

## Olympia-Kolumne Das Dilemma der Sportler

Nach harten Einheiten im bayrischen Inzell bin ich seit Donnerstag in Peking. Es werden meine zweiten Olympischen Spiele sein und es ist klar, dass ich meinen 4. Rang von 2018 im Massenstartrennen verbessern will. Im olympischen Dorf ist alles bestens, nur die optische Präsentation des Essensbuffets ist etwas weniger aufwendig als in Pyeongchang. Die tägliche Covid-Testerei ist auch schon Routine.

Genervt haben die unzähligen Formulare vor dem Abflug. In China selber hatten wir dann eine ziemlich stressfreie Ankunft. Wir sind hier relativ stark abgeschottet. Das Training findet aber mit den Teams aus anderen Nationen statt und wir fahren im gleichen Bus zusammen zur Eishalle. Es zählt die Eigenverantwortung und niemand will eine Infektion riskieren. Ergo halten sich alle strikte an die Schutzmassnahmen. Kontakt mit anderen Athletinnen und Athleten aus der Schweiz hat man in der Caf bar von Swiss Olympic.

Ich mache mir für diese Spiele mehr Druck als noch vor vier Jahren. Denn inzwischen bin ich nicht mehr der Nobody aus der Schweiz und habe vier Jahre hart für eine Medaille gearbeitet. Dass ich meine Covid-Infektion vom Dezember überwunden habe, hat sich gestern an einem soliden Testlauf über 3000m gezeigt. Ich fühle mich gut und hoffe, dass ich am 19. Februar zuschlagen kann. Allerdings kann im Massenstart immer etwas passieren, Stürze und taktische Manöver. Aber ich bin extrem positiv und freue mich auf das Rennen. Toll ist zudem, dass meine Schwester Nadja auch in Peking starten kann.

Ich wurde immer wieder auf die Menschenrechtsverletzungen in China angesprochen. Natürlich verurteile ich das. Es ist für mich ein Dilemma. Ich bin Sportler und lebe davon. Speedskating ist in der Schweiz eine Randsportart, die nur alle vier Jahre etwas Scheinwerferlicht erhascht. Wir Eisschnelll ufer sind also auf dieses internationale Schaufenster angewiesen.  ber die Situation in China sollten sich primär die Politikerinnen und Politiker unterhalten, nicht die Sportlerinnen und Sportler.



Livio Wenger  
sport@luzernerzeitung.ch

Eisschnelll ufer Livio Wenger (29) stammt aus Schenkon. Im Januar hat er an der EM Silber im Massenstart gewonnen – die erste Schweizer Medaille bei einem Grossanlass.

# «Lasst ihn doch machen»

Sportpsychologe Hanspeter Gubelmann spricht über die mentale Stärke und das Phänomen Simon Ammann.



«Er hat eine Leidenschaft entwickelt, die für viele nicht nachvollziehbar ist», sagt Hanspeter Gubelmann über Simon Ammann. Bild: Tadeusz Mieczynski/Freshfocus (Wisla, 21.11.2020)

### Interview: Philipp Zurfluh

Ausnahmestand an den Winterspielen: Die Sportlerinnen und Sportler erwartet in Peking einer der denkwürdigsten Episoden der olympischen Geschichte. Sie treffen auf ein rigores Coronaregime statt ein euphorisches, V lkerverbindendes Sportfest. Wie schafft man es unter diesen Voraussetzungen, Ziele nicht aus den Augen zu verlieren? Wie geht man mit der eingeschränkten Bewegungsfreiheit um? Hanspeter Gubelmann betreut fünf Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus der Schweiz und dem Ausland. Der Sportpsychologe gibt Einblick in seine Arbeit und erklärt, warum er zu Hause bleibt.

**Sie sind im Kanton Nidwalden aufgewachsen. Also schlagt Ihr Herz für den Buochser Skirennfahrer Marco Odermatt?**  
Hanspeter Gubelmann: Von Amtes wegen bin ich neutral. Ich drücke allen Schweizer Teilnehmern die Daumen. Die Zentralschweiz ist mit vielen guten Athleten vertreten. Da liegen einige Medaillen im Bereich des Machbaren.

**Zu Odermatt: Ihn scheint nichts aus der Bahn werfen zu können, Druck wischt er mit einer spielerischen Leichtigkeit weg. Aus der Sichtweise des Sportpsychologen: Was macht ihn so stark?**  
Wie gesagt, bei der Beurteilung von Athleten halte ich mich lieber etwas zurück.

**Aber bei Marco Odermatt können Sie eine Ausnahme machen.**

Mir gef llt an ihm, was seine Trainer über ihn sagen – diese unglaubliche Mischung aus Talent, Ehrgeiz und Trainingsfleiss aus. Erfolg macht ihn noch ge-

lassener. Er traut sich immer mehr zu. Es benötigt zehntausend Trainingsstunden, um in diese Sphären aufzusteigen. Er ist der Prototyp für eine mögliche Ausnahme-Karriere. Er strahlt eine Selbstsicherheit aus, ohne die Bodenhaftung zu verlieren.

**Er ist einer von 167 Schweizer Athletinnen und Athleten, die nach Peking reisen. Vor dem Abflug müssen sie viermal negativ getestet sein an vier aneinanderfolgenden Tagen. Eine Belastung?**

Es sind 167 verschiedene Verhaltensmuster. Jeder geht anders mit der Situation um. Patrizia Kummer ging schon Wochen vor ihrem Wettkampf nach China und begab sich in Isolation. Andere reisen sehr kurzfristig an. Man muss für sich eine Strategie erarbeiten, um eine gewisse Gelassenheit mit dem Virus zu entwickeln. Es gilt, die Unwegsamkeiten einfach zu akzeptieren, auch wenn man sie als sinnlos empfindet. Warum soll ich mich über etwas aufregen, das ich nicht beeinflussen kann?

**Ein positiver Coronatest macht ein Lebensziel zunichte. Wie hoch ist diese mentale H rde?**

Es braucht auch eine Portion Glück. Das Risiko ist da, dass durch Nichtverschulden etwas zerstört werden kann. Man kann die latente Gefahr nicht verdrängen, aber den Gedanken an das Virus nur einen beschränkten Raum geben. Es gilt diese Spielregeln zu akzeptieren. Wenn sich die Athleten an die Hygienemassnahmen halten, können sie die Gefährdung, angesteckt zu werden, auf ein Minimum reduzieren.

**Leistung am Tag X abzurufen, bedeutet Druck. Wann ist dieser gefährlich?**

Nervosität und zunehmende innere Unruhe sind erste Vorboten. Man fühlt sich in der Gedankenwelt gefangen. Wenn der Schlaf auch noch negativ beeinflusst wird, ist es ein Alarmzeichen.

**An diesem Punkt können die von Ihnen betreuten Sportler bei Ihnen Unterstützung anfordern.**

Ja. Die Athleten wissen: Sie können mich zu jeder Zeit auf elektronischem Weg kontaktieren.

**Warum sind Sie nicht physisch vor Ort?**

Das hat logistische Gründe. Das Kontingent an Personen für jede Nation ist limitiert. Ich betreue gestandene Athleten. Sie brauchen von mir kein «H ndchen halten». Sie sind auf die speziellen Bedingungen gut vorbereitet. Sowieso geschieht der Hauptteil meiner Arbeit mit ihnen während der langen Vorbereitung auf den Grossanlass. In einem Notfall können sich die Athleten an Sportpsychologe J rg Wetzl richten, der die Delegation eng begleitet.

## «Es gilt diese Spielregeln zu akzeptieren.»



Hanspeter Gubelmann  
Sportpsychologe

**Winterspiele ohne Publikum: Wie kann man das innere olympische Feuer trotzdem zum Lodern bringen?**

Sportler hatten in den letzten Monaten Übung damit (*lacht*). Auf Wettkämpfe vor leeren Tribünen kann man sich zudem mental vorbereiten.

**Ein Medaillengewinn kann auf den Karriereverlauf nachhaltige, positive Auswirkungen haben, wie zum Beispiel besser dotierte Sponsoringverträge. Druck und Motivation zugleich?**

Eine Goldmedaille ist tatsächlich Gold wert. Aber man muss differenzieren. Wann kommt der Erfolg? Zu Beginn der Laufbahn oder ist er das i-Tüpfelchen im goldenen Herbst der Karriere. Viele Spitzensportler sind Perfektionisten. Es führen viele Wege auf den Olymp. Die einen versuchen es mit dem Kopf durch die Wand, andere strahlen eine unglaubliche Coolness aus. Aber man darf auch die Misserfolge nicht vergessen. Ich kümmere mich auch um diejeni-

gen, die ihr Ziel nicht erreichen. Sie gehen oft vergessen.

**Im Zusammenhang mit Olympia kommt man nicht um Simon Ammann herum. Seit 1998 haben Sie ihn viele Jahre betreut und waren sein Manager. Warum fliegt er noch?**

Er hat eine Leidenschaft entwickelt, die für viele nicht nachvollziehbar ist. Er schafft für sich eine Erlebniswelt, in der er sich komplett wohlfühlt. Seine mit Olympia verbundenen Emotionen geben ihm immer wieder einen neuen Boost.

**Oft kam an seiner Person Kritik auf. Er habe den Absprung verpasst.**

Einige Aussagen in den Medien waren anmassend. Als peinlich wurden seine Leistungen abgestempelt. Da tut man ihm unrecht. Wer kann von sich schon behaupten, zum siebten Mal an Olympia teilzunehmen? Ich sage immer: Lasst ihn doch machen.

**Fühlen Sie sich auch als Sieger, wenn einer Ihrer Schützlinge gut abschneidet?**

Nein. Deswegen veranstalte ich kein Fest. Es ist mehr ein Gefühl der Genugtuung. Nach den zwei Goldmedaillen von Ammann in Salt Lake City 2002 habe ich gratuliert und zu ihm gesagt: Toll gemacht, aber für mich bist du immer noch derselbe Mensch.

**An welches Erlebnis als Sportpsychologe an Olympia erinnern Sie sich noch gerne?**

Die Skispringer hatten im Olympiadorf in Salt Lake City ein Kaffeehaus. Dort herrschte unglaublich lockere Stimmung. Wir haben viel geredet, gelacht und gesungen, völlig ungezwungen. Man hat sich total frei gefühlt. Heuer wird dies leider für Athleten nicht möglich sein.

### Zur Person

Dr. Hanspeter Gubelmann (57) ist wohnhaft in Zürich und seit über 30 Jahren in der angewandten Sportpsychologie tätig. Er war an vier Olympischen Spielen in unterschiedlichen Funktionen vor Ort dabei. Er begleitete dabei zahlreiche Athleten in verschiedenen Sportarten auf ihrem Weg nach Olympia und betreute auch mehrere Akteure in der Vorbereitung auf Peking. Seine Kernkompetenz liegt im Hochleistungsbereich des Wettkampfsports. Gubelmann doziert an der ETH Zürich. (pz)