

Schwimmstar Adam Peaty

## Burnout dank Glauben überwunden



Dreifacher Olympiasieger Adam Peaty

Quelle: Instagram / adam\_peaty

Der britische Ausnahmeschwimmer Adam Peaty sagt, der Glaube helfe ihm im Hinblick auf die Olympischen Spiele 2024 in Paris, sein Burnout zu bekämpfen.

Der [dreifache Olympiasieger Adam Peaty](#) schreibt seine Motivation, weiter an Wettkämpfen teilzunehmen, seinem christlichen Glauben und seiner Kirche zu.

Peaty hält den Weltrekord über 100 Meter Brust und gewann sowohl bei den Olympischen Spielen 2016 in Rio als auch 2020 in Tokio Gold.

In einem Interview mit BBC Sport beschreibt Peaty, wie seine christliche Gemeinde ihm geholfen hat, mit dem Druck und der Einsamkeit des Wettkampfs umzugehen. «Erst als ich wieder in die Kirche ging, als ich ausgebrannt war, wurde mir klar, dass ich eine Gemeinschaft habe, die da ist, egal was passiert. Das relativiert vieles und ich fühle mich dort zu Hause.»

# Am Boden bleiben

Adam Peaty fügte hinzu, dass sein christlicher Glaube ihm helfe, auf dem Boden zu bleiben und sowohl ein besserer Athlet als auch ein besserer Vater, Partner und Freund zu sein. Dies, weil er auch in schwierigen Zeiten anderen gegenüber verantwortlich sei und Gottes Wort lese.

Mit Blick auf die Sommerspiele 2024 sagt Peaty, er sei «sehr gesegnet» und habe das Gefühl, unabhängig vom Ergebnis «bereits gewonnen» zu haben.

# Jeden Sonntag in die Kirche

Einen tiefen und überraschenden Einblick in sein Leben gewährte der Ausnahmeschwimmer bereits im vergangenen Jahr. Er habe begonnen, jeden Sonntag in die Kirche zu gehen, um ein besserer Sportler und Vater zu werden, sagte er «Mail Sport»: «Es geht darum, ein besserer Mensch zu werden. Es geht nicht nur darum, ein besserer Sportler zu sein, sondern auch darum, ein besserer Vater für George zu sein. Es gibt noch so viele andere Gründe. Das geht ziemlich tief.»

Nach einer Fussverletzung, die eine Operation nach sich zog, war Peaty von seinen ersten Leistungen bei den Olympischen Spielen 2020 in Tokio zunächst enttäuscht. Doch er kämpfte sich zurück und gewann zusätzlich zu der Goldmedaille, die er bereits mit nach Hause genommen hatte, zwei weitere.

# Alkohol und Depressionen überwunden

Nachdem er mit seiner psychischen Gesundheit zu kämpfen hatte, wandte er sich an den Olympia-Seelsorger Ashley Null. Dadurch begann er, seine psychischen Probleme besser zu verstehen.

Nach der Trennung von seiner Freundin und der Mutter seines kleinen Sohnes bekam er Alkoholprobleme und seine Depressionen verschlimmerten sich. Ausserdem wurde bei ihm eine Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS) diagnostiziert. «Ich habe eine Pause eingelegt, weil ich ständig auf der Jagd nach einer Goldmedaille oder einem Weltrekord war. Ich blickte in die

Zukunft und sagte mir: 'OK, wenn ich das schaffe, wird mein Leben dann gut oder besser?'», reflektierte Adam Peaty gegenüber «BBC Sport». Seine ehrliche Antwort war: «Nein!»

Was er suchte, hat er inzwischen im christlichen Glauben gefunden.

Zum Thema:

[Schwimmstar Adam Peaty: Kirche half ihm, Alkoholsucht zu überwinden](#)

[Caeleb Dressel: US-Schwimmstar: «Lege mein ganzes Vertrauen in Gott»](#)

Datum: 25.04.2024

Autor: Daniel Gerber

Quelle: Livenet / Premier

Tags

[Glaube](#)

[ERlebt](#)

[Sportler](#)