

# Psychologie in der Sportrehabilitation

Die medizinische Seite von Sportverletzungen gehört zum Alltag vieler Leserinnen und Leser dieser Zeitschrift. Ebenso kennen viele Athletinnen und Athleten, aber auch Hobby-Skifahrerinnen und Freizeit-Jogger grössere oder kleinere Verletzungen aus eigener Anschauung. Verbesserte Operationstechniken, fortschrittliche Physiotherapie und genau dosierte Belastungssteigerungen helfen, die Zwangspause so kurz wie möglich zu gestalten, um möglichst schnell wieder einsatzfähig zu sein. Schliesslich geht es oft um viel Geld, Sieg oder Niederlage, eine schon lange geplante Skitour oder auch nur um eine liebe und gesunde Verhaltensgewohnheit, die man möglichst schnell wieder aufnehmen möchte.

Alle von einer Verletzung Betroffenen wissen, dass diese immer auch psychologische Auswirkungen hat. Sie leiden Schmerzen, pausieren zwangsweise, verpassen Qualifikationen und Meisterschaftsstarts und zweifeln an ihrem Comeback oder sogar am Sinn des Sports. Sie hadern mit dem Schicksal, sind verunsichert, wenn sie das erste Mal wieder an den Start gehen, fürchten sich vor Wiederverletzungen und Spätschäden und davor, von ihrem Team vergessen zu werden.

Es verwundert nicht, dass in der internationalen Sportpsychologieliteratur, aber auch in sportmedizinischen Zeitschriften in den letzten 15 Jahren eine zunehmende Zahl von konzeptuellen theoretischen Beiträgen und empirischen Studien erschienen sind, die sich aus psychologischer Sicht mit den Ursachen von Verletzungen, den damit verbundenen psychischen Reaktionen und Möglichkeiten einer psychologischen Unterstützung der physiotherapeutischen Behandlung beschäftigen. Erfreulicherweise sind in jüngster Zeit auch in der Schweiz und im deutschsprachigen Ausland etliche Studien durchgeführt worden.

Es ist mir eine grosse Freude und Ehre, als Gastherausgeber dieses Themenheft zu präsentieren. Die Beiträge, die darin versammelt sind, decken verschiedene psychologische Seiten der Rehabilitation ab, wodurch es hoffentlich gelingt, bei den Leserinnen und Lesern das Interesse an dem in jeder Hinsicht faszinierenden und genuin sportwissenschaftlichen – weil die Grenzen disziplinärer Zugänge überwindenden – Thema zu wecken.

In einem theoretischen Überblicksbeitrag entwickelt Kleinert ein Modell, das die Beschreibung und Erklärung von Wiederverletzungen zum Ziel hat. Es hilft beim Verständnis verletzter Sportler und zeigt Ansätze auf, wie die Gefahr von Wiederverletzungen verringert werden kann.

Einer der zentralen psychologischen Begriffe ist der der Selbstwirksamkeit. Er bezeichnet die Überzeugung, seine Handlungsziele und die damit intendierten Effekte aus eigener Kraft auch tatsächlich erreichen zu können. Jäger stellt in einem Überblick dar, wie diese Selbstwirksamkeit in der Rehabilitation erhöht werden kann.

Verletzungen gehen immer mit einer Verunsicherung der Betroffenen einher. Die Ängste und Unsicherheiten nach einer VKB-

Operation haben Aeschlimann et al. retrospektiv erfasst. Ihre Umfrage, die übrigens im Rahmen der Physiotherapieausbildung durchgeführt wurde, zeigt, dass auch drei Jahre postoperativ immer noch Unsicherheiten und Ängste vorhanden sind, die das Sportverhalten beeinträchtigen. Sie folgern, dass eine bessere psychologische Unterstützung der Verletzten erbracht werden müsste.

Marcolli hat diese Forderung bereits in seiner Dissertation umgesetzt und ein psychologisches Betreuungsprogramm entwickelt und angewandt. Im vorliegenden Beitrag werden rückblickend die Erfahrungen mit der damaligen Unterstützung beurteilt und die langfristige Nutzung der dort vermittelten Techniken erhoben. Rund drei Viertel der ehemaligen Teilnehmer profitieren auch nach rund zwei Jahren noch von der Betreuung.

Verletzungen müssen auch im Trainingsumfeld thematisiert werden. Kleinert und Liesenfeld haben verletzte Sportler und ihre Betreuungspersonen über die Verletzung interviewt und zeigen auf, wie wichtig es ist, auch in dieser Situation kommunikationspsychologische Erkenntnisse zu berücksichtigen, um die psychischen Verletzungsfolgen nicht noch zu verstärken.

In zwei Fallbeispielen zeigt Kleinert auf, wie eine psychologische Intervention bei verletzten Sportlern aussehen kann, und vermittelt damit einen Eindruck von der inhaltlichen Arbeit.

Als Quintessenz aller Beiträge zeigt sich, dass es wichtig ist, nicht nur verletzte Körper, sondern ganze Menschen zu behandeln. Das bedeutet, die Verletzten mit ihren Unsicherheiten und Ängsten ernst zu nehmen, auf ihre subjektiv erlebte Wirklichkeit einzugehen und ihre Metaphern und Bilder zu berücksichtigen. Verletzte Sportlerinnen und Sportler profitieren von psychologischer Unterstützung. Das wirft gleichzeitig die Frage auf, ob es eine zusätzliche Aufgabe für das Physiotherapieamt ist, das entsprechend zu schulen wäre, oder ob es zusätzlicher psychologisch ausgebildeter Fachkräfte bedarf. Das ist einerseits eine Frage der Kompetenzen, aber auch der Rollenklarheit bzw. der möglichen Rollenkonflikte, andererseits aber und insbesondere auch eine Frage der Zeit und der Ressourcen. Bei 17 Behandlungen am Tag im 30-Minuten-Takt ist es sowieso schon schwierig, die gewünschten individuellen Anpassungen vorzunehmen, und erst recht, auf die subjektive Erlebenswelt jedes Einzelnen einzugehen. Im Zuge der finanziellen Einschränkungen und Sparübungen ist leider derzeit kaum damit zu rechnen, dass eine Verbesserung der Situation eintreten könnte.

Dennoch legt die Durchsicht der Themenbeiträge in diesem Heft den Schluss nahe, dass es wichtig ist, sich für diese individuelle Vorgehensweise Zeit zu nehmen. Vielleicht ist es für den langfristigen Erfolg der Rehabilitation wertvoller, 5 Minuten weniger zu üben und dafür den verletzten Menschen zu Wort kommen zu lassen.

Roland Seiler