

Die unsichtbare Seite des Leistungssports

Eine Podcast-Reihe über Druck, Verletzungen, mentale Erschöpfung und soziale Konflikte im Leistungssport.



Kantonsschule Zürcher Oberland

Maturitätsarbeit 2026

Nahlin Rippmann (N6b)

Betreuende Lehrperson: Katharina Schibli

Abstract

«Wenn sie es kann, muss ich es auch können.» – Diese Einstellung haben viele Leistungssportlerinnen und -sportler. Sichtbar ist meist nur, welche Leistung sie in einer Wettkampfsituation erbringen. Doch in Wahrheit leisten sie weit mehr als das, auch ausserhalb des Wettkampfs. Hinter den sichtbaren Erfolgen stehen unzählige Stunden Training, mentale Belastung und persönlicher Druck. Diese Aspekte bleiben meist im Verborgenen, weil im Wettkampf keine Ausreden zählen. Um die unsichtbaren Seiten des Leistungssports wie Druck, mentale Erschöpfung, soziale Konflikte und Verletzungen sichtbar zu machen, zeigen vier Podcast-Folgen die verborgenen Seiten des Leistungssports. Ihre Absicht ist es, die genannten Themen zu entstigmatisieren und einen ehrlicheren Blick zu ermöglichen. Die Hoffnung dabei ist, Gespräche über diese Tiefpunkte im Leistungssport anzuregen, denn sie machen einen grossen, oft übersehenen Bestandteil aus.

Abbildung 1 (Titelbild): Schmid, Claudio: Juniorinnen U21 A Playoff Final 2024/25 - Kloten-Dietlikon Jets vs Wizards Bern Burgdorf.

Inhaltsverzeichnis

| | | |
|-------|--|----|
| 1 | Vorwort | 5 |
| 2 | Einleitung | 6 |
| 3 | Theoretischer Hintergrund Tiefpunkte | 7 |
| 3.1 | Druck | 7 |
| 3.1.1 | Begriffserklärung | 7 |
| 3.1.2 | Auslöser | 7 |
| 3.1.3 | Symptome | 9 |
| 3.1.4 | Folgen | 10 |
| 3.1.5 | Umgang | 10 |
| 3.1.6 | Besonderes | 12 |
| 3.2 | Mentale Erschöpfung | 13 |
| 3.2.1 | Begriffserklärung | 13 |
| 3.2.2 | Ursachen | 14 |
| 3.2.3 | Symptome | 14 |
| 3.2.4 | Folgen | 15 |
| 3.2.5 | Umgang | 15 |
| 3.2.6 | Schwierigkeiten | 16 |
| 3.3 | Soziale Konflikte | 17 |
| 3.3.1 | Begriffserklärung | 17 |
| 3.3.2 | Ursachen | 17 |
| 3.3.3 | Konsequenzen | 18 |
| 3.3.4 | Umgang | 19 |
| 3.3.5 | Besonderes | 20 |
| 3.4 | Verletzungen | 21 |
| 3.4.1 | Begriffserklärung | 21 |
| 3.4.2 | Ursachen | 22 |
| 3.4.3 | Psychischer Verlauf | 23 |
| 3.4.4 | Umgang | 24 |
| 3.4.5 | Ratschläge | 26 |
| 3.4.6 | Vorbeugung | 27 |
| 3.4.7 | Besonderes | 28 |
| 4 | Podcasts | 29 |
| 4.1 | Einleitung | 29 |
| 4.2 | Vorbereitung | 29 |
| 4.2.1 | Interviews | 29 |
| 4.2.2 | Audioidentität | 29 |
| 4.2.3 | Zielsetzung | 30 |
| 4.2.4 | Planung | 31 |
| 4.3 | Struktur | 32 |
| 4.3.1 | Diskussionspodcast | 32 |
| 4.3.2 | Reportagenpodcast | 35 |
| 4.3.3 | Persönlicher Vergleich | 36 |

| | | |
|-------|--|----|
| 4.4 | Technik | 37 |
| 4.4.1 | Aufnahme | 37 |
| 4.4.2 | Transkription..... | 37 |
| 4.4.3 | Schnitt | 37 |
| 4.5 | Veröffentlichung..... | 37 |
| 5 | Informationen zu den Podcasts | 38 |
| 5.1 | Podcast «Druck» | 38 |
| 5.1.1 | Vorstellung Melanie Helbling | 38 |
| 5.1.2 | Zusammenfassung Podcast..... | 38 |
| 5.1.3 | QR-Code zum Podcast | 38 |
| 5.2 | Podcast «Mentale Erschöpfung»..... | 39 |
| 5.2.1 | Vorstellung Melanie Quinzi..... | 39 |
| 5.2.2 | Zusammenfassung Podcast..... | 39 |
| 5.2.1 | QR-Code zum Podcast | 39 |
| 5.3 | Podcast «Soziale Konflikte» | 40 |
| 5.3.1 | Vorstellung Jeanine Kiefer..... | 40 |
| 5.3.2 | Zusammenfassung Podcast..... | 40 |
| 5.3.1 | QR-Code zum Podcast | 40 |
| 5.4 | Podcast «Verletzungen»..... | 41 |
| 5.4.1 | Involvierte Personen..... | 41 |
| 5.4.2 | Zusammenfassung Podcast..... | 42 |
| 5.4.1 | QR-Code zum Podcast | 42 |
| 6 | Fazit und Reflexion | 43 |
| 7 | Danksagung | 44 |
| 8 | Bibliografie..... | 45 |
| 8.1 | Literaturverzeichnis | 45 |
| 8.2 | Onlinequellen | 45 |
| 8.3 | Interviews | 45 |
| 8.4 | Abbildungsverzeichnis..... | 45 |
| 8.5 | Technische Hilfsmittel..... | 46 |
| 9 | Anhang | 47 |
| 9.1 | Interview mit Andreas Kappler (Transkript, nicht redigiert) | 48 |
| 9.2 | Interview mit Dominique Pittet (Transkript, nicht redigiert) | 56 |
| 9.3 | Interview mit Katharina Albertin (Transkript, nicht redigiert) | 61 |
| 9.4 | Fragebogen Guilia Gattiker (nicht redigiert)..... | 67 |
| 9.5 | Fragebogen Mara Bolliger (nicht redigiert) | 69 |
| 9.6 | Fragebogen Rahel Inderbitzin (nicht redigiert) | 70 |

1 Vorwort

Seit ich laufen kann, sind Bewegung und Sport ein wichtiger Teil meines Lebens. Schon früh habe ich angefangen, Unihockey zu spielen. Je länger ich es betrieb, desto besser wurde ich. Meine Geschichte im Leistungssport begann, als ich im Alter von zehn Jahren in den Leistungsverein Kloten-Dietlikon Jets wechseln durfte. Von diesem Zeitpunkt an wurde Unihockey zu meinem Leben. Nach vielen Höhen und Tiefen bin ich dort gelandet, wo ich jetzt bin. Ich spiele im Team Kloten-Dietlikon Jets Frauen U21a. Mit diesem Team durfte ich bereits einmal Schweizer Meisterin und einmal Schweizer Vizemeisterin werden. Ausserdem bin ich Teil des erweiterten Kaders der U19-Nationalmannschaft der Frauen.

Das bedeutet, dass ich die Stigmatisierung von Tiefpunkten im Leistungssport hautnah miterlebe. Ich spüre sie einerseits bei meinen Teamkolleginnen und andererseits auch bei mir selbst: Wir sehen, wie es jede andere im Team schafft, in jedem Training Vollgas zu geben. Was in den Köpfen vor sich geht, sehen wir allerdings nicht. Niemand beklagt sich, denn am Ende des Tages müssen wir alle die Leistung bringen, die von uns erwartet wird. Da die Leistung jedoch von vielen verschiedenen Faktoren abhängt, lohnt sich ein genauerer Blick auf die Thematik der Tiefpunkte im Leistungssport. Wir alle bringen unseren eigenen Rucksack an Erfahrungen und Kompetenzen mit. Das kann für ein Team von Vorteil sein, dessen Last sollte aber gleichzeitig auch anerkannt werden.

Bei uns steht immer die körperliche Leistung im Vordergrund. Unsere physischen Trainingspläne werden ständig optimiert. Um unsere Technik zu verbessern, werden freiwillige Skilltrainings und Morgentrainings angeboten. Wir haben sogar mit unserem weiblichen Zyklus gearbeitet – für mich ein wichtiger Schritt in die richtige Richtung. Trotzdem erfahren wir kaum etwas über die Wichtigkeit der mentalen Gesundheit im Leistungssport. Die wenigsten besuchen ein mentales Training, da darauf bei uns wenig Fokus gelegt wird. Dabei haben aber die meisten Spielerinnen psychisch zu kämpfen. Leider ist dies nicht immer gleich gut sichtbar wie eine fehlende Leistung. Bei Leistungssportlerinnen und -sportlern ist die Gefahr, dass dies untergeht, sogar grösser, da wir mental stark sein müssen, um dort sein zu können, wo wir sind.

Da die Leistung auf unserem Niveau aber zu einem grossen Teil vom Kopf abhängig ist, ist es mir wichtig, dass über diese Themen gesprochen wird. Dass wir eben keine Maschinen sind, sondern auch Tage oder Wochen haben, die uns schwerfallen. Ich wünsche mir mehr Aufmerksamkeit für diesen Bereich, denn schon der gegenseitige Austausch kann viel bewirken. Podcasts zu erstellen, war deshalb für mich die naheliegendste Idee.

2 Einleitung

Von allen Seiten wird etwas von einem Leistungssportler bzw. einer Leistungssportlerin erwartet. Ihre eigenen Anliegen, mit denen sie gerade zu kämpfen haben, sind allerdings kaum sichtbar. Letztendlich sind diese im Wettkampf objektiv auch nicht relevant. Niemand bekommt einen Bonus, nur weil er oder sie gerade eine schwierige Zeit hinter sich hat. Im Wettkampf zählt nur das Resultat: Erfolg oder Misserfolg, Schwarz oder Weiss. Dabei wird der gesamte Prozess genauso schwarz-weiss betrachtet, obwohl dieser vielfarbig sein kann. Oft wird vergessen, dass jeder Sportler und jede Sportlerin eigene Gedanken, Gefühle und eine eigene Lebensgeschichte hat. Daraus ergeben sich verschiedene Tiefpunkte und Hürden, die bewältigt werden müssen, um beim Wettkampf brillieren zu können.

Diese Arbeit verfolgt das Ziel, die unsichtbaren Seiten des Leistungssports sichtbar zu machen. Dies soll mit Podcast-Folgen über verschiedene Tiefpunkte im Leistungssport erreicht werden. Diese Folgen dienen als Inspiration und Ermutigung, diese Themen anzusprechen und ihnen Wert beizumessen. Sie zeigen, wie vielseitig und vielschichtig Leistungssport ist – abseits der gängigen Vorstellungen. Leistungssportler bzw. Leistungssportlerinnen und ihr Umfeld können durch diese Podcasts einen genaueren Überblick darüber erlangen, wie ein bestimmter Tiefpunkt aussehen kann und welche Methoden es gibt, diesen zu bewältigen.

Um möglichst viele Eindrücke und Wissen zu sammeln, werden Interviews mit verschiedenen Personen und Rollen im Leistungssport durchgeführt. Mit einem theoretischen Hintergrund werden diese in vier Podcast-Folgen über je einen Tiefpunkt verarbeitet. Zu den Themen Druck, mentale Erschöpfung und soziale Konflikte in Form von Diskussionspodcasts, also authentischen Gesprächen zwischen einer Gastgeberin und einem Gast über eines dieser Themen, zum Thema Verletzungen in Form eines Reportagenpodcasts. Die Gastgeberin berichtet über die verschiedenen Aussagen der Betroffenen und versucht, diese anhand eines theoretischen Hintergrunds zu deuten.

Der theoretische Hintergrund wird anhand der gleichen vier Tiefpunkte erläutert. Die grobe Gliederung dabei ist: Begriffserklärung, Ursachen, Verlauf, Folgen und Besonderes. Da jeder Tiefpunkt jedoch anders ist, gibt es Abweichungen oder Präzisierungen.

Im Theorieteil über Podcasts werden der Begriff «Podcast», die Vorbereitung, die Struktur, die Technik und die Veröffentlichung näher erläutert.

3 Theoretischer Hintergrund Tiefpunkte

3.1 Druck

3.1.1 Begriffserklärung

Druck beschreibt einen emotionalen Zustand und ein Gefühl psychischer Belastung, das sowohl durch Erwartungen aus dem sozialen Umfeld als auch durch eigene Erwartungen ausgelöst werden kann.¹ Diese Beschreibung lässt sich sowohl auf den Sport als auch auf andere Lebensbereiche anwenden.

Da Erwartungen bei Druck immer eine Rolle spielen, wird häufig von Erwartungsdruck gesprochen. Dabei lassen sich zwei Arten unterscheiden: Einerseits die Erwartungen an sich selbst, die intrinsischen Druck auslösen, und andererseits die Erwartungen von anderen Personen, die extrinsischen Druck hervorrufen. In der Realität entsteht meist eine Kombination beider Formen.²

Ein Beispiel dafür ist der Selektionsdruck: Um in die nächste Stufe zu gelangen, muss man liefern – und das möchte man gleichzeitig auch selbst erreichen. Ein weiteres Beispiel ist die Favoritenrolle. Von aussen wird erwartet, dass jederzeit gute Leistungen erbracht werden; gleichzeitig erwartet man von sich selbst, das bereits Erreichte erneut zu schaffen. Druck kann somit auch als Angst beschrieben werden, nicht das liefern zu können, was man sollte oder möchte.³ Diese Angst entsteht durch die Diskrepanz zwischen hohen inneren und äusseren Ansprüchen und den subjektiv als geringer wahrgenommenen eigenen Fähigkeiten.⁴

Seltener treten andere Formen von Druck auf, etwa der Druck, sich nicht zu verletzen. Dieser ist häufig in Sportarten wie Snowboarden oder Eishockey zu beobachten. Diese Art von Angst bzw. Druck kann leistungshemmend wirken.⁵

«Je mehr wir uns mit negativen Konsequenzen beschäftigen, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass sie auftreten.»⁶

3.1.2 Auslöser

Da Druck grösstenteils eine psychische Anomalie ist, kann er viele mögliche Auslöser haben.

¹ WIKIPEDIA: Leistungsdruck. Auf: <https://de.wikipedia.org/wiki/Leistungsdruck> (abgerufen am 14. Oktober 2025).

² Pieh, Julia: Helsana: Leistungsdruck: Hintergründe und Folgen. Auf: <https://www.helsana.ch/de/blog/psyche/achtsamkeit/leistungsdruck.html> (abgerufen am 14. Oktober 2025).

³ Albertin, Katharina: Interview vom 3. Juli 2025, Wetzikon.

⁴ Kleinert, Jens; Erfolgreich aus der sportlichen Krise. Mentales Bewältigen von Formtiefs, Erfolgsdruck, Teamkonflikten und Verletzungen. München, 1. Auflage, 2003.

⁵ Albertin 2025.

⁶ Kleinert 2003, Seite 104.

Zu den häufigsten Auslösern gehören:

- Angst
 - Familie
 - Trainerinnen und Trainer
 - Moral, Perfektionismus
 - Medien
 - Verein
 - Teamkolleginnen und -kollegen
 - Konkurrenz
- Ohnmacht
- Einfluss von Fremd- und Selbstbild

Druck ist fast immer mit Angst verbunden. **Angst** kann Auslöser, Symptom aber auch Folge von Druck sein.⁷ Sie kann aus vielen Quellen stammen, beispielsweise aus der Familie, von Trainerinnen oder Trainern, aus der eigenen Moral (Perfektionismus), aus kulturellen oder religiösen Werten, vom Team, vom Verein oder aus der Öffentlichkeit.⁸

Diese Faktoren können allerdings sehr unterschiedliche Ängste auslösen. Beispielsweise kann die Angst, in einer entscheidenden Spielsituation zu versagen, auftreten, wenn eine schlechte Leistung schwerwiegende Folgen hätte, etwa bei einem Auf- oder Abstiegsspiel, das nicht nur das Team, sondern auch Verein und Trainer betrifft.⁹ Druck kann auch direkter entstehen, wenn Trainer oder Trainierinnen etwa drohen, bei ungenügender Leistung den Platz im Team zu verlieren.

Je stärker man sich mit solchen Gedanken beschäftigt, desto grösser wird die Angst, und desto wahrscheinlicher wird, nach der Theorie der «Selbsterfüllenden Prophezeiungen», das Eintreten der gefürchteten Situation.¹⁰

Ein weiterer zentraler Auslöser ist die **Ohnmacht**: das Gefühl, keine Kontrolle über eine Situation zu haben. Dies geschieht häufig, wenn andere Personen an einer Entscheidung beteiligt sind. Deren Meinungen und Handlungen sind nur begrenzt beeinflussbar. Der Rest bleibt genau diese Unsicherheit.¹¹

Die Rolle von **Selbstbild und Fremdbild** kann ein weiterer wichtiger Auslöser sein. Das Fremdbild wird oft von der Öffentlichkeit geprägt, die Sportlerinnen und Sportler meist nur in ganz bestimmten Momenten wahrnimmt. Dieses Bild kann, abhängig vom Kontext, zu hoch, zu niedrig oder realistisch sein. Niemand ausser der betroffenen Person selbst kennt jedoch den gesamten «Rucksack», den sie trägt, d. h. all die Erfahrungen, Erwartungen, Belastungen und Erlebnisse, die sie geprägt haben. Ein zu tiefes Fremdbild kann Erfolgsdruck erzeugen, weil man sich und den anderen unbedingt beweisen will, was man kann.¹² Ein zu hohes Fremdbild kann dagegen Druck

⁷ Albertin 2025.

⁸ Pieh 2025.

⁹ Kleinert 2003.

¹⁰ Kleinert 2003.

¹¹ Albertin 2025.

¹² Kleinert 2003.

verursachen, weil man frühere Erfolge bestätigen möchte.¹³ In beiden Fällen ist ein stabiles Selbstbild entscheidend, also das Bewusstsein über die eigenen Fähigkeiten, das eng mit Selbstvertrauen und Selbstsicherheit verbunden ist.¹⁴

Auch eine falsche Ergebnisverarbeitung kann indirekt auslösend sein. Oft wird nach Erfolgen oder Niederlagen zu schnell nach vorne geschaut, ohne das Erlebte ausreichend zu reflektieren. Eine fehlende oder falsche Ergebnisverarbeitung kann zu zusätzlichem Erfolgsdruck führen.¹⁵

Schliesslich ist zu beachten, dass Druck nie von einem einzigen Faktor ausgelöst wird. Es ist immer auch die Art, wie dieser individuell interpretiert wird. Persönlichkeit und persönliche Geschichte der Athletinnen und Athleten spielen dabei eine grosse Rolle.

3.1.3 Symptome

Druck kann sich auf sehr unterschiedliche Weise zeigen. Das macht es schwierig, ihn klar zu erkennen, insbesondere für Aussenstehende. Oft wird er erst wahrgenommen, wenn er über längere Zeit anhält.

Mögliche Symptome können depressive Verstimmungen, Stimmungsschwankungen und hohe Reizbarkeit sein. Ein weiteres, eher physisches Symptom ist akuter Stress. Dieser äussert sich häufig durch Herzrasen, Schweissausbrüchen, Bluthochdruck, Erschöpfung und Verspannungen. Psychisch kommen Motivationsverlust und Antriebslosigkeit dazu. Ausserdem kann ein geringes Selbstwertgefühl vorliegen, was zu mehr Selbstzweifeln führt. Daraus verstärkt sich der Perfektionismus, und die Betroffenen setzen sich noch stärker unter Druck. Hinzu kommen Schwierigkeiten wie Konzentrationsprobleme oder sogar Schlafstörungen.¹⁶

Zusammenfassung der Symptome

- Depressiven Verstimmungen und Stimmungsschwankungen
- Hohe Reizbarkeit
- Akuter Stress
- Herzrasen, Schweissausbrüche, Bluthochdruck
- Erschöpfung, Verspannung, Schlaf- und Konzentrationsstörungen
- Motivationsverlust und Antriebslosigkeit
- Selbstzweifel

Druck betrifft nicht nur den sportlichen Bereich, sondern kann auch den gesamten Alltag beeinflussen. Alltag und Sport sind eng miteinander verbunden, weshalb es wichtig ist, nicht nur auf den Sport zu achten, sondern auf die gesamte Lebenseinstellung.¹⁷

¹³ Albertin 2025.

¹⁴ Kleinert 2003.

¹⁵ Kleinert 2003.

¹⁶ Pieh 2025.

¹⁷ Albertin 2025.

3.1.4 Folgen

Die naheliegendste Folge von dauerhaftem Druck ist ein Leistungsabfall. Dieser entsteht immer nach einem ähnlichen Muster: Durch übermässigen Perfektionismus und Selbstzweifel machen sich Sportlerinnen und Sportler zu viele Gedanken. Dadurch versuchen sie, automatisierte Abläufe bewusst zu steuern, was zu Überforderung, Fehlern und schlussendlich einer negativen Spirale führt.¹⁸

Die Bewegungen werden unter Anspannung ausgeführt, der Körper steht unter Strom. Dabei funktioniert er am besten, wenn er mental unbeschwert, gut motiviert und von einer gesunden Menge Adrenalin begleitet ist.¹⁹ Dieses Gleichgewicht wird als Spannungsoptimum bezeichnet. Eine gewisse Anspannung und ein gewisser Leistungsdruck sind also notwendig, um gute Leistungen zu erzielen. Wird das Gleichgewicht jedoch gestört, sinkt die Leistungsfähigkeit.

Dabei ist aber auch hier zu beachten, dass jede Sportlerin und jeder Sportler ein individuelles Spannungsoptimum hat, das auch von der jeweiligen Sportart abhängt.²⁰

3.1.5 Umgang

Da Druck ein häufiges Thema im Leistungssport ist, weiss man heute, wie Sportlerinnen und Sportler besser damit umgehen können.

Ein zentraler Punkt ist die Stärkung der intrinsischen Motivation, also der Leidenschaft und Freude am Sport selbst. Wer aus Liebe zum Sport trainiert, ist langfristig stabiler als jemand, der sich nur an extrinsisch motivierten Zielen wie Podestplätzen orientiert.

Um die oft erwähnte Angst zu reduzieren, kann es helfen, das auslösende Ereignis als Challenge zu betrachten. So lässt sich der Fokus auf einen gesunden Respekt vor der Situation und auch einen positiven Umgang damit verlagern.

Statt sich auf vergangene Niederlagen zu fixieren oder früherer Erfolge als Mindestmassstab (Druck) zu setzen, sollte man sich an früheren Triumphen und positiven Momenten besonders intensiv orientieren. Es geht darum, die Liebe zur Sportart neu zu entfachen und sich bewusst zu machen, weshalb man sie überhaupt ausübt. Daraus lässt sich neue Stärke schöpfen.²¹

Hilfreich ist ausserdem, realistische, kurzfristige Ziele zu setzen und diese regelmässig mit einem Trainer oder einer Trainerin abzugleichen, damit sie adäquater zur aktuellen Situation passen. Langfristige Ziele orientieren sich schnell am einseitigen Selbstbild des Sportlers oder der Sportlerin und können daher unrealistisch wirken.²²

Die positive Psychologie legt den Fokus auf das, was gesund macht, und nicht auf das, was krank macht. Dazu gehören positive Vorstellungen, Entspannungsmethoden sowie ein bewusster und positiver Umgang mit sich selbst. Wer seine Stärken kennt und sich nicht auf seine Schwächen fokussiert – im Sport wie im Alltag –

¹⁸ Kleinert 2003.

¹⁹ Albertin 2025.

²⁰ Kleinert 2003.

²¹ Albertin 2025.

²² Kleinert 2003.

steigert Selbstvertrauen und Selbstsicherheit.²³ Selbstsicherheit bedeutet dabei nicht, alles perfekt zu beherrschen, sondern Vertrauen in die eigenen Möglichkeiten zu haben.

Eine weitere Methode, Selbstvertrauen zu stärken, ist die Optimierung der Wahrnehmung der eigenen Fähigkeiten. Damit sich Sportlerinnen und Sportler dieser bewusst werden, gibt es zwei Herangehensweisen.²⁴

Zum einen können Leistungssituationen mit positivem Ausgang realisiert werden. Dabei werden typische Eigenschaften von Drucksituationen im Training simuliert, damit Sportlerinnen und Sportler bereits Erfahrung damit sammeln und im Ernstfall besser reagieren können. Solche simulierten Wettkampfsituationen können Nichtwiederholbarkeit, Erwartungsdruck, Zeitdruck oder Konsequenzdruck beinhalten. Durch diese Simulation lässt sich das Verhalten in diesen Situationen gezielt verbessern.

Andererseits gibt es die Visualisierung von Leistungssituationen mit positivem Ausgang. Der Begriff Virtualisierung würde diesen Vorgang treffender beschreiben, ist jedoch in der Fachliteratur (noch) nicht etabliert. Diese Methode lässt sich am einfachsten mit einer Mentaltrainerin oder einem Mentaltrainer umsetzen. Dabei wird meist ideomotorisches Training angewendet: Eine Bewegung wird intensiv vorgestellt, ohne sie tatsächlich auszuführen. Dadurch entsteht eine höhere Sicherheit in der Bewegung und manchmal werden dabei sogar einzelne Muskeln aktiviert. Neben der Bewegung können im Kopf auch andere Wettkampfelemente wie Zuschauerreaktionen oder äussere Faktoren durchgespielt werden. Ziel ist es, möglichst viele Sinnessysteme einzubeziehen. Auch ohne professionelles Mentaltraining können autogenes Training oder andere mentale Methoden hilfreich sein, insbesondere für Menschen mit starkem Vorstellungsvermögen.

«Die Athletin soll lernen das Kontrollierbare zu kontrollieren und das Kalkulierbare zu kalkulieren»²⁵

Zu hohes Selbstvertrauen kann jedoch ebenfalls problematisch sein. Es kann zum Gefühl führen, das Kontrollierbare und Kalkulierbare zu beherrschen, was wiederum zu Erfolgsdruck führen kann.²⁶

Zuletzt ist es, wie im Abschnitt 3.1.2 bereits erwähnt, bedeutsam, eine bewusste Ergebnisverarbeitung vorzunehmen. Auch hier ist die Individualität zu betonen, die von den verschiedenen Sportarten und Persönlichkeiten abhängt. Grundlegend gibt es zwei Verarbeitungsweisen, die in der Praxis oft ineinanderfließen: die emotionale Ergebnisverarbeitung und die rationale Ergebnisverarbeitung. Beide besitzen den gleichen Stellenwert.

Die erste Reaktion auf einen Erfolg oder einen Misserfolg ist meist emotional. In dieser Phase setzen sich Sportlerinnen und Sportler häufig mit dem Grund des Erfolgs

²³ Albertin 2025.

²⁴ Kleinert 2003.

²⁵ Kleinert 2003, S. 105.

²⁶ Kleinert 2003.

oder des Misserfolgs auseinander, indem sie ihren Gefühlen nachgehen. Häufig suchen sie auch etwas Abstand vom Sport, weil sie genug haben und ihre Aufmerksamkeit auf andere Dinge richten, die sie ablenken können. Auf diese Weise finden sie Ausgleich und stabilisieren ihr emotionales Gleichgewicht. Emotionalität nach einem Erfolg oder Misserfolg leitet uns auch dazu, die richtige Einstellung zu finden und sich gedanklich mit dem Ergebnis zu befassen. Geschieht diese emotionale Verarbeitung nicht, kann es in zukünftigen Wettkampfsituationen zu psychischen und physischen Verkrampfungen kommen, da sich die innere Anspannung nicht löst. Diese Phase der emotionalen Verarbeitung sollte jedoch nicht zu lange dauern, damit anschließend eine rationalere Verarbeitung erfolgen kann.

«Gefühle bringen uns auf Gedanken»²⁷

Bei der rationalen Ergebnisverarbeitung ist das Vorgehen strukturierter. Sie hilft, eine angemessene und sachliche Haltung gegenüber vergangenen und zukünftigen Ereignissen zu entwickeln. In einem ersten Schritt, der retrograden (rückwärtsgerichtete) Verarbeitung, wird über das Verhalten vor und während des Ereignisses nachgedacht. Im zweiten Schritt, der reflexiven (spiegelnder) Verarbeitung, werden die bisherigen Erwartungen und Ziele im Kontext des zurückliegenden Ereignisses kritisch analysiert und verglichen. Im dritten und letzten Schritt, der anterograden (vorwärtsgerichteten) Verarbeitung, werden auf Basis einer realistischen Einschätzung der eigenen Kompetenzen zukünftige Ziele und Planungsschritte gemeinsam mit dem Trainer oder der Trainerin festgelegt.²⁸

3.1.6 Besonderes

Rituale sind unlogische Handlungen, die zwar keinen direkten Einfluss auf den Ausgang eines Wettkampfs haben, für die Sportlerinnen und Sportler jedoch eine symbolische Bedeutung besitzen. Gerade im Zusammenhang mit Drucksituationen spielen Rituale eine besondere Rolle. Vielen Athletinnen und Athleten hilft es, feste Rituale zu haben, um sich mental auf eine Drucksituation vorzubereiten.

Diese Rituale können sehr unterschiedlich aussehen. Sie reichen von einer bestimmten Berührung oder Geste bis hin zu Visualisierungen. Bekannt sind beispielsweise Rituale wie der Haka, Torjubel, Schlachtrufe oder eine bestimmte Anordnung der Ausrüstung oder Kleidung. Durch die bewusste Durchführung solcher Handlungen entsteht ein Gefühl von Sicherheit und Kontrolle, was helfen kann, Druck zu reduzieren und mentale Stabilität zu gewinnen.²⁹

²⁷ Kleinert 2003, S. 113.

²⁸ Kleinert 2003.

²⁹ Wikipedia: Rituale im Sport. Auf https://de.wikipedia.org/wiki/Rituale_im_Sport (abgerufen am 15. Oktober 2025).

3.2 Mentale Erschöpfung

3.2.1 Begriffserklärung

In dieser Arbeit wird der Fokus auf mentale Erschöpfung gesetzt. Jedoch enthält sie immer wieder auch Aspekte von Overtraining, Overreaching oder Sportler-Burnout, da sich diese aufgrund ähnlicher Symptome und Ursachen nur schwer voneinander abgrenzen lassen, weshalb auch diese kurz erläutert werden.

Unter dem Begriff mentale Erschöpfung versteht man einen Zustand anhaltender psychischer Ermüdung. Diese verringert nach und nach die emotionale und kognitive Belastbarkeit und somit die gesamte Leistungsfähigkeit. Kurz gesagt, kann mentale Erschöpfung als totale Amotivation beschrieben werden.

Davon abzugrenzen ist Overreaching, eine vorübergehende Ermüdung, die durch zu viel und zu intensives Training entsteht (s. Abbildung 2). Diese kurzfristige Überbelastung lässt sich meist mit einer kurzen Erholungspause ausgleichen, da keine direkten psychischen Faktoren mitspielen.

Overtraining geht eine Stufe weiter (s. Abbildung 2): Zur physischen Erschöpfung kommen gedankliche Überforderung und Stress durch äussere Einflüsse hinzu.

Das Sportler-Burnout beschreibt schliesslich eine schwerere, nicht selten karrierebeendende Form der Erkrankung. Burnouts äussern sich nicht nur durch depressive Zusammenbrüche, sondern auch durch einen Zustand, in dem Erholung und Belastung überhaupt nicht mehr im Einklang stehen.³⁰

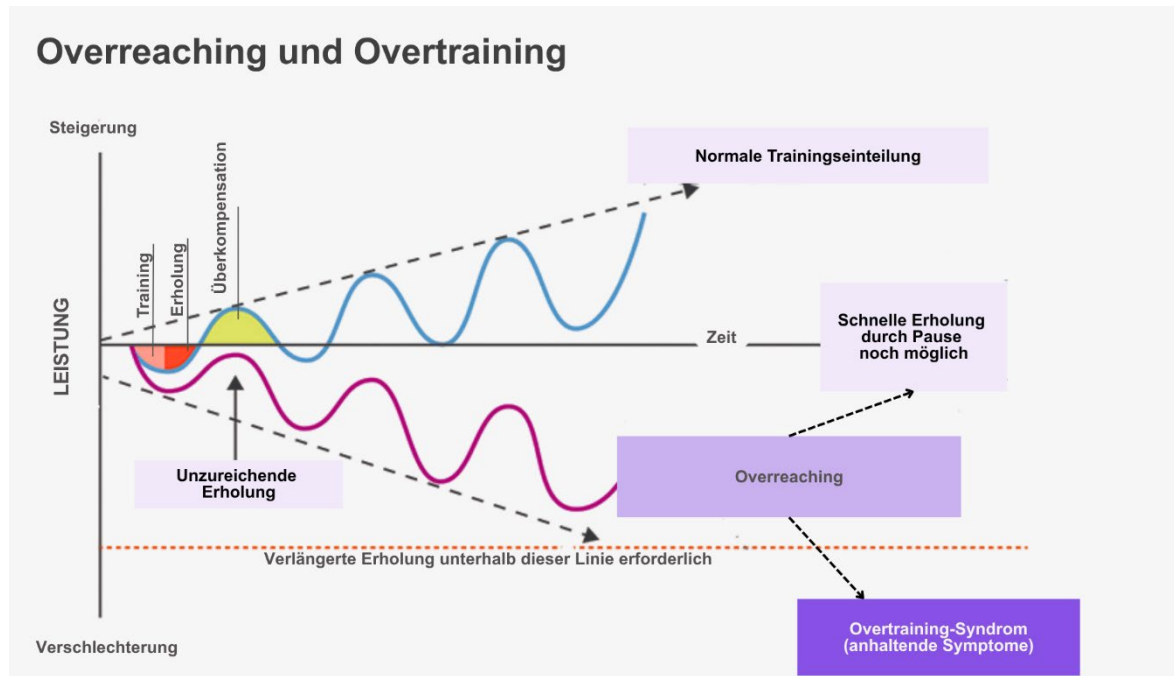


Abbildung 2: Overreaching und Overtraining. Eigene Darstellung nach The Open University: The fine line between overreaching und overtraining. Auf <https://www.open.edu/openlearn/mod/oucontent/view.php?id=85414> (abgerufen am 14. Oktober 2025)

³⁰ Albertin 2025.

3.2.2 Ursachen

Mentale Erschöpfung ist genauso vielschichtig und individuell wie ihre Ursachen. Diese können von verschiedensten Faktoren ausgehen und unterscheiden sich von Person zu Person.

Mögliche Ursachen für mentale Erschöpfung sind:

- Zu viel Stress
- Zu wenig Erholung

Der häufigste Auslöser ist die Kombination aus übermässigem Stress und mangelnder Erholung – es ist einfach alles zu viel. Oft liegt eine Doppelbelastung zugrunde, das heisst, es gibt Druck aus zwei verschiedenen Quellen. Der Geist hat keine Zeit, sich zu regenerieren, da eine ungesunde Einstellung zum Sport die Erholung stört, Beispiele hierfür sind eine zu starke Ausrichtung auf Erfolg oder die Vernachlässigung ausgleichender Lebensbereiche.

Als Konsequenz entwickelt sich ein ungesunder Lebensstil. Betroffene geraten in eine Art Rauschzustand und merken kaum, dass sie einer Reizüberflutung ausgesetzt sind. Dadurch geraten sie in einen Teufelskreis, ohne sich dessen bewusst zu sein, und können folglich auch nichts dagegen unternehmen.³¹

3.2.3 Symptome

Genauso multifaktoriell wie die Ursachen sind auch die Symptome.

Wie bereits in der Begriffserklärung (3.2.1) erwähnt, kennzeichnet sich die mentale Erschöpfung in erster Linie durch das Fehlen von Motivation. Doch nicht nur die Motivation nimmt ab, auch die gesamte Emotionswelt verliert an Intensität. Besonders das Empfinden positiver Emotionen wird schwächer, so dass die Lust auf intensive Freude und Begeisterung zunehmend verschwindet.

Betroffene können unter folgenden Beschwerden leiden:³²

- Erschöpfung (psychisch, teilweise auch körperlich)
- Motivationsverlust
- Empfindungsabschwächung
- Reizbarkeit/Dünnhäutigkeit
- Sinnesüberflutungen
- Schlafstörungen

Betroffene sind oft gereizt, ohne genau zu wissen, weshalb. Diese Reizbarkeit ist meistens von einer allgemeinen Dünnhäutigkeit begleitet. Viele wissen nicht mehr, ob sie psychisch oder körperlich erschöpft sind, das Gefühl für sich selbst geht verloren. Durch die Sinnesüberflutung entwickeln sie Schlafstörungen, was die dauerhafte Müdigkeit verstärkt.

³¹ Albertin 2025.

³² Albertin 2025.

Diese negative Spirale dreht sich immer weiter nach unten, bis der Sportler oder die Sportlerin an den Rand eines Burnouts gelangen kann.³³

3.2.4 Folgen

Eine grundlegende Folge mentaler Erschöpfung ist ein Leistungsabfall in nahezu allen Lebensbereichen.

Im Sport wird das Training durch die Müdigkeit und Motivationslosigkeit erschwert. Viele fallen in ein Formtief, verlieren den Spass und können dadurch ihre Leistung nicht mehr abrufen. Der Körper hält ohne einen funktionierenden Geist nicht lange stand. Er wird gemeinsam mit der Psyche in die Erschöpfung hineingezogen.³⁴

Neben dem sportlichen Bereich zeigt sich auch eine Leistungsreduktion im Alltag. Die Betroffenen erleben emotionalen Stress, der von allen Seiten auf sie einzuprasseln scheint. Sie nehmen den Erwartungsdruck, sowohl von aussen als auch von sich selbst, extremer wahr.³⁵

Beispielsweise müssen sie in der Schule an Prüfungen genügende Noten erzielen und gleichzeitig im Unterricht aufmerksam mitarbeiten. Ähnliche Erwartungen bestehen auch im Berufsalltag: Dort dürfen keine Fehler passieren, und die Aufgaben sollen stets so ausgeführt werden, wie es von Vorgesetzten verlangt wird. Gerade für Sportlerinnen und Sportler, die auf das Entgegenkommen der Schule oder Vorgesetzten bei Absenzen wegen Trainings oder Wettkämpfen angewiesen sind, ist dies besonders wichtig.

Hinzu kommt der soziale Bereich: Familie und Freundeskreis stellen ebenfalls Erwartungen. Betroffene wollen es allen recht machen, zeigen sich dankbar oder kümmern sich um kranke Angehörige, was zusätzliche psychische Energie kostet. Auch im Freundeskreis kann es zu Spannungen kommen, wenn Aussenstehende den Trainingsaufwand nicht nachvollziehen können und mehr gemeinsame Zeit erwarten.

Da Sportlerinnen und Sportler ihre Liebsten nicht enttäuschen wollen, mobilisieren sie oft die letzte vorhandene Energie, um halbherzig an Treffen teilzunehmen. Am Ende bleibt jedoch zu wenig Kraft und Energie, um allen Seiten gerecht zu werden.

Das Ignorieren der eigenen Belastungsgrenzen führt schliesslich zu einer weiteren Verschlimmerung der Erschöpfung.³⁶

3.2.5 Umgang

Auf die Frage, wie eine mentale Erschöpfung richtig zu behandeln ist, gibt es keine allgemeingültige Antwort. Jeder Mensch erlebt sie anders und benötigt individuelle Wege, um aus ihr herauszufinden. Es gibt jedoch Methoden, die helfen können.³⁷

Ein wichtiger Schritt ist, mit jemandem zu sprechen – mit einer Person, die zuhört und hilft, die Situation rational einzuordnen. Ob es sich dabei um eine Fachperson handelt oder nicht, spielt zunächst keine Rolle. In vielen Fällen und je nachdem wie

³³ Albertin 2025.

³⁴ Rippmann 2025.

³⁵ Albertin 2025.

³⁶ Rippmann 2025.

³⁷ Albertin 2025.

weit fortgeschritten die mentale Erschöpfung bereits ist, kann jedoch eine professionelle Einschätzung sinnvoll sein, um gezielte Massnahmen einzuleiten.

Wesentlich ist ausserdem, auf den eigenen Körper und auf die eigene Psyche zu hören, was oft leichter gesagt als getan ist. Doch nur so lässt sich jedoch erkennen und planen, wann eine Ruhepause eingelegt werden muss. Zeit, in der das permanente Angetriebensein heruntergefahren werden kann. In solchen Pausen sollte idealerweise wirklich Ruhe einkehren. Dazu können Aktivitäten wie lesen, schlafen oder Musik hören gehören, jedoch auf keinen Fall der Konsum sozialer Medien. Diese stellen zusätzliche Reize dar, die die Psyche weiter belasten und Energie rauben. Diese bewussten Ruhephasen dienen auch der Prävention.

Ein weiterer wichtiger Punkt ist, vom Perfektionismus wegzukommen - also weniger Energie in Dinge zu investieren, die nicht wesentlich sind. Dazu gehört auch, toxische Umfelder zu meiden und sich mit Menschen zu umgeben, die Verständnis für die sportliche Situation zeigen und so den Erwartungsdruck reduzieren.³⁸

Entspannungsverfahren, sowohl präventiv als auch reaktiv, sind ein zusätzliches, hilfreiches Instrument. Es gibt zahlreiche Methoden, die sich zu trainieren lohnen: Atemtechniken, progressive Muskelentspannung, autogenes Training, Body Scans und Körperreisen. Damit diese Techniken wirken können, ist es wichtig, die zuvor erwähnten Ruhepausen gezielt einzuplanen.³⁹

3.2.6 Schwierigkeiten

Die grösste Schwierigkeit bei einer mentalen Erschöpfung liegt zunächst darin, dass keine klare Diagnose erfolgen kann. Das Thema bleibt oft diffus, und viele wollen nicht wahrhaben, dass sie sich in einem solchen Zustand befinden.

Hinzu kommt, dass es für Sportlerinnen und Sportler, insbesondere für jene, die nicht ausschliesslich vom Sport leben können, schwierig ist, im ohnehin vollen Alltag Veränderungen umzusetzen, die gross genug sind, um eine vollständige mentale Erholung zu ermöglichen.⁴⁰

³⁸ Rippmann 2025.

³⁹ Albertin 2025.

⁴⁰ Rippmann 2025.

3.3 Soziale Konflikte

3.3.1 Begriffserklärung

Unter dem Begriff «soziale Konflikte» sind zwischenmenschliche Auseinandersetzungen zu verstehen.⁴¹ Sie sind sehr vielfältig und treten im Leben von Sportlerinnen und Sportlern fast täglich auf. Mit sozialen Konflikten sind jegliche äussere Konflikte gemeint, also Unvereinbarkeiten zwischen zwei oder mehreren Personen. Diese entstehen meist aufgrund unterschiedlicher Ziele, Wahrnehmungen, Wertvorstellungen oder Handlungsweisen.⁴²

Da alle Menschen individuelle Verhaltensmuster und Persönlichkeiten besitzen, darunter auch Sportlerinnen und Sportler mit eigenen Bedürfnissen und Einflüssen, ist es nicht verwunderlich, dass sie immer wieder in Konfliktsituationen geraten. Interessen können sich schnell widersprechen, und besonders bei Themen, die durch hohe Emotionalität und Bedeutung geprägt sind, sind Konflikte keine Seltenheit.

Eine klare terminologische Abgrenzung sozialer Konflikte ist wenig sinnvoll, da ihre Komponenten stark miteinander verflochten sind. Deshalb ist es wichtig, die verschiedenen Konfliktursachen genauer zu betrachten und zu bewerten.⁴³

3.3.2 Ursachen

Auch die Ursachen sozialer Konflikte sind vielfältig und lassen sich schwer unterteilen. Je nach Quelle werden sie unterschiedlich klassifiziert und überschneiden sich häufig.

Grob lassen sich die Hauptursachen wie folgt zusammenfassen:

- Unvereinbarkeiten
- Fehlende Kommunikation
- Notwendige Spannungsentladung
- Meinungsverschiedenheit in Wünschen, Zielen oder Forderungen
- Übermässige Emotionalität

Wie in der Begriffserklärung (3.3.1) erwähnt, liegen die zentralen Probleme meist in der Unvereinbarkeit und zusätzlich mangelnder oder gar fehlender Kommunikation. Diese Inkompatibilitäten können auf verschiedene Weise entstehen.

Häufig haben sie ihren Ursprung in sogenannten unechten Konflikten. Diese werden nicht durch inhaltliche Meinungsverschiedenheit ausgelöst, sondern durch das Bedürfnis nach einer Spannungsentladung. Dieses Phänomen wird auch als Sündenbockmechanismus bezeichnet: Die aufgestaute, aggressive Energie wird auf eine Person projiziert, die als eine Art «Blitzableiter» dient. Meist trifft es jene, die am wenigsten Widerstand leisten. Die Betroffenen werden dann mit unrealistischen Argumenten beschuldigt.⁴⁴

⁴¹ Baumann, Sigurd: Psychologie im Sport. Psychische Belastungen meistern, mentale Wettkampfvorbereitung, Konzentration und Motivation. Aachen, 8. Auflage, 2022.

⁴² Kleinert 2003.

⁴³ Baumann 2022.

⁴⁴ Baumann 2022.

Nicht alle Konflikte entstehen jedoch auf diese Weise. Echte Konflikte entstehen, wenn zwei Personen mit unterschiedlichen Wünschen, Forderungen, Ziele oder Gewinnerwartungen aufeinandertreffen. Der echte soziale Konflikt dient somit als Mittel zum Zweck.⁴⁵ Oft resultiert also ein echter Konflikt aus einem zuvor unechten, was die Abgrenzung zusätzlich erschwert.

Hinzu kommt noch eine dritte Form: der personale Konflikt. Dieser zählt zwar nicht zu den sozialen Konflikten, kann aber deren Ursache sein. Personale Konflikte entstehen, wenn eine Person zwischen mehreren, sich gegenseitig ausschliessender Verhaltens- oder Handlungsoptionen wählen muss.⁴⁶

Aus diesen übergeordneten Konfliktarten ergeben sich zahlreiche spezifische Konflikttypen. Mögliche Auslöser sind unter anderem Konkurrenz, unterschiedliche Ziele, mangelnde Empathie, Missverständnisse, unzureichende Förderung, Vertrags- oder Geldfragen, ideologische Differenzen und hohe Emotionalität.

3.3.3 Konsequenzen

Soziale Konflikte können auf verschiedene Weise verlaufen, besonders im Team-sport. Grundsätzlich lassen sie sich in destruktive und konstruktive Konflikte unterteilen.

Häufig assoziiert man mit Konflikten vor allem negative Folgen: Sie können Mannschaften spalten oder zu anhaltenden Spannungszuständen führen. Doch Konflikte können durchaus auch positive und somit konstruktive Effekte haben: Sie können leistungssteigernd, vereinigend oder innovativ wirken.

Konflikte können zudem gemeinschaftlich und nicht-gemeinschaftlich ausgetragen werden. Ein gemeinschaftlicher Konflikt beruht auf einer gemeinsamen Zielsetzung aller Parteien. In solchen Fällen handelt es sich meist um kleine Meinungsverschiedenheiten, die die Beziehung kaum gefährden. Solche Konflikte können sogar stabilisierend wirken und zur Stärkung der Beziehung beitragen.

Ein nicht-gemeinschaftlicher Konflikt hingegen entsteht, wenn bereits die grundlegenden Zielvorstellungen voneinander abweichen. Hier ist die Beziehung gefährdet, und damit das gesamte soziale Umfeld.

Im Mannschaftssport spielt auch die gegenseitige Abhängigkeit eine wichtige Rolle. Spielerinnen, Spieler, Trainer und Trainerinnen tragen innerhalb eines Teams oder eines Vereins Verantwortung. Diese enge Verbindung kann leicht dazu führen, dass sich Spannungen und Reizungen entwickeln. Da man viel Zeit miteinander verbringt, steigt auch das Konfliktpotenzial.⁴⁷

Um Konflikte zu vermeiden, werden sie in Teams häufig unterdrückt, insbesondere in instabilen Gruppen, in denen Streitigkeiten schnell zu einem Zerfall führen könnten. Aus Angst vor einem Bruch versuchen viele Sportlerinnen und Sportler, Konflikte zu vermeiden.⁴⁸ Gerade in solchen instabilen Strukturen, in denen bereits geringe

⁴⁵ Baumann 2022.

⁴⁶ Baumann 2022.

⁴⁷ Baumann 2022.

⁴⁸ Baumann 2022.

Unzufriedenheit oder Aggression vorhanden ist, kann ein ungelöster Konflikt im schlimmsten Fall das Ende einer Karriere bedeuten.

3.3.4 Umgang

Da Konflikte individuell und einzigartig sind, gibt es keine allgemeingültige Lösung für den richtigen Umgang damit. Jeder Streit unterscheidet sich in Intensität, Dauer, Typ, Relation, Anzahl Beteiligten sowie in den personalen und sozialen Faktoren. Dennoch lässt sich ein grober Leitfaden für den Umgang mit Konflikten beschreiben, wie folgende Grafik zeigt:



Abbildung 3: Konstruktiver Umgang mit Konflikten. Eigene Darstellung nach Albertin, Katharina

Am Anfang steht die Analyse des Konflikttyps. Auf diese Weise lassen sich Ursachen besser erkennen und gezielt angehen. Der nächste Schritt ist wohl einer der wichtigsten: das Gespräch. Nur durch offene und transparente Kommunikation kann gegenseitig Verständnis entstehen.⁴⁹

Wie ein solches Gespräch geführt werden sollte, hängt von den beteiligten Personen und der Konfliktart ab. Ein zentraler Bestandteil ist Empathie. Da Empathie jedoch nicht einfach erlernt werden kann, helfen Kommunikationsmodelle als Orientierung.

Ein Beispiel ist das SALZ-Modell:⁵⁰

- **S**achlich bleiben
- **A**ufklären
- **L**ösung finden
- **Z**usammenarbeiten

«Kritik ist das Salz in der Suppe und nicht in der Wunde.»⁵¹

⁴⁹ Baumann 2022.

⁵⁰ Kleinert 2003.

⁵¹ Kleinert 2003, Seite 156.

Unterstützend kann das Sender-Empfänger-Modell eingesetzt werden.⁵² Es beschreibt den Austausch einer verbalen Botschaft mit Sachinhalt, Appell, Selbstoffenbarung und Beziehungsaspekt. Der Empfänger oder die Empfängerin entschlüsselt die Botschaft, indem er oder sie sich auf den Inhaltsaspekt konzentriert und nicht auf die Bedeutung des selbst interpretierten Appells. Dadurch bleibt das Gespräch auf einer konstruktiven, sachlichen Ebene. Gleichzeitig kann der massvolle Ausdruck von Gefühlen hilfreich und verbindend wirken.

Wenn bereits Beziehungsprobleme bestehen, sollten diese vorgängig angesprochen und geklärt werden. Mit der Selbstoffenbarung zeigt der Sender oder die Senderin seine bzw. ihre Einschätzungen und Perspektive. Um Missverständnisse zu vermeiden, ist es sinnvoll, Inhalte zu spiegeln, also das Gehörte kurz zu wiederholen, damit die Nachricht korrekt empfangen und verstanden wird.

«Verständigung setzt Verständnis voraus.»⁵³

Wichtig ist auch, Kompromisse einzugehen und Übereinkünfte zu akzeptieren. Danach kann die weitere Vorgehensweise im Schlichtungsverfahren besprochen werden. Dabei sind Toleranz und Einfühlungsvermögen entscheidend.

Um Konflikte gar nicht erst entstehen zu lassen, ist es hilfreich, Konfliktsituation frühzeitig zu antizipieren. Auf diese Weise können Verhaltensweisen früh genug angepasst und von Trainerinnen und Trainern geeignete Massnahmen ergriffen werden.

3.3.5 Besonderes

Das Thema Konflikte kann noch wesentlich vertiefter untersucht werden. In der Praxis spielen auch rassistische oder sexistische Konflikte eine Rolle. Da jedoch die in dieser Arbeit beschriebenen Situationen deutlich häufiger vorkommen, beschränkt sich die Betrachtung hier auf die sozialen Konflikte des sportlichen Alltags.

⁵² Schulz von Thun Institut: Das Kommunikationsquadrat. Auf <https://www.schulz-von-thun.de/die-modelle/das-kommunikationsquadrat> (abgerufen am 14. Oktober 2025).

⁵³ Kleinert 2003, S. 154.

3.4 Verletzungen

3.4.1 Begriffserklärung

Verletzungen sind bio-psycho-soziale Phänomene. Das bedeutet, dass Verletzungen aus drei verschiedenen Perspektiven betrachtet werden müssen, wie Abbildung 4 zeigt.

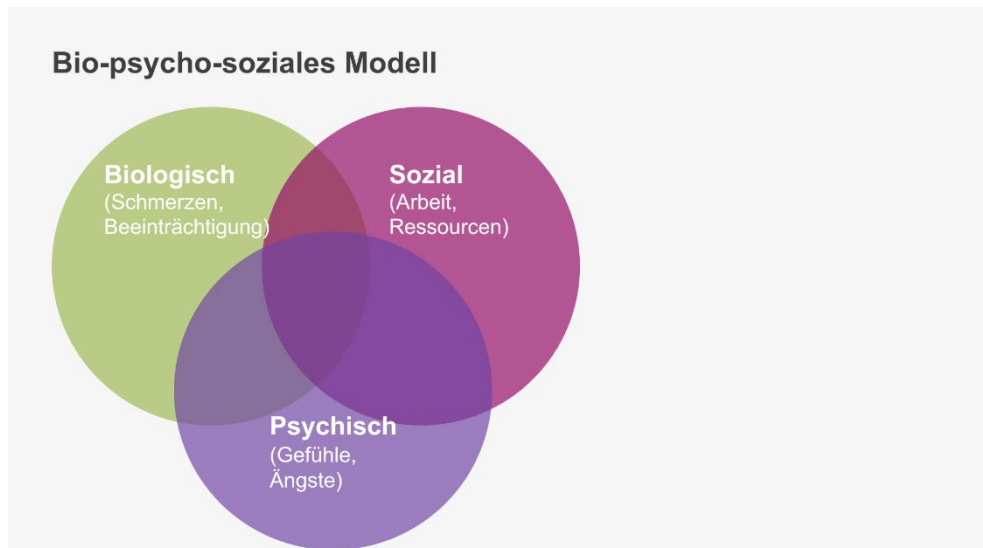


Abbildung 4: Bio-psycho-soziales Modell. Eigene Darstellung nach Kleinert, Jens.

Die **körperliche Seite**, ist von den tatsächlichen Schmerzen, Beschwerden und der körperlichen Beeinträchtigung geprägt. Die **psychische Ebene** spiegelt die mit der Verletzung verbundenen Gefühle, Gedanken, Ängste und Motivationen wider. Die **soziale Seite** verkörpert schliesslich die sozialen Konsequenzen. Das heisst, ob man noch arbeiten kann oder bei welchen wichtigen Ereignissen man nicht dabei ist. Dabei geht es also um die sozialen Ressourcen.⁵⁴

Verletzungen sind ein beinahe selbstverständlicher Bestandteil des Leistungssports. Die Wahrscheinlichkeit, dass sich eine Leistungs- oder Spitzensportbetreibende Person innerhalb eines Jahres verletzt, liegt zwischen einem und 20 Prozent. Oft erleiden Sportler und Sportlerinnen während ihrer aktiven Zeit mehr als eine Verletzung. Rund 50 Prozent der Verletzungen sind Wiederholungsverletzungen. Damit sind bereits durchlebte Verletzungen gemeint, die wieder aufgetreten sind. Sie sind leicht mit Folgeverletzungen zu verwechseln. Folgeverletzungen werden hingegen durch die Verletzungen an einem anderen Ort verursacht. Dies ist auf Fehlbelastung, Unsicherheit, Angst und koordinative Fehler zurückzuführen.⁵⁵

Neben der Verletzung als wiederkehrendes Ereignis gibt es noch zwei weitere Krisentypen. Die Verletzung als dramatisches Ereignis ist dadurch gekennzeichnet, dass sie in einem ungünstigen Augenblick geschieht. Dadurch ist das psychische Gleichgewicht gefährdet, ins Ungleichgewicht zu fallen. Da es im Leistungssport nie einen günstigen Augenblick gibt, sich zu verletzen, ist dieser Krisentyp der häufigste.

⁵⁴ Kleinert 2003.

⁵⁵ Kleinert 2003.

Des Weiteren gibt es die Verletzung als problematischen Prozess. In diesem Fall treten unvorhergesehene Probleme im Verlauf der Genesung auf. Es sind zwei Varianten zu unterscheiden. Zum einen ist das vorliegende Problem bekannt, zum anderen ist unbekannt, wo das Problem liegt. Durch den langen und hindernisreichen Heilungsprozess erlebt der Sportler oder die Sportlerin einen Verlust an Selbstvertrauen und Unsicherheit in seinem bzw. ihrem Selbstbild.⁵⁶

Ausserdem sind Verletzungen in zwei grundsätzliche Gruppen zu unterteilen:⁵⁷

- Akute Verletzungen, die plötzlich entstehen.
- Chronische Verletzungen, die dagegen grundsätzlich über längere Zeit entstehen und auf eine Überbelastung eines bestimmten Bereichs zurückzuführen sind.

Es ist möglich, den Heilungsprozess der Verletzung in sinnvolle Phasen zu unterteilen. Diese sind natürlich von Verletzung, Sportart, Person und Intensität abhängig. Sie sind auch nicht klar voneinander abgrenzbar und jeder oder jede sollte sie so setzen, wie es für ihn oder sie am besten passt.

In dieser Arbeit wird der Verlauf in vier psychisch einigermaßen unterscheidbare Teile gegliedert. In die Frühphase, die Reha-Hauptphase, die Übergangsphase und die Wettkampfphase. Diese werden im Abschnitt psychischer Verlauf (3.4.3) genauer beschrieben.⁵⁸

Erwähnenswert ist, dass viele andere Personen in die Verletzung bzw. in ihren Heilungsprozess involviert sind, nicht nur der oder die Betroffene selbst. Dazu gehören Partnerinnen und Partner, Familienangehörige, Freundinnen und Freunde, Arbeits- und Teamkolleginnen sowie -kollegen, Trainerinnen und Trainer, Physiotherapeutinnen und -therapeuten, Ärztinnen und Ärzte sowie weitere wichtige Begleitpersonen. Alle diese Beteiligten übernehmen jeweils eigene, unterschiedliche Funktionen.⁵⁹

3.4.2 Ursachen

Mögliche Ursachen für Verletzungen⁶⁰

- Fehlende Kraft
- Fehlendes Gleichgewicht
- Fehlende Beweglichkeit
- Unpassende Biomechanik
- Überbelastung (sowie mental als auch körperlich)
- Falsche Technik
- Ungenügende Ausrüstung
- Bei Folge-/Wiederholungsverletzungen: Angst

⁵⁶ Kleinert 2003.

⁵⁷ RELEAFPHYSIO: What Causes Sports Injuries Statistics: Key Risk Factors and Trends. Auf: <https://www.releaf-physio.com/post/what-causes-sport-injuries> (abgerufen am 14. Oktober 2025)

⁵⁸ Kleinert 2003.

⁵⁹ Kleinert 2003.

⁶⁰ RELEAFPHYSIO 2025.

Um die Ursachen einer Verletzung zu bestimmen, kann man zwischen intrinsischen und extrinsischen Risikofaktoren unterscheiden. Intrinsische Risikofaktoren bezeichnen persönliche, teils angeborene Eigenschaften, die das Verletzungsrisiko erhöhen können. Dazu gehören frühere Verletzungen, Kraft, Gleichgewicht, Beweglichkeit und Biomechanik.

Extrinsische Risikofaktoren hingegen sind Einflüsse, die nicht direkt vom eigenen Körper ausgehen, sondern durch äussere Umstände entstehen. Dazu zählen übermässige körperliche Belastung, falsche Technik, minderwertige Ausrüstung oder auch mentale Überbelastung.⁶¹

Bei Folge- oder Wiederholungsverletzungen spielt meist auch eine stärkere psychische Komponente eine Rolle. Verspannungen, die oft durch Angst oder Unsicherheit ausgelöst werden, erhöhen das Risiko einer erneuten Verletzung deutlich.⁶²

3.4.3 Psychischer Verlauf

Wie im Abschnitt Begriffserklärung (3.4.1) bereits angedeutet, lässt sich der Heilungsprozess in verschiedene Phasen einteilen:

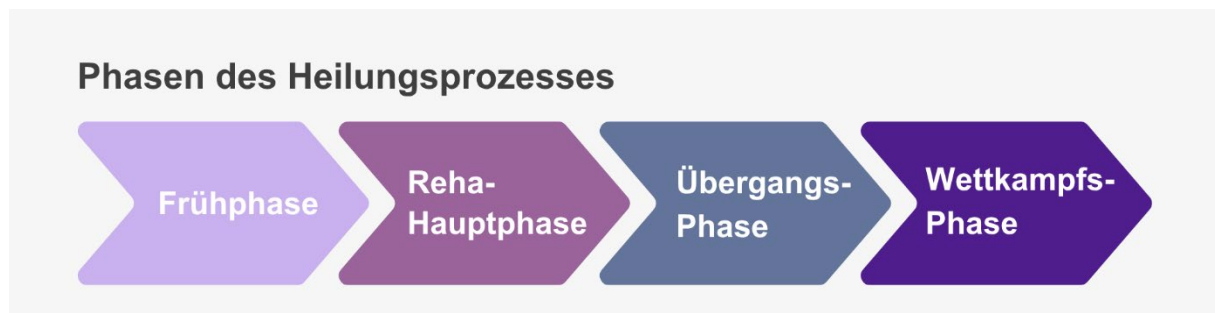


Abbildung 5: Phasen des Heilungsverlaufes. Eigene Darstellung nach Kleinert, Jens.

Die **Frühphase** umfasst die Zeit unmittelbar nach dem Ereignis der Verletzung, sobald die Diagnose feststeht. Gedankliche Überforderung ist in dieser Phase ein zentraler Bestandteil. Verletzte können sich oft keine klaren Gedanken machen, ohne gleichzeitig an die Verletzung zu denken. Ihre Einstellung ist kaum konstruktiv und häufig unkonkret.⁶³ Viele Sportlerinnen und Sportler sind zunächst unsicher, wie es weitergehen soll, und fühlen sich von der ganzen Situation überfordert.⁶⁴ Die Gefühle und Erfahrungen in dieser Phase gehen stark auseinander. Einige beschreiben ein Gefühl der Leere, anderen wird erst später bewusst, wie ernst die Lage ist.^{65, 66} Während die einen in dieser Zeit eher Abstand zum Sport und zum Team suchen, suchen andere Normalität und die Unterstützung des Teams.^{67, 68} Auch die Motivation verläuft individuell: Einige finden sie früh wieder, andere benötigen dafür mehr Zeit.⁶⁹

⁶¹ RELEAFPHYSIO 2025.

⁶² Kleinert 2003.

⁶³ Kleinert 2003

⁶⁴ Gattiker, Giulia: Schriftliches Interview vom 4. August 2025, Kloten.

⁶⁵ Gattiker 2025. Inderbitzin, Rahel: Schriftliches Interview vom 4. August 2025, Kloten.

⁶⁶ Bolliger, Mara: Schriftliches Interview vom 4. August 2025, Kloten. Rippmann, Nahlin: Selbstreflexion.

⁶⁷ Inderbitzin 2025.

⁶⁸ Gattiker 2025. Rippmann 2025.

⁶⁹ Inderbitzin 2025.

Die **Reha-Hauptphase** umfasst die Zeit vom Beginn der Physiotherapie und des Krafttrainings bis hin zum Wiedereinstieg ins Training. Im Mittelpunkt stehen Physiotherapie und Kraftaufbau, was neue Hoffnung geben kann.⁷⁰ Diese Phase wird oft positiv erlebt, vor allem, weil deutlich wird, dass die Liebe zum Sport weiterhin vorhanden ist.⁷¹ Für ehrgeizige Spieler und Spielerinnen kann das Beobachten der Fortschritte anderer jedoch schwierig sein.⁷² Auch für Trainerinnen und Trainer ist diese Phase anspruchsvoll, da es nicht immer leicht ist, die Bedürfnisse der Spielerinnen und Spieler einzuschätzen.⁷³

Der langsame Wiedereinstieg ins Training wird als **Übergangsphase** bezeichnet. In dieser Phase, in der das sportsspezifische Training wieder aufgenommen wird, können die Meinungen im persönlichen Umfeld teils widersprüchlich sein oder sich stark voneinander unterscheiden. Sie ist geprägt von Unsicherheit und Respekt, gleichzeitig aber auch von Freude und neuem Vertrauen.^{74, 75} Für Trainerinnen und Trainer steht hier die Ermutigung der Sportler und Sportlerinnen im Vordergrund, nicht der Druck, der später im Wettkampf wieder zunimmt. Zudem ist es wichtig, besonders von aussen auf körperliche Anzeichen zu achten, die auf eine noch nicht vollständig abgeschlossene Heilung hinweisen könnten.⁷⁶

Sobald die Verletzung vollständig ausgeheilt ist, beginnt die **Wettkampfphase**. Wie in allen Phasen ähneln sich einige Erfahrungen, während andere sehr unterschiedlich sind. Nach vielen Testspielen und Trainings kann sich wieder eine gewisse Routine einstellen.⁷⁷ Andere empfinden dagegen mehr Nervosität und Respekt.⁷⁸ Gemeinsam ist jedoch allen die Freude, endlich wieder voll dabei zu sein, sowohl bei den Sportlern und Sportlerinnen selbst als auch für Aussenstehende.⁷⁹ Eine gewisse Zeit ist dennoch nötig, um sich wieder an das hohe Niveau zu gewöhnen, oder um die Spielerin oder den Spieler nach langer Pause wieder auf dem Feld zu sehen.^{80, 81}

Wie auch die Phasen selbst individuell verlaufen, unterscheiden sich die Erfahrungen, die in ihnen gemacht werden. Welche Gefühle und Gedanken diese Phasen tatsächlich prägen können, wird im Podcast «Verletzungen genauer erläutert.

3.4.4 Umgang

Wie bei den meisten Tiefpunkten im Leistungssport gibt es auch bei den Verletzungen keine genaue Anleitung, wie man sich verhalten soll. Es gibt jedoch Werkzeuge, die den Prozess, je nach Person und Art der Verletzung, erleichtern können.

⁷⁰ Gattiker 2025. Bolliger 2025.

⁷¹ Rippmann 2025.

⁷² Inderbitzin 2025.

⁷³ Kappler, Andreas. Interview vom 8. August 2025, Davos.

⁷⁴ Gattiker 2025.

⁷⁵ Bolliger 2025.

⁷⁶ Kappler 2025.

⁷⁷ Bolliger 2025.

⁷⁸ Inderbitzin 2025.

⁷⁹ Inderbitzin 2025. Kappler 2025.

⁸⁰ Bolliger 2025.

⁸¹ Kappler 2025.

Verletzte sollten sich keinesfalls zu stark mit anderen vergleichen. Der Fokus soll grundsätzlich auf dem eigenen Körper und individuellen Heilungsprozess liegen.⁸² Wird dies nicht beachtet, besteht die Gefahr einer Übermotivation, die zu unüberlegten oder gar verantwortungslosen Handlungen führen kann.⁸³ Der Körper darf nicht zum Feind werden. Deshalb ist es wichtig, vom «Befürchtungskino» wegzukommen und nicht zu viele Gedanken an mögliche negative Verläufe zu verschwenden. Denn genau in solchen Momenten reagiert der Körper nämlich mit Stress: Kortisol, Adrenalin und andere Stresshormone werden ausgeschüttet.

Mentales Training kann in dieser Phase viele positive Effekte haben. Es gibt unterschiedliche Methoden, wie eine Verletzung mental begleitet werden kann. Dazu gehört beispielsweise das Visualisieren des heilenden Körpers oder das Erinnern an Situationen, die mit Stärke und Zuversicht verbunden sind. Auch sich mental bereits wieder auf das Spielfeld zu begeben, kann die innere Stärke fördern. Wichtig ist ausserdem, das Selbstvertrauen bewusst zu pflegen, also daran zu glauben, was die eigenen Stärken im und neben dem Sport sind. Ebenso hilfreich ist es, möglichst früh wieder eine positive Sichtweise einzunehmen. Vielleicht tauchen in dieser Zeit Interessen auf, die zuvor in Vergessenheit geraten sind, oder es entsteht mehr Raum für das soziale Umfeld. Auch Selbstgespräche können hilfreich sein, vor allem dann, wenn sie Erinnerungen an bereits gemeisterte schwierige Situationen beinhalten. Vielen hilft zudem der Einsatz von Entspannungsverfahren (siehe 3.2). Es gibt zahlreiche weitere mentale Strategien, genug, um darüber eine eigene Arbeit zu verfassen. Entscheidend bleibt jedoch, zu lernen, mit sich selbst zu arbeiten und positiv zu bleiben.⁸⁴

Wer sich bewusst mit sich selbst auseinandersetzt, kann auch besser mit einem möglichen Identitätsverlust umgehen. Ähnlich wie Menschen mit einer beruflichen Identität besitzen auch Sportlerinnen und Sportler eine athletische Identität. Diese entwickelt sich, wenn viel in den Sport investiert wurde und er längst kein Hobby mehr ist. Diese Identität hat einen Wert: für einige einen grösseren, für andere einen kleineren. Bei einer Verletzung kann dieser Wert für eine gewisse Zeit nicht gelebt werden, was zu einer Schwächung der Identität führt. Deshalb ist es wichtig, sich immer wieder daran zu erinnern, dass man mehr ist als nur Athletin oder Athlet. Das hilft, die eigene Persönlichkeit ins Gleichgewicht (Gesamtbalancierung der Persönlichkeit) zu bringen.⁸⁵

Ein weiterer wichtiger Punkt, der für alle Seiten zu einem angenehmeren Umgang mit einer Verletzung beiträgt, ist die Kommunikation. Klarheit über Diagnose, Behandlungsablauf und Rückkehr in den Trainings- und Wettkampfsalltag reduziert Missverständnisse und verhindert emotionale Belastungen. Eine bewährte Vorgehensweise ist eine Situationsanalyse mit allen Beteiligten. Dabei wird geklärt, wer welche Aufgaben und Erwartungen hat, was die nächsten Schritte sind und wie die aktuellen

⁸² Kleinert 2003.

⁸³ Pittet, Dominique: Interview vom 15. Juli 2025, Wetzikon.

⁸⁴ Albertin 2025.

⁸⁵ Albertin 2025.

Fähigkeiten eingeschätzt werden. Auch das Setzen von überschaubaren Zielen, die gemeinsam mit den Begleitpersonen festgelegt werden, ist hilfreich und motivierend.⁸⁶

Ein Aspekt, den es zu beachten gilt, ist die subjektive oder situationsabhängige Schmerzwahrnehmung. Einfach erklärt: Im betroffenen Gewebe wird ein Reiz ausgelöst, der über kleine, freie Nervenendigungen in Haut oder Organen weitergeleitet wird. Während dieser Weiterleitung kann der Reiz verstärkt, abgeschwächt oder verändert werden. Deshalb unterscheidet man zwischen der sensorischen (diskriminativen) oder emotionalen (affektiven) Schmerzwahrnehmung. Die sensorische Schmerzwahrnehmung wird meist sachlich beschrieben, etwa durch bildhafte, konkrete Aussagen. Die emotionale Schmerzwahrnehmung hingegen ist durch Gefühle beeinflusst und wird mit Bedeutung aufgeladen. Sie entsteht oft aus Befürchtungen, Angst und Unsicherheit. In solchen Fällen kann es helfen, das Gespräch zu suchen und herauszufinden, welche Gedanken und Emotionen hinter diesen Beschwerden stehen.⁸⁷

3.4.5 Ratschläge

Aus den Interviews mit den betroffenen Spielerinnen und Trainerpersonen ergeben sich verschiedene Ratschläge, die auf dem Weg zurück aus einer Verletzung helfen können.

Ratschläge der interviewten Spielerinnen und Trainern:

- Ein Verletzungstagebuch führen⁸⁸
- Die Verletzung nicht als linearen Prozess betrachten⁸⁹
- Nicht jedem Kommentar oder jeder Meinung glauben oder zu viel Gewicht geben⁹⁰
- Geduld haben, denn es gibt nichts, wovon man sich nicht erholen kann⁹¹
- Mit psychologischer Unterstützung arbeiten⁹²
- Lieber konsequent und bewusst trainieren, statt zu früh zu viel wollen⁹³
- Ein persönliches Motto haben⁹⁴
- Ein offenes Ohr für die Verletzten haben und für sie da sein⁹⁵
- Keinen Sonderstatus für Verletzte schaffen⁹⁶
- Lieber etwas länger warten – diese kurze Zeit ist nichts im Vergleich zu einer ganzen Saison.⁹⁷

⁸⁶ Kleinert 2003.

⁸⁷ Kleinert 2003.

⁸⁸ Bolliger 2025.

⁸⁹ Gattiker 2025.

⁹⁰ Gattiker 2025.

⁹¹ Kappler 2025.

⁹² Inderbitzin 2025.

⁹³ Gattiker 2025.

⁹⁴ Bolliger 2025.

⁹⁵ Kappler 2025.

⁹⁶ Kappler 2025.

⁹⁷ Kappler 2025.

Diese Aussagen zeigen einmal mehr, wie individuell der Prozess einer Verletzung verlaufen kann. Mehr zu den persönlichen Erfahrungen, die Verletzte durchgemacht haben, ist im Podcast «Verletzungen» zu hören.

3.4.6 Vorbeugung

Verletzungen sind, wie bereits erwähnt, ein unausweichlicher Bestandteil des Leistungssports. Trotzdem gibt es Mittel und Massnahmen, die das Risiko einer Verletzung verringern können. Dazu gehören die offensichtlichen Faktoren wie Aufwärmen und Regeneration.

Damit der Körper optimal auf hohe Belastungen vorbereitet ist, ist ein konsequentes Aufwärmen entscheidend. Dadurch steigen Herzfrequenz und Durchblutung der Muskeln langsam. Wichtig ist, dass das Aufwärmen mit Konzentration durchgeführt wird, damit sich der Körper richtig an die bevorstehende Belastung gewöhnen kann. Ein gutes Aufwärmen allein reicht jedoch nicht aus. Der Körper braucht nach jeder Belastung genügend Zeit zur Erholung. Wie lange diese Pause dauern sollte, hängt von der Sportart und der einzelnen Person ab. Zur Regeneration gehören vor allem eine ausgewogene Ernährung, ausreichender Schlaf und aktives Auslaufen nach dem Training. Werden diese Faktoren über eine längere Zeit vernachlässigt, steigt das Risiko für Verletzungen deutlich.⁹⁸

Zur Vorbereitung auf die sportliche Belastung gehören aber nicht nur Massnahmen unmittelbar vor oder nach dem Training. Auch Krafttraining hat einen grossen Einfluss auf die Verringerung des Verletzungsrisikos. Damit Muskeln und Gelenke den Anforderungen standhalten können, müssen sie über ausreichend Kraft und Stabilität verfügen. Ergänzend spielen Konditionstraining, Mobilisation, Flexibilitätstraining und Techniktraining eine wichtige Rolle. Diese Elemente helfen, den Körper an mögliche Bewegungen oder externe Einflüsse zu gewöhnen.⁹⁹

Ferner ist es entscheidend, den eigenen Körper und seine Belastungsgrenzen ausreichend zu kennen und auf dessen Signale zu hören. Der Körper sendet viele Warnzeichen, die es zu beachten gilt. Dazu gehört auch, den Zyklus bei Frauen zu beobachten. Je nach Zyklusphase verändern sich Energie, Beweglichkeit und Stimmung. Wenn es also möglich ist, zyklusorientiert zu trainieren, kann das dabei helfen, mit dem Körper, statt gegen ihn zu arbeiten.¹⁰⁰

Dasselbe gilt für die Psyche. Weder der Körper noch der Kopf sollten zum Gegner werden. Beide sind entscheidende Faktoren bei der Prävention von Verletzungen, auch wenn der körperliche Aspekt in der heutigen Gesellschaft häufig stärker beachtet wird.¹⁰¹

Ein letzter wichtiger Punkt ist die Ausrüstung. Die richtige und gut angepasste Ausrüstung kann Halt und Schutz vor möglichen Impakten oder Bewegungen bieten und somit entscheidend dazu beitragen, Verletzungen vorzubeugen.¹⁰²

⁹⁸ RELEAFPHYSIO 2025.

⁹⁹ RELEAFPHYSIO 2025.

¹⁰⁰ Rippmann 2025.

¹⁰¹ Rippmann 2025.

¹⁰² RELEAFPHYSIO 2025.

3.4.7 Besonderes

In den bisherigen Abschnitten wurde die Verletzung stets als etwas Unerwünschtes betrachtet. Es gibt jedoch Ausnahmen. Manchmal kann eine Verletzung sogar als Erleichterung empfunden werden. Dies kann unterschiedliche Gründe haben. Oft spielt dabei eine psychische und daraus resultierende körperliche Überbelastung eine grosse Rolle.¹⁰³

¹⁰³ Pittet 2025.

4 Podcasts

4.1 Einleitung

Im Begriff «Podcast» verbergen sich zwei Wörter: Zum einen «iPod» - das digitale Abspielgerät, zum anderen «(Broad)cast», was das digitale Verbreiten von Inhalten bedeutet. Ein Podcast ist ein Medienformat, das grundsätzlich aus einer Serie abonmierbarer Audio- oder seltener Videoinhalte besteht.¹⁰⁴

Ein Podcast umfasst mehrere Episoden, die einem bestimmten Thema gewidmet sind. Mit dem Aufkommen von Smartphones und einzelnen erfolgreich verbreiteten Folgen, wurden Podcasts immer beliebter.¹⁰⁵ Da das Hören von Podcasts einfach in den Alltag integrierbar ist, hat sich dieses Format stark durchgesetzt: Podcasts können jederzeit gehört werden, unterwegs, beim Sport oder zu Hause. Sie bieten dabei neue Informationen, Inspiration oder Unterhaltung.¹⁰⁶

4.2 Vorbereitung

4.2.1 Interviews

Zur Sammlung von Informationen und Erfahrungen wurden Interviews mit verschiedenen **Fachpersonen** durchgeführt:

- Mit der Sportpsychologin **Katharina Albertin**, deren Aussagen sowohl in den theoretischen Grundlagen zu den einzelnen Tiefpunkten als auch in der Planung der Podcasts verwendet wurden
- Mit **Dominique Pittet**, langjähriger Trainer beim Verband Swiss-Ski
- **Andreas Kappler**, Trainer des U21a-Frauenteam der Kloten-Dietlikon Jets

Zusätzlich berichteten drei **Spielerinnen** des Frauenteam U21a der Kloten-Dietlikon Jets – **Rahel Inderbitzin**, **Giulia Gattiker** und **Mara Bolliger** – von ihren persönlichen Erfahrungen mit Kreuzbandrissen.

Die Interviews wurden auf unterschiedliche Weise durchgeführt: Das Gespräch mit Katharina Albertin fand via Zoom statt, während jene mit Dominique Pittet und Andreas Kappler in Person erfolgten. Alle Interviews wurden mit der App Sprachmemos aufgenommen und anschliessend transkribiert.

Um den Aufwand für die Spielerinnen gering zu halten, erhielten sie einen Fragebogen, der gezielt auf die relevanten Themenbereiche abgestimmt war. So konnten präzise und vergleichbare Antworten eingeholt werden.

4.2.2 Audioidentität

Bevor man einen Podcast startet, sollte man sich über die eigene Rolle im Podcast und über die gewünschte Vermittlungsweise des Themas bewusst werden. Dies gelingt am einfachsten, wenn ein persönlicher Bezug zum Thema besteht.

¹⁰⁴ WIKIPEDIA: Podcast. Auf: <https://de.wikipedia.org/wiki/Podcast> (abgerufen am 14. Oktober 2025).

¹⁰⁵ WIKIPEDIA: Podcast. 2025.

¹⁰⁶ Eighteen, Dennis: Der Podcast Führerschein. München, 1. Auflage, 2021.

Ein Podcast wird erst dann wirklich spannend und authentisch, wenn man sich vollständig mit dem Thema identifizieren kann. Damit der Podcast dennoch Struktur bekommt, ist es hilfreich, sich zu überlegen, ob man das Thema emotional oder eher expertenorientiert angehen will.

Die eigenen Gedanken und Gefühle machen den Podcast einzigartig, auch wenn dies bedeutet, etwas Persönliches preiszugeben. Dieser Mut ist jedoch entscheidend, denn genau daraus entsteht die Audioidentität.

Zudem ist es wichtig, die Zielgruppe zu definieren und zu verstehen, wie diese inhaltlich und emotional zum gewählten Thema steht.

4.2.3 Zielsetzung

Erfolg im Podcast kann für jede Person etwas anderes bedeuten. Daher sind die Zielsetzung und die Definition des eigenen Erfolgs essenzielle Schritte in der Vorbereitung.

Man sollte sich fragen, was man mit dem Podcast erreichen will. Geht es um Anerkennung oder einem bestimmten Status? Um monetäre Beweggründe? Um kreative oder intellektuelle Erfüllung? Oder darum, Veränderung anzustossen?

Bei der Definition helfen die SMART-Ziele. Sie sind spezifisch, messbar, attraktiv, realistisch und terminiert (vgl. Abbildung unten).



Abbildung 6: SMART-Ziele, 2022. <https://muster-vorlage.ch/wp-content/uploads/2022/09/SMART-Ziele.png>. (abgerufen am 30. September 2025). Farblich adaptiert.

Ein weiterer entscheidender Faktor für den Erfolg eines Podcasts ist die Kommunikation, da Podcasts ein Kommunikationsmedium sind. Um eine respektvolle und klare Kommunikation zu fördern, und somit den Hörern und Hörerinnen gerecht zu werden, sind vier Prinzipien zentral: Wertschätzung, Verständlichkeit, Transparenz und Verlässlichkeit.

Um diese vier Punkte bestmöglich zu treffen, gibt es einige Faktoren, die dies erleichtern können:

- Ein Thema wählen, für das man brennt.
- Den Hörern und Hörerinnen relevante Inhalte bieten.
- Authentisch, unverwechselbar und einladend sein.
- Engagement zeigen.
- Auf die Hörerschaft eingehen.

All diese Punkte führen letztlich zurück zur unverwechselbaren Audioidentität, die einen Podcast attraktiv und besonders machen. Da Erfolg jedoch subjektiv ist, gibt es keine perfekte Zauberformel für einen Podcast. Entscheidend ist, dass der Podcast zur jeweiligen Persönlichkeit passt.

4.2.4 Planung

Zur Vorbereitung eines Podcasts gehört eine gründliche Planung, damit man nicht unstrukturiert losplaudert. Zwar ist Spontaneität erwünscht, doch ein völlig ungeplanter Podcast verliert schnell an Wirkung und damit an Hörerschaft.

Aus diesem Grund empfiehlt es sich, sich in das Thema einzulesen oder sich auf andere Weise zu informieren, anstatt direkt reinzuspringen. Das gesamte Wissen kann später sinnvoll geordnet und in den Ablauf integriert werden.

Anschliessend stellt sich die Frage, ob ein Gesprächspartner oder eine Gesprächspartnerin adäquat ist, damit man sich auf die Suche nach einer geeigneten Person machen kann. Dazu spielen verschiedene Kriterien eine Rolle, wie beispielsweise Beruf, Ausbildung, Erfahrung und die Fähigkeit, das Thema glaubwürdig zu vermitteln. Nach der Auswahl sollten Bereitschaft, Rolle, Inhalt, Zeitpunkt und Ort der Aufnahme festgelegt werden.

Für diese Maturitätsarbeit wurde entschieden, für die Themen Druck, mentale Erschöpfung und soziale Konflikte einen Diskussionspodcast mit Gast zu produzieren, für das Thema Verletzungen hingegen einen Reportagenpodcast. Beim offenen Diskussionspodcast steht das offene Gespräch über Tabuthemen im Zentrum, was dem Ziel dieser Arbeit entspricht, während der Reportagenpodcast durch verschiedene Erfahrungsberichte eine Art Reise durch das Thema ermöglicht.

Für die Aufnahme selbst ist es empfehlenswert, einen groben Ablauf zu erstellen und ihn mit dem Gesprächspartner oder der Gesprächspartnerin zu teilen. Darin können sowohl Informationen als auch Fragen enthalten sein.

Ein weiterer entscheidender Aspekt für die Aufnahme ist die Wahl der geeigneten Applikation. Es sollte im Voraus klar sein, mit welchem Programm oder Gerät die Aufnahme durchgeführt wird. Schliesslich ist es empfehlenswert, eine Sicherungskopie zu erstellen, denn die Gespräche sind einzigartig und lassen sich nie mehr identisch wiederholen.

Grundsätzlich werden für die Aufnahme lediglich ein Aufnahmegerät und ein Thema benötigt. Die Wahl des Aufnahmeortes ist dabei aber entscheidender als das Gerät selbst. Ein guter Raum trägt massgeblich zur Tonqualität bei: Er sollte ruhig, schalldicht, eher klein (um Hall zu vermeiden) und ungestört sein. Zur Schalldämpfung tragen viele Möbelstücke, wenige Fenster und viel Textilien bei.

Natürlich gibt es auch professionelle Aufnahmestudios. Bei begrenztem Budget kann auch ein Kleiderschrank überraschend gut mithalten.

Im Rahmen dieser Maturitätsarbeit musste oft flexibel gehandelt werden, um die Aufnahmen möglichst zeiteffizient und unkompliziert zu gestalten. Trotzdem wurde der Ort für jeden Podcast im Voraus sorgfältig geplant und vor Ort optimiert, um eine möglichst klare und angenehme Tonqualität zu gewährleisten.

4.3 Struktur

4.3.1 Diskussionspodcast

4.3.1.1 Generell

Für die Podcasts «Druck», «Mentale Erschöpfung» und «Soziale Konflikte» wurde das Format eines Diskussionspodcasts gewählt. Die grundlegende Idee dahinter ist, dass über die stigmatisierten Themen gesprochen wird.

Für den Diskussionspodcast wird folgende Struktur verwendet:



Abbildung 7: Struktur Diskussionspodcast. Eigene Darstellung.

4.3.1.2 Intromusik

Um den Podcast wiedererkennbar und einladend zu beginnen, wird zu Beginn eine kurze Tonsequenz abgespielt. Diese wurde eigens für diesen Podcast mittels der App BandLab kreiert und aufgenommen. Das Verwenden von urheberrechtlich geschützter Musik oder Tonsequenzen wird nicht empfohlen, da dies gegen das Copyright verstossen würde.

4.3.1.3 Coldopening

Nach der Intromusik folgt ein Coldopening. Jede Episode dieser Arbeit beginnt mit einer Beispielsszene, die mit dem Satz «Kennst du das Gefühl...» eingeleitet wird. Diese Methode dient als Eisbrecher. Die Hörerinnen und Hörer werden direkt in das Erlebnis hineingezogen und erkennen sofort, ob die Folge für sie relevant ist und sie anspricht. Zudem stärkt dieses Element die Einzigartigkeit und Identität des Podcasts.

4.3.1.4 Begrüssung

Erst nach dem Coldopening folgt die Begrüssung. Dabei werden kurz die Arbeit und die Autorin dieser Arbeit vorgestellt, bevor eine grobe Zusammenfassung des Themas erfolgt.

Dieser Schritt orientiert sich am WARM-Konzept¹⁰⁷:

- W:** Willkommen heissen (emotional)
- A:** Ankündigen der Inhalte (rational)
- R:** Relevanz aufzeigen (rational)
- M:** Mood schaffen (emotional)

¹⁰⁷ Eigtheen 2021

Dieses Konzept lässt sich gut mit einer Einladung zu einer Party vergleichen. Wenn man an der Tür ankommt, wünscht man herzlich empfangen zu werden, sonst würde man gleich wieder gehen. Genau dieses Prinzip gilt auch für die Begrüssung im Podcast. Man sollte sich stets fragen, wie man selbst empfangen werden möchte, um die Hörerinnen und Hörer emotional abzuholen.

Dies lässt sich vor allem über die Sprache gut umsetzen. Eine direkte Ansprache wirkt meist am besten. Danach hängt vieles von der Zielgruppe und der Art des Podcasts ab. Deshalb ist es wichtig, den passenden Sprachcode zu finden, also zu wissen, wie man sprechen sollte, damit sich die Hörerschaft angesprochen fühlt.

Hörerinnen und Hörer haben eine gewisse Nachfrage nach bestimmten Themen, während die Autorin oder der Autor ein entsprechendes Angebot an Themen bietet. Stimmen Nachfrage und Angebot überein, entsteht Interesse, und der Hörer oder die Hörerin bleibt dabei. Aus diesem Grund ist es entscheidend, dass die Zuhörenden so schnell wie möglich erkennen, ob das Thema für sie relevant ist.

«Wer nach 30 Sekunden nicht weiss, worum es im Podcast geht, bleibt auch keine 30 Minuten.»¹⁰⁸

Sobald das Interesse geweckt ist, möchten die Hörerinnen und Hörer wissen, ob der Inhalt für sie persönlich von Bedeutung ist. Zeit ist ein knappes Gut, Podcasts stehen in Konkurrenz zu Terminen, Verpflichtungen und anderen Medienangeboten. Deshalb ist es wichtig, bereits im Intro klar zu sagen, welche Inhalte vermittelt werden. Diese Stelle ist die prägnanteste des gesamten Podcasts und entscheidet oft über das Weiterhören.

Schlussendlich ist es wichtig, ein angenehmes Klima zu schaffen. Dies gelingt, indem man sich bewusst auf die Gastgeberrolle einlässt und Sprache sowie Ton gezielt anpasst. Eine einladende und authentische Sprache mit Unterstützung von Musik oder passenden Soundeffekten erleichtern das Erzeugen einer warmen Stimmung.

Die Elemente «Willkommen» und «Mood» sollten möglichst emotional gestaltet werden, um die Hörerinnen und Hörer in ihre eigenen Gefühle eintauchen zu lassen. Im Gegensatz dazu sind die Elemente «Ankündigung» und «Relevanz» eher rational und inhaltlich geprägt. Für ein gutes Intro braucht es beide Seiten: die emotionale Verbindung und die inhaltliche Klarheit.

«Ziel des Intros ist also, dass jeder sofort weiss, worum es geht, warum es wichtig ist, dir zuzuhören und, dass es sich gut anfühlt, dabei zu bleiben.»¹⁰⁹

¹⁰⁸ Eighteen 2021. Seite 62.

¹⁰⁹ Eighteen 2021. Seite 65.

4.3.1.5 Vorstellung Gesprächspartner oder Gesprächspartnerin

Bei einem Diskussionspodcast handelt es sich um ein Gespräch zwischen zwei oder mehr Personen. Hörerinnen und Hörer wollen wissen, mit wem sie es zu tun haben. Am besten stellt sich die Person kurz selbst vor, idealerweise knapp, da das Hauptinteresse dem Gespräch selbst gilt.

4.3.1.6 Diskussion

Der Hauptteil des Podcast ist schliesslich das eigentliche Gespräch. In der vorliegenden Arbeit liegt der Fokus auf einem authentischen Austausch, weshalb lediglich ein grober Leitfaden vorab besprochen wurde. Das Gespräch gliedert sich grob in zwei thematische Schwerpunkte. Einerseits, wie sich der Tiefpunkt anfühlt, und andererseits, wie es möglich ist, aus ihm herauszukommen. Je nach Verlauf verändert sich der Fokus spontan. Diese Flexibilität ist ausdrücklich gewünscht.

4.3.1.7 Outro

Der letzte Teil des Podcasts ist das Outro¹¹⁰. Dieses besteht aus folgenden Elementen:

- Emotionale Zusammenfassung
- Inhaltliche Zusammenfassung oder kurzes Fazit
- Call to Action (z.B. Hinweis auf die nächste Folge)
- Kontakt- oder Erreichbarkeitsangabe
- Outromusik

In der emotionalen Zusammenfassung wird meist dem Gegenüber gedankt und hervorgehoben, wie wichtig das Gespräch war. In der inhaltlichen Zusammenfassung werden die wichtigsten Inhalte und Erkenntnisse nochmals aufgegriffen, ähnlich einem kurzen Fazit. Eine der beiden Varianten genügt jedoch völlig. Je nach Inhalt des Gesprächs, passt die eine besser als die andere.

Bleiben Hörerinnen und Hörer bis zu diesem Punkt, ist das Ziel, sie auch künftig als Publikum zu behalten. Dies gelingt am einfachsten durch eine explizite Einladung, weitere Folgen anzuhören. Ebenso kann an dieser Stelle eine Aufforderung zur Interaktion erfolgen, beispielsweise mit der Bitte, einen Kommentar zu hinterlassen.

Interessierte sollten ausserdem die Möglichkeit haben, Kontakt aufzunehmen. Deshalb ist es essenziell, am Ende des Podcasts zu erwähnen, wie man erreichbar ist, beispielsweise über eine Website, Shownotes, Social-Media-Kanäle oder eine E-Mail-Adresse.

Analog zum Intro, wird im Outro die gleiche oder eine ähnliche Musiksequenz eingesetzt, um den Podcast harmonisch abzurunden und die Episode mit einem angenehmen Klanggefühl ausklingen zu lassen.

¹¹⁰ Eighteen 2021.

4.3.2 Reportagenpodcast

4.3.2.1 Generell

Der Reportagenpodcast unterscheidet sich vom Diskussionspodcast dadurch, dass er Erfahrungen mehrerer Personen in einer erzählerischen Form wiedergibt. Dies könnte durchaus auch durch zwei Personen erfolgen, doch charakteristisch ist die neutrale Erzählstimme, die verschiedene Perspektiven und Erlebnisse miteinander verknüpft.

Für diese Arbeit wurde für den Podcast «Verletzungen» das Format Reportagenpodcast gewählt. Da es dazu viele unterschiedliche Meinungen, Erfahrungen und Erkenntnisse gibt, eignet sich diese Form besonders gut. Die gesammelten Aussagen von Sportlerinnen und Trainern ermöglichen es, eine Art Reise durch den Verlauf einer Verletzung sinnvoll zu erzählen. Dies macht den Podcast lebendiger und interessanter, gerade bei einem Thema, das im Sportalltag häufig präsent ist.

Für den Aufbau des Reportagenpodcasts wurde folgende Struktur verwendet:

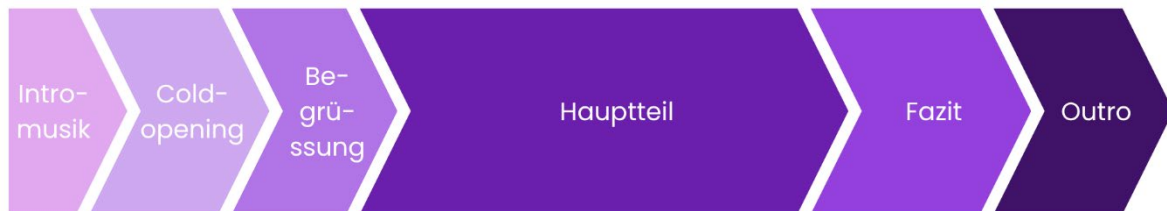


Abbildung 8: Struktur Reportagenpodcast. Eigene Darstellung.

4.3.2.2 Intro

Das ganze Intro, bestehend aus Intromusik, Cold Opening und Begrüssung, ist gleich aufgebaut wie bei dem Diskussionspodcast. Der Unterschied besteht lediglich darin, dass hier mehrere Personen kurz vorgestellt werden, deren Zitate und Erfahrungen im Verlauf der Episode verwendet werden.

4.3.2.3 Hauptteil

Der grösste Unterschied zwischen einem Diskussions- und einem Reportagenpodcast liegt im Hauptteil. Der Hauptteil des Reportagenpodcast wird vor allem durch die Erfahrungsberichte geprägt. Diese werden mit einem kurzen Theorieinput kombiniert und durch Zitate ergänzt. So entsteht eine narrative Reise durch die verschiedenen Phasen einer Verletzung – von der Diagnose bis zur Rückkehr in den Sport.

4.3.2.4 Fazit

Im Fazit wird nochmals kurz auf den Inhalt des Podcast zurückgeblickt und reflektiert, welche Schlüsse man daraus ziehen kann. Auch hier kann eine emotionale oder inhaltliche Zusammenfassung helfen.

4.3.2.5 Outro

Das Outro funktioniert beim Reportagenpodcast ähnlich wie beim Diskussionspodcast, ist jedoch meist kürzer, da nur eine Person spricht.

4.3.3 Persönlicher Vergleich

Die Entscheidung zwischen Diskussionspodcast und Reportagenpodcast fiel mir keineswegs leicht. Ursprünglich war geplant, ausschliesslich Diskussionspodcasts zu produzieren. Nach Rücksprache mit meiner Begleitlehrperson zeigte sich jedoch, dass ein vergleichendes Element der Arbeit zusätzlichen Wert verleihen würde.

Deshalb entschied ich mich, das Thema Verletzungen als Reportagenpodcast umzusetzen, weil es bereits viel öffentliche Aufmerksamkeit erhält. Mir war wichtig, möglichst viele unterschiedliche Erfahrungen einfließen zu lassen, anstatt das Thema nur aus einer Perspektive zu beleuchten. Da die individuelle Genesung bei Verletzungen stark variiert, empfand ich dieses Format als besonders geeignet. Zudem kenne ich selbst viele, die solche Erfahrungen gemacht haben, und konnte beobachten, wie unterschiedlich der Umgang mit Verletzungen sein kann. Der Reportagenansatz war deshalb naheliegend.

Für die anderen drei Themen (mentale Erschöpfung, Druck und soziale Konflikte) entschied ich mich bewusst für das Diskussionsformat. Diese Themen sind stark tabuisiert und werden selten offen angesprochen. Ich habe mir zum Ziel dieser Arbeit gesetzt, diese Themen zu entstigmatisieren. Mir war klar, dass dies nur möglich ist, wenn sich zwei Personen mit ihren Gedanken und Stimmen darüber austauschen.

Die Produktion eines Reportagenpodcasts ist deutlich aufwendiger, da alle Passagen vorbereitet werden mussten. Während der Aufnahme war ich immer sehr selbstkritisch und nahm nur einzelne Sätze mehrmals auf. Einerseits konnte ich dadurch einen hochqualitativen Inhalt ansteuern. Andererseits verlängerte sich die Produktionszeit fast um das Doppelte im Vergleich zum Diskussionspodcast.

Der Diskussionspodcast hingegen ist spontaner. Zwar ist nicht jeder Inhalt perfekt planbar, doch die Dynamik des Gesprächs sorgt für viele neue Inputs und unerwartete Impulse, die das Gespräch antrieben und lebendig hielten. Dieser Austausch hat mir persönlich viel mehr Spass gemacht, auch weil es angenehm war, die Stimme weiterzugeben und die eigenen Gedanken wieder zu ordnen.

Vergleichend lässt sich sagen, dass der Reportagenpodcast einer Präsentation ähnelt, während der Diskussionspodcast eher einem Gespräch gleicht. Je nach Persönlichkeit, d. h. ob man eher intuitiv und spontan oder präzise und perfektionistisch ist, wird einem das eine oder das andere Format besser liegen. Eine perfekte Form gibt es nicht.

Rückblickend bin ich froh, beides ausprobiert zu haben. Sie haben meiner Arbeit Abwechslung und Tiefe verliehen. Auch die Anwendung auf die Themenbereiche war sinnvoll, auch wenn mir die Entscheidung anfangs schwerfiel.

4.4 Technik

4.4.1 Aufnahme

Die Stimmen der Aufnahme der Podcast-Reihe werden mit dem Mikrofon Devia M8, Wireless Dual Microphone, aufgenommen. Das Speichern erfolgte auf der Applikation Sprachmemos auf dem Smartphone.

4.4.2 Transkription

Die Transkription der Fach-Interviews und der Podcasts wurde über die App Smart-Noter von Deep Flow Software Services erstellt. Aus diesen Transkriptionen können Zusammenfassungen für die Webseite und Arbeit und Informationen einfacher und übersichtlicher zugreifbarer gemacht werden.

4.4.3 Schnitt

Der Schnitt stellt sich als ein aufwendigerer Prozess heraus, als es scheint. Geschnitten werden die Podcasts mit den Apps Audacity sowie BandLab auf dem Smartphone, dem Tablet oder dem Laptop. Somit können die Podcasts an jedem Ort, um jede Zeit geschnitten werden. Die verschiedenen Teile des Podcasts (Intro, Hauptteil, Outro etc.) werden zusammengefügt und gekürzt. Unwichtige Stellen oder zu prominente Versprecher werden rausgeschnitten. Da aber die Arbeit auf ein authentisches Gespräch abzielt, werden nicht alle Anomalien herausgeschnitten.

Anmerkung

Während der Bearbeitung und des Schnitts zeigte sich, dass die Aufnahme über die App «Sprachmemos» nicht ideal war. Eine Aufnahmesoftware, die es ermöglicht, für die Sprechenden separate Audiospuren aufzuzeichnen, hätte die Nachbearbeitung deutlich vereinfacht und die Tonqualität des Endprodukts verbessert. Zusätzlich hätte die Qualität durch den Einsatz von Mikrofonen mit Windschutz weiter gesteigert werden können. Eine Wiederholung der Gespräche kam jedoch nicht infrage.

4.5 Veröffentlichung

Für die Veröffentlichung des Podcast wurde eine WordPress-Webseite als Subseite der Familien-Webseite rippmann.ch erstellt.

Jeder einzelne Podcast wurde als separater Beitrag konzipiert, über den die Audiodatei, eine Zusammenfassung, Hintergründe über Gesprächspartnerinnen sowie dem Themenschwerpunkt abrufbar sind.

Der direkte Zugang erfolgt über den QR-Code im jeweiligen Abschnitt.



Abbildung 9: QR-Code
podcast.rippmann.ch

5 Informationen zu den Podcasts

5.1 Podcast «Druck»

5.1.1 Vorstellung Melanie Helbling

Melanie Helbling verfügt über viel Erfahrung als Unihockeyspielerin. Früher spielte sie lange Zeit für das NLA-Team der Kloten-Dietlikon Jets und hatte sogar einen kurzen Auftritt in der A-Nationalmannschaft. Ihre zwei ältesten von vier Kindern sind ebenfalls ambitioniert im Leistungssport im Unihockey. Aktuell unterstützt sie das U21A-Frauen-Team der Kloten-Dietlikon Jets mit ihren mentalen, aber auch spielerischen Fähigkeiten. Weil Melanie aufgrund ihrer unterschiedlichen Rollen selbst sehr oft mit Druck konfrontiert ist, ist sie die perfekte Gesprächspartnerin für den Podcast «Druck».

5.1.2 Zusammenfassung Podcast

In diesem Podcast geht es darum, Druck nicht zu stigmatisieren, sondern ihn als normalen Bestandteil des Leistungssports anzusehen. Melanie zeigt unter anderem auch die positiven Seiten des Drucks auf. Zu dem Thema Druck gehört für Melanie auch das Thema Rituale, weshalb ein Teil es Podcasts ihnen gewidmet ist. Ebenso werden die drei wichtigsten Abwehrmechanismen in Drucksituationen erklärt: Kampf, Erstarren und Flight. Es wird gefolgert, dass die Reaktion auf Druck individuell unterschiedlich ist und jede und jeder den eigenen Weg im Umgang mit Druck finden muss. Wenn man Druck annehmen kann und gleichzeitig Freude am Sport hat, ist die Leistung am besten. Wie dies möglich ist, wird in diesem Podcast verdeutlicht. Wichtige Aspekte sind dabei Individualität, Selbstwahrnehmung, Kommunikation und eine positive Einstellung gegenüber Druck.

5.1.3 QR-Code zum Podcast



Abbildung 10: Schwarz, Claudio: Juniorinnen U21a Playoff Halbfinals 2024/25 - Unihockey Berner Oberland vs Kloten-Dietlikon Jets. (Adaptiert mit QR-Code auf podcast.rippmann.ch/druck).

5.2 Podcast «Mentale Erschöpfung»

5.2.1 Vorstellung Melanie Quinzi

Melanie Quinzi unterrichtet Englisch an der Kantonsschule Zürcher Oberland. Ausserdem übernimmt sie eine wichtige Rolle an dieser Schule, indem sie Teil des Support-Teams ist. Sie hat eine Ausbildung im Bereich Mentaltraining absolviert. Sie ist diplomierte Mentaltrainerin, hat jedoch nie in diesem Feld gearbeitet. Trotzdem wird sie täglich mit den Problemen der Schülerinnen und Schüler der KZO konfrontiert, darunter auch Leistungssportlerinnen und -sportler. Deshalb kann sie mit ihrem Wissen und durch ihre Erfahrungen viel zum Thema Mentale Erschöpfung beitragen.

5.2.2 Zusammenfassung Podcast

In diesem Podcast wird das Thema mentale Erschöpfung detailliert beleuchtet. Dabei werden Ursachen, Symptome und der richtige Umgang mit mentaler Erschöpfung im Leistungssport erörtert. Melanie erklärt, wie eine Kombination von Sport und Schule in dieser leistungsorientierten Welt meist die Ursache für mentale Erschöpfung ist. Sie stellt verschiedene Strategien vor, wie Sportlerinnen und Sportler den Perfektionismus in beiden Bereichen ablegen können. Dazu gehört auch die Betonung der Wichtigkeit des Gleichgewichts zwischen Stress und Erholung. Welche Rolle Druck und die Öffentlichkeit beim Thema mentale Erschöpfung spielen, wird aufgezeigt. Für Melanie wichtig ist die rechtzeitige Erkennung von Warnsignalen. Ein grosser Wert wird auf die Themen Selbsterkenntnis und das Setzen von Prioritäten gelegt. Das Gespräch demonstriert die Komplexität des Themas mit all seinen verschiedenen und individuellen Einflussfaktoren.

5.2.3 QR-Code zum Podcast



Abbildung 11: Schwarz, Claudio: Juniorinnen U21 A Playoff Halbfinals 2024/25 - Kloten-Dietlikon Jets vs Unihokey Berner Oberland. (Adaptiert mit QR-Code auf podcast.rippmann.ch/mentale-erschoepfung).

5.3 Podcast «Soziale Konflikte»

5.3.1 Vorstellung Jeanine Kiefer

Jeanine Kiefer hat an der Universität Dortmund Pädagogik studiert. Nach ihrem Abschluss arbeitete sie viel in der Berufsvorbereitung für psychisch beeinträchtigte Jugendliche. Im späteren Verlauf ihrer Karriere leitete sie einen Jugendtreff in Winterthur. Durch ihre beiden Söhne, die Unihockey bei den Kloten-Dietlikon Jets spielen, ist Jeanine immer mehr in den Verein Kloten-Dietlikon hineingewachsen. Dort übernimmt sie seitdem die wichtigen Aufgaben als Ethik-Verantwortliche, Kinder- und Jugendschutzbeauftragte und Suchtpräventionsverantwortliche. Bei menschlichen Problemfällen oder Konflikten wenden sich Vereinsmitglieder an sie. Aus diesem Grund ist Jeanine die passende Gesprächspartnerin für den Podcast «Soziale Konflikte».

5.3.2 Zusammenfassung Podcast

Der Podcast «Soziale Konflikte» behandelt unterschiedliche Konfliktsituationen und ethnische Problemstellungen im Sport. Neben zwischenmenschlichen Herausforderungen spielt auch Social Media eine zunehmend wichtige Rolle. Da Trainerinnen und Trainer nicht gleichzeitig auf alle Spielenden eingehen können, bleibt der Mangel an Aufklärung über Sensibilität und mentale Gesundheit ein zentrales Problem. Jeanine verdeutlicht dies mit der Analogie des persönlichen Rucksacks, der individuelle Erfahrungen trägt und Konflikte erklärt. Der Podcast fokussiert zudem verschiedene Krisen und deren Lösungen. Für Jeanine ist entscheidend, bei sozialen Konflikten Hilfe zu suchen. Zentrale Themen sind Empathie, Individualität, Respekt und Unterstützung.

5.3.3 QR-Code zum Podcast



Abbildung 12: Schwarz, Claudio: Juniorinnen U21a Playoff Halbfinals 2024/25 - Unihockey Berner Oberland vs Kloten-Dietlikon Jets. (Adaptiert mit QR-Code auf podcast.rippmann.ch/soziale-konflikte).

5.4 Podcast «Verletzungen»

5.4.1 Involvierte Personen

Giulia Gattiker ist eine Unihockeyspielerin, die bei den Kloten-Dietlikon Jets auf der Stufe U21 spielt. Mit diesem Team wurde sie bereits einmal Schweizermeister und zweimal Vize-Meister. Ausserdem ist sie derzeit Bestandteil des U19-Frauen-Nationalteams. Im August 2024 erlitt sie leider einen Kreuzbandriss. Giulia ist erst seit Kurzem wieder zurück auf dem Feld und kann sich deshalb sehr gut an ihre Verletzung erinnern.

Mara Bolliger ist ebenfalls Teil des U21-Frauenteam der Jets. Auch sie konnte mit diesem Team bereits einmal den Schweizermeistertitel ergattern. Dazu kommt der Vize-Meister-Titel. Daneben ist sie Teil des erweiterten Kaders der U19-Frauen-Nationalmannschaft. Im September 2023 erlitt auch sie einen Kreuzbandriss. Seit einem Jahr ist sie wieder vollständig zurück und erzählt uns von ihren Erkenntnissen.

Rahel Inderbitzin spielt im selben Team wie Giulia und Mara. Mit diesem Team durfte sie bereits zwei Meistertitel und zwei Vizemeistertitel feiern. Auch sie ist Teil des U19-Nationalmannschaftskaders. Ihr erster Kreuzbandriss geschah im Herbst 2023. Ein Jahr nach der Verletzung spielte sie ihr erstes Meisterschaftsspiel, welches zu einer grossen Enttäuschung wurde. Bereits im ersten Einsatz riss sie sich das Kreuzband im anderen Knie. Nach diesem Schock hinterfragte sie alles und ist jetzt bereit, sich gegenüber diesem Thema und ihrer Reise zu öffnen.

Andreas Kappler ist seit einigen Jahren Trainer des Teams, in dem Giulia, Mara und Rahel spielen. Er hat selbst lange Zeit selbst Unihockey gespielt und fand seine neue Leidenschaft im Trainer sein. Seine wertvollen Erfahrungen konnten in einem Interview erfasst und verarbeitet werden.

Dominique Pittet war ein erfahrener SwissSki-Trainer, der viel mit verletzten Fahrerinnen gearbeitet hat. Seine Ausbildung zum Swiss Olympic-Trainer absolvierte er in Magglingen. Später wurde er Nachwuchstrainer in verschiedenen Teams und war schliesslich für die Frauen zuständig. Mit ihnen war er 16 Jahre lang im Weltcup auf der Stufe des A-Kaders unterwegs. Auch bei wichtigen Ereignissen wie Weltmeisterschaften oder Olympischen Spielen durfte er mitwirken.

Katharina Albertin ist Sportpsychologin und Psychotherapeutin. Durch ihren Input über die groben Konzepte einer Verletzung konnte sie viel zum Podcast "Verletzungen" beitragen.

Nahlin Rippmann. Auch ich bin Teil des U21-Teams bei den Kloten-Dietlikon Jets und ebenfalls Bestandteil des erweiterten U19-Nationalteams. Auch ich musste vor kurzem meinen Fuss operieren, weshalb ich teilweise auch meine eigenen Erfahrungen in diesen Podcast eingebracht habe.

5.4.2 Zusammenfassung Podcast

In diesem Podcast werden verschiedene Stimmen zum Thema Verletzungen wiedergegeben, verglichen und erörtert. Er beleuchtet die Diversität im Erleben von Verletzungen. Dabei zeigen sich klare Unterschiede, aber auch viele Gemeinsamkeiten zwischen den Erfahrungen. Auch der Umgang der Spielerinnen und Coaches mit dieser Extremsituation und welche Ratschläge sie geben, werden in diesem Podcast diskutiert.

5.4.3 QR-Code zum Podcast



Abbildung 13: Schwarz, Claudio: Juniorinnen U21 A Playoff Final 2024/25 - Kloten-Dietlikon Jets vs Wizards Bern Burgdorf. (Adaptiert mit QR-Code auf podcast.rippmann.ch/verletzungen).

6 Fazit und Reflexion

Während der Erstellung dieser Arbeit hatte ich immer wieder denselben Gedanken: Zu jedem einzelnen dieser Themen allein liesse sich problemlos eine ganze Maturitätsarbeit schreiben. Alle behandelten Themen und Bereiche reichen weit tiefer und breiter, als es in dieser Arbeit und den Podcasts möglich war, darzustellen. Schon beim theoretischen Hintergrund fiel es mir schwer, mich auf ein akzeptables Minimum an Informationen zu beschränken. Auch während der Podcast-Aufnahmen lief die Zeit oft schneller davon, als mir lieb war, und wir konnten nicht alle Aspekte im gewünschten Detail besprechen.

Auch wurde mir bewusst, wie wenig ich ursprünglich über diese Themen wusste, und wie zentral sie im Leistungssport sind. Erst im Verlauf der Arbeit erkannte ich auch die Verbindung zwischen den verschiedenen Tiefpunkten, die eng miteinander zusammenhängen und sich gegenseitig beeinflussen.

Es ist höchste Zeit, dass junge Sportlerinnen und Sportler mehr über den mentalen Aspekt des Sports aufgeklärt werden. Das psychische System ist komplexer, als man denkt, und es verdient mehr Aufmerksamkeit. Es lohnt sich also, verschiedene Workshops oder Inputs über die Psychologie im Sport anzubieten. Dazu gehört auch, die Förderung von mentalem Training, das oft noch zu wenig in den Trainingsalltag integriert ist.

Mir ist bewusst, dass die Umsetzung solcher Massnahmen und die Integration der mentalen Komponente anspruchsvoll sind. Jede Sportlerin und jeder Sportler bringt eine eigene Persönlichkeit, Geschichte und individuelle Bedürfnisse mit.

Erfreulich ist, dass Swiss Olympic diesem Thema bereits Beachtung schenkt und entsprechende Ansätze unterstützt. Die Bereitschaft, mentale Gesundheit stärker in den Vordergrund zu rücken und junge Sporttalente zu sensibilisieren, ist ein wertvoller Schritt in die richtige Richtung. Allerdings geschieht das bisher eher indirekt durch Partnerorganisationen, die sich vertieft mit dieser Thematik befassen.

Deshalb braucht es mutige Stimmen von Athletinnen und Athleten, die offen über ihre Erfahrungen sprechen – so wie Ramona Bachmann, die als Profi-Fussballerin ihre Geschichte teilt und damit auf die Wichtigkeit dieser Thematik aufmerksam macht. Auch andere Athletinnen und Athleten, die im SRF-Format «Kehrseite»¹¹¹ über ihre mentalen Tiefpunkte berichten, leisten einen wichtigen Beitrag dazu. Solche offenen Einblicke sind wahrscheinlich der wirksamste Weg, um das Thema zu enttabuisieren.

Allen in allem lässt sich festhalten, dass im Sport noch immer zu wenig über mentale Gesundheit gesprochen wird, obwohl sie einen entscheidenden Einfluss auf die Leistung hat. Es wäre somit an der Zeit, die unsichtbaren Seiten des Leistungssports sichtbarer zu machen.

¹¹¹ SRF Sport: Kehrseite – Abseits des Erfolgs. Auf: <https://www.srf.ch/play/tv/sendung/kehrseite---ab-seits-des-erfolgs?id=0fb000a1-e05d-422a-8632-cdc13d7878a7> (abgerufen am 14. Oktober 2025).

7 Danksagung

Diese Arbeit wäre ohne die Unterstützung vieler Menschen nicht möglich gewesen. Deshalb möchte ich allen Beteiligten einen grossen Dank aussprechen.

Als erstes danke ich meiner Begleitlehrperson, Katharina Schibli. Sie stand mir jederzeit mit Rat und Tat zur Seite, beantwortete geduldig meine Fragen und unterstützte mich offen in all meinen Ideen. Ihre Begleitung hat wesentlich dazu beigetragen, dass diese Arbeit in dieser Form entstehen konnte.

Ein ebenso grosser Dank geht an meine Eltern. Sie haben mich in jeder Phase unterstützt, mir geholfen, wenn ich nicht weiterwusste und mich mit ihrem Wissen und ihren Ideen bereichert. Ohne ihre konstante Unterstützung wäre diese Arbeit kaum möglich gewesen.

Mein Dank gilt ausserdem allen, die bereit waren, an einem Podcast mitzuwirken, sei es als Gesprächspartnerinnen (Melanie Helbling, Melanie Quinzi, Jeanine Kiefer) oder als Interviewpartnerin oder -partner (Katharina Albertin, Dominique Pittet, Andy Kappler, Rahel Inderbitzin, Giulia Gattiker, Mara Bolliger). Ohne ihre Offenheit und ihre wertvollen Beiträge hätte diese Arbeit keinen Inhalt und keine echte Tiefe.

Ein besonderer Dank geht zudem an meine Schwester, die mit ihrem musikalischen Talent geholfen hat, Intro und Outro des Podcasts zu komponieren und aufzunehmen.

Allen, die mich auf irgendeine Weise begleitet, inspiriert oder unterstützt haben: Herzlichen Dank!

8 Bibliografie

8.1 Literaturverzeichnis

- Kleinert, Jens; Erfolgreich aus der sportlichen Krise. Mentales Bewältigen von Formtiefs, Erfolgsdruck, Teamkonflikten und Verletzungen. München, 1. Auflage, 2003.
- Baumann, Sigurd: Psychologie im Sport. Psychische Belastungen meistern, mentale Wettkampfvorbereitung, Konzentration und Motivation. Aachen, 8. Auflage, 2022.
- Eighteen, Dennis: Der Podcast Führerschein. München, 1. Auflage, 2021.

8.2 Onlinequellen

- Pieh, Julia: Helsana: Leistungsdruck: Hintergründe und Folgen. Auf: <https://www.helsana.ch/de/blog/psyche/achtsamkeit/leistungsdruck.html> (abgerufen am 14. Oktober 2025).
- RELEAFPHYSIO: What Causes Sports Injuries Statistics: Key Risk Factors and Trends. Auf: <https://www.releafphysio.com/post/what-causes-sport-injuries> (abgerufen am 14. Oktober 2025).
- Schulz von Thun Institut: Das Kommunikationsquadrat. Auf <https://www.schulz-von-thun.de/die-modelle/das-kommunikationsquadrat> (abgerufen am 14. Oktober 2025).
- SRF Sport: Kehrseite – Abseits des Erfolgs. Auf: <https://www.srf.ch/play/tv/sendung/kehrseite---abseits-des-erfolgs?id=0fb000a1-e05d-422a-8632-cdc13d7878a7> (abgerufen am 14. Oktober 2025).
- The Open University: The fine line between overreaching und overtraining. Auf <https://www.open.edu/openlearn/mod/oucontent/view.php?id=85414> (abgerufen am 14. Oktober 2025).
- Wikipedia: Leistungsdruck. Auf: <https://de.wikipedia.org/wiki/Leistungsdruck> (abgerufen am 14. Oktober 2025).
- Wikipedia: Podcast. Auf: <https://de.wikipedia.org/wiki/Podcast> (abgerufen am 14. Oktober 2025).
- Wikipedia: Rituale im Sport. Auf https://de.wikipedia.org/wiki/Rituale_im_Sport (abgerufen am 15. Oktober 2025).

8.3 Interviews

- Kappler, Andreas: Interview vom 8. August 2025, Davos.
- Albertin, Katharina: Interview vom 3. Juli 2025, Wetzikon.
- Pittet, Dominique. Interview vom 15. Juli 2025, Wetzikon.
- Gattiker, Giulia: Interview per Fragebogen vom 4. August 2025, Kloten.
- Inderbitzin, Rahel. Interview per Fragebogen vom 4. August 2025, Kloten.
- Bolliger, Mara: Interview per Fragebogen vom 4. August 2025, Kloten.
- Rippmann, Nahlin: Selbstreflexion und eigene Erfahrungen.

8.4 Abbildungsverzeichnis

- Abbildung 1 (Titelbild): Schwarz, Claudio: Juniorinnen U21 A Playoff Final 2024/25 - Kloten-Dietlikon Jets vs Wizards Bern Burgdorf.....2
- Abbildung 2: Overreaching und Overtraining. Eigene Darstellung nach The Open University: The fine line between overreaching und overtraining. Auf <https://www.open.edu/openlearn/mod/oucontent/view.php?id=85414> (abgerufen am 14. Oktober 2025).....13

| | |
|---|----|
| Abbildung 3: Konstruktiver Umgang mit Konflikten. Eigene Darstellung. | 19 |
| Abbildung 4: Bio-psycho-soziales Modell. Eigene Darstellung. | 21 |
| Abbildung 5: Phasen des Heilungsverlaufes. Eigene Darstellung. | 23 |
| Abbildung 6: SMART-Ziele, 2022. https://muster-vorlage.ch/wp-content/uploads/2022/09/SMART-Ziele.png . (abgerufen am 30. September 2025). Farblich adaptiert..... | 30 |
| Abbildung 7: Struktur Diskussionspodcast. Eigene Darstellung..... | 32 |
| Abbildung 8: Struktur Reportagenpodcast. Eigene Darstellung. | 35 |
| Abbildung 9: QR-Code podcast.rippmann.ch | 37 |
| Abbildung 10: Schwarz, Claudio: Juniorinnen U21a Playoff Halbfinals 2024/25 - Unihockey Berner Oberland vs Kloten-Dietlikon Jets. (Adaptiert mit QR-Code auf podcast.rippmann.ch/druck). | 38 |
| Abbildung 11: Schwarz, Claudio: Juniorinnen U21 A Playoff Halbfinals 2024/25 - Kloten-Dietlikon Jets vs Unihockey Berner Oberland. (Adaptiert mit QR-Code auf podcast.rippmann.ch/mentale-erschöpfung). | 39 |
| Abbildung 12: Schwarz, Claudio: Juniorinnen U21a Playoff Halbfinals 2024/25 - Unihockey Berner Oberland vs Kloten-Dietlikon Jets. (Adaptiert mit QR-Code auf podcast.rippmann.ch/soziale-konflikte). | 40 |
| Abbildung 13: Schwarz, Claudio: Juniorinnen U21 A Playoff Final 2024/25 - Kloten-Dietlikon Jets vs Wizards Bern Burgdorf. (Adaptiert mit QR-Code auf podcast.rippmann.ch/verletzungen). | 42 |

8.5 Technische Hilfsmittel

Im Rahmen dieser Arbeit kamen verschiedene digitale und technische Hilfsmittel zum Einsatz, welche die Erstellung, Bearbeitung und Umsetzung der Podcasts sowie der schriftlichen Arbeit unterstützten.

- **Bildbearbeitung und Grafikerstellung:** *Canva Pro* – zur Bildbearbeitung, Gestaltung von Visualisierungen und ergänzenden grafischen Elementen.
- **Webseitenerstellung und -hosting:** *WordPress*, *infomaniak.ch* – zur Bereitstellung und technischen Verwaltung der Podcasts und der begleitenden Online-Inhalte.
- **Textkorrektur und sprachliche Überarbeitung:** *ChatGPT 5*, *DeepL Write Pro* – zur Überprüfung von Grammatik, Satzbau und zur sprachlichen Verfeinerung einzelner Textpassagen.
- **Transkription der Interviews:** *Smartnoter* – zur automatisierten und teilweisen manuellen Transkription der aufgezeichneten Gespräche.
- **Komposition und Erstellung der Intro- und Outromusik:** *BandLab* – für die musikalische Untermalung und die akustische Gestaltung der Podcast-Folgen.
- **Schnitt und Nachbearbeitung der Audiodateien:** *Audacity* – zur Bearbeitung, Strukturierung und Optimierung der aufgenommenen Tonspuren.
- **Audioaufnahmen:** *Sprachmemos* – zur Aufnahme der Podcasts und Interviews über mobile Endgeräte.