

# INTERVIEW MIT DR. CHRISTIAN ZEPP UND STEVEN BEHN

Von Raffaella Delli Santi



*Die Pandemie stellt den Sport derzeit vor ungekannte Herausforderungen: Alle Großveranstaltungen dieses Jahres sind abgesagt oder verschoben worden, das Training kann aufgrund der Maßnahmen zur Einschränkung des Virus erst langsam wieder an einen gewohnte(re)n Ablauf herangeführt werden. Gerade deshalb ist jetzt, neben einer starken Physis, auch eine starke Psyche gefragt. Wir haben den erfahrenen sportpsychologischen Experten Dr. Christian Zepp und Steven Behn, Technik-Bundeskaderathlet und Masterstudent der Sportpsychologie, dazu gesprochen.*

## **TAEKWONDO 20: Was sind für euch die drastischsten Herausforderungen während der Pandemie?**

**Steven Behn:** Die Absagen der großen Events sind eine Herausforderung, eine weitere auf jeden Fall, dass sich die Routinen geändert haben. Man hatte kein geregeltes Training mehr – jetzt beginnt es langsam wieder –, das normale Training wurde ausgesetzt, man kann nicht mehr in den üblichen Gruppen trainieren, vielleicht sogar nur alleine zuhause. Dabei die Motivation aufrechtzuerhalten ist mit die größte Herausforderung.

**Christian Zepp:** Das kann ich aus der Arbeit mit anderen Athleten nur bestätigen. Der Umgang mit der Absage von internationalen Wettkämpfen wie Olympia ist ganz unterschiedlich aufgenommen worden. Für manche war das am Anfang sehr schwierig. Für andere war es genau richtig, weil sie sich gedacht haben: Jetzt habe ich ein Jahr mehr, um mich noch besser vorzubereiten. Für wieder andere war es auch genau richtig, weil es international teilweise sehr starke Unterschiede gab, wer trainieren durfte und wer nicht. Die Asiaten etwa haben teilweise weitertrainiert, obwohl das Land abgeriegelt war. Da haben viele Athleten

gesagt: Wenn Olympia dieses Jahr stattfindet, haben die einen immensen Trainingsvorsprung, da brauchen wir überhaupt nicht hinfahren, weil wir gar keine Chance haben. Manche haben aber auch Schwierigkeiten damit, dass es abgesagt worden ist, weil sie sich einerseits so lange darauf vorbereitet haben und es für manche eventuell auch die letzten Olympischen Spiele für sie sein sollten. Jetzt müssen sie noch ein Jahr weitermachen, wenn sie hinwollen. Tatsächlich waren die Routinen, die Steven angesprochen hat, für viele sehr wichtig, weil der Leistungssport normalerweise eine Struktur gibt, die dann aber weggefallen ist. Viele haben sich auch die Frage gestellt, wofür sie das Ganze überhaupt machen, weil keine Wettkämpfe stattfinden, auf die sie hintrainieren können. Die Motivation zu finden, auch ohne konkretes Ziel, ist gar nicht so leicht.

**TAEKWONDO 20: Olympia und Weltmeisterschaften finden nicht wie geplant statt. Bei der Technik-WM ist darüber hinaus noch unklar, ob sie 2020 oder erst 2021 nachgeholt oder ganz abgesagt wird. Es gibt Nominierte, die nächstes Jahr zum Beispiel in die nächsthöhere Altersklasse wechseln. Wie kann man bei denen die Motivation aufrechterhalten?**

**Steven Behn:** Ich würde an den Werten arbeiten: Jeder Sportler will eine erfolgreiche Karriere und die endet nicht unbedingt dieses Jahr. Also soll er die Zeit nutzen, sich jetzt richtig gut vorzubereiten und die Motivation aus den langfristigen Zielen ziehen: Welche Bausteine kann er jetzt legen, die ihm später helfen, in der nächsten Klasse noch besser zu sein. Das Gute an der Arbeit mit Werten ist, dass sich die gewonnenen Erkenntnisse über die eigenen Werte auf viele Situationen im Sportlerleben übertragen lassen und das Handeln leiten.



Steven Behn

**Christian Zepp:** Richtig, die Arbeit an den Werten ist ganz wichtig. Wenn man Sportler/innen fragt „Warum gehst du heute um 17 Uhr zum Training?“, ist eine häufige Antwort: „Weil heute um 17 Uhr Training ist.“ Es gehört einfach zum Wochenplan dazu. Die wenigsten gehen tatsächlich bewusst zum Training, weil sie an dem Tag eine bestimmte Technik trainieren, ein konkretes Ziel haben oder weil sie sagen: „Es macht mir einfach Spaß ins Training zu gehen.“ Aber warum machen sie es denn eigentlich, wofür ist es ihnen wichtig? Ich würde mit der Wertarbeit neue Ziele setzen: Der eine Meilenstein fällt weg, was ist ein neues Ziel, auf das ich hinarbeiten möchte? Wie Steven sagt: Nur weil du dieses Jahr keinen Wettkampf machen kannst oder nächstes Jahr in einer anderen Klasse antrittst, heißt das nicht, dass du nie wieder auf Wettkämpfe gehen kannst. Und gleichzeitig würde ich trotzdem sagen: Es ist in Ordnung, dass du gerade wütend, traurig oder enttäuscht bist. Das sollte man nicht runterspielen, denn es ist etwas, auf das die Athleten lange hingearbeitet haben, auf das sie sich sehr gefreut haben. Wenn man diese Gefühle nicht zulässt, bleibt etwas „übrig“ und es wird vielleicht zusätzlicher Druck für die nächsten Wettkämpfe aufgebaut, wie: „Jetzt muss es aber klappen“. Die Emotionen, die gerade vorhanden sind, die sind in Ordnung. Aber man muss auch lernen, die derzeitige Situation zu akzeptieren, da man sie weder kontrollieren noch verändern kann. Das einzige, was jeder selbst in der Hand hat, ist wie er mit der Situation umgeht.



Dr. Christian Zepp

Foto: Matthias Groppe

**TAEKWONDO 20: Was kann man den Sportlern an die Hand geben, an dem sie sich orientieren und womit sie arbeiten können?**

**Christian Zepp:** Sich erst einmal ressourcen- und lösungsorientiert Gedanken zu machen, nicht nur problem- und defizitorientiert. Es ist einfach zu sagen: „Das ist schlecht, das ist schlecht und das ist schlecht“. Was könnte man eventuell doch Positives aus der Situation ziehen? Es hilft auch, sich mit anderen darüber zu unterhalten und zu merken, dass es anderen ähnlich ergeht. Natürlich ist da auch die Gefahr, dass man sich gegenseitig runterzieht. Aber die wichtigste Erkenntnis ist: „Ich bin gerade unzufrieden und die anderen sind genauso unzufrieden.“ – so etwas kann entlasten.

**Steven Behn:** Was mir hilft, positives Denken zu kultivieren, ist ganz klassisch: ein positives Tagebuch führen. Ich nehme mir jeden Abend 15 Minuten und schreibe auf, was ich heute gelernt habe und was Positives passiert ist. Das mag jemanden, der das nicht kennt, am Anfang vorkommen wie ein Selbstbetrug, oder wie „Ich mache mir die Welt, wie sie mir gefällt“. Langfristig hilft

es aber, die guten Dinge im Laufe eines Tages zu erkennen. Oder nach einem negativen Ereignis zu denken: „Ich kann daraus etwas lernen“. Vielleicht kommt die Erkenntnis nicht sofort in dem Moment, aber abends, wenn ich noch einmal darüber nachdenke. Es reicht auch, wenn es nur Kleinigkeiten sind. Wenn du das jeden Tag machst, dann hilft das langfristig positiver zu denken und zu handeln.

**Christian Behn:** Und ob es 15 oder 3 Minuten sind, die man sich dafür Zeit nimmt, ist total egal. Warum? Man kann sich am Ende des Tages die Frage stellen, ob es ein guter Tag war. Und wenn man diese Frage mit „Nein“ beantwortet, kann man sich weiter fragen, ob das wirklich so war oder ob lediglich ein kurzes Ereignis den Tag versaut hat und die positiven Momente überstrahlt. Und genau das ist das Ziel von diesem Tagebuch: den Fokus am Ende des Tages bewusst auf die Sachen zu legen, die an dem Tag gut waren. Ich sage den Athleten

immer: Schreib drei Sachen auf, die heute gut waren. Das kann alles Mögliche sein, das muss auch nicht sportbezogen sein. Dann drei Sachen, die man am nächsten Tag besser machen möchte, weil meistens ist ja nicht alles perfekt gelungen ist. Und am Ende noch einmal drei Sachen, für die man an dem Tag dankbar war. Gerade mit Letzterem tun sich die meisten schwer, weil sie gar nicht wissen, wofür sie dankbar sein sollen. Aber drei Sachen, die heute gut sind oder die man morgen besser machen will, das kriegt jeder hin. Und so liegt der Fokus wieder auf den guten Ereignissen des Tages.

**TAEKWONDO 20: Sportpsychologische Unterstützung ist nach wie vor ein Tabuthema: Man spricht wenig darüber, man liest in den Medien selten von Topathleten, die ihr Training mit Hilfe eines Sportpsychologen umgestellt und dadurch eine Leistungssteigerung erwirkt haben. Empfindet ihr das auch so?**

**Steven Behn:** Meine persönliche Meinung ist, dass man leider nur dann etwas liest, wenn der HSV wieder in Not ist und es heißt: „Jetzt kommt der Psychodoc.“ Solche Berichte sind die, die man in den Medien mitbekommt. Dass jemand einen besonderen Erfolg hat und seinem Sportpsychologen dankt, passiert sehr selten. Die breite Öffentlichkeit verbindet das Aufsuchen eines Psychologen noch immer damit, dass etwas nicht stimmt.

**TAEKWONDO 20: Es gibt aber offenbar noch Hemmschwellen, die Unterstützung eines Sportpsychologen zu suchen, weil es diese Komponente beinhaltet: „Ich gehe zum Psychologen“. Ist das auch in deinem Arbeitsalltag noch so, Christian?**

**Christian Zepp:** Die Wahrnehmung ist immer noch ganz

unterschiedlich. Manchmal wird noch davon ausgegangen, Sportpsychologen sind Feuerlöscher. Aber ein Sportpsychologe ist kein Feuerlöscher und ein Feuerlöscher ist kein Sportpsychologe. Das muss ich auch ganz ehrlich sagen: Wenn ich in einer akuten Situation gerufen würde, dann würde ich wahrscheinlich ablehnen, weil ich in meiner Position eigentlich nur verlieren kann. Manche haben tatsächlich noch das Bild im Kopf: Wenn ich zum Psychologen gehe, bringt der seine Couch mit und dann muss ich von meiner schlimmen Kindheit erzählen. Aber dass es in der Sportpsychologie um ganz andere Dinge geht, wissen noch nicht alle. Die Aufgaben in der Sportpsychologie sind konkret die Leistungs- und Persönlichkeitsentwicklung der Athleten und Athletinnen, sowie die Aufrechterhaltung ihrer psychischen Gesundheit. Es ist richtig, dass viele Profisportler selten darüber sprechen. Es gibt aber ein paar Ausnahmen wie beispielsweise den Formel-1-Weltmeister Nico Rosberg. In anderen Nationen ist das anders, in den USA zum Beispiel, da kann man sich das teilweise gar nicht vorstellen, nicht zum Sportpsychologen zu gehen. Es wird mittlerweile auch versucht, das Bild des Sportpsychologen zu verändern, wie etwa beim DFB, wo jedes Nachwuchsleistungszentrum mindestens einen Sportpsychologen anstellen muss. Das heißt: da wird im Nachwuchsbereich Wert darauf gelegt, dass die schon früh in Kontakt mit Sportpsychologie kommen und offener dafür werden, damit es für sie normal wird.

**TAEKWONDO 20: Welche Eigenschaften machen einen guten Sportpsychologen aus?**

**Steven Behn:** Aus Athletenperspektive ist es auf jeden Fall wichtig, dass das Gefühl ankommt: Der versteht mich, der weiß, wovon er spricht. Es muss nicht unbedingt sein, dass er viel Ahnung von der Sportart hat, aber dass er Einblick in das Leben, in die Gefühlswelt des Athleten hat. Mir persönlich ist auch wichtig, dass man die richtige Mischung aus Wissenschaft und Praxis nutzt: evidenzbasiertes Arbeiten ist hier das Stichwort.

**Christian Zepp:** Das ist richtig. Man darf nicht nur das Textbuch auswendig kennen, sondern muss auch wissen, was am Ende funktioniert.

**TAEKWONDO 20: Würdet ihr sagen, dass ein Sportpsychologe, der selbst aktiver Leistungssportler ist oder war, ein besserer Sportpsychologe ist, weil er den Praxisaspekt mitbringt?**

**Christian Zepp:** Ich glaube nicht, dass man unbedingt Profi gewesen sein muss, um ein guter Sportpsychologe zu sein. Und es gibt tatsächlich viele, die über den Breitensport oder sogar ohne Bezug zum Sport in die Sportpsychologie reingekommen sind. Ich habe selbst viel Sport gemacht und habe vielleicht den Vorteil, dass ich dieses Gefühlsleben des Sportlers im Wettkampf ein

bisschen besser nachvollziehen kann. Dafür haben die anderen aber andere Vorteile, weil sie vielleicht anderes Wissen mitbringen. Ich würde das, was Steven gesagt hat, noch ergänzen: der Mensch hinter dem Athleten ist wichtig, das ist für mich ganz zentral. Der Sportpsychologe muss einerseits verstehen, wie es ihm im Wettkampf geht, aber es geht nicht nur darum, dass der Athlet erfolgreich ist, sondern dabei auch gesund bleibt. Das Thema psychische Gesundheit im Leistungssport ist ein absolut wichtiges Thema. Und es geht immer um den Athleten, es darf nicht um den eigenen Erfolg als Sportpsychologe gehen. Wenn es mir darum geht, dass ich unbedingt bei der WM dabei sein will, dann habe ich da eigentlich nichts zu suchen. Jemand hat das sehr schön gesagt: Eigentlich geht es darum, wie Batman zu sein. Immer da, wenn man gebraucht wird, aber ausschließlich um zu helfen und nicht, um später den Erfolg einheimen zu wollen. Andere mögen das vielleicht anders sehen.

**Steven Behn:** Ich möchte eine persönliche Erfahrung ergänzen: Manchmal kann es für einen Athleten hilfreich sein, einen bestimmten Impuls zu bekommen, der nicht unbedingt zur persönlichen Meinung des Sportpsychologen passt. Und da ist es ganz wichtig, sich selbst zurückzunehmen und auf eine Art und Weise zu helfen, die man selbst gar nicht so gut findet, aber bei der man weiß, dass es funktioniert. Ich hatte diese Situation auf der Universiade in Taiwan, als ich mit einem Sportpsychologen gesprochen habe, der das auch offen sagte: „Ich würde es anders machen, aber für dich, in deiner Situation, ist das jetzt genau das Richtige.“ Das fand ich beeindruckend und das hat auch mir geholfen.

**TAEKWONDO 20: Was möchtet ihr den Taekwondo-Sportlern noch mitgeben?**

**Steven Behn:** Die Frage: Was macht für mich einen guten Athleten aus? Damit sind wir wieder bei den Werten. Man muss sich die Frage stellen und überlegen, ob das, was man heute macht, tatsächlich das ist, was einen guten Athleten ausmacht? Sich daran dann zu orientieren, braucht es Selbstdisziplin.

**Christian Zepp:** Es kommt gerade jetzt auf die Selbstdisziplin an, das Ganze so umzusetzen, dass ich erfolgreich aus der Nummer rauskomme. Und eigentlich ist die Situation nichts anderes als eine Verletzung – bloß betrifft die jetzt alle und nicht nur mich. Wir haben in NRW ein gemeinsames Statement aller OSP-Sportpsychologen zum Umgang mit Corona herausgegeben, das für die Sportler vielleicht interessant ist: [www.osp-rheinruhr.nrw/gemeinsame-stellungnahme-der-sportpsychologen-der-osps-nrw.html](http://www.osp-rheinruhr.nrw/gemeinsame-stellungnahme-der-sportpsychologen-der-osps-nrw.html)

**DTU-Magazin: Vielen Dank für das Gespräch!**