

## **Skispringer Philipp Raimund: Höhenangst stoppt Auftritt in Planica!**

Skispringer Philipp Raimund zieht sich aufgrund von Höhenangst aus dem Skiflug-Wettbewerb in Planica am 28.03.2025 zurück.

**Planica, Slowenien** - Skispringer Philipp Raimund hat heute bekannt gegeben, dass er sich kurzfristig aus dem Skiflug-Wettbewerb in Planica zurückzieht. Der 24-jährige leidet unter Höhenangst, die ihm beim Skifliegen erheblich zusetzt. Laut **oe24.at** hat Raimund manchmal das Gefühl, für etwa 1,5 Sekunden gelähmt zu sein und nicht reagieren zu können. Üblicherweise hat er die Kontrolle über seine Sprünge, doch beim Skifliegen empfindet er das ganz anders.

Um kein Risiko einzugehen, hat er sowohl das Einzelfliegen am Freitag als auch den Teamwettkampf am Samstag abgesagt. Raimund gab an, dass 95 Prozent seiner Sprünge von dieser Angst nicht betroffen sind. Seine Entscheidung wirft die Frage auf, wie weit damit verbundene Ängste in der Welt des Leistungssports normalisiert werden können.

### **Ängste im Leistungssport**

Angst ist ein fundamentales Gefühl, das als Reaktion auf bedrohliche oder unkontrollierbare Situationen auftritt. Sie erfüllt eine Überlebensfunktion, kann aber auch hinderlich sein, wenn sie unverhältnismäßig wird. Soziale und spezifische Phobien sind weit verbreitete Formen von Ängsten, die Athleten in Wettkampfsituationen betreffen können. Während viele Sportler versuchen, ihre Nervosität in den Griff zu bekommen, wird das

Bewältigen dieser Angst oft kritisch erlebt. **Spiegel** berichtet, dass Angstreaktionen sich auf kognitiver, somatischer und Verhaltensebene äußern, was die Leistung stark beeinflussen kann.

So haben unter anderem Athleten wie der norwegische Skispringer Daniel Andre Tande, der während der Vierschanzentournee mit seiner Höhenangst auffiel, aufgezeigt, dass es nicht selten ist, wenn sich Angst während Wettkämpfen bemerkbar macht. Laut den Sportpsychologen können verschiedenen Strategien zur Angstbewältigung helfen, um die Leistung im Ernstfall steigern zu können. Dazu zählen Ablenkungstechniken, positive Selbstgespräche sowie Atemtechniken.

## Bewältigungsstrategien für Athleten

Einige wirkungsvolle Methoden, um mit derartigen Ängsten umzugehen, umfassen autogenes Training und progressive Muskelrelaxation zur Entspannung. Positive Körperhaltungen können zusätzlich das Selbstbewusstsein und die Stimmung verbessern. Diese Techniken könnten auch für Raimund von Bedeutung sein, um in Zukunft seine Höhenangst zu überwinden und seinen Platz im Skisport zurückzugewinnen.

Die Entscheidung des jungen Athletes zeigt, wie wichtig mentale Gesundheit im Leistungssport ist und dass Athleten, trotz des Drucks, den sie spüren, gezwungen sind, ihren eigenen Grenzen Rechnung zu tragen. Es bleibt abzuwarten, wie sich die Situation für Philipp Raimund weiterentwickeln wird.

| Details        |                                                                                                                                                             |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Vorfall</b> | Sonstiges                                                                                                                                                   |
| <b>Ursache</b> | Höhenangst                                                                                                                                                  |
| <b>Ort</b>     | Planica, Slowenien                                                                                                                                          |
| <b>Quellen</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="http://www.oe24.at">www.oe24.at</a></li><li>• <a href="http://www.spiegel.de">www.spiegel.de</a></li></ul> |

**Besuchen Sie uns auf: [die-nachrichten.at](http://die-nachrichten.at)**