erkrankung zu unterscheiden. Im Sport ist es mit der depressiven Verstimmung umgekehrt: Er gilt ja erwiesenermassen als eine ganz wesentliche – und erst noch kostengünstige – Möglichkeit, seelisch Tritt zu fassen, Probleme zu verarbeiten, eben nicht nur körperlich, sondern auch psychisch ins Lot zu kommen. Wahrscheinlich spielen hier die hormonellen Veränderungen unserer «Neurotransmitter» eine zentrale Rolle. Nun kann sich der Entzug dieser «Glückshormone» natürlich auf unsere Stimmung negativ auswirken. Dies spüren viele von uns, wenn sie nicht regelmässig und womöglich täglich den Sport «reinziehen» können. In diesem Sinne kann man durchaus von Sucht reden, was sich ja nicht nur in der körperlichen und seelischen Abhängigkeit widerspiegelt, sondern auch und gerade bei uns Ausdauersportlerinnen und -sportlern das Verlangen nach noch mehr, noch länger und noch härter ruft. Gerade nach einem Wettkampf, wofür wir uns monatelang vorbereitet haben und auch stress- und glückshormonell optimal getimt waren, wird «the time after», bei der wir vernünftigerweise kürzer treten, bei vielen von uns eine Art Melancholie zur Folge haben. Aber weitaus nicht alle Sportlerinnen und Sportler reagieren so. Die meisten leben doch auch nach einem Wettkampf in einem wohligen, gesunden Bewusstsein und sind stolz auf das, was sie geschafft haben. Die meisten können sich ja auch wieder die schönen Momente des Rennens memorieren, haben die Strapazen der letzten Kilometer längst vergessen – und freuen sich schon auf den nächsten Wettkampf! Ich empfehle meinen Athletinnen und Athleten zur Prophylaxe dieser depressiven Verstimmung, dass sie die Zeit nach dem Wettkampf sehr gut strukturieren und sich Gutes und Schönes «antun sollen». Also: Besuch der Sauna, Massagen, «badele» mit der Familie, gemütlicher Familienausflug, Kino, tanzen usw., einfach Sachen, auf die man im Vorfeld des Wettkampfs verzichten musste.»

FOTO: PRIVAT



Dr. med. J.-J. Fasnacht, Sportmediziner, (praktiziert in Benken), Regionalarzt Schweizerischer Triathlonverband, Mannschaftsarzt Kadetten Schaffhausen, DRS-1-Radioratgeber, passionierter Ultraathlet und Familienvater.



20. Waldstatt-Lauf

Samstag, 14. August 2004

- Strecken 1,5 bis 7,5 km
- Naturalpreise für die Ränge 1 bis 3
- Verlosung einer Städtereise, eines Pulsmessers usw.
- Spezialpreise für Streckenrekorde und Rundensprint

Anmeldung und Auskunft bei:
Werner Goldi, Harschwendi-Ost, 9104 Waldstatt AR
Tel. 071 352 64 84, E-Mail: waldstattlauf@bluemail.ch
Nachmeldungen am Start möglich

Wenn Sie am falschen Ort das falsche Fantrikot anhaben:



Das blaue Persikool Cool mit Aroma hilft bei Müdigkeiten wie Prellungen, Zerrungen und Quetschungen. Es hilft dem Schmerz, resorbiert Blutzirkulation und beschleunigt den Heilungsprozess.



sportlichen Wettkämpfe vorbei ist, andere Herausforderungen oder Tätigkeiten suchen, bei denen sie ihren grossen Lebenshunger und ihre grosse Lebensintensität ausleben können. Viele vermissen aber, obwohl sie sich mit derselben Intensität in ein neues Gebiet oder eine Arbeit stürzen, das sportliche Körpergefühl und die sportliche Identität. Und oft werden dann neue sportliche Herausforderungen gesucht, noch länger, noch anstrengender, noch extremer. Eine gefährliche Spirale.

Der Kopf bestimmt mit

Die psychische Verfassung nach einem sportlichen Höhepunkt ist eine Gratwanderung. Und je länger man im Nichtstun gefangen ist, desto schwieriger wird es, wenn man sich im Kopf noch wie ein Athlet fühlt, aber Körper und Kondition nicht mehr so athletisch sind. Man identifiziert sich zwar noch mit dem Athleten in einem, ist aber keiner mehr. Das ist für viele sehr schwer. «Manchmal möchte ich vor dem Athleten in mir fliehen, nie mehr Sport machen», sagt Bettina Ernst. «Aber er kommt immer wieder zurück, holt mich ein, hat mich wieder und will ausgelebt werden.»

Und dann ist da noch die Legitimation. Steckt sich jemand ein sehr hohes sportliches Ziel, dann wird jeder verstehen, dass er sich mit Haut und Haar ins Training stürzen muss. Es wird gewissermassen legitim, sich so ausschliesslich auf dieses Rennen vorzubereiten. Ist der Wettkampf jedoch vorbei, fehlt plötzlich die Legitimation, sich so voll und ganz für das zu engagieren, was man so gerne – manche könnten wohl sogar sagen: am liebsten – tut. «Das kann für viele schwierig werden, weil es bei der Planung auch um Partnerschaft

und Familie geht und nicht nur ums eigene Ego», sagt Daniel Birrer. Hier wieder auf Alltag umzustellen, ist nicht einfach. Es ist schmerzhaft zu sehen, dass die Vorbereitungsphase und der Wettkampf – sofern man zu jenen gehört, die alles andere ausgeklammert haben – nicht das eigentliche Leben waren, dass man in einer eigenen Welt lebte. Wenn die Glücksgefühle nach dem grossen Event abgeklungen sind, platzt für manch einen unerwartet eine grosse Seifenblase, und er landet hart, fremd und verloren auf dem Boden der Realität.

Alles Negative hat bekanntlich auch seine positiven Seiten oder zumindest einen Sinn: Vielleicht sind Müdigkeit und Unlust ein Trick des Körpers, ein paar Gänge zurückzuschalten, denn er möchte sich nun endlich erholen. Eine natürliche Notbremse sozusagen. Es gäbe bestimmt genug Sportler, die, beflügelt durch das Wettkampf-High, gleich auf vollen Touren weitertrainieren wollen und auch würden. Doch Wettkämpfe im Ultrabereich stellen eine Überforderung der natürlichen Leistungsfähigkeit des Körpers dar, welche zwar über die mentale Stärke und intensives Training kurzzeitig ermöglicht werden können, aber auch eine entsprechende Erholungszeit bedingen. «Ich habe mit der Erholung nach dem Wettkampf immer etwas Mühe, obwohl ich während der Trainingsperiode Erholungswochen einlege und diese problemlos meistere», erzählt Thomas Ott.

Gezieltes «Debriefing»

«Um dem Tief nach der grossen sportlichen Herausforderung zu entkommen, ist es wichtig, einen Debriefingsprozess

Nach dem Erreichen eines hochgesteckten Zieles ist es nötig, das Erlebte zu verarbeiten.

durchzumachen», meint Daniel Birrer. Die Vorbereitungs- und Wettkampfeindrücke wirken lassen, sich mit Positivem wie Negativem beschäftigen, überlegen, was beim nächsten Mal anders laufen müsste, so kann man einen sportlichen Höhepunkt verarbeiten. Es scheint die richtige Art und Weise zu sein, sich mit dem Erlebten auseinander zu setzen. Bettina Ernst empfindet die Tiefs nach den Rennen als unbedeutender, seit sie im Adventure-Sport Teamwettkämpfe absolviert. «Wir sitzen danach zusammen, analysieren, was gut, was schlecht war. Erinnerungen kommen hoch, man schüttelt sich vor Lachen und Schaudern über gewisse Situationen. Irgendwie erlebt man das ganze nochmal und gewinnt Distanz dazu.»

Neben der mentalen Verarbeitung ist es wichtig, körperliche Erholungszeit zu planen und sich daran zu halten. Erst wenn der Körper sich erholt hat, kommt auch die Psyche wieder zu Kräften, erst dann ist die Verfolgung neuer Ziele sinnvoll. Thomas Ott bestätigt: «Lässt man dem Körper genügend Zeit zum Regenerieren, kommen automatisch Lust und Motivation zurück, sich auf ein weiteres Highlight vorzubereiten. Man will dieses unbeschreibliche Hochgefühl wieder erleben.» Aus sporadischen schwarzen Löchern herauszufinden hilft dem Familienvater Ott auch seine religiöse Einstellung: «Der Glaube gibt mir Freude, Energie und innere Balance.»

Wer die Balance findet, hat Ruhe vor den Tiefs nach grossen Wettkämpfen, das weiss auch Bettina Ernst aus eigener Erfahrung. Yoga hilft ihr, den ruhenden Punkt des Ichs zu finden, wo weder das Gestern noch das Morgen zählt, sondern nur das absolute Hier und Jetzt. «Dies sind Momente von solcher Intensität, wie ich sie nicht einmal als Athletin erlebt habe.» In der Ruhe liegt die Kraft, das ist hinlänglich bekannt. Ob mit Entspannungstechniken, malen, mit einem spannenden Buch oder wie in «Herbsttag» mit «...wachen, lesen, lange Briefe schreiben...», wichtig ist die Einsicht, dass Erholung nicht einfach «unnütze Zeit» ist, sondern mit Inhalten gefüllt und genossen werden kann. Erst dann gibt sie wirklich Kraft – sei es, für neue Ziele oder aber dafür, nicht ganz so tief ins schwarze Loch zu fallen. ■

FIT LIFE

Leserreise Toskana



Geniessen Sie eine Woche Toskana in Massa Vecchia mit sportlichen, kulinarischen und kulturellen Höhenflügen. (neben sportlichen Ausflügen gibt es auch eine Stadtbesichtigung von Massa Marittima, einen Oliventag mit Pflücken und Pressen des eigenen Öls, Besuch einer Sagra, Pilze suchen und einmachen, Degustationen usw.)

Leistungen:

- + 7 Übernachtungen mit Vollpension (Frühstücksbuffet, Imbiss am Mittag, 3-Gang-Menu am Abend, auch vegetarisch möglich) im stilvollen Gutshof in Massa Vecchia.
- + Ausflüge, Degustationen
- + Professionelle Betreuung durch Hugo Rey und sein Team
- + Dokumentation der Vorträge
- + Benützung der Hotelanlagen (Sauna, Whirlpool, Lauffräß usw.)

Kosten (pro Person):

- + Doppelzimmer Neubau Fr. 1250.–
- + Doppelzimmer Altbau Fr. 1150.–
- + Einzelzimmer Neubau Fr. 1430.–
- + Einzelzimmer Altbau Fr. 1330.–
- + Bikemiete (1 Woche) Fr. 180.–

Die Teilnehmerzahl ist auf 16 Personen beschränkt (Berücksichtigung in der Reihenfolge der Anmeldung).

Anmeldungen und Detailinfos bei Hugo Rey, Tel. 031 302 58 10 oder unter www.laufplausch.ch



6.–13. November 2004
Laufwoche
mit einem Tag Einführung Biketechnik

«Odori della Maremma
in autunno 2004»