

Zverev in der Krise: Djokovic bietet Unterstützung und Verständnis!

Alexander Zverev spricht offen über mentale Herausforderungen nach seinem Wimbledon-Aus. Novak Djokovic bietet ihm Unterstützung an.



Nachrichten AG

Toronto, Kanada - Der deutsche Tennisprofi Alexander Zverev befindet sich nach seinem überraschenden Ausscheiden in der ersten Runde von Wimbledon gegen Arthur Rinderknech in einer persönlichen Krise. In den vergangenen Tagen äußerte Zverev offen seine Gedanken und Gefühle und erklärte, dass er sich „im Moment im Allgemeinen ziemlich allein im Leben“ fühle. Zudem hat der Spieler Schwierigkeiten, außerhalb des Tennisplatzes Freude zu finden. Diese Aussagen sind alarmierend und verdeutlichen, wie wichtig das Thema mentale Gesundheit im Sport ist.

Wie Zverev vor den Medien berichtete, denkt er nun über eine Therapie nach, da er das Gefühl hat, dass „etwas in mir sich

ändern muss“. Das Sprechen über seine emotionalen Herausforderungen könnte ein bedeutender Schritt für ihn sein, um mit der aktuellen Situation umzugehen. In den letzten Jahren hat das Bewusstsein für mentale Erkrankungen im Sport zugenommen, doch nach wie vor bleibt es ein oft tabuisiertes Thema.

Unterstützung von Novak Djokovic

Inmitten dieser schweren Phase bietet ein prominenter Kollege Zverev seine Hilfe an: Novak Djokovic. Der serbische Tennisstar äußerte sein Mitgefühl und betonte, wie wichtig es ist, über mentale Gesundheit zu sprechen. Djokovic sagte: „Ich wünsche ihm alles Gute und er soll wissen, dass ich für ihn da bin.“ Er versteht die Schwierigkeiten, mit denen Zverev konfrontiert ist, und bietet ihm an, sich jederzeit an ihn zu wenden.

Djokovic, der selbst Anfechtungen und Herausforderungen im Laufe seiner Karriere erleben musste, möchte, dass Zverev sich eine Auszeit nimmt, um neue Energie zu tanken. Zverev plant tatsächlich eine rund einmonatige Turnierpause und hofft, beim Masters-1000-Turnier in Toronto Ende Juli weitere Antworten auf seine Fragen zu finden. Der Druck des Wettkampflebens könnte erhebliche Auswirkungen auf die mentale Gesundheit von Athleten haben, da zahlreiche Studien zeigen, dass ein erheblicher Teil der Sportler von psychischen Erkrankungen betroffen ist.

Der Druck im Leistungssport

Die Realität für viele Athleten ist, dass sie sich stark über ihren Sport identifizieren, was ihre gesamte Identität prägt. Daher können Stressoren wie Verletzungen, Misserfolge oder sogar das Karriereende ihre mentale Gesundheit stark beeinträchtigen. In der Literatur zur Sportpsychologie wird deutlich, dass körperliche und psychische Gesundheit eng miteinander verbunden sind. Studien zeigen, dass 13-20% der Leistungssportler im Laufe ihres Lebens an Depressionen

erkranken.

Für viele Athleten, darunter auch Zverev, ist es eine Herausforderung, mit den Anforderungen der Öffentlichkeit und den eigenen Erwartungen umzugehen. Oft fühlen sich Sportler allein gelassen. Die IOC-Kommission für mentale und physische Gesundheit hat kürzlich 640 Stressoren identifiziert, die das Wohlbefinden der Athleten gefährden können. Der Weg zur Verbesserung der mentalen Gesundheit kann, wie gezeigt, durch offene Gespräche und die Bereitschaft zur Therapie erweitert werden, was Zverev möglicherweise in Betracht zieht.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Zverevs Situation nicht nur seiner individuellen Herausforderung entspricht, sondern auch in einen größeren Kontext der mentalen Gesundheit im Sport eingeordnet werden kann. Die Unterstützung von Djokovic sowie zunehmend offene Gespräche über diese Themen könnten dazu beitragen, die Stigmatisierung abzubauen und Athleten dazu zu ermutigen, notwendige Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Die Diskussion um mentale Gesundheit im Sport hat in den letzten Jahren an Bedeutung gewonnen. Weitere Informationen hierzu können in den entsprechenden Fachartikeln zur Sportpsychologie und den Herausforderungen für Athleten in Leistungsbedingungen gefunden werden.

Laola1
RND
Sportärztezeitung

Details	
Ort	Toronto, Kanada
Quellen	• www.laola1.at • www.rnd.de • sportaerztezeitung.com

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at