

Sabrina Mockenhaupt hat während ihrer langen Karriere immer wieder unter großem Druck gelitten.



Leistungsdruck und die Folgen

SCHATTEN SEITEN

Die ehemalige Topläuferin Sabrina Mockenhaupt spricht ganz offen darüber, wie sie während ihrer Karriere unter Leistungsdruck litt.

Leistungsportler werden an ihren Leistungen gemessen. Der überraschende Rücktritt der Tübinger Hürdenläuferin Jackie Baumann bereits mit 24 Jahren wirft Fragen auf nach den menschlichen Seiten des Spitzensports. Als Fußball-Nationaltorhüter Robert Enke 2009 seinem Leben ein Ende setzte, war klar, dass psychische Erkrankungen im Leistungssport Realität sind.

„Das Wichtigste dabei ist, dass es Jackie Baumann bei ihrer Entscheidung gutgeht“, kommentierte Idriss Gonschinska, Generaldirektor Leistungssport im Deutschen Leichtathletik-Verband (DLV), deren Entschluss.

Man müsse hinter der Entscheidung immer den Athleten als Mensch sehen, sagt Gonschinska. „Ich denke, wir alle kennen den Druck vor großen Wettkämpfen, Jackie ist eine

Last losgeworden, die sie seit Jahren plagt“, sprach ihre Mutter und Trainerin Isabelle Baumann ganz offen über die psychischen Belastungen ihrer Tochter. Immerhin hat die Sensibilität für den Leistungsdruck und dessen Folgen zugenommen.

Sabrina Mockenhaupt (39), eine der erfolgreichsten deutschen Läuferinnen aller Zeiten, spricht im Interview mit **Leichtathletik** über den Leistungsdruck während ih-

rer glanzvollen Karriere und über den Umgang mit diesem Phänomen. Den Druck, den sie sich selbst machte, sowie die sozialen Medien und finanzielle Sorgen nennt sie als Hintergründe und dass sie zehn Jahre lang immer mal wieder nur mit Schlaftabletten dem Stress und der Schlaflosigkeit standhalten konnte.

Sabrina Mockenhaupt, wie war das mit dem Leistungsdruck während

Sportpsychologische Beratung gegen Leistungsdruck

Der Rücktritt von Hürdenläuferin Jackie Baumann sowie der Rückblick der Langstreckenläuferin Sabrina Mockenhaupt offenbaren Gemeinsamkeiten, die zum Nachdenken anregen über physische und psychische Belastungen von Leistungssportlern. Jackie Baumann hat die Zwänge und den Leistungsdruck in ihrer noch jungen Karriere offengelegt. Mit dem eigenen hohen Anspruch sowie den Erwartungen von Verbänden, Sponsoren und den Medien habe sie sich manchmal gefühlt wie eine Gefangene. Der Leistungsdruck habe sie krank gemacht. „Man kann nur eine gewisse Zeit gegen eine Wand laufen, die immer dicker erscheint“, sagte die 25-Jährige, die bereits mit 21 Jahren an Olympischen Spielen,

Welt- und Europameisterschaften teilgenommen hatte, nach ihrem Rücktritt. „Es ist wie eine lange Beziehung, die zu Ende geht“, kommentiert Jackie Baumann ihren überraschenden Schritt. Der hohe Anspruch, die großen Ziele, finanzielle Sorgen, aber auch die Auswirkungen der sozialen Medien nennt Sabrina Mockenhaupt (siehe Interview) als Ursache für jahrelange Schlaflosigkeit. Der Leistungsdruck laste emotional auf dem Menschen. Dies über eine Dekade hinweg mit Schlaftabletten auszugleichen zu versuchen ist schon mehr als erstaunlich. Im DLV hat man schon seit einigen Jahren eine sportpsychologische Beratung eingerichtet, berichtet Dr. med. Christine Kopp, die seit 2012 als DLV-Teamärztin

im Einsatz ist. „Wir setzen dabei im Junioren-Alter an, die jungen Athleten sollen den Umgang mit Leistungsdruck lernen“, sagt die Sportmedizinerin an der Uni Tübingen. Aber auch etablierte erfolgreiche Sportler nehmen eine solche Beratung gerne an. Besonders wichtig sei die Beratung bei jungen Athleten, die sprunghaft auf die internationale Bühne kommen und dort plötzlich großen Erwartungen ausgesetzt sind. Laut Dr. Christine Kopp sind bei Symptomen wie chronischen Magen- und Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit oder Essensstörungen therapeutische Hilfen erforderlich. Schlechte Leistungen verstärken den Druck und machen gefangen wie in einem Hamsterrad.



Dr. med. Christine Kopp gehört zum DLV-Ärzteamt.

Ihrer Karriere?

Der Sport hat mein Leben zwei Jahrzehnte lang bestimmt. Ich habe mir immer höhere Ziele gesetzt: Normen, Platzierungen und Titel waren das Ziel. Ich bin jahrelang dem deutschen 10.000-Meter-Rekord (von Kathrin Ullrich, 31:03,42 min, 1991; Anm. d. Red.) hinterhergelaufen. Ich wollte fit sein bei den Höhepunkten wie den Olympischen Spielen oder bei Weltmeisterschaften. Immer wieder scheitert man aber auch an hohen Zielen.

Und dann wird man unzufrieden, der Druck wächst.

Genau so ist es. Die Erfahrungen im Sport bestimmen den Alltag. Ich konnte oft nicht mehr abschalten, habe nicht mehr geschlafen vor wichtigen Rennen, aber auch nach harten Trainingseinheiten.

Was haben Sie denn dagegen unternommen?

Wenn der Druck zu groß wurde und wenn ich nicht mehr schlafen konnte, dann habe ich Schlaftabletten genommen, manchmal zwei Mal in der Nacht. Angefangen hat es in den Nächten vor den Olympischen Spielen 2008 in Peking. Ich wollte fit sein beim Rennen, und dazu brauchte ich die Ruhe und den Schlaf.

Das scheint ja gewirkt zu haben. Aber geht das auf die Dauer?

Ja, ich habe zehn Jahre lang immer wieder Schlaftabletten genommen, hatte sie immer in der Tasche. Bis zur verpassten EM-Qualifikation 2018 für Berlin, wo der Druck noch einmal groß geworden war. Ich habe damals oft geweint, hatte schlechte Laune, wurde auch aggressiv und ungenießbar. Das sind keine guten Voraussetzungen für eine Beziehung. Das sind die Schattenseiten des Leistungssports.

Welche Gründe gibt es für den Leistungsdruck im Sport?

Da spielen existenzielle Gründe eine Rolle. Man kämpft mit seinen Leistungen um die finanzielle Unterstützung: die Förderung der Sponsoren, den Verbleib in der Sportfördergruppe beispielsweise von der Bundeswehr. Wenn du die Leistung nicht lieferst, wird das Geld gekürzt oder der Verbleib in der Sportfördergruppe nicht verlängert. Bei schlechteren Leistungen fühlt man sich nicht mehr so wertvoll, das Selbstwertgefühl sinkt. Deshalb sollte man nicht nur als Läufer auf der Bahn gesehen werden, sondern auch als Mensch.

Inwiefern haben Sie sich selber auch viel Druck gemacht?

Der Mensch will immer mehr: immer höher, schneller, weiter. Ich habe viele Höchstleistungen aus einer gewissen Unzufriedenheit heraus erzielt, habe diese gebraucht, um mich zu quälen.

Welche Rolle spielen denn in diesem

Bring- und Nimm-System die Sozialen Medien?

Die Sozialen Medien bringen in der Tat einen eigenen Druck mit. Die Sponsoren verlangen Präsenz auf Instagram, verlangen Follower. Dabei geht es nicht mehr um den leistungssportlichen Aspekt, sondern um die Frage: „Wie präsentiere ich mich?“ Das ist ein Stück unwirkliche Welt. Da geht es darum, Instagram mit Inhalten zu füttern. Da findet aber eine Verschiebung der Wertigkeiten weg vom Sport hin zur elektronischen Darstellung statt.

Kann man dies auch in Zahlen ausdrücken?

Ich bin derzeit bei 100.000 Followern, Hindernisläuferin Gesa Krause hat 125.000 Follower, die dreifache Deutsche Meisterin Elena Burkard steht bei 1000. Das sind die Unterschiede.

Konnten Sie denn mit zunehmendem Alter nicht besser mit dem Druck umgehen?

Die Leichtigkeit der Jugend ist

auch im Sport irgendwann weg. Die Jungen kamen unaufhörlich näher, und selber rennt man weg vom Alter. Früher war ich Vorbild, mit 37, im Trainingslager, haben sie über mich gelacht. 2017 bei den Deutschen Meisterschaften in Nürnberg habe ich über 5.000 Meter gegen die 20-Jährige Alina Reh erstmals verloren. Das war damals für mich ein erster Warnschuss: Auch die Jugend macht Druck.

Heute, nach dem Leistungssport, sind Sie mit Ihrer zehnjährigen Tochter glücklich.

Sehr! Das hätte ich früher angehen sollen.

Und wie lautet Ihre Bilanz nach zwei Jahrzehnten als Läuferin?

Ich bin dem Leistungssport dennoch dankbar: Ich habe viele Menschen kennengelernt, habe Disziplin gelernt, meinen Horizont erweitert und bin hier selbstständig geworden. Ich habe aber auch Rückschläge erlebt.

Interview: Ewald Walker



Trotz ihrer großen Erfolge hat Mockenhaupt auch die negativen Aspekte des Leistungssports erlebt.

Sabrina („Mocki“) Mockenhaupt-Gregor

Mit 45 deutschen Meistertiteln ist Sabrina Mockenhaupt eine der erfolgreichsten deutschen Langstreckenläuferinnen aller Zeiten. Sie nahm an drei Olympischen Spielen (Athen 2004, Peking 2008, London 2012) und drei Weltmeisterschaften (Paris 2003, Helsinki 2005, Berlin 2009) sowie an insgesamt elf Europameisterschaften teil. Nach einem Dopingfall erhielt sie bei der EM 2005 in Helsinki nachträglich Bronze. Auf ihre vierten Olympischen Spiele 2016 in London musste sie mit der Vorstufe eines Ermüdungsbruchs verzichten. Mit ihren Bestzeiten (14:59,88 min über 5.000 Meter (5), 31:14,21 min über 10.000 Meter (2), 2:26,21 h Marathon (7)) ist sie in Deutschland bis heute in der Spitze. Mockenhaupt wurde 2019 auch außerhalb des Sports bekannt durch ihre Teilnahme an der RTL-Tanzshow „Let's dance“. Im Mai 2020 wurde sie Mutter einer Tochter. Sie hat einen eigenen Podcast („Laufend mit dem Herz auf der Zunge“).