

Ariella Kaeslin
Vituro, Blogs 2020: 12/12

Wann bist du erfolgreicher: Wenn du liebevoll oder hart zu dir selber bist? (2. Teil)

In meinem letzten Blog-Beitrag erzählte ich, wie der Sportpsychologe Philipp Röthlin mir das Konzept des Selbstmitgefühls nähergebracht hat, ein Konzept aus der klinischen Psychologie, das besagt, dass es für die mentale Gesundheit und das Wohlbefinden gut ist, wenn man mit sich selber freundlich und mitfühlend umgeht.

Im Rahmen einer grossen Studie untersuchen Philipp und sein Team gerade, ob diese Erkenntnis auch dem Sport zugutekommen könnte. Er glaubt, dass es das Ziel sein müsste, sein Selbstwertgefühl nicht an eine Leistung zu knüpfen. Wenn man sich selber gegenüber mitfühlend ist, wenn man sich akzeptiert und sagen kann: «Ich bin ok, wie ich bin, unabhängig davon, was ich leiste», dann schafft man ein inneres Umfeld, das es einem ermöglicht, an seinen Schwächen zu arbeiten. Und zwar ohne dass man sich damit runterzieht oder sich vor Kritik schützen muss.

Nun gibt es wohl kaum einen Lebensbereich, in dem das nackte Resultat, der äussere Wert entscheidender ist als im Sport. Alles, was man im Sport ist, ist man seiner Leistung wegen. Aber je mehr Philipp mir vom Konzept des Selbstmitgefühls erzählte, desto plausibler erschien mir, dass er Recht haben könnte. Ich fragte mich: Wäre ich in meiner Karriere als Kunstturnerin vielleicht noch erfolgreicher gewesen, wenn ich sorgfältiger mit mir umgegangen wäre? Hätte ich die Karriere nicht wegen eines Burn-outs beenden müssen, viel zu früh?

Aber ich fragte mich auch: Wenn Philipp und seine Kolleginnen und Kollegen in ihrer Studie tatsächlich zum Schluss kommen, dass Selbstmitgefühl ein auch im Sport funktionierendes Konzept ist – bräuchte es dann nicht einen regelrechten Paradigmenwechsel, damit die Erkenntnisse auch wirklich umgesetzt werden könnten? Ich meine, das fängt ja im Kleinen an, im Kindertraining, überall auf der Welt werden Sportlerinnen und Sportler von Anfang an darauf geschult, dass nur harte Arbeit und Härte zu sich selbst erfolgsbringend sind. Sport heisst Leiden, sich Auskotzen, so ist das seit Jahrzehnten, zumindest in den typisch athletischen Sportarten, in den olympischen Disziplinen mit langer Geschichte.

Philipp sagte, dass er das genau so sehe. Dass er aber auch noch einen Unterschied machen wolle: «Es ist für mich keine Frage, dass es für Topleistungen harte Arbeit braucht. Aber bedingt harte Arbeit auch Härte sich selber gegenüber? Das ist für mich weniger eindeutig. Daraus folgen für mich zwei Fragen, die ich in unserem Projekt gern beantworten möchte. Erstens: Wenn wir hart zu uns selber sind, weil wir glauben, dass uns das zum Erfolg führt – zu welchem Preis geschieht das dann? Und zweitens: Liessen sich die Leistungen allenfalls sogar steigern, wenn wir anders an den Sport herangingen?»

Ich bin sehr gespannt, was Philipp und sein Team herausfinden. Vielleicht gibt es ja wirklich einen anderen Weg, Spitzensport zu betreiben, einen Weg, der mit Sportlerinnen und Sportlern respektvoller umgeht. Ich fände es schön.