

Druck im Spitzensport

«Es ist eine schmale Gratwanderung»

Wie viel Druck gehört zum Spitzensport? Woher kommt er – und welche Kontrollmechanismen braucht es für Trainer*innen? Drei Basler Grossrät*innen mit eigener Erfahrung im Spitzensport erzählen.



Von **Shahed Staub**
Redaktor

30. September 2026



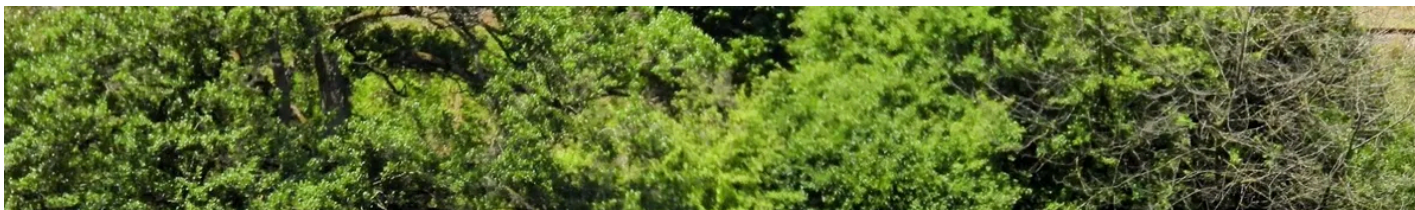
Spitzensport

Sport

LDP

SVP

Grosser Rat

**bajour**

Member werden



Eine umfassende Bajour-Recherche offenbart schwere Vorwürfe beim Basler Ruder-Club. (Bild: zVg)

Druck gehört zum Spitzensport dazu. Doch dass er auch zum Machtinstrument werden kann, zeigt die Recherche von Bajour. Am Beispiel des Basler Ruder-Clubs wird deutlich, wie eng sportlicher Erfolg, hohe Erwartungen und die Abhängigkeit von Trainer*innen miteinander verbunden sein können.

Dass der Druck im Spitzensport dazu führen kann, dass das persönliche Wohlbefinden in den Hintergrund rückt, haben die Grossrät*innen Gabriel Nigon, Alex Ebi und Gianna Hablützel-Bürki selbst erlebt.



Zu den Personen:

- *Gabriel Nigon (Grossrat LDP) war selbst Spitzensportler im Fechten. Er nahm an den Olympischen Spielen 1984 in Los Angeles teil und wurde später*

[Alles lesen](#)

Woher kommt der Druck?

Wer im Spitzensport erfolgreich ist, steht schnell vor der Herausforderung, diesen Erfolg immer wieder bestätigen zu müssen. Der Druck kann dabei aus unterschiedlichen Richtungen kommen: von einem Trainer, der Erfolge erwartet, oder von Familienmitgliedern, die sich Ruhm und finanzielle Vorteile durch eine Profikarriere des Kindes erhoffen.

Druck kann aber auch von den Athlet*innen selbst ausgehen. Gabriel Nigon etwa legte sich als Junior der französischen Nationalmannschaft im Fechten den grössten Druck stets selbst auf: «Man wollte schliesslich zeigen, dass man besser ist als die anderen.» Ähnlich beschreibt es Hablützel-Bürki. Sobald erste Erfolge da seien, entstehe der Wunsch, daran anzuknüpfen: «Man will es beim nächsten Mal immer ein bisschen besser machen.»



Vorwürfe gegenüber Basler Ruder-Club

Rekorde nach aussen und Druck nach innen. Eine umfassende Bajour-Recherche offenbart schwere Vorwürfe beim Basler Ruder-Club: Betroffene berichten von Machtmissbrauch und «sektenartigen Strukturen».

[Hier lesen](#)

Gehört Druck dazu?

«Ohne Druck gibt es keinen Spitzensport. Wenn man nicht über die eigenen Grenzen geht, wird man nie zur Spitze gehören», sagt Alex Ebi. «Spitzensport ist kein Ponyhof.» Der Weg im Spitzensport ist geprägt vom Anspruch, immer besser zu werden. Mit den steigenden Leistungen wächst häufig auch der Druck.

Dabei wird Druck von jedem Menschen anders wahrgenommen. Entscheidend ist auch, wie die einzelne Person damit umgeht. Das unterscheidet sich im Sport nicht grundsätzlich von anderen Bereichen unserer Leistungsgesellschaft, so Nigon. Hablützel-Bürki ergänzt: «Es gibt Menschen, die können das – andere zerbrechen daran».

Nigon berichtet, dass er zeitweise sogar mit Fieber oder Verletzungen trainierte: «Man muss überall im Leben sogenannte Opfer erbringen. Das gehört dazu.»



Alex Ebi spielte 16 Jahre lang Handball in der Nationalliga A. (Bild: zVg)

Welche Rolle spielt der Trainer?

Trainer*innen spielen eine zentrale Rolle, wenn es um die Dosierung von Druck geht. Gleichzeitig können sie selbst vom Erfolg ihrer Schützlinge profitieren. Die Versuchung, Athlet*innen immer weiter anzutreiben, kann deshalb gross sein. «Es ist eine Gratwanderung. Es kommt auch darauf an, wie empfindlich die Athlet*innen sind», sagt Ebi.

Trainer*innen würden vor der schwierigen Aufgabe stehen, möglichst viel aus jungen Sportler*innen herauszuholen. «Es gibt Sportler*innen, die erst reagieren, wenn der Trainer sie provoziert.» Die Grenze zwischen motivierendem Anreiz und übermässigem Druck sei deshalb im Spitzensport oft schmal.

Wichtig sei vor allem Empathie, sagt Nigon: «Der Trainer muss empathisch sein, er muss spüren, wer was braucht.» Entscheidend sei, welche physischen und psychischen Fähigkeiten ein Athlet mitbringe. «Man darf nie gegen das Naturell vorgehen.» Ein Trainer müsse zudem eingreifen, wenn ein medizinisches Risiko für den Athleten bestehe.

Braucht es mehr Kontrollmechanismen?

«Kontrolle beinhaltet, dass jemand anders besser daraus kommt als der Trainer und dessen Arbeit beurteilen kann», sagt Ebi. Er steht mehr Kontrollmechanismen kritisch gegenüber. Eine objektive Beurteilung der Trainingsmethoden sei gemäss dem LDP-Grossrat schwierig – gerade weil Spitzensportler*innen unterschiedlich mit Belastung und Druck umgehen. Hablützel-Bürki sieht das anders. Aus ihrer Sicht gibt es eine klare Grenze: «Sobald psychische Gewalt ausgeübt wird, wird eine Grenze überschritten.»

