

# SPORT



Heute **Mitgliederversammlung** der Deutschen Fußball Liga: Wie wird die Saison zu Ende gebracht? Seite 20

## AUCH DAS NOCH



Von Andreas Kreth

## Olle Kamellen

Es ist zehn Jahre her, da konnten wir daheim mal eine Zeit lang Fußball-Bundesliga im Pay-TV gucken. Wenn unter der Woche keine Live-Spiele anlagen, gab es Wiederholungen. Und ich weiß noch genau, wie ich eines Tages ins Spiel des VfL Wolfsburg gegen den 1. FSV Mainz 05 stolperte. Das hatte ich ein halbes Jahr zuvor live im Stadion gesehen. Es war ein Spektakel: Nach einer halben Stunde lagen die Wölfe mit 3:0 vorn und klar auf Siegerkurs – am Ende verloren sie jedoch mit 3:4. Obwohl ich das wusste, blieb ich gespannt vor dem Fernseher hocken. Denn ich wusste nicht mehr, dass und wie genau Edin Džeko (2) und Diego für Wolfsburg sowie Morten Rasmussen, Elkin Soto, André Schürle und Adam Szalai für Mainz ins Tor getroffen hatten. Warum ich Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, das erzähle? Ganz einfach: Es erklärt, warum in der ARD 1,83 Millionen Zuschauer die Wiederholung des EM-Viertelfinales von 2016 zwischen Deutschland und Italien (6:5) gesehen haben, die Live-Sportschau vorweg aber nur 1,51 Millionen. Sie wollten einfach nur packenden Fußball erleben. In den nächsten Wochen wird es noch viele Wiederholungen geben – freuen wir uns auf die ollen Kamellen!

## MELDUNG DES TAGES

### Saison ist in Hessen bereits beendet – HVN berät morgen

**Handball.** Die Mitglieder des Präsidiums des Handball-Verbandes Niedersachsen (HVN) sind für morgen zu einer Online-Konferenz verabredet. Laut Präsident Stefan Hüdepohl sei geplant, über verschiedene Szenarien der Fortsetzung, der weiteren Aussetzung beziehungsweise einer vorzeitigen Beendigung des Spielbetriebes der Saison 2019/2020 zu beraten. Eine endgültige Entscheidung über das weitere Verfahren erwartet Hüdepohl nicht vor Mitte April. „Ob und in welcher Form Wettbewerbe nach dem 18. April ausgetragen werden können, hängt im Wesentlichen von weiteren Maßnahmen des Bundes und der Länder ab“, erklärt der HVN-Präsident. Er selbst befindet sich im ständigen Austausch mit dem Deutschen Handballbund und Vertretern anderer Landesverbände. Ziel müsse eine bundesweit möglichst einheitliche Regelung sein. Dem Vorstoß des Hessischen Handball-Verbandes, der bereits vor Wochenfrist die Saison 2019/2020 für beendet erklärt hatte, will sich Hüdepohl (noch) nicht anschließen. ak

## SPORT IN KÜRZE

### Cinja Tillmann erschrickt bei der Rückkehr in Frankfurt



**Beachvolleyball.** Cinja Tillmann (Foto) vom MTV 48 Hildesheim, die wie berichtet beim Beachturnier in Australien von der Corona-Pandemie überrascht wurde, ist in Deutschland zurück. Ihr Freund war mitgereist und ist nun mit ihr in eine freiwillige zweiwöchige Quarantäne gegangen. „Es war erschreckend, wie hier nach der Landung mit der Pandemie umgegangen wurde – in Frankfurt wurde nichts kontrolliert oder uns gesagt, wie wir uns nun verhalten sollen“, berichtet die Volleyballerin. „In Australien musste jeder eineinhalb Meter Abstand halten.“ Dementsprechend lang seien im Flughafen die Warteschlangen gewesen. Auch beim Zwischenstopp in Doha hätten die Sicherheitskräfte darauf geachtet, dass es keine Menschenansammlungen gab. „Im Flieger saßen wir allerdings eng an eng, er war komplett ausgebucht.“ Es sei ihr ursprünglich gebuchter Rückflug gewesen. „Unser Glück, denn umbuchen oder neu buchen wäre in diesen Zeiten gar nicht so einfach gegangen“, berichtet Cinja Tillmann. In der Quarantäne will sie ihre Bachelorarbeit schreiben. Die 28-Jährige studiert Psychologie an einer Fernuniversität. ak

## VEREINSNACHRICHTEN

**DJK Blau-Weiß Hildesheim, Seniorensportabteilung:** Die Fitnessgymnastik, die Wanderungen und auch der Stammtisch müssen mindestens bis zum 20. April wegen der Corona-Pandemie ausfallen.

# Sportpsychologin: „Frust und Trauer sind erst einmal total okay“

Der VfV 06 bangt um den Aufstieg, und Weltmeisterin Emma Hinze muss auf Olympia verzichten – Tamara Thomsen weiß, wie Athleten aus dem Corona-Tief herausfinden können

**Frau Thomsen, was glauben Sie, geht in den Köpfen der Athleten vor, deren Traum von Olympia oder anderen großen Zielen durch die Corona-Krise vorerst geplatzt ist?**

Einerseits große Enttäuschung, Frust, Traurigkeit, vielleicht sogar Hilflosigkeit. Das ist erst einmal total okay. Man hat sich jahrelang hart auf ein Event vorbereitet und dafür auf vieles verzichtet. Da kann sich die Absage schon wie ein tiefer Fall anfühlen.

**Und andererseits?**

Andererseits spüren viele auch Erleichterung. Sie haben endlich Klarheit, dass Olympia und andere Wettbewerbe nicht stattfinden oder verschoben werden. Der vorherige Schwebezustand war für einige eine enorme Belastung. Schließlich mussten bis dahin alle weiter irgendwie trainieren, damit sie fit für die Wettkämpfe sind. Die meisten sehen auch den Sinn hinter den Absagen. Sie schauen nicht nur auf sich, sondern auf die Lage ihrer Familie, Freunde und der anderen Menschen.

**Besonders bitter ist es auch für Mannschaften, die in ihren Ligen ganz oben stehen und jetzt eventuell nicht aufsteigen dürfen, weil die Saison abgebrochen wird. Bei den Fußballern des VfV 06 Hildesheim ist solch ein Szenario nicht ausgeschlossen. Gibt es psychologische Ansätze, so etwas zu verarbeiten?**

Wichtig ist, anzuerkennen, dass jeder Sportler das Ganze emotional anders erlebt und verarbeitet. Während der eine wochenlang gefrustet und demotiviert ist, hat der andere vielleicht schnell neue Ziele vor Augen. Auch ganze Teams können sich da voneinander unterscheiden. Wir gehen mit Krisen eben unterschiedlich um. Die Sportler brauchen Zeit, um sich von den nun nicht mehr erreichbaren Zielen zu lösen. Was man in dieser Situation nicht hören möchte, ist so etwas wie „Kopf hoch, das wird schon wieder“. Sauer und enttäuscht zu sein, ist okay.

**Und was ist dann der nächste Schritt? Irgendwann muss jeder versuchen, einen Haken an die ganze Sache zu setzen, die Situation zu akzeptieren. Dabei kann helfen, sich nicht nur damit auseinanderzusetzen, was an der Situation frustrierend oder unfair ist, sondern zu versuchen, über den Tellerrand zu blicken. Vielleicht gibt es etwas, das der einzelne Sportler oder das Team durch die neue Situation gewonnen hat. Das eröffnet andere Wege und macht Platz für Neues. Dabei geht es darum, den Fokus zu verlagern. Der letzte Schritt wäre dann, sich ein neues Ziel zu setzen. Das motiviert uns und treibt uns an. Wenn man noch keinen Plan hat, wann die Wettkämpfe weitergehen, können es auch andere Ziele sein: etwa die eigene Technik zu verbessern oder die Teamfähigkeit.**

**Viele Athleten haben komplett für ihren Sport und ihre Ziele gelebt. Und sind zum Teil auch wirtschaftlich vom Sport abhängig – unter anderem von den Sponsoren. Die haben jetzt ein echtes Problem, oder?** Absolut. Da kommen natürlich noch ganz andere Sorgen und Ängste ins Spiel, die momentan extrem viele Menschen betreffen. Da geht es um die eigene Existenz. Das teilen Sportler übrigens mit vielen anderen Menschen – also Angestellten und Selbstständigen.

**Was können Athleten grundsätzlich in so einer Krise tun, damit sie nicht in ein tiefes Loch fallen?** Zunächst einmal lohnt es sich, zu überlegen, was man aus seinem Training noch aufrechterhalten kann: Was kann ich noch trainieren? Wie kann ich kreative neue Lösungen für mein altes Training finden? Ausdauer-



Psychologin Tamara Thomsen meint: „Das ist jetzt DIE Zeit für mentales Training.“

FOTO: WERNER KAISER

ersport draußen ist in Deutschland ja noch möglich, viele Kraftsportler haben sich Home-Gyms gebaut, Fitnessstudios bieten online Home-Workouts über die sozialen Medien an. Gewichte stemmen kann man schließlich auch mit Wasserflaschen, und Klimmzüge funktionieren auch an einem Türrahmen.

**Sich Aufgaben zu schaffen, ist also wichtig?**

Alle Menschen sollten versuchen, Strukturen und Routinen aufrechtzuerhalten: Aufstehen zur gleichen Zeit, Essenszeiten einhalten und sein alternatives Sportprogramm regelmäßig machen. Dazu ist es wichtig, Kontakte zu pflegen – am Telefon oder über die sozialen Medien. Niemand sollte sich zu sehr unter Druck setzen, wenn man sich beispielsweise nur schwer zum Homeworkout aufrufen kann. Plötzlich allein zuhause zu trainieren, ist nicht jedermanns Ding. Sich da Druck zu machen und möglicherweise noch selbst abzuwerten, macht die Situation nicht besser. Es ist ja auch mal schön, sich zu entspannen, ein Buch zu lesen oder einen ganzen Abend Netflix zu schauen. Das darf jeder auch mal genießen.

**Ist das jetzt die Zeit für mentales Training? Was empfehlen Sie? Welche Ansätze und Möglichkeiten gibt es?**

Das ist DIE Zeit für mentales Training. Dabei trainieren wir Bewegungsabläufe in unserer Vorstellung. Studien zeigen, dass man dadurch unter anderem die Technik aufrechterhalten kann – beispielsweise die beim Aufschlag im Tennis, oder die bei der Kniebeuge im Kraftdreikampf oder die bei einem bestimmten Wurf im Judo. Es gibt sogar Studien, die zeigen, dass sich bei Kraftsport-Anfängern leichte Kraftzuwächse durch mentales Training verzeichnen lassen.

**Echt? Wie funktioniert das denn?**

Das Ganze ist kein Hokusfokus, sondern hat eine neuronale Grundlage: Hirnareale sind auch beim mentalen

## Zur Person

Die Psychologin **Tamara Thomsen** kann sich in die Athleten hineinversetzen. Sie ist selbst Leistungssportlerin, betreibt Kraftdreikampf. Früher ist sie Mitglied des deutschen Kadern gewesen und hat internationale Titel geholt. Aber mittlerweile tritt Thomsen international nicht mehr an. Noch Ende Januar gewann sie die Gesamtwertung des Three-Nations-Cups in Deutschland. Bis vor kurzem arbeitete die 37-jährige Psychologin an der Uni Hildesheim, nun hat sie sich selbstständig gemacht. Sie führt eine Praxis in Hildesheim und bietet sportpsychologische Hilfe sowie allgemeines Coaching und Beratung an. Außerdem betreut Thomsen Athleten am Olympiastützpunkt Hannover. Sie gehört auch zu einer Expertenrunde, die regelmäßig live im Netz zur Sportpsychologie referiert und diskutiert. Vor kurzem wurde (passend zur Corona-Pandemie) das Thema „Mentale Stärke in Krisenzeiten“ behandelt. Am Mittwoch, 8. April, folgt ein kompletter Thementag Sportpsychologie – interessant insbesondere auch für Sportler und Trainer. Zu sehen gibt es das Ganze im Netz unter [strongmindsummit.de](http://strongmindsummit.de). pen

Training aktiv und senden Informationen an die Muskeln – dasselbe passiert, wenn wir die Bewegung tatsächlich ausführen. Die Zeit, in der ich physisch nicht trainieren darf, kann ich eben für psychisches Training nutzen und daraus Vorteile für mich ziehen. Beim mentalen Training gibt es verschiedene Vorgehensweisen. Am besten ist es, man besorgt sich ein gutes Buch oder wendet sich vielleicht sogar für ein, zwei Sitzungen an einen Sportpsychologen. Mit ihm kann man das richtige Vorgehen erarbeiten. Sportpsychologen arbeiten momentan vorwiegend online, und das ist beim mentalen Training auch gut machbar.

**Wäre es ein heilsamer, kreativer Ansatz, eventuell Tagebuch zu führen? Was könnte man aufschreiben?**

Auf jeden Fall. Ich würde es vielleicht nicht „Tagebuch“ nennen. Für manche hat das einen komischen Beigeschmack, und man fühlt sich gleich wieder wie 15. Wer sich Dinge notiert, die ihn beschäftigen, bekommt eventuell den Kopf frei, ordnet seine Gedanken. Aufschreiben kann man im Grunde alles: Pläne, Ziele, Visionen, Sorgen und Lösungsideen. Ich finde es außerdem unter psychologischen Gesichtspunkten super, sich am Ende jeden Tages aufzuschreiben, was gut geklappt hat, und worauf man stolz ist.

**Sie sagen, „in jeder Scheiße steckt auch eine Chance“. Welche Chancen könnten in der aktuellen Krise stecken?**

Dadurch, dass wir aus unserem Trott gerissen werden, haben wir die Gelegenheit, unsere Gewohnheiten und Verhaltensweisen zu hinterfragen. Vielleicht merken wir, dass unser Leben, so wie es bisher war, wunderbar ist. Vielleicht aber auch, dass es Zeit wird, das eigene Verhalten neu zu bewerten und etwas zu verändern.

**Wer kann Trost spenden, wenn soziale Kontakte weitgehend verboten sind?**

Sie sind ja nicht verboten. Es gibt viele Möglichkeiten der Kommunika-

tion: das Telefon, das Internet. Nicht mit der Situation allein zu sein und sich darüber auszutauschen, spendet sicher vielen Menschen Trost.

**Sie nehmen an einer regelmäßigen Online-Diskussionsrunde mit anderen Experten teil. Dabei geht es um „Mentale Stärke in unsicheren Zeiten“. In der vergangenen Runde sprachen Sie von „Dankbarkeit in dieser Phase“. Wie haben Sie das gemeint?**

Wenn wir uns umblicken, vor allem über die Grenzen hinaus, dann können wir sehr dankbar sein über den Ort, in dem wir leben, und über die Unterstützung, die wir hier erhalten. Natürlich ist die Situation für einzelne Personen auch hier bedrohlich, und ich möchte das auf keinen Fall kleinreden. Und doch schätzen es die meisten, was hier in Deutschland für uns getan wird – etwa im Gesundheitswesen oder durch die Milliarden, die der Staat in die verschiedenen finanziellen Rettungsschirme steckt. Deshalb bin ich dankbar.

**Sie selbst mussten einen Schicksalsschlag verarbeiten. Ihr Mann ist nach einem Unfall querschnittsgelähmt. Ist dann eine Krise wie Corona gar nicht so schlimm, weil Sie schon Schlimmeres erlebt und die Situation gemeistert haben? Wird man dadurch stärker?**

Das würde ich nicht sagen, denn das ist eine völlig andere Situation, die man mit ganz anderen Bewertungsmaßstäben angeht. Dennoch denke ich, dass es für meinen Mann und mich sicher hilfreich ist, zu wissen, dass wir nicht so schnell den Kopf in den Sand stecken. Das haben wir nie getan. In mir wohnt eine tiefe Überzeugung, dass wir immer irgendwie klar kommen werden. Selbst, wenn sich unser Leben extrem verändert, würden wir einen Weg finden, trotzdem gut und glücklich weiterzumachen. Dieses Denken ist aber nicht erst durch den Unfall gekommen, das war schon vorher da.

Interview: Ulrich Hempen