1207, Stressmanagement und Bewältigungsstrategien im Turnsport
Anja Ofenstein
Samstag, 21.11.2026 I 12:00 – 13:30 Uhr

Stressmanagement und Bewältigungsstrategien im Turnsport

Was ist Stress?

Stress ist die *psychophysische Anpassungsreaktion unseres Körpers auf Belastungen*. Stress ist grundsätzlich nicht negativ, sondern die natürliche Aktivierungsreaktion des Körpers (*Fight or Flight*), um unsere Energiereserven zur Bewältigung dieser Situation freizusetzen. Um nun die optimale Strategie zur Stressbewältigung zu finden, müssen wir zunächst verstehen, welche Stressoren es im Turnsport gibt und was dabei auf kognitiver und physischer Ebene geschieht. [1, 2]

Welche Stressoren gibt es im Turnsport?

Stressoren sind *innere und äußere Faktoren, die unsere Stressreaktion auslösen* (z.B. physikalisch, physisch, mental, sozial). Physikalische Stressoren können z.B. laute Musik oder auch Hitze oder Kälte in der Turnhalle sein. Zu den physischen Stressoren zählen die immense körperliche Belastung durch häufige und anstrengende Trainings oder Wettkämpfe, aber auch Schmerzen und Verletzungen. Genauso zahlreich, allerdings weniger offensichtlich sind die mentalen und sozialen Stressoren im Turnsport. Angefangen von zwischenmenschlichen Beziehungen, fehlendem sozialen Rückhalt bis hin zum Motivationsklima in der Turnhalle sind Turner*innen und Trainer*innen tagtäglich einer Vielzahl an Stressoren ausgesetzt, wozu zusätzlich die weiteren Stressoren des Privatlebens kommen. [3]

Wie bewerten und interpretieren wir Stressoren?

Jeder dieser objektiven Stressoren kann potenziell stressauslösend sein, ob tatsächlich eine Stressreaktion daraus erfolgt und wie stark diese ausfällt, ist jedoch sehr individuell. Laut des *Transaktionalen Modells* von Lazarus [4] bewerten und interpretieren wir unbewusst die Situation auf zwei Arten: Ist diese Situation positiv oder irrelevant – oder stellt sie eine Herausforderung, Bedrohung oder Gefahr für mich dar? Und sollte Letzteres der Fall sein, habe ich die nötigen Ressourcen, um diese Situation zu lösen? Die Stressreaktion fällt



demnach umso stärker aus, je bedeutsamer die Situation für uns ist – z.B. normales Training vs. Wettkampf – und je unsicherer wir in Bezug auf unsere Fähigkeiten sind, diese erfolgreich zu lösen. Wie dieser Bewertungsprozess dabei ausfällt, hängt sowohl von unseren bisherigen Erfahrungen in ähnlichen Situationen ab – habe ich z.B. in früheren Wettkämpfen bereits Fehler gemacht? – als auch von unseren Erwartungen, Zielen und Motiven.

Was geschieht bei einer Stressreaktion?

Interpretieren wir die Situation nun als Stressor gerät unsere Stressreaktion in Gang – über den Hypothalamus wird unser vegetatives Nervensystem aktiviert (*Sympathikus*) und das *Stresshormon (Nor-)Adrenalin* im Nebennierenmark ausgeschüttet. Gleichzeitig wird ebenfalls über den Hypothalamus gesteuert das *Stresshormon Cortisol* in der Nebennierenrinde sekretiert. Durch die Ausschüttung der beiden Stresshormone kommt es zu den vielfältigen *körperlichen* (u.a. ↑ Puls, ↑ Atmung, ↑ Muskelspannung), *kognitiv-emotionalen* (u.a. Unruhe, Konzentrationsschwierigkeiten) und *verhaltensbezogenen* (u.a. Aggressivität, Suchtverhalten) *Stresssymptomen*. Diese natürliche Stressreaktion wird gesundheitsschädigend, wenn der Cortisolspiegel durch anhaltende Stressoren erhöht bleibt und es nicht zu einer anschließenden Phase der Erholung kommt. Wird Stress chronisch, kann es zu einer Vielzahl an gesundheitlichen Folgen (z.B. Hypertonie, Infektanfälligkeit) kommen – im Turnsport ist darüber hinaus die Gefahr eines Übertrainings oder auch eines leistungsbezogenen Burnout sowie das Verletzungsrisiko erhöht.

Welche Strategien zur Stressbewältigung gibt es?

Es stehen nun verschiedene Methoden des Stressmanagements zur Verfügung, um am Stressor selbst (*instrumentell*), unserer Bewertung (*mental*) oder unserer Stressreaktion (*regenerativ*) anzugreifen. Dazu gehört es, Stressoren zu reduzieren oder auch eigene Kompetenzen zu erweitern. Über mentale Strategien können wir unsere Bewertung und Interpretation von Stressoren und unserer Bewältigungsressourcen beeinflussen, z.B. über kognitive Restrukturierung und Selbstgesprächsregulation. Die Stressreaktion selbst kann durch körperliche (z.B. Dehnen, Yoga) und mentale Methoden (z.B. Entspannungsverfahren, soziale Kontakte) sowie durch ausreichend Schlaf und eine ausgewogene Ernährung reduziert werden.

Literatur:

(1) Kaluza, G. (2018). *Gelassen und sicher im Stress* (7. Aufl.). Berlin: Springer-Verlag.
(2) Kaluza, G. (2018). *Stressbewältigung: Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung* (4. Aufl.). Berlin: Springer-Verlag.
(3) Caine, D. J., Russell, K., & Lim, L. (Eds.). (2013). Handbook of sports medicine and science: gymnastics. John Wiley & Sons.
(4) Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping: Springer publishing company.