

Andrea Kobler

Der Strassenradsport ist ein globaler Wanderzirkus, der von den Sportlern alles abverlangt. Man könnte auch von Asphalt-Nomaden sprechen, die zehn Monate im Jahr aus dem Koffer leben und fast pausenlos zwischen Zeitzonen, Kontinenten und Hotelbetten wechseln. Dabei bewegen sie sich physisch und mental permanent im roten Bereich: Sie zelebrieren die Kunst des Leidens auf dem Rad und kämpfen in der Marathon-Saison, die von Mitte Januar bis Mitte Oktober dauert, nicht nur gegen die Konkurrenz und die Elemente, sondern vor allem gegen die Erschöpfung des eigenen Körpers. Umso wunderlicher ist es deshalb, dass im Radsport Kooperationen mit Psychologen und Psychiatern noch nicht so verbreitet sind wie in manch anderen Sportarten. Seit dieser Saison pflegt das Clinicum Alpinum in Liechtenstein eine Zusammenarbeit mit dem Profi-Radteam XDS Astana. Die private Klinik ist auf die Behandlung von psychischen und psychosomatischen Krankheitsbildern, sowie im Bereich der Sportpsychiatrie spezialisiert. «Die Zusammenarbeit mit dem XDS-Astana-Team ist eine Art Premiere im Radsport», erzählt Pavel Ptyushkin, Chefarzt und Facharzt FMH für Psychiatrie und Psychotherapie des Clinicum Alpinum.

Das eigene Wohlbefinden erhalten

Die Idee der Zusammenarbeit entstand bei einem fachlichen Austausch zwischen dem Sportmediziner Dr. Ihar Melnikau aus dem Astana-Team und Pavel Ptyushkin: «Wir sind auf das Thema "mental health needs" im Radsport gestossen.» Bei diesem Gespräch über den Bedarf an psychischer Gesundheitsversorgung, die emotionale, psychologische und soziale Unterstützung einer Einzelperson oder einer Gemeinschaft, die es benötigt, um mit Stress optimal umzugehen, das eigene Wohlbefinden zu erhalten und bei psychischen Erkrankungen versorgt zu werden, ergab Eines das Andere und es entstand die Idee der Zusammenarbeit. «Es ging dabei nicht per se um Leistungsverbesserung, sondern darum, etwas Gutes für das Team zu tun. Das Wohlbefinden, die gesunde Emotionsregulation und Stressmanagement fördern dabei natürlich auch die Leistung», so Pavel Ptyushkin.

Ein Radteam ist wie ein kleines Unternehmen

Ein Radteam ist wie ein kleines Unternehmen, dem neben den



Theresa Wald (Oberpsychologin und Sportpsychologin im Clinicum Alpinum, li.) und Pavel Ptyushkin (Chefarzt und Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie FMH im Clinicum Alpinum, 2.v.r.) im Gespräch mit den Verantwortlichen des Profi-Radteams XDS Astana. Bilder: eingesandt

«Kein Druck – aber ein Sieg muss her»

Wie Profisportler trotz permanentem Leistungsdruck Höchstleistungen erbringen und welche Rolle die Sportpsychologie dabei spielt.

Fahrern Sportdirektoren, Trainer, Mechaniker, Masseure, Busfahrer, Ärzte, Physiotherapeuten, Ernährungsberater, usw. angehören. Menschen mit verschiedenen Charakteren, die Beruf und Familie oder Partnerschaften versuchen unter einen Hut zu bringen. Menschen, die mit dem Medienrummel nach einem Erfolg, der Enttäuschung nach einer Niederlage oder auch den Ängsten nach einem Sturz leben müssen. «Bei all diesen Themen stehen wir dem Team zur Seite», so Pavel Ptyushkin.

Die Konsultationen finden oft auch online statt

Er oder eine andere Vertreterin oder ein Vertreter des Teams des Clinicum Alpinum begleiten das Astana Team bei ausgewählten Rennen und im Trainingscamp. Auch wenn sie

nicht vor Ort sind, stehen sie in regelmässigem Austausch mit den Sportdirektoren. «Die Radrennfahrer wissen, wie sie uns erreichen und melden sich meistens von sich aus spontan», erzählt Ptyushkin. Da diese oft unterwegs sind, finden die Konsultationen mehrheitlich online statt. Wie bei jeder anderen ärztlichen oder psychologischen Behandlung ist das Thema Schweigepflicht für die Ansprechpersonen vom Clinicum Alpinum heilig, was alle Teammitglieder wissen.

Dennoch erzählt Ptyushkin aus dem Nähkästchen und verrät einige Beispiele, wie so eine Beratung aussehen könnte. Ein Athlet stürzt und verletzt sich körperlich. «Manche Sportler entwickeln dadurch Ängste, die mit der Verletzung zu tun haben und verlieren aufgrund dessen in den folgenden Etappen oder

Rennen wertvolle Sekunden. Wir als Sportpsychologen und Psychiater können in solchen Situationen schnell helfen», ist Ptyushkin überzeugt. Bei posttraumatischen Symptomen, so Ptyushkin weiter, sei das Vorgehen nach EMDR (Traumatherapie) sehr hilfreich: «Es gibt Imaginations- und Atemübungen, die schnell helfen und auch kognitive und emotionsfokussierte Techniken, die wissenschaftlich validiert sind. Darüber hinaus gibt uns die Psychotherapie die Möglichkeit, die Themen, die uns wichtig sind, einzuordnen, unsere eigenen Widersprüche besser zu verstehen sowie uns mit uns selbst zu treffen – im antiken Sinne der "Selbstbetrachtungen" wie es der Philosoph Marc Aurel genannt hat.»

Die Sportler leben zudem quasi als Nomaden. Das Team reist sehr viel und verschiebt

sich zwischen Ländern und Kontinenten.

Manche Teammitglieder haben Mühe mit dem Schlaf

Es ist eine Herausforderung, jede Nacht in einem anderen Hotel zu schlafen, oft zu zweit mit einem Kameraden, und dazwischen noch mit dem Auto oder Flugzeug zu reisen. Das Team ist einerseits daran gewöhnt, andererseits kumuliert sich auch die Müdigkeit. Manche Teammitglieder haben Mühe mit dem Schlaf. Hier können die Sportpsychologen und Psychiater dem Team die Entspannungs- und Selbstregulationstechniken beibringen, um auch mit solchen Anstrengungen besser klar zu kommen. Hand anlegen können diese zudem bei allgemeinen Herausforderungen. Wenn Sportler privat in Not sind, nach einer Trennung

oder bei der Krankheit oder dem Tod einer geliebten Person: «Dann braucht es ein neutrales offenes Ohr, eine Fachperson, die als «Sparring Partner» auf Augenhöhe unterstützt.

An die Ressourcen des Körpers denken

Im Leistungssport ist der Leistungsdruck inbegriffen. Dieser hilft, hohe Ziele zu setzen und auch zu erreichen. Dabei muss der Sportler trotzdem an die Ressourcen des eigenen Körpers und der eigenen Psyche denken. «Diese sind bei uns allen begrenzt. Wenn man das vergisst und nicht berücksichtigt, landet man in einem Burnout oder entwickelt eine schwere körperliche Krankheit. Die Athleten haben die Neigung, die Signale des eigenen Körpers zu relativieren und das ist im Sport bis zu einem gewissen Grad vertretbar. Aber wenn man sich selbst dauerhaft vernachlässigt, kann man ausfallen. Und hier kommen wir Psychologen und Psychiater mit unseren "Mantras" über Selbstfürsorge ins Spiel.»

Kein Stress, aber ein «Gewinnen müssen»

Damit ein Sportler in einer Ausnahmesituation Hilfe holen kann, muss man mit den Helferinnen oder Helfern vertraut sein. Deshalb pflegt das Clinicum Alpinum den regelmässigen Kontakt zum Team. Bereits nach wenigen Monaten der Zusammenarbeit kann von einem Erfolg gesprochen werden. Hebt das Clinicum Alpinum mit Pavel Ptyushkin bereits weitere Kooperationspläne und Ideen? «Wir sind bereit unser Know-how in der Zusammenarbeit mit anderen Teams, Sportlern und Ärzten zu teilen», gibt Ptyushkin preis. Die Kooperation mit dem Astana Team ist ein erfolgreiches Pilotprojekt. So beschrieb einer der Sportdirektoren des XDS-Astana-Teams in einem Gespräch mit dem Clinicum Alpinum die Arbeit des Teams halb im Scherz als «no stress, but you have to win!», was erneut den Leistungsdruck unterstreicht. «Dabei fällt uns auf, dass das Team-Management von Astana eine sehr verständnisvolle und unterstützende Haltung den Athleten gegenüber zeigt – gerade bei Misserfolgen. Klar, man ist enttäuscht, traurig, oft verärgert. Man schaut zurück, analysiert was schief gelaufen ist. Doch es geht weiter», so Ptyushkin. Nach der dreiwöchigen Tour de France folgt ab morgen die Vuelta a España, später die Weltmeisterschaft und diverse Herbst-Klassiker, bevor es während rund zwei Monaten wieder heisst, sich auf die nächste Saison vorzubereiten.



Theresa Wald (Clinicum Alpinum) im Gespräch mit Max Kanter (Astana Team).



Das Astana-Team, Psychologinnen Theresa Wald und Sabina Signur, und Pavel Ptyushkin an der Tour de Suisse 2026 in Bad Ragaz.



Pavel Ptyushkin im Gespräch mit Su Haoyu, Radprofi aus China im Astana Team.