

# Zweitveröffentlichung



Hirmke, Moritz

## Die Schraube im Kopf

Datum der Zweitveröffentlichung: 24.07.2025

Verlagsversion (Version of Record), Zeitschriftenartikel

Persistenter Identifikator: urn:nbn:de:bvb:473-irb-96150x

### Erstveröffentlichung

Hirmke, Moritz (2023): Die Schraube im Kopf, in: BIG : Basketball in Deutschland, Köln: Köln.Sport Verlag GmbH, Nr. 134, S. 94–97.

### Rechtehinweis

Dieses Werk ist durch das Urheberrecht und/oder die Angabe einer Lizenz geschützt. Es steht Ihnen frei, dieses Werk auf jede Art und Weise zu nutzen, die durch die für Sie geltende Gesetzgebung zum Urheberrecht und/oder durch die Lizenz erlaubt ist. Für andere Verwendungszwecke müssen Sie die Erlaubnis der Rechteinhaberinnen und Rechteinhaber einholen.

Für dieses Dokument gilt das deutsche Urheberrecht.



Am Boden, aber nicht am Ende: Die Knieverletzung von Derrick Rose hat ihn sein Superstar Potenzial gekostet, aber nicht sein Leben

Foto: IMAGO / ZUMA Wire



## Moritz Hirmke

Der gebürtige Bamberger begann selbst früh Basketball zu spielen und sammelte dabei Erfahrungen im Leistungssport. Heute ist seine Liebe zum Sport breit gefächert. Seit 2014 ist er als Psychologe im Sport aktiv. Im Basketball betreute er die Nachwuchstalente von Brose Bamberg sowie die Junioren-Nationalmannschaften. Nachdem er zuletzt im Fußball an der Akademie von Mainz 05 aktiv war, begleitet er aktuell die U20-Nationalmannschaft des DFB. Neben seiner Promotion ist er gerade auch in der Lehre der Psychologie an der Universität Bamberg tätig. Aktuell beschäftigt er sich vor allem mit den Themen Sportverletzungen, Achtsamkeit und Führungsskills von Athleten und Trainern. Kontakt: [moritz.hirmke@uni-bamberg.de](mailto:moritz.hirmke@uni-bamberg.de)

# PART 17 DIE SCHRAUBE IM KOPF

**SPORTPSYCHOLOGEN erklären die Basketballwelt. In dieser Folge geht es um die Rolle der Psychologie bei Sportverletzung**

TEXT: MORITZ HIRMKE

**S**piel sechs der NBA-Finals 2011/2012: Explosiv sprintet Derrick Rose um einen Block nach dem anderen. Trotz aller Bemühungen gelingt es den Oklahoma City Thunder nicht, ihn vom Ball fernzuhalten. OKC spielt defensiv eine gute Saison. Nun hält allerdings der jüngste MVP aller Zeiten in den letzten Spielsekunden den Ball in seinen Händen. Mit einem schwindelerregend schnellen ersten

Schritt bringt er Russell Westbrook aus der Balance und schlägt die herbeieilende Hilfe mit einem kraftvollen Cross-over. Rose hebt ab. Er scheint förmlich über dem Parkett zu schweben. Im Rückwärtsfallen drückt er über Serge Ibaka hinweg im letzten Moment den Ball ab. Niemand kann sich mehr auf den Sitzen halten in diesem historischen Moment, als Derrick Rose mit diesem gigantischen Play Chicago die siebte Meisterschaft sichert.

Jubel, Tränen, der Beginn der nächsten großen Bulls-Ära. So oder so ähnlich hätte die Antwort auf die Frage „Was wäre, wenn?“ lauten können. Was wäre gewesen, wenn Derrick Rose sich in der ersten Playoff-Runde 2012 nicht das Kreuzband gerissen hätte? Was wäre aus den Bulls geworden? Was aus seiner Karriere? Rose war damals eines der vielversprechendsten Talente der NBA. Eines der vielen Talente, die aufgrund

Give me more!

Alle Quellenangaben und eine Zusammenfassung seines Artikels hat Autor Moritz Hirmke hier für euch hinterlegt QR-Code:





Verletzt, aber geliebt: Der Amerikaner Spencer Butterfield wird von seinen Teamkollegen begleitet

## Link

Wenn ihr das gesamte Sportpsychologen-Team der **BIG** kennenlernen wollt, scannt den QR-Code:

häufiger Verletzungsprobleme nie ihr Leistungsmaximum ausschöpfen konnten. Spielern wie Michael Redd, Greg Oden oder Shaun Livingston erging es ähnlich. Auch Klay Thompson erklärte zuletzt, wie schwer es ihm nach seiner Verletzung fiel, wieder an die alte Leistungsfähigkeit anzuknüpfen. Das ist jedoch nur die Spitze des Eisbergs. Unter der Oberfläche befindet sich eine Vielzahl unbekannter Basketballtalente, deren Karrieren aufgrund von Verletzungsproblemen schon beendet waren, bevor sie überhaupt richtig starteten. Diese Sportlerschicksale sind nicht der einzige Grund, warum das Thema Sportverletzungen deutlich mehr Aufmerksamkeit verdient. In der NBA scheinen die Verletzungsraten seit 2016 deutlich zugenommen zu haben<sup>1</sup>. Gerade Rookies als junge Spieler scheinen besonders betroffen zu sein<sup>2,3</sup>. Ein prominentes Beispiel dieser „Epidemie der Verletzungen“ ist der Lakers-Erstrunden-Pick Julius Randle, dessen Rookie-Saison 2014 nach nur 14 Minuten verletzungsbedingt zu Ende ging. Gut, werden manche sagen,

Sportverletzungen gehören eben zum Leistungssport dazu. Berufsrisiko sozusagen. Oder: „Manche Körper sind für den Leistungssport eben einfach nicht gemacht.“ Diese Meinung teilen nicht alle. Glücklicherweise zeigen Daten, dass hohe Verletzungsraten eben keine unveränderliche Begleiterscheinung des Leistungssports sind. Betrachtet man die beiden deutschen Basketball-Profiligen, können bis zu 90% der Verletzungen vermieden werden. Zu diesem Schluss kommen Autoren eines umfassenden Verletzungsreports der Saison 2018/2019<sup>6</sup> (VBG-Sportreport, 2020). Die Zahl von durchschnittlich 2,04 Verletzungen pro Spieler und Saison zeigt jedoch, wie allgegenwärtig Verletzungen auch in der höchsten deutschen Spielklasse sind. Dass es sich lohnt, an den eigenen Verletzungsraten zu arbeiten, lässt sich daran ablesen, dass beide Meisterteams geringere Ausfallzeiten aufwiesen als der Ligadurchschnitt. Ein weiterer Beleg dafür, dass Verletzungen mit geringeren sportlichen Leistungen verbunden sind<sup>7</sup>. Wer noch mehr Motivation

braucht, sollte sich bewusst machen, dass neben den Kosten für die Karrieren der Sportler und finanziellen Einbußen die kurz- und langfristigen Konsequenzen für die Gesundheit der Sportler nicht nur im körperlichen, sondern auch im psychischen Bereich immens sein können<sup>8,9</sup>. Viele werden zustimmen, dass an dieser Stelle die Psychologie und die psychologische Begleitung der Sportler eine große Bedeutung besitzen<sup>10</sup>. Für Sportler gibt es subjektiv keine leichte oder schwere Verletzung. Jeder Sportler geht mit Verletzungen anders um. Selbst derselbe Sportler kann von der einen „objektiv“ vielleicht sogar schwereren Verletzung mental weniger betroffen sein als von einer anderen. Im Sport wird bei Psychologie und Sportverletzungen deshalb oft erst einmal an Psychologen als Feuerwehrleute für Sportler gedacht, die ein mentales Problem mit ihrer Verletzung haben. Sicherlich ist dies eine hochrelevante Aufgabe unserer Profession. Häufig wird dabei jedoch die Bedeutung psychologischer Faktoren bei der Entstehung von Sportverletzun-

gen und damit das präventive Potenzial vergessen. Um diese Bedeutung zu verstehen, sollten wir uns zunächst gedanklich von der alten Dichotomie verabschieden, Menschen hätten einen Körper, der unabhängig vom zugehörigen Geist existiere. Beide sind untrennbar miteinander verbunden. Wer schon einmal „hangry“ war, kennt diese Feststellung aus erster Hand. Selbst bei hochmechanischen Eingriffen, wie Bypass-Operationen, beeinflusst die Zuversicht der Patienten maßgeblich den Behandlungserfolg<sup>11</sup>. Auf den Basketball übertragen, könnte sich die Einheit von Körper und Geist in folgenden Beispielen äußern: die geistige Wachheit eines Spielers bestimmt maßgeblich, ob er einem gefährlichen Kontakt des Gegenspielers ausweichen kann. Wenn Sportler mit Mut und der Erwartung, auf jede Defensivaktion eine Antwort zu finden, zum Korb ziehen, werden sie weniger in ungünstige Schonhaltungen oder eine Verkrampfung der Muskulatur verfallen. Sportler mit einer ausgeprägten Selbst- und Körperwahrnehmung erkennen, wann ihr Kör-

per Pausen braucht. Sie spüren, welche Regenerationsmaßnahmen, wie Power-Naps, gerade hilfreich sind. Beispiele wie die genannte geistige Wachheit sind Ausdruck psychologischer Kompetenzen der Athleten. Die beschriebenen Auswirkungen auf das Sportlerverhalten zeigen, wie sie das Risiko von Verletzungen reduzieren. Dieses Wissen über die Bedeutung psychologischer Faktoren im Verletzungsgeschehen ist nicht unbedingt neu. Es braucht jedoch häufiger eine bewusste Umsetzung dessen im Leistungssportalltag. Brose Bamberg hatte in der vergangenen Saison beispielsweise mit einem regelmäßigen Monitoring den mentalen Fitnesszustand seiner Athleten verfolgt. Athletiktrainer Roberto Molina und Physiotherapeut Kilian Flierl suchten bei auffälligen Werten das Gespräch mit dem betreffenden Spieler. Gemeinsam mit ihm leiteten sie Maßnahmen ab. Entscheidend für den Erfolg dieses Vorgehens war, dass die Angaben der Profis vom Trainerteam ernst genommen wurden. Geringe Werte zogen keine negativen Konsequenzen nach

sich. Zwar blieb der Klub sportlich hinter seinen Erwartungen zurück, wies jedoch trotz Doppelbelastung mit internationalem Wettbewerb sehenswerte Verletzungsstatistiken auf. Abschließend möchte ich die bereits erwähnte Floskel hinterfragen: Ist also der Körper eines häufig verletzten Sportlers nicht für „den Leistungssport“<sup>12</sup> geeignet oder ist sein Körper unter den aktuellen Umgebungsbedingungen und bei seinen aktuellen psychologischen Charakteristiken nicht für Leistungssport geeignet? Sollten Sie eher der letzteren Aussage zustimmen, ist das eine tolle Nachricht für alle Leistungssportler, denn sowohl Umgebungsbedingungen als auch psychologische Charakteristiken sind veränderbar. Den Einfluss der Umgebung auf die Entstehung von Verletzungen können wir beispielsweise an der Sprache erkennen, die im Leistungssport häufig verwendet wird. So wird oft von „Spielermaterial“ gesprochen, welches „zu funktionieren hat“. Im Extrem steckt dahinter eine Kultur, in der verletzte Athleten als passives physisches Material

gesehen werden. Dieses muss schnellstmöglich repariert werden, um wieder Leistung für die Organisation zu erbringen. Ein beeindruckendes Gegenbeispiel aus dem Fußball zeigt die Comeback-Doku des Profispielers Virgil van Dijk<sup>13</sup>. Hier wird deutlich, dass der Mensch van Dijk im Zentrum des Liverpooler Verletzungsmanagements steht. Er informiert sich und wählt selbst aktiv aus verschiedenen Vorgehensweisen aus, welche ihm der Klub wie ein Buffet anbietet. Dieses Umfeld ist sicherlich ein Faktor, warum es ihm gelingt, der Situation mental stark zu begegnen. Was lässt sich also konkret tun? Psychologen können Mannschaften dabei helfen, ein Verletzungsmanagement zu entwickeln, welches zu ihren Bedürfnissen und Stärken passt. Sie könnten Sportler dabei unterstützen, individuelle Regenerationsroutinen zu erarbeiten, und ihnen Techniken wie sogenannte Body-Scans<sup>14</sup> an die Hand geben, um die eigene Achtsamkeit, Körperwahrnehmung und Entspannung zu fördern. Noch effektiver kann die

gemeinsame Weiterentwicklung der Abläufe, Kommunikation und Kultur im Verletzungsmanagement sein, um wie im Beispiel van Dijk den Athleten als Menschen mehr ins Zentrum zu rücken. Solch eine Veränderung kann nicht nur die erwähnten Kosten von Verletzungen reduzieren, sondern auch einiges gewinnen: nämlich Sportler, die als gestärkte Persönlichkeiten aus dieser Phase hervorgehen. Dass mental starke Persönlichkeiten und psychologische Kompetenzen wie Resilienz maßgeblich Leistung und Talententwicklung beeinflussen, ist auch lange kein Geheimnis mehr, sondern gängiges Kriterium in allen Scouting-Reports erfolgreicher Sportorganisationen. So berichteten Mitspieler von Derrick Rose zuletzt auch, dass er nicht nur ein wertvoller Teamkollege für sie ist, sondern auch Vorbild und Inspiration in eigenen herausfordernden Lebensphasen. Ausschlaggebend sei dabei nicht, wie viele Punkte er pro Spiel erziele, sondern seine Persönlichkeit, die nicht zuletzt an seinen Verletzungserfahrungen gewachsen ist. ●



Franz Wagner in guten Händen: beim ersten WM Spiel verletzt und trotzdem Weltmeister geworden