

Peers im Sport

Karriereabbruch im Leistungssport und die Folgen

Von David Macalimbon



Um im Leistungssport Erfolg zu haben, muss man physisch wie auch psychisch sehr stark sein. Dient diese Stärke und der Erfolg aber auch der psychischen Gesundheit der Leistungssportler*innen? Wie geht es diesen Personen? Und was passiert, wenn Verletzungen die Sportkarriere ausbremsen? Um den Antworten auf diese Fragen näher zu kommen, traf ich mich mit der ehemaligen Skirennfahrerin Beatrice Scalvedi, deren Karriere nicht nach Wunsch verlief. Sie möchte in Zukunft anderen Leistungssportler*innen mit ähnlichen Problemen zur Seite stehen.

An einem sonnigen Tag treffe ich mich mit Beatrice Scalvedi in Bern zu einem Interview im Kornhaus. Die neuen Räumlichkeiten der Stiftung Pro Mente Sana wurden vor Kurzem bezogen und dienen uns heute als Rückzugsort für unser Gespräch. Beatrice macht einen fröhlichen Eindruck auf mich und erzählt unbeschwert von ihrer jetzigen Situation und ihrer Vergangenheit als Spitzensportlerin im Skirennsport. Sie hat einen neuen Weg für sich gefunden und scheint sehr zufrieden zu sein mit ihrem

neuen Leben. Das Skifahren vermisse sie nicht mehr so fest wie auch schon. Zurzeit studiert sie Psychologie im Master an der Universität in Bern und kann sich vorstellen, danach verschiedene Richtungen einzuschlagen – vielleicht im Gebiet Kinder und Jugendliche tätig zu sein oder im Bereich ihrer ersten grossen Passion – dem Sport.

Die Leidenschaft für den Skisport entdeckte Beatrice bereits in jungen Jahren. In Ghirone, einem 30-Seelendorf im Kanton Tessin, machte sie ihre ersten Erfahrungen auf den Skiern. Ihr Vater war ein grosser Fan des Skisports und gab den Kindern seine Leidenschaft mit auf den Weg. Die Scalvedis verbrachten viele Nachmittage und Tage im nahegelegenen Skigebiet, und das Talent der jungen Skifahrerin wurde bereits in den ersten Rennen sichtbar. In der Sekundarschule wurde Beatrice als eines der jüngsten Mitglieder in den Tessiner Skiverband aufgenommen. Nach der Sekundarschule entschied sie sich für den ersten Schritt in Richtung Leistungssport und ging ans Sportgymnasium in Davos. Auf die Frage, ob es ihr nicht schwergefallen sei, so früh von zu Hause wegzugehen, antwortete sie: «Am Anfang, mit 15, 16, war es sehr schwierig. Ich habe zu Beginn nur geweint. Ich verstand die Sprache

nicht, aber in der Schule erhielt ich grosse Unterstützung.» Es sei klar gewesen, dass es am Anfang schwierig sein würde, doch sie entschied sich bewusst für das deutschsprachige Davos, anstatt nach Brig zu gehen, wo es bezüglich Sprache vielleicht ein bisschen einfacher gewesen wäre. Es liegt in ihrem Charakter, ständig nach Herausforderungen zu suchen – wahrscheinlich einer der Hauptgründe, dass sie überhaupt im Leistungssport gelandet ist. Die sprachlichen Barrieren, der Abstand zur Familie und die kulturellen Unterschiede hielten sie jedenfalls nicht davon ab, sich weiterzuentwickeln und erfolgreich zu werden.

Steile Erfolgskurve

Beatrices Aufstieg im Leistungssport war steil und eine sehr intensive Zeit, wie sie selbst resümiert. Als 16-Jährige wird sie bereits in das Swiss Ski Team aufgenommen und fährt um Podeste. Nach dem Sportgymnasium setzt sie alles auf die Karte Leistungssport und trainiert unermüdlich für ihren grossen Kindheitstraum, im Weltcup zu fahren. Ein Kreuzbandriss im Jahr 2014 zwingt die talentierte Skifahrerin jedoch zu einer einjährigen Pause, was in Beatrices Augen allerdings nicht nur negativ war. Ihr Umfeld und das Trainerteam unterstützen sie engagiert während der Reha-Zeit, was ihr ermöglicht, sich weiterzuentwickeln und nochmals einen grossen Schritt nach vorn zu machen. Dank neuer Trainingsmethoden und ihres eisernen Willens findet Beatrice wieder zurück in die Spur und fährt die beste Saison ihrer noch so jungen Karriere. Zwar verläuft der Start der Saison nicht nach Wunsch, aber das ändert sich nach dem zweiten Rennen überraschend.

«Ich trat dann auch an der Junioren-Weltmeisterschaft an und wurde Zweite, obwohl es nach meinem Kreuzbandriss erst meine zweite Abfahrt war. Von da an ging es nur noch bergauf», erzählt sie mit einem breiten Grinsen. In der Folge ritt die Tessinerin auf einer Erfolgswelle: diverse Podestplätze, Europacupsieg in Davos und Qualifizierung für den Weltcup in der nächsten Saison. Beatrice erfüllte sich in nur einer Saison ihren Kindheitstraum: Sie würde nächstes Jahr am Weltcup starten! «Crazy», wie sie selbst sagt. Im Durchschnitt würden manche fünf Saisons brauchen, um sich für den Weltcup zu qualifizieren, so Beatrice. Es war ihr damals gar nicht so richtig bewusst, was sie da gerade erreicht hatte. Vor allem angesichts des Umstands, dass sie in ihrer erfolgreichsten Saison bereits mit Rückenschmerzen zu kämpfen hatte.

Der Beginn einer schmerzhaften Odyssee

Am Anfang waren die Schmerzen noch kein grosses Problem, da Beatrice vollgepumpt mit Adrenalin völlig im

Moment war und Trainingspausen einlegen konnte, ohne dass diese ihre Leistung dadurch beeinträchtigt hätten. Doch ihr starker Wille und die grosse Leidenschaft für den Sport werden einmal mehr auf die Probe gestellt.

Nach dem erfolgreichen Abschluss auf dem zweiten Platz des Jahresrankings 2015/16 werden die Schmerzen immer schlimmer. In einer Sitzung mit dem Weltcup-Team wird eine zweimonatige Pause beschlossen, damit sie sich für die neue Saison erholen kann. Über den ganzen Sommer kann Beatrice keine richtigen Trainings absolvieren. In der Vorbereitung für die neue Saison sieht es in den Trainingsläufen zwar nicht schlecht aus, jedoch kommt Beatrice bereits beim zweiten Lauf an ihre Schmerzgrenze. «Das macht keinen Sinn, wenn du nicht mal deinen eigenen Rucksack mit Ski-Schuhen tragen kannst, weil du so Rückenschmerzen hast», berichtet sie. Es war zu befürchten, dass sie mit solchen Schmerzen am kommenden Weltcuprennen nicht antreten und sogar die ganze Saison ausfallen könnte. Man sagt ihr, dass man auf sie warten würde und sie ja sowieso die Jüngste im Team sei.

Mentale Stärke und psychische Gesundheit sind nicht dasselbe

Zielstrebig, wie Beatrice ist, will sie keine Zeit verlieren; ihr Ziel ist ein Comeback. Schritt für Schritt arbeitet sie sich zurück, holt verschiedene ärztliche Meinungen ein und nimmt auch sportpsychologische Hilfe in Anspruch. Bereits im Sportgymnasium und während ihrer ersten Reha-Zeit nach dem Kreuzbandriss machte Beatrice positive Erfahrungen mit dem Thema Sportpsychologie und mentaler Arbeit. Es gehe dabei um Techniken wie Visualisierungen vor einem Wettkampf mithilfe von Videos oder darum, wie man in gewissen Situationen besser handeln könne, berichtet sie.

Zu der Zeit, als sie unter Rückenschmerzen litt, war dies jedoch nicht nur positiv. Rückblickend habe ihr die sportpsychologische Betreuung zwar geholfen, das Ziel Nummer Eins nicht aus den Augen zu verlieren: körperlich wieder gesund zu werden und die volle Leistung erbringen zu können, ohne Schmerzen zu verspüren. Die psychische Gesundheit leider erst an zweiter Stelle. Über ihren Alltag in der Reha erzählt sie: «Ich stand jeden Tag auf und hatte Reha von 8 bis 16 Uhr. Ich hatte genügend Kraft, um jeden Tag aufzustehen und an mir zu arbeiten. Darauf war ich sehr fokussiert, ich war mental stark und habe mich auch so gefühlt, aber innerlich, da ging es mir wirklich nicht gut.» Es sei wichtig, zwischen mentaler Stärke und psychischer Gesundheit zu unterscheiden, so Beatrice. Sicher müsse man die Leistung im Sport erbringen und stets

«Der Verband war für mich wie eine zweite Familie. Ich verbrachte mit ihnen auch mehr Zeit als mit meiner Familie und dann nichts mehr von ihnen zu hören, das war hart für mich.»

– Beatrice Scalvedi



Beatrice Scalvedi

motiviert bleiben, aber man müsse auch seine eigenen Grenzen kennen und sich wenn nötig Hilfe holen können. Es sei ihr ein Anliegen, dass man nicht nur über Motivation und Zielsetzungen rede, sondern auch über anderes, zum Beispiel über Fragen wie «Habe ich mich verändert?», «Wie reagiert meine Familie?» usw.

Die Enttäuschung ist gross, als klar wird, dass Beatrice nicht mehr Teil des Weltcup-Teams sein wird. Über einen Zeitraum von zweieinhalb Jahren probiert Beatrice alles in ihrer Macht Stehende, um zurückzukommen. Im Bereich der konservativen Behandlungen sind die Möglichkeiten ausgeschöpft und eine OP kommt in ihrem Alter schon gar nicht in Frage. Ihr Kopf möchte es unbedingt, doch der Körper hält der Belastung nicht mehr stand.

Unvermeidlicher Rücktritt

Im April 2018 muss Beatrice schweren Herzens ihren Rücktritt vom Leistungssport bekannt geben. Sie macht sich Gedanken über ihre Zukunft: «Wenn ich jetzt so weitermache und mit 23 Jahren schon solche Schmerzen habe, wie sieht es dann mit 30 oder 50 aus? Da wurde mir einfach bewusst, dass mir meine Gesundheit mehr wert ist als der Leistungssport.» Die Entscheidung sei ihr wirklich schwergefallen und löste verschiedene Dinge in ihr aus. Rückblickend sei sie sehr froh, dass ihre Eltern und die Familie komplett hinter ihr standen und sie unterstützten, wo es ging. Von ihrem Umfeld im Leistungssport, ihrer zweiten Familie, wurde sie jedoch enttäuscht. Der Abbruch des Kontakts trifft Beatrice hart, sie fragte sich: «Okay, was war ich dann für euch? Einfach eine Erfolgsmaschine? Der Verband war für mich wie eine zweite Familie. Ich verbrachte mit ihnen auch mehr Zeit als mit meiner Familie und dann nichts mehr von ihnen zu hören, das war hart für mich». Die Zeit nach dem Rücktritt war emotional sehr aufwühlend, doch sie mochte dies gegen aussen nicht zeigen und verschloss sich mehr und mehr. Ängste und Aggressionen machten sich breit in Beatrices Innenleben und nahmen Überhand.

Ihre Eltern sprachen sie im Sommer auf ihr Befinden an und ermutigten sie, sich professionelle Hilfe zu holen. Es gebe auch vom Verband Swiss Olympic Unterstützung, die Beatrice in Anspruch nehmen könnte. Sie gestand sich selbst ein, dass sie nicht mehr dieselbe sei und es nicht mehr allein schaffen würde. So nahm sie all ihren Mut zusammen und meldete sich bei der Hotline von Swiss Olympic. Die Beratung war ernüchternd: Man gab ihr mit auf den Weg, dass sie sich nicht gross sorgen müsse, da sie ja noch jung sei und ihr alles offenstehe. Sie könnten im Moment nichts für sie tun und wünschten ihr alles Gute. Entmutigt meinte Beatrice: «Ich zweifelte an mir selbst und glaubte, dass etwas mit mir falsch sei und dass ich ja keine Unterstützung brauchen würde, wie sie sagten. Danach ging es mir aber noch schlechter und ich verlor den Mut, mir weiter Hilfe zu suchen, da ich ja schon den grössten Verband angefragt hatte.»

Endlich Unterstützung

Nach langen Gesprächen mit ihrer Familie entscheidet sich Beatrice schliesslich für den Weg zurück an die Schule und nimmt ein Psychologiestudium auf. Zu Beginn scheint alles gut zu sein und sie freut sich sehr über ihre neue Herausforderung. Doch dann kommt die erste Prüfungsphase und Beatrice fällt wieder in ein tiefes Loch. Die Gedanken rasen und sie fragt sich: «Was mache ich hier überhaupt? Eigentlich bin ich Spitzensportlerin und müsste auf der Piste sein.» Durch einen Zufall stösst sie auf eine Ausschreibung für einen Workshop im Studium zum Thema «Stressmanagement während der Prüfungsphase» und meldet sich an. Es stellt sich heraus, dass die Workshopleiterin selbst Erfahrungen im Leistungssport hat und ausserdem Psychotherapeutin und Sportpsychologin ist.

Trotz grosser Schamgefühle und Unsicherheit packt Beatrice die Chance beim Schopf und öffnet sich ihr gegenüber. Ihr Leben habe sich durch die Unterstützung massgeblich verändert, auch wenn es viel Geduld, Kraft und Zeit erfordert habe. «Dank der Hilfe konnte ich die Bea von früher wieder finden, wieder selbstbewusst sein und meinen Weg gehen. Jetzt bin ich hier und mir ist bewusst, was passiert ist und auch was im System geändert werden müsste, dass solche Fälle sich nicht mehr wiederholen. Ich weiss, dass ich nicht die Einzige bin.»

Aktiv werden

Während des Studiums wird ihr klar, dass ihre Geschichte nicht einfach so unter den Teppich gekehrt werden darf. Man müsse über solche Dinge sprechen, um das Stigma über «psychische Gesundheit/Krankheit» in der Gesellschaft und im Leistungssport brechen zu können. Beatrice will sich nicht mehr verstecken und möchte anderen mit ihrer Geschichte helfen. Über Social Media und einen TV-Beitrag wird sie auf den Verein ZETA Movement aufmerksam, der sich für die psychische Gesundheit von jungen Menschen an Schulen einsetzt. An einem Workshop des Vereins erfährt sie vom Sportsymposium in Bern, das von Pro Mente Sana organisiert wird und sich genau dieser Thematik widmet sowie der Frage auf den Grund gehen möchte, wie man im Leistungssport die psychische Gesundheit aufrechterhalten und pflegen kann. Mit der Kontaktaufnahme mit der Stiftung Pro Mente Sana wird Beatrices Vorhaben in die Tat umgesetzt. Sie entscheidet sich, am Sportsymposium aufzutreten, um zum ersten Mal in der Öffentlichkeit von ihren Erfahrungen zu erzählen. Die Reaktionen sind sehr positiv!

Im Nachhinein melden sich einige Fachpersonen, Journalist*innen und betroffene (Ex-)Leistungssportler*innen bei ihr, um sich auszutauschen. Es sei noch ein langer Weg, bis sich etwas im System ändern könne, aber Beatrice Scalvedi wird auch bei diesem Vorhaben nicht so leicht aufgeben. Das nächste Projekt (siehe Infobox) ist schon in den Startlöchern und wir sind gespannt, was aus dieser Zusammenarbeit entstehen wird.



David Macalimbon
Social Media und Digitale Projekte
Pro Mente Sana
d.macalimbon@promentesana.ch

Peer-Gruppe für den Leistungssport

Beatrice Scalvedi lanciert gemeinsam mit Pro Mente Sana ein Pilotprojekt für ehemalige Spitzensportler*innen, in dem gemeinsame Erfahrungen ausgetauscht werden.

Dabei sollen folgende Themen zur Sprache kommen:

- Welche Erfahrungen hast du im Spitzensport mit psychischen Belastungen gemacht?
- Wie wurdest du begleitet und unterstützt?
- Was hat dir gefehlt?
- Wie war die Unterstützung deines Verbandes/ deines Vereins?
- Welche Verbesserungsvorschläge hast du, die die Sensibilisierung in den Verbänden verbessern könnten?

Online-Infoveranstaltung

Am 30. November, 17 bis 18 Uhr findet eine Online-Infoveranstaltung dazu statt.

Veranstaltungen Peer-Gruppe

à drei Stunden, jeweils Montag um 18 Uhr in Bern
12.12.2022 / 9.01.2023 / 20.02.2023

Weitere Treffen sind im Tessin geplant.

Anmeldungen an:

► kontakt@inclusiv.ch

Weitere Informationen:

► inclusiv.ch



Jahressymposium Schweizerische Gesellschaft für Sportpsychiatrie und -psychotherapie

Im Rahmen des Jahressymposiums der Schweizerischen Gesellschaft für Sportpsychiatrie- und psychotherapie nimmt Beatrice Scalvedi an einem Podium teil, es werden erste Ergebnisse vorgestellt.

23. Februar 2023, 14 bis 17 Uhr

Privatklinik Wyss AG, Münchenbuchsee

Die Teilnahme ist kostenlos.

Programm

- PACINPAT-Studie (Physical Activity Counselling in Patients with Depression): neuste Ergebnisse
- Dr. Pump: ein Projekt für Anabolika-User
- Ein Jahr Swiss Sport Integrity: Erfahrungen aus der Meldestelle
- Podiumsdiskussion: Psychische Gesundheit im Leistungssport (u.a. mit Beatrice Scalvedi)