



Bundesinstitut
für Sportwissenschaft

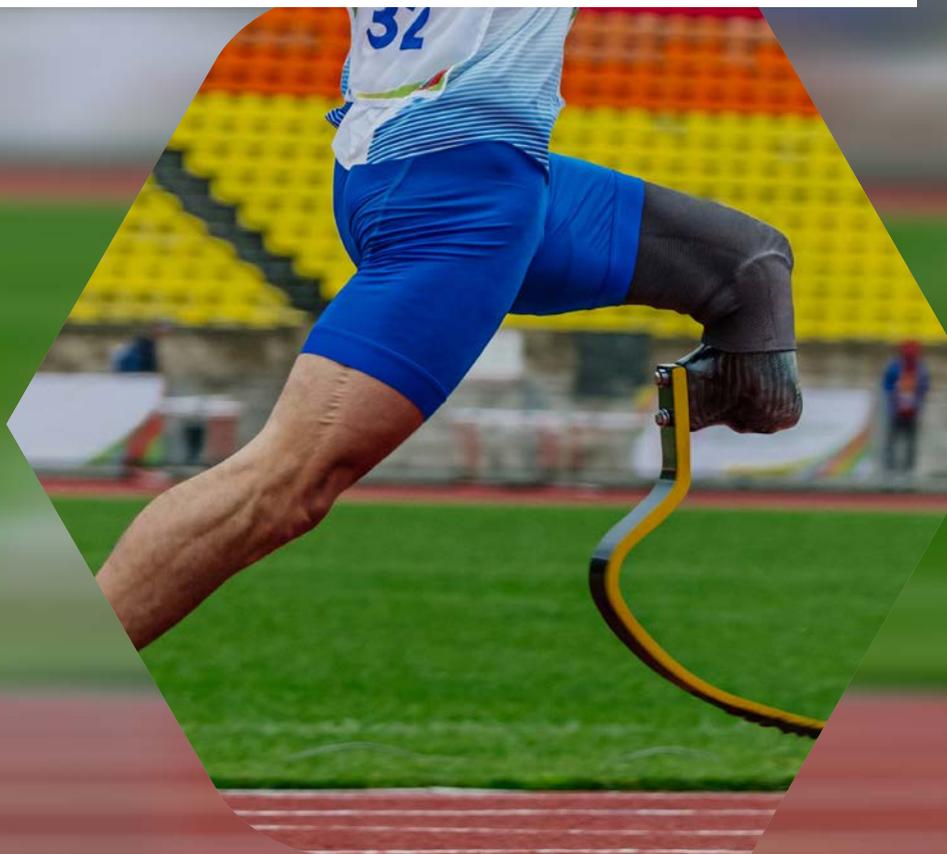


Wir helfen
dem Sport

Sabine Radtke • Marie Biermann

Paralympischer und olympischer Leistungssport in Zeiten der Covid-19-Pandemie

Belastungserleben und Bewältigungsstrategien aus Perspektive von
Athletinnen und Athleten sowie Trainerinnen und Trainern



Sabine Radtke • Marie Biermann

Paralympischer und olympischer Leistungssport in Zeiten der Covid-19-Pandemie

Belastungserleben und Bewältigungsstrategien aus Perspektive von
Athletinnen und Athleten sowie Trainerinnen und Trainern

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Herausgeber:

Bundesinstitut für Sportwissenschaft (BISp)
Graurheindorfer Str. 198
53117 Bonn
www.bisp.de

Ansprechperson:

Andrea Eskau
andrea.eskau@bisp.de
Tel.: +49 228 99 640 9036

Stand:

Dezember 2023

Sabine Radtke · Marie Biermann

Paralympischer und olympischer Leistungssport in Zeiten der Covid-19-Pandemie

Belastungserleben und Bewältigungsstrategien aus Perspektive
von Athletinnen und Athleten sowie Trainerinnen und Trainern

ISBN: 978-3-96523-094-1

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.
Kein Teil dieses Werkes darf ohne ausdrückliche Genehmigung des Bundesinstituts
für Sportwissenschaft digital oder analog vervielfältigt werden.

Satz & Layout: A Vitamin Kreativagentur GmbH, Berlin
Umschlag: A Vitamin Kreativagentur GmbH, Berlin
Titelbild: Adobe Stock: kalinichenko

Inhaltsverzeichnis



Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	11
2	Theoretischer Hintergrund zum Verlauf der Covid-19-Pandemie	17
2.1	Verlauf der Covid-19-Pandemie.....	18
2.2	Die SARS-CoV-2-Verordnungen und damit verbundene gesetzliche Regelungen für die Sportausübung in Deutschland	23
3	Forschungsstand zu den Auswirkungen der Pandemie. ..	27
3.1	Methodisches Vorgehen.....	28
3.2	Ergebnisse.....	30
4	Theoretischer Bezugsrahmen: Das transaktionale Stressmodell nach Lazarus & Folkman (1984)	41
5	Zwischenfazit, Untersuchungsziel und zentrale Fragestellungen	49
6	Methodisches Vorgehen	55
6.1	Gewinnung der Studienteilnehmenden & Durchführung der Teilstudien.....	56
6.1.1	Teilstudie 1 (quantitativ): Kaderathletinnen/-athleten des paralympischen Sports	56
6.1.2	Teilstudie 2 (quantitativ): Kaderathletinnen/-athleten des olympischen Sports	57
6.1.3	Teilstudie 3 (qualitativ): Kaderathletinnen/-athleten der Sportart Leichtathletik (paralympisch)	58
6.1.4	Teilstudie 4 (qualitativ): Kaderathletinnen/-athleten der Sportart Rudern (olympisch)	58
6.1.5	Teilstudie 5 (qualitativ): Trainerinnen/Trainer des paralympischen Sports	58
6.2	Stichprobenbeschreibung	59

6.2.1	Teilstudie 1 (quantitativ): Kaderathletinnen/-athleten des paralympischen Sports	59
6.2.2	Teilstudie 2 (quantitativ): Kaderathletinnen/-athleten des olympischen Sports	60
6.2.3	Teilstudie 3 (qualitativ): Kaderathletinnen/-athleten der Sportart Leichtathletik (paralympisch)	61
6.2.4	Teilstudie 4 (qualitativ): Kaderathletinnen/athleten der Sportart Rudern (olympisch)	62
6.2.5	Teilstudie 5 (qualitativ): Trainer/-innen des paralympischen Sports	63
6.3	Konstruktion der Online-Surveys und der Interview-Leitfäden	64
6.3.1	Online-Umfragen (Teilstudien 1 und 2)	64
6.3.2	Semi-strukturierte Interviews (Teilstudien 3, 4 und 5)	66
6.4	Datenanalyse	68
6.4.1	Auswertung der Online-Umfragen	68
6.4.2	Auswertung der semi-strukturierten Interviews	69
7	Darstellung der empirischen Ergebnisse	71
7.1	Einschätzung der Betroffenheit von Para-Athletinnen/-Athleten durch die Pandemie	72
7.2	Trainingsbedingungen	75
7.3	Wettkampfbedingungen	81
7.4	Sportbezogene Zufriedenheit	82
7.5	Stellenwert des Sports im Alltag von Kadermitgliedern während der Pandemie	86
7.6	Belastungen und Bewältigungsstrategien der paralympischen und olympischen Kaderathletinnen/-athleten	86
7.6.1	Einschätzung der Gefahr einer Covid-19-Infektion	86
7.6.2	Allgemeines Belastungsempfinden und größte Belastungen im Pandemieverlauf	87
7.6.3	Unterstützung und Ressourcen zum Umgang mit den Belastungen	99
7.6.4	Strategien zur Bewältigung der Belastungen im Pandemieverlauf	105

7.7	Auswirkungen der Covid-19-Pandemie auf die Trainer/-innen	112
7.8	Einstellung von Athletinnen/Athleten und Trainerinnen/ Trainern im Hinblick auf die Teilnahme an den Paralympischen Spielen von Tokio bzw. Beijing	124
7.8.1	Prospektive Einstellung gegenüber der Teilnahme an den Paralympischen Spielen in Tokio bzw. Beijing angesichts der Pandemielage seitens der Athletinnen/Athleten.	125
7.8.2	Retrospektive Bewertung der Spiele von Tokio angesichts der Pandemielage seitens der Trainer/-innen.	127
8	Zusammenfassung, Interpretation und Diskussion der empirischen Ergebnisse	149
9	Handlungsempfehlungen für die Praxis	165
10	Literaturverzeichnis	175
	Tabellenverzeichnis	189
	Abbildungsverzeichnis	193
	Anhang	197

1 Einleitung

1 Einleitung

„Es war schwierig, eigentlich unmöglich, auf einer Prothese durch den Wald zu laufen.“¹

Mit diesen Worten wird Markus Rehm, mehrfacher Welt- und Europameister sowie Paralympics-Sieger im Weitsprung und auf Sprintstrecken, zitiert. Er macht mit seiner Aussage auf die in Zeiten der Covid-19-Pandemie² besonderen Herausforderungen von Athletinnen und Athleten des paralympischen Sports im Vergleich zu denen des olympischen Sports aufmerksam. Als Leichtathlet mit Unterschenkelamputation ist er zur Ausübung seines Sports auf bestimmte Gegebenheiten wie zum Beispiel eine barrierefreie Sportanlage mit einem Laufuntergrund, der für Prothesen geeignet ist, angewiesen. Während der Corona-Pandemie, in deren Folge Sportstätten vorübergehend geschlossen wurden, konnten Athletinnen und Athleten, die auf eine Sportprothese angewiesen sind, ihr Training nicht ohne Weiteres von der Tartanbahn in den Wald verlegen. Ebenso waren beispielsweise auch Aktive, die während ihrer Sportausübung auf Assistenz angewiesen sind, wie zum Beispiel Sportlerinnen und Sportler mit Seheinschränkung, von den im Verlauf der Pandemie veröffentlichten Verordnungen elementar betroffen, denn die sogenannten Abstandsregelungen (oft als Social Distancing bezeichnet) untersagten es ihnen, mit Personen, die nicht mit ihnen im selben Haushalt leben, zu trainieren.

Die Covid-19-Pandemie nahm ihren Anfang in China, als im Dezember 2019 das Virus SARS-CoV-2 auf den Menschen übertragen wurde. SARS-CoV-2 breitete sich rasch weltweit aus (Wackerhage et al., 2020). In Deutschland kam es Ende Januar 2020 zur ersten bestätigten Infektion mit SARS-CoV-2 (Bundesministerium für Gesundheit, 2021). Im März 2020 beschlossen die Bundesregierung und die Konferenz der Regierungschefinnen und Regierungschefs der Länder (MPK) Beschrän-

1 Zit. in Hupe (2020).

2 Abkürzung von Coronavirus-disease-2019-Pandemie.

kungen zur Eindämmung der Pandemie (Presse- und Informationsamt der Bundesregierung, 2020b/c). Für die Bevölkerung stellten die Restriktionen sowie die Angst vor einer möglichen Coronainfektion in Abhängigkeit von der individuellen subjektiven Bewertung der Situation eine mehr oder weniger große Belastung dar (Rothland, 2013).

Die von der Regierung und den Bundesländern beschlossenen Beschränkungen betrafen unter anderem die Sportausübung und bezogen sich somit auch auf den (Hoch-)Leistungssport (Deutscher Olympischer Sportbund [DOSB], 2020a; Presse- und Informationsamt der Bundesregierung, 2020b/c). Hochleistungssportlerinnen und -sportler wurden zum Beispiel mit der Verschiebung der Olympischen und Paralympischen Spiele konfrontiert, die ursprünglich im Jahr 2020 in Tokio stattfinden sollten (DOSB, 2020d). Weitere Herausforderungen waren veränderte Trainings- und Wettkampfbedingungen (Bergström, 2020). Die Bewertung derartiger Herausforderungen hängt von den individuellen Bewältigungsmöglichkeiten der betroffenen Personen ab. Wird eine Anforderung aufgrund mangelnder Ressourcen als Belastung wahrgenommen, führt dies zum Empfinden von Stress (Lazarus & Folkman, 1984). Die sogenannten SARS-CoV-2-Verordnungen und die damit einhergehenden gesetzlichen Regelungen für die eingeschränkte Sportausübung waren demnach mit dem Risiko verbunden, für Athletinnen und Athleten aus dem paralympischen und olympischen Sport zu einer massiven Belastung zu werden. Aufgrund der besonderen Bedürfnisse von Aktiven aus dem paralympischen Sport, die Markus Rehm im einleitenden Zitat andeutet, und infolge der objektiv bestehenden Unterschiede zwischen paralympischem und olympischem Leistungssport (Schlund, 2020) sollen in der vorliegenden Studie die Pandemie-Auswirkungen auf den paralympischen versus olympischen (Hoch-)Leistungssport herausgearbeitet werden. Konkret wird dabei der Zeitraum von März 2020 bis zum Einsetzen der sogenannten Bundesnotbremse³ am 23. April 2021 betrachtet.

3 Das „Vierte Gesetz zum Schutz der Bevölkerung bei einer epidemischen Lage von nationaler Tragweite“ trat am 23. April 2021 in Kraft und sieht für Fälle, in denen die Sieben-Tage-Inzidenz den Schwellenwert von 100 überschreitet, zusätzliche Gebote und Verbote vor (Bundesministerium der Justiz, 2021).

Insbesondere die Perspektive der Athletinnen und Athleten soll hervorgehoben werden, die mittels einer Online-Umfrage im paralympischen/olympischen Sport und durch Interviews mit ausgewählten Sportlerinnen und Sportlern aus dem paralympischen Sport erhoben wurde.

Ein weiteres Ziel der vorliegenden Studie ist es, die subjektiven Sichtweisen von Trainerinnen und Trainern aus dem Para Sport im Hinblick auf die pandemiebedingten gesellschaftlichen Belastungen und deren Auswirkungen auf die von ihnen betreuten Sportlerinnen und Sportler darzustellen. Darüber hinaus wird sich im Folgenden mit der Verschiebung der Olympischen/Paralympischen Spiele von Tokio 2020 auseinandergesetzt unter Berücksichtigung der prospektiven Perspektive der Sportlerinnen und Sportler sowie der retrospektiven Perspektive von Trainerinnen und Trainern.

In die vorliegende Veröffentlichung sind die Ergebnisse von vier Qualifikationsarbeiten aus dem Jahr 2021 eingeflossen. Bei den Absolventinnen Friederike Brunnert (M.Ed.), Lena Krone (M.Ed.), Vanessa Prange (M.Ed) und Caterina Scherner (B.Ed.) bedanken wir uns herzlich für ihre Mitwirkung an unserem wissenschaftlichen Vorhaben, das seitens des Bundesinstituts für Sportwissenschaft (BISp) gefördert wurde.

2 Theoretischer Hintergrund zum Verlauf der Covid-19-Pandemie

2 Theoretischer Hintergrund zum Verlauf der Covid-19-Pandemie

2.1 Verlauf der Covid-19-Pandemie

Verlauf der Pandemie weltweit

Seit dem Ausbruch im Dezember 2019 in China, bei dem sich SARS-CoV-2 auf den Menschen übertrug, verbreitete sich das Virus und führte die Menschheit in die größte weltweite Gesundheitskrise der letzten 100 Jahre. Die Symptome und Folgen von Covid-19 stellen sich sehr unterschiedlich dar. Während einige Infizierte keine Symptome haben, verläuft die Krankheit bei anderen tödlich. Die Schwere des Krankheitsverlaufs steht in Abhängigkeit von verschiedenen Faktoren, beispielsweise dem Alter und dem Gesundheitszustand. Während man zu Beginn der Pandemie noch davon ausging, dass die Infektion mit SARS-CoV-2 gleichermaßen durch Tröpfcheninfektion und Aerosolübertragung erfolgte (Gesellschaft für Aerosolforschung, 2020), stellte sich im Pandemieverlauf heraus, dass der Hauptübertragungsweg die respiratorische Aufnahme virushaltiger Partikel ist, die beim Atmen, Husten, Sprechen, Singen und Niesen entstehen (Wang et al., 2021). Eine Infektion kann asymptomatisch erfolgen. Demnach ist es möglich, dass Personen das Virus übertragen, ohne zu wissen, dass sie selbst infiziert sind (He et al., 2020). Dies stellt ein großes Problem für die Verhinderung von Infektionen dar. Ausgehend von Schätzungen hätten sich ohne Eindämmung 90 Prozent der Weltbevölkerung infiziert und allein im Jahr 2020 wären 40 Millionen Menschen daran gestorben (Walker et al., 2020). Um das zu verhindern, wurden seit dem Ausbruch in China Ende 2019 in vielen Teilen der Welt Interventionsmaßnahmen wie beispielsweise das sogenannte Social Distancing ergriffen. Diese zielten darauf ab, die Kapazität der Gesundheitsdienste zur Behandlung schwerer Fälle von Covid-19 zu erhalten sowie Zeit zu gewinnen, um die Verteilung von Impfstoffen

zu ermöglichen und somit die Zahl der Todesfälle zu minimieren (Wackerhage et al., 2020).

Verlauf der Pandemie in Deutschland

Da in der vorliegenden Studie der Frage nachgegangen wird, inwiefern die Covid-19-Pandemie den paralympischen und olympischen (Hoch-) Leistungssport im konkreten Zeitraum März 2020 bis zum Einsetzen der Bundesnotbremse⁴ am 23. April 2021 beeinflusste, ist es sinnvoll, zunächst darzustellen, vor welchem gesetzlichen Hintergrund im genannten Zeitraum die Sportausübung in Deutschland möglich war. Als Grundlage werden im Verlauf dieses Kapitels die damals veröffentlichten gesetzlichen SARS-CoV-2-Verordnungen herangezogen.

Der Ausbruch von SARS-CoV-2 führte zu einer weltweiten Epidemie, die in den einzelnen Ländern unterschiedlich verlief. Im Folgenden wird der Verlauf der Pandemie in Deutschland beschrieben. Berücksichtigt wird dabei der Zeitraum vom Ausbruch der Pandemie bis März 2021.⁵ Da die Restriktionen sowie Lockerungen von den jeweiligen Landesregierungen beschlossen wurden, unterschieden sich die Entwicklungen in den einzelnen Bundesländern (Presse- und Informationsamt der Bundesregierung, 2020d). Die Darstellung beschränkt sich deshalb auf eine skizzenhafte Beschreibung der Maßnahmen, die die Bevölkerung in Gesamtdeutschland betrafen. Dabei wird der Pandemieverlauf in einzelne Phasen unterteilt. Anschließend werden die Regelungen, die die Sportausübung betrafen, eingehender dargestellt.

1. In Deutschland gab es die erste bestätigte Corona-Infektion am 27.01.2020. Zu diesem Zeitpunkt wurde das Risiko für eine Ausbreitung in Deutschland als gering eingestuft. Anfang Februar

4 Das „Vierte Gesetz zum Schutz der Bevölkerung bei einer epidemischen Lage von nationaler Tragweite“ trat am 23. April 2021 in Kraft und sieht für Fälle, in denen die Sieben-Tage-Inzidenz den Schwellenwert von 100 überschreitet, zusätzliche Gebote und Verbote vor (Bundesministerium der Justiz, 2021).

5 Diese Zeitspanne wurde gewählt, da die Datenerhebung im Frühjahr 2021 begann und sich die im Verlauf dieses Berichts vorgestellten Ergebnisse vorrangig auf diesen Zeitraum beziehen.

hatte der Ausbruch des Coronavirus bereits weltweite Auswirkungen, der Schwerpunkt der Erkrankungen lag jedoch weiterhin in China. In Deutschland waren inzwischen 16 Menschen infiziert. Bei Personen, die aus China und anderen Teilen Asiens zurück nach Deutschland kamen, erfolgte die vorsorgliche Unterbringung in Quarantäne. Mitte Februar kam es in Italien vermehrt zu Ausbrüchen, was zu einer Neubewertung der Lage in Deutschland führte: Die Bundesregierung bereitete sich auf eine Ausbreitung im eigenen Land vor. Am 26.02.2020 wurden in Baden-Württemberg sowie Nordrhein-Westfalen Infektionen bestätigt. Das Gesundheitsministerium reagierte mit der Nachverfolgung von Kontaktpersonen, richtete einen Krisenstab ein und informierte die Bevölkerung über Symptome und Infektionsschutzmaßnahmen. Zudem sollte vermehrt auf den Gesundheitszustand von Einreisenden aus Infektionsgebieten geachtet werden (Bundesministerium für Gesundheit, 2021). Ab Anfang März erfolgte eine Risikoabschätzung bei allen Veranstaltungen bis 1.000 erwarteten Teilnehmenden sowie die Absage aller Großveranstaltungen mit einer höheren Teilnehmendenzahl. Rückkehrerinnen und Rückkehrer aus Italien, Österreich und der Schweiz wurden aufgefordert, sich freiwillig in häusliche Quarantäne zu begeben (Bundesministerium für Gesundheit, 2021).

2. Am 16.03.2020 beschlossen die Bundesregierung und die Regierungschefinnen und Regierungschefs der Länder (MPK) Leitlinien zur Beschränkung sozialer Kontakte im öffentlichen Bereich. Dies betraf neben dem Sportbetrieb beispielsweise Bildungsstätten, kulturelle Einrichtungen, Reisen, Gastronomie, Freizeitangebote und Zusammenkünfte im Allgemeinen. Diese Restriktionen sollten von den Ländern bzw. Landesregierungen umgesetzt werden, um die Regelungen an die epidemiologische Lage in den jeweiligen Regionen anzupassen. Dies hatte zur Folge, dass sich die Vorgaben in den Bundesländern voneinander unterschieden (Presse- und Informationsamt der Bundesregierung, 2020c). Eine Erweiterung der bundesweiten Leitlinien stellte ein neuer Beschluss dar, in dem das Abstandsgebot und die Kontaktbeschränkungen verschärft

wurden. Treffen waren zu diesem Zeitpunkt lediglich noch mit dem eigenen Hausstand oder alleine mit einer weiteren nicht zum eigenen Haushalt gehörigen Person zulässig (Presse- und Informationsamt der Bundesregierung, 2020h). Das Parlament beschloss am 27.03.2020 Änderungen des Infektionsschutzgesetzes, die unter anderem die vom Bundestag festgestellte „epidemische Lage nationaler Tragweite“ umfassten, welche die Ermächtigungsgrundlage⁶ für weitere Befugnisse der Regierung bildete (Presse- und Informationsamt der Bundesregierung, 2020b). Seit Mitte April 2020 empfahlen die Gesundheitsämter das Tragen von Masken. Im Mai 2020 begann die vermehrte Auslieferung von Covid-19-Antikörpertests. Am 14.05.2020 beschloss der Bundestag das „Zweite Gesetz zum Schutz der Bevölkerung bei einer epidemischen Lage von nationaler Tragweite“, das u. a. die schnellere Kontaktverfolgung, Testung und Versorgung von Infizierten gewährleisten sollte. In einer neuen Testverordnung vom 27.05.2020 wurde festgehalten, dass die gesetzlichen Krankenkassen auch die Kosten für Testungen symptomfreier Personen übernehmen müssen. Dies bildete die Grundlage für die umfassende Ausweitung der Teststrategie (Bundesministerium für Gesundheit, 2021).

3. Aufgrund sinkender Infektionszahlen konnten die Restriktionen im Juni 2020 schrittweise zurückgenommen werden. Bestand hatten weiterhin die bundesweiten Hygiene- und Abstandsregeln sowie Kontaktbeschränkungen. Es war den Ländern jedoch freigestellt, diese insofern zu lockern, als Treffen mit bis zu zehn Personen oder den Angehörigen zweier Hausstände erlaubt waren. Zudem erfolgte die Wiederaufnahme des Schulbetriebs in Präsenz und Reisen waren wieder möglich. Darüber hinaus beschlossen die Regierungen der Bundesländer unabhängig

6 „Der Begriff Eingriffsermächtigung (auch: Ermächtigungsgrundlage oder Ermächtigungsnorm) bezeichnet im deutschen Recht eine bestimmte Art von Rechtsnorm, die dem Staat den Eingriff in ein Grundrecht des Bürgers erlaubt. Da den Grundrechten die Funktion von Abwehrrechten gegenüber Beeinträchtigungen durch den Staat zukommen, muss eine Ermächtigungsgrundlage bestimmte Voraussetzungen erfüllen, um auch tatsächlich eine entsprechende staatliche Eingriffsbefugnis zu begründen. Eine staatliche Maßnahme mit Eingriffscharakter, aber ohne Befugnis, ist rechtswidrig“ (Einbock, 2021).

voneinander weitere Regelungen. Anhand der 7-Tage-Inzidenz sollte regional über Beschränkungen entschieden werden (Presse- und Informationsamt der Bundesregierung, 2020d).

4. Da die Infektionszahlen im Oktober wieder anstiegen, beschloss die Bundesregierung und die MPK ab November 2020 erneut weitreichende Restriktionen. Die Kontaktbeschränkungen wurden verschärft, auf nicht notwendige Reisen sollte verzichtet werden, Freizeiteinrichtungen und Gastronomiebetriebe wurden wieder geschlossen und Veranstaltungen untersagt. Geöffnet blieben zunächst die Schulen und Kindergärten sowie der Einzelhandel (Presse- und Informationsamt der Bundesregierung, 2020f). Mitte Dezember 2020 beschloss die Regierung das Aussetzen der Präsenzpflcht an Schulen. Daraus folgend fand sowohl in den Schulen als auch in Kindertagesstätten lediglich eine Notbetreuung statt (Presse- und Informationsamt der Bundesregierung, 2020e).
5. Anfang 2021 begann in Deutschland die Impfkampagne gegen das Coronavirus. Im Zuge des Impffortschritts und der sinkenden Infektionszahlen kam es ab März 2021 zu ersten Lockerungen, die stetig erweitert wurden (Presse- und Informationsamt der Bundesregierung, 2021).

Aus der Darstellung des Verlaufs der Pandemie in Deutschland lassen sich vier Phasen extrahieren, auf die sich in den Befragungen der vorliegenden Studie bezogen wird: Vor März 2020 gab es noch keine gravierenden Einschränkungen in Deutschland (erste Phase). Im März 2020 kam es zum sogenannten ersten Lockdown (zweite Phase), der in der dritten Phase der Pandemie im Sommer 2020 gelockert wurde. Aufgrund steigender Infektionszahlen beschloss die Regierung im November einen sogenannten zweiten Lockdown (vierte Phase). Im Zuge des weiteren Impffortschritts erfolgten ab März 2021 erneut Lockerungen und die einheitliche Bundesnotbremse trat am 23. April 2021 in Kraft.⁷

⁷ Aufgrund des Erhebungszeitraums spielt der Pandemieverlauf nach dem 23.04.2021 in den Befragungen der vorliegenden Studie keine Rolle.

2.2 Die SARS-CoV-2-Verordnungen und damit verbundene gesetzliche Regelungen für die Sportausübung in Deutschland

In den verschiedenen Phasen der Pandemie beschlossen die Bundesregierung und die MPK SARS-CoV-2-Verordnungen zur Eindämmung der Virusausbreitung. Die damit verbundenen gesetzlichen Regelungen beeinflussten die Möglichkeiten der Sportausübung, was im Folgenden im Pandemieverlauf skizziert wird.

Vor März 2020

Für den Zeitraum vom Jahresbeginn 2020 bis zum 15.03.2020 sind nur wenige gesetzliche Auflage zu verzeichnen. Gesetzlich geregelt war lediglich die Ausdehnung der Meldepflicht für das Coronavirus (Bundesministerium für Gesundheit, 2020). Der DOSB riet von Reisen nach China ab und empfahl, dortige Wettkämpfe und Trainingslager auszusetzen (Wolfarth & Gärtner, 2020).

Erster Lockdown

Die am 16.03.2020 von der Bundesregierung und der MPK beschlossenen Leitlinien hatten insofern Auswirkungen auf die Sportausübung, als „der Sportbetrieb auf und in allen öffentlichen und privaten Sportanlagen, Schwimm- und Spaßbädern, Fitnessstudios und ähnliche[n] Einrichtungen“ (Presse- und Informationsamt der Bundesregierung, 2020c, o.S.) für den Publikumsverkehr eingestellt wurde. Zudem kam es zu einem Verbot von „Zusammenkünfte[n] in Vereinen und sonstigen Sport- und Freizeiteinrichtungen“ (Presse- und Informationsamt der Bundesregierung, 2020c, o.S.). Der leitende Olympiaarzt des Deutschen Olympischen Sportbundes, Prof. Dr. Bernd Wolfarth, riet „von allen nicht dringlich notwendigen Reisen auch innerhalb Deutschlands“ (DOSB, 2020a, o.S.) ab, und empfahl, „möglichst alleine oder in kleinstmöglichen Gruppen“ (DOSB, 2020a, o.S.) zu trainieren.

Lockerungen im Sommer 2020

Trotz gemeinsamer Beschlüsse von Bundesregierung und MPK gab es hinsichtlich der Regelungen für die Sportausübung Unterschiede zwischen den Bundesländern, die im Folgenden beispielhaft skizziert werden. Die Landesregierung Baden-Württembergs erließ Anfang April eine Corona-Verordnung für den Spitzensport, die es Bundes- und Landeskaderathletinnen und -athleten, Profimannschaften der 1. bis 3. Bundesligen aller Sportarten, vereins- oder verbandsgebundenen Profisportlerinnen und -sportlern ohne Kaderstatus sowie professionellen Balletttänzerinnen und -tänzern ermöglichte, in Gruppen von maximal fünf Personen zu trainieren (Staatsministerium Baden-Württemberg, 2020). In Rheinland-Pfalz durfte ab dem 20.04.2020 der Trainingsbetrieb im Spitzen- und Profisport wieder aufgenommen werden. Dies betraf Bundeskaderathletinnen und -athleten, Profimannschaften der 1. und 2. Bundesligen aller Sportarten sowie Profisportlerinnen und -sportler ohne Bundeskaderstatus, die wirtschaftlich selbstständig, vereins- oder verbandsgebunden waren. Sie durften unter Einhaltung des Abstandsgebots ohne Körperkontakt individuell oder in Gruppen von maximal fünf Personen trainieren (Landessportbund Rheinland-Pfalz, 2020b). Um eine ungleiche Behandlung zu verhindern, beschloss die Konferenz der Landessportbünde Ende April einheitliche Regeln, die in allen Bundesländern gelten sollten. Bundeskaderathletinnen und -athleten durften sowohl drinnen als auch draußen trainieren. Hingegen sollte für Landeskaderathletinnen und -athleten das Training zunächst draußen beginnen (DOSB, 2020b).

Am 06.05.2020 beschlossen Bund und Länder Öffnungsschritte, die insofern die Sportausübung betrafen, als „der Breiten- und Freizeitsport unter freiem Himmel [...] wieder erlaubt“ wurde (Presse- und Informationsamt der Bundesregierung, 2020a, o.S.). Zudem fanden ab Mitte Mai die Fußballspiele der 1. und 2. Bundesliga wieder statt, wenn auch ohne anwesende Zuschauerinnen und Zuschauer (Presse- und Informationsamt der Bundesregierung, 2020a). Abweichend von der allgemeingültigen Verordnung war damit den Bundesligamannschaften Trainings-, Wettkampf- und Spielbetrieb gestattet (Landessportbund Rheinland-Pfalz, 2020a). Weitere Lockerungen beschlossen die einzelnen Bundesländer unabhängig voneinander

(Presse- und Informationsamt der Bundesregierung, 2020i). Beispielhaft werden im Folgenden die Öffnungsschritte einiger Bundesländer aufgeführt: Nordrhein-Westfalen erlaubte im Mai 2020 die Sportausübung mit Körperkontakt sowohl im Freien als auch innerhalb von Sportstätten. Sowohl Freibäder als auch Hallenbäder durften wieder öffnen. Zudem konnten Sportwettkämpfe stattfinden (Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen, 2020). In Rheinland-Pfalz und Baden-Württemberg hingegen durfte der Trainings- und Wettkampfbetrieb erst Ende Juni in allen Sportarten wieder aufgenommen werden (Landessportbund Rheinland-Pfalz, 2020c; Landessportverband Baden-Württemberg, 2020).

Zweiter Lockdown

Am 28.10.2020 beschlossen Bundesregierung und MPK die erneute Einstellung des Freizeit- und Amateursportbetriebs. Ausgenommen davon war der Individualsport allein, zu zweit oder mit Angehörigen des eigenen Hausstands (Presse- und Informationsamt der Bundesregierung, 2020g). Nicht ausgesetzt wurde der Profi- und Spitzensport. Zum Profisport gehörten laut DOSB „alle Kaderathletinnen und -athleten (OK, PK, NK 1 und 2) sowie die 1.–3. Ligen in allen olympischen und nicht-olympischen Sportarten, die vierte Liga im Männerfußball sowie nationale und internationale Sportveranstaltungen an denen professionelle Sportlerinnen und Sportler teilnehmen“ (DOSB, 2020c, S. 6). Diese durften weiter trainieren und ihre Wettkämpfe – ohne Publikum – austragen. In Bezug auf den paralympischen Sport gab es keine gesonderten Anordnungen; gleichzeitig ist auffällig, dass in den DOSB-Verordnungen zwar der olympische Sport, aber nicht explizit auch der Para Sport benannt wurde. In späteren Verordnungen wurden explizit die paralympischen und olympischen Bundes- und Landeskaderathletinnen und -athleten dem Profisport zugeordnet (Deutscher Behindertensportverband (DBS), 2021).

3 Forschungsstand zu den Auswirkungen der Pandemie

3 Forschungsstand zu den Auswirkungen der Pandemie

3.1 Methodisches Vorgehen

Um sich im Frühjahr 2021 einen Überblick über den damaligen Forschungsstand⁸ zu den Auswirkungen der Covid-19-Pandemie auf den paralympischen und olympischen (Hoch-)Leistungssport zu verschaffen, erfolgte eine systematische Literaturrecherche in den Datenbanken SPONET, BASE und dem BISP-Recherchesystem. Für die Literaturrecherche wurden zunächst die Begriffe sport* und covid* verwendet. Für diese wurde durch ein AND sichergestellt, dass sie beide im Titel, Fließtext, Abstract oder als Schlüsselwort der Dokumente vorkamen. Die Verwendung des Sternchens ermöglichte die Berücksichtigung jeglicher Wörter mit diesen Anfängen. Die Suche wurde auf den Zeitraum 01.01.2020⁹ bis 01.06.2021¹⁰ begrenzt. Aufgrund der hohen Trefferquote wurde die Suche spezifiziert, indem die Ergänzung der Begriffe professional, elite, high performance, high level oder Leistungssport die Fokussierung auf

8 Der hier dargestellte Forschungsstand (Stand: Frühjahr 2021) bezieht sich hauptsächlich auf Studien zum Thema „Auswirkungen der Covid-19-Pandemie auf (Hoch-)Leistungssportlerinnen und -sportler“ und fokussiert dabei im Speziellen die Auswirkungen der Pandemie auf den Para Sport. Auch für die in Kapitel 3 und 4 dargestellten Ergebnisse der Interviewstudien, die sich auf die paralympische Sportart Leichtathletik und die olympische Sportart Rudern beziehen, wurde eine Literaturrecherche durchgeführt. Aufgrund der inhaltlichen Überschneidungen wird in diesem Kapitel jedoch nur die übergeordnete Auswahl der Literatur dargestellt und es werden keine spezifischen Erkenntnisse zu den angesprochenen Sportarten präsentiert. Gleiches gilt für die Literaturrecherche, die im Vorfeld der Interviews mit Trainerinnen/Trainern durchgeführt wurde.

9 Beginn der Corona-Pandemie: Am 31.12.2019 bestätigte die Regierung in Wuhan, China, dass die Gesundheitsbehörden Dutzende von Fällen behandelten. Tage später identifizierten Forscher in China ein neues Virus, das Dutzende von Menschen in Asien infiziert hatte (Taylor, 2021, Abs. 3).

10 Die Datenerhebung der Umfragedaten endete am 30.06.2021, sodass dieser Zeitraum als Endpunkt der Literaturrecherche gewählt wurde.

den (Hoch-)Leistungssport verdeutlichte. Die Trennung der Begriffe durch OR ermöglichte die Anzeige von Ergebnissen, die einen der Begriffe beinhalteten.

Da im Zuge der Recherche lediglich empirische Studien berücksichtigt werden sollten, wurden im weiteren Recherche- und Selektionsprozess andere Dokumententypen aussortiert. Dies führte zu einer deutlichen Reduzierung der Anzahl der extrahierten Publikationen, die wiederum in einem weiteren Schritt im Hinblick auf folgende Einschlusskriterien überprüft wurden: Es musste sich 1. um sozialwissenschaftliche Publikationen handeln, wodurch Studien ausgeschlossen wurden, die der Sportmedizin zuzuordnen sind. Weitere Einschlusskriterien waren 2. ein Bezug zur Corona-Pandemie und 3. zu deren Auswirkungen auf Leistungssportlerinnen und -sportler. Als Leistungssportlerinnen und -sportler wurden in den Studien Personen identifiziert, die als high-performance athletes, high-level athletes, elite athletes, semi-elite athletes, professional athletes bezeichnet wurden. In den deutschsprachigen Publikationen wurde die Personengruppe durch ihre Zugehörigkeit zu professionellen Ligen sowie olympischen oder paralympischen Kadern identifiziert.

Diejenigen Studien, die die genannten Einschlusskriterien erfüllten, wurden in einer Tabelle zusammengeführt, die wiederum im Hinblick auf Dopplungen überprüft wurde. Insgesamt 22 empirische, sozialwissenschaftliche Studien wurden auf diese Weise extrahiert. Im nächsten Schritt wurden die Literaturverzeichnisse der vorliegenden Studien überprüft, sodass weitere fünf Artikel gefunden werden konnten. Insgesamt belief sich damit die Anzahl der für die Darstellung des aktuellen Forschungsstandes berücksichtigten Studien auf $N = 27$.

Von besonderem Interesse bei der Erarbeitung des Forschungsstandes waren die im Frühjahr 2021 vorliegenden Erkenntnisse über die Pandemie-Auswirkungen auf den Para Sport. Da sich im Zuge der Recherche jedoch herausstellte, dass zu den Auswirkungen der Covid-19-Pandemie auf Kaderathletinnen und -athleten

des Para Sports lediglich vier Studien vorliegen, erfolgte eine Erweiterung des Recherchebereichs. Die Datenbanken wurden mithilfe der Begriffe covid*, para* und sport* durchsucht. Auf diese Weise konnten drei weitere Studien gefunden werden, von denen jedoch eine der Sportmedizin zuzuordnen war und eine eher dem Bereich des Breitensports.

3.2 Ergebnisse

Aus der vorliegenden empirischen Literatur konnten fünf Themenfelder herausgearbeitet werden, die mehrheitlich behandelt wurden, und zwar:

- Trainings- und Wettkampfbedingungen
- Mentale Gesundheit
- Verschiebung der Paralympischen/Olympischen Spiele
- Aufrechterhaltung der Sportkarriere und finanzielle Situation
- Unterschiede zwischen verschiedenen Gruppen von Athletinnen und Athleten

Das erste Themenfeld umfasst Ergebnisse zu den pandemiebedingten Veränderungen des Trainings und der Wettkämpfe. Das Themenfeld Mentale Gesundheit beinhaltet Ergebnisse zu psychischen Belastungen und Bewältigungsstrategien. Dem dritten Themenfeld sind empirische Ergebnisse zur Verschiebung der Paralympischen/Olympischen Spiele, zur Karriere und finanziellen Situation zugeordnet. Die Darstellung von Unterschieden zwischen verschiedenen Gruppen von Athletinnen/Athleten bezieht sich auf Vergleiche zwischen den Geschlechtern und zwischen Individual- und Mannschaftssportlerinnen und -sportlern.

Trainings- und Wettkampfbedingungen

Insgesamt konnten zwölf empirische Studien extrahiert werden, die im Zeitraum 01.01.2020 bis 01.06.2021 veröffentlicht wurden und Ergebnisse aus Befragungen zu Trainings- und Wettkampfbedingungen liefern.

Olympische Sportlerinnen und Sportler berichten von unterschiedlichen Auswirkungen der Pandemie auf ihre Trainingsbedingungen (Mašina et al., 2020)¹¹. Für viele Athletinnen und Athleten stellte die Umsetzung von effektivem Training eine große Herausforderung dar (International Olympic Committee, 2020).¹² Die Trainingsmöglichkeiten waren begrenzt (Bergström, 2020) und das Training fand in einem geringeren Umfang statt (Bowes et al., 2020; Esht, 2021; Soares et al., 2021; Urbański et al., 2021). Ebenso war die körperliche Belastung im Training geringer (Esht, 2021; Pillay et al., 2020). Durch die Isolation während der Pandemie reduzierten sich die wahrgenommene Anstrengung des Trainings, die Trainingstage und Trainingsstunden/Tag. Die Reduktion der Trainingsquantität hatte bei Leistungssportlerinnen und -sportlern ein größeres Ausmaß als bei Breitensportlerinnen und -sportlern (Mon-López et al., 2020). Viele Athletinnen und Athleten trainierten weiterhin täglich, jedoch alleine (Pillay et al., 2020), zuhause und draußen (Urbański et al., 2021). Die meisten trainierten körperlich, wobei einige auch mentales Training absolvierten (Tingaz, 2020). Die Befragten führten vor allem Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, Cardio-Workouts und sportartspezifisches Training durch (Pillay et al., 2020). Schwierigkeiten ergaben sich durch unzureichenden Kontakt zu den Trainerinnen und Trainern (Urbański et al., 2021). Zudem berichteten Athletinnen/Athleten von sportartspezifischen Problemen. Es konnte nicht mit Teamkolleginnen/-kollegen trainiert werden, Sportstätten konnten nicht genutzt werden und es fehlten Geräte. Teilweise wurden Sportlerinnen/Sportler insofern unterstützt, als ihnen vom zuständigen Verband Geräte für Zuhause zur Verfügung gestellt wurden. Während einige ihre Ausrüstung selbst anschaffen mussten (Bowes et al., 2020; Urbański et al., 2021), berichteten andere

11 Die Studie von Mašina et al. (2020) bezieht sich auf die Aussagen von fünf männlichen Athleten und drei weiblichen Athletinnen verschiedener Leistungsniveaus. Die Studie wurde in Kroatien veröffentlicht; die Nationalität der befragten Personen ist nicht explizit benannt.

12 Der Report des IOC enthält keine genauen Informationen zum Zeitraum, auf den der Fragebogen sich bezog. Es ist lediglich festgehalten, dass ein Survey im Mai 2020 versandt wurde, und somit kann angenommen werden, dass sich die Ergebnisse auf den Zeitraum von Beginn der Pandemie bis Mai 2020 beziehen. Teilgenommen an der Umfrage haben über 4000 Athletinnen/Athleten aus 135 Ländern (IOC, 2020).

Sportlerinnen und Sportler von einem umfangreichen Zugang zu Geräten (Pillay et al., 2020). Viele Befragte merkten an, während der Pandemie an keinen Trainingslagern im Ausland teilgenommen zu haben (Bergström, 2020).

Die Betreuung durch Trainerinnen und Trainer, die Bereitstellung eines Minimums an notwendiger Ausrüstung und die Möglichkeit, generell Informationen zu erhalten, reduzierte nach Aussage der Befragten das Risiko, Stress zu empfinden sowie Motivationsprobleme und negative Emotionen zu erleben (Jaenes Sánchez et al., 2021).

Die Ungewissheit über abgesagte Wettkämpfe war eine der schwerwiegendsten Folgen der Pandemie (Bergström, 2020; Tingaz, 2020). Insbesondere kurzfristige Absagen nahmen die Sportlerinnen und Sportler als negativ wahr. Entscheidungen der Verbände galten häufig lediglich für einen Monat. Im Frühjahr und Sommer fanden für viele Aktive keine internationalen Wettkämpfe statt, und es wurde als Belastung wahrgenommen, nicht einschätzen zu können, wie sich der eigene aktuelle Leistungsstand im internationalen Vergleich verhält. Dies hatte wiederum Auswirkungen auf das Selbstvertrauen. Das Aussetzen der Wettkämpfe hatte lange Zeit keinen negativen Einfluss auf die Trainingsbereitschaft, die aufkommende Langeweile wirkte sich jedoch negativ auf die Motivation der Athletinnen und Athleten aus (Bergström, 2020). Als positiv an der langen Trainingsperiode ohne Wettkämpfe empfanden die Sportlerinnen und Sportler die Möglichkeit, an ihrer Grundlagenausdauer zu arbeiten (Bergström, 2020; Bowes et al., 2020) und Verletzungen ausheilen zu können (Pensgaard et al., 2021).

Viele Athletinnen/Athleten erwarteten, dass sich ihre Leistung während der Pandemie aufgrund des unzureichenden körperlichen Trainings verschlechtern würde (Esht, 2021; Tingaz, 2020). Einige gingen von einer gleichbleibenden Leistung aus; wenige glaubten, dass sich ihre Leistung verbessern würde (Tingaz, 2020).

Mentale Gesundheit

In 21 Studien wurden Ergebnisse zur mentalen Gesundheit von Leistungssportlerinnen und -sportlern veröffentlicht. Die Erfassung der Daten erfolgte anhand von Befragungen und teilweise unter Verwendung standardisierter Instrumente, wie beispielsweise The Patient Health Questionnaire. Für viele Athletinnen und Athleten stellte die Aufrechterhaltung der mentalen Gesundheit eine Herausforderung dar (International Olympic Committee, 2020).

Die Pandemie wird als kritische Pause beschrieben, die am ehesten mit einer Langzeitverletzung zu vergleichen sei – mit dem Unterschied, dass jeder Mensch von ihr betroffen war (Whitcomb-Khan et al., 2021). Für viele Sportlerinnen und Sportler stellte der Kontrollverlust durch die pandemiebedingten Einschränkungen eine Belastung dar, die zu großer Unsicherheit führte (Bergström, 2020; Gupta & McCarthy, 2021; Whitcomb-Khan et al., 2021). Es bestand eine Dissonanz zwischen der üblichen strukturierten, zielgerichteten Tages-/Monats-/Jahresplanung und der relativ ziellosen persönlichen Situation während der Pandemie. Das führte zu einem Ohnmachtsgefühl, negativen Emotionen und Motivationsverlust (Gupta & McCarthy, 2021). Die Athletinnen und Athleten sorgten sich um die eigene Zukunft im Sport. Es bestand ein signifikanter Zusammenhang zwischen Depressionen, Ängsten und wahrgenommenem Stress aufgrund der Pandemie sowie der Sorge um die eigene Situation im Sport (Håkansson et al., 2020). In Vergleichsstudien mit Leistungssportlerinnen und -sportlern versus Freizeitsportlerinnen und -sportlern wiesen die Leistungssportler/-innen im Hinblick auf ihre mentale Gesundheit höhere Werte als Freizeitsportler/-innen auf (Di Fronso et al., 2020; González-Hernández et al., 2021; Håkansson et al., 2020; Şenışık et al., 2021). Höhere körperliche Aktivität vor einer coronabedingten Isolation wirkte sich generell positiv auf die mentale Gesundheit aus (Şenışık et al., 2021).

In Studien zum Vergleich des Wohlbefindens im Pandemieverlauf zeigten sich unterschiedliche Ergebnisse. Einige Studien konnten

keine pandemiebedingte Zunahme von Depressionen und Ängsten sowie des Stresslevels nachweisen (Esht, 2021; Håkansson et al., 2020; Leguizamo et al., 2020; Tingaz, 2020). In anderen Studien wiesen die befragten Sportlerinnen und Sportler im Vergleich zu den Durchschnittswerten vor der Pandemie ein höheres Angst- und Stresslevel sowie Symptome für Depressionen auf (Di Cagno et al., 2020; Di Fronso et al., 2020; González-Hernández et al., 2021; Håkansson et al., 2020; Mašina et al., 2020; Pillay et al., 2020; Şenişik et al., 2021; Soares et al., 2021). Bertollo et al. (2021) stellten im Vergleich des emotionalen, sozialen und psychologischen Wohlbefindens vor und während des Lockdowns lediglich kleine bis keine Effekte fest. In der Studie von Simons et al. (2021) zeigte sich hingegen, dass die Pandemie das psychische Wohlbefinden von Leistungssportlerinnen und -sportlern negativ beeinflusste; die Isolation wurde als Stressor wahrgenommen. Uroh & Adewunmi (2021) konnten zeigen, dass eine hohe sportliche Identität mit geringerer psychischer Belastung einhergeht.

Whitcomb-Khan et al. (2021) kamen zu dem Schluss, dass keine allgemeingültige Strategie zum Umgang mit der Situation zu identifizieren ist. Gezeigt werden konnte, dass Ressourcen zur Stressbewältigung mit weniger Angst, Depressionen und Gefühlsblindheit einhergehen (González-Hernández et al., 2021). Resiliente Athletinnen und Athleten setzten sich mit den Herausforderungen auseinander und versuchten, für sich Bewältigungsstrategien zu entwickeln. Durch positives Reframing und Akzeptanz der Realität gelang eine bessere Bewältigung (Gupta & McCarthy, 2021; Leguizamo et al., 2020; Szczypińska et al., 2021; Whitcomb-Khan et al., 2021). Simons et al. (2021) konnten zeigen, dass trotz weiterhin bestehender Einschränkungen die Werte zur mentalen Gesundheit wieder auf das Ausgangsniveau anstiegen. Einige Sportlerinnen und Sportler wuchsen an den Herausforderungen und entwickelten sich in ihrer Persönlichkeit weiter (Whitcomb-Khan et al., 2021). Studien konnten zeigen, dass es Athletinnen/Athleten gelang, positive Aspekte der Situation wahrzunehmen. So war es für viele eine Motivation, viel Zeit zuhause mit der Familie verbringen zu können (Bergström, 2020; Esht, 2021; Tingaz, 2020). Ebenso gelang es Sport-

lerinnen/Sportlern, sich selbst zu motivieren, die eigene Leistung zu verbessern (Esht, 2021). In der Studie von Mašina et al. (2020) gab die Mehrheit der Befragten an, Optimismus zu empfinden.

Unterstützung hatten einige Sportlerinnen/Sportler in Form von Beratung und Interventionen, welche zu einem höheren psychologischen Wohlbefinden führten (Bertollo et al., 2021). Die Inanspruchnahme psychologischer Beratung verringerte Ärger und erhöhte den Zustand von Vitalität (Jaenes Sánchez et al., 2021). Bowes et al. (2020), die in ihrer Studie ausschließlich weibliche Leistungssportlerinnen befragten, fanden jedoch heraus, dass sich fast ein Drittel hinsichtlich der psychischen Gesundheit und des Wohlbefindens nicht ausreichend unterstützt fühlte.

Verschiebung der Olympischen und Paralympischen Spiele

In zwei Studien wurde die Verschiebung der Olympischen/Paralympischen Spiele thematisiert. Clemente-Suárez et al. (2020) kamen zu dem Schluss, dass deren Verschiebung auf eine hohe Zustimmung bei den Athletinnen und Athleten traf. Die Ergebnisse von Bergström (2020) zeigten, dass jene Sportlerinnen/Sportler einen Vorteil daraus zogen, die aufgrund von Verletzungen ein weiteres Jahr Vorbereitung benötigten. Bei anderen überwog die Enttäuschung, was sich wiederum negativ auf die Trainingsmotivation auswirkte.

Aufrechterhaltung der Sportkarriere

Für einige Athletinnen und Athleten war die Aufrechterhaltung ihrer Sportkarriere eine Herausforderung (International Olympic Committee, 2020). In der Studie von Esht (2021) gaben elf Prozent an, dass sie aufgrund der Covid-19-Pandemie darüber nachgedacht hätten, ihre Sportkarriere zu beenden.

Unterschiede zwischen verschiedenen Gruppen von Athletinnen/ Athleten

In 14 Studien wurden Unterschiede zwischen verschiedenen Gruppen von Athletinnen/Athleten analysiert. So gab es Vergleiche zwischen den Geschlechtern und zwischen Mannschafts- und Individualsportlerinnen/-sportlern.

Unterschiede hinsichtlich des Geschlechts konnten in Studien, die sich mit Mannschaftssport beschäftigten, insofern nachgewiesen werden, als männliche Mannschaftssportler teilweise früher den Spielbetrieb aufnehmen durften, als dies bei weiblichen Sportlerinnen der Fall war. Zudem bekamen männliche Mannschaftssportler nicht selten eine bessere Ausstattung, was beispielsweise das Gerätetraining zuhause anbelangte, und hatten weniger Herausforderungen zu bewältigen, da zum Beispiel die Kindererziehung, die durch den Lockdown für Eltern wesentlich zeitaufwändiger wurde, größtenteils Frauen übernahmen (Bowes et al., 2020). Insgesamt war die subjektive Stresswahrnehmung von weiblichen Athletinnen höher als die von männlichen Athleten (Di Cagno et al., 2020; Di Fronso et al., 2020; Jaenes Sánchez et al., 2021; Leguizamo et al., 2020) und die befragten Frauen fühlten sich unsicherer (Mašina et al., 2020). Darüber hinaus empfanden Sportlerinnen eine größere psychische Belastung sowie mehr Sorge um die eigene sportbezogene Zukunft und wiesen höhere Werte für Depressionssymptome und Angstzustände auf (Håkansson et al., 2020; Jaenes Sánchez et al., 2021; Leguizamo et al., 2020; Pillay et al., 2020). Pensgaard et al. (2021) fanden heraus, dass Symptome von Essstörungen bei Athletinnen in der Covid-19-Pandemie häufiger auftraten, Athleten hingegen anfälliger für Glücksspielprobleme waren. Keinen signifikanten Unterschied hinsichtlich der mentalen Gesundheit zwischen weiblichen und männlichen Athletinnen/Athleten stellten hingegen Şenışık et al. (2021) fest.

Die subjektive Wahrnehmung von Stress und allgemeiner psychischer Belastung war bei den befragten Aktiven, die Individualsport betreiben, höher als bei denjenigen, die im Mannschaftssport aktiv sind (Di Cagno et al., 2020; Uroh & Adewunmi, 2021). Auf der anderen Seite wiesen Mannschaftssportlerinnen und -sportler niedrigere Werte bezüglich ihrer Emotionsregulation auf (Costa et al., 2020). Clemente-Suárez et al. (2020) konnten hingegen keine Unterschiede hinsichtlich der Auswirkungen durch die Pandemie nachweisen und Şenışık et al. (2021) zeigten, dass Mannschafts- und Individualsportlerinnen und -sportler ähnliche Angst- und Depressionssymptome aufwiesen.

Auswirkungen der Covid-19-Pandemie im Vergleich paralympischer versus olympischer Sport

Es konnten drei Studien extrahiert werden, an deren Befragungen Kaderathletinnen und -athleten sowohl des paralympischen als auch des olympischen Sports teilnahmen. Drei weitere Studien berücksichtigen ausschließlich den Para Sport.

Im Vergleich zeigte sich, dass die Athletinnen/Athleten des Para Sports den Beschränkungen für Leistungssportlerinnen/-sportler in Bezug auf Training und Wettkampf eine größere Relevanz beimaßen und sie diese in größerem Ausmaß wahrnahmen als die Aktiven des olympischen Sports (Clemente-Suárez et al., 2020). In einer anderen Studie zeigten Athletinnen/Athleten des Para Sports durchgängig höhere Werte für Apathie und niedrigere Werte, was die Bewegung um den Wohnort anbelangte (Kaneda et al., 2021). Pensgaard et al. (2021) konnten hinsichtlich der mentalen Gesundheit im Gegensatz dazu keine signifikanten Unterschiede zwischen Teilnehmenden des paralympischen und des olympischen Sports nachweisen.

Kamyuka et al. (2020) erfassten in Gruppendiskussionen mit Leistungs- und Freizeitsportlerinnen/-sportlern sowie Verantwortlichen des Para Sports spezifische Herausforderungen, die durch die Pandemie für Athletinnen und Athleten mit Behinderung entstanden. Als spezifische Herausforderungen benannten die Teilnehmenden beispielsweise Sorgen aufgrund ihrer Prädisposition für gesundheitliche Probleme, und Athletinnen/Athleten mit eingeschränktem Hörvermögen nannten zusätzlich Schwierigkeiten beim Lippenlesen wegen des Tragens von Masken. Zudem sei bei der Sportausübung von Menschen mit Behinderung prinzipiell zusätzlicher Aufwand notwendig, den die Beschränkungen weiter erhöhten. So gäbe es beispielsweise Schwierigkeiten bei der Sportausübung im Freien aufgrund mangelnder Barrierefreiheit und unebener Bodenbeschaffenheit. Ebenso entstünden Probleme, da Menschen mit Behinderung häufig auf personelle Unterstützung angewiesen seien, die aufgrund der Beschränkungen teilweise nicht geleistet werden konnte. Wie bei vielen Sportlerinnen/Sportlern mangelte es auch Athletinnen/Athleten mit Behinderung an

der notwendigen Ausrüstung für Sportaktivitäten zuhause. In einer Analyse digitaler Fitnessangebote konnte aufgezeigt werden, dass ein Großteil der Ressourcen für Menschen mit Behinderung unzugänglich ist und die Notwendigkeit für ein breiteres Verständnis von Barrierefreiheit besteht (Stratton et al., 2020).

In einer Untersuchung, bei der sportmotorische Tests durchgeführt wurden, konnte nachgewiesen werden, dass die Pandemie keine negativen Auswirkungen auf Trainingsumfang sowie -intensität, Fitness und Ernährungsgewohnheiten hatte. Teilweise zeigten die untersuchten Athletinnen und Athleten sogar verbesserte Fitnesswerte. Einschränkend sei darauf hingewiesen, dass die Stichprobe lediglich Para-Radsportlerinnen umfasste und sie demnach nicht als repräsentativ für alle Aktiven bzw. für andere Sportarten des Para Sports anzusehen ist (Shaw et al., 2021).

4 Theoretischer Bezugsrahmen: Das transaktionale Stressmodell nach Lazarus & Folkman (1984)

4 Theoretischer Bezugsrahmen: Das transaktionale Stressmodell nach Lazarus & Folkman (1984)

Es gibt eine Vielzahl theoretischer Modelle, die sich mit der Entwicklung und Entstehung von Stress auseinandersetzen und diese zu erklären versuchen. Eine der bekanntesten Theorien stellt diesbezüglich das transaktionale Stressmodell von Lazarus und Folkman (1984) dar, welches in der Stress- und Belastungsforschung einen hohen Stellenwert einnimmt und sich auch in vorherigen Forschungen zu den Auswirkungen der Covid-19-Pandemie auf Athletinnen und Athleten als sinnvolles Instrument zur Messung der Belastungen und des Stressniveaus erwiesen hat (vgl. Di Fronso et al., 2020). Da die vorgestellten Forschungsergebnisse erkennen lassen, dass Aktive in ihrem sportbezogenen Lebenszusammenhang infolge der Covid-19-Pandemie Belastung und Stress erfahren haben, wird es auch für diese Studie als theoretischer Bezugsrahmen gewählt. Das transaktionale Stressmodell von Lazarus und Folkman (1984) beschreibt die Entstehung von Stress als die Wechselwirkung (transaction) zwischen dem Individuum und der Umwelt (vgl. Abb. 1).

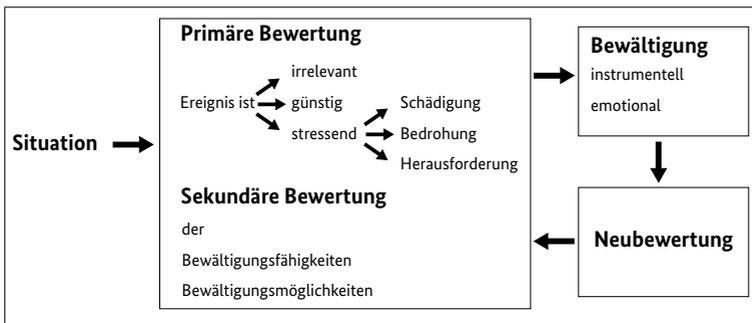


Abb. 1. Das transaktionale Stressmodell hier wiedergegeben nach Semmer & Zapf (2004)

Die Stressentstehung hängt dabei von der individuellen Situationsbewertung ab. Dies bedeutet, dass ein Individuum Reize und Situationen als Stress wahrnehmen kann, die bei anderen keinen Stress entstehen lassen. In dem Modell stehen im Gegensatz zu anderen Theorien nicht die Stressoren, sondern die Bewertung und die Bewältigung im Fokus, wobei die Bewertung der Situation den zentralen Ausgangspunkt darstellt (Lazarus & Folkman, 1984, zit. nach Semmer & Zapf, 2018). Stress ist im Sinne des transaktionalen Stressmodells von Lazarus und Folkman „kein Stimulus und keine Reaktion, sondern ein besonderes Person-Umwelt-Verhältnis, das dadurch gekennzeichnet ist, dass die Person sich mit Anforderungen aus der Umwelt konfrontiert sieht, die ihre Ressourcen beanspruchen oder gar übersteigen“ (zit. nach Fuchs & Klaperski, 2018, S. 207).

Aus der Umwelt werden demnach Reize wahrgenommen, die hinsichtlich der subjektiven Bedeutsamkeit durch das Individuum bewertet werden. Die Bewertung, ob eine Situation subjektiv bedeutsam ist, definiert die primäre Bewertung (primary appraisal). Dies geschieht vor dem Hintergrund der eigenen Ziele, Motive, Ansprüche oder auch Normen in einer Gesellschaft (Lazarus & Folkman, 1984, zit. nach Semmer & Zapf, 2018). Wenn eine Situation als irrelevant oder günstig/positiv erlebt wird, erfolgt keine weitere Bewertung und es liegt kein Stress vor. Wird eine Situation oder ein Ereignis dem Modell zufolge von dem Individuum als stressend/gefährlich (schädigend, bedrohend oder herausfordernd) empfunden, entsteht Stress und es erfolgt eine weitere Bewertung (ebd.). Eine Schädigung beschreibt einen tatsächlich erlittenen Schaden oder Verlust (ebd.). „Die Bedrohung bezieht sich auf eine befürchtete Schädigung“ (ebd., S. 29), wie beispielsweise die Angst vor dem Scheitern oder die Befürchtung, einen Wettkampf zu verlieren (ebd.). Bei der Schädigung und der Bedrohung wird die Situation vom Individuum als nicht kontrollierbar erlebt und löst somit eine Stressreaktion aus (Lazarus & Folkman, 1984, zit. nach Semmer & Zapf, 2018). Die Herausforderung ist auf zwei Arten zu verstehen, die entweder als Chance auf Erfolg oder als „Gefahr des Scheiterns“ (ebd., S. 30) angesehen werden können.

Nach der primären Bewertung läuft die sekundäre Bewertung (secondary appraisal) ab. Die sekundäre Bewertung bezieht sich auf mögliche Bewältigungsmöglichkeiten und die Analyse verfügbarer Ressourcen, die genutzt werden können, um mit der Stresssituation umzugehen (ebd.). Hierbei schätzt das Individuum ein, ob es über ausreichende Fähigkeiten und Kompetenzen verfügt und welche situativen Bewältigungsmöglichkeiten zur Verfügung stehen. Interne Ressourcen (z. B. Fähigkeiten, Persönlichkeitsmerkmale und Überzeugungen) und soziale Unterstützung spielen eine entscheidende Rolle bei den kognitiven Bewertungsprozessen. Aber auch Erfahrungswerte aus vorherigen Situationen können für die Bewertung ausschlaggebend sein. Das bedeutet, dass das Entstehen von Stress von dem Ausgang der sekundären Bewertung abhängt (ebd.). Bei der sekundären Bewertung wird der Frage nach der Umgangsweise mit der Situation nachgegangen (ebd.). Wichtig zu berücksichtigen ist, dass die Bewertungen nicht nacheinander ablaufen, sondern die „Bewältigungsmöglichkeiten von Anfang an in die Bewertung“ (ebd., S. 30) einbezogen werden. Die Bewältigungsmöglichkeiten sind ausschlaggebend dafür, ob sich jemand in einer stressbezogenen Situation bedroht oder herausgefordert fühlt. Je nach Persönlichkeit, situativen Voraussetzungen und Bewertung der Situation kann Stress oder kein Stress entstehen (Lazarus & Folkman, 1984, zit. nach Semmer & Zapf, 2018).

Die Bewältigung (coping) „bezieht sich [...] auf den Versuch, die Stresssituation zu vermeiden, abzumildern oder zu beenden bzw. ihre Auswirkungen zu begrenzen, und zwar unabhängig davon, ob dieses Bemühen erfolgreich ist“ (Lazarus & Folkman, 1984, zit. nach Semmer & Zapf, 2018, S. 30). Es können demnach auch Bewältigungsstrategien gewählt werden, die zu keinem Erfolg führen wie beispielsweise der Einsatz von Alkohol oder Medikamenten. Lazarus & Folkman unterscheiden hierbei zwischen der problemorientierten und der emotionsorientierten Bewältigung, die zusammen eingesetzt werden können, gleichwertig zu beurteilen sind, sich jedoch hinsichtlich ihrer Funktion unterscheiden (ebd.). Bei der problemorientierten Stressbewältigung ist das Individuum bemüht, auf die Bedingungen einzuwirken, sodass die Belastung

ändern, sodass eine neue Bewertung erforderlich wird und sie deshalb als dynamischer Prozess von Bewertung und Neubewertung innerhalb einer Situation zu beschreiben ist (Lazarus & Folkman, 1984, zit. nach Semmer & Zapf, 2018). Im besten Fall wird die Situation irgendwann als irrelevant oder günstig erlebt, um die Situation nicht mehr als stressend wahrzunehmen. Die Neubewertung der Situation kann ebenfalls eine Art der Stressbewältigung darstellen.

Die transaktionale Stresstheorie wird für die psychologische Stressforschung als zentrale Theorie angesehen, die dazu beigetragen hat, die Entstehung von Stress als Prozess zu sehen (Lazarus & Folkman, 1984). Im Laufe der vergangenen Jahrzehnte wurde das Modell kontinuierlich durch Forschungsergebnisse erweitert und vor dem Hintergrund neuer Rahmenbedingungen und Kontexte modifiziert.

5 Zwischenfazit, Untersuchungsziel und zentrale Fragestellungen

5 Zwischenfazit, Untersuchungsziel und zentrale Fragestellungen

Der (Hoch-)Leistungssport war insofern von der Covid-19-Pandemie betroffen, als die Verordnungen zum Infektionsschutz Regelungen für die Sportausübung beinhalteten (Presse- und Informationsamt der Bundesregierung, 2020c). Es können für den Zeitraum von Beginn 2020 bis zum 23.04.2021 vier Phasen der Pandemie voneinander abgegrenzt werden:

1. Im Zeitraum vor März 2020 empfahl der DOSB lediglich, Wettkämpfe und Trainingslager in China auszusetzen (Wolfarth & Gärtner, 2020).
2. Im ersten Lockdown (ca. März bis Mai/Juni 2020) fand auf und in allen Einrichtungen kein Sportbetrieb statt (Presse- und Informationsamt der Bundesregierung, 2020c) und der DOSB empfahl, „alleine oder in kleinstmöglichen Gruppen“ (DOSB, 2020a, Abs. 6) zu trainieren.
3. Während der Lockerungen im Sommer/Herbst 2020 erfolgte größtenteils eine Aufhebung der Restriktionen, sodass der Trainings- und Wettkampfbetrieb im (Hoch-)Leistungssport wieder aufgenommen werden konnte (DOSB, 2020b).
4. Im zweiten Lockdown (ab Dezember 2020) durften die Kaderathletinnen/-athleten weiterhin trainieren und Wettkämpfe ohne Zuschauer/-innen austragen (DOSB, 2020c). Ab dem 23.04.2021 regelte dann die sogenannte Bundesnotbremse auf Grundlage der Sieben-Tage-Inzidenz, welche Einschränkungen lokal gelten (siehe Fußnote 1).

Die Ergebnisse der Studien, die den aktuellen Stand der Forschung zum Thema widerspiegeln, zeigen ein vielschichtiges Bild. Die gesetzlichen Regelungen stellten (Hoch-)Leistungssportlerinnen und -sportler in vielen Ländern vor große Herausforderungen. Für die

Mehrheit verschlechterten sich die Trainings- und Wettkampfbedingungen. Weitere Probleme stellten die Verschiebung der paralympischen und olympischen Spiele sowie die finanzielle Situation dar. In einigen Studien wurde auf die besonderen Bedürfnisse paralympischer Athletinnen und Athleten hingewiesen, die zu Schwierigkeiten führten. Zudem konnte herausgefunden werden, dass Frauen sich während der Pandemie belasteter fühlten als Männer und Individualsportler/-innen belasteter als Mannschaftssportler/-innen. Im Allgemeinen kam es bei den Athletinnen/Athleten zu einem von Ungewissheit geprägten Kontrollverlust. Die vielfältigen Belastungen hatten Einfluss auf die mentale Gesundheit. Manche Ergebnisse weisen auf eine Verschlechterung hin, andere konnten dies nicht pandemiebedingt nachweisen. Zur Bewältigung der Belastungen setzten die Sportler/-innen verschiedene Strategien ein. Als hilfreich erwies sich dabei insbesondere, die Situation zu akzeptieren und Unterstützung zu erfahren. Einen positiven Aspekt sahen viele Athletinnen/Athleten in der gewonnenen Zeit zuhause, die mit der Familie verbracht werden konnte.

Wie der Forschungsstand darlegt, gab es bis zum 30.06.2021 lediglich drei Studien (Clemente-Suárez et al., 2020; Kaneda et al., 2021; Pensaard et al., 2021), die verglichen, welche Auswirkungen die Covid-19-Pandemie auf Athletinnen/Athleten des paralympischen und olympischen Sports hatte; keine davon berücksichtigte deutsche Aktive.¹³ Dieser Forschungslücke soll durch die vorliegende Studie begegnet werden, indem die Auswirkungen der Covid-19-Pandemie einerseits auf die Kaderathletinnen und -athleten des paralympischen und olympischen Sports, andererseits auf die Trainer/-innen, die im deutschen Para Sport tätig sind, empirisch untersucht werden.

Das Ziel der Arbeit ist es, subjektive Sichtweisen der Kaderathletinnen/-athleten des paralympischen und olympischen Sports sowie deren Trainer/-innen hinsichtlich der Belastungen und Bewältigungsstrategien während der Pandemielage zu erfassen, um zu eruieren, wie sich die Athletinnen/Athleten und Trainer/-innen

13 Die Personen in der Stichprobe kamen aus Spanien, Norwegen und Japan.

während der unterschiedlichen Phasen der Pandemie gefühlt haben, welche Auswirkungen in welcher Art und Weise ihr Training, ihren Alltag und ihre Motivation beeinflusst haben und an welchen Strategien sie sich bedient haben, um die Situation zu bewältigen. Es gilt herauszuarbeiten, welche Stressoren während der Corona-Pandemie bei den Athletinnen/Athleten als hohe Belastungen wahrgenommen wurden. Weiter sollen individuelle Belastungsaspekte beleuchtet werden und herausgearbeitet werden, wie sich diese während der Pandemie verändert haben. Angelehnt an die Stressoren gilt es zu analysieren, welche Strategien die Athletinnen/Athleten und Trainerinnen/Trainer angewendet haben, um die Corona-Pandemie und die damit einhergehenden Belastungen zu kompensieren und um u. a. ihre sportbezogenen Ziele zu bewältigen.

Ein weiteres Ziel der Studie ist es, herauszufinden, wie paralympische Kaderathletinnen/-athleten und Trainerinnen/Trainer ihre Teilnahme an den paralympischen Spielen von Tokio bewerten (prospektiv sowie retrospektiv).

Folgende Fragen sind daher untersuchungsleitend:

1. Welche Auswirkungen haben die Covid-19-Pandemie und die damit verbundenen SARS-2-Verordnungen zur Sportausübung auf die Trainings- und Wettkampfbedingungen von Kaderathletinnen/-athleten im olympischen und paralympischen Sport in Deutschland?
2. Welche Belastungen empfinden Kaderathletinnen/-athleten im olympischen und paralympischen Sport in Deutschland in der Corona-Pandemie und welche Bewältigungsstrategien entwickeln sie diesbezüglich? Auf welche Unterstützungsleistungen können sie zurückgreifen und wie bewerten sie diese? Haben sich die Zukunftsaussichten der Athletinnen/Athleten durch die Pandemie verändert? Welche Unterschiede lassen sich bei Athletinnen/Athleten aus dem olympischen und dem paralympischen Sport feststellen?

3. Welche Auswirkungen haben die Covid-19-Pandemie und die damit verbundenen SARS-2-Verordnungen zur Sportausübung auf die Trainerinnen/Trainer des paralympischen (Hoch-) Leistungssports in Deutschland? Welche Herausforderungen nehmen sie wahr und wie gehen sie mit diesen um?
4. Wie nehmen die Kaderathletinnen/-athleten des paralympischen (Hoch-)Leistungssports ihre Teilnahme an den paralympischen Spielen wahr? Welche Einstellung haben die Athletinnen/Athleten zur Teilnahme vor den Spielen? Wie bewerten deren Trainerinnen/Trainer die Teilnahme an den Spielen im Nachgang?

6 Methodisches Vorgehen

6 Methodisches Vorgehen

Im Folgenden wird das methodische Vorgehen des Forschungsprojekts, das im ersten Halbjahr 2021 durchgeführt wurde, erläutert. Da sich die Untersuchung in fünf Teilstudien unterteilt, werden die Informationen zur Stichprobenrekrutierung sowie zu den Befragungsinhalten in den folgenden fünf Unterkapiteln, bezogen auf jede Teilstudie im Einzelnen, dargestellt.

6.1 Gewinnung der Studienteilnehmenden und Durchführung der Teilstudien

6.1.1 Teilstudie 1 (quantitativ): Kaderathletinnen/-athleten des paralympischen Sports

Über den Leistungssportreferenten des DBS konnte der offizielle E-Mail-Verteiler des DBS zum Versenden der Umfrage genutzt werden. Ein offizielles Anschreiben mit dem Link zur Umfrage, welches am 03.03.2021 über den Kader-Verteiler verschickt wurde, erreichte 389 Athletinnen und Athleten aus allen Kaderstufen.¹⁴

Tabelle 1. Kaderzugehörigkeit der Stichprobe (Kaderathletinnen/-athleten des paralympischen Sports)

Kaderzugehörigkeit	N
Paralympicskader (PAK)	96
Perspektivkader (PK)	91
Nachwuchskader 1 (NK 1)	93
Nachwuchskader 2 (NK 2)	23
Teamsportkader (TK)	76
Ergänzungskader (EK)	10
TOTAL	389

14 Bei minderjährigen Athletinnen/Athleten wurde die E-Mail an deren Erziehungsberechtigte verschickt.

Eine zweite E-Mail mit der Bitte um Teilnahme (als Erinnerung) wurde am 11.03.2021 erneut an den Verteiler geschickt, bevor die Umfrage am 18.03.2021 geschlossen wurde.

6.1.2 Teilstudie 2 (quantitativ): Kaderathletinnen/-athleten des olympischen Sports

Zur Rekrutierung der Kaderathletinnen/-athleten des olympischen Sports wurden am 29.04.2021 die Spitzensportverbände des olympischen Sports (siehe Anhang A) per E-Mail kontaktiert. In der E-Mail wurden die Leistungssportreferentinnen/-referenten der Verbände gebeten, zu folgenden Fragen Stellung zu nehmen: (1) Ist es Ihnen möglich, dass Sie unseren Umfragelink, den wir in Kürze generieren werden und Ihnen dann zusenden könnten, an Kaderathletinnen und -athleten versenden? (2) Wenn ja, zu welchen Kaderstufen verfügen Sie über einen direkten Kontakt, um unseren Umfragelink (beispielsweise über Mailverteiler) zu versenden? Und (3) Könnten Sie unseren Umfragelink an Ihre Landesverbände weiterleiten mit der Bitte, diesen wiederum an die Sportler/-innen der Landeskader zu versenden?

Die Rückmeldungen fielen unterschiedlich aus. Einige meldeten sich nicht zurück, andere legten dar, dass sie die Zielgruppe in der damaligen Corona-Situation nicht zusätzlich belasten wollten, und wiederum andere boten an, die Informationen zur Umfrage weiterzuleiten. Die E-Mail mit dem Umfragelink wurde daraufhin am 12.05.2021 an die Spitzensportverbände, einige Landesverbände sowie an Eliteschulen des Sports (siehe Anhang A und B) verschickt. Eine Erinnerungsmail wurde nach zwei Wochen am 25.05.2021 erneut an die Kontakte gesendet. Zudem wurden die Athletinnen und Athleten sowohl in den E-Mails als auch beim Ausfüllen der Umfrage gebeten, den Link an ihnen bekannte Kadersportlerinnen/-sportler weiterzuleiten (Schneeballprinzip). Die Umfrage wurde am 30.06.2021 geschlossen.

6.1.3 Teilstudie 3 (qualitativ): Kaderathletinnen/-athleten der Sportart Leichtathletik (paralympisch)

Die Stichprobe wurde rekrutiert, indem der Behinderten- und Rehabilitationssportverband NRW e. V. (BRSNW) per Telefon und der Bundesstützpunkt für Para-Leichtathletik in Leverkusen sowie der Trainingsstützpunkt in Bad Oeynhausen per E-Mail kontaktiert wurden. Die E-Mail beinhaltete eine an Para-Leichtathletinnen und -athleten aller Kaderstufen adressierte Interviewanfrage. Neben der Kontaktierung des BRSNW und der Trainings- und Bundesstützpunkte wurden auch die sozialen Medien zur Kontaktaufnahme genutzt. Aufgrund der internen Weiterleitung der Interviewanfrage an Athletinnen/Athleten des paralympischen Sports seitens der Vereine und Verbände ist die genaue Anzahl der angefragten Aktiven nicht bekannt. Die Interviews wurden im Zeitraum 7. bis 11. Juli 2021 durchgeführt.

6.1.4 Teilstudie 4 (qualitativ): Kaderathletinnen/-athleten der Sportart Rudern (olympisch)

Die Stichprobenrekrutierung erfolgte durch persönliche Kontakte der Forschungsgruppe zu verschiedenen Rudervereinen in NRW und Hessen. Zum einen wurden direkt Athletinnen/Athleten angesprochen. Zum anderen wurden persönlich bekannte Vereinstrainer/-innen mit der Bitte um Weiterleitung der Interviewanfrage an Kaderathletinnen/-athleten kontaktiert. Die Interviews wurden im Zeitraum 1. bis 14. Juli 2021 durchgeführt.

6.1.5 Teilstudie 5 (qualitativ): Trainerinnen/Trainer des paralympischen Sports

Die Stichprobenrekrutierung für die Interviews mit Trainerinnen/Trainern des paralympischen Sports erfolgte durch eine E-Mail an alle Bundesstützpunkte sowie an alle Bundes- bzw. Cheftrainer/-innen, die an den paralympischen Spielen in Tokio 2021 teilgenommen haben. Eine entsprechende Liste des Team Tokio mit den Kontaktdaten war online zu finden.

6.2 Stichprobenbeschreibung

6.2.1 Teilstudie 1 (quantitativ): Kaderathletinnen/-athleten des paralympischen Sports

Die Stichprobe umfasst 138¹⁵ Para-Athletinnen/-Athleten, was einer Rücklaufquote von insgesamt 35 Prozent entspricht. Die Teilnehmenden identifizieren sich als männlich (N = 67) oder weiblich (N = 71) und waren zum Zeitpunkt der Befragung 14 bis 62 Jahre alt (M = 28,69). Die Athletinnen/Athleten gehören allen Kaderstufen an und kommen aus 15 Bundesländern.

Die größte Gruppe der Stichprobe gehört dem PAK an (N = 43), gefolgt von den Angehörigen des PK-Kaders (N = 34) und des NK1-Kaders (N = 29). Die kleinste Gruppe der Stichprobe ist dem EK zugeordnet (N = 3). Die folgende Tabelle gibt detailliertere Informationen zu Kaderzugehörigkeit, Rücklaufquote und Geschlecht.

Tabelle 2. Stichprobe der Kaderathletinnen/-athleten des paralympischen Sports

Kaderstufe	Anfragen	Teilnehmende (Rücklaufquote)	weiblich	männlich
PAK	96	43 (45%)	23	20
PK	91	34 (35%)	27	17
EK	10	3 (30%)	1	2
TK	76	17 (22%)	12	5
NK 1	93	29 (31%)	12	17
NK 2	23	12 (52%)	6	6
TOTAL	389	138 (35%)	71	67

15 Insgesamt 197 Personen haben die Befragung aufgerufen, jedoch mussten 59 Fälle aufgrund abgebrochener Bearbeitung ausgeschlossen werden.

Die Athletinnen/Athleten der Stichprobe lassen sich zudem verschiedenen Beeinträchtigungsgruppen (BISp, 2014, S. 7ff.) zuteilen. Die häufigste Beeinträchtigung der Befragten ist eine Beeinträchtigung der Muskelkraft (N = 30), dicht gefolgt von dem Fehlen von Gliedmaßen (n = 28). Die wenigsten Athletinnen/Athleten sind in den Gruppen ‚Beeinträchtigung durch unterschiedliche Beinlänge‘ (N = 1) und ‚Kleinwuchs‘ (N = 1) vertreten.

Tabelle 3. Beeinträchtigungen der Kaderathletinnen/-athleten des paralympischen Sports (n = 138)

Beeinträchtigungsgruppe	n (%)	weiblich	männlich
Beeinträchtigung der Muskelkraft	30 (22%)	17	13
Beeinträchtigung des passiven Bewegungsapparats	24 (17%)	17	7
Fehlen von Gliedmaßen	28 (20%)	10	18
Beeinträchtigung durch unterschiedliche Beinlänge	1 (1%)	0	1
Kleinwuchs	1 (1%)	1	0
Muskelhypertonie	3 (2%)	2	1
Ataxie	8 (6%)	4	4
Beeinträchtigung der Sehfähigkeit	9 (7%)	7	2
Intellektuelle Beeinträchtigung	5 (3%)	2	3
Sonstige	29 (21%)	11	18

6.2.2 Teilstudie 2 (quantitativ): Kaderathletinnen/-athleten des olympischen Sports

Die Stichprobe umfasst 677 Athletinnen/Athleten¹⁶ aller Kaderstufen des olympischen Sports im Alter zwischen 9 und 62 Jahren (M = 18.26). Die größte Gruppe der Stichprobe gehört einem Landeskader an (N = 225), gefolgt von den Angehörigen des NK2-Kaders

16 Insgesamt 1034 Personen haben die Befragung aufgerufen, jedoch mussten 357 Fälle aufgrund abgebrochener Bearbeitung ausgeschlossen werden.

(N = 187) und des NK1-Kaders (N = 151). Die kleinste Gruppe der Stichprobe ist dem EK zugeordnet (N = 8). Als Trainingsorte sind alle 16 Bundesländer vertreten.¹⁷

Tabelle 4. Stichprobe olympischer Kaderathletinnen/-athleten

Kaderstufe	Teilnehmende	weiblich	männlich	divers	keine Angabe
OK	19	12	7	0	0
PK	74	44	30	0	0
EK	8	5	3	0	0
TK	13	6	7	0	0
NK 1	151	93	57	0	1
NK 2	187	105	79	1	2
LK	225	131	94	0	0
TOTAL	677	396	277	1	3

6.2.3 Teilstudie 3 (qualitativ): Kaderathletinnen/-athleten der Sportart Leichtathletik (paralympisch)

Die Stichprobe umfasst drei Athletinnen/Athleten aus dem paralympischen Sport Leichtathletik. Sie gehören dem Paralympics-Kader (PAK) in der Disziplin 100 m- und 200 m-Lauf (N = 1) sowie dem Perspektivkader (PK) in den Disziplinen Rennrollstuhl/Mittelstrecke und 100 m- und 200 m-Lauf (N = 2) in Nordrhein-Westfalen an. Zwei identifizieren sich als weiblich, einer als männlich. Die drei Befragten sind zwischen 30 und 35 Jahre alt (M = 32,33).

¹⁷ Da der Forschungsgruppe die Übersicht über die final tatsächlich kontaktierten Kaderangehörigen aufgrund der Weiterleitung der Anfrage durch dritte Personen verwehrt blieb, ist es nicht möglich, Aussagen zur Rücklaufquote zu formulieren.

Tabelle 5. Stichprobenmerkmale der Befragten aus der Sportart Leichtathletik (paralympisch)

Athletin/ Athlet	Alter	Bundesland	Kader- zugehörigkeit	Geschlecht	Disziplin
P1	32	Nordrhein- Westfalen	PK	weiblich	Para-Leichtathletik (100 m, 200 m Sprint)
P2	35	Nordrhein- Westfalen	PAK	männlich	Para-Leichtathletik (Rennrollstuhl: 800 m, 1500 m, 5000 m, Marathon)
P3	30	Nordrhein- Westfalen	PAK	weiblich	Para-Leichtathletik (100 m, 200 m Sprint)

6.2.4 Teilstudie 4 (qualitativ): Kaderathletinnen/athleten der Sportart Rudern (olympisch)

Die Stichprobe umfasst sechs männliche Athleten aus der olympischen Sportart Rudern. Drei der Athleten kommen aus Nordrhein-Westfalen, drei aus Hessen. Die befragten Athleten sind zum Zeitpunkt der Befragung 16 bis 19 Jahre alt ($M = 17,2$); alle Befragten besuchten in den Jahren 2020 und 2021 ein Gymnasium im jeweiligen Bundesland.

Tabelle 6. Stichprobenmerkmale der Befragten aus der Sportart Rudern (olympisch)

Athletin/ Athlet	Alter	Bundesland	Kader- zugehörigkeit	Geschlecht	Disziplin
O1	19	Nordrhein- Westfalen	NK 2	männlich	Rudern (Zweier)
O2	16	Nordrhein- Westfalen	NK 2	männlich	Rudern (Einer, Zweier ohne, Doppelvierer)
O3	18	Nordrhein- Westfalen	NK 1	männlich	Rudern (Vierer)
O4	16	Hessen	NK 2	männlich	Rudern (Einer, Vierer)
O5	17	Hessen	NK 2	männlich	Rudern (Achter)
O6	17	Hessen	NK 2	männlich	Rudern (ohne spezifi- sche Bootsklasse)

6.2.5 Teilstudie 5 (qualitativ): Trainer/-innen des paralympischen Sports

Die Stichprobe umfasst sieben Trainer/-innen, von denen sich sechs als männlich und eine als weiblich identifizieren. Innerhalb der Stichprobe finden sich zwei Stützpunktrainer/-innen, ein Stützpunktleiter, zwei Bundestrainer, ein Landestrainer sowie ein Cheftrainer. Die Interviewten sind folgenden Sportarten zugeordnet: Para-Badminton (N = 2), Para-Leichtathletik (N = 2), Rollstuhlbasketball (N = 1) und Sitzvolleyball (N = 1).¹⁸ Für vier Personen der Stichprobe waren die Paralympischen Spiele in Tokio in ihrer Funktion als Trainer/-in die ersten paralympischen Spiele, für eine Person die vierte und für zwei weitere die sechste bzw. siebte Teilnahme.

Table 7. Stichprobenmerkmale der paralympischen Trainer/-innen

Trainerin/Trainer	Sportart
T1	sportartenübergreifend
T2	Para-Badminton
T3	Para-Badminton
T4	Para-Leichtathletik
T5	Sitzvolleyball
T6	Para-Leichtathletik
T7	Rollstuhlbasketball

¹⁸ Der Stützpunktleiter ist keiner spezifischen Sportart zugeordnet, da er in seiner Funktion sportartenübergreifend agiert.

6.3 Konstruktion der Online-Surveys und der Interview-Leitfäden

6.3.1 Online-Umfragen (Teilstudien 1 und 2)

Für die Erstellung und Durchführung der beiden Online-Umfragen, die a) an paralympische Kaderathletinnen/-athleten und b) an olympische Kaderathletinnen/-athleten gerichtet waren, wurde das Online-Umfragetool SurveyMonkey genutzt. Der Aufbau der beiden Online-Surveys war in großen Teilen identisch. Inhaltliche Unterschiede finden sich nur im Themenbereich „Unterstützungsmöglichkeiten“. Bei der Beantwortung der Fragen zu ihren Trainings- und Wettkampfbedingungen, zu ihrem Belastungsempfinden und zur erfahrenen Unterstützung sowie zu ihrer Zufriedenheit waren die Athletinnen/Athleten gebeten, zwischen vier Zeiträumen zu differenzieren, die mit den Corona-Verordnungen im Zusammenhang stehen:

- Vor März 2020
- Während des ersten Lockdowns (März bis Juni 2020)
- Während der Lockerungen im Sommer/Herbst 2020
- Während des zweiten Lockdowns (ab Dezember 2020)

Inhaltlich unterteilen sich die beiden Online-Surveys in sieben Themenbereiche:

(1) Fragen zur Soziodemographie

Nach Abfrage der soziodemographischen Daten wie Alter, familiäre Verpflichtungen, Berufstätigkeit und Finanzierung des Lebensunterhalts werden Angaben zur Kaderzugehörigkeit, Hauptsportart und dem Bundesland, in dem die Aktiven vor Pandemiebeginn trainiert haben, erbeten. Insgesamt besteht dieser Themenblock aus zehn Fragen.

(2) Gefahr einer Covid-19-Infektion

Drei Fragen erfassen Daten zu einer möglichen Covid-19-Infektion. So wird die Zugehörigkeit zur Corona-Risikogruppe abgefragt. Die

Athletinnen/Athleten sind gebeten, anhand einer zehnstufigen Ratingskala anzugeben, wie stark sie das Risiko einer Infektion verunsichert (gar nicht = 1 bis sehr viel = 10) und wie hoch sie die Wahrscheinlichkeit einschätzen, dass eine Erkrankung in ihrem Fall einen schweren Verlauf nimmt (sehr gering = 1 bis sehr hoch = 10).

(3) Trainings- und Wettkampfbedingungen

Es ist u. a. anzugeben, an wie vielen Wettkämpfen die Aktiven seit Beginn der Pandemie teilgenommen haben und wo diese stattfanden (national/international). Zudem sind Angaben zur Anzahl von Trainingseinheiten und deren Dauer zu machen.

(4) Verschiebung der Paralympischen/Olympischen Spiele und Aufrechterhaltung der Sportkarriere

Im Kontext der Verschiebung der Spiele von 2020 auf 2021 wird die Haltung der Aktiven zu dieser Entscheidung abgefragt. U. a. wird erhoben, ob die Verschiebung aus Sicht der Aktiven Einfluss auf ihre Teilnahmechance hat. Die Teilnehmenden werden darüber hinaus gefragt, ob sie es befürworten, dass die Paralympischen/Olympischen Sommerspiele 2021 und Winterspiele 2022 überhaupt stattfinden. Außerdem werden Fragen zur Aufrechterhaltung der Sportkarriere bzw. einem möglichen Dropout gestellt.

(5) Unterschiede zwischen paralympischem und olympischem Sport

In diesem Themenblock wird die Meinung der Aktiven bezüglich einer möglichen besonderen Belastung von Sportlerinnen/Sportlern mit Behinderung abgefragt. Diejenigen Aktiven, die angeben, dass Athletinnen mit Behinderung im Vergleich zu jenen ohne Behinderung in besonderem Maße oder auf eine andere Art und Weise durch die Pandemie betroffen sind, werden gebeten, dies in einem offenen Antwortformat zu begründen.

(6) Belastungsempfinden und Unterstützung

Der sechste Themenbereich erfasst anhand von zwölf Fragen das Belastungsempfinden der Aktiven. Zu jeder der vier beschriebenen Phasen der Pandemie werden drei sich wiederholende Fragen gestellt. Zunächst wird mithilfe eines dichotomen Antwortformats erhoben, ob sich die Aktiven in der jeweiligen Phase belastet fühlten. Weitere Fragen fokussieren die als am größten empfundene Belastung sowie den Wunsch nach Unterstützungsangeboten.

(7) Zufriedenheit

Anhand von fünf Fragen wird im siebten Themenbereich die Zufriedenheit der Aktiven abgefragt in Bezug auf a) ihre Fähigkeit, sich während der Pandemie auf den Sport fokussieren zu können, b) ihre allgemeine körperliche und mentale Leistungsfähigkeit, c) ihre Trainingsmotivation und d) ihren Kontakt mit Trainerinnen/Trainern. Bei allen Fragen ist zwischen den verschiedenen Pandemiephasen zu unterscheiden.

6.3.2 Semi-strukturierte Interviews (Teilstudien 3, 4 und 5)

Um die subjektiven Sichtweisen der Athletinnen/Athleten und Trainerinnen/Trainer zu erfassen, wurden halbstrukturierte Interviews durchgeführt. Der Vorteil eines halbstrukturierten Interviews liegt darin, dass diesem ein Leitfaden zugrunde liegt, der zur Strukturierung sowie zur Vergleichbarkeit der geführten Interviews dienen kann (Döring & Bortz, 2016). Gleichzeitig sind Abweichungen und bei Bedarf vertiefende Fragen seitens der interviewenden Person möglich, da „der Leitfaden [...] flexibel an die jeweilige Interviewsituation angepasst werden“ kann (ebd., S. 372). Alle Interviews wurden in Zoom geführt, nach Einwilligung der interviewten Personen aufgezeichnet und im Anschluss transkribiert.

Aufbau des Interviewleitfadens für Teilstudie 3 (Befragte aus der Sportart Leichtathletik/paralympisch) und Teilstudie 4 (Befragte aus der Sportart Rudern/olympisch)

Die Interviewleitfäden der Teilstudien 3 und 4 sind identisch und umfassen sieben Themenfelder, die jeweils in Bezug auf folgende Pandemiephasen abgefragt werden: 1. Erste Lockdown-Phase im Frühjahr 2020, 2. Lockerungen im Sommer/Herbst 2020, 3. Zweite Lockdown-Phase im Winter 2020/2021, 4. Phase nach April 2021.¹⁹

- Veränderungen im Alltag der Sportler/-innen im Pandemieverlauf
- Veränderung der Trainingsbedingungen im Pandemieverlauf
- Belastungen und Stressoren im Pandemieverlauf
- Coping-Strategien zum Umgang mit Belastungen im Pandemieverlauf
- Unterstützende Ressourcen, auf die im Pandemieverlauf zurückgegriffen werden kann
- Prioritätensetzung im Alltag und Training im Pandemieverlauf
- Handlungsbedarf und Wünsche zur (besseren) Betreuung/Unterstützung von Athletinnen/Athleten während der Pandemie

Aufbau des Interviewleitfadens für Teilstudie 5 (Trainer/-innen aus dem Para Sport)

Die Interviewfragen der Teilstudie 5 mit den Trainerinnen/Trainern aus dem Para Sport zielten darauf ab, die Haltung der Trainer/-innen bezüglich der Teilnahme an den (verschobenen) Paralympischen Spielen im Jahr 2021 und die damit verbundenen Anforderungen und Belastungen für Aktive und Trainer/-innen zu erfassen. Der Interviewleitfaden umfasste folgende sieben Themenfelder:

- Empfindungen und Reaktionen auf die Verschiebung der Paralympischen Spiele von 2020 auf 2021
- Anforderungen an eine modifizierte Vorbereitung auf die Paralympischen Spiele
- Konkrete Vorbereitung der Reise nach Tokio
- Vor-Ort-Wahrnehmung der Paralympischen Spiele 2021

¹⁹ Die Pandemiephasen, die in den Interviews thematisiert werden, sind nur in Teilen identisch mit den Zeiträumen, die in den Online-Umfragen abgefragt wurden. Während die Phase vor März 2020 in den Online-Surveys, aber nicht in den Interviews abgefragt wurde, wurde der Zeitraum nach April 2021 nur in den Interviews angesprochen, war aber nicht Teil der Online-Umfragen.

- Belastungen und Bewältigungsstrategien vor und während der Paralympischen Spiele 2021
- Vorgehensweise von anderen Nationen bezüglich der Covid-19-Pandemie sowie deren Vorbereitung auf die Paralympischen Spiele

6.4 Datenanalyse

6.4.1 Auswertung der Online-Umfragen

Für die Datenauswertung wurde das Programm SPSS 27 (IBM Corp., 2020) genutzt; dafür erfolgte ein Import der Daten von der Online-Plattform SurveyMonkey. Für die Analyse fanden nur diejenigen Fragebögen Berücksichtigung, die vollständig ausgefüllt wurden. Nach der deskriptiven Beschreibung der Daten erfolgte für die metrisch skalierten Items eine Berechnung der Mittelwerte und der Standardabweichung der Verteilungen. Zudem wurde für einige Variablen auf inferenzstatistischer Ebene geprüft, ob die Unterschiede zwischen den Kader-Athletinnen/-athleten des olympischen und paralympischen Sports signifikant sind. Da sich bei der Begutachtung der Daten herausstellte, dass die Verteilungen der Testwerte signifikant von der Normalverteilung abwichen (Shapiro-Wilks-Test; $p < .05$), erfolgte die Analyse anhand des nichtparametrischen Mann-Whitney-U-Tests. Voraussetzung für das Testverfahren ist, dass die abhängige Variable mindestens ordinalskaliert ist. Der Mann-Whitney-U-Test verifiziert, ob kein Unterschied zwischen den zentralen Tendenzen der zwei unabhängigen Gruppen in Bezug auf das erhobene Merkmal besteht. Es wird demnach die Nullhypothese überprüft, die bei der Signifikanzprüfung mit $p > .05$ bestätigt würde. Ist $p \leq .05$, kann der Unterschied zwischen den zentralen Tendenzen der unabhängigen Stichproben in Bezug auf das untersuchte Merkmal als signifikant eingestuft werden. Um die Bedeutsamkeit zu beurteilen, wird die Effektstärke der statistisch signifikanten Ergebnisse mithilfe des Korrelationskoeffizienten von Pearson wie folgt berechnet: $r = |z|/\sqrt{n}$. Zur Beurteilung der Effektgrößen dient die Einteilung von Cohen (1992). Der zugehörige ist bei einem

Wert um $r = .10$ von einem schwachen, um $r = .30$ von einem moderaten und ab $r = .50$ von einem starken Effekt auszugehen (Rasch et al., 2010).

6.4.2 Auswertung der semi-strukturierten Interviews

Die nach der Aufzeichnung transkribierten Interviews wurden nach den Richtlinien der qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring (2015) ausgewertet. Bei dieser systematischen Textanalyse wird ein Kategoriensystem gebildet, welches sich aus der Theorie und aus dem Interviewleitfaden heraus entwickelt (deduktive Kategorienbildung). Zur Kodierung wurde das Programm MAXQDA (Version 20.4.1) hinzugezogen, mit welchem die Textpassagen den zuvor entwickelten Kategorien zugeordnet wurden. Bei der Zuordnung der Textstellen zu den Kategorien waren auch Mehrfachkategorisierungen möglich, das heißt, Textstellen konnten mehreren Kategorien zugeordnet werden. Als Kodiereinheit wurden dabei mehrere Wörter oder ganze Sätze festgelegt.

7 Darstellung der empirischen Ergebnisse

7 Darstellung der empirischen Ergebnisse

Zuerst werden im Folgenden die Auswirkungen der Covid-19-Pandemie auf den Trainings- und Wettkampfbetrieb aus Sicht der Athletinnen/Athleten sowie ihre Einstellung zur Betroffenheit der Sportler/-innen des Para Sports dargelegt, bevor die Belastungen sowie die Bewältigungsstrategien der Athletinnen/Athleten, die im Zusammenhang mit der Pandemie stehen, beschrieben werden. Im Anschluss daran folgt eine Beschreibung der Auswirkungen der Covid-19-Pandemie auf die Trainerinnen und Trainer im paralympischen Spitzensport. Abschließend wird die Wahrnehmung der paralympischen Spiele aus Sicht der Athletinnen/Athleten (prospektiv) und Trainerinnen/Trainer (retrospektiv) dargestellt. In den Unterkapiteln werden die Ergebnisse aus den fünf Teilstudien jeweils zusammengeführt.

7.1 Einschätzung der Betroffenheit von Para-Athletinnen/-Athleten durch die Pandemie

In der Stichprobe der Kaderathletinnen/-athleten des Para Sports ist mit 62 Prozent die Mehrheit der Meinung, dass Sportler/-innen mit Behinderung im Vergleich zu Sportler/-innen ohne Behinderung in besonderem Maße oder auf eine andere Art und Weise durch die Pandemie betroffen sind. Von den teilnehmenden Kaderathletinnen/-athleten des olympischen Sports waren 38 Prozent dieser Meinung.

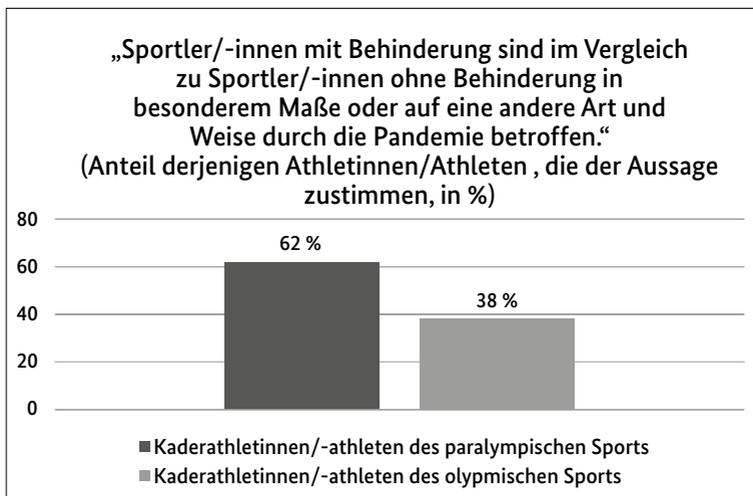


Abb. 3. Einschätzung der Betroffenheit von Para-Athletinnen/-Athleten durch die Pandemie

Als Gründe dafür nannten die Para-Athletinnen und -Athleten das erhöhte Risiko für einen schweren Verlauf von Covid-19. Darüber hinaus thematisierten mehrere Befragte ihre Unsicherheit, wie mit den verordneten Abstandsregelungen umzugehen sei, wenn sie im Alltag und/oder Sport auf Assistenz angewiesen sind. Die befragten Para-Athletinnen/-Athleten waren sich darüber einig, dass sie durch die auferlegten Kontaktbeschränkungen gegenüber Leistungssportlerinnen/-sportlern ohne Behinderung stärker benachteiligt wären, da ihr Training in einigen Fällen ohne persönliche Assistenz nicht sicherzustellen sei. Als weiteren Aspekt der Benachteiligung nannten die Para-Sportler/-innen ihre spezifischen Trainings- und Wettkampfbedingungen. Zum einen sei es im Para Sport zu mehr Absagen von Training und Wettkämpfen gekommen. Zum anderen müssten bestimmte Voraussetzungen erfüllt sein, damit Sportler/-innen mit Behinderung Sport ausüben könnten; diese spezifischen Voraussetzungen seien in der Pandemie nicht durchgehend gegeben. Für viele sei es nicht möglich, anstatt am gewohnten Trainingsort beispielsweise alternativ im Wald joggen zu gehen oder individuell zuhause zu trainieren. Darüber hinaus seien in den Lockdown-Phasen durch die Kontaktbeschränkungen regelmäßige therapeutische Maßnahmen, die für spezifische

Behinderungsformen unabdingbar sind, weggefallen. Folge war eine Verschlechterung des allgemeinen Gesundheitszustands mancher Para-Athletinnen und -Athleten. Als eine weitere Problematik wurde angeführt, dass Hochleistungssportler/-innen des Para Sports zu Pandemiezeiten finanziell belasteter waren, da ihnen in der Regel aufgrund des geringeren Stellenwerts des Para Sports in der Gesellschaft sowieso weniger Sponsorengelder zur Verfügung stünden, als dies im olympischen Sport der Fall sei.

Die Stichprobenangehörigen aus dem olympischen Sport, die die Situation der Para-Sportler/-innen ebenfalls als herausfordernder identifizierten (mit 38 Prozent nicht die Mehrheit), nannten ähnliche Gründe für die besondere Belastung von Sportlerinnen/Sportlern mit Behinderung: Für diese Gruppe bestünde ein erhöhtes Risiko für einen schweren Verlauf der Krankheit. Sie seien auf bestimmte Voraussetzungen angewiesen, die durch die Beschränkungen nicht erfüllt werden könnten. Das beeinträchtige die Trainings- und Wettkampfbedingungen. Im Allgemeinen hätten die Verordnungen einen größeren negativen Einfluss auf Sportler/-innen mit Behinderung. Beispielhaft wurden die Auswirkungen der Maskenpflicht für gehörlose Menschen genannt.

Tabelle 8. Gründe für die Zustimmung zur Aussage „Sportler/-innen mit Behinderung sind stärker betroffen als Sportler/-innen ohne Behinderung“

	Paralympische Athletinnen/ Athleten (N = 85)	Olympische Athletinnen/ Athleten (N = 257)
Erhöhtes Risiko eines schweren Verlaufs von Covid-19	x	x
Unsicherheit sowie nötige Vorsicht, die im Widerspruch zum erhöhten Personalaufwand (=Hilfe, Unterstützung bei Training) steht; durch Kontaktbeschränkungen keine oder kaum personelle Hilfe möglich	x	x

	Paralympische Athletinnen/ Athleten (N = 85)	Olympische Athletinnen/ Athleten (N = 257)
Mehr Absagen von Training und Wettkämpfen als bei olympischen Sportarten durch Verordnungen	x	x
Aufgrund körperlicher Einschränkungen alternative Trainingsmöglichkeiten selten möglich (z.B. individuelles Training zuhause, Joggen im Wald), dadurch Verschlechterung des Fitnesszustandes	x	x
Geringerer Stellenwert von Para Sport in Gesellschaft, weniger Medienpräsenz, weniger Sponsoren	x	
Geringerer Stellenwert von Para Sport in Gesellschaft, weniger Ausnahmeregelungen		x
Sport größere Bedeutung bei Menschen mit Behinderung, durch Wegfall vermehrt psychische Probleme		x

7.2 Trainingsbedingungen

Es zeigt sich, dass die Athletinnen/Athleten des paralympischen Sports größere Einbußen bei der durchschnittlichen wöchentlichen Trainingsdauer hatten, als dies bei den Aktiven aus dem olympischen Sport der Fall war. So verringerte sich die wöchentliche Trainingsdauer der paralympischen Kaderathletinnen/-athleten im Vergleich zum Zeitraum vor März 2020 während des ersten Lockdowns um rund 512 Minuten. Bei den Kaderathletinnen/-athleten

des olympischen Sports waren es rund 451 Minuten. Während der Lockerungen im Sommer 2020 trainierten die Aktiven mit Behinderung wöchentlich im Durchschnitt rund 177 Minuten und die Aktiven ohne Behinderung rund 48 Minuten weniger als vor der Pandemie. Aufgrund der Restriktionen im zweiten Lockdown verringerte sich die wöchentliche Trainingsdauer erneut. Die Kaderathletinnen/-athleten des Para Sports trainierten im Vergleich zum Zeitraum vor März 2020 in dieser Phase wöchentlich im Durchschnitt rund 230 Minuten weniger, während die Kaderangehörigen aus dem olympischen Sport ihre Trainingszeit nur um 110 Minuten reduzieren mussten.

Tabelle 9. Verringerung der durchschnittlichen wöchentlichen Trainingsdauer

Vergleichszeitraum	Athletinnen/Athleten des paralympischen Sports (N = 138)	Athletinnen/Athleten des olympischen Sports (N = 677)	
Phase vor März 2020 vs. 1. Lockdown-Phase	512 Minuten	451 Minuten	
Phase vor März 2020 vs. Phase der Lockerung im Sommer/Herbst 2020	177 Minuten	48 Minuten	Statistisch signifikant (p = .001)
Phase vor März 2020 vs. 2. Lockdown-Phase	230 Minuten	110 Minuten	Statistisch signifikant (p = .004)

Bezogen auf den Trainingsumfang der Kaderathletinnen/-athleten des paralympischen und olympischen Sports in den vier Phasen der Pandemie lässt sich festhalten, dass die durchschnittliche Anzahl an Trainingseinheiten pro Woche bei allen Kaderathletinnen/-athleten während des ersten Lockdowns im Vergleich zum Zeitraum vor März 2020 sank. Während der Lockerungen im Sommer stiegen die Werte wieder an, um im zweiten Lockdown erneut geringer zu werden. Ebenso verhält es sich in Bezug auf die durchschnittliche Trainingsdauer pro Einheit. Vergleicht man die Auswirkungen der Covid-19-Pandemie auf die durchschnittliche Anzahl an Trainingseinheiten pro Woche zwischen Kaderathletinnen/-athleten des paralympischen und des

olympischen Sports, so gibt es signifikante Unterschiede für den Zeitraum vor März 2020 mit den Lockerungen im Sommer 2020 ($p < .001$) sowie für den Zeitraum vor März 2020 mit dem zweiten Lockdown ($p = .016$). Die Unterschiede zwischen den Gruppen bezüglich der Auswirkungen während des ersten Lockdowns sind jedoch statistisch nicht signifikant ($p = .676$).

Analog zu den quantitativen Ergebnissen berichteten die drei befragten Athletinnen/Athleten der Para-Leichtathletik von einer Veränderung ihres Trainings aufgrund der Covid-19-Pandemie. Während die Trainingspläne der Sportler/-innen vor der Covid-19-Pandemie zehn bis zwölf Trainingseinheiten pro Woche vorsahen, die entweder auf der Sportanlage ihres jeweiligen Vereins oder auf der Straße gemeinsam mit der Trainerin/dem Trainer und/oder in Trainingsgruppen durchgeführt wurden, schilderten sie in den Interviews eine Abnahme der sportlichen Aktivität und eine Reduktion ihres Trainings ab Frühjahr 2020.

So beschrieben alle Para-Athletinnen und -Athleten, dass es während des ersten Lockdowns insgesamt eine Reduzierung des Trainingsumfangs „um 50 Prozent“ (P1) gab. Eine Athletin stellte während dieser Phase auch eine Abnahme der Trainingsintensität fest und begründete diese mit der Reduzierung des Trainingsumfangs, des fehlenden Inputs und einer möglichen Korrektur seitens des Trainers:

„Also dadurch, dass wir ja einfach weniger trainiert haben. Wir haben halt auch nur noch einmal am Tag trainiert und nicht wie vorher, manchmal zweimal. Und dann auch dieses, dass halt natürlich der direkte Input vom Trainer fehlt, finde ich, leidet auch die Intensität. Also ja, man kann sich selbst schon quälen, aber das ist auch was anderes, wenn jedes Mal der Trainer danebensteht. Und sei es eine Stabi-Übung, oder sei es bei einem Lauf [wenn der Trainer] halt irgendwas korrigiert oder einfach sagt: ‚Hier, komm, das kannst du aber besser. Also die Intensität ist einfach extrem runtergegangen.“ (P1)

Die Trainingsgruppe der Para-Athletin achtete während des ersten Lockdowns „sehr darauf [...], dass jeder alleine bleibt“ (P1). Bezüglich des Trainingssettings trainierten die Aktiven zuhause, im Wald oder in der nahen Umgebung zur Wohnung, da für sie ein Zugangs- und Nutzungsverbot der Sportanlagen bestand:

„Also doch, die erste Zeit durften wir nicht zum [Name der Sportanlage], also da, wo ich eigentlich immer trainiert habe. Ich habe nicht mehr mit meinem Trainer plötzlich trainiert. [...] Ich habe dann im Keller trainiert, weil wir dann halt auch nicht auf der Bahn trainieren durften, wo ich sonst, auf der Leichtathletikbahn, wo ich sonst halt trainiert habe. Das war eine Riesenumstellung.“ (P2)

Die Trainingsuhrzeiten unterschieden sich für die befragten Athletinnen/Athleten der Para-Leichtathletik jedoch nicht, da alle versuchten, ihre Trainingsroutinen beizubehalten. Der Inhalt des Trainings der paralympischen Sportler/-innen im ersten Lockdown hingegen bestand ausschließlich darin, Körpergewichts- oder Stabilitätsübungen, unter anderem mit Alltagsmaterialien wie „Wasserflaschen“ (P1), sowie Treppen- und Bergläufe durchzuführen. Die Trainingsmotivation während dieser Phase wurde als gering beschrieben, nur eine Athletin berichtete im Interview von einer unveränderten Trainingsmotivation.

Sowohl die befragten Para-Leichtathletinnen/-athleten als auch die interviewten Ruderer aus dem olympischen Bereich berichteten einvernehmlich von veränderten Trainingsbedingungen, wie zum Beispiel zum Zeitpunkt der kompletten Schließung von Trainingsstätten während des ersten Lockdowns. Die Ruderer bekamen während des ersten Lockdowns von ihrem Verein ein Ruderergometer zur Verfügung gestellt, damit sie ihr Training individuell möglichst übergangslos fortsetzen konnten. Diese Unterstützungsmaßnahme seitens des Vereins erkennt ein Athlet als sehr gewinnbringend für sich:

„[...] was Ausdauer angeht, da hatte ich eigentlich jetzt viel bessere Bedingungen, weil eigentlich haben wir uns hauptsächlich darauf konzentriert, dass wir Ergo gefahren sind.“ (O1)

Was in der Trainingsgruppe der Ruderer nicht durchgeführt werden konnte, war das Krafttraining, da den Athleten keine Gewichte zur Verfügung gestellt werden konnten und sie ihre Übungen mit dem eigenen Körpergewicht durchführen mussten. Das Trainingssetting unterschied sich im Gegensatz zum Zeitraum vor der Corona-Pandemie weiterhin darin, dass die Athleten keine Einheiten zusammen machen konnten, sondern überwiegend allein im eigenen Zuhause trainierten. Einige Athleten absolvierten die Ausdauereinheiten, die für das Ruderergometer geplant waren, nach Absprache mit den Trainern auf dem Rennrad oder durch Joggen. Den Trainingsumfang beschrieben die meisten Athleten als gleichbleibend. In dieser Phase nutzte nur ein Athlet die digitalen Möglichkeiten und traf sich mit Ruderfreunden zum gemeinsamen Trainieren über Zoom. Die anderen Athleten nutzten diese Möglichkeit nicht.

Im Sommer 2020 kam es zu Lockerungen und die Sportstätten wurden wieder geöffnet. So ergaben sich für die Athleten die gewohnten Trainingsbedingungen und viele Trainingseinheiten konnten wieder gemeinsam an den Sportstätten stattfinden. Zum Teil durften die Athleten in Zweier-Teams in einem Boot zusammen trainieren oder sich zumindest an der Sportstätte treffen, sie durften aber weiterhin nur alleine im Einer rudern. So kommt ein Athlet zu dem Schluss, dass es sich lediglich wie eine Verschiebung der Rudersaison anfühlte:

„Das war eigentlich genauso wie normalerweise unsere Ruder-Saison im Sommer. Nee, ich würde es sogar so bezeichnen: Wir haben so eine Verschiebung gehabt. Normalerweise haben wir diese Phase, die wir jetzt im Sommer gehabt haben, im Frühling. Aber [mittlerweile hat man das Gefühl], als ob der Frühling auf den Sommer verschoben wurde.“ (O1)

Der zweite Lockdown ab Oktober 2020 wirkte sich in Bezug auf die Trainingsbedingungen unterschiedlich auf die befragten Athleten aus. In dieser Phase erhielten Athletinnen/Athleten gemäß der in NRW geltenden Corona-Schutzverordnung in Abhängigkeit von ihrer Kaderzugehörigkeit eine Ausnahmegenehmigung zur Nutzung von Sportstätten. Diese Möglichkeit wurde von drei der befragten Athleten in Anspruch genommen. Ein Ruderer aus Hessen durfte aufgrund seiner Zugehörigkeit zu einem Schulruderverein ebenfalls wieder im Verein trainieren. Bei den anderen beiden beschränkte sich das Training auf die häusliche Umgebung. Alle Athleten hatten jedoch weiterhin das vom Verein zur Verfügung gestellte Ruderegometer zuhause, sodass sich die häuslichen Bedingungen bei allen Athleten ähnelten. Bezogen auf diese Phase benannten einige Athleten zudem einen Anstieg der Trainingsumfänge.

Die Trainingsbedingungen ab April 2021 beschrieben die Athleten als identisch mit denjenigen vor Beginn der Covid-19-Pandemie. Es wurde wieder hauptsächlich im Verein trainiert und es konnte auch wieder in einem Großboot, in dem mehr als zwei Ruderer sitzen können, gerudert werden. Während einige Athleten darlegten, dass durch die Vorbereitung auf wieder stattfindende deutsche Jahrgangsmeisterschaften die Trainingsumfänge anstiegen, berichteten andere Athleten, dass diese gleichgeblieben seien, da zu diesem Zeitpunkt alle wieder im Training in herkömmlicher Form waren.

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass in der (kleinen) Stichprobe der vorliegenden Untersuchung durchaus Unterschiede zwischen den Trainingsbedingungen der Para-Leichtathletinnen/-athleten und den Ruderern aus dem olympischen Sport zu verzeichnen sind. Während die Athletinnen/Athleten der Para-Leichtathletik ihr Training zu Beginn der pandemiebedingten Einschränkungen mit Alltagsmaterialien fortsetzen mussten, wurden den Ruderern seitens ihres Vereins umgehend Ergometer zur Verfügung gestellt. Gleichzeitig ist darauf hinzuweisen, dass dieses Ergebnis nicht überzubewerten ist, da für einen direkten Vergleich paralympische und olympische Sportler/-innen aus ein

und derselben Sportart hätten befragt werden müssen. Darüber hinaus ist die geringe Stichprobe ein limitierender Faktor.

7.3 Wettkampfbedingungen

Bezüglich der Wettkampfbedingungen gaben aus der Stichprobe der Kaderathletinnen/-athleten des Para Sports 59 Prozent an (N = 138), dass sie seit Beginn der Pandemie an Wettkämpfen teilgenommen haben. Von den 138 Athletinnen/Athleten waren 77 Prozent auf Wettkämpfen in Deutschland, 13 Prozent auf Wettkämpfen außerhalb Deutschlands und 10 Prozent auf Wettkämpfen sowohl innerhalb als auch außerhalb von Deutschland aktiv. Im Durchschnitt haben diejenigen Para-Sportler/-innen, die angaben, an Wettkämpfen teilgenommen zu haben, seit Beginn der Pandemie an rund fünf Wettkämpfen teilgenommen (M = 5.01).

Von den Kaderathletinnen/-athleten des olympischen Sports (N = 677) nahmen 81 Prozent seit Beginn der Corona-Pandemie an Wettkämpfen teil. Davon waren 71 Prozent auf Wettkämpfen in Deutschland, 4 Prozent im Ausland und 25 Prozent sowohl in als auch außerhalb von Deutschland. Durchschnittlich nahmen diejenigen, die angaben, an Wettkämpfen teilgenommen zu haben, an rund sieben Wettkämpfen teil (M = 6.75).

Tabelle 10. Teilnahme an Wettkämpfen seit Beginn der Corona-Pandemie

	Athletinnen/Athleten des paralympischen Sports (N = 138)	Athletinnen/Athleten des olympischen Sports (N = 677)
Seit Beginn der Corona-Pandemie an Wettkämpfen teilgenommen	59 %	81 %
Anzahl der Wettkämpfe	M = 5.01	M = 6.75

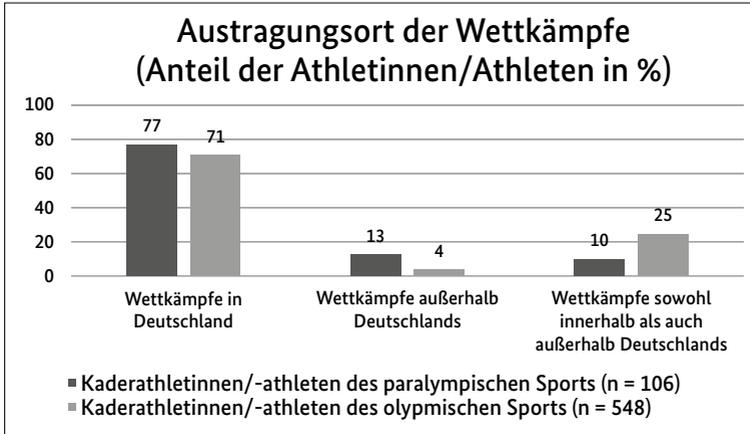


Abb. 4. Austragungsort der Wettkämpfe

7.4 Sportbezogene Zufriedenheit

Bezüglich der Zufriedenheit mit ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit waren die Kaderathletinnen/-athleten des Para Sports im Vergleich zu den Kaderathletinnen/-athleten des olympischen Sports in jeder Phase der Pandemie durchschnittlich weniger zufrieden. Die Zufriedenheit mit der körperlichen Leistungsfähigkeit zwischen paralympischen und olympischen Kaderathletinnen/-athleten während der Lockerungen im Sommer ($p = .001$) und des zweiten Lockdowns ($p = .003$) sind statistisch signifikant; die Unterschiede zwischen den Gruppen vor März 2020 ($p = .902$) und während des ersten Lockdowns ($p = .098$) sind statistisch nicht signifikant.

Tabelle 11. Zufriedenheit mit der körperlichen Leistungsfähigkeit

	Kaderathletinnen/-athleten des paralympischen Sports (N = 138)		Kaderathletinnen/-athleten des olympischen Sports (N = 677)	
	M	SD	M	SD
Vor März 2020	8.13	1.76	8.20	1.61
1. Lockdown	5.92	2.69	6.35	2.27
Lockerungen im Sommer	7.00	2.06	7.63	1.74
2. Lockdown	6.88	2.51	7.61	2.10
Anmerkung: Wertebereich der Variablen jeweils 1 (sehr unzufrieden) bis 10 (sehr zufrieden)				

Auch bezüglich der Zufriedenheit mit der mentalen Leistungsfähigkeit waren alle Kaderathletinnen/-athleten in jeder Phase der Pandemie ‚eher zufrieden‘. Es zeigt sich die gleiche Entwicklung wie die der Zufriedenheit in Bezug auf die körperliche Leistungsfähigkeit. So waren die Kaderathletinnen/-athleten des Para Sports in jeder Phase der Pandemie durchschnittlich weniger zufrieden, wobei die Unterschiede zwischen Kaderathletinnen/-athleten des paralympischen und des olympischen Sports zu keinem Zeitpunkt statistisch signifikant waren ($p > .05$).

Tabelle 12. Zufriedenheit mit der mentalen Leistungsfähigkeit

	Kaderathletinnen/-athleten des paralympischen Sports (N = 138)		Kaderathletinnen/-athleten des olympischen Sports (N = 677)	
	M	SD	M	SD
Vor März 2020	7.97	2.05	8.20	1.80
1. Lockdown	6.07	2.61	6.31	2.41
Lockerungen im Sommer	7.30	2.04	7.60	1.93
2. Lockdown	6.74	2.46	7.16	2.32
Anmerkung: Wertebereich der Variablen jeweils 1 (sehr unzufrieden) bis 10 (sehr zufrieden)				

Die Einschätzung zur Zufriedenheit mit den Möglichkeiten zur Fokussierung auf den Sport ähnelt den anderen bereits genannten Aspekten von Zufriedenheit („eher zufrieden“). Der Vergleich von Kaderathletinnen/-athleten des paralympischen und olympischen Sports zeigt, dass sich die Zufriedenheit mit den Möglichkeiten zur Fokussierung auf den Sport während des ersten Lockdowns ($p = .047$), der Lockerungen im Sommer ($p < .001$) und des zweiten Lockdowns ($p < .001$) statistisch signifikant unterschied. Die Unterschiede zwischen den Gruppen vor März 2020 ($p = .058$) waren statistisch nicht signifikant.

Tabelle 13. Zufriedenheit mit den Möglichkeiten zur Fokussierung auf den Sport

	Kaderathletinnen/-athleten des paralympischen Sports (N = 138)		Kaderathletinnen/-athleten des olympischen Sports (N = 677)	
	M	SD	M	SD
Vor März 2020	8.09	1.96	8.42	1.73
1. Lockdown	5.61	2.99	6.17	2.68
Lockerungen im Sommer	6.99	2.46	7.82	1.87
2. Lockdown	6.55	2.74	7.57	2.23

Anmerkung: Wertebereich der Variablen jeweils 1 (sehr unzufrieden) bis 10 (sehr zufrieden)

Die Mittelwerte zur Zufriedenheit mit der Trainingsmotivation ähnelten den bereits beschriebenen Mittelwerten der anderen Aspekte von Zufriedenheit. Die Unterschiede zwischen den Kaderathletinnen/-athleten des paralympischen und des olympischen Sports in Bezug auf die Zufriedenheit mit der Trainingsmotivation waren während der Lockerungen im Sommer ($p = .003$) und des zweiten Lockdowns ($p = .034$) als statistisch signifikant anzusehen. Die Unterschiede zwischen den Gruppen vor März 2020 ($p = .653$) und während des ersten Lockdowns ($p = .721$) waren statistisch nicht signifikant.

Tabelle 14. Zufriedenheit mit der Trainingsmotivation

	Kaderathletinnen/-athleten des paralympischen Sports (N = 138)		Kaderathletinnen/-athleten des olympischen Sports (N = 677)	
	M	SD	M	SD
Vor März 2020	8.51	1.75	8.64	1.53
1. Lockdown	5.99	3.06	6.18	2.66
Lockerungen im Sommer	7.31	2.53	8.08	1.89
2. Lockdown	7.08	2.75	7.67	2.31
Anmerkung: Wertebereich der Variablen jeweils 1 (sehr unzufrieden) bis 10 (sehr zufrieden)				

Die Mittelwerte zur Zufriedenheit mit dem Kontakt zu Trainerinnen/Trainern ähnelten den bereits beschriebenen Mittelwerten der anderen Aspekte von Zufriedenheit. Es zeigte sich, dass sich die Zufriedenheit mit dem Kontakt zu Trainerinnen/Trainern zwischen den Kaderathletinnen/-athleten des paralympischen und des olympischen Sports zu keinem Zeitpunkt statistisch signifikant unterschied ($p > .05$).

Tabelle 15. Zufriedenheit mit dem Kontakt zu Trainerinnen/Trainern

	Kaderathletinnen/-athleten des paralympischen Sports (N = 138)		Kaderathletinnen/-athleten des olympischen Sports (N = 677)	
	M	SD	M	SD
Vor März 2020	8.22	2.22	8.54	1.87
1. Lockdown	6.51	3.13	6.75	2.80
Lockerungen im Sommer	7.71	2.61	8.19	1.95
2. Lockdown	7.57	2.80	8.06	2.31
Anmerkung: Wertebereich der Variablen jeweils 1 (sehr unzufrieden) bis 10 (sehr zufrieden)				

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass die Kaderathletinnen/-athleten des Para Sports in jeder Phase der Pandemie unzufriedener waren als die des olympischen Sports. Die Unterschiede waren jedoch nicht in allen Fällen signifikant.

7.5 Stellenwert des Sports im Alltag von Kadermitgliedern während der Pandemie

Hinsichtlich der Auswirkungen der Covid-19-Pandemie auf die Karriere gaben 23 Prozent der Kaderathletinnen/-athleten des paralympischen und 21 Prozent der Kaderathletinnen/-athleten des olympischen Sports an, sich vermehrt nicht-sportbezogene Freizeitbeschäftigungen gesucht und sich vom (Hoch-)Leistungssport abgewandt zu haben. Rund elf Prozent der befragten Para-Sportler/-innen und sieben Prozent der Befragten, die in olympischen Sportarten aktiv sind, dachten aufgrund der Pandemie sogar über ein vorzeitiges Beenden ihrer Sportkarriere nach.

7.6 Belastungen und Bewältigungsstrategien der paralympischen und olympischen Kaderathletinnen/-athleten

7.6.1 Einschätzung der Gefahr einer Covid-19-Infektion

Bezogen auf die Einschätzung der Gefahr einer Covid-19-Infektion zeigen sich statistisch signifikante Unterschiede ($p \leq .05$) zwischen den Kaderathletinnen/-athleten des paralympischen und des olympischen Sports. So fühlten sich knapp ein Drittel der Kaderathletinnen/-athleten des Para Sports der Corona-Risikogruppe zugehörig, während dies nur bei vier Prozent der Kaderathletinnen/-athleten des olympischen Sports der Fall war. Auch bezüglich der Variablen „Verunsicherung durch das Risiko einer Corona-Infekti-

on' ($p = .009$) und ‚Einschätzung der Wahrscheinlichkeit für einen schweren Verlauf der Krankheit' ($p < .001$) zeigen sich die Athletinnen/Athleten des paralympischen Sports stärker betroffen.

Tabelle 16. Einschätzung der Gefahr einer Covid-19-Infektion

		Kaderathletinnen/- athleten des paralympischen Sports (N = 138)	Kaderathletinnen/- athleten des olympischen Sports (N = 677)
Corona-Risikogruppe	Ja	40 (29%)	29 (4%)
	Nein	76 (55%)	622 (92%)
	Weiß nicht	22 (16%)	26 (4%)
Verunsicherung durch das Risiko einer Corona-Infektion	M	5.04	4.43
	SD	2.51	2.35
Einschätzung der Wahrschein- lichkeit für einen schweren Verlauf der Erkrankung	M	4.70	3.14
	SD	2.31	1.79
Anmerkung: Wertebereich der Variablen jeweils 1 (gar nicht/sehr gering) bis 10 (sehr viel/sehr hoch)			

Der Unterschied zwischen den Angehörigen des paralympischen versus olympischen Sports wird auch in den Interviews deutlich. So äußerten in den Interviews alle befragten Para-Sportler/-innen die Sorge vor einer Ansteckung, verglichen mit nur einem Athleten aus der Stichprobe der Kaderathletinnen/-athleten des olympischen Sports.

7.6.2 Allgemeines Belastungsempfinden und größte Belastungen im Pandemieverlauf

Ergebnisse der Online-Umfrage bezüglich des Belastungsempfindens zeigen, dass sowohl in der Stichprobe des Para Sports als auch in der Stichprobe des olympischen Sports der prozentuale Anteil an Personen anstieg, die sich während des ersten Lockdowns im Vergleich zum Zeitraum vor März 2020 im Hinblick auf die erfolgreiche Ausübung ihres (Hoch-)Leistungssports belastet fühlten. Während

der Lockerungen im Sommer fühlten sich in beiden Stichproben wieder weniger Sportler/-innen belastet und während des zweiten Lockdowns kam es zu einem erneuten Anstieg. Im Vergleich der Kaderathletinnen/-athleten des paralympischen versus olympischen Sports fällt auf, dass sich in fast allen Pandemiephasen eher Para-Sportler/-innen belastet fühlten. Lediglich während des ersten Lockdowns ist der Anteil von belasteten Personen in beiden Gruppen mit jeweils 57 Prozent gleich hoch.

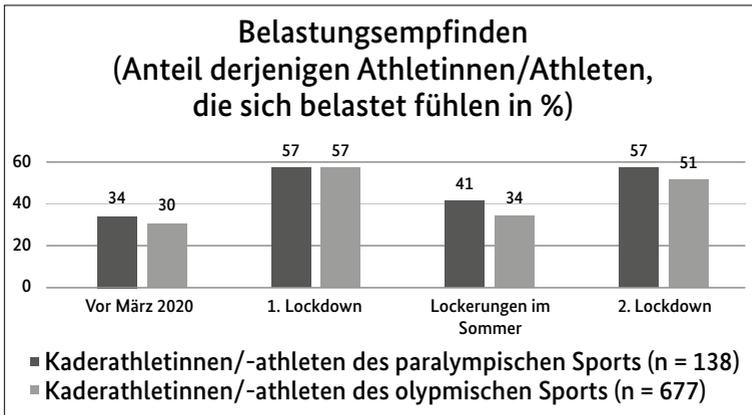


Abb. 5. Belastungsempfinden der Kaderathletinnen/-athleten des paralympischen und olympischen Sports während der Pandemiephasen

Einen ähnlichen Verlauf zeigt der Vergleich zwischen weiblichen und männlichen Teilnehmenden der Online-Umfrage. Der prozentuale Anteil derjenigen Sportler/-innen, die sich belastet fühlten, steigt bei beiden Geschlechtern im ersten Lockdown an, sinkt während der Lockerungen im Sommer und steigt dann wieder im zweiten Lockdown. Auffällig ist, dass in jeder Phase der Pandemie der Anteil von belasteten Personen unter den Frauen höher ist. Vor März 2020 und während der Lockerungen im Sommer beträgt der Unterschied zwischen belasteten Frauen und Männern zwei bis drei Prozent. In den Phasen des ersten und zweiten Lockdowns wird die Differenz zwischen den Geschlechtern größer.

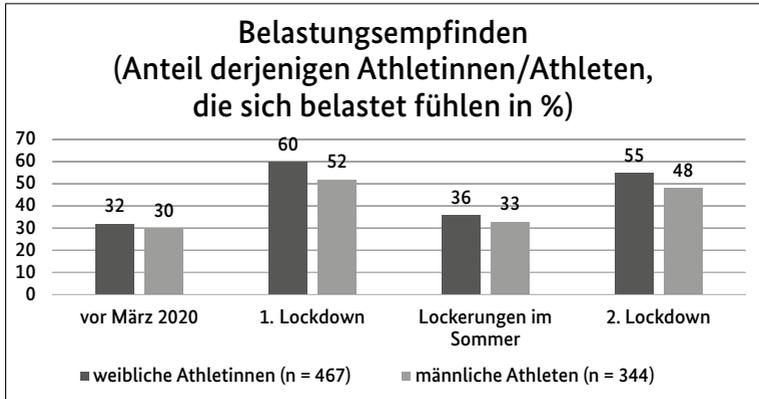


Abb. 6. Belastungsempfinden der weiblichen versus männlichen Kaderathletinnen/-athleten während der Pandemiephasen (Gesamtstichprobe, d.h. sowohl den paralympischen als auch den olympischen Sport einschließend)

Die größte Belastung im Hinblick auf die Ausübung des Leistungssports stellte vor März 2020 für alle Teilnehmenden die Vereinbarkeit von Sport und Schule, Studium, Arbeit sowie Ausbildung dar. Daran anschließend wurden die Vereinbarkeit von Sport und Privatleben sowie die Aufrechterhaltung der Leistungsfähigkeit bzw. ein Ausfall von Wettkämpfen genannt. Im Zuge des ersten Lockdowns veränderte sich dies. Fast die Hälfte der Angehörigen beider Stichproben gibt an, dass in diesem Zeitraum die Aufrechterhaltung der Leistungsfähigkeit bzw. der Wegfall von Wettkämpfen die größte Belastung darstellte, gefolgt von der Aufrechterhaltung der sportbezogenen Motivation. Der prozentuale Anteil derjenigen, die die Vereinbarkeit von Sport und Schule, Studium, Arbeit, Ausbildung sowie Privatleben als größte Belastung wahrnahmen, sank hingegen. Bezogen auf die Lockerungen im Sommer gaben weniger Personen an, dass die Aufrechterhaltung der Leistungsfähigkeit bzw. der Ausfall der Wettkämpfe die größte Belastung darstellte. Dennoch bleibt der prozentuale Anteil in beiden Stichproben am größten, wiederum gefolgt von der Aufrechterhaltung der sportbezogenen Motivation. Den zweiten Lockdown betreffend benennen mehr Kaderathletinnen/-athleten aus beiden Stichproben die Aufrechterhaltung der Leistungsfähigkeit bzw. den Ausfall der Wettkämpfe als größte Belastung, erneut gefolgt von der Aufrechterhaltung der sportbezogenen Motivation.

Tabelle 17. Größte Belastungen in den Pandemiephasen aus Sicht der Kaderathletinnen/-athleten des paralympischen und olympischen Sports

Größte Belastungen	Kaderathletinnen/-athleten des paralympischen und olympischen Sports
vor März 2020	Vereinbarkeit von Sport & Schule, Studium, Arbeit sowie Ausbildung Vereinbarkeit von Sport & Privatleben Aufrechterhaltung der Leistungsfähigkeit bzw. Ausfall von Wettkämpfen
1. Lockdown	Aufrechterhaltung der Leistungsfähigkeit bzw. Ausfall von Wettkämpfen Aufrechterhaltung der sportbezogenen Motivation
Lockerungen im Sommer 2020	Aufrechterhaltung der Leistungsfähigkeit bzw. Ausfall von Wettkämpfen Aufrechterhaltung der sportbezogenen Motivation
2. Lockdown	Aufrechterhaltung der Leistungsfähigkeit bzw. Ausfall von Wettkämpfen Aufrechterhaltung der sportbezogenen Motivation

Ein Vergleich des Belastungsempfindens der Kaderathletinnen/-athleten aus beiden Stichproben zeigte insofern Unterschiede zwischen den Untersuchungsgruppen der Online-Umfrage, als die Höhe der Zustimmung zu den einzelnen Items differiert. Größere Unterschiede zwischen den Stichproben ergaben sich vor März 2020 lediglich hinsichtlich der Vereinbarkeit von Sport und Privatleben. Von den Sportlerinnen/Sportlern des Para Sports gaben 20 Prozent an, diesen Faktor als größte Belastung wahrgenommen zu haben, von den Kaderathletinnen/-athleten des olympischen Sports äußerten dies lediglich zehn Prozent. Bezogen auf die Pandemiephase der Lockerungen im Sommer 2020 fühlten sich mehr Para-Athletinnen/-Athleten als Aktive aus dem olympischen Sport belastet in folgenden Bereichen: Aufrechterhaltung der Leistungsfähigkeit, Ausfall der Wettkämpfe, sonstige sportbezogene Belastungen und Vereinbarkeit von Sport und Privatleben. Für den zweiten Lockdown zeigten sich größere Unterschiede zwischen den Gruppen hinsichtlich des Belastungsempfindens bei der Vereinbarkeit von Sport und Privatleben.

Auch die interviewten Athletinnen/Athleten der Para-Leichtathletik hoben hervor, dass sie sich durch die Covid-19-Pandemie belastet fühlten. Die genannten Belastungen lassen sich in sportbezogene Belastungen (wie die eigene körperliche Leistungsfähigkeit, die Konkurrenzfähigkeit oder die Trainingsbedingungen) und in nicht-sportbezogene Belastungen (wie das soziale Umfeld oder die Arbeit) einteilen.

Bezogen auf die Phase des ersten Lockdowns fühlten sich die Interviewten vor allem durch die schwierige Umsetzung ihres Trainings belastet:

„Das Schwierigste war natürlich eben das sich selbst Organisieren und das Training unter limitierten Umständen durchzuführen, oder unter, also nicht limitierten, sondern unter erschwerten Bedingungen.“ (P1)

Des Weiteren betonen die Para-Athletinnen/-Athleten des Para Sports im Interview, dass sich die Suche nach einer „prothesenfreundlichen Trainingsumgebung“ (P1) schwierig gestaltete:

„Das Problem ist, dass mit so einer Sportprothese, also mit so einer Feder, kann man nicht einfach überall laufen gehen. Also man braucht immer eine spezielle Sohle, damit man halt nicht auf den Spikes läuft, also auf dem Dorn direkt. Damit man sich das nicht alles kaputt macht. Dann ist auf Asphalt laufen wirklich sehr undankbar, weil das ist so unfassbar hart. Das merkt man halt im Stumpf vielmehr. Ja also, lange auf Asphalt laufen ist wirklich unangenehm.“ (P1)

Des Weiteren waren der „Qualifikationsdruck“, die fehlenden Wettkämpfe, die „Koordination des Private[n] mit dem Sportlichen“ (P2) und die fehlende Norm belastend für die befragten Para-Athletinnen/-Athleten. Auch das Fehlen der Trainingsgruppe und der Trainer/-innen wurde als herausfordernd dargestellt:

„Ich bin so ein Gruppenmensch. Also ich mache sehr gerne in der Gruppe Sport. Und dann plötzlich wirklich gar keinen mehr zu haben, mit dem ich trainiere, nicht mal nicht mal nur der Trainer, sondern halt wirklich nur ich und der Plan. Das fand ich schon auch hart.“ (P1)

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die wahrgenommenen Belastungen der interviewten Para-Leichtathletinnen/-athleten sich in dieser Zeit größtenteils auf die veränderten Trainingsbedingungen und außersportlichen Belastungen aufgrund der Kontaktbeschränkungen bezogen.

Nicht-sportbezogene Belastungen, die die Athletinnen/Athleten wahrnahmen, betrafen hauptsächlich das soziale Umfeld. Die Sorge um das soziale Umfeld, die Angst vor einer Erkrankung eines Familienmitglieds und die fehlende Unterstützung seitens der Familie wurde von den interviewten Para-Leichtathletinnen/-athleten als belastend dargestellt. Eine Athletin fasste die Covid-19-Pandemie in Deutschland im Frühjahr bis Herbst 2020 wie folgt zusammen:

„Ich muss sagen, die Phasen im Mai bis Oktober waren für mich die Hölle, weil wir haben einmal pro Tag trainiert, ich hatte Home-Office und ich hatte pro Tag fünf Stunden zusätzlich, was ich normalerweise nie hatte. Und das ist für mich wirklich die Hölle. Ich bin wirklich jemand, der jedes Mal beschäftigt sein muss, und deswegen hat der Lockdown, die Quarantäne, auch mich so runtergezogen, [...] ich bin komplett durchgedreht.“ (P3)

Die Absage der Paralympics und der weiterhin bestehende Qualifikationsdruck, die verordnete Quarantäne und Sorgen um das soziale Umfeld sowie die „Ungewissheit plus eben keine Planungssicherheit, was neben dem Sport natürlich auch die berufliche und private Situation angeht“ (P2), stellten die Herausforderungen der interviewten Para-Leichtathletinnen/-athleten während der Lockerungen im Sommer 2020 dar. Die Athletinnen/Athleten berichten für

die Phase der Lockerungen zwar über normalisierte Trainingsbedingungen, aber „trotzdem war es halt irgendwie noch komisch, eben mental, weil man nicht wusste, wo man sich qualifizieren kann, wenn es keine Wettkämpfe gibt“ (P2). Eine Athletin berichtete darüber hinaus über psychische Belastungen in Verbindung mit einer verordneten Quarantäne während dieser Zeit: „Und es hat mich psychisch auch ganz schlimm gestört, diese zehn Tage zuhause zu sein, alleine“ (P3). Als außersportliche Belastungen wurden die Sorge um eine mögliche Infizierung des sozialen Umfeldes mit dem Virus sowie die Sorge um die Familie im Ausland angeführt.

Bezogen auf den zweiten Lockdown äußerte ein Athlet, dass sich die Belastungen reduzierten, da sich die Trainings- und Alltagsbedingungen wieder normalisierten:

„Es war ja im Grunde genommen alles klar. Das hat sich alles verschoben. Man wusste, ok, man hat jetzt eine hohe Planungssicherheit. Man weiß, man muss hart weiter trainieren und dann einfach mal schauen, wann es die ersten Wettkämpfe gibt.“ (P2)

Auch eine andere Athletin nahm eine Veränderung der Belastungen aufgrund geplanter Wettkämpfe und der Verschiebung der Paralympics wahr: „Der Qualifizierungsdruck, der ist dageblieben, aber der ist auch Corona-unabhängig, irgendwie“ (P1). Die Sorgen um die Nominierung für die Paralympics wurden durch eine Verletzung verstärkt. Für eine Athletin stellte weiterhin ihre familiäre Situation eine Belastung dar. Die außersportlichen Belastungen jedoch, die seitens der Para-Athletinnen/-Athleten wahrgenommen wurden, erweiterten sich während dieser Phase. So wurden Diskussionen über die Covid-19-Pandemie mit dem sozialen Umfeld und die Arbeit im Home-Office als außersportliche Belastung beschrieben.

Für die Zeit nach April 2021 berichteten die Para-Athletinnen/-Athleten über sowohl sportbezogene als auch nicht-sportbezogene Belastungen aufgrund der Covid-19-Pandemie. Die Belastungen während dieser Phase stellten zum Beispiel eine aktuelle Verletzung

während der Vorbereitung auf die Paralympics sowie die erlebten „Soziallockerungen“ (P1) und die veränderten Kontaktbeschränkungen im sozialen Umfeld dar:

„Das ist auf jeden Fall eine große Belastung, dass ich halt durchaus mitbekomme, dass meine Freunde sich wieder treffen und Dinge miteinander unternehmen. Das fällt mir aktuell wirklich schwer, dann immer wieder zu sagen: Nein, ich komme nicht. Es verstehen alle, aber es fällt mir trotzdem sehr schwer. Und aber meine noch größere Herausforderung ist, dass zwar die Verletzungen aus dem Winter askuriert [sind], ich jetzt aber eine Sehne entzündet habe im Stumpf und dann halt grad nicht laufen kann. [...] Viel Belastung kommt über Freunde, also eben darüber, dass man das nicht hat oder dass ich das gerade nicht so machen kann, wie ich das gerne machen würde. Ja, ich kann ja schon, es legt mir ja keiner von außen auf, aber ich bin ja auch nur ich. Ja, das finde ich schon sehr belastend.“ (P1)

Für andere war die Ungewissheit über die aktuelle eigene physische Leistungsfähigkeit und die damit verbundene Konkurrenzfähigkeit bei Wettkämpfen belastend. Eine Athletin führt den fehlenden persönlichen Kontakt zu ihrer Familie, den Wegfall der Routinen vor großen Wettkämpfen und den Verlust von Personen aus dem sozialen Umfeld an:

„Und die Familie war schon immer meine Unterstützung und was die ausmacht, kann – das würdest du nicht glauben. Und wie gesagt, normalerweise sechs Wochen vor Tokio, auch vor Rio, habe ich sie gesehen und jetzt hatte ich sie auch gesehen, aber das konnte ich leider nicht. Und das kostet – ist einfach zusätzliche Kraft, die man sich nicht vorstellen kann. Einfach mit denen zu quatschen und wieder etwas zusätzliche Motivation zu holen oder man redet über Sachen, nimm das nicht so ernst, oder ja.“ (P3)

Die Ergebnisse der Interviews mit den Kaderathleten aus der olympischen Sportart Rudern zeigen, dass auch sie durch die Coronapandemie im ersten Lockdown während des Trainings auf sich allein gestellt waren. Der soziale Kontakt zu den Freunden aus der Schule und aus dem Sport war als persönlicher Kontakt durch die Maßnahmen nicht mehr gegeben. Dies empfanden die Athleten als eine Herausforderung, die sie während dieser Phase spürten. Eine weitere Herausforderung, welche zum Teil mit der vorherigen zusammenhängt, war für die Athleten die Langeweile während des Trainings, welches hauptsächlich aus Einheiten auf dem Ruderergometer bestand. Die Kombination aus fehlenden sozialen Kontakten und dem Training auf dem Ruderergometer machte die Situation für die Athleten monoton:

„Da die ganze Zeit Ergo zu fahren. Es ist ja schon so nicht so spannend und alleine noch langweiliger. [...] Da hatte glaub ich nach vier Wochen, hat niemand mehr Bock auf Ergo fahren.“ (O2)

Einhergehend mit der Langeweile des Trainings auf dem Ruderergometer stellte auch die Motivation für das Training eine Herausforderung dar:

„Besonders herausfordernd war auf jeden Fall, dass das Rudern an sich auf dem Wasser weggefallen ist, weil, ich mein, wahrscheinlich [kennt] das jeder Ruderer im Winter: das [Ergometertraining]. [...] Bei Beginn der Pandemie war das] Wintertraining ja gar nicht so lange her. Und dann mussten wir [wegen der Pandemie] direkt wieder aufs Ergo. Das war schon relativ kräftezehrend und da war das auch so, da hat man sich dann gefragt: Man ist Ruderer und eigentlich kein Ergo-Fahrer. Und DAS war wahrscheinlich das Schwierigste. Sich da zu motivieren, jeden Tag im selben Raum auf dasselbe Stück Wand zu starren und zu ziehen, dass sich die Zahlen verändern.“ (O6)

Darüber hinaus wurde die Sorge geäußert, aufgrund der fehlenden Wassereinheiten rudertechnische Fähigkeiten zu verlieren. Ähnlich wie die oben zitierten Para-Leichtathletinnen/-athleten haderten auch die Ruderer mit dem Wegfall von Wettkämpfen und der daraus folgenden verminderten Trainingsmotivation. Ein Ruderer thematisierte als eine weitere Belastung seine schwindende schulische Motivation.

Im Sommer bzw. Herbst 2020 (Phase der Lockerungen) verschoben sich die Belastungen. Das Ruderergometer fahren und die damit verbundene Langeweile wurden von den Athleten nicht mehr als Belastung genannt, da zu dieser Zeit das Rudern auf dem Wasser wieder möglich war. Zwei der befragten Athleten empfanden den für das Training erhöhte Zeitaufwand nun als Belastung. Denn im Gegensatz zu vorher (als während der Lockdowns das Wassertraining untersagt war) hatte sich der zeitliche Aufwand, den das Training einnahm, durch die nunmehr wieder notwendig gewordene Anreise zur Trainingsstätte erhöht.

Im Zusammenhang mit den nicht-sportbezogenen Belastungen wurden unter anderem die Schule sowie die damit einhergehenden Prüfungsphasen vor und nach den Sommerferien genannt. Ein Athlet empfand die noch immer geltende sogenannte Maskenpflicht im öffentlichen Innenraum als eine Belastung. Andere hatten Sorge vor steigenden Fallzahlen und einem zweiten Lockdown:

*„[...] dass die Zahlen wieder hochgehen und dass wir dann alle wieder im Keller sitzen und Ergo fahren.“
(O2)*

In der zweiten Lockdown-Phase empfanden die befragten Ruderer die Schließung der Schulen und die Wiederaufnahme des Online-Unterrichts als eine größere Belastung als in Zeiten des ersten Lockdowns im Frühjahr 2020. Der Unterschied bestand diesmal darin, dass der Unterricht mehr Zeit als während des ersten Lockdowns einnahm:

„Also Schule, weil es dieses Distanzunterrichten war, war es richtig anstrengend und ich fand das überhaupt nicht gut. [...] Die Aufgaben waren ziemlich umfangreich. Also ich habe nichts dagegen, wenn es in solchen Fächern ist wie zum Beispiel Mathematik, Deutsch oder Englisch oder, was weiß ich, irgendwelche Naturwissenschaften. Aber ich fand, das war schon mal ein bisschen übertrieben und belastend, wenn ich irgendwie so zwei oder drei Stunden mit so einem Fach wie zum Beispiel Religion verbringen muss.“ (O1)

Der erhöhte Zeitaufwand für den Online-Unterricht blieb nicht ohne Auswirkung:

„Sich nach der Schule noch aufzuraffen fürs Training, das war am schwierigsten. Man war schon kaputt. Der Kopf war eigentlich schon gar nicht mehr bei der Sache und man hatte eigentlich gar keine Lust mehr. Sich da dann noch zuhause auf das Ergo zu setzen oder laufen zu gehen oder sowas, das war so DAS Schwierigste, da sich noch mal zu motivieren.“ (O6)

Ähnlich wie die/der oben zitierte Befragte aus der Para-Leichtathletik thematisierte ein Ruderer die eigene Ungewissheit über den Leistungsstand der Gegner als eine Belastung, da ein Vergleich mit Konkurrenten durch ausgesetzte Regatten und Wettkämpfe nicht möglich war. Auf die Pandemie bezogen äußerte ein Athlet die Sorge, „dass der Lockdown einfach nicht enden wird“ (O5).

Ab etwa April 2021 fand der Schulunterricht wieder in Präsenz statt und die Trainingsumfänge stiegen, da sich die Athleten für die deutsche Jahrgangsmeisterschaft vorbereiteten. Diese Umstellung empfanden mehrere der befragten Athleten als belastend. So vernachlässigte ein Athlet infolge des steigenden Trainingsumfangs die Schule und empfand es als herausfordernd, dadurch den schulischen Anschluss nicht zu verlieren. Des Weiteren wurde es als

schwierig empfunden, den Alltag zu strukturieren, Ruhezeiten zur Regeneration einzuhalten und Zeitfenster für nicht-sportbezogene Freizeit zu finden.

Außerdem sorgten sich die Athleten in dieser Phase über mögliche steigende Infektionszahlen, die eine Absage von großen Regatten, wie der Europameisterschaft oder der Weltmeisterschaft, zur Folge gehabt hätte. Auf der anderen Seite nahmen zwei Ruderer die Pandemie im Frühjahr 2021 als eher entspannt wahr:

„Also Belastung spüre ich jetzt eigentlich nicht mehr wirklich, also ich finde, man fühlt sich wieder freier, ich glaub sogar ein Stück besser als in den Lockerungen, also vom letzten Sommer, würde ich sagen.“ (O5)

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass die empfundenen Belastungen sehr individuell waren und von den Rahmenbedingungen jeder einzelnen Athletin/jedes einzelnen Athleten abhingen. In beiden Gruppen (paralympisch versus olympisch) wurden folgende Belastungen angeführt:

- Qualifikationsdruck/Leistungsdruck/Erwartungshaltung von außen
- Planungsunsicherheit wegen Absage von (Qualifikations-) Wettkämpfen
- Ungewissheit über die eigene Leistungsfähigkeit (vor allem im Vergleich mit der Konkurrenz) sowie die Sorge um den Verlust der Technik und des Kraftniveaus
- Fehlen der Trainingsgruppe/der Trainerin/des Trainers
- Reduktion des sozialen Kontakts, Isolation
- Langeweile im individuellen Training und damit zusammenhängend Probleme, sich zu motivieren
- Eigenes Zeitmanagement durch zeitintensive Anreise nach Wiedereröffnung der Sportsstätten (während des Lockdowns keine Anreise nötig)
- Sorge vor neuem Lockdown

- Zu hoher Workload durch einen großen Lernaufwand in der Schule und in Prüfungsphasen sowie einen hohen Zeitaufwand für das Training
- Schwierigkeiten bei der Strukturierung des Alltags, Verlust von Freizeit durch steigende Trainingsumfänge nach dem Lockdown

Hervorzuheben ist, dass die Suche nach einem geeigneten, nämlich barrierefreien Trainingssetting ein Spezifikum des paralympischen Sports darstellt. Dies wurde ausschließlich von den Athletinnen/Athleten des Para Sports erwähnt, die sich belastet fühlten, weil ihren besonderen Bedürfnissen zur Ausübung des Sports aufgrund der Einschränkungen nicht Rechnung getragen werden konnte. Ebenfalls ist auffällig, dass ausschließlich Para-Athletinnen/-Athleten die Sorge um die Familie und ihr soziales Umfeld thematisieren.

7.6.3 Unterstützung und Ressourcen zum Umgang mit den Belastungen

Erfahrene Unterstützung im Pandemieverlauf

Alle Para-Athletinnen/-Athleten berichten, seit Beginn der Covid-19-Pandemie institutionelle Unterstützung seitens der Vereine und Verbände sowie darüber hinaus Unterstützung seitens ihres persönlichen sozialen Umfelds erhalten zu haben. Die Bezugspersonen der Para-Athletinnen/-Athleten reichen dabei vom sozialen Umfeld wie der Familie und Freundinnen/Freunde sowie dem sportlichen Umfeld rund um den Trainer/-innenstab, über die Stützpunktleitung bis hin zum Management und unterscheiden sich zwischen den einzelnen Phasen und den Para-Athletinnen/-Athleten (einer hohen Kaderstufe) nur geringfügig.

Während des ersten Lockdowns werden als unterstützende Instanzen vorrangig Personen aus dem eigenen Haushalt benannt. Daneben stellten der Verein und die Trainer/-innen für die Athletinnen/Athleten weitere wichtige Unterstützungssysteme während des Lockdowns dar, da sich diese hinsichtlich der Trainingsgeräte, Trainingspläne und der Organisation und Administration bemühten. Zudem berichten alle Athletinnen/Athleten der Para-Leichtathletik über eine organisierte Form

des kommunikativen Austausches mit anderen Athletinnen/Athleten während des ersten Lockdowns sowie in den darauffolgenden Phasen. Als Mittel zum Austausch dienten dabei das Telefon, Online-Plattformen sowie soziale Netzwerke und Nachrichtendienste wie WhatsApp.

„Wir haben uns ja gegenseitig auch ein bisschen gestützt. Für alle war es ja irgendwie neu. Egal, ob es jetzt im privaten, im beruflichen oder auch einem sportlichen Kontext war. Also ich habe halt gemerkt: Okay, ich muss mich auf die Situation einstellen, muss ich jetzt eben etwas verändern und erstmal jetzt alleine trainieren. Mal gucken, wie man das alles organisiert. Klar kriegt man dann von außen natürlich Motivation durch den Trainer, durch den Verband und durch die Leute, dass man einfach sagt: Ok, jeder macht irgendwie, bleibt dran, jeder ist irgendwie trotzdem irgendwie motiviert und wir schauen einfach nach vorne.“ (P2)

Während der Lockerungen im Sommer/Herbst 2020 veränderten sich die Bezugspersonen für die Athletinnen/Athleten: Die Befragten äußern, dass die Trainingsgruppe und die Trainer/-innen sowie der Verein zu einer immer wichtiger werdenden Unterstützung bei der Bewältigung der Belastungen während der Pandemie wurden. Bezogen auf den zweiten Lockdown (ab Dezember 2020) äußerte ein Athlet, dass die dann wieder stattfindende Physiotherapie Ausdruck der wieder aufkommenden Normalität war, was sich wiederum positiv auf seine mentale Gesundheit auswirkte.

„[...] Ich bin wieder mehr zur Physiotherapie gegangen. Der Faktor Physiotherapie war noch im zweiten Lockdown noch nicht gegeben oder weniger gegeben, einfach aus dem Grund, dass ich im – aber das war nicht pandemiebedingt, eher verletzungsbedingt der Grund, da wollte ich das noch nicht machen. Jetzt habe ich es dann wieder gemacht, konnte auch wieder bessere regenerieren und so. Also ich konnte mehr Ressourcen nutzen. Die Leistungsdiagnostiken haben dann wieder

stattgefunden. Wir haben wieder mehr Trainingsanalyse betrieben. Ich habe in der Phase mehr Leute wieder treffen können. Ich habe in der Phase eben mehr Termine beruflicherseits gehabt. Also das alles war sozusagen besser.“ (P2)

Sehr positiv wahrgenommen wird seitens der Sportler/-innen des Paralympics-Kaders die Tatsache, dass die Pandemie keine negativen Auswirkungen auf ihre finanzielle Förderung hatte: „Die Förderung haben wir weiter gekriegt“ (P3).

Die (jüngeren) Befragten aus der Sportart Rudern (olympisch) heben positiv hervor, dass sich in der Phase des sehr belastenden ersten Lockdowns der Verein sehr bemüht habe, die Trainingsbedingungen aufrechtzuerhalten/anzupassen. Die Tatsache, dass der Verein umgehend Trainingsgeräte (u. a. Ergometer) für das individuelle Training zuhause zur Verfügung gestellt hat, wurde als sehr unterstützend empfunden:

„Ja, die Trainingsgeräte auf jeden Fall, also, das war schon [gut]. Da hat uns der Verein wirklich alles gegeben, was sie hatten. Hätte man auf jeden Fall nicht mehr verlangen können.“ (O3)

Vor allem aber sahen die meisten Athleten die strukturierten abwechslungsreichen Trainingspläne der Trainer während dieser Zeit als Unterstützung an.

„Du hattest eben [einen] individualisierten Trainingsplan, konntest du machen. Du konntest die, also wenn du jetzt mal GLA [Grundlagenausdauer] hattest, dann konntest du auch sagen, ich mach alternative Sachen, so Rennrad fahren, oder joggen gehen oder sowas. Da waren die recht offen, also da waren die entspannt mit, das konnte man alles machen. Ja, das hat auch dann gut unterstützt, also wirklich, diese Langeweile aus dem ersten Lockdown ein bisschen rauszukriegen, dass man versucht, den Sportlern so das Beste mitzugeben, was man kann.“ (O2)

Die Trainer dienten darüber hinaus auch als Unterstützung, um die Motivation der Sportler in dieser Phase hochzuhalten.

„[...] mit unserem Trainer und die waren auch immer da, wenn jetzt irgendwie jemand gesagt hat, so ja, ich hab hier ein Motivationsloch oder ich weiß nicht, wofür ich das jetzt noch weiter mache. Waren sie immer da, um mit einem zu reden.“ (O5)

Ein Athlet hatte darüber hinaus die Möglichkeit, an Vorträgen eines Motivations-Coaches teilzunehmen, was durch seinen Trainer organisiert wurde. Zudem wurden die Videokonferenzen mit den anderen Athleten und den Trainer/-innen sowie die allgemeine Kommunikation als unterstützend angesehen. Bei den nicht-sportbezogenen Unterstützungsinstanzen wurde vor allem das soziale Umfeld der Athletinnen/Athleten benannt, wie Eltern, Mutter, Bruder, Freund/-in und Freundinnen/Freunde. Zusätzlich wurden auch die Trainer/-innen als wichtige Bezugspersonen angesehen.

Im Sommer/Herbst 2020 (Lockerungen) war „der Drang nach Unterstützung oder die Unterstützungsnot nicht so groß“ (O2). Die Athleten empfanden zu der Zeit mit die geringsten Belastungswerte über die Pandemie hinweg. Daher benötigten die meisten keine besondere (über das normale Maß hinausgehende) Unterstützung von außen. Die befragten Ruderer empfanden es als positiv, dass das Training an der gewohnten Trainingsstätte der Vor-Corona-Zeit wieder aufgenommen werden konnte und die Vereine bemüht waren, die Hygienekonzepte bestmöglich umzusetzen, um ein Vor-Ort-Training in der Gruppe zu ermöglichen.

Im zweiten Lockdown erfuhren die Athleten weiterhin Unterstützung von ihren Vereinen und von den Trainer/-innen. Die Ruderer berichten, im zweiten Lockdown aus den vorhergehenden Erfahrungen gelernt zu haben und sich besser vernetzt zu haben, um das Gefühl der Isolation zu umgehen. Ein Athlet berichtet, während des Lockdowns in eine höhere Kaderstufe berufen worden zu sein, was die für ihn hilfreiche Unterstützung seitens der Deutschen Sporthilfe zu Folge hatte

und für ihn in der Lockdown-Phase motivierend wirkte. Ansonsten sind die befragten Ruderer der einhelligen Meinung, dass sich ihre Bezugspersonen während der Pandemie nicht verändert haben: „Sie sind eigentlich gleich geblieben die ganze Zeit“ (O6). Insgesamt deutet sich an, dass alle Beteiligten im Pandemieverlauf versucht haben, aus den vorhergehenden Pandemiephasen zu lernen und u. a. ihre Unterstützungsangebote zu verbessern. Ein Ruderer berichtet beispielsweise, dass ab der vierten Pandemiephase, d.h. ab April 2023, seine Trainer/-innen die Lernplattform Moodle nutzten, was er als hilfreich empfand.

Bedarf nach mehr Unterstützung im Pandemieverlauf

Die meisten in der Online-Umfrage befragten Para-Athletinnen/-Athleten gaben an, sich in jeder Pandemiephase mehr Unterstützung vom Deutschen Behindertensportverband (DBS), Bundestrainerinnen/-trainern, Landesverbänden und Vereinen gewünscht zu haben. Die Para-Leichtathletinnen/-athleten (der höchsten Kaderstufe), die interviewt wurden, bestätigen dieses Bild jedoch nicht, sondern schildern im Gespräch, während aller Pandemiephasen sowohl von Seiten ihres sozialen Umfelds (Familie und Freundinnen/Freunde) als auch von Verbandsseite ausreichend Unterstützung erhalten zu haben. Eine Athletin berichtet, dass sich ihr Unterstützungsbedarf im Pandemieverlauf veränderte:

„[In der ersten Phase] habe ich eigentlich keine Unterstützung vermisst. Weil ich fand, man hat halt gut mitbekommen, dass keiner, einfach wirklich keiner, weiß, wie man mit dieser Situation umgehen soll. Und wenn es keiner weiß, wer soll mir denn dann unter die Arme greifen? Deshalb war das mehr so ein: Ok, wir lassen das alles auf uns zukommen und machen immer das Beste aus dem Moment. Halt so, wie es gerade ist, und was können wir da machen und das wird gemacht. Nicht nur beim Sport.“ (P1)

Während der Lockerungen im Sommer/Herbst 2020 hätte sich die Athletin hingegen mehr institutionelle Unterstützung seitens des Teampsychologen gewünscht, um die Belastungen zu bewältigen:

„Rückblickend hätte da vielleicht der Teampsychologe oder vom OSP aktiv mal sagen können: Hey, pass auf, ist [...] vielleicht gerade eine schwierige Phase oder ich kann mir vorstellen, es ist eine schwierige Phase, wollt ihr da oder konkret du, keine Ahnung, dass es da irgendwie ein aktives Angebot gibt. Weil ich tatsächlich sagen muss, ich habe in der Zeit nicht gedacht, dass mir das helfen konnte, weil ich dachte mir: ja wie denn? Ich kann trainieren, ich habe einfach nur keine Lust. Und erst später ist mir aufgefallen, dass es daran liegt, dass ich kein Ziel habe, an dem ich mich orientieren kann.“ (P1)

Während der weiteren Phasen wurde die Unterstützung von den drei befragten Athletinnen/Athleten als ausreichend erlebt. Einschränkung sei in diesem Zusammenhang darauf verwiesen, dass es sich bei den drei Interviewten um Angehörige der höchsten Kaderstufen handelt und dass daraus folgend die folgende Aussage nicht per se auf Aktive anderer Kaderstufen zu übertragen ist:

„Ausreichend, das war komplett ausreichend. Ich würde auch sagen, für uns war es, für PAK oder OK waren es Top-Bedingungen. Wir können uns nicht wirklich – es waren wirklich Top-Bedingungen. Ich kann mich nicht einmal darüber beschweren.“ (P3)

Im ersten Lockdown empfanden auch die interviewten NK2-Kaderathleten (Rudern olympisch) die Kommunikation mit ihren Trainern als eine Unterstützung, wobei sich zwei der Athleten noch mehr Rückmeldung und insgesamt mehr Aufmerksamkeit seitens ihrer Trainer gewünscht hätten. Zu Zeiten der Lockerungen (Sommer/Herbst 2020) war der Drang nach Unterstützung weniger groß: „Viel mehr Unterstützung brauchte ich da zu dem Zeitpunkt eigentlich nicht“ (O3). Die jüngeren Interviewpartner thematisieren im Zusammenhang mit der Frage nach mehr Unterstützungsbedarf eher schul- als sportbezogene Hilfen. Dies geht einher mit der Erkenntnis, dass ab Dezember 2020 (zweiter Lockdown) die Schule als die damals größte Belastung im Leben der befragten Ruderer benannt wird.

„Hätte ich mir mehr Verständnis auch von den Lehrern gewünscht, einfach auch, um uns Schüler so ein bisschen zu unterstützen in dieser Phase, dass wir auch motivierende Dinge machen können. Dinge, die uns Spaß machen, wie zum Beispiel Sport.“ (O6)

Neben der Schule hatte sich zumindest ein Athlet auch mehr Unterstützung vom Ruderverband erhofft, der seiner Meinung nach eine bessere Kommunikation hätte betreiben sollen. Nach einem Jahr Pandemieerleben, also im Zeitraum nach April 2021, erhoffte sich die Hälfte der befragten Ruderer vor allem von ihren Trainerinnen/ Trainern mehr Unterstützung:

„Das hätte besser sein können, vielleicht so ein bisschen die Unterstützung seitens des Vereins und der Trainer, der Verein unterstützt natürlich, aber so die Trainer hätten an dem einen oder anderen Punkt, sage ich mal, ein bisschen mehr machen können oder ein bisschen mehr bei der Sache sein können.“ (O3)

Zusammenfassend ist festzuhalten, dass der Wunsch nach (mehr) Unterstützung im Pandemieverlauf in der Stichprobe sehr unterschiedlich gelagert ist und vor allem von der individuellen Lebenssituation abhängt. Vor allem das Alter der Kaderangehörigen sowie die Kaderstufe haben Einfluss auf das Bedürfnis, mehr Unterstützung zu erhalten. Je höher die Kaderstufe, desto zufriedener sind die Befragten mit der Unterstützung des Verbandes. Je jünger die Athletinnen/Athleten und je niedriger die Kaderstufen, desto deutlicher wird seitens der Befragten formuliert, nicht ausreichend Unterstützung erfahren zu haben.

7.6.4 Strategien zur Bewältigung der Belastungen im Pandemieverlauf

Nach Strategien zur Bewältigung der vielfältigen Belastungen im Pandemieverlauf befragt, wissen die Para-Athletinnen/-Athleten Vielfältiges zu berichten: Während des ersten Lockdowns versuchten

die Athletinnen/Athleten, die veränderten Rahmenbedingungen im Hinblick auf das Training und den Alltag zu bewältigen, indem sie sich bemühten, „auf andere Gedanken zu kommen“ (P1), Kreativität hinsichtlich der individuellen Trainingsgestaltung zu zeigen und ihre Ziele nicht aus den Augen zu verlieren:

„Ich habe mir in einem Kalender mein Ziel eingetragen, mein Ziel auf einen Zettel geschrieben, [mir] für jede Phase so neue Ziele gesetzt und gesagt: Okay, das will ich in diesen sechs Wochen machen, das will ich in diesen sechs Wochen machen. Und jetzt für die letzte Phase habe ich gesagt: Okay, sechs Wochen oder fünf Wochen vor Tokio, das sind die Sachen, woran ich arbeiten sollte, und ich habe einfach mit so kleinen Projekten versucht, mich aufzubauen.“ (P3)

Die Fähigkeit, positiv zu denken und sich selbst zu motivieren, wird als hilfreich dargestellt:

„Dass man einfach versucht, sich selbst zu motivieren und zu gucken, nach vorne zu schauen. [...] Dass man versucht, nicht zu verzweifeln und auch nicht zu denken: Ja, okay, scheiße und es ist ja eh alles kacke.“ (P2)

„Das liegt nicht an mir, sondern es liegt viel auch an der Situation und dann machen wir da schon irgendwas draus“ (P1).

Eine Leichtathletin entwickelte für sich die Strategie, sich emotional vom Pandemiegeschehen zu distanzieren:

„Ich schränke mich bei Medien in Sachen Informationen zu Corona wirklich ein. Also ich gucke nicht jeden Tag: Wie ist die Inzidenz? Ich gucke einmal in der Woche vielleicht, wie ist der aktuelle Stand? Also jetzt gerade ist es ja vergleichsweise entspannt. Aber wenn jetzt die ganze Zeit das auf mich einprasselt, wie es ja auch wirklich schlimm für manche ist in manchen Regionen, und dass man dort am

Anfang auch gar nicht wusste, wie man da irgendwie Herr der Lage werden kann – Da habe ich mir gedacht, ja, also ganz pragmatisch: Ich kann nichts dagegen tun. Ich hab nichts, also ich hab keine Ausbildung in irgendeinem Bereich gemacht, wo ich sagen konnte, okay, wenn ich mich jetzt hier hinsetze und mit den richtigen Leuten nachdenke, könnte es vielleicht irgendeine Lösung geben. Nein, ich hab Sprachen studiert und ich mache Sport. Ich kann da gar nichts machen. Das heißt, ich muss eh nehmen, was kommt, und mich angemessen verhalten. Sprich, ich hab mir wirklich nur die Infos geholt, die mich konkret betreffen, wann ich jetzt wo ne Maske tragen muss oder sowas. Und habe mich mit dem ganzen Rest gar nicht so extrem befasst, weil ich mich davon auch nicht runterziehen lassen wollte. Also für mich war die Devise: Solange Corona nicht in meinem unmittelbaren Umfeld angekommen ist, werde ich mich da auch nicht krass irgendwie reinarbeiten, weil durch diese ganze Flut, die es da ja gab an Informationen, da kann ich mich ja nur reinsteigern. Und dann habe ich ganz bewusst darauf verzichtet.“ (P1)

Mit dem Ziel, sich von „negativen Einflüssen von außen“ (P1) bewusst abzulenken, versuchte die Leichtathletin, ihren Alltag und ihren Sport genau zu strukturieren, um beschäftigt zu sein und das Pandemiethe-ma auf diese Weise für sich nicht zu groß werden zu lassen. Andere berichten, in der ersten Pandemiephase die frei gewordene Zeit zum Lesen, zum Spielen von Gesellschaftsspielen, für Filme und Serien ge-nutzt zu haben, um sich vom Pandemiegeschehen zu distanzieren:

„Ich habe wirklich nur viele Bücher gelesen, mehr kann ich dir nicht sagen. Viele Filme geguckt, viele Bücher gelesen und einfach die Zeit abgewartet, ja. [...] gemalt, viele künstlerische Sachen gemacht. Ich muss sagen, von März bis Oktober oder März bis September habe ich nicht wirklich etwas gemacht – ich habe [...] versucht, mich zu finden, [...] Routinen [zu entwickeln] und [...]die Verschiebung von Tokio [zu verarbeiten] und so.“ (P3)

Ein Athlet berichtet, während der Covid-19-Pandemie, vor allem während des ersten Lockdowns, eine neue Freizeitaktivität für sich entdeckt zu haben:

„Ich habe angefangen, witzigerweise durch die Tochter meiner Ex-Freundin, mit Lego zu bauen. Und habe [...] Schritt für Schritt angefangen mit so einem kleinen Porsche und dann habe ich mir jetzt so ein Camper-Van von VW, ein T1, in der größten Version sozusagen zugelegt. Und habe das ja für mich so als Hobby entwickelt.“ (P2)

Mit fortschreitendem Pandemieverlauf wurde es für die Sportler/-innen immer bedeutender, sich mit Teamkameradinnen und -kameraden auszutauschen und von Seiten der Trainer/-innen stetig motiviert zu werden. Je länger die Pandemie andauerte, desto mehr versuchten einige Befragten, zumindest ihren in der Pandemiezeit eng bemessenen Handlungsspielraum zu nutzen:

„Im Grunde genommen sind ja die Rahmenbedingungen gegeben. Du kannst dich ja nur innerhalb dieser oder innerhalb dessen bewegen und dies ausreizen und das machen, was für dich möglich ist. Und das habe ich gemacht.“ (P2)

Ein Aktiver traf für sich zum Beispiel die Entscheidung, die freigebliebene Zeit für eine Weiterbildung zu nutzen, um seinem Tag Struktur zu geben:

„Ich habe da gemerkt, dass ich halt nicht ausgelastet bin, wenn ich nur einmal am Tag zum Training gehe. Dass ich mir halt meinen Tag weiter noch füllen muss. Also ich arbeite freiberuflich im [Bezeichnung des Berufssektors], also ich bin [Berufsbezeichnung]. Und der Markt zu der Zeit war tot. Also wir haben alle wenig gearbeitet, sagen wir mal so. Und dann brauchte ich etwas Neues. Also ich musste halt für mich was finden, womit ich meinen Tag noch sinnvoll füllen kann, abgesehen von ‚Ich gehe einmal am Tag zum Training.‘ Und dann habe ich

eine Fortbildung angefangen, also eine Online-Fortbildung und habe zweimal in der Woche dann da noch Seminare gemacht. [...] Irgendwas, was mir halt bisschen Struktur auch auferlegt, dass ich halt nicht nur so in den Tag reingammle im Endeffekt. Weil, sei mal ehrlich, wer einmal auf dem Sofa liegt, bleibt auch gerne da liegen. Ja also, ich habe versucht, mir Struktur zu geben.“ (P1)

Aus mehreren Interviews geht hervor, dass es für die Sportler/-innen hilfreich war, sich das Gefühl zu erhalten, trotz widriger Umstände die Situation kontrollieren zu können:

„Ok, man wusste jetzt, wie die erste Phase gelaufen ist, wir konnten nach wie vor trainieren, wir hatten die Situation im Griff. Wir wussten, dass die Paralympics verschoben werden. Ich habe ja gerade eingangs gesagt, dass ich die Verletzung ja noch hatte und da mich dann jetzt auch nochmal besser dann vorbereiten konnte. Der einzige Unterschied war, dass wir nach wie vor keine Wettkämpfe hatten, dass wir nach wie vor keine Planungssicherheit hatten, aber alle äußeren Umstände, was das Training jetzt angeht, konnten wir durchziehen.“ (P2)

Die persönlichen Strategien ab April 2021, um mit der pandemischen Lage für sich bestmöglich umzugehen, veränderten sich nur geringfügig im Vergleich zu den vorherigen Phasen. In vielen Aussagen wird jedoch deutlich, dass die Vorbereitung auf die Paralympischen Spiele zunehmend in den Fokus der Aufmerksamkeit der Befragten rückte. P2 berichtete davon, Videos vergangener Wettkämpfe zu analysieren und sich Ergebnislisten anzuschauen, um sich so über die Konkurrenz zu informieren. Eine Athletin beschrieb, dass sie aus Angst vor einer möglichen Quarantäne die Teilnahme an den Europameisterschaften absagte. Andere erlegten sich selbst eine Kontaktbeschränkung auf. Darüber hinaus versuchte sie durch Gespräche mit Freundinnen/Freunden und Teamkameradinnen/-kameraden, sich ihr Ziel vor Augen zu führen und sich auf diese Weise von der pandemiebedingten Belastung abzulenken:

„Mit dem, was mich am meisten belastet, da gucke ich halt schon, [wie ich damit umgehen kann]. Also dann telefoniere ich halt mit Freunden. Und führe mir auch immer wieder vor Augen, warum ich das mache. Also, das hat einen guten Grund und das ist, [dass ich nominiert werde]. – Also sollte ich nominiert werden, dass ich zu den Paralympics fahre, das ist eventuell dann so ein Once-in-a-Lifetime-Ding. Wenn ich dann sage: Okay, es ist noch bis Mitte August, das ist SO absehbar. Das geht dann jetzt auch noch.“ (P1)

Auch die interviewten olympischen Athleten der Sportart Rudern trainierten während des ersten Lockdowns hauptsächlich allein zuhause. Mangelnde Motivation und Langeweile beim Training wirkten sich sehr belastend auf die jugendlichen Ruderer aus. Eindrucksvoll kommt in den Interviews zum Ausdruck, dass auch diese Aktiven von Beginn der Pandemie an ihr Bestmögliches taten, um eine positive Grundeinstellung zu bewahren und sich selbst zu disziplinieren:

„Ich habe mich vor den Spiegel gestellt und gesagt: Jetzt mach diese Scheiße und zieh das jetzt durch, weil am Ende wird es sich lohnen.“ (O4)

Ein anderer Athlet führte sich bewusst vor Augen, dass auch andere sich in der belastenden Situation befanden und dass er somit nicht allein war:

„Die meisten meiner Freunde rudern ja selbst und ja, dass man das so gesehen hat, man ist nicht alleine mit der Situation.“ (O6)

Die oben beschriebene Strategie, sich durch anderweitige Aktivitäten von der Belastung aktiv abzulenken (O3: „nicht so oft drüber nachdenken“), fand auch unter den Ruderern Anklang: Konzentration auf schulische Belange inkl. Abitur, Ausprobieren neuer Freizeitbeschäftigungen wie Gesellschafts- und Computerspiele, Kartentricks, Ausprobieren neuer Kochrezepte und Gartenarbeit.

Andere Athleten motivierten sich weiterhin über Erfolge beim Training, wobei der Vergleich mit anderen Sportlerinnen/Sportlern zu Motivationszwecken bewusst initiiert wurde. Beispielsweise wurde seitens der Ruderer eine Challenge entwickelt, bei der alle beteiligten Sportler/-innen auf dem Ergometer möglichst weite Strecken zurückzulegen hatten. Durch den Austausch über die Challenge wurde eine vielfältige Kommunikation provoziert unter Einbeziehung von Face-Time, WhatsApp, Zoom, Skype oder auch Online-Spielen. Als ein verbindendes Element wurde eine gemeinsam zusammengestellte Musik-Playlist genannt, die das anstrengende, eintönige Ergometer-Rudern erleichtern sollte. Auch der Austausch über alternative Trainingsmethoden wurde als hilfreich wahrgenommen:

„Ich würde schon sagen, dass ich das Radfahren für mich selber gemacht habe, also das hab ich immer als Ausgleichs-Training gemacht und da war ich irgendwie, da hab ich mich drauf gefreut im Gegensatz zu den Ergo-Einheiten.“ (O6)

Während der Phase der Lockerungen im Sommer/Herbst 2020, in der das Wassertraining wieder aufgenommen werden konnte, veränderte sich das Belastungsempfinden und damit auch die Bewältigungsstrategien. Vor allem die gelockerten Kontaktbeschränkungen ermöglichten es, nicht nur wieder in der Trainingsgruppe in Präsenz zu trainieren, sondern sich auch außerhalb des Trainings mit Freundinnen/Freunden zu treffen. Beim Übergang in den zweiten Lockdown erinnerten sich die Befragten wiederum an die bereits erfolgreich angewandten Strategien, um das isolierte Training möglichst gut zu überstehen.

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass die interviewten Athletinnen/Athleten, unabhängig davon, ob sie dem paralympischen oder olympischen Sport zuzuordnen sind, ähnliche Strategien anwandten, um mit den pandemiebedingten Belastungen umzugehen:

- Ablenkung/andere Gedanken, u. a. durch neue Hobbys
- Bewusste Zielsetzung und Visualisierung von Zielen
- Konzentration auf andere Bereiche des Lebens wie Abitur oder Weiterbildung
- Strukturierung des Alltags
- Akzeptanz der Situation
- Gespräche mit Freundinnen/Freunden außerhalb des Sports sowie Austausch mit anderen Sportlerinnen/Sportlern

Ausschließlich von den Para-Leichtathletinnen/-athleten wurden zudem noch positives Denken, Analyse von Ergebnislisten anderer Athletinnen/Athleten zur Einschätzung der eigenen Leistungsfähigkeit sowie ein bewusstes Vermeiden von Informationen zur Covid-19-Pandemie aufgeführt. Des Weiteren wurden nur von den Ruderern noch das Anschauen von Motivationsvideos, Selbstgesprächsregulation und bewusstes Genießen von Aktivitäten, die zu Zeiten der Lockerungen im Sommer 2020 wieder möglich wurden, genannt.

7.7 Auswirkungen der Covid-19-Pandemie auf die Trainer/-innen

Herausforderungen im Lockdown: Aufrechterhaltung der Motivation, Gestaltung der Trainingseinheiten sowie physische und psychische Gesundheit der Athletinnen/Athleten

Durch die coronabedingten Einschränkungen und vor allem den Lockdown sahen sich die Trainer/-innen vor große Herausforderungen gestellt. Gefragt, welches die größte Herausforderung für sie war, berichteten viele von der Aufrechterhaltung der Motivation bei den Athletinnen/Athleten und der Gestaltung der Trainingseinheiten auf Entfernung. Aufgrund der ausbleibenden Wettkampfhöhepunkte, mussten die Trainer/-innen ihre Athletinnen/Athleten motivieren, auch ohne eine konkrete Perspektive weiter zu trainieren. Besonders die Ungewissheit, wann wieder in Gesellschaft oder im gewohnten Trainingssetting trainiert werden konnte, machte den Athletinnen/Athleten zu schaffen. Durch die ständig wechselnden

Verordnungen in den einzelnen Bundesländern gab es für Trainer/-innen keinerlei Planungssicherheit. Somit war es schwierig, für die Athletinnen/Athleten kurz-, mittel- und langfristige Ziele zu entwickeln:

„Die größte Herausforderung war, dass die Sportler trotzdem bei Laune gehalten wurden, und man hat ja immer gesucht, welche Wettkämpfe man finden kann, weil vieles war ja schon abgesagt und es war wirklich still. Eine Pause in vielen Sachen. Und dann hat man wirklich gesucht, auch parallel zum Training und allem Drum und Dran, hat man gesucht, wo man einen Wettkampf machen kann. Und dann haben wir eine Möglichkeit gefunden, aber wie gesagt, die Vorbereitung, die Zeitpunkte waren vielleicht mal nicht optimal. Man hat ja gute Ergebnisse erzielt, aber wer weiß, wenn es jetzt der Höhepunkt gewesen wäre, was wäre dann halt? Das weiß man nicht, weil wir wie gesagt spontan Wettkämpfe bekommen haben.“ (T4)

„Das war schon ein schwieriges Jahr, definitiv, weil man halt über einen langen Zeitraum die Motivation hochhalten musste, wo nur Training stattgefunden hat. Also Wettkämpfe waren schwierig. Manchmal war es dann wirklich so, dass man zwei, drei Tage, bevor man irgendwo hinwollte, das Trainingslager immer noch nicht wusste, findet es statt oder findet es nicht statt. Das war im Prinzip aber auch bis Tokio so der Fall. Also das war alles ziemlich schwierig und es gab auch immer noch Leute, die selbst im Sommer dieses Jahres noch gezweifelt haben, dass Tokio stattfindet. Die haben gesagt, na ja, das findet sowieso nicht statt. Also an dem Punkt sind wir ja jetzt wirklich, wo das stattfinden wird. Unter welchen Bedingungen, wussten wir damals noch nicht. Dann wurde auch entschieden, dass bei den Paralympics keine Zuschauer dabei sind, was sehr, sehr schade war, aber ja, das war halt so. Besser so als gar nicht.“ (T1)

Des Weiteren berichten alle Trainer/-innen von Einbußen bei der mentalen Gesundheit ihrer Athletinnen/Athleten. Mittels eines abwechslungsreichen Trainingsplans versuchten sie, dem entgegenzuwirken. Als besonders anspruchsvoll gestaltete sich laut Aussage der Trainer/-innen der Umgang mit Athletinnen/Athleten, die Angst hatten, nie mehr zu ihrer alten Leistungsfähigkeit zurückzufinden. Dies betraf vor allem ältere Athletinnen/Athleten, die geplant hatten, nach den Paralympischen Spielen 2020 ihre Karriere zu beenden. Eine Para-Sport-spezifische Thematik stellt die Klassifizierung²⁰ von Sportlerinnen/Sportlern im Vorfeld von internationalen Events dar – auch in diesem Bereich schlugen sich pandemiebedingte Auswirkungen nieder:

„[...] dadurch, dass auch viele Grands Prix ausgefallen sind, ist es bei uns auch verbunden mit Klassifizierungen und viele Athleten müssen dann halt in diesem Jahr zur Klassifizierung, die ja 2020 ausgefallen ist. Und dann hat man 2021 die nächste Gruppe, die qualifiziert werden müsste. Dann muss da dann halt die Entscheidung getroffen werden, wer für das Team vorgesehen ist oder wer noch Chancen dafür hat. Derjenige muss dann unbedingt zur Klassifizierung.“ (T4)

Um die Gesundheit von Athletinnen/Athleten nicht zu gefährden, mussten Trainer/-innen mitunter zu unkonventionellen Methoden greifen:

„Wir haben unsere Nationalspieler abtrainieren lassen mit der Entscheidung, dass die Paralympics abgesetzt werden, weil sie ja auch abrupt aus der Bundesliga mitunter rausgenommen wurden und wir nicht genau wussten, wie die Vereine das Ganze mit übernehmen,

20 „Klassifizierungssysteme ordnen Sportlerinnen und Sportler mit ähnlichen Voraussetzungen oder Fähigkeiten Gruppen zu, so dass die Leistungen untereinander vergleichbar sind und einzig und allein Fähigkeit, Fitness, Kraft, Ausdauer, taktisches Geschick und mentale Stärke über Sieg oder Niederlage entscheiden“ (Bundesinstitut für Sportwissenschaft, 2014, S. 5). Die Einordnung in eine zu schwere oder zu leichte Startklasse hat erhebliche Auswirkungen auf Medaillenchancen.

*zumindest die Nationalmannschaftsathleten, weil die [...] Saison [...] ist, glaube ich, im März/April [...] abgesagt worden. Da stand man natürlich voll im Saft und dann auf einmal von heute auf morgen, weil die Hallen zu sind, nichts mehr zu machen, ist natürlich auch irgendwie gesundheitlich irgendwie gefährlich, und von daher haben wir geschaut gehabt, dass wir die abtrainieren.“
(T7)*

Modifizierung des Trainingsplans

Viele der befragten Trainer/-innen reagierten auf die Corona-Verordnungen und die sich daraus ergebenden Herausforderungen ähnlich. So nutzten sie die unfreiwillige Pause in der ursprünglichen Trainingsplanung, um beispielsweise gezielt das Techniktraining in den Blick zu nehmen, oder um allgemein Kraft, Ausdauer und/oder Beweglichkeit zu trainieren, die im Training sonst teilweise vernachlässigt wurden. Ein Trainer berichtete zudem von Online-Lehrgängen, die er für seine Athleten organisierte, um ihnen ein Angebot machen zu können und ihnen die Möglichkeit zu geben, die freie Zeit sinnvoll zu nutzen:

„Wir haben es dann online gelöst, weil wir wirklich dann keine Möglichkeiten hatten, zu trainieren. [...] haben zweimal am Tag ein Online-Training angeboten, jeweils für die Behinderungsklassen, grob die Stehenden und die Rollstuhlfahrer, weil es da doch in einigen Punkten Unterschiede gibt. Und haben dann an sechs Tagen in der Woche trainiert zu Anfang, und das war eigentlich erstmal auch von Athletenseite sehr positiv aufgenommen, dass es etwas gab, dass man zumindest so [einen] Rhythmus beibehalten konnte. Aber, und das muss dann irgendwie auch gesagt sein, es war so perspektivlos. Gerade in den ersten Wochen, die Paralympics wurden verschoben. Wir wollten zwar irgendwie am Ball bleiben, aber es gab eben keinen Höhepunkt in greifbarer Nähe, auf [den] man hintrainieren konnte. Sei es ein internationales Turnier oder eben die Paralympics, sodass

ich, also da müsste ich jetzt schätzen, ich würde sagen, so spätestens nach vier Wochen gab es so eine mentale Hürde. Und zwar war es dann eher dieser, ja, der immer wiederkehrende gleiche Ablauf. Keine Abwechslung, was das Räumliche angeht, Übungen, klar, wir haben dann versucht, maximal variabel zu arbeiten, aber auch da ist im Online- und im Heimtraining ja irgendwann ein Limit gesetzt, wenn man auch keine Geräte hat, und dann merkte man schon irgendwann, dass es doch zäh wurde mit dem Training, und dann haben wir da auch ein bisschen umstellen müssen, sind dann von sechs auf fünf Tage runtergegangen, weil auch da die Erholung am Wochenende doch dann nochmal auch auf Trainerseite wichtig war, dass es dann eben nicht eine 6-Tage-Woche, dann eben eine 5-Tage Woche wieder wird. Ja, dann kam, ich kann es gar nicht mehr genau sagen, ich würde sagen, so nach sechs oder acht Wochen Heimtraining kam dann so langsam bei dem einen oder anderen dann wieder die Möglichkeit, in die Halle zu kommen. Dann kam das immer weiter, dass wir dann mehr Möglichkeiten bekommen haben, wieder ins mehr oder weniger normale Training zu kommen. [...] Also ich würde sagen, das war beiderseitig. Ich glaube aber, dass es noch schlimmer für die Athleten war, weil da einfach, also wir hatten die Weitsicht, wir wussten, dass wir jetzt nicht einfach den Kopf in den Sand stecken dürfen und nichts machen, das irgendwie aussitzen, sondern wir wollten dann einfach eben jetzt den Zeitpunkt nutzen, um da nochmal an Baustellen zu arbeiten, die wir so im täglichen Training weniger bearbeiten können, wie zum Beispiel Beweglichkeit, Schultertraining oder beziehungsweise insgesamt so ein bisschen Fitness- oder Krafttraining in den Vordergrund rücken, was da doch mal ab und zu auf der Strecke bleibt, wenn man doch eher in der Halle unterwegs ist. Und das wurde aber

dann von den Athleten irgendwann dann nicht mehr so als notwendig erachtet, dass es jetzt zielführend ist, weil eben kein Ziel da war und das war eben glaube ich das größte Problem, die anfängliche Euphorie, mal was Neues, was Unbekanntes, irgendwie schön oder cool, zuhause mal zu trainieren, mal was anderes, aber irgendwann ist das dann auch ausgelutscht. Und dann kommt dann irgendwann so ein bisschen, ja, das Mentale hinzu, wo wir dann das Gefühl hatten, ja, irgendwie muss es jetzt mal weitergehen.“ (T2)

In einem einzigen Fall berichtete ein Trainer, dass keine Modifizierung des Trainingsplans nötig war, da seine Athletinnen/Athleten des Bundeskaders durchgehend die Trainingsanlagen benutzen konnten. Seiner Meinung nach hätten diese sogar von den leeren Sportstätten profitiert:

„Also in der Beziehung waren es eher bessere Bedingungen, weil die Hallen leer waren, was manchmal ein bisschen langweilig war, aber man konnte natürlich sehr ordentlich trainieren. Und wenn ich jetzt mit einer Sehbehinderten die Laufbahn nutze, musste man da natürlich gar nicht mehr aufpassen, weil gar keiner da war. Also das waren schon Luxusbedingungen in der Beziehung, was die Trainingsmöglichkeiten hier am Standort betraf.“ (T1)

Herausforderung nach Wiederaufnahme des Trainings und der Wettkämpfe in Sportstätten: Organisation der Hygienemaßnahmen

Nach Wiederaufnahme des (eingeschränkten) Trainingsbetriebs in den Sportstätten und im Team stellte sich die Organisation der Hygienemaßnahmen als weitere große Herausforderung dar. Auch wenn alle Trainer/-innen froh über die Möglichkeit waren, wieder trainieren und zum Teil zu Wettkämpfen fahren zu können, bedeutete dies eine große Mehrarbeit für sie:

„Also für die meisten war das, ja, also ich würde sagen, jeder hat es akzeptiert, einfach weil es dazu gehört und weil es einfach die Möglichkeit gab. Das war ja eher bei uns so, dass wir gesagt haben: Hey super, wir können ja weiter Sport machen. Und es gab auch Phasen, wo gar kein Training möglich war, gerade beim ersten Lock-down. Von daher war man erstmal glücklich, dass wir Training machen konnten, und ich würde sagen, wir haben es eher so betrachtet, das gehört halt jetzt dazu, damit wir es weitermachen können. Aber, ja, es war natürlich schon nervig, also gerade für uns als Trainer oder auch für die, die es organisiert haben. Es sind halt viele Aufgaben noch dazugekommen zur täglichen Arbeit, die vorher nicht da waren. Ob Coronatests ablegen, Tests kontrollieren, gucken, ob die Leute zum Testen waren, gegebenenfalls irgendwo Tests organisieren. Ja, also es ist auf jeden Fall Arbeit dazugekommen.“ (T3)

Obwohl es konkrete Vorgaben vom Verband bezüglich der Hygienemaßnahmen gab, lag die letztendliche Umsetzung dieser bei den Trainer/-innen:

„Wir mussten dann Hygienemaßnahmen, also ein Hygienekonzept schreiben, für die Veranstaltungen, die wir dann hatten, beziehungsweise für das Training, was wir durchführen wollten, oder mussten dann Masken vorbereiten, Tests durchführen. Die haben wir nicht selber durchgeführt, die haben wir dann eben abgegeben an die allgemeinen Testzentren. Ja, wir mussten dann am Ende eben viel extra Organisation noch machen, um dann eben die, wie heißt das, Listen zu führen, wer anwesend war, Abstand einhalten, da dann gewisse Bereiche abstecken, wer sich wo aufzuhalten hat, die Teilnehmerzahl möglichst zu begrenzen. Ja, das war sozusagen nervig. [...] Unterstützung in Form eines allgemeinen Hygienekonzepts vom Verband, aber der Verband gibt ja nur ein allgemeines Hygienekonzept, was ja nochmal auf die jeweilige oder auf den jeweiligen

Ort, auf die jeweilige Halle nochmal individuell angepasst werden muss oder auf die Gegebenheiten da vor Ort: Wie wohnt man im Hotel oder wohnt man direkt in der Halle oder an der Halle in so einer Akademie? Wie ist das mit der Verpflegung geregelt? Da hat der Verband ja nicht überall den Einblick, das heißt, dann bleibt es irgendwie doch am Trainer hängen beziehungsweise an dem Trainerteam hängen, und wir mussten dann nochmal ein individuelles Konzept angepasst oder angelehnt an die allgemeine Vorgabe entwickeln.“ (T2)

„[...] wir haben uns immer an die Vorgaben gehalten. Das war auch ganz klar geregelt, sonst hätten wir nicht trainieren dürfen. Also wir mussten uns schon daran halten, mit dem Hände desinfizieren. Das wurde also überall sehr schnell hier organisiert, dass hier Möglichkeiten da waren, beziehungsweise man hat natürlich auch Eigeninitiative ergriffen. Ich kenne zufälligerweise in unserem Freundeskreis jemanden, die ist Leiterin von einem Pflegeheim. Die konnte mir dann mal ganz schnell 20-Liter-Kanister mit Handdesinfektion bestellen, was wir dann natürlich auch alle bezahlt haben und was wir dann auch hier den Hallenwarten gegeben haben, damit die das dann einfach auch auffüllen konnten. Das ging ja unproblematisch. Da haben wir auch keinen großen Wind drum gemacht.“ (T1)

„Hygienekonzept wurde hier vor Ort entwickelt. Dann haben wir auch das Trainingslager sehr oft am Kienbaum gemacht, also von dem mussten wir was beachten und natürlich von unserem Deutschen Behindertensportverband auch viele solche Regeln, die wir einhalten mussten, was auch – sagen wir so – richtig war, aber immer dieses Stressige halt, diese Formulare immer, bevor die Maßnahmen anfangen, die dahin zu schicken, daran noch zu denken, weil wir ja an noch so viele anderen Sachen eigentlich denken mussten. Sprich, wie das Trainingslager vorbereitet wird, was wir mitneh-

men müssen, also das ist bei uns ja schon ganz schön viel, die ganzen Rollstühle und speziellen Geräte halt, die die Sportler nicht vergessen dürfen, und dazu noch diese Formulare. Aber was auch so diese ganze Testgeschichte vor jeder Maßnahme betrifft, das ist auch ganz schön anstrengend. Ich finde es ja schade, dass das im Land nicht regulierbar war und dass die Tests nicht alle gleich gekostet haben, weil es ja große Unterschiede vom Preis her gewesen sind. Manche mussten dann vor Ort 50,00€ bezahlen. Wir haben 123,00€ bezahlt, also es sind ja sehr große Unterschiede halt, und das sind auch enorme Kosten.“ (T4)

Als im besonderen Maße herausfordernd stellte sich dar, dass es zum Teil unterschiedliche Vorgaben von Verbänden hinsichtlich der sogenannten Corona-Regeln gab, die die Trainer/-innen beachten mussten:

„Wir stehen immer so ein bisschen dazwischen, weil wir im Prinzip, ja, sozusagen drei Verbände haben, die so ein bisschen da mit im Boot sind. Einmal der olympische Spitzenverband. Der hat jetzt die Trainer eingestellt, also auch mich zum Beispiel. Die Athleten laufen aber alle weiter über den paralympischen Spitzenverband, also über den DBS. Und dann gibt es ja noch eigentlich sogar zwei Landesverbände. Einmal der Behindertensport Niedersachsen und dann der Landesverband hier. Und jeder hat so seine eigenen Coronaregeln gehabt und wir müssen irgendwie versuchen, so einen Weg dazwischen zu finden, der für uns noch lösbar ist.“ (T3)

Nichtsdestotrotz äußerte der Großteil der Trainer/-innen, dass sie sich seitens der verschiedenen Verbände prinzipiell gut unterstützt fühlten:

„Es gab immer wieder neue Playbooks von Seiten des IPC, aber wir haben natürlich auch intern immer wie-

der neue Corona-Konzepte vom Verband gehabt und ich musste auch dann für jeden Lehrgang ein Corona-Konzept erstellen, das abgesegnet wurde, und da waren doch viele Vorgaben vom BMI, unserem Hauptgeldgeber. Mit denen ist es immer ein bisschen schwierig, muss man ganz klar sagen, aber irgendwann durften wir dann auch unsere Tests und unsere Masken dann bekommen und mussten die nicht selbst finanzieren und das geht auch jetzt weiter, also da gibt es immer wieder neue Regelungen, aber jetzt rein eben unter anderem von der Verbandseite bei uns war es wirklich sehr gut. Also ich habe da gemerkt, ich habe wirklich einen Arbeitgeber, dem ich vertrauen kann und der das wirklich gut und strukturiert annimmt, die Problematik.“ (T5)

„Nein, wir haben auch was abgenommen, ganz viel sogar. Na ja, da war die Verantwortlichkeit, die Hauptamtlichkeit dann im Verbandswesen, der medizinische Bereich, die ganzen Sachen. Aber auch die, also bei uns im Verband, sind schon ich denke 25 Leute hauptamtlich für alle Sportarten, und die haben da super viel Mehrarbeit geleistet, das war wirklich sehr gut kommuniziert. Wir haben noch Fortbildungen bekommen, ganz viele Online-Meetings, wie diese Apps zum Beispiel zu bedienen sind, was wirklich dann vor Ort in Tokio passieren wird, und da muss ich auch wirklich sagen, war die Kommunikation und auch die Nachhaltigkeit in der Kommunikation sehr, sehr gut und man konnte auch wirklich die Entscheidungen verstehen, die wurden gut kommuniziert.“ (T5)

„Bei uns hier in Brandenburg war die Unterstützung durch das Land, durch den Olympiastützpunkt, durch den Landessportbund, also ich sage mal durch das Ministerium für Bildung, Jugend und Sport und insgesamt durch unsere Landesregierung sicherlich auch super gut.“ (T1)

Die Mehrarbeit der Trainer/-innen in Bezug auf die Hygienemaßnahmen betraf nicht nur den Trainingsbetrieb und Veranstaltungen in Deutschland, sondern auch die konkrete Vorbereitung der Reise zu den Paralympischen Spielen nach Tokio:

„Also wir mussten dann zwei PCR-Tests im Vorfeld innerhalb von verschiedenen Stunden vor Abflug irgendwie durchführen und die wurden wiederum nur in verschiedenen Test-Centern genehmigt und das waren gar nicht so viele. Ich glaube, es waren nachher 10 oder 20 in Deutschland. Das heißt, [...] viele mussten dann koordinieren, wie sie dann dahin kommen, um dahin zu fahren. Ich musste zum Beispiel zum Flughafen nach Frankfurt fahren, zweimal an drei aufeinanderfolgenden Tagen. Dann musste man natürlich noch klären, dass kein Trainingslager dazwischen liegt und so weiter. Also das war schon noch irgendwie ein bisschen eine Herausforderung.“ (T7)

„Dann diese Tests, Maßnahmen und alles Drum und Dran, da hat man so ein bisschen Bedenken. Es war auch so stressig, diese Nachweise da in das Handy einzuführen, da saßen wir alle hier im ganzen Team und haben zusammen versucht, das Richtige zu machen, also keinen Fehler zu machen. Es war jedoch nicht so einfach, das mit dieser App zu machen.“ (T4)

Unterstützungsangebote für Trainer/-innen während der Pandemie

Die Trainer/-innen berichten von unterschiedlichen Unterstützungsangeboten, die ihnen bezüglich des Umgangs mit der Covid-19-Pandemie zur Verfügung standen:

„Da gab es teilweise auch individuelle Beratungsangebote von den Olympiastützpunkten und auch Online-Angebote von verschiedenen, von der Trainerakademie in unserem Verband, also da gab es auch eine gute Möglichkeit der Betreuung. Also so habe ich das empfunden.“ (T5)

„Ja, das [psychologische Beratung] können wir auch, aber ich halte mich da wirklich zurück, weil ich weiß, dass die Bedarfe bei den Sportlern so groß sind. Also es gibt natürlich auch Programme wie Coach the Coach und wie man das nennt und wir sind jetzt dran bei uns, sag ich mal, was gerade die Teamgeschichte betrifft, da auch immer mit einem Psychologen zusammenzuarbeiten, um da in das Team noch eine bessere Struktur reinzubringen und, na ja, das ist halt so, wir sind halt Menschen und der eine oder andere fühlt sich dann immer gemobbt, obwohl das gar nicht der Fall ist, aber vielleicht machen wir auch irgendwo Fehler, dass der oder die Kollege/Kollegin sich dann gemobbt [fühlt]. Und deswegen müssen wir uns natürlich an der Stelle auch mal Hilfe holen von außen, weil das ist ja so, man sieht ja manchmal den Wald vor Bäumen nicht mehr, wenn man immer bloß aus seinem eigenen Büro rausguckt.“ (T1)

Im folgenden Interviewausschnitt wird deutlich, dass die Zusammenarbeit mit Sportpsychologinnen/-psychologen für Trainer/-innen während der Pandemie hilfreich sein konnte:

„In dem Sinne habe auch ich an den Psychologen meine Sorgen weitergebenen. Sie haben mit Sportlern zusammen gesprochen, zusammengearbeitet und auch so, dass wir auch mal zusammen die Linie finden konnten, wie ich mit dem einen oder anderen Athleten arbeiten kann und damit da Ruhe einkehrt, ja.“ (T4)

Dringender Handlungsbedarf aus Trainer/-innensicht: Nachwuchsförderung in Zeiten der Pandemie

In den Interviews mit Trainerinnen/Trainern kam wiederholt zur Sprache, das im fortschreitenden Verlauf der Pandemie die Spitzensportler/-innen der höchsten Kaderstufen zunehmend privilegierte Trainingsbedingungen vorfanden, dass jedoch die Nachwuchsathletinnen/-athleten niedrigerer Kaderstufen zu den

Verliererinnen/Verlierern der Pandemie zu werden drohten, was wiederum nach Meinung von Trainerinnen/Trainern langfristige Auswirkungen auf den (Hoch-)Leistungssport haben könnte:

„Für einige Athleten, die jetzt in Tokio waren, da ist dieses Jahr vielleicht so ein bisschen ruhiger, was zum Guten gehört, aber es gibt ja auch jugendliche Athleten, die vielleicht mal groß rauskommen wollten, für die entfällt das ja auch.“ (T4)

„Also es fanden gar keine Trainingslager für unsere Nachwuchskader statt, NK 1, NK 2. Das wurde alles ausgesetzt aufgrund von Corona. Und damit haben die Nachwuchsleute natürlich anderthalb Jahre fast gar nichts gehabt. Also das ist natürlich schwierig, wenn man keine Wettkampfhöhepunkte hat, nicht mal mehr ein Trainingslager stattfinden kann und wenn es bloß in [Trainingsstätte] ist, was ja auch möglich gewesen wäre [...] der Deutsche Behindertensportverband hat das nicht möglich gemacht und das fand ich wirklich ziemlich bitter, muss ich sagen, für die Leute, die im Nachwuchs arbeiten und für die, die den entwickeln sollen, ist das schlecht und für uns natürlich, die 2024 oder 2028 irgendwann neue Leute brauchen, um erfolgreich zu sein, war es natürlich auch nicht gut, also wenn der Nachwuchs da so ausgebremst wird.“ (T1)

7.8 Einstellung von Athletinnen/Athleten und Trainerinnen/Trainern im Hinblick auf die Teilnahme an den Paralympischen Spielen von Tokio bzw. Beijing

Die Einstellung im Hinblick auf die Teilnahme an den paralympischen Spielen wird zunächst prospektiv von Seiten der Athletinnen/Athleten beleuchtet, bevor die retrospektive Perspektive der Trainer/-innen im Nachgang der Spiele dargelegt wird.

7.8.1 Prospektive Einstellung gegenüber der Teilnahme an den Paralympischen Spielen in Tokio bzw. Beijing angesichts der Pandemielage seitens der Athletinnen/Athleten

Befürwortung und Ablehnung der Verschiebung der Paralympischen Spiele

In Bezug auf die Paralympischen Spiele befürworteten 66 Prozent der in der Online-Umfrage befragten paralympischen Kaderathletinnen/-athleten, dass die Sommerspiele 2021 stattfinden sollten. 91 Prozent der Befragten sprachen sich für die Durchführung der Winterspiele 2022 aus. Die Verschiebung bzw. die Ungewissheit über die Durchführung der Spiele hatte auf die paralympischen Kaderathletinnen/-athleten insofern Einfluss, als 18 Prozent angaben, ihre Chance auf eine Teilnahme hätte sich erhöht, für 64 Prozent sind die Chancen gleichgeblieben und für 20 Prozent haben sie sich nach eigener Aussage verschlechtert. Anzumerken ist, dass eine Auswahl von Mehrfachantworten möglich war, weshalb es 141 (N = 138) Beantwortungen gab.

Von den olympischen Kaderathletinnen/-athleten (N = 677) befürworteten 82 Prozent das Stattfinden der Olympischen Sommerspiele 2021 und 93 Prozent das der Olympischen Winterspiele 2022. Die Mehrheit der Befragten (90 Prozent) gab an, dass sie von der Verschiebung bzw. von der Ungewissheit über die Durchführung nicht betroffen sei, weil sie aktuell nicht zum Kreis potenzieller Olympiateilnehmer/-innen gehöre. Drei Prozent waren der Meinung, dass sich ihre Chancen auf eine Teilnahme erhöht hätte. Dass ihre Chancen zur Teilnahme gleichgeblieben sind, gaben fünf Prozent an, und aus Sicht von zwei Prozent verschlechterten sich die Chancen für eine Teilnahme.

Einfluss der Verschiebung der Paralympischen Spiele auf den Gemütszustand

Die Verschiebung bzw. die Ungewissheit bezüglich des Stattfindens der Wettkämpfe hatte auf den Gemütszustand der Kaderathletinnen/-athleten des paralympischen und olympischen Sports

durchschnittlich eher viel Einfluss (siehe Tabelle 18). Die Mittelwerte der Angehörigen der Stichprobe Rudern/olympisch liegen, abgesehen von den sportbezogenen Ängsten und Sorgen, über denen der olympischen Kaderathletinnen/athleten.

Tabelle 18. Einfluss der Verschiebung bzw. der Ungewissheit bezüglich des Stattfindens der Wettkämpfe auf den Gemütszustand

	Paralympische Kaderathletinnen/-athleten (N = 138)		Olympische Kaderathletinnen/-athleten (N = 677)	
	M	SD	M	SD
Subjektives Wohlbefinden	2.54	0.86	2.56	0.79
Trainingszustand	2.36	0.97	2.41	0.87
Sportbezogene Motivation	2.44	1.00	2.48	0.94
Sportbezogene Ängste und Sorgen	2.55	0.93	2.38	0.91
Anmerkung: Wertebereich der Variablen jeweils 1 (gar keinen Einfluss) bis 4 (sehr viel Einfluss)				

Hinsichtlich des Einflusses der Verschiebung der Wettkämpfe bzw. der Ungewissheit über das Stattfinden dieser auf den Gemütszustand gibt es lediglich für die sportbezogenen Ängste und Sorgen ($p < .049$) einen statistisch signifikanten Unterschied zwischen paralympischen und olympischen Kaderathletinnen/-athleten: Paralympische Athletinnen/Athleten nahmen den Einfluss stärker wahr. Die Unterschiede zwischen den Gruppen bezüglich des Einflusses auf das subjektive Wohlbefinden, den Trainingszustand und die sportbezogene Motivation sind statistisch nicht signifikant ($p > .05$).

Auch in den Interviews mit den paralympischen Athletinnen/Athleten der Sportart Leichtathletik wurden Ängste und Sorgen in Bezug auf die Ungewissheit über das Stattfinden der Paralympischen Spiele geäußert. So äußert ein Athlet:

„Und dass dann auch noch zusätzlich in der Phase trotzdem noch so der Hintergedanke war, ok, Paralympics und Olympia findet statt. Das war, finde ich, mit schwieriger als die erste Phase, weil da immer noch dieses im Hintergrund schwebte. Dieses – man hat zwar in den Medien mitbekommen, ok, die EM wurde abgesagt, dies das wurde immer mehr abgesagt, Olympia und Paralympics wurden nicht abgesagt und dementsprechend war man so in einer Halteposition. In so einer ja, ok, scheiße, wir müssen trainieren irgendwie, aber es gibt keine Wettkämpfe, aber wir sollen zu den Paralympics, so. Und das war echt – das war hart, so mental.“ (P2)

Die Absage der Paralympischen Spiele wurde von einer Athletin rückblickend als Belastung wahrgenommen, da der Qualifikationsdruck weiterhin bestand. Die „Absage Tokio und damit trotzdem weiter zu trainieren“ (P1) ist eine der für Phase zwei genannten größten Herausforderungen für diese Athletin.

7.8.2 Retrospektive Bewertung der Spiele von Tokio angesichts der Pandemielage seitens der Trainer/-innen

Verschiebung der Paralympischen Spiele: Schockzustand bis Erleichterung

Die Reaktionen auf das Bekanntwerden der Verschiebung der Paralympischen Spiele fielen bei den Trainerinnen/Trainern und ihren Athletinnen/Athleten unterschiedlich aus. Eine Trainerin benannte ihre anfängliche Reaktion als „Schockzustand“ (T4). Andere berichteten wiederum, dass sie und ihre Athletinnen/Athleten erleichtert aufgrund der dazugewonnenen Zeit für Trainingseinheiten waren. Durch die bereits vielen ausgefallenen Trainingseinheiten und Wettkämpfe waren die Trainer/-innen froh, nun weitere Trainingseinheiten zielgerichtet planen und durchführen zu können. Dies betraf laut den Trainerinnen/Trainern vor allem Athletinnen/Athleten, die aufgrund ihres Alters, einer Krankheit oder anderer Lebensereignisse wie der Geburt eines Kindes in 2020 noch nicht

optimal für die Spiele vorbereitet waren. Auf der anderen Seite berichteten einige Trainer/-innen auch, dass die Athletinnen/Athleten, die sich seit Monaten auf den Wettkampf vorbereitet und sich in Bestform gefühlt hatten, enttäuscht waren.

Befürchtungen/Sorgen im Vorfeld der Paralympischen Spiele

Auch die konkreten Planungen der Reise nach Tokio waren mit Befürchtungen der Trainer/-innen verbunden, die das grundsätzliche Stattfinden der Spiele betrafen. So erinnerte sich ein Trainer, dass bei ihm und seinen Athletinnen/Athleten bis zuletzt die Skepsis überwog, ob die Spiele tatsächlich stattfinden würden. Er beschrieb sein Gefühl als „zwischen Hoffen und Bangen“ (T3). Des Weiteren war das Einhalten der coronabedingten Regeln eine große Herausforderung für die Trainer/-innen und Athletinnen/Athleten im Vorfeld, verbunden mit der Sorge, dass nicht alle Athletinnen/Athleten nach Japan einreisen dürfen.

„Die größte Herausforderung war wahrscheinlich wirklich die Administration, also diese ganzen Playbooks und Corona-Auflagen wirklich so zu erfüllen, dass man am Schluss auch wirklich real mit allen Spielern, die teilweise auch ein bisschen schludrig sein können in der Team-Sportart, da ist nicht jeder gleich so super professionell und gut organisiert, dass wirklich alle dabei sind, dass alle ihre ganzen Apps heruntergeladen haben. Das war wahrscheinlich am Schluss wirklich, also wirklich eine administrative Sache, die die größte Herausforderung dargestellt hat.“ (T5)

„Dann bestand natürlich auch immer so ein bisschen die Furcht, dass man diese Regelungen irgendwie oder dass nicht alle Spieler die Regelungen richtig exakt einhalten und es dann nachher irgendwie dazu kommt, dass irgendwelche Leute nicht irgendwie nach Japan fliegen dürfen. Das gab es ja auch bei den Olympioniken meines Erachtens nach, dass so ein paar zumindest irgendwie nicht zeitig rausgekommen sind, sondern irgendwie ver-

spätest nur fliegen konnten. Ja, also das hat dann bei uns aber nachher gepasst, aber es war schon im Vorfeld, weil es einfach so eine Flut an Informationen war und immer mal wieder Updates kamen, natürlich auch irgendwie sehr, ja, sehr besonders.“ (T7)

Des Weiteren wurde im Vorfeld der Spiele befürchtet, dass durch Corona eines der Ziele der Veranstaltung, nämlich die Völkerverständigung und der interkulturelle Austausch, nicht erreicht werden kann und durch die fehlenden Zuschauer/-innen keine Stimmung aufkommt.

„Das ist ja auch ein Fest der Kulturen, eine Völkerverständigung und das Treffen von allen möglichen Nationen. Nun, das ist ja schon das Besondere daran und da hatte man im Vorfeld schon den Eindruck, dass genau das nicht funktioniert, aber dass das genau verhindert werden muss, um halt Ansteckungen zu vermeiden, und das hat einen schon so ein bisschen getrübt. Das war etwas, ja, wo ich auch im Vorfeld schon mal gedacht hatte, obwohl ich wusste, dass ich glaube, dass die Paralympischen Spiele einigermaßen sicher ausgerichtet werden, ob es dann auch überhaupt Sinn macht, weil die Veranstaltung schon dafür da sein sollte, nun ja, dass die Kulturen sich treffen, dass man sich austauscht, dass da irgendwie, also dass man Leute damit auch fasziniert. Wir hatten zum Beispiel auch ein Staging Camp geplant, wo wir eigentlich zehn Tage vorher hinfliegen wollten, dort uns akklimatisieren. Das wurde auch dann nachher abgesagt von unserer Seite aus, weil wir nachher auch die japanische Bevölkerung respektieren wollten. Man hatte ja den Eindruck gehabt, dass man gar nicht so sehr erwünscht war, dass man da überhaupt kommt, was glaube ich nachher in Japan gar nicht so ganz stimmte, sondern ein bisschen das Bild einfach war, was uns die Medien auch irgendwie so hier nach drüben transportiert hatten. Und nichtsdestotrotz haben wir halt gesagt,

also bei so einer Pandemie, da muss ich mich ja nicht 30 Tage in dem Land aufhalten, sondern verkürze das Ganze irgendwie und gehe rein ins Dorf und wieder raus und dann tragen wir nicht dazu bei, dass dort irgendwie die Zahlen in Japan in die Höhe gehen als Gastgeber. Ja, also es war dadurch ein bisschen betrübt, irgendwie keine Zuschauer oder sowas. Also das richtige Fest, was man eigentlich kennt von den Paralympischen Spielen, da haben wir halt vermutet, dass das nicht so ganz stattfinden kann, und das war ja nachher auch so.“ (T7)

Belastungen während der Paralympischen Spiele: Sorge vor einer Infektion, Ausgehregeln und Einhalten der Hygieneregeln

Bezüglich der Covid-19-Pandemie war nicht nur vor der Abreise, sondern auch vor Ort die Sorge vor einer Infektion bei den Trainerinnen/Trainern und Athletinnen/Athleten omnipräsent:

„Aufregend, weil es war bis zuletzt ja noch nicht sicher, dass wir da wirklich im Dorf ankommen, weil ja noch verschiedene Testprotokolle durchgeführt werden, sowohl vor der Abreise als auch nochmal in Tokio selber und dann täglich dann im Dorf nochmal und da waren immer noch mal so ein paar Hürden, wo wir dachten, und wenn jetzt hier der Test einfach mal falsch positiv ist, dann ist da einer raus und das Turnier ist gestorben. [...] es hatte halt einfach daran kein Ende, weil wir dann jeden Morgen nochmal wieder einen Test machen mussten, wo das zumindest einem immer noch mal wieder vor Augen geführt wurde, dass im Prinzip jeden Tag man rausfliegen könnte, das war dann irgendwann, als wir gemerkt haben, dass es grundsätzlich wirklich sehr, sehr organisiert und mit einem guten Konzept im Dorf funktioniert, dass wir nicht die Sorge hatten, dass wir rausfliegen, aber es gab auch einfach nochmal diesen ich sag mal bitteren Beigeschmack durch die Tests.“ (T2)

„Natürlich ist die Quarantänesituation immer noch so

ein bisschen Schatten. Es kann immer dann noch passieren, dass man aus irgendwelchen Gründen einen positiven Kontakt hat und dann raus ist, und das wäre den Amerikanerinnen, die später Gold gewonnen haben, im Sitzvolleyball fast passiert. Die waren einen Tag vor den ersten Spielen noch zu fünft, weil die anderen nicht einreisen durften. Also es ging gerade gut, dann den Trainer in der Mensa getroffen und der war natürlich ein erfahrener Trainer, hatte schon in Rio Gold gewonnen, insofern war er da relativ relaxt. Aber dann durften die einreisen und zum Schluss haben sie Gold gewonnen, ja, aber das war schon realistisch, sich die Gedanken zu machen. Wir müssen echt aufpassen, dass wir nicht blöd in Quarantäne kommen, ja.“ (T5)

Das Durchführen der Testungen war mit zusätzlichen Aufgaben für die Trainer/-innen verbunden. So berichten zwei Trainer, dass dies vor Ort belastend war, auch wenn sie froh waren, dass sie, und nicht ihre Athletinnen/Athleten diese Arbeit machen mussten:

„Aber ich denke schon, diese Tests und Apps rechtzeitig abzugeben, weil es ja früh gemacht werden musste, und wenn du an dem Tag Wettkampf hast, bist du ja sowieso früh aufgestanden und dann musst du ja nochmal Tests machen. Also, dass die Sportler das auch rechtzeitig machen und das dann ja auch kontrollieren sozusagen, das war die größte Belastung halt.“ (T4)

„Ich musste halt noch die ganzen Tests und den Transport beziehungsweise die Logistik dieser ganzen Maßnahmen dann koordinieren und die Sachen dann in die Testlabore bringen oder zum Verband, die da vor Ort waren. Das hat am Ende nochmal so ein bisschen Zeit und Nerven gekostet, ist aber auch okay, dass es am Ende bei mir hängenbleibt und nicht bei den Athleten. Aber es war eben jetzt aus Trainersicht ja doch nochmal etwas,

worum man sich da kümmern muss, also seine Hauptaufgabe, sich auf den Wettkampf beziehungsweise auf die Athleten zu kümmern, dann nochmal Vorbereitungen für den Wettkampf zu treffen, das wurde nochmal so ein bisschen erschwert.“ (T2)

„Wir hatten ja auch einige Turniere dann noch unter Coronabedingungen, das war jetzt auch, also insgesamt ist man schon glaube ich mehr gefordert, weil einfach Dinge wie das tägliche Testen und solche Sachen organisiert werden müssen. Es gibt mehr Sitzungen, [bei denen] die Athleten [...] natürlich mehr wissen [wollen], weil es ja [für uns] das [erste] Turnier [unter Corona-Bedingungen] ist [...]. Also da ist man sicherlich schon mehr gefordert gewesen.“ (T3)

Die Trainer/-innen mussten sich intensiv damit auseinandersetzen, welche Regeln sie den Athletinnen/Athleten bezüglich der Hygienemaßnahmen auferlegten und wie diese von allen akzeptiert und umgesetzt werden konnten:

„Wo ist man wann? Wo trifft man vielleicht in den Trainingshallen auf welches Team, wo man dann sagt: Bitte, es gibt gerade ein Gerücht bei Ruanda, dass die irgendeinen positiven Fall in irgendeiner anderen Sportart haben. Wir unterhalten uns jetzt mit denen bitte nicht. Und man muss immer wieder die Spieler daran erinnern, manche sind ein bisschen leichtfertiger und freuen sich dann. Sehen dann Leute, die sie vielleicht vier Jahre nicht mehr gesehen haben. Zum Beispiel hatten wir 2018 ein Trainingslager mit den Japanern in Japan. Wir haben die Japaner nicht einmal gesehen jetzt dort. Also es war kein Kontakt, es war halt einfach von beiden Seiten, ja wäre total nett gewesen mal, aber jeder dann doch nicht, ja. Und das war schon eine Herausforderung, da immer wieder die Spieler daran zu erinnern. Was kann man machen? Was nicht? Wir mussten ja auch im Frei-

en komplett mit Maske rumlaufen, also ich bin im paralympischen Dorf einmal mit Maske joggen gewesen. Und das ist dann schon strange, aber man gewöhnt sich daran und das geht alles und manche Dinge, muss man aber auch sagen, müssen wir jetzt auch normal machen. Wir müssen ja normal spielen ohne Maske, aber auch die Vorbereitung bei den Spielen war ganz klar, wenn ein Spieler ausgewechselt wird, muss er die Maske sofort wieder aufsetzen, und das haben wir thematisiert im Team, hatten dadurch keinen Stress mit den Schiedsrichtern, weil eine Rote Karte ist bei uns ein Punkt und auch der Satz ist dann weg, ja.“ (T5)

Neben den ständigen Testungen und den damit verbundenen Sorgen um eine Nichtteilnahme an den Wettkämpfen in Tokio benannten die Trainer/-innen die Ausgehregeln als eine Herausforderung, die sie und ihre Athletinnen/Athleten bzw. ihr Team bewältigen mussten. Bei allem Verständnis für die Regelungen sei es für einige des Teams ein Gefühl des Eingesperrt-Seins gewesen, da nicht alle Teammitglieder das Dorf verlassen durften. Trotz der Möglichkeit, zu den Wettkampfstätten zu gehen, sei dieses Gefühl auch bei seinen Athleten vorhanden gewesen (T6). Dies wurde auch durch einen anderen Trainer bestätigt:

„Man war ja die ersten zwei Wochen, die wir da waren, wo wir vorher nach Tokio direkt geflogen sind, noch in der Nähe von Nagasaki und waren dort eingesperrt. Und das war halt unsere Quarantänezeit. In Japan war die Vorgabe 14 Tage Quarantäne. Man hatte da so eine App, wo man jeden Tag seine Gesundheitsdaten eintragen musste, man hatte jeden Tag einen PCR Test gemacht. Und nach den 14 Tagen, wenn alles gut war und man nicht positiv getestet wurde, konnte man dann am 15. Tag de facto, also da hatte sich diese App auf Grün gestellt und dann hätte man auch raus können aus dem Dorf rein theoretisch. Praktisch war das aber zumindest uns gegenüber nicht so kommuniziert, dass wir auch

rauskonnten. Das war schon belastend, man ist also nur in Busse gestiegen, zurückgefahren oder ist zu den Wettkämpfen gefahren. Also man ist nicht rausgekommen, das war schon belastend. Also man hat von der Stadt nur vom Bus aus was gesehen, das war eigentlich traurig, das fehlte auch so ein bisschen, also mir zumindest, weil ich es halt auch anders kenne.“ (T1)

Der Einfluss der fehlenden Zuschauer/-innen wurde unterschiedlich wahrgenommen. Auf der einen Seite bedauerte ein Trainer im Vorfeld, dass die Spiele ohne Zuschauer/-innen stattfanden, da diese für ihn für die Stimmung einer Großsportveranstaltung mit ausschlaggebend seien:

„Also ich glaube, wir waren heiß darauf, in den Wettbewerb zu gehen, da haben wir uns echt drauf gefreut. Wir fanden, dass wir uns gut vorbereitet haben, wir waren auch der Meinung, dass wir irgendwie in einer guten Situation sind, und haben uns von daher auf das Sportliche sehr gefreut. Ich glaube, dass die Stimmung dahingehend ein bisschen betrübt war, dass wir wussten, es dürfen keine Zuschauer rein. Die Paralympischen Spiele werden anders wirken, es wird etwas anders sein. Und das ist schon schade, weil das macht das natürlich aus.“ (T7)

Auf der anderen Seite berichteten die Trainer/-innen auch, dass die Ausgangsregeln und fehlende Zuschauende einen positiven Effekt auf die Athletinnen/Athleten und deren Leistungsfähigkeit hätten haben können:

„Da glaube ich schon, dass sie auch mal fokussierter waren, also meine persönliche Einstellung dazu, also dass sie ja halt keine andere Ablenkung hatten, genau. [...] aber es gab ja auch keine anderen Möglichkeiten, irgendwann mal rauszugehen. Die waren tatsächlich nur auf ihren Wettkampf und auf ihr Training fokussiert. Und da denke ich schon, dass das ja auch was gebracht hat.“ (T4)

„Ich glaube selbst noch nicht mal, dass das mental wirklich eine große Ablenkung war, weil es ja schon auch trotzdem dann so war, dass man sich noch mehr fokussieren konnte, weil man eben nicht mit Zuschauern zu tun hatte. Es waren keine Verwandten irgendwie oder Freunde dort angereist, wo es das auch mal in den vergangenen Jahren gab, dass man an dem freien Tag mal gucken will, dass man mal irgendwie so ein, zwei Stunden mit der Familie auch bekommt oder sowas. Also solche Ablenkung war nicht da. Von daher war der Fokus da schon sehr, sehr gut und wir haben uns nicht gestört gefühlt.“ (T7)

Ein Trainer beschränkte die bessere Konzentrationsfähigkeit jedoch ausschließlich auf die jüngeren, weniger erfahrenen Athletinnen/Athleten. Seiner Meinung nach hätten die älteren die Motivation von außen gebraucht. Nichtsdestotrotz hob er hervor, dass die Stadien bestmöglich mit Akustik beschallt wurden, um ein Gefühl von anwesenden Besucherinnen/Besuchern zu vermitteln.

Bewältigungsstrategien: Einhalten der Hygienemaßnahmen

Zwei Trainer äußerten, dass sie und ihre Athletinnen/Athleten, um sich in Tokio nicht anzustecken und ihre Teilnahme an den Spielen nicht zu gefährden, versucht hätten, sich an die Hygienevorschriften zu halten, wie die Distanz zu anderen zu wahren und Masken zu tragen (T2, T4). Auch die Möglichkeit, Letzteres vor Ort im Rahmen eines Testspiels zu üben, wurde wahrgenommen:

„Also so konkrete Vorgaben für Tokio hatten wir nicht, aber wir haben natürlich versucht, so wenig Kontakte wie möglich zu haben und das Risiko einer Infektion so gering wie möglich zu halten, also auch im Umfeld. Wir haben natürlich so vieles getestet, ja, und haben eben wirklich versucht, wir sind ja nicht so viele, auch wirklich nur in dieser Kleingruppe zu bleiben.“ (T3)

„Wir haben uns massiv mit dem Thema beschäftigt. Zum Beispiel, dass wir das wirklich mit den Masken ernst nehmen. Wir haben das ja auch geübt, es gibt doch immer so eine Art Trainingsspiel, wo die Schiedsrichter üben, da kann man sich anmelden. Das ist zwei Tage vor dem ersten Spiel damals gewesen, witzigerweise zusammen oder dann gegen die Iraner, gegen die wir dann auch das erste Spiel hatten, und das wollten wir auch. Wir wollten diese Sachen üben, sprich: Wie gehen wir rein? Wo wird nochmal desinfiziert? Wo stellen dann die Helfer die Beine hin, die man dann wieder braucht? Für die Nationalhymne werden sie desinfiziert. Und wann setzen wir die Maske auf? Also bei der Hymne, ja oder nein? Und da haben wir uns wirklich viele Gedanken gemacht und ich glaube, dadurch dann bei dem Wettkampf auch wenig Stress gehabt. Und natürlich auch keinen positiven Fall, keinen Quarantänefall.“ (T5)

„Die Fahrt zum Stadion, man hat dann seine abgegrenzten Bereiche gehabt. Der Unterschied war halt immer, man hat sich sicherlich ein bisschen mehr vorgesehen und hat sich nicht so mit anderen Leuten getroffen oder geredet. Das habe ich also bei den Sportlern gemerkt. Sie haben sich dann lieber ferngehalten, auch von der Konkurrenz, mit der sie sonst eigentlich immer einen guten Kontakt haben. Das fehlte schon ein bisschen, aber ganz war das natürlich auch nicht weg. Also, klar, logischerweise, man trifft sich ja. Also die eine sehbehinderte Sportlerin, die hat eine Konkurrentin aus Südafrika und die sind wirklich gut befreundet, also die haben sich dann gefreut und sich umarmt und da guckte die südafrikanische Trainerin gleich ganz schön böse, dass ihre eigene Athletin da meine Athletin umarmt hatte. Naja, das ist halt dann so gewesen, aber am Ende sind wir jeden Tag getestet gewesen. Die meisten Leute waren auch geimpft, wo ich schon sage, ja, also dieses Risiko, glaube ich, war relativ gering und im deutschen Team beispiels-

weise ist gar kein positiver Fall aufgetreten, während der ganzen Zeit in Tokio, was ich so mitbekommen habe. Klar, man war ein bisschen gehemmt in dem, was man gemacht hat, aber alles hat sich natürlich auch nicht verhindern lassen. Also wollte man doch auch nicht, ich hätte da nie was dagegen gesagt.“ (T1)

„Ich habe ehrlich gesagt von anderen Nationen nicht so viel mitbekommen, außer dann, wenn man direkt da am Feld gewesen ist in der Halle, vielleicht da die Trainingsvorbereitung direkt in der warmen Spielhalle oder so, aber ansonsten hatten wir eigentlich eher genug mit uns selbst zu tun und waren ja dann auch im deutschen Haus. Da hat man jetzt auch aufgrund von Corona nicht so super viel Kontakt zu anderen gehabt, muss ich ehrlicherweise sagen. Das war auch ein bisschen schade. Klar, da in der Kantine oder Mensa, da hat man alle gesehen, aber da hatte ich jetzt auch nicht das Gefühl, dass sich die Leute anders verhalten als wir jetzt. Es sind die Masken getragen worden. Man war sowieso auf Abstand gehalten. In der Kantine gab es ja auch immer nur Einzelplätze, ja, ist mir jetzt zumindest nichts groß aufgefallen, aber ich habe es nicht mehr in Erinnerung, dass sich da Teams groß anders verhalten haben.“ (T3)

Hygienevorgaben bei den Paralympischen Spielen in Tokio: große Begeisterung über die Organisation seitens Japans

Bezüglich der von Seiten Japans aus vorgegebenen Richtlinien zu den Hygienemaßnahmen bei den Paralympischen Spielen waren alle Trainer/-innen begeistert. So berichtet ein Trainer, dass die Japaner sehr akribisch waren und Verstöße wie das Weglassen der Maske außerhalb des eigenen Zimmers und des Essens geahndet wurden (T6).

„Also die Japaner haben es meiner Meinung nach wirklich top organisiert mit wenig Vorfällen, also was jetzt Corona angeht. Aus meiner Sicht kann ich nicht sagen, dass es noch hätte anders besser laufen können, okay,

besser laufen kann es irgendwo immer. Es gibt immer irgendwo was zu meckern oder zu beanstanden, aber aus meiner Sicht waren die Vorschriften [...] in Tokio oder auch in der Vorbereitung [nicht anders als vorher]. Also es gab da jetzt keine Einschränkung außer [die] Testpflicht, [...] aber im Prinzip war das das kleinste Übel.“ (T2)

„Die Japaner haben es sehr gnadenlos und streng durchgezogen hier vor Ort, aber mit einer wahnsinnigen Freundlichkeit. [...] Also Japan war wirklich unglaublich freundlich. Wahnsinnig viele Helfer, die alle lächeln und einem dann auch zum dritten Mal sagen, was man jetzt da machen muss.“ (T5)

„Also die Volunteers waren gigantisch im Dorf und das war nett, ja, die haben halt auch darauf geachtet, dass man sich Plastikhandschuhe anzieht und die Hände desinfiziert und Masken trägt und, ja, dann in dem Essenszelt, was ja so der Marktplatz der Paralympischen und Olympischen Spiele war, dass man da so kleine Kabinen hatte, wo man essen konnte und wo man eigentlich nur die Möglichkeit hatte, sich mit dem direkten Nachbarn links und rechts zu unterhalten.“ (T7)

Als weiteren Faktor, um sich vor Ort trotz Corona wohlfühlen, benennen die Trainer/-innen die Verfügbarkeit der Trainingsräume, die Möglichkeit zu Testspielen, die Abläufe der Wettkämpfe, die Freundlichkeit der Gastgeber/-innen und die Verfügbarkeit der Helfer/-innen. So fasst ein Trainer zusammen:

„[Es gab] in der Organisation in Japan und vom DBS keine Schwachstellen.“ (T6).

„Wir haben den Kraftraum rund um die Uhr zur Verfügung gehabt mit x-facher Ausstattung aller möglichen Geräte, [...] ob Rollstuhlfahrer oder Fußgänger, alle konnten da für sich im Prinzip das nutzen, was wir

auch hier bei uns in Deutschland haben. Also es war keine große Umstellung nötig. Ja, also ich, von der Trainerseite, war absolut zufrieden, was die Möglichkeiten in Tokio anging. [...] Deswegen, die ersten Spiele waren für uns sowieso sehr besonders, alles war beeindruckend mit dem Dorf, dieses ganze Multi-Sport-Event mit so vielen Athleten auf einem Haufen, dass es umgesetzt werden konnte mit dieser Fülle an Athleten. Das war schon wirklich sehr, also das war super.“ (T2)

„[...] was jetzt die Organisation angeht, gab es eigentlich da keine Belastung, muss ich sagen. Also es war super, die Japaner haben es super organisiert, die Abläufe waren super. Man kann es einfach mit dem Wort super umschreiben. Die Trainingsmöglichkeiten waren sehr gut. Die Coronasituation haben sie super gemanagt. Überall waren Helfer. Wir waren schon, was das angeht, begeistert. [...] Also man hatte da alle Möglichkeiten. Ein riesiger Kraftraum, wir hatten jeden Tag Hallenzeiten. [...] im Prinzip können wir uns eigentlich nur bedanken beim Verband, auch Tokio. Ich finde, die haben es super gemacht, dass die Spiele überhaupt stattgefunden haben unter den Bedingungen. War absolut super. Und das waren einfach tolle Spieler, auch wenn die jetzt nicht so erfolgreich waren, aber für uns als Erstteilnehmer war es einfach super und ich fand, die Japaner haben einen riesigen Job gemacht. Das, was die da möglich gemacht haben, war beeindruckend, war toll und daran hat es auf jeden Fall nicht gelegen, dass wir nicht so erfolgreich waren, wie wir eigentlich sein wollten.“ (T3)

„Im Pre-Camp haben wir mal ein bisschen was von den Leuten mitbekommen, wie herzlich die dort waren, und die haben wirklich alles für uns möglich gemacht. Zuerst ein Kraftraum, das war alles vorgesehen und bestellt. Dann sind wir in den Kraftraum gegangen und haben gesagt, also dass die Geräte, die wir da haben, dass das

mit denen nicht so funktioniert. Am nächsten Tag sind wir dann da herumgefahren, mit zwei, drei Athleten plus wir Trainer, und dann dort in verschiedene Sportstudios und haben gesagt, das und das brauchen wir. Am nächsten Tag haben die alles herangeschafft. Die haben unseren Essensaal, den wir hatten, der war viel zu groß, da haben sie die Hälfte abgetrennt und haben uns dann auch einen neuen Kraftraum aufgebaut. Sowas halt, also Wahnsinn, also die haben uns wirklich riesig unterstützt [...]“ (T1)

Unterschiedliche Auffassungen zu Corona und den Hygieneregeln

Die Trainer/-innen berichten durchgängig, dass die anderen Nationen in unterschiedlicher Art und Weise mit den Vorschriften zur Eindämmung der Covid-19-Pandemie umgegangen seien. So wurden diese zum Teil nicht eingehalten, wohingegen andere Nationen zusätzliche Maßnahmen ergriffen:

„Wenn ich mal bei den Hygienemaßnahmen bleibe, würde ich sagen, es war durchmischt. Es gab einige Nationen, die haben sich da mehr oder weniger dran gehalten, andere waren da noch strikter, als es vorgegeben war. [...] Andere Nationen, wenn ich jetzt mal das Thema Maske nehme, die sollte dauerhaft im Dorf getragen werden. Ja, dann gab es eben die eine oder andere Nation, die dann da sich so ein bisschen gerade im Freien im Dorf bewegen, davor dann gesträubt hat oder es nicht so umgesetzt hat, wie es da eigentlich nötig oder wie es nötig sein sollte oder gewesen ist.“ (T2)

„Große Unterschiede gab es ja von dem Team in Australien, weil sie sich ja komplett von den ganzen Teams abgesondert haben und nicht mal essen gegangen sind. Die haben Essen in ihr Haus geliefert bekommen und haben sich da im olympischen Dorf nicht so aufgehalten wie die anderen Nationen. Dann gab es auch manche Nationen, die sich halt gar nicht so ordentlich an die Regeln gehalten haben in Bezug auf Masken und Weiteres.

Das hat man da gesehen und auch gemerkt.“ (T4)

„Andere Nationen sind da sicher lockerer mit umgegangen, haben dann auch den Preis gezahlt teilweise wie die Ägypter bei der Roten Karte. Und wir haben es jetzt massiv bei der Europameisterschaft gesehen, wo das Hygienekonzept wesentlich geringer oder mangelhaft war und sogar Quarantänesituationen in den Hotelzimmern von mindestens einem Team gebrochen wurden, also wo die dann praktisch besucht wurden, die Quarantänepersonen. Und dann gab es halt noch mehr Fälle und am Schluss haben wir halt gesehen, dass in vielen Nationen viele positive Fälle waren, ja. Und das war jetzt in Tokio eben nicht der Fall, also da haben wir gemerkt, dass wirklich gerade in osteuropäischen Nationen jetzt bei der Europameisterschaft schon ganz anders über Corona und über Hygienemaßnahmen und über eine strenge Einhaltung nachgedacht wird. Das war schon so, dass die Italiener, die Franzosen da komplett gleich gedacht haben. Wir [haben] uns manchmal ausgetauscht über Dinge, über die wir nie geredet hatten, und haben gemerkt, wir haben völlig die gleichen Ideen, sind genau zu den gleichen Schlüssen gekommen, aber dann in der Ukraine oder woanders ist es dann eben nicht so.“ (T5)

„Wenn die Welt so zusammenkommt, dann machen die Menschen und die Organisatoren in den Nationen die Dinge schon sehr unterschiedlich, das war uns schon klar und da hat man natürlich das Gefühl, dass wir Deutschen immer noch eine Nation sind, die das sehr, sehr, akribisch und akkurat macht. Nichtsdestotrotz zum Beispiel glaube ich, waren die Australier und die Japaner und die Kanadier beispielsweise gefühlt strenger. Also wir haben schon auch einen gewissen Pragmatismus dabei, aber es gibt natürlich unheimlich viele Nationen, wo man das Gefühl hat, das wird deutlich laissez-fairer gesehen. Und es war dann auch so, dass sich nachher

auch bestätigt hat, dass die iranische Mannschaft nicht mit der kompletten Mannschaft anreisen konnte. Ich glaube, ein Spieler hat dort gefehlt. Und dann im weiteren Verlauf gab es noch ein oder zwei Coronafälle dann.“ (T7)

„Ich sag mal so, die osteuropäischen Länder haben das alles nicht so ernst genommen, was Masken tragen und alles betrifft. Das hat man schon deutlich gemerkt, dass die eine ganz andere Herangehensweise hatten, und das war dann manchmal für uns auch, also auch schon in der Vorbereitung, wir waren zum Beispiel bei einem Grand Prix in Tunis, schon ärgerlich, wenn der Bus knackevoll besetzt ist, obwohl ja immer gesagt wird, 50 Prozent Auslastung nur. Das habe ich also nicht nur einmal dort erlebt, zumindest auf der Hinfahrt. Auf den Rückfahrten, wenn nicht mehr so viele im Stadion waren, ja, da waren die Busse nicht mehr ganz so voll, aber da sind die einfach ohne Maske und alles gewesen und da war man schon immer verärgert darüber, weil man ja nicht wusste, wie das alles vonstattengeht. Und das Schlimmste wäre ja gewesen, man fängt sich kurz, bevor es losgeht, wenn man gerade in Form ist, vielleicht qualifiziert ist, dann diesen Virus noch ein, und dann hätte sich vielleicht die ganze Saison und die ganzen Jahre, die man gearbeitet hätte, dann vielleicht erledigt. Also das war schon für alle, insbesondere für die Sportler, ein extremer Stressfaktor. Also dieser Umgang, den man auch von anderen so mitbekommen hat. Es gab auch andere Länder, die das sehr, sehr ernst genommen haben, aber gerade unsere osteuropäischen Freunde, die waren da sehr locker, um das mal vorsichtig auszudrücken.“ (T1)

Der unterschiedliche Umgang mit den Hygienemaßnahmen stellte sich als Herausforderung im Aufeinandertreffen mit anderen Teams dar:

„Man konnte natürlich auch immer dann irgendwie gucken, wie nachher die Inzidenzen sind, und hat natürlich

auch seine eigenen Regelungen gemacht. Es war auch nicht immer ganz trivial. Also wir hatten zum Beispiel auch mit den Holländern besprochen, dass die einen PCR-Test machen, bevor sie kommen, und dann kamen sie hier an und dann haben sie es doch nicht gemacht gehabt und dann ging natürlich bei uns auch die Diskussion los, wo wir auch dann gesagt haben, wir müssen die Mannschaft mit involvieren und die Mannschaft darf da mitbestimmen, ob wir jetzt solche Spiele durchführen oder nicht, und das hat dazu geführt, dass das erste Spiel von dreien ausgefallen ist und die dann hier in Deutschland vor Ort irgendwie ein PCR-Test nachmachen mussten, und dann einen Tag darauf, als wir dann wussten, dass alles okay ist, haben wir das Spiel gemacht.“ (T7)

Unterstützung der Athletinnen/Athleten bei den paralympischen Spielen durch Physiotherapeutinnen/-therapeuten, Psychologinnen/Psychologen & offene Kommunikation und Selbstregulierung

Bezüglich der Unterstützung der Athletinnen/Athleten vor Ort in Tokio wurde zum einen auf Gespräche mit vertrauten Personen des Teams und von zuhause, zum anderen auf die eigene Selbstregulation zurückgegriffen:

„Wir hatten keine Psychologen dabei [...]. Aber ich glaube, zumindest aus unserer Mannschaft haben wir das gut selbst reguliert, weil im Prinzip alle nicht alleine waren, also es gab immer wieder Konstellationen, dass entweder die Paarungen im Doppel oder Mixed in einer Wohngemeinschaft untergebracht waren und sich dann gegenseitig unterstützen konnten. Die anderen waren dann zum Teil auch in ihren Doppelzimmern belegt. Das heißt, es war eigentlich keiner alleine und musste sich dann mit dem Ganzen ja alleine herumschlagen.“ (T2)

„Es gab mehrere Ärzte vor Ort, es gab eine psychologische Betreuung, es gab auch, also ich habe es nicht wahrge-

nommen, aber man hätte auch so einen, ich meine, kirchlichen Seelsorger für, ich meine, sogar für fast jede Religion irgendwo in Anspruch nehmen können. Also das war gut. Es gab auch ein sehr gutes Organisationsteam da vor Ort vom DBS. Also das war wirklich super. [...] wir hatten ja selber einen Physio dabei. Das heißt, die Dinge sind eher bei uns im Team intern gemacht worden. [Es gab] Teammitglieder [...], die zum Beispiel [darüber hinaus] einen Physio und [...] einen Arzt in Anspruch genommen [haben]. [...] Ob ein Psychologe [in Anspruch genommen wurde], das weiß ich jetzt [nicht], [...] aber auf jeden Fall die medizinische Betreuung ist [...] in Anspruch genommen worden. Da waren auch alle sehr zufrieden mit, also ich fand es auch super, dass man da einen Arzt direkt vor Ort hatte. Ja, das war gut, das war sogar sehr gut, muss man wirklich sagen.“ (T3)

„Wir haben auch eine Psychologin bei uns im Team und wir haben natürlich in dem Bereich uns auch irgendwie viel vorbereitet, gerade weil wir sichergehen wollten, dass für den Fall, dass dort irgendwie positive Tests auffallen, Spieler teilweise nicht spielen dürfen, dass wir auf dieses Szenario vorbereitet waren, dass man nicht irgendwie so den größten Schockzustand dann während der Paralympischen Spiele erhält, sondern dass man einfach vorher damit umgegangen ist, aber auch, dass wir klare Regeln festgelegt haben, wie wir als Team dann in diesen Bereichen entscheiden, was dann nachher auch tatsächlich ein paar Mal vorgekommen ist. Also zum Beispiel bei der Europameisterschaft, die wir jetzt im Dezember in Madrid gespielt haben. Da haben wir dann nachher entschieden, das Spiel um die Bronzemedaille gar nicht auszutragen. Zusammen mit der gegnerischen Mannschaft, weil die Infektionswelle so groß wurde. Und wir hatten dann klare Regelungen, wie die Abstimmungsverhältnisse sein müssen, irgendwie, dass dann nachher die Entscheidung für die Mannschaft da

getroffen wird. Also ich glaube, das war insgesamt ganz gut, und uns war natürlich in der Führung der Mannschaft auch bewusst, dass bei solchen Themen natürlich größtmögliche Transparenz am meisten Vertrauen schafft und dann auch, ja, und dann die Leute auch alle dahinterstehen. Also da haben wir sehr darauf geachtet, dass wir genau gesagt haben, wie, was, wann kommuniziert wird. Und das ist glaube ich ganz gut angekommen.“ (T7)

„Wir hatten eine Psychologin direkt, also für die Leichtathletik beispielsweise direkt in Tokio mit dabei und die hat sich doch viel mit den Athleten unterhalten. Ich glaube schon, dass es so positiv war, dass man, sage ich jetzt mal, auch sein Herz ausschütten konnte an der Stelle. Aber natürlich haben die Athleten auch mit uns Trainern darüber gesprochen.“ (T4)

„Naja, wir hatten ja de facto, soweit ich mich erinnere, nie so richtig Psychologen direkt für unseren Mannschaftsteil dabei. Logischerweise wurden sie mehr in Anspruch genommen und ich kenne auch Sportler, die haben also mit ihren Psychologen zuhause regelmäßig auch noch telefoniert und Kontakt gehabt. Also über Skype oder zum Teil auf WhatsApp sicherlich, aber da wurde schon eine ganze Menge gemacht.“ (T1)

Diesbezüglich berichtete ein Trainer jedoch auch, dass sie zwar eine Psychologin mit in Tokio hatten, diese jedoch erst kurz vorher Teil des Teams wurde und demnach im Vorfeld keine bis kaum Beziehungen zu den Athleten aufgebaut hatte. So wurde ihr Angebot selten genutzt. In den wenigen Fällen hatte der Trainer jedoch die Ansicht, dass die Gespräche die Sorgen eher verstärkt als abgeschwächt hatten (T6).

Im Zusammenhang mit der Selbstregulierung ist auch der Gewöhnungseffekt zu sehen, den ein Trainer beschreibt und der ihn gut mit der Belastung umgehen ließ:

„Wir hatten so Spuckröhrchen, wo jeden Morgen die Speichelproben abgegeben werden mussten, die wurden eingesammelt und abgegeben, aber da hat man sich eigentlich an alles gewöhnt. Das ist ja schon auch faszinierend, wie die Menschheit damit umgeht irgendwie, also dass man sich dann an so viele Dinge gewöhnen kann. Habe ich also nachher nicht als Belastung empfunden, war mit Sicherheit im Vorfeld so ein bisschen, weil man überlegen muss, wie das alles organisiert wird, und man die Abläufe nicht kannte, ein bisschen so mal eine Ablenkung, aber jetzt nachher nicht so dramatisch.“ (T7)

Ein Trainer legte zudem viel Wert darauf, Normalität für die Athletinnen/Athleten zu schaffen und die angespannte Atmosphäre in Tokio zu lockern.

„Doch das haben wir gut geschafft, das doch ein bisschen mal zu leben. Es gibt zum Beispiel dann mehr oder weniger auch ein Alkoholverbot im paralympischen Team und auch ein Verbot, sich mit anderen Teams zu treffen. Nur in der Mensa sieht man sich mal und die ist so groß wie ein Fußballfeld. Also das ist eine ganz interessante, coole Sache, aber anders und wir haben dann schon auch zwei, drei Teamabende gemacht. Ich konnte dann auch mal für jeden Spieler eine Flasche Bier organisieren an den spielfreien Tagen, aber das war halt wirklich wahrscheinlich verglichen mit normalen Besuchen im Deutschen Haus, die es ja nicht gab, schon minimiert und wir haben ja auch nur jeden zweiten Tag gespielt, also das war jetzt schon mal auch möglich. Da hätte man schon mal ein bisschen, um sich noch mental mehr aufzulockern, da mehr machen können, aber es war eben nicht drin und ich glaube, wir sind mit der

Situation gut umgegangen. Wir haben einen guten Mittelweg gefunden. Ja, das hat eigentlich glaube ich ganz gut gepasst.“ (T5)

Besonders hob er in diesem Zusammenhang auch klare Ansagen und eine offene Kommunikation hervor, die die Beziehung zu seinen Athletinnen/Athleten stärkte:

„Da glaube ich, haben wir einige Dinge wahrscheinlich ganz gut gemacht. Man muss die Balance finden, was jetzt noch realistische Sachen sind, die man den Spielern sagen kann. Wir hatten manchmal so Themen, weil ich dann in den Hotels in der Vorbereitung immer angesagt habe, in den Aufzügen fahren wir bitte nur einzeln. Punkt. Weil gerade Aufzüge, Toiletten, in den Flugzeugen gerade diese kleinen Räume, wo man dann vielleicht auch mal mit Maske allein ist und die herunternimmt, gerade diese sind dann mit den Aerosolen gefährlicher und das hatten die Spieler manchmal auch schon, wenn sie dann nach dem Frühstück vor einem Aufzug in dem Hotel im 6. Stock hochfahren mussten und 10 Leute unten warteten. Und dann haben wir auch immer praktikable Lösungen gefunden, also diese Fahrstuhlregel oder Aufzugregel, die habe ich dann auch irgendwann mal sein lassen oder auf zwei oder drei Leute, aber das war jetzt eine interne Regel. Aber so ein Beispiel, da hatten wir schon dann viele Situationen, wo man wirklich genau sich durchdenken muss und wo schon Stress ist, ja klar. Also was machen die Raucher zum Beispiel? Wo rauchen? Wir hatten zwei Raucher im Team, was jetzt an sich nicht gut ist, aber wo können die rauchen, ohne dass jetzt da auch wieder ein Stress mit irgendwelchen Coronaregeln ist?“ (T5)

8 Zusammenfassung, Interpretation und Diskussion der empirischen Ergebnisse

8 Zusammenfassung, Interpretation und Diskussion der empirischen Ergebnisse

Die vorliegende Studie zielte darauf ab, subjektive Sichtweisen der Kaderathletinnen/-athleten aus dem paralympischen und olympischen Sport sowie von deren Trainer/-innen hinsichtlich der Belastungen und Bewältigungsstrategien während der Pandemielage zu erfassen, um herauszufinden, wie sich die Athletinnen/Athleten und Trainer/-innen während der unterschiedlichen Phasen der Pandemie gefühlt haben, welche Auswirkungen in welcher Art und Weise ihr Training, ihren Alltag und ihre Motivation beeinflusst haben und welcher Strategien sie sich bedient haben, um die Situation zu bewältigen. Ein weiteres Ziel der Studie war es, herauszufinden, wie paralympische Kaderathletinnen/-athleten und Trainer/-innen die Verschiebung der paralympischen Spiele bewertet und wie sie ihre Teilnahme an diesen wahrgenommen haben. Um die Daten zu erheben, wurde ein Mixed-Methods-Ansatz (Online-Umfragen und semi-strukturierte Interviews) gewählt.

Im Folgenden werden, aufgeteilt nach den aufgeworfenen zentralen Fragestellungen (vgl. Kapitel 2.4), die Ergebnisse der vorliegenden Studie präsentiert, interpretiert und in Bezug zum dargelegten Forschungsstand gesetzt.

1. Welche Auswirkungen haben die Covid-19-Pandemie und die damit verbundenen SARS-CoV-2-Verordnungen zur Sportausübung auf die Trainings- und Wettkampfbedingungen von Kaderathletinnen/-athleten im olympischen und paralympischen Sport in Deutschland? Wie betroffen fühlen sich olympische und paralympische Kaderathletinnen/-athleten?

Die Wahrnehmung bezüglich der Betroffenheit durch die Pandemie unterscheidet sich zwischen den Stichproben paralympischer

und olympischer Athletinnen/Athleten. Von den paralympischen Kaderathletinnen/-athleten waren 62 Prozent der Meinung, dass Sportlerinnen und Sportler mit Behinderung im Vergleich zu Sportlerinnen/Sportlern ohne Behinderung in besonderem Maße oder auf eine andere Art und Weise von der Pandemie betroffen waren. Ebenfalls befragt über die Betroffenheit paralympischer Sportler/-innen stimmten dieser Aussage lediglich 38 Prozent der Personen aus olympischen Sportarten zu.

Es werden von den Befragten aus dem paralympischen und olympischen Bereich ähnliche Begründungen für die erhöhte Betroffenheit der Athletinnen/Athleten des Para Sports angeführt. Insbesondere das erhöhte Risiko für einen schweren Verlauf von Covid-19 wird als zusätzliche Belastung für Para-Athletinnen/-Athleten wahrgenommen. Darüber hinaus seien viele Para-Sportler/-innen auf bestimmte Bedingungen für die Sportausübung angewiesen, die durch die Einschränkungen nicht erfüllt werden konnten. Zudem verwiesen die Teilnehmenden auf den geringeren Stellenwert des paralympischen Sports in der Gesellschaft. Diese Ergebnisse decken sich mit den Erkenntnissen der Studie von Kamyuka et al. (2020), in der pandemiebedingte spezifische Herausforderungen für Sportler/-innen mit Behinderung herausgearbeitet wurden. Nichtsdestotrotz muss in Bezug auf die angeführten Gründe (siehe Tabelle 8) angemerkt werden, dass die von den paralympischen Kaderathletinnen/-athleten genannten Aspekte ihrer realen Erfahrung entsprechen, während die Aussagen der olympischen Kaderathletinnen/-athleten eine Vermutung darstellen.

Die Auswirkungen der Pandemie auf die Trainingsbedingungen fielen im Vergleich der verschiedenen Pandemiephasen während des ersten Lockdowns für paralympische und olympische Sportler/-innen am stärksten aus. Die Kaderathletinnen/-athleten aus dem paralympischen Sport trainierten durchschnittlich 512 Minuten weniger pro Woche als vor der Pandemie; bei den Befragten aus olympischen Sportarten reduzierte sich die wöchentliche Trainingszeit um 451 Minuten im Vergleich zu vor der Pandemie. Für diesen Zeitraum zeigen sich keine signifikanten Unterschiede zwischen

den beiden Gruppen. Während der Lockerungen im Sommer und des zweiten Lockdowns wirkten sich die Einschränkungen jedoch signifikant stärker auf die wöchentliche Trainingsdauer der Para-Sportler/-innen aus. Diese trainierten während der Lockerungen im Sommer 2020 im Durchschnitt 177 Minuten weniger pro Woche als vor der Pandemie; die Verminderung bei den olympischen Teilnehmenden betrug 48 Minuten. Im zweiten Lockdown verringerte sich die durchschnittliche wöchentliche Trainingsdauer im Vergleich zu vor der Pandemie bei den paralympischen Sportlerinnen/Sportlern um 230 Minuten und bei den olympischen um 110 Minuten. Die Ergebnisse decken sich somit nicht mit denen von Shaw et al. (2021), die herausfanden, dass die Pandemie keine Auswirkungen auf den Trainingsumfang von paralympischen Radsportlerinnen/-sportlern aus Kanada hatte. Worauf die erfassten Unterschiede zwischen den Trainingsbedingungen der Athletinnen/Athleten des paralympischen und olympischen Sports zurückzuführen sind, geht aus der Online-Umfrage nicht klar hervor. Die durch die Athletinnen/Athleten wahrgenommenen Unterschiede zwischen paralympischem und olympischem Sport liefern jedoch potenzielle Gründe. Möglicherweise konnten bestimmte Voraussetzungen nicht erfüllt werden, die notwendig für die Sportausübung einiger paralympischer Athletinnen/Athleten sind. Zu ähnlichen Ergebnissen kamen auch Kamyuka et al. (2020), die ebenfalls Schwierigkeiten bei der Sportausübung im Freien aufgrund mangelnder Barrierefreiheit und unebener Bodenbeschaffenheit sowie Probleme bei der personellen Unterstützung aufgrund von Kontaktbeschränkungen als spezifische Herausforderungen des Para Sports in der Covid-19-Pandemie benannten. Darüber hinaus könnte die Verringerung des Trainingsumfangs auch der Sorge bezüglich einer Covid-19-Infektion geschuldet gewesen sein. Die Ergebnisse der Interviews bestätigen dies. So wurden den olympischen Ruderern Materialien zur Trainingsausübung zuhause gestellt und sie konnten ihre Ausdauereinheiten alternativ auf dem Fahrrad absolvieren. Die Para-Leichtathletinnen/-athleten hingegen hatten Probleme, alternative Trainingsmöglichkeiten zu finden, da sie aufgrund ihrer Behinderung bestimmtes Equipment bzw. einen bestimmten Trainingsuntergrund benötigen.

Bezogen auf die Trainingsbedingungen kam es im ersten Lockdown bei den teilnehmenden Athletinnen/Athleten aller Kaderstufen im Durchschnitt zu einer Verringerung der Anzahl an Trainingseinheiten sowie der Trainingsdauer und während der Lockerungen im Sommer zu einem Anstieg. Während des zweiten Lockdowns stieg für einige der Athletinnen/Athleten der Trainingsumfang weiter, für andere blieb er gleich oder sank erneut. Bisherige Studien kamen zu dem Ergebnis, dass (Hoch-)Leistungssportler/-innen während der Einschränkungen im Frühjahr 2020 in geringerem Umfang trainierten (Bowes et al., 2020; Esht, 2021; Soares et al., 2021; Urbański et al., 2021). Die Entwicklung der Trainingsbedingungen während der Pandemie ist auf die unterschiedlichen Corona-Verordnungen und die damit einhergehenden Regelungen für die Sportausübung, die in Kapitel 2.2 dargestellt wurden, zurückzuführen. Während des ersten Lockdowns waren die Sportanlagen für alle Athletinnen/Athleten geschlossen. Im Zuge der Lockerungen im Sommer hob die Regierung diese Restriktionen auf. Der zweite Lockdown führte laut DOSB (2020c) zu keiner Einschränkung für den Profi- und Spitzensport, wobei die Para-Kaderathletinnen/-athleten als Personengruppe erst in späteren Verordnungen explizit benannt wurden (DBS, 2021; vgl. auch Kapitel 2.2). Möglicherweise liegt darin der Grund für die unterschiedlichen Entwicklungen der Trainingsbedingungen während des zweiten Lockdowns.

Während der Covid-19-Pandemie nahmen 59 Prozent der paralympischen und 81 Prozent der olympischen Kaderathletinnen/-athleten an Wettkämpfen teil. In der Studie von Bergström (2020), die olympische Athletinnen/Athleten aus Schweden interviewte, gab ein Großteil an, im Frühjahr und Sommer an keinen Wettkämpfen teilgenommen zu haben. Das könnte auf unterschiedliche Regelungen in Deutschland und Schweden hinweisen. Die Unterschiede könnten jedoch auch durch die differierenden Befragungszeiträume zustande gekommen sein.

Gemessen anhand einer vierstufigen Likert-Skala, waren die paralympischen und olympischen Athletinnen/Athleten in jeder Phase der Pandemie ‚eher zufrieden‘ mit ihrer körperlichen und menta-

len Leistungsfähigkeit, den Möglichkeiten, sich auf den Sport zu fokussieren, ihrer Trainingsmotivation und dem Kontakt zu ihren Trainerinnen/Trainern. Für alle Faktoren war die Zufriedenheit vor März 2020 am höchsten und während des ersten Lockdowns am geringsten ausgeprägt. Es zeigt sich demnach, dass die Covid-19-Pandemie Auswirkungen auf die Zufriedenheit aller Sportler/-innen hatte. Die Ergebnisse bestätigen die Erkenntnisse vorheriger Studien, in denen nachgewiesen werden konnte, dass die Pandemie das psychische Wohlbefinden von (Hoch-)Leistungssportler/-innen negativ beeinflusste (Bertollo et al., 2021; Simons et al., 2021).

Auffällig ist, dass die paralympischen Kaderathletinnen/-athleten in jeder Phase der Pandemie durchschnittlich unzufriedener sind als die olympischen Kaderathletinnen/-athleten. Anders als in der Studie von Pensgaard et al. (2021) konnten zwischen paralympischen und olympischen Sportlerinnen/Sportlern signifikante Unterschiede nachgewiesen werden. Unterschiede ließen sich identifizieren bezüglich der Zufriedenheit mit der körperlichen Leistungsfähigkeit während der Lockerungen im Sommer und des zweiten Lockdowns. Eine mögliche Erklärung dafür könnte in den signifikanten Unterschieden zwischen paralympischen und olympischen Athletinnen/Athleten hinsichtlich der Trainingsbedingungen in den vier Phasen liegen. Zum anderen unterscheidet sich die Zufriedenheit mit den Möglichkeiten zur Fokussierung auf den Sport während des ersten Lockdowns, der Lockerungen im Sommer und des zweiten Lockdowns zwischen den (Hoch-)Leistungssportlerinnen/-sportlern des paralympischen und olympischen Sports signifikant. Möglicherweise sind die Unterschiede auf die erfassten Besonderheiten des Para Sports und die Gefahr einer Covid-19-Infektion zurückzuführen, die die Fokussierung auf den Sport erschweren könnten. Weitere signifikante Unterschiede bestehen zwischen den olympischen und paralympischen Kaderathletinnen/-athleten bezüglich ihrer Zufriedenheit mit der Trainingsmotivation während der Lockerungen im Sommer und des zweiten Lockdowns. Dieses Ergebnis lässt vermuten, dass die Benachteiligung der Athletinnen/Athleten des Para Sports bezüglich der Trainingsbedingungen bzw. der eingeschränkten Möglichkeit, ihr Training durchzuführen, eine geringere Trainingsmotivation hervorrief.

Rund 20 Prozent der paralympischen und olympischen Teilnehmenden der Online-Umfragen gaben an, aufgrund der Auswirkungen der Pandemie vermehrt nicht-sportbezogene Freizeitbeschäftigungen gesucht und sich vom (Hoch-)Leistungssport abgewandt zu haben. Über ein vorzeitiges Beenden der Karriere dachten sogar elf Prozent der Para-Athletinnen/-Athleten nach, im Vergleich zu sieben Prozent der Athletinnen/Athleten des olympischen Sports. Diese Ergebnisse decken sich mit denen von Esht (2021). Nichtsdestotrotz ist das Gefühl fehlender Kontrolle über ihre Sportkarriere bei den Athletinnen/Athleten im Durchschnitt fast nie vorhanden. Dieses Ergebnis steht nicht im Einklang mit vorherigen Studien, in denen viele Sportler/-innen angaben, einen Kontrollverlust aufgrund der pandemiebedingten Einschränkungen zu verspüren (Bergström, 2020; Gupta & McCarthy, 2021; Whitcomb-Khan et al., 2021).

2. Welche Belastungen empfinden Kaderathletinnen/-athleten des olympischen und paralympischen Sports in Deutschland während der Covid-19-Pandemie und welche Bewältigungsstrategien entwickeln sie diesbezüglich? Auf welche Unterstützungsleistungen können sie zurückgreifen und wie bewerten sie diese? Hat sich die Zukunftsperspektive der Athletinnen/Athleten durch die Pandemie verändert? Welche Unterschiede lassen sich bei Athletinnen/Athleten des olympischen und des paralympischen Sports feststellen?

Während sich in der Stichprobe olympischer Kaderathletinnen/-athleten lediglich vier Prozent der Corona-Risikogruppe zuordneten, waren es 29 Prozent bei den paralympischen Kaderathletinnen/-athleten. 16 Prozent der Para-Sportler/-innen gaben an, es nicht zu wissen. Sie schätzten die Wahrscheinlichkeit für einen schweren Verlauf der Erkrankung im Durchschnitt zwar eher als gering ein, jedoch signifikant höher als die olympischen Teilnehmenden. Ebenso bestand ein signifikanter Unterschied hinsichtlich einer Verunsicherung durch das Risiko einer Infektion mit Covid-19. Die paralympischen Kaderathletinnen/-athleten waren durchschnittlich verunsicherter als die olympischen. In beiden Gruppen war die

Verunsicherung jedoch eher gering. Die Ergebnisse zeigen, dass die Gefahr einer Covid-19-Infektion von mehr paralympischen Sportlerinnen/Sportlern als von olympischen Sportlerinnen/Sportlern als eine Herausforderung eingeschätzt wird. Sorgen aufgrund der Anfälligkeit für gesundheitliche Probleme waren demnach allerdings nicht als spezifische Herausforderung von Athletinnen/Athleten mit Behinderung anzusehen. Die Erkenntnisse decken sich also nicht mit denen der Studie von Kamyuka et al. (2020).

Im Zeitraum vor März 2020 fühlten sich rund 30 Prozent der befragten Kaderathletinnen/-athleten im Hinblick auf die erfolgreiche Ausübung ihres (Hoch-)Leistungssports belastet. Für den ersten Lockdown stieg der Wert auf 57 Prozent. Während der Lockerungen im Sommer gaben 41 Prozent der paralympischen und 34 Prozent der olympischen Athletinnen/Athleten an, sich belastet zu fühlen, und im zweiten Lockdown stiegen die Werte wieder auf 57 Prozent (paralympische Athletinnen/Athleten) und 51 Prozent (olympische Athletinnen/Athleten) an. Demnach fühlten sich in jeder Phase der Pandemie anteilig mehr oder genauso viele paralympische wie olympische Sportler/-innen belastet. Gründe dafür könnten die Gefahr einer Covid-19-Infektion und die Besonderheiten des Para Sports darstellen, die als potenzielle Stressoren die paralympischen Athletinnen/Athleten stärker betreffen. Auffallend ist an dieser Stelle der Zusammenhang mit den Trainingsbedingungen. Im ersten Lockdown sind die Auswirkungen auf die Trainingsbedingungen am stärksten und es besteht kein signifikanter Unterschied zwischen denen der paralympischen und der olympischen Sportlerinnen und Sportler. Der größte Anteil derer, die angaben, sich belastet zu fühlen, konnte ebenfalls für den ersten Lockdown mit jeweils 57 Prozent ausgemacht werden. Während der Lockerungen im Sommer verringerten sich die Auswirkungen und der Anteil derer, die sich belastet fühlten. Das Training der paralympischen Kaderathletinnen/-athleten war jedoch signifikant stärker von der Pandemie betroffen und in der Stichprobe waren sieben Prozent mehr belastet. Im zweiten Lockdown verringerte sich die wöchentliche Trainingsdauer wieder und der Anteil an belasteten Sportlerinnen/Sportlern stieg. Auch

in diesem Zeitraum waren die Auswirkungen auf die Trainingsbedingungen der paralympischen Sportler/-innen signifikant höher und in der Stichprobe gaben sechs Prozent mehr an, sich belastet zu fühlen.

Im Vergleich von weiblichen und männlichen Kaderathletinnen/-athleten zeigte sich, dass in jeder Phase der Pandemie mehr weibliche als männliche Sportler/-innen angaben, sich belastet zu fühlen. Der größte Unterschied lag mit 60 Prozent zu 52 Prozent für den ersten Lockdown vor. Die Ergebnisse bestätigen bisherige Untersuchungen, die das Belastungsempfinden weiblicher und männlicher (Hoch-)Leistungssportler/-innen verglichen (Di Cagno et al., 2020; Di Fronso et al., 2020; Jaenes Sánchez et al., 2021; Leguizamo et al., 2020).

Die größte Belastung hinsichtlich der erfolgreichen Ausübung des (Hoch-)Leistungssports stellte vor März 2020 die Vereinbarkeit von Sport und akademischer Laufbahn dar. Mit dem ersten Lockdown veränderte sich dies. Für die weiteren Phasen der Pandemie gaben die meisten Befragten an, die Aufrechterhaltung der Leistungsfähigkeit bzw. den Ausfall der Wettkämpfe als größte Belastung wahrzunehmen. Als größte Unterstützung nahmen die meisten Athletinnen/Athleten in jeder Phase Familie und Freundinnen/Freunde wahr. Weitere Unterstützung wünschten sich die meisten paralympischen Sportler/-innen vom DBS, den Bundestrainerinnen/-trainern und den Landesverbänden. Der Großteil der olympischen Athletinnen/Athleten wünschte sich mehr Unterstützung vom Landesverband, von den Landestrainerinnen/-trainern und dem Verein. Die Unterschiede, die bezüglich der gewünschten Unterstützung erfasst wurden, könnten jedoch auf die uneinheitliche Verteilung der Befragten auf die Kaderstufen zurückzuführen sein.

3. Welche Auswirkungen haben die Covid-19-Pandemie und die damit verbundenen SARS-2-Verordnungen zur Sportausübung auf die Trainer/-innen des paralympischen (Hoch-)Leistungssports in Deutschland? Welche Herausforderungen nehmen sie wahr und wie gehen sie mit diesen um?

Die befragten Trainer/-innen²¹ sahen sich seit Beginn der Covid-19-Pandemie mit einer Vielzahl von Herausforderungen konfrontiert. Besonders im ersten Lockdown stellte es sich für sie als schwierig dar, die Motivation der Athletinnen/Athleten aufrechtzuerhalten und die Gestaltung der Trainingseinheiten für die Sportler/-innen umsetzbar und ansprechend zu gestalten. Auf der einen Seite war wegen der abgesagten Wettkämpfe keine zielgerichtete Planung möglich; auf der anderen Seite war es teilweise schwierig, aufgrund der behinderungsspezifischen Merkmale alternative Trainingsformen zu generieren. So modifizierten sie den Trainingsplan dahingehend, dass sie bisher wenig bedachte Formen wie Technik- oder Beweglichkeitstraining einbauten.

Belastend war für die Trainer/-innen die Sorge nicht nur um die physische, sondern auch um die psychische Gesundheit der Athletinnen/Athleten, von denen viele befürchteten, nicht zu ihrer gewohnten Leistungsfähigkeit zurückzufinden.

Nach Wiederaufnahme des Trainings in den Sportstätten mussten die Trainer/-innen in den meisten Fällen die verordneten Hygienemaßnahmen organisieren und sicherstellen. Dies stellte sich als herausfordernd dar, weil sich zum einen Vorgaben der Verbände unterschieden und/oder diese zwar richtungsweisend waren, aber die Trainer/-innen die Details zur Umsetzung selbst erarbeiten und bewerkstelligen mussten. Große Unterschiede zeigten sich zwischen den paralympischen Trainerinnen/Trainern auch bezüglich der Maßnahmen, die zur Vorbereitung der Reise nach Tokio ergriffen werden mussten. Die Trainer/-innen wurden diesbezüglich in unterschiedlichem Ausmaß von ihren Vorgesetzten und/oder den Verbänden unterstützt; z. B. mussten viele die PCR-Termine selbst koordinieren, während andere diese für sich und ihre Athletinnen/Athleten zugewiesen bekamen.

21 Zu den Auswirkungen der Covid-19-Pandemie und den damit verbundenen SARS-2-Verordnungen zur Sportausübung wurden nur Trainerinnen/Trainer des paralympischen (Hoch-)Leistungssports in Deutschland interviewt. Ein Vergleich mit Trainerinnen/Trainern des olympischen Sports kann somit nicht gezogen werden.

Des Weiteren bekamen einige paralympische Trainer/-innen die Möglichkeit, psychologische Hilfe in Anspruch zu nehmen. Dies wurde jedoch nur von einer Trainerin der Stichprobe genutzt.

4. Wie nehmen die Kaderathletinnen/-athleten des paralympischen (Hoch-)Leistungssports und deren Trainer/-innen ihre Teilnahme an den Paralympischen Spielen wahr?

Von den paralympischen Kaderathletinnen/-athleten befürworteten 66 Prozent das Stattfinden der Paralympischen Sommerspiele 2021 und 91 Prozent das Stattfinden der Winterspiele 2022. In der olympischen Stichprobe war die Zustimmung noch größer. Es befürworteten 82 Prozent das Stattfinden der Olympischen Sommerspiele in 2021 und 93 Prozent das der Winterspiele in 2022. Die Unterschiede könnten darin begründet sein, dass die Mehrheit der befragten olympischen Athletinnen/Athleten (90 Prozent) nicht von der Verschiebung bzw. von der Ungewissheit über die Durchführung betroffen war, weil sie – zum Zeitpunkt der Erhebung – nicht zum Kreis potenzieller Olympiateilnehmer/-innen gehörten. Grundsätzlich bestätigen die Ergebnisse jedoch jene von Clemente-Suárez et al. (2020), die in ihrer Studie eine hohe Zustimmung in Bezug auf die Verschiebung der Spiele nachwiesen.

Einfluss nahm die Verschiebung bzw. Ungewissheit über das Stattfinden der Spiele auf die paralympischen Teilnehmenden insofern, als 18 Prozent angaben, ihre Chancen auf eine Teilnahme hätten sich erhöht. Für 64 Prozent blieben die Chancen gleich und für 20 Prozent verschlechterten sie sich. Bergström (2020), die jedoch nur olympische Athletinnen/Athleten befragte, fand heraus, dass die Verschiebung für diejenigen einen Vorteil darstellte, die aufgrund einer Verletzung mehr Vorbereitung benötigten. Dies wurde auch in den Interviews mit den paralympischen Trainerinnen/Trainern und Leichtathletinnen/-athleten deutlich, die sowohl Vorteile (mehr Erholungszeit bei Verletzungen, mehr Zeit zur Vorbereitung/Weiterentwicklung) als auch Nachteile (Abfall der Leistungsfähigkeit, erneute Klassifizierung/Qualifizierung) skizzierten.

Die Verschiebung der Wettkämpfe bzw. die Ungewissheit bezüglich des Stattfindens dieser hatten durchschnittlich eher viel Einfluss auf das subjektive Wohlbefinden aller Athletinnen/Athleten. In vorherigen Studien konnte nachgewiesen werden, dass die Ungewissheit in der Pandemie eine der größten Belastungen für Athletinnen/Athleten darstellte (Bergström, 2020; Tingaz, 2020). Eher viel Einfluss hatten die Verschiebung und die Ungewissheit auf die sportbezogenen Ängste und Sorgen der paralympischen Sportler/-innen. Auf den Trainingszustand und die sportbezogene Motivation aller Kaderathletinnen/-athleten sowie die sportbezogenen Ängste und Sorgen der olympischen Kaderathletinnen/-athleten hatten Verschiebung und Ungewissheit eher wenig Einfluss. Signifikante Unterschiede zeigen sich zwischen paralympischen und olympischen Sportlerinnen/Sportlern hinsichtlich der sportbezogenen Ängste und Sorgen. Die Verschiebung der Wettkämpfe bzw. die Ungewissheit über das Stattfinden dieser hatten demnach signifikant mehr Einfluss auf die sportbezogenen Ängste und Sorgen der paralympischen Athletinnen/Athleten. Gründe, die in den Interviews mit den paralympischen Leichtathletinnen/-athleten und Trainerinnen/Trainern diesbezüglich genannt wurden, sind die im Para Sport notwendigen Qualifizierungen über Wettkämpfe und die Klassifizierungswettkämpfe. Ein Nichtstattfinden dieser hat demnach weitreichenden Einfluss auf die Sportkarriere der paralympischen Athletinnen/Athleten.

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass sich die Covid-19-Pandemie tendenziell negativer auf die Kaderathletinnen/-athleten des paralympischen Sports als auf die des olympischen Sports auswirkte. So stellen die potenziellen Stressoren für die (Hoch-) Leistungssportler/-innen des Para Sports in den meisten Fällen eine größere Herausforderung dar. Bei einigen Unterschieden ist davon auszugehen, dass sie zufällig zustande gekommen sind, andere erwiesen sich als signifikant. Darüber hinaus gibt es Faktoren, die dafür verantwortlich sind, dass Athletinnen/Athleten mit Behinderung im Vergleich zu jenen ohne Behinderung in besonderem Maße bzw. auf eine andere Art und Weise von der Pandemie betroffen waren. Das hat zur Folge, dass sich ein größerer Anteil der

paralympischen als der olympischen (Hoch-)Leistungssportler/-innen im Hinblick auf die erfolgreiche Sportausübung belastet fühlte. Zudem waren die Para-Sportler/-innen unzufriedener.

Im Folgenden werden die wichtigsten Ergebnisse, die auf die ange-deuteten Besonderheiten des Para Sports im Vergleich zum olympischen Sport hindeuten, nochmals zusammenfassend skizziert:

- Para-Athletinnen/-Athleten hatten größere Einbußen beim Trainingsumfang im Vergleich zu vor der Pandemie als olympische Sportler/-innen. Dies liegt zum einen an den SARS-CoV-2 Verordnungen, die die paralympischen Athletinnen/Athleten nicht von Anfang an mitbedachten. Zum anderen liegt es an den Besonderheiten des paralympischen Sports, wie einer notwendigen behinderungsspezifischen Ausstattung sowie der notwendigen personellen Unterstützung zur Ausübung des Sports.
- Die Pandemie hatte in jeder der erhobenen Pandemiephasen Auswirkungen auf die Zufriedenheit und das psychische Wohlbefinden aller Athletinnen/Athleten. Paralympische Athletinnen/Athleten waren in jeder Phase unzufriedener.
- Auch bezüglich ihrer Zufriedenheit mit der körperlichen Leistungsfähigkeit waren die paralympischen Kaderathletinnen/-athleten im Vergleich zu den olympischen Kaderathletinnen/-athleten in jeder Phase der Pandemie durchschnittlich weniger zufrieden.
- Das Risiko für die Erkrankung oder einen schweren Verlauf wird von paralympischen Athletinnen/Athleten als höher eingeschätzt.
- Die Einschätzung der Belastung in Bezug auf die erfolgreiche Sportausübung ist zunächst gleich, im Verlauf der Pandemie aber im paralympischen Sport etwas höher.

- Alle Athletinnen/Athleten hätten sich von unterschiedlichen Stellen mehr Unterstützung während der Pandemie gewünscht. Die Verteilung der Äußerungen ist aber nicht klar den Kadern oder der Unterscheidung olympisch/paralympisch zuzuordnen. Bei den paralympischen Athletinnen/Athleten verändern sich die Bedürfnisse im Verlauf der Pandemie. So nehmen die Trainingsgruppe und die Trainer/-innen sowie der Verein mit der Zeit eine immer größere Rolle ein.
- Die Verschiebung der Paralympischen Spiele (Sommer- und Winterspiele) wurde von mehr olympischen Athletinnen/Athlet als von paralympischen Athletinnen/Athleten befürwortet. Bei den paralympischen Sportlerinnen/Sportlern gab es mehr Unsicherheiten/Ängste durch die Verschiebung oder Absage von Wettkämpfen, was u.a. mit der notwendigen Einteilung in Klassifizierungen durch Wettkämpfe zusammenhängt.

9 Handlungsempfehlungen für die Praxis

9 Handlungsempfehlungen für die Praxis

Handlungsempfehlungen bezüglich des Umgangs politischer Entscheidungsträger/-innen mit der Covid-19-Pandemie

Sport und Politik lassen sich nicht voneinander trennen. So gab und gibt die Politik Rahmenbedingungen vor, in denen die Athletinnen/Athleten agieren. Zu Beginn der Covid-19-Pandemie waren die Rahmenbedingungen jedoch nicht gleichermaßen vorgegeben, sondern die ergriffenen Maßnahmen zur Pandemiebekämpfung wurden bundesweit nicht einheitlich, sondern bundeslandspezifisch umgesetzt. Außerdem galten unterschiedliche Regelungen für die Athletinnen/Athleten des paralympischen und des olympischen Sports sowie für Athletinnen/Athleten unterschiedlicher Kaderstufen:

„Naja, einheitliche Richtlinien wären schon schön. Also bundesweit, wo man sich dran entlang hangeln könnte, wäre schon schön, andererseits sage ich, ist das wieder der Nachteil, wenn andere Bundesländer nicht mitspielen, wird vielleicht alles wieder so eingeschränkt, dass wir die guten Möglichkeiten, die wir jetzt hier haben, dann auch wieder nicht bekommen. Also das ist wieder so ein zweiseitiges Schwert, wo man dann denkt, was will man eigentlich? Aber was wichtig wäre für uns, ist, also diese ganzen Möglichkeiten für die Sportler mit allem Drum und Dran, das ist halt auch eingeschränkt. Es gibt auch immer wieder Streit, wer bezahlt die Tests? Und die könnten auch zu den Bürgerzentren gehen, klar, das könnten sie machen, aber da stehe ich schon eine Stunde an, bevor ich überhaupt da drankomme. Wenn ich dann in die Trainingshalle möchte, dann stehe ich da eine Stunde vorher beim Bürgertest an, dann habe ich mein negatives Ergebnis und komme zum Training. Dann bist du schon mal anderthalb Stunden zu spät.“

Also der Tag ist dann einfach verloren und das ist halt ein Problem, und wenn man sieht, wie einige Sportler, nicht alle, aber einige Sportler bei uns, wie eng getaktet der Zeitplan ist, mit Schule oder mit Ausbildung, mit Training, dann mittags irgendwas, dann wieder Training, man hat einfach keine Zeit, sich da dann großartig noch irgendwo eine Stunde anzustellen. Das hört sich immer so leicht an – ihr könnt doch zweimal die Woche zum Testzentrum gehen. Ja, können sie machen, aber am grünen Tisch sagt sich das so leicht. Also wie gesagt, das trifft natürlich auch nicht auf jeden zu, aber wenn es auf drei von zehn Leuten zutrifft, sind es 30 Prozent, die extrem eingeschränkt sind. Also das wäre schon eine gute Sache, dass man da Möglichkeiten finden würde. Und wir haben jetzt in diesem Jahr so viele Trainingslager und Wettkämpfe, die wir trotz alledem nicht machen können, obwohl ja viel stattgefunden hat. Da muss eigentlich noch Geld übrig sein, um diese Tests zu bezahlen. Andererseits ist es natürlich Wahnsinn, was dort an Geld ausgegeben wird an der Stelle. Also ein Trainerkollege meinte, er hätte dieses Jahr nur für sich selbst, das meiste wird er aber sicherlich zurückgekriegt bekommen haben, über 3000€ für Tests ausgegeben, nur für sich selbst. Das ist Wahnsinn. Das ist Irre. Da kann ich mit dem Geld drei Wochen nach Südafrika in das Trainingslager fliegen.“ (T1)

Inbesondere die spontanen Absagen der Wettkämpfe nahmen die Sportler/-innen als negativ wahr. Entscheidungen der Verbände, basierend auf den Richtlinien der politischen Entscheidungsträger/-innen, galten häufig lediglich für einen Monat:

„Also wenn ich so arbeiten würde, so kurzfristig alle zwei Wochen mich treffen würde und überlegen würde, was ich jetzt weiter machen will, ja, dann hätten wir keinen in Tokio gehabt, höchstwahrscheinlich. Also das ist mir alles zu kurzfristig gewesen und wir haben jetzt, ich weiß

nicht, die zweite oder dritte, vierte Welle, keine Ahnung, und ich habe das Gefühl, jedes Mal trifft sich wieder die Ministerpräsidentenkonferenz, oder so, und dann wird wieder überlegt, was man machen kann. Da hätte ich mir schon gewünscht, mal einen roten Faden der Coronapolitik, wie wollen wir irgendwo dann bei der zweiten oder dritten Welle dann mit denen umgehen, ohne dass man sich bei jedem Anstieg der Inzidenz wieder treffen muss und am Ende wieder das gleiche überlegen muss? [...] Klar, wir haben ja irgendwo einen Plan, wann die Stufen a und b, was man macht, weil dann wäre es natürlich hilfreicher zum Beispiel für uns einfach, dass man sich wieder vor Ort testen könnte, dass da nicht immer noch ein zusätzlicher Aufwand dazukommt. Das ist eigentlich schon das einzige, die Test- und Impfsituation, dass das ein bisschen klarer ist.“ (T3)

Zusammenfassend ist festzuhalten, dass einheitliche Maßnahmen für olympische und paralympische Sportler/-innen bundeslandübergreifend in Bezug auf einen Lockdown bzw. Trainingsmöglichkeiten existieren sollten. Kurzfristige Entscheidungen in Bezug auf Einschränkungen sind für Vereins- und Verbandsseite aufgrund der Strukturen sehr herausfordernd. Entsprechend schwierig ist es für sie, sich spontan auf Änderungen in den Verordnungen einzustellen. Für die Athletinnen/Athleten besteht hier jedoch eine große Abhängigkeit in Bezug auf die Planungssicherheit ihres (Trainings-)Alltags.

Handlungsempfehlung zur Bereitstellung von (psychologischen) Unterstützungsleistungen

Für viele Athletinnen/Athleten stellte die Aufrechterhaltung der mentalen Gesundheit eine individuelle Herausforderung dar. Die Verfügbarkeit von psychologischer Unterstützung für diese war aber nicht in jedem Verein oder Trainingssetting gegeben. Die Pandemie stellte auch die Trainer/-innen vor große Herausforderungen; für diese gab es jedoch ebenfalls flächendeckend keine Unterstützung:

„Es gibt psychologische Betreuung hier, ja, aber die Kollegen und Kolleginnen haben einfach nicht genügend Zeit. Wir sind viel zu wenig, um sich so nachhaltig darum zu kümmern, wie wir das eigentlich bräuchten. Also das war natürlich in der Phase Vorbereitung Tokio mit einer Verschiebung sicherlich noch drastischer, aber das ist ein generelles Problem. [...] es ist immer noch nicht ausreichend, das muss ich immer wieder unterstreichen. Das reicht einfach nicht aus, um die ganze Palette, die Bedarfe, die wir eigentlich in Richtung Psychologie haben, abzudecken. Also da muss im nächsten Jahr wirklich noch einiges passieren.“ (T1)

Eine Unterstützung von Trainerinnen/Trainern erscheint deswegen als sinnvoll, weil sich die Betreuung und Unterstützung durch die Trainer/-innen und die Bereitstellung eines Minimums an notwendiger Ausrüstung als Schutzfaktoren in Bezug auf Stressempfinden, Motivationsprobleme und negative Emotionen bei den Athletinnen/Athleten erwiesen haben. Durch die Zusatzaufgaben, welche die Trainer/-innen ausführen mussten, wie z. B. die Umsetzung von Hygienemaßnahmen, die Modifizierung von Trainingsplänen, der Umgang mit fehlenden Finanzen, konnte dies jedoch nicht in allen Fällen gewährleistet werden.

Handlungsempfehlungen zur Bewusstmachung der spezifischen Bedürfnisse der Athletinnen/Athleten mit Behinderung

Zur Ausübung ihres Sports sind Athletinnen/Athleten des paralympischen Sports auf besondere Maßnahmen angewiesen, die es zu beachten gilt und deren Verfügbarkeit bzw. Umsetzung sichergestellt werden sollte:

„Das Problem ist, dass mit so einer Sportprothese, also mit so einer Feder, kann man nicht einfach überall laufen gehen. Also man braucht immer eine spezielle Sohle, damit man halt nicht auf den Spikes läuft, also auf dem Dorn direkt. Damit man sich das nicht alles kaputt macht. Dann ist auf Asphalt laufen wirklich sehr undankbar, weil das ist so unfassbar hart. Das merkt man halt im Stumpf vielmehr. Ja also, lange auf Asphalt laufen ist wirklich unangenehm.“ (P1)

Des Weiteren zeigte sich im Vergleich, dass die paralympischen Athletinnen/Athleten den Beschränkungen für Leistungssportler/-innen in Bezug auf Training und Wettkampf eine größere Wichtigkeit beimaßen und sie diese in größerem Ausmaß wahrnahmen als olympische Athletinnen/Athleten. So war für Para-Athletinnen/-Athleten die Ungewissheit über abgesagte Wettkämpfe eine der schwerwiegendsten Folgen der Pandemie, da sie auf Klassifizierungswettkämpfe angewiesen sind. Es muss in Zukunft sportartenspezifisch ein Weg gefunden werden, wie diese in einer Pandemie, ggf. in alternativer Form, durchgeführt werden können.

Handlungsempfehlung bezüglich der Nachwuchsförderung

Bezüglich der Rahmenvorgaben zur Sportausübung gab es nicht nur große Unterschiede zwischen Leistungs- und Freizeitsport, sondern auch innerhalb der Kaderstufen des Leistungssports. Sichtungen und Talenttage konnten ebenfalls nicht stattfinden. So hat sich die Problematik der Nachwuchsrekrutierung und -förderung durch die Pandemie in Deutschland verstärkt. Dies kann in der Folge zu einer reduzierten Wettbewerbsfähigkeit für deutsche Nachwuchsathletinnen/-athleten führen, da ggf. flächendeckend Nachwuchs ausbleibt:

„[...] aber, und das ist eben vielleicht so ein Coronaproblem gewesen, wie ich vorhin schon mal sagte, dass wir es jetzt nicht geschafft haben, da wirklich mal in die Halle zu kommen, mit den Leuten vor Ort was zu unternehmen, Sichtungen durchzuführen oder mal, wie heißt das, also mal Talenttage, Schnuppertage anzubieten, um die Sportart zu verbreiten.“ (T2)

Handlungsempfehlung zum Umgang mit der Covid-19-Pandemie

Die Covid-19-Pandemie erforderte viele Maßnahmen auf Seiten der Athletinnen/Athleten und Trainer/-innen. Es gilt in Zukunft zu überdenken, inwieweit diese tatsächlich sinnvoll und förderlich waren und zukünftig sind. Ebenso muss reflektiert werden, ob die ergriffenen Maßnahmen auf wissenschaftlichen Erkenntnissen beruh(t)en oder ggf. modifiziert werden sollten:

„Ich denke schon, dass man vielleicht diese Tests und das Abfragen der Formulare halt mal mehr sein lassen sollte, weil es bringt eigentlich nichts, da zwei Tage vor der Maßnahme, also ob man krank ist oder nicht, man soll ja schon an den Verstand appellieren, dass die Sportler sowieso den Test machen, und wenn der Test positiv ist, ja, dann hilft dir das morgen auch nicht. Das ist auch dieser Stressfaktor.“ (T4)

„Also vielleicht können wir halt grundsätzlich nochmal ein bisschen überlegen, ob es irgendwie möglich gewesen wäre, Studien zu haben, wie wirklich das Infektionsgeschehen auf dem Spielfeld ist. Da haben wir unsere Informationen über die Gesundheitsämter bezogen, die allgemein gesagt haben, wie, also dass sie da von keiner größeren Gefährdung ausgehen, weil der Raum glücklicherweise groß ist, weil die Spieler in Bewegung sind, dort irgendwie Luftverwirbelungen sind, die das Ganze, also dass die in der Konzentration verringert wurden, und das vielleicht noch so, aber ansonsten überlege ich gerade, wir waren eigentlich auch durch unser Ärzteteam gut unterstützt. [...] wir haben einen Manager bei uns irgendwie, der dort viel abfängt und abfedert irgendwie, der diesen organisatorischen Part auch mitmanagt. Wir haben einen Mannschaftsarzt, der dort irgendwie große Verantwortung übernimmt. Das ist jetzt, meine ich, eine besondere Herausforderung, aber auch das gilt, und ich kann mir momentan auch nicht richtig vorstellen, was da noch getan werden kann, um das Ding uns zu erleichtern. Und wir müssen gucken, dass unsere Athleten geboostert sind, das sind sie alle, dass wir sie da up to date halten, wenn es jetzt demnächst eine vierte Impfung gibt oder sowas, wo wir dann in die nächsten Wettkämpfe reingehen. Also das ist irgendwie ich glaube von unserer Seite, von unserem Verband aus irgendwie ganz gut gemanagt worden und wir haben es so angenommen.“ (T7)

Weitere Handlungsempfehlungen, die den Umgang mit der Covid-19-Pandemie betreffen, sind, zu lernen, mit dem Virus zu leben, Strategien zu entwickeln und sich an die Regeln zu halten, um einen reibungslosen Ablauf von Training und Wettkämpfen zu ermöglichen:

„Meine persönliche Meinung dazu ist, dass wir Corona wahrscheinlich nicht mehr loswerden, dass das vielleicht mal nicht so extrem angesehen wird, dass wir lernen, damit umzugehen, weil 2021 hat schon gezeigt, dass wir mehrmals im Trainingslager und bei Wettkämpfen waren, und es liegt an uns, wie wir diese Blase so anhalten und wie wir uns an Regeln halten. Und somit wurden bei uns theoretisch keine positiven Fehler festgestellt. Also zumindest bei den Leichtathleten. Und wie gesagt, wir konnten alle Trainingslager durchziehen, alle Wettkämpfe durchziehen, da nichts verboten wurde beziehungsweise keine Absagen von Seiten des Deutschen Behindertensportverbandes oder von oben von der Politik kamen, also dass wir nicht reisen dürfen und sonst noch was.“ (T4)

Handlungsempfehlung zur finanziellen Förderung

Als eine weitere Herausforderung in der Covid-19-Pandemie stellte sich der Wegfall bereits zugesagter finanzieller Mittel heraus, sodass eine langfristige Jahresplanung nicht (mehr) möglich war:

„Die finanzielle Förderung bitte mit drei Ausrufezeichen. Das ist ein Kernproblem. Also das hat uns jetzt im Prinzip in der Coronaphase so weniger betroffen, weil wir da eben weniger Mittel zur Verfügung haben mussten, weil die ganzen Turnierreisen weggefallen sind. Das heißt, das ist ein ganz großer Kostenpunkt bei uns, der fiel weg. Das heißt, wir hatten die Gelder für andere Möglichkeiten wie Lehrgänge, da nochmal mehr daraus zu machen, aber wenn ich jetzt mal vorweg greife auf das nächste Jahr und hier meinen Jahreskalender schon mal so vor

Augen habe, wird das nicht reichen, die Finanzierung, um da die Leute wirklich adäquat in der Weltrangliste nach oben zu bringen.“ (T2)

Besonders in Pandemiephasen scheint eine gesicherte Finanzierung von Trainerinnen/Trainern und anderen Teammitgliedern wie Physiotherapeutinnen/-therapeuten notwendig, um alternative Möglichkeiten des Trainings zu schaffen bzw. aufrechtzuerhalten:

„Ich bin über die Hauptamtlichkeit finanziert, aber mein STAV, wenn wir uns mal treffen, und wir machen das ein bis zweimal im Monat online oder real, das ist nicht abrechenbar, so ein Beispiel. Und sowas hätte uns natürlich dann in der Pandemie auch geholfen, ja, wir haben dann auch Online-Trainings gemacht, die teilweise abrechenbar waren, teilweise eben aber auch nicht, wo sich wirklich die Physios dann online mit den Spielern getroffen haben und halt Athletiktraining gemacht haben. Und dann war wieder die Argumentation, das sind ja eigentlich Dinge, die in den Vereinen passieren. Die Vereine durften aber in der Zeit nicht trainieren, weil die nicht in die Hallen durften.“ (T5)

10 Literaturverzeichnis

10

10 Literaturverzeichnis

- Bergström, L. (2020). *Det har varit en tråkigare säsong: Elitidrottares upplevelser av förändring i motivation under våren och sommaren 2020 med Covid-19 pandemin*. University of Gävle. Abruf unter <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1527358/FULLTEXT01.pdf>
- Bertollo, M., Forzini, F., Biondi, S., Di Liborio, M., Vaccaro, M. G., Georgiadis, E., & Conti, C. (2021). *How Does a Sport Psychological Intervention Help Professional Cyclists to Cope With Their Mental Health During the COVID-19 Lockdown?* *Frontiers in Psychology*, 12, 607152. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.607152>
- Bowes, A., Lomax, L., & Piasecki, J. (2020). *The impact of the COVID-19 lockdown on elite sportswomen*. *Managing Sport and Leisure*, 1–17. <https://doi.org/10.1080/23750472.2020.1825988>
- Bundesministerium der Justiz. (22.04.2021). *Viertes Gesetz zum Schutz der Bevölkerung bei einer epidemischen Lage von nationaler Tragweite*. *Bundesgesetzblatt*, I(18). Abruf unter https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/3_Downloads/Gesetze_und_Verordnungen/GuV/B/4_BevSchG_BGBL.pdf
- Bundesinstitut für Sportwissenschaft. (2014). *Das Klassifizierungssystem der paralympischen Sportarten*. Abruf unter https://www.bisp.de/SharedDocs/Downloads/Publikationen/sonstige_Publikationen_Ratgeber/Klassifizierung.pdf

- Bundesministerium für Gesundheit. (2020). *Verordnung über die Ausdehnung der Meldepflicht nach § 6 Absatz 1 Satz 1 Nummer 1 und § 7 Absatz 1 Satz 1 des Infektionsschutzgesetzes auf Infektionen mit dem erstmals im Dezember 2019 in Wuhan/Volksrepublik China aufgetretenen neuartigen Coronavirus („2019-nCoV“)*. Abruf unter <https://www.buzer.de/s1.htm?g=CorViMV&f=1>
- Bundesministerium für Gesundheit. (2021). *Coronavirus-Pandemie (SARS-CoV-2): Chronik bisheriger Maßnahmen und Ereignisse*. Abruf unter <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus/chronik-coronavirus.html>
- Clemente-Suárez, V. J., Fuentes-García, J. P., La Vega Marcos, R. de, & Martínez Patiño, M. J. (2020). *Modulators of the Personal and Professional Threat Perception of Olympic Athletes in the Actual COVID-19 Crisis*. *Frontiers in Psychology*, 11, 1985. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01985>
- Costa, S., Santi, G., Di Fronso, S., Montesano, C., Di Gruttola, F., Ciofi, E. G., Morgilli, L., & Bertollo, M. (2020). *Athletes and adversities: athletic identity and emotional regulation in time of COVID-19*. *Sport Sciences for Health*, 1–10. <https://doi.org/10.1007/s11332-020-00677-9>
- Deutscher Behindertensportverband. (2021). *Corona Verordnungen und Ausnahmen Bundesländer 28.05.2021*. Abruf unter <https://www.dbs-npc.de/informationen-zum-corona-virus.xn--html?file=files/dateien/Infos%20zum%20Coronavirus/Corona%20Verordnungen%20und%20Ausnahmen%20Bundesländer%2028-j8i.05.2021.pdf&cid=26843>
- Deutscher Olympischer Sportbund. (2020a). *Aktuelle Einschätzung in Bezug auf die Coronavirus-Epidemie*. Abruf unter <https://www.dosb.de/sonderseiten/news/news-detail/news/aktuelle-einschaetzung-in-bezug-auf-die-coronavirus-epidemie-1>

- Deutscher Olympischer Sportbund. (2020b). *Hoffnung auf Rückkehr zum Sport*. Abruf unter <https://www.dosb.de/sonderseiten/news/news-detail/news/hoffnung-auf-rueckkehr-zum-sport>
- Deutscher Olympischer Sportbund. (2020c). *Team D und alle Profisportler*innen müssen aktiv bleiben*. DOSB-Presse 6 (31). Abruf unter https://cdn.dosb.de/user_upload/www.dosb.de/Newsletter/DOSB-Presse/2020/31_DOSB_PRESSE_web.pdf
- Di Cagno, A., Buonsenso, A., Baralla, F., Grazioli, E., Di Martino, G., Lecce, E., Calcagno, G., & Fiorilli, G. (2020). *Psychological Impact of the Quarantine-Induced Stress during the Coronavirus (COVID-19) Outbreak among Italian Athletes*. International Journal of Environmental Research and Public Health, 17(23). <https://doi.org/10.3390/ijerph17238867>
- Di Fronso, S., Costa, S., Montesano, C., Di Gruttola, F., Ciofi, E. G., Morgilli, L., Robazza, C., & Bertollo, M. (2020). *The effects of COVID-19 pandemic on perceived stress and psychobiosocial states in Italian athletes*. International Journal of Sport and Exercise Psychology, 1–13. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2020.1802612>
- Döring, N., & Bortz, J. (2016). *Forschungsmethoden und Evaluation in den Sozial- und Humanwissenschaften*. Springer Berlin Heidelberg. <https://doi.org/10.1007/978-3-642-41089-5>
- Einbock, S. (2021). *Eingriffsermächtigung und Ermächtigungslage – Definition und Erklärung der Rechtsgrundlage*. Jura Forum – Lexikon. Abruf unter <https://www.juraforum.de/lexikon/eingriffsermaechtigung>
- Esht, V. (2021). *Impact of the COVID-19 Pandemic on Physical, Psychological and Nutritional Characteristics of Elite Athletes: A Cross-Sectional Web Survey*. Bioscience Biotechnology Research Communications, 14(1), 203–208. <https://doi.org/10.21786/bbrc/14.1/29>

- Fuchs, R., & Klaperski, S. (2018). *Stressregulation durch Sport und Bewegung*. In R. Fuchs & M. Gerber (Hrsg.), *Handbuch Stressregulation und Sport* (S. 205–226). Springer Berlin Heidelberg.
- Gesellschaft für Aerosolforschung. (2020). *Positionspapier der Gesellschaft für Aerosolforschung zum Verständnis der Rolle von Aerosolpartikeln beim SARS-CoV-2 Infektionsgeschehen*. Abruf unter https://ae00780f-bbdd-47b2-aa10-e1dc2cde-b6dd.filesusr.com/ugd/fab12b_647bcce04bdb4758b2bffcbe744c336d.pdf
- González-Hernández, J., López-Mora, C., Yüce, A., Nogueira-López, A., & Tovar-Gálvez, M. I. (2021). „Oh, My God! My Season Is Over!“ COVID-19 and Regulation of the Psychological Response in Spanish High-Performance Athletes. *Frontiers in Psychology*, 12, 622529. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.622529>
- Gupta, S., & McCarthy, P. J. (2021). *Sporting Resilience During COVID-19: What Is the Nature of This Adversity and How Are Competitive Elite Athletes Adapting?* *Frontiers in Psychology*, 12, 611261. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.611261>
- Håkansson, A., Jönsson, C., & Kenttä, G. (2020). *Psychological Distress and Problem Gambling in Elite Athletes during COVID-19 Restrictions - A Web Survey in Top Leagues of Three Sports during the Pandemic*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18). <https://doi.org/10.3390/ijerph17186693>
- He, X., Lau, E. H. Y., Wu, P., Deng, X., Wang, J., Hao, X., Lau, Y. C., Wong, J. Y., Guan, Y., Tan, X., Mo, X., Chen, Y., Liao, B., Chen, W., Hu, F., Zhang, Q., Zhong, M., Wu, Y., Zhao, L. & Leung, G. M. (2020). *Temporal dynamics in viral shedding and transmissibility of COVID-19*. *Nature Medicine*, 26(5), 672–675. <https://doi.org/10.1038/s41591-020-0869-5>

- Hupe, B. (2020). *Die Hoffnung auf „diesen einen Sprung“*. Abruf unter <https://www.sportschau.de/parasport/markus-rehm-parasportler-des-jahrzehnts-100.html>
- International Olympic Committee. (2020). *Athlete365 Survey Findings*. Abruf unter <https://d2g8uwgn11fzhj.cloudfront.net/wp-content/uploads/2020/06/12121525/Athlete365-Key-Findings.pdf>
- Jaenes Sánchez, J. C., Alarcón Rubio, D., Trujillo, M., Peñaloza Gómez, R., Mehrsafari, A. H., Chirico, A., Giancamilli, F., & Lucidi, F. (2021). *Emotional Reactions and Adaptation to COVID-19 Lockdown (or Confinement) by Spanish Competitive Athletes: Some Lesson for the Future*. *Frontiers in Psychology*, 12, 621606. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.621606>
- Kamyuka, D., Carlin, L., McPherson, G., & Misener, L. (2020). *Access to Physical Activity and Sport and the Effects of Isolation and Cordon Sanitaire During COVID-19 for People With Disabilities in Scotland and Canada*. *Frontiers in Sports and Active Living*, 2, 594501. <https://doi.org/10.3389/fspor.2020.594501>
- Kaneda, K., Maeda, N., Suzuki, Y., Fukui, K., & Urabe, Y. (2021). *Impact of the COVID-19 Pandemic on Life Space Extent and Apathy: A Comparison of Competitive Japanese Swimmers with and without Disabilities*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(10). <https://doi.org/10.3390/ijerph18105106>
- Landessportbund Rheinland-Pfalz. (2020a). *Corona-Krise: Weitere Lockerungen für den Sport*. Abruf unter <https://www.lsb-rlp.de/news-pressemitteilungen/2020/corona-krise-weitere-lockerungen-fuer-den-sport>

- Landessportbund Rheinland-Pfalz. (2020b). *Neue Landesverordnung: Diese Änderungen ergeben sich für den Leistungssport*. Abruf unter <https://www.lsb-rlp.de/news/2020/neue-landesverordnung-diese-aenderungen-ergeben-sich-fuer-den-leistungssport>
- Landessportbund Rheinland-Pfalz. (2020c). *Sport mit direktem Körperkontakt in Gruppen von bis zu zehn Personen zulässig*. Abruf unter <https://www.lsb-rlp.de/news-pressemitteilungen/2020/sport-mit-direktem-koerperkontakt-gruppen-von-bis-zu-zehn-personen>
- Landessportverband Baden-Württemberg. (2020). *Weitere Verordnung ermöglicht die Rückkehr zum Wettkampfsport*. Abruf unter https://www.lsvbw.de/rueckkehr_sport/
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company. Abruf unter <http://site.ebrary.com/lib/alltitles/docDetail.action?docID=10265641>
- Leguizamo, F., Olmedilla, A., Núñez, A., Verdaguer, F. J. P., Gómez-Espejo, V., Ruiz- Barquín, R., & Garcia-Mas, A. (2020). *Personality, Coping Strategies, and Mental Health in High-Performance Athletes During Confinement Derived From the COVID-19 Pandemic*. *Frontiers in Public Health*, 8, 561198. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.561198>
- Mašina, T., Curkovic, S., & Vidakovic, M. (2020). *Athletes and Their Needs During the Isolation Period at the Time of the SARS-CoV-2 Pandemic*. *European Journal of Sports & Exercise Science*, 8(2), 1–5. Abruf unter <https://www.scholarsresearchlibrary.com/articles/athletes-and-their-needs-during-the-isolation-period-at-the-time-of-the-sarscov2-pandemic.pdf>

- Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen. (2020). *Stufenweise Öffnung bei den Maßnahmen in der Corona-Pandemie*. Abruf unter <https://www.mags.nrw/pressemitteilung/massvoller-stufenplan>
- Mon-López, D., La Rubia Rianza, A. de, Hontoria Galán, M., & Re-foyo Roman, I. (2020). *The Impact of Covid-19 and the Effect of Psychological Factors on Training Conditions of Handball Players*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18). <https://doi.org/10.3390/ijerph17186471>
- Pensgaard, A. M., Oevreboe, T. H., & Ivarsson, A. (2021). *Mental health among elite athletes in Norway during a selected period of the COVID-19 pandemic*. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 7(1), e001025. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2020-001025>
- Pillay, L., van Janse Rensburg, D. C. C., van Jansen Rensburg, A., Ramagole, D. A., Holtzhausen, L., Dijkstra, H. P., & Cronje, T. (2020). *Nowhere to hide: The significant impact of coronavirus disease 2019 (COVID-19) measures on elite and semi-elite South African athletes*. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 23(7), 670–679. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2020.05.016>
- Presse- und Informationsamt der Bundesregierung. (2020a). *Bund und Länder einigen sich auf weitere Öffnungsschritte*. Abruf unter <https://www.bundesregierung.de/breg-de/suche/bund-laender-beschluss-1750766>
- Presse- und Informationsamt der Bundesregierung. (2020c). *Leitlinien zum Kampf gegen die Corona-Epidemie vom 16.03.2020*. Abruf unter <https://www.bundesregierung.de/breg-de/themen/coronavirus/leitlinien-zum-kampf-gegen-die-corona-epidemie-vom-16-03-2020-1730942>

- Presse- und Informationsamt der Bundesregierung. (2020d). *Lockerungen treten in Kraft*. Abruf unter <https://www.bundesregierung.de/breg-de/suche/weitere-lockerungen-1757154>
- Presse- und Informationsamt der Bundesregierung. (2020e). *Telefonkonferenz der Bundeskanzlerin mit den Regierungschefinnen und Regierungschefs der Länder am 13. Dezember 2020*. Abruf unter <https://www.bundesregierung.de/resource/blob/975226/1827366/69441fb68435a7199b3d3a89bff2c0e6/2020-12-13-beschluss-mpk-data.pdf?download=1>
- Presse- und Informationsamt der Bundesregierung. (2020f). *Video-Konferenz der Bundeskanzlerin mit den Regierungschefinnen und Regierungschefs der Länder am 28. Oktober 2020*. Abruf unter <https://www.bundesregierung.de/resource/blob/975226/1805024/5353edede6c0125ebe5b5166504dfd79/2020-10-28-mpk-beschluss-corona-data.pdf?download=1>
- Presse- und Informationsamt der Bundesregierung. (2020h). *Was bedeuten die neuen Leitlinien? Fragen und Antworten zur Bund-Länder-Vereinbarung*. Abruf unter <https://www.bundesregierung.de/breg-de/themen/coronavirus/faqs-neue-leitlinien-1733416>
- Presse- und Informationsamt der Bundesregierung. (2020i). *Weitere Lockerungen treten in Kraft*. Abruf unter <https://www.bundesregierung.de/breg-de/suche/weitere-lockerungen-1757154>
- Presse- und Informationsamt der Bundesregierung. (2021). *Videoschaltkonferenz der Bundeskanzlerin mit den Regierungschefinnen und Regierungschefs der Länder am 3. März 2021*. Abruf unter <https://www.bundesregierung.de/resource/blob/974430/1872054/66dba48b5b63d8817615d11edaaed849/2021-03-03-mpk-data.pdf?download=1>

- Röthig, P. (Hrsg.). (2003). *Beiträge zur Lehre und Forschung im Sport: 49/50. Sportwissenschaftliches Lexikon* (7. Aufl.). Hofmann.
- Semmer, N. K., & Zapf, D. (2018). *Theorien der Stressentstehung und -bewältigung*. In R. Fuchs & M. Gerber (Hrsg.), *Handbuch Stressregulation und Sport* (S. 23–50). Springer Berlin Heidelberg
- Şenışık, S., Denerel, N., Köyağasıoğlu, O., & Tunç, S. (2021). *The effect of isolation on athletes' mental health during the COVID-19 pandemic*. *The Physician and Sportsmedicine*, 49(2), 187–193. <https://doi.org/10.1080/00913847.2020.1807297>
- Shaw, K. A., Bertrand, L., Deprez, D., Ko, J., Zello, G. A., & Chilibeck, P. D. (2021). *The impact of the COVID-19 pandemic on diet, fitness, and sedentary behaviour of elite para-athletes*. *Disability and Health Journal*, 101091. <https://doi.org/10.1016/j.dhjo.2021.101091>
- Simons, C., Martin, L. A., Balcombe, L., Dunn, P. K., & Clark, R. A. (2021). *Mental health impact on at-risk high-level athletes during COVID-19 lockdown: A pre-, during and post-lockdown longitudinal cohort study of adjustment disorder*. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 24(4), 329–331. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2020.12.012>
- Soares, L. L., Leite, L. B., Guilherme, L. Q., Rezende, L. M., Noce, F., & Pussieldi, G. (2021). *Anxiety, sleep quality and mood in elite athletes during the COVID-19 pandemic: a preliminary study*. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*. Vorab-Onlinepublikation. <https://doi.org/10.23736/S0022-4707.21.12276-5>

- Staatsministerium Baden-Württemberg. (2020). *Verordnung des Sozialministeriums über das Training im Spitzen- und Profisport (Corona-Verordnung Spitzensport – CoronaVO Spitzensport)*. Abruf unter https://www.baden-wuerttemberg.de/fileadmin/redaktion/m-sm/intern/downloads/Downloads_Gesundheitsschutz/200507_SM_CoronaVO_Spitzensport_konsolidierte-Fassung.pdf
- Stratton, C., Kadakia, S., Balikuddembe, J. K., Peterson, M., Hajjioui, A., Cooper, R., Hong, B.-Y., Pandiyan, U., Muñoz-Velasco, L. P., Joseph, J., Krassioukov, A., Tripathi, D. R., & Tuakli-Wosornu, Y. A. (2020). *Access denied: the shortage of digitized fitness resources for people with disabilities*. *Disability and Rehabilitation*, 1–3. <https://doi.org/10.1080/09638288.2020.1854873>
- Taylor, D. B. (17.03.2021). *A Timeline of the Coronavirus Pandemic*. *The New York Times*. Abruf unter <https://www.nytimes.com/article/coronavirus-timeline.html>
- Tingaz, E. O. (2020). *The Psychological Impact of COVID-19 Pandemic on Elite Athletes, Management Strategies and Post-pandemic Performance Expectations: A Semi Structured Interview Study*. *IJERI: International Journal of Educational Research and Innovation*, 15, 73–81. <https://doi.org/10.46661/ijeri.4863>
- Urbański, P., Szeliga, Ł., & Tasiemski, T. (2021). *Impact of COVID-19 pandemic on athletes with disabilities preparing for the Paralympic Games in Tokyo*. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-322312/v1>
- Uroh, C. C., & Adewunmi, C. M. (2021). *Psychological Impact of the COVID-19 Pandemic on Athletes*. *Frontiers in Sports and Active Living*, 3, 603415. <https://doi.org/10.3389/fspor.2021.603415>

- Wackerhage, H., Everett, R., Krüger, K., Murgia, M., Simon, P., Gehlert, S., Neuberger, E., Baumert, P., & Schönfelder, M. (2020). *Sport, exercise and COVID-19, the disease caused by the SARS-CoV-2 coronavirus*. Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin/ German Journal of Sports Medicine, 71(5), E1–E12. <https://doi.org/10.5960/dzsm.2020.441>
- Walker, P., Whittaker, C., Watson, O., Baguelin, M., Ainslie, K., Bhatia, S., Bhatt, S., Boonyasiri, A., Boyd, O., Cattarino, L., Cucunuba Perez, Z., Cuomo-Dannenburg, G., Dighe, A., Donnelly, C., Dorigatti, I., van Elsland, S., Fitzjohn, R., Flaxman, S., Fu, H., . . . & Ghani, A. (2020). *Report 12: The global impact of COVID-19 and strategies for mitigation and suppression*. <https://doi.org/10.25561/77735>
- Wang, C. C., Prather, K. A., Sznitman, J., Jimenez, J. L., Lakdawala, S. S., Tufekci, Z., & Marr, L. C. (2021). *Airborne transmission of respiratory viruses*. *Science*, 373, 6558.
- Whitcomb-Khan, G., Wadsworth, N., McGinty-Minister, K., Bicker, S., Swettenham, L., & Tod, D. (2021). *Critical Pause: Athletes' Stories of Lockdown During COVID-19*. *The Sport Psychologist*, 35(1), 43–54. <https://doi.org/10.1123/tsp.2020-0106>
- Wolfarth, B., & Gärtner, B. (2020). *Wettkämpfe und Trainingslager in China*. DOSB. Abruf unter <https://www.dosb.de/sonderseiten/news/news-detail/news/wettkampfe-und-trainingslager-in-china>
- Zapf, D. & Semmer, N.K. (2004). *Stress und Gesundheit in Organisationen*. In H. Schuler (Hrsg.), *Organisationspsychologie (Enzyklopädie der Psychologie)*, (S. 1007–1112). Hogrefe Göttingen

Tabellenverzeichnis



Tabellenverzeichnis

Tabelle 1. Kaderzugehörigkeit der Stichprobe (Kaderathletinnen/-athleten des paralympischen Sports)	56
Tabelle 2. Stichprobe der Kaderathletinnen/-athleten des paralympischen Sports	59
Tabelle 3. Beeinträchtigungen der Kaderathletinnen/-athleten des paralympischen Sports (n = 138)	60
Tabelle 4. Stichprobe olympischer Kaderathletinnen/-athleten ...	61
Tabelle 5. Stichprobenmerkmale der Befragten aus der Sportart Leichtathletik (paralympisch)	62
Tabelle 6. Stichprobenmerkmale der Befragten aus der Sportart Rudern (olympisch)	62
Tabelle 7. Stichprobenmerkmale der paralympischen Trainer/-innen	63
Tabelle 8. Gründe für die Zustimmung zur Aussage „Sportler/-innen mit Behinderung sind stärker betroffen als Sportler/-innen ohne Behinderung“	74
Tabelle 9. Verringerung der durchschnittlichen wöchentlichen Trainingsdauer	76
Tabelle 10. Teilnahme an Wettkämpfen seit Beginn der Corona-Pandemie	81
Tabelle 11. Zufriedenheit mit der körperlichen Leistungsfähigkeit ..	83
Tabelle 12. Zufriedenheit mit der mentalen Leistungsfähigkeit ...	83

Tabelle 13. Zufriedenheit mit den Möglichkeiten zur Fokussierung auf den Sport.....	84
Tabelle 14. Zufriedenheit mit der Trainingsmotivation.....	85
Tabelle 15. Zufriedenheit mit dem Kontakt zu Trainerinnen/Trainern.....	85
Tabelle 16. Einschätzung der Gefahr einer Covid-19-Infektion.....	87
Tabelle 17. Größte Belastungen in den Pandemiephasen aus Sicht der Kaderathletinnen/-athleten des paralympischen und olympischen Sports.....	90
Tabelle 18. Einfluss der Verschiebung bzw. der Ungewissheit bezüglich des Stattfindens der Wettkämpfe auf den Gemütszustand.....	126

Abbildungsverzeichnis



Abbildungsverzeichnis

- Abb. 1. Das transaktionale Stressmodell nach Semmer & Zapf (2004).....42
- Abb. 2. Modell des Bewältigungshandelns (angelehnt an Faltermaier, 1987; nach Richartz, 2000)45
- Abb. 3. Einschätzung der Betroffenheit von Para-Athletinnen/-Athleten durch die Pandemie.....73
- Abb. 4. Austragungsort der Wettkämpfe.....82
- Abb. 5. Belastungsempfinden der Kaderathletinnen/-athleten des paralympischen und olympischen Sports während der Pandemiephasen88
- Abb. 6. Belastungsempfinden der weiblichen versus männlichen Kaderathletinnen/-athleten während der Pandemiephasen (Gesamtstichprobe, d.h. sowohl den paralympischen als auch den olympischen Sport einschließend).....89

Anhang



Anhang

Die Anhänge können bei den Autorinnen angefragt werden.

- A. Liste der kontaktierten olympischen Spitzensportverbände
- B. Liste der kontaktierten Eliteschulen des Sports
- C. Online-Umfrage für die Kaderathletinnen/-athleten des paralympischen Sports
- D. Online-Umfrage für die Kaderathletinnen/-athleten des olympischen Sports
- E. Interviewleitfaden für die Kaderathletinnen/-athleten der Sportart Leichtathletik (paralympisch)
- F. Interviewleitfaden für die Kaderathleten der Sportart Rudern (olympisch)
- G. Interviewleitfaden für die Trainer/-innen des paralympischen Sports



Prof. Dr. Sabine Radtke leitet seit 2015 den Arbeitsbereich Inklusion im Sport im Department Sport und Gesundheit der Universität Paderborn. Zuvor war sie an der Freien Universität Berlin, der Deutschen Sporthochschule Köln, der University of Stirling (Schottland) und der Justus-Liebig-Universität Gießen tätig. Sie setzt sich seit vielen Jahren mit dem Thema Paralympischer Sport aus sozialwissenschaftlicher Perspektive auseinander.



Dr. Marie A. Biermann war wissenschaftliche Mitarbeiterin im Arbeitsbereich Inklusion im Sport im Department Sport und Gesundheit der Universität Paderborn. Seit ihrem Ausscheiden aus der Universität Paderborn 2023 arbeitet sie als MEAL (Monitoring, Evaluation, Accountability and Learning) Consultant in der Entwicklungszusammenarbeit.

Mehrere ehemalige Sportstudierende der Universität Paderborn waren im Rahmen ihrer Abschlussarbeiten am Forschungsprojekt beteiligt. Wir bedanken uns sehr herzlich bei **Friederike Brunner** (M.Ed.), **Lena Krone** (M.Ed.), **Vanessa Prange** (M.Ed) und **Caterina Scherner** (B.Ed.) für ihre Mitarbeit.

Bundesinstitut für Sportwissenschaft
Graurheindorfer Straße 198 · 53117 Bonn
Telefon +49 (0) 228 99 640-9001
Fax +49 (0) 228 99 640-9007
info@bisp.de
www.bisp.de

ISBN: 978-3-96523-094-1