

Sportpsychologe sieht langfristige Folgen

Herr Schack, Sie kennen sich als Sportpsychologe aus mit der Frage, wie Sportler auf extremen Druck reagieren. Kam die Nachholpartie für die BVB-Spieler nach dem Anschlag zu früh?

THOMAS SCHACK: Nein, im Gegenteil. Nach so einem Vorfall ist es gut, schnell wieder zu sportlichen Anforderungen und zu Routine zurückzukehren. Das Spiel wird ihnen in jedem Fall geholfen haben, abzuschalten.

Können sich Sportler nach so einem Ereignis voll und ganz auf den Wettbewerb fokussieren?

SCHACK: Es ist unwahrscheinlich, dass sie währenddessen an etwas anderes denken. Bei längeren Unterbrechungen innerhalb des Spiels kann es aber sein, dass sie mit ihren Gedanken abschweifen. Dagegen müssen sie dann ankämpfen – zum Beispiel mit Atemtechniken.

Sind professionelle Sportler auf so eine Situation vorbereitet?

SCHACK: Nein, für solche Ereignisse sind Akteure im Sport nicht geschult. Genauso wenig wie ihr Trainer- oder Begleitpersonal. Durch den Vorfall haben sie eine direkte Art von Bedrohung erlebt. Sie wird durch den dabei verletzten Spieler verstärkt wahrgenommen, weil es jeden hätte treffen können. Das ist eine ganz neue Dimension und nicht mit üblicher Leistungsfokussierung im Sport zu vergleichen.



Sportpsychologe: Thomas Schack von der Uni Bielefeld.

Wird der Anschlag die Spieler künftig weiter belasten?

SCHACK: Ja, es ist damit zu rechnen, dass langfristig unerwartete Probleme auftreten werden. Die Verarbeitung wird weitaus schwieriger sein als zunächst angenommen. Es kann in den nächsten Wochen zu einem Posttraumatisches Stress-Syndrom kommen – oder erst in einem Jahr. Schlaflosigkeit und Muskelzittern sind mögliche Folgen.

Was können die Betroffenen dagegen tun?

SCHACK: Der Austausch mit der eigenen Familie und dem sozialen Netzwerk ist besonders wichtig. Man muss sich klarmachen, was es bedeutet, angreifbar zu sein. Darüber müssen die Beteiligten reden.

Das Gespräch führte
Ingo Kalischek