

www.psyga.info



# Kein Stress mit dem Stress

Tipps und Lösungen für mentale Stärke und psychische Gesundheit im **wettkampforientierten Leistungssport**

Tipps und Lösungen für mentale Stärke und psychische Gesundheit im wettkampforientierten Leistungssport



Kein Stress mit dem Stress



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Im Rahmen der Initiative:



Fachlich begleitet durch:



Projektleitung:



LEISTUNGS-SPORT

FÜR DEN LEISTUNGSSPORT

# Inhalt

- ▶ Vorwort

---
- ▶ Einführung

---
- ▶ Trainingsbetreuung

---
- ▶ Wettkampfbetreuung

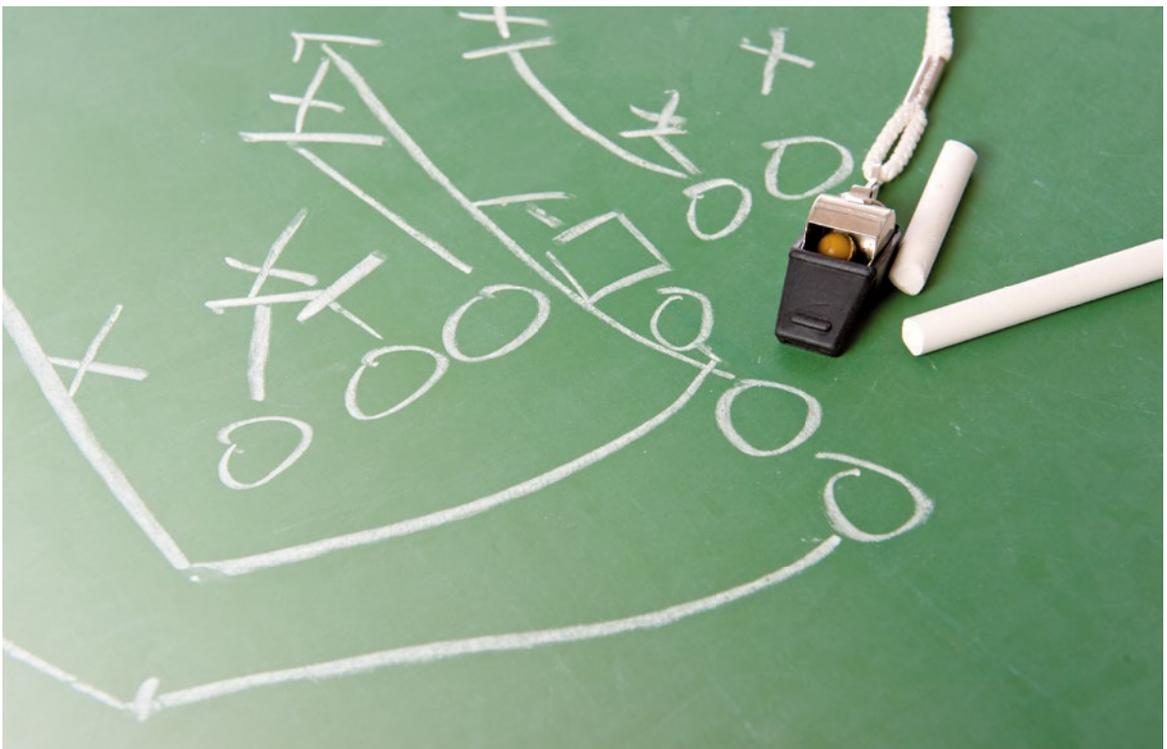
---
- ▶ Karriereplanung

---
- ▶ Konfliktmanagement

---
- ▶ Psychische Erkrankungen

---
- ▶ Selbstmanagement

---
- ▶ Weiterführende Informationen



## Liebe Leserinnen und Leser,



als mein Mann Robert während seiner Zeit als Torwart des FC Barcelona zum ersten Mal in einer tiefen klinischen Depression versank, wussten wir nicht, an wen wir uns wenden sollten, von wem wir Hilfe erwarten konnten. Da war nur das diffuse Gefühl, dass niemand in Roberts Fußballklub von seiner Krankheit erfahren durfte. Denn eine Depression würde bei seinem Kampf um den Platz in Barcelonas Tor doch sicher gegen ihn ausgelegt werden, nach dem Motto: Wie können wir uns auf einen psychisch kranken Mann im Tor verlassen? So mussten Robert und ich in aller Heimlichkeit, teilweise verzweifelt, autodidaktisch nach Hilfe suchen.

Aus dieser Erfahrung heraus habe ich mit der Robert-Enke-Stiftung vom ersten Tag an dafür gekämpft, dass Sportler in psychischen oder psychologisch schwierigen Phasen heute professionelle Unterstützung finden. Ebenso wichtig ist es uns, den Verantwortlichen im Sport sowie der Öffentlichkeit zu vermitteln, dass ein Sportler mit psychischen Problemen nach einer erfolgreichen Therapie wieder genauso leistungsfähig ist wie ein Sportler nach einem überstandenen Bänderriss.

Der vorliegende Praxisordner, den das Bundesministerium für Arbeit und Soziales gemeinsam mit dem Deutschen Fußball-Bund e.V., der Deutschen Sporthochschule Köln, der VBG und der Robert-Enke-Stiftung erarbeitet hat, ist dabei eine wichtige und vor allem praxisnahe Hilfe, um Trainer, Ärzte, Sportpsychologen und Funktionäre im Leistungssport über psychische Krankheiten aufzuklären und ihnen Wege aufzuzeigen, betroffene Sportler zu unterstützen.

Darüber hinaus gibt der Ordner dem Team um den Sportler herum wertvolle Hinweise, wie die alltäglichen psychologischen Drucksituationen gemeistert werden können, die jedem Sportler begegnen: die Anspannung eines Wettkampfes, die Kritik der Öffentlichkeit oder die Schwierigkeit, Sport und Berufsausbildung in Einklang zu bringen. Auch für Sportfans kann der Praxisordner ein Schlüssel sein, um die Seele eines Leistungssportlers besser zu verstehen. Ich bin deshalb dem Bundesarbeits-

ministerium sehr dankbar, dass es sowohl unter der damaligen Ministerin Dr. Ursula von der Leyen wie auch unter ihrer Nachfolgerin Andrea Nahles so aufgeschlossen mit der Robert-Enke-Stiftung zusammenarbeitet.

Wir haben es in den Jahren seit Roberts Tod geschafft, gemeinsam mit der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie, Psychotherapie und Nervenheilkunde ein hoch qualifiziertes Netzwerk von Sportpsychiatern aufzubauen: Jeder Sportler sollte nun in seiner Nähe in einem Krankenhaus oder einer Praxis einen kompetenten Anlaufpunkt finden. Über eine Beratungshotline, die von einem Sportpsychiater betreut wird, können wir ihm den Weg dorthin weisen. So ist es in den jüngsten Jahren immer wieder gelungen, dass psychisch erkrankte Spitzensportler nach einer Therapie erfolgreich und geradezu selbstverständlich in ihren Beruf zurückkehrten. Der Fußballtorwart Markus Miller, der Fußballtrainer Ralf Rangnick, die Skifahrerin Lindsey Vonn oder der Eishockeyspieler Constantin Braun machen aufgrund der Stahlkraft des Sports mit ihren Beispielen auch vielen erkrankten Menschen in ganz anderen Berufen Mut: Es gibt, bei fachgerechter Betreuung, einen Weg zurück in ein zufriedenes Leben.

Doch noch immer ist eines der größten Probleme, dass psychische Krankheiten verdrängt oder gar nicht erst erkannt werden, oftmals auch nicht von den Betroffenen selbst. Anhaltende Müdigkeit oder Leere werden zum Beispiel für Symptome des harten Trainings gehalten, während sich der Sportler bereits in einer depressiven Verstimmung befindet. Gerade hier, bei der Früherkennung von psychischen Krankheiten, muss noch einiges getan werden; und auch hier, hoffe ich, kann der vorliegende Praxisordner Orientierung bieten. Die gemeinsamen Anstrengungen von Institutionen wie dem Bundesministerium, dem DFB, der Deutschen Sporthochschule Köln und der VBG machen mir Hoffnung, dass Sportler bei psychischen Problemen heute, anders als Robert und ich, nicht mehr das Gefühl haben müssen, alleine zu sein.



**Teresa Enke**

Vorstandsvorsitzende der Robert-Enke-Stiftung

## Liebe Leserinnen und Leser,



als zuständiger Träger der gesetzlichen Unfallversicherung ist die VBG der Gesundheit von Sportlerinnen und Sportlern in besonderem Maße verpflichtet. Der gesetzliche Auftrag der VBG umfasst die Wiederherstellung der Gesundheit und Leistungsfähigkeit unserer Versicherten mit allen geeigneten Mitteln. Dieser Herausforderung begegnen wir mit einer Reihe innovativer Präventionsansätze und der Verknüpfung verschiedener Disziplinen, sowohl aus dem Bereich der Unfallverhütung als auch der Rehabilitation.

Ausschlaggebend für den Erfolg unserer Präventionsmaßnahmen sind in erster Linie die Akzeptanz und die praktische Umsetzung in den Sportvereinen, wie Dagmar Freitag, die Vorsitzende des Sportausschusses des Deutschen Bundestages treffend anmerkte: „Die beste Unfallversicherung ist [...] die Unfallverhütung.“

Hier kommen Sie ins Spiel: In den 91.000 Sportvereinen Deutschlands leisten Trainer, Betreuer, Helfer und ehrenamtlich Engagierte tagtäglich Großartiges. Sie treiben Ihre Athletinnen und Athleten zu höchsten sportlichen Leistungen und haben Einfluss auf ihre Gesundheit. Zu der Gesundheit von Sportlerinnen und Sportlern gehört selbstverständlich auch die psychische Gesundheit.

Um diese zu schützen und zu fördern, entwickelt die VBG in Kooperation mit Sportverbänden, Wissenschaft und Politik Präventionsmaßnahmen. Diese Handlungshilfe leistet einen wichtigen Beitrag zu diesem Thema und soll Sie in Ihrer täglichen Arbeit mit Ihren Athletinnen und Athleten unterstützen.

„Es gibt nicht nur ansteckende Krankheiten, es gibt auch ansteckende Gesundheit.“ – Lassen Sie uns im Sinne dieser Worte von Kurt Hahn darauf hinarbeiten, dass die Unfallverhütungsmaßnahmen und die Förderung psychischer Gesundheit im Sport verankert und tatsächlich auch „gelebt“ werden. Wenn die Akteure im Sport gemeinsame Anstrengungen zur Prävention unternehmen, profitieren alle davon.

In diesem Sinne danken wir allen, die sich für die Präventionsarbeit im Sport einsetzen und wünschen Ihnen eine aufschlussreiche Lektüre!



**Prof. Bernd Petri**

Mitglied der Geschäftsführung der VBG

## Liebe Leserinnen und Leser,

Foto: KENNY BEELE



seit mehr als 50 Jahren beschäftigt sich die Sportpsychologie mit den Ursachen und Bedingungen von Stress, Angst, aber auch Glück und Wohlbefinden im Leistungssport. Ebenso lange setzt sich an unserer Universität das Psychologische Institut mit diesem Thema wissenschaftlich auseinander.

Psychische Gesundheit ist also kein neues, aber ein ausgesprochen relevantes Thema der Sportwissenschaft – sowohl in der Auseinandersetzung mit psychischen Gesundheitsproblemen, besonders aber in der Prävention und der Förderung psychischer Gesundheit.

Der vorliegende Ordner leistet einen wichtigen Beitrag für den Transfer wissenschaftlicher Erkenntnisse in die Praxis des Leistungssports, die für alle Beteiligten gleichermaßen relevant sind. Die Praxiserfahrungen der am Psychologischen Institut beheimateten Einrichtungen „mentaltalent“ und „MentalGestärkt“ sind hierbei besonders hilfreich.

Durch diese gleichsam praktische wie auch wissenschaftliche Expertise konnte ein Produkt erstellt werden, das nicht nur wissenschaftlichen Ansprüchen genügt, sondern zugleich auch hohe Praxisrelevanz für TrainerInnen, AthletInnen, nicht zuletzt aber auch für Studierende der Sportwissenschaft besitzt.



**Prof. mult. Dr. Walter Tokarski**

ehemaliger Rektor der Deutschen Sporthochschule Köln



## Über diese Handlungshilfe



Vielleicht haben Sie solche oder ähnliche Situationen auch schon einmal erlebt: Eine Ihrer besten Spielerinnen hat sich vor einem wichtigen Turnier verletzt und bangt um die Teilnahme. Ein Spieler Ihrer Mannschaft wirkt seit Wochen abwesend und zeigt weder im Training noch im Wettkampf die gewünschte Leistung. Oder Sie nehmen bei einem Athleten Verhaltensweisen wahr, die Sie für eine psychische Erkrankung halten. Natürlich möchten Sie Ihrer Rolle gerecht werden, ein offenes Ohr für die Athletin oder den Athleten haben und sie zu einem gesundheitsförderlichen Verhalten motivieren. Dabei die eigene psychische Gesundheit, und auch die Ihrer Schützlinge im Blick zu behalten, ist eine anspruchsvolle und wichtige Aufgabe.

Häufig besteht Unsicherheit darüber, wie sich Fehlbelastungen vorbeugen lassen, wie mit psychisch überlasteten Athletinnen und Athleten umgegangen werden kann – und wie Sie

Ihre Sportlerinnen und Sportler zu gesundheitsförderlichem Verhalten motivieren. Dies alles sollte nicht nur mit Spitzenleistung verträglich sein, sondern ist genau betrachtet auch die Grundlage für erfolgreichen Sport.

An den beschriebenen Problemstellen setzt die vorliegende Handlungshilfe zur psychischen Gesundheit im wettkampforientierten Leistungssport an. Sie bietet Ihnen als Trainerin oder Trainer zu sechs relevanten Themen Hintergrundwissen. Am Ende jedes Kapitels finden Sie praxisorientierte Tipps und Lösungen, die Sie für sich ausprobieren und anwenden können. Denn häufig können schon kleine praktische Maßnahmen, die leicht umzusetzen sind, viel bewegen. Welche Lösungen für Sie geeignet sind, hat zum einen mit Ihnen selbst, Ihrem persönlichen Trainerstil und Ihren Vorlieben zu tun (bleiben Sie authentisch!). Darüber hinaus sollten Sie auch Ihre Athletinnen und Athleten so

gut kennen, um einzuschätzen, welche Tools und Maßnahmen für sie am ehesten Erfolg versprechend sind. Alle Kapitel enthalten außerdem einen konkreten Praxisbezug – durch Interviews mit Trainerinnen und Trainern, aktiven und ehemaligen Sportlerinnen und Sportlern, Sportpsychologinnen und Sportpsychologen sowie Sportmanagerinnen und Sportmanagern.

Die Inhalte dieser Handlungshilfe wurden sorgfältig und systematisch gewählt. Trotzdem können sie keinen Anspruch auf Vollständigkeit erheben. Der Sammelordner ist als Arbeitsinstrument gedacht, in dem Sie einzelne Kapitel separat lesen und die Tipps umsetzen können. Innerhalb der Kapitel gibt es immer wieder kleine „Tools“, die Sie – je nach Wunsch und Anlass – in den Trainingsalltag einbauen können. Keinesfalls müssen Sie alles lesen und erst recht nicht alles anwenden.

Wir hoffen, dass Ihnen diese Handlungshilfe wertvolle Einblicke in die Strategien der Sportpsychologie gewährt und Tipps gibt, wie Sie Ihre Sportlerinnen und Sportler, aber auch sich selbst, wertschätzend und gesundheitsförderlich behandeln können.

Leistungssport bietet bei allen Belastungen auch ein großes Potenzial für die psychische Gesundheit und zur Persönlichkeitsentwicklung von Sportlerinnen und Sportlern. Er macht ganz bestimmt nicht „per se“ krank. Allerdings entstehen auch – und manchmal besonders im Spitzensport – Phänomene wie Stress, Konflikte, psychische Belastungen und Erkrankungen. Nicht zuletzt soll dieser Ordner daher das Bewusstsein für zentrale Aspekte der psychischen Gesundheit im leistungsorientierten Wettkampfsport stärken. Denn nur wenn Ihre Athletinnen und Athleten sowohl körperlich als auch psychisch gesund sind, können Sie die optimale Leistung bringen.



Der Praxisordner ist ein Gemeinschaftsprodukt des **Deutschen Fußball-Bundes**, der **Deutschen Sporthochschule Köln**, des Projekts **Psychische Gesundheit in der Arbeitswelt – psyGA**, der **Robert-Enke-Stiftung** und der **VBG**.

Das Projekt psyGA wird unter Federführung des **BKK Dachverbandes** durchgeführt, durch das **Bundesministerium für Arbeit und Soziales (BMAS)** im Rahmen der **Initiative Neue Qualität der Arbeit (INQA)** gefördert und fachlich begleitet durch die **Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA)**. Weitere Informationen zum Projekt psyGA finden Sie ab Seite 151.



# Leistungssport und psychische Gesundheit

Wettkampforientierter Leistungssport beinhaltet ein großes Potenzial zur körperlichen Entwicklung und zur Persönlichkeitsbildung von Sportlerinnen und Sportlern. Zum Leistungssport gehören Motivation, Empathie und Teamfähigkeit ebenso wie das Erlernen kognitiver und emotionaler Fertigkeiten – beispielsweise Stress- und Angstregulation. Der Leistungssport verlangt Sportlerinnen und Sportlern aber auch eine Menge ab – und das nicht nur körperlich. Psychische und soziale Belastungen können die psychische Gesundheit sowohl von Athletinnen und Athleten als auch von Trainerinnen und Trainern gefährden.

Psychische Gesundheit lässt sich langfristig nicht von einer optimalen Persönlichkeitsentwicklung und dem Erbringen sportlicher Höchstleistungen trennen. Diese drei Faktoren beeinflussen und bedingen sich gegenseitig und stehen deshalb auch im Fokus sportpsychologischer Betreuung.

Das stellt Trainerinnen und Trainer vor große Herausforderungen: Denn im Leistungssport kommt es immer wieder zu Situationen, die eine spezifische Bewältigungskompetenz von Trainerinnen und Trainern sowie von ihren Athletinnen und

Athleten erfordern. Dazu gehören Fähigkeiten zum Umgang mit unterschiedlichsten Anforderungen, beispielsweise sozialen Unstimmigkeiten oder Lebensveränderungen. Im Training selbst müssen die Sportlerinnen und Sportler Lernanforderungen bewerkstelligen, körperliche Belastung und Beanspruchung meistern oder mit einer Verletzung umgehen. In Wettkampfsituationen wiederum stehen sie vor den Herausforderungen, ihre Emotionen und Aktivierungslage zu regulieren, dem Leistungsdruck, ob von innen oder außen, standzuhalten, sowie Erfolg und Misserfolg zu verarbeiten.

Dass Leistungsdruck und Stress im Leistungssport sehr groß und beanspruchend sein können, ist nicht neu. Das häufigere öffentliche Bekanntwerden von psychischen Erkrankungen wie zum Beispiel einer Depression bei Sportlerinnen und Sportlern bzw. Trainerinnen und Trainern ist allerdings eine Entwicklung, die zeigt, dass in unserer Gesellschaft langsam ein Umdenken im Umgang mit psychischen Erkrankungen stattfindet.



# Psychische Gesundheit – was heißt das überhaupt?

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert psychische Gesundheit als einen „Zustand des Wohlbefindens, in dem der Einzelne seine Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen und produktiv und fruchtbar arbeiten kann und imstande ist, etwas zu seiner Gemeinschaft beizutragen“ (WHO, 2006). Dieser Definition liegt ein ganzheitliches Verständnis von Gesundheit zugrunde. Es berücksichtigt das körperliche, psychische und soziale Wohlbefinden gleichermaßen, vor allem aber das Entwicklungspotenzial jeder und jedes Einzelnen.



## i

### Psychische Gesundheit kann aus zwei Perspektiven betrachtet werden: aus der salutogenetischen und der pathogenetischen Sichtweise

- ▶ Die **salutogenetische** Sicht stellt das Entstehen (griech. genesis) von Gesundheit (lat. salus) in den Mittelpunkt. Demnach sind Menschen psychisch gesund, wenn sie ein hohes Maß an Kohärenzsinn entwickelt haben. Dieser bezeichnet eine grundlegende Lebenseinstellung, die ausdrückt, in welchem Ausmaß jemand ein Gefühl von Zuversicht hat, dass sich die Situation so gut entwickelt, wie vernünftigerweise zu erwarten ist. (Antonovsky & Franke, 1997). Der Kohärenzsinn umfasst die Bedeutsamkeit (Anforderungen werden als Herausforderungen erlebt, die ein Engagement lohnen), Verstehbarkeit (Stimuli sind strukturiert, vorhersehbar und erklärbar) und Kontrollierbarkeit (es sind Ressourcen verfügbar, um den Stimuli gerecht zu werden) der aktuellen Lebenssituation.
- ▶ Im Gegensatz hierzu geht es bei der **pathogenetischen** (griech. pathos = Leid) Sichtweise um das Entstehen und Erkennen von Problemen, Störungen und Erkrankungen.

# Trainerinnen und Trainer können eine Menge tun

Trainerinnen und Trainer sind gefragt, die psychische Gesundheit von Athletinnen und Athleten zu erhalten und zu fördern. Gleichzeitig sollten sie auch helfen, psychische Erkrankungen zu vermeiden, das heißt, sie sollten beide Perspektiven, die salutogenetische und die pathogenetische (siehe Kasten, Seite 13), berücksichtigen. Diese Handlungshilfe bietet dabei Unterstützung. Sie vermittelt auf der einen Seite „Handwerkszeug“, die psychische Gesundheit von Leistungssportlerinnen und Leistungssportlern zu fördern. Auf der anderen Seite schärft sie den Blick für psychische Erkrankungen. Sie beinhaltet außerdem konkrete Hilfe in Form von Adressen und Kontaktdaten von psychiatrischen, psychotherapeutischen und psychologischen Expertinnen und Experten bzw. Einrichtungen, an die sich Trainerinnen und Trainer jederzeit vertrauensvoll wenden können.

Darüber hinaus gibt es zahlreiche Stellschrauben, an denen Trainerinnen und Trainer drehen können, um die psychische Gesundheit ihrer Athletinnen und Athleten zu fördern: Diese können in der Bewältigungskompetenz der Sportlerin bzw. des Sportlers selbst liegen (z. B. Selbstvertrauen erhöhen), in den gestellten Aufgaben (z. B. Mitgestaltung ermöglichen durch Übertragen von Aufgaben wie Aufwärmen u. a.) oder im sozialen Umfeld (z. B. Unterstützung durch eine Trainingspartnerin oder einen Trainingspartner).

Der WHO-5-Screening-Test auf der nächsten Seite kann eine erste Orientierung bieten, wenn es darum geht, eine psychische Erkrankung festzustellen. Natürlich ersetzt der Test keinesfalls eine umfassende Diagnostik. So liegt zum Beispiel bei auffälligen Testergebnissen (Wert < 13) lediglich in 34 Prozent der Fälle eine Depression vor. Der Test erleichtert den Einstieg in die Thematik und kann Personen, die selbst nicht betroffen sind, für die Situation psychisch erkrankter Menschen sensibilisieren.



# Selbsttest



## WHO-5-Screening-Test: Fragebogen zum Wohlbefinden

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat einen Fünf-Fragen-Test entwickelt. Dieser Test kann Aufschluss darüber geben, ob möglicherweise eine Depression vorliegt, beziehungsweise kann er dazu dienen, eine psychische Erkrankung mit hoher Wahrscheinlichkeit auszuschließen.

Bitte beachten Sie, dass das Ergebnis des WHO-5-Screening-Tests ungenau ist. Niedriges Wohlbefinden heißt deshalb noch nicht, psychisch krank zu sein (siehe auch die Hinweise auf Seite 114 im Kapitel Psychische Erkrankungen).

### Anleitung

Anhand der Aussagen in der folgenden Tabelle sollen Sie Ihr Wohlbefinden in den letzten zwei Wochen beschreiben. Bitte markieren Sie die entsprechenden Aussagen, die am besten widerspiegeln, wie Sie sich in den letzten zwei Wochen gefühlt haben.

**1. Wert 13–25.** Ihr Wohlbefinden ist gut oder sehr gut. Passen Sie weiterhin gut auf sich auf.

**2. Wert 10–12.** Ihr Wohlbefinden ist reduziert. Wir empfehlen, den Test an verschiedenen Tagen zu wiederholen.

**3. Wert 6–9.** Ihr Wohlbefinden war in den letzten zwei Wochen deutlich reduziert. Sie sollten mit einem psychologischen Psychotherapeuten, Psychiater oder zumindest mit Ihrem Hausarzt Kontakt aufnehmen und den Wert besprechen.

**4. Wert 0–5.** Ihr Wohlbefinden ist sehr stark reduziert. In solchen Fällen ist es zumeist dringend erforderlich mit einem psychologischen Psychotherapeuten, Psychiater oder zumindest mit Ihrem Hausarzt Kontakt aufzunehmen.

► Unterstützungsangebote und Kontaktadressen finden Sie zudem auf Seite 121 im Kapitel Psychische Erkrankungen.

In den letzten zwei Wochen ...	Die ganze Zeit	Meistens	Etwas mehr als die Hälfte der Zeit	Etwas weniger als die Hälfte der Zeit	Ab und zu	Zu keinem Zeitpunkt
... war ich froh und guter Laune	5	4	3	2	1	0
... habe ich mich ruhig und entspannt gefühlt	5	4	3	2	1	0
... habe ich mich energetisch und aktiv gefühlt	5	4	3	2	1	0
... habe ich mich beim Aufwachen frisch und ausgeruht gefühlt	5	4	3	2	1	0
... war mein Alltag voller Dinge, die mich interessieren	5	4	3	2	1	0

#### Punktberechnung

Der Rohwert kommt durch einfaches Addieren der Antworten zustande. Der Rohwert erstreckt sich von 0 bis 25, wobei 0 das geringste Wohlbefinden / niedrigste Lebensqualität und 25 das größte Wohlbefinden / höchste Lebensqualität bezeichnet.



# Trainingsbetreuung

## Kapitel 1

- ▶ Wie wirken sich körperliche Belastungen auf die psychische Gesundheit meiner Sportlerinnen und Sportler aus?
- ▶ Worauf muss ich achten, wenn meine Trainierenden Neues lernen sollen?
- ▶ Wie gehe ich mit verletzten Athletinnen und Athleten um? Wie kann ich sie im Training unterstützen?



## Einführung

# Belastungen durch Training, Lernaufgaben und Verletzungen richtig auffangen

Die sportlichen Anforderungen des (täglichen) Trainings, das Erlernen neuer Techniken und Methoden oder aber schlimmstenfalls eine erzwungene sportliche Auszeit aufgrund einer Verletzung: Jede Leistungssportlerin und jeder Leistungssportler kennt die enormen körperlichen und psychischen Belastungen, denen es standzuhalten gilt. Körper und Seele stehen dabei in einem engen Wechselspiel und wirken gemeinsam auf die Gesundheit und Leistungsfähigkeit.

Nur durch genaues Hinschauen, welchen Beanspruchungen innerhalb und außerhalb des Sports Athletinnen und Athleten ausgesetzt sind, können Trainerinnen und Trainer Belastungssituationen richtig bewerten sowie Trainingspläne und -ziele darauf ausrichten. Denn am Ende gilt: Das Ausmaß und die subjektive Bewertung der Belastungen durch die Sportlerinnen und Sportler entscheiden über den Trainingserfolg mit.



# Körper und Psyche unter Druck

Leistungssportlerinnen und Leistungssportler haben außerordentliche Trainingsbelastungen zu bewältigen. Wer viel trainiert und Höchstleistungen vollbringt, beansprucht dabei jedoch nicht nur seinen Körper, sondern auch seine Psyche. Kommen dann noch außersportliche Anforderungen hinzu, können das Wohlbefinden und die psychische Gesundheit unter Umständen leiden.

## Einfluss von Alltagsbelastungen

Athletinnen und Athleten sind nicht nur im Training beansprucht, vielmehr muss auch ihr Alltag mitbetrachtet werden. Denn wie gut das Training bei ihnen wirkt, ob es über- oder unterfordert, hängt in hohem Maße davon ab, welche Belastungen von außerhalb einwirken. So können hohe schulische oder berufliche Anforderungen dazu führen, dass die körperlichen und psychischen Erholungs- und Regenerationsprozesse behindert und Trainingsbelastungen schlechter verarbeitet werden. Hinzu kommen körperliche

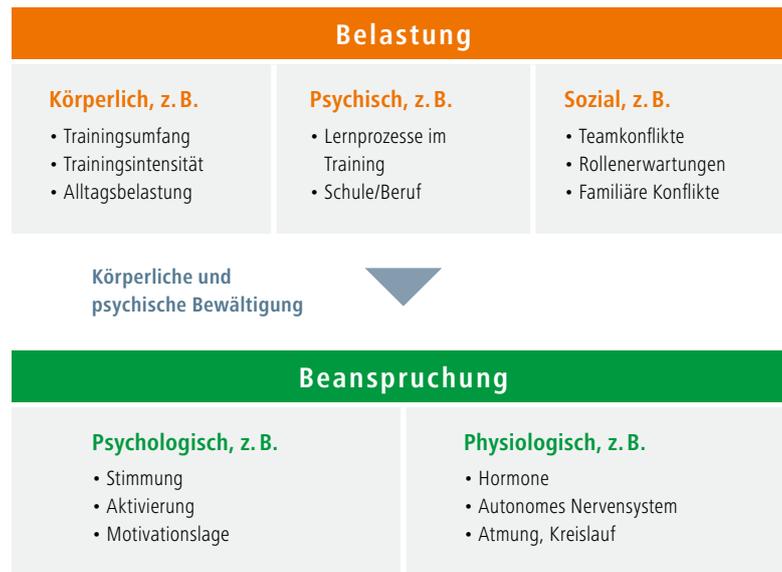
Belastungen außerhalb des Trainings – beispielsweise lange Fahrzeiten oder beruflich bedingte körperliche Arbeit. Trainerinnen und Trainer müssen daher die außersportlichen Belastungen ihrer Sportlerinnen und Sportler kennen und diese bei der Trainingssteuerung (z.B. Intensität und Umfang des Trainings) berücksichtigen.

Ärger, Ängste oder Frustration stören körperliche Trainingsprozesse. Das heißt, je höher die körperliche Belastung ist, desto größer ist die Gefahr, dass psychische Mechanismen die Anpassung an Trainingsbelastungen stören. In Phasen hoher Trainingsumfänge benötigt der Organismus seine komplette Energie zur Bewältigung dieser Belastungen. Gleichzeitige negative Emotionen wie Ärger, Angst oder Frustration fordern jedoch ihrerseits jede Menge Ressourcen zur Bewältigung, die dann bei der Verarbeitung des körperlichen Trainingsreizes fehlen. Daher ist es gerade in hochintensiven Trainingsphasen oder in Phasen hoher Trainingsumfänge wichtig, dass Trainerin-



## Körper und Psyche wirken zusammen

Ob körperlich, psychisch oder sozial: Die verschiedenen Belastungsformen wirken gemeinsam auf den Organismus ein. So verändern sich z. B. Herzschlag, Atmung oder Hormone im Training sowohl infolge einer körperlichen Belastung (wie Laufen oder Heben eines Gewichts) als auch aufgrund einer psychischen Beanspruchung (wie Ärger über die Trainerin bzw. den Trainer, aber auch positive Beanspruchung wie Freude am Training). Alle Formen von Belastungen müssen deshalb zusammen betrachtet werden. Denn nur die Gesamtschau erklärt, warum sich eine Athletin oder ein Athlet körperlich oder psychisch überfordert fühlt oder sogar übertrainiert ist. Die Beanspruchungslage ist also eine Folge davon, wie die Athletin oder der Athlet körperlich oder psychisch mit der Belastung umgeht.



nen und Trainer auf eine ausgeglichene Stimmungslage und ausreichende psychische und physische Erholung ihrer Athletinnen und Athleten achten.

### Übertraining: Körperliche und emotionale Beanspruchung

Lang anhaltende, zu hohe sportliche Belastungen gepaart mit unzureichender Erholung können bei Athletinnen und Athleten zum sogenannten Übertraining führen. Dies hat jedoch

nicht nur körperliches Missbefinden zur Folge, sondern auch emotionales (vgl. Kellmann, 2002). Nicht selten ist beim Übertraining ein kritischer Abfall der Stimmung zu verzeichnen (vgl. Armstrong & van Heest, 2002). Im Extremfall können länger andauernde Fehlbeanspruchungen sogar mit gesundheitlich kritischen Stimmungsschwankungen einhergehen (vgl. St. Clair Gibson et al., 2006).

#### EXKURS



#### Enge Bezugspersonen befragen – Belastungen ganzheitlich ermitteln

Um die Gesamtheit der Belastungen einer Sportlerin oder eines Sportlers richtig einschätzen zu können, ist es hilfreich, auch ihre wichtigsten Bezugspersonen („significant others“) zu befragen. Bei Jugendlichen sind das in erster Linie die Eltern, aber auch Lehrerinnen und Lehrer sowie ggf. Freundinnen und Freunde, Geschwister sowie Teamkolleginnen und -kollegen. Bei älteren Trainierenden sind es zuallererst die Partnerin bzw. der Partner sowie gute Freundinnen und Freunde. Durch die Befragung erhalten Trainerinnen und Trainer nicht nur ein angemessenes Bild über die Alltagsbelastungen durch Familie, Schule oder Beruf; zusätzlich kann hierdurch auch die Beanspruchungslage des Trainings besser verstanden werden, da beispielsweise Eltern oder Partnerinnen und Partner berichten können, wie sich die Athletinnen oder Athleten zu Hause fühlen oder wie sie schlafen.

## Positive Effekte des Trainings nutzen

Trainerinnen und Trainer, die die Stimmung und psychische Verfassung ihrer Athletinnen und Athleten kennen, können durch das Training positiv auf die Psyche Einfluss nehmen. So kann bei alltagsbedingter Traurigkeit oder Frustration ein Training ablenkend und emotional erholsam wirken. Die Ablenkung besteht hierbei insbesondere in der Konzentration auf den Körper und die körperliche Belastung. Emotional erholsam ist es, im Training kleine Erfolge zu erleben, sich in der Trainingsgruppe aufgenommen und wohlzufühlen.

Wichtig ist jedoch, dass das Training in Phasen gedrückter Stimmung keine zusätzlichen Stimmungsverluste provoziert, z. B. durch zu hohe Anforderungen, Misserfolge und übertrieben konkurrenzorientiertes Klima. Training bereitet nicht immer Freude, Trainerinnen und Trainer aber haben es in der Hand, solche Momente zu fördern – insbesondere dann, wenn es einer Athletin oder einem Athleten schlecht geht (z. B. nach Misserfolgen oder Rückschlägen).

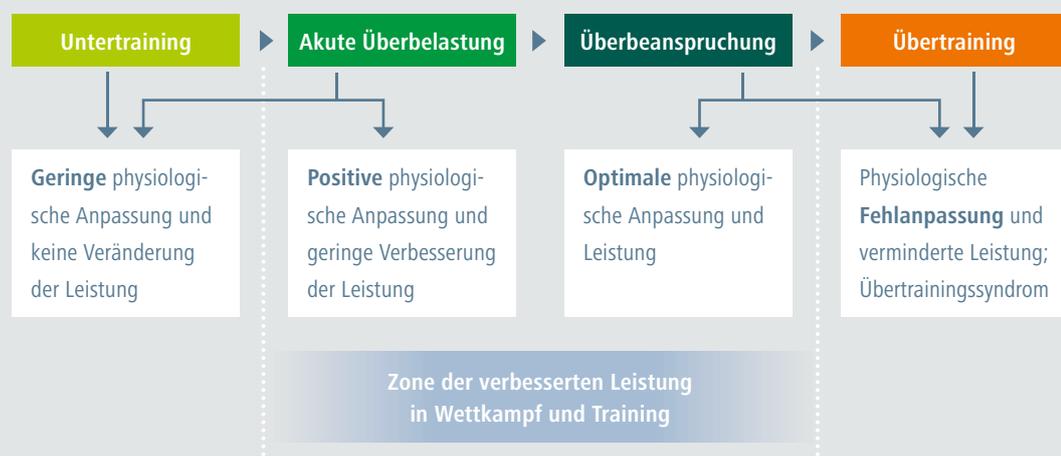
### i

#### Wenn aus Überbelastung Übertraining wird

Mehr vom Körper zu fordern, als er leisten kann, ist ein normales und grundlegendes Trainingsprinzip. Durch den „überschweligen“ Reiz wird der Organismus dazu gebracht, sich anzupassen und sich körperlich und psychisch weiterzuentwickeln. Ob dieses Prinzip jedoch zu einer positiven Anpassung führt oder zu einer körperlichen und psychischen Schädigung, hängt von der Intensität, der Dauer und der Häufigkeit der „überschweligen“ Reize ab.

Armstrong und van Heest (2002) unterscheiden demnach Untertraining, akute Überbelastung, Überbeanspruchung und letztlich Übertraining. Gefährlich ist es, wenn aus Überbeanspruchung Übertraining wird. Der Grund hierfür ist meist, dass zwischen hoch beanspruchenden Trainingsphasen nicht genügend Zeit zur körperlichen und psychischen Erholung liegt (Regenerationsmangel). Ständige Müdigkeit und emotionale Leere sind Warnsignale eines solchen Übertrainings.

#### Steigende Intensität, Dauer und Häufigkeit des Trainings



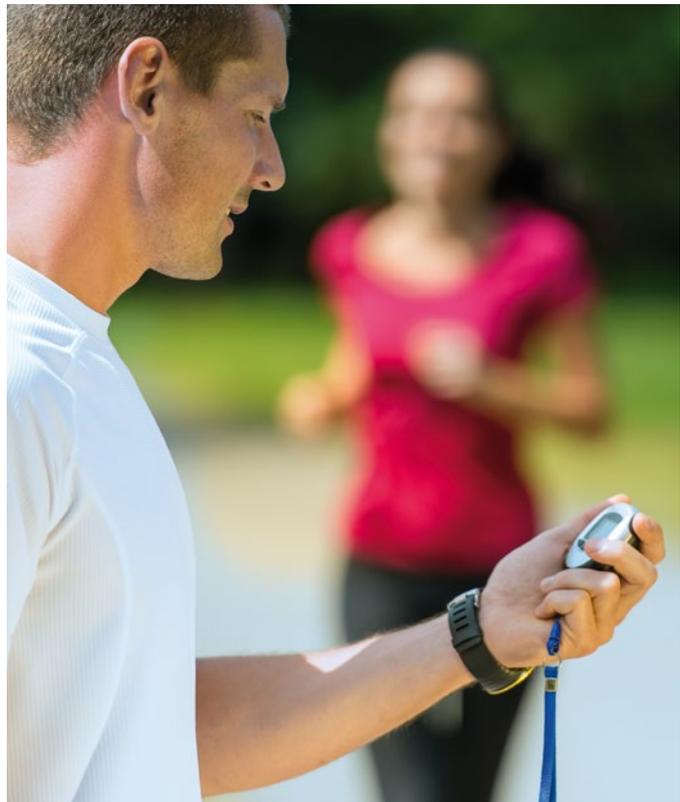
## Belastungsreaktionen ermitteln

Wie Belastungen auf Athletinnen und Athleten wirken, können Trainerinnen und Trainer an unterschiedlichen Rückmeldungen erkennen. Wichtig sind insbesondere vier Dinge: Wie anstrengend nimmt eine Sportlerin oder ein Sportler ein Training wahr? Wie fühlen sich die Athletinnen und Athleten innerhalb und außerhalb des Trainings? Wie gehen sie mit Belastungen um? Und wie erholen sie sich?

Um den Anstrengungsgrad einer sportlichen Belastung zu erfassen, können Trainerinnen und Trainer ihre Athletinnen und Athleten wiederholt befragen und sie eine absolvierte Trainingseinheit bewerten lassen. Diese einfache und praktikable Methode führt in der Regel zu sehr aussagekräftigen Werten. Berichten die Trainierenden bei gleicher Trainingsbelastung beispielsweise von erhöhter Anstrengung, kann auf Erholungsdefizite oder psychische Dysbalancen geschlossen werden. Die Athletinnen und Athleten fühlen sich dann „nicht gut“ oder „unausgeglichen“.

Zur Erfassung des Anstrengungsgrades wird häufig die RPE-Skala eingesetzt („Rate of Perceived Exertion“ = Ausmaß der wahrgenommenen Anstrengung), auch unter dem Namen „Borg-Skala“ bekannt. Mithilfe dieser Skala kann die Trainerin oder der Trainer vergleichen, ob eine bestimmte leichte oder schwere Trainingsbelastung bei der Athletin oder beim Athleten als leicht oder schwer empfunden wird (Beanspruchungserleben).

- Borg G. (1998). Borg's Rating of Perceived Exertion and Pain Scales. Champaign, IL: Human Kinetics.



### RPE-Skala



## Körperliche und psychische Befindlichkeit analysieren

Ein entscheidendes Kriterium, ob Trainingsbelastungen gut bewältigt wurden, ist das Befinden der Sportlerinnen und Sportler, z.B. die Stimmungslage oder das Körpergefühl. Fühlen sie sich über längere Zeiträume physisch oder psychisch schlecht, können körperliche oder psychische Erkrankungen vorliegen und/oder Belastungen aus Training, Wettkampf oder Alltag nicht angemessen bewältigt werden. Hier geben Befindlichkeitsstörungen wichtige Hinweise für ein drohendes oder bestehendes Übertraining. Die Beeinträchtigungen gehen dann über die „normale“ Müdigkeit oder Lustlosigkeit harter Trainingsphasen (mit entsprechend harten Trainingsbelastungen) deutlich hinaus.

Da das Spektrum der möglichen Ursachen von Befindlichkeitsstörungen weit ist (hohes Trainingspensum, schlechte Erholung, Verletzungen, Misserfolge, Belastung in Schule oder Familie), geben solche Messungen jedoch nur einen ersten Anhaltspunkt, der genauer hinterfragt werden muss. Dies sollte in erster Linie dadurch geschehen, dass im Gespräch mit der Athletin oder dem Athleten mögliche Ursachen gesucht werden (z.B. schulische oder berufliche Belastungen, zu wenig Schlaf). In zweiter Linie können weitere vertiefende Befragungsinstrumente hilfreiche Informationen zu den Gründen eines schlechten Befindens geben (z.B. der Erholungs-Belastungs-Fragebogen; vgl. Kasten auf Seite 28).

### EXKURS



#### Körperbefinden: Maßstab für die Trainingsbelastung

Für Trainerinnen und Trainer kann das Körperbefinden von Athletinnen und Athleten darüber Aufschluss geben, ob das Training zu intensiv oder zu umfangreich und ob die Erholungszeit ausreichend war. Das körperliche Befinden zeigt aber nicht nur, ob Trainingsreize gut verarbeitet wurden. Vielmehr fördert ein gutes Körperbefinden auch das Selbstvertrauen, den Selbstwert, das Kompetenzgefühl und die emotionale Verfassung (Zufriedenheit, Glück).

Ist das körperliche Befinden schlecht, können Ängste, Unsicherheit und Frustration die Folgen sein.

**Wichtig:** Ist das Körperbefinden über längere Zeit erniedrigt, sollten versteckte Erkrankungen oder andere gesundheitliche Probleme wie z.B. Schmerzen, Beschwerden als Ursache in Betracht gezogen werden. Für die Erfassung von Befindlichkeitsverläufen können sich Trainerinnen und Trainer an den Regeln zum Stimmungstagebuch (siehe Kasten, Seite 25) orientieren.

FAKTOR <b>Aktiviertheit</b>	energievoll, aktiviert	+3 +2 +1 0 -1 -2 -3	ausgelaugt, abge- schlafft, schlapp
FAKTOR <b>Trainiertheit</b>	kräftig, stark, fit, durchtrainiert	+3 +2 +1 0 -1 -2 -3	untrainiert, kraftlos
FAKTOR <b>Beweglichkeit</b>	gelenkig, dehn- fähig, beweglich	+3 +2 +1 0 -1 -2 -3	unbeweglich, steif
FAKTOR <b>Gesundheit</b>	gesund, wohl	+3 +2 +1 0 -1 -2 -3	krank, angeschlagen, verletzt



EXKURS

**Stimmungstagebuch**

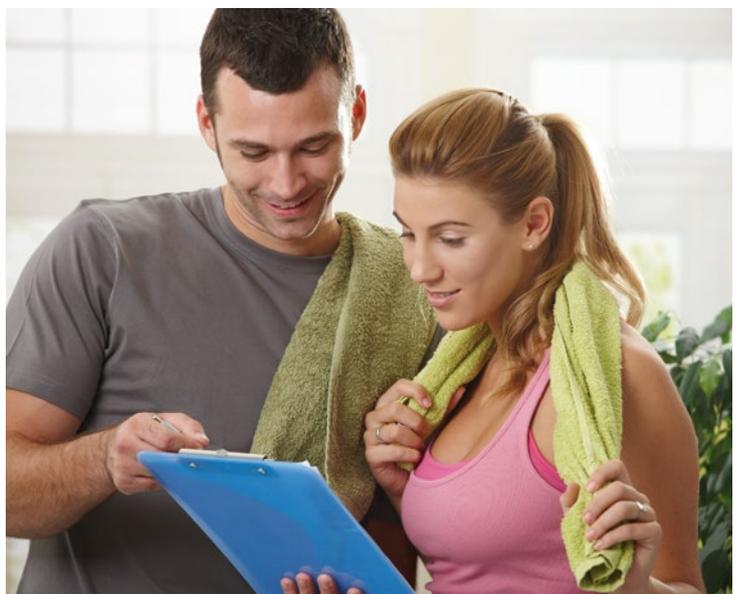
Ein Stimmungstagebuch kann in besonderen Trainingsphasen eine wertvolle Hilfe zur Erfassung von emotionalen Befindlichkeitsverläufen sein. Folgendes ist zu beachten:

- ▶ die Stimmung zu einer festgesetzten Tageszeit erfassen (z. B. immer nach dem Aufstehen oder immer abends nach dem Training),
- ▶ bei täglicher Erfassung nicht länger als 1–2 Wochen anwenden (das Ausfüllen wird sonst langweilig),
- ▶ bei Anwendung über einen längeren Zeitraum 1- bis 2-mal pro Woche an festgesetzten Tagen ausfüllen,
- ▶ bei auffälligen Stimmungsverläufen ein Screeningverfahren für psychische Erkrankungen durchführen (siehe Kapitel Psychische Erkrankungen ab Seite 107 in diesem Ordner).

FAKTOR <b>Erholung</b>	erholt, ausgeruht	+3 +2 +1 0 -1 -2 -3	matt, schläfrig
FAKTOR <b>Selbstsicherheit</b>	selbstsicher, routiniert	+3 +2 +1 0 -1 -2 -3	unsicher, unklar
FAKTOR <b>Gelassenheit</b>	ruhig, gelassen	+3 +2 +1 0 -1 -2 -3	aufgeregt, nervös
FAKTOR <b>Stimmungslage</b>	gut gelaunt, fröhlich	+3 +2 +1 0 -1 -2 -3	schlecht gelaunt, bedrückt

Quelle: Kleinert, J. (2003). Verletzungspech. Wenn nicht nur der Körper streikt. In J. Kleinert (Hrsg.), Erfolgreich aus der sportlichen Krise. Mentales Bewältigen von Formtiefs, Erfolgsdruck, Teamkonflikten und Verletzungen (BLV Sportwissen, S. 55–92). München: BLV.

**Wichtig ist:** Befindlichkeiten sollten immer an mehreren Tagen erfasst werden, weil sie sonst nur eine Momentaufnahme darstellen würden. Relevant sind negative Veränderungen des Befindens aber erst dann, wenn sie einerseits stark sind und andererseits anhaltend. Daher sind Wiederholungsmessungen unbedingt notwendig, die heutzutage auch über einfach handhabbare, online verfügbare Dokumentationssysteme durchgeführt, ausgewertet, verwaltet und dokumentiert werden können (Online-System „Webmood“ siehe Kasten, Seite 26).





### Webmood: Online-Befindlichkeitscheck für Sportlerinnen und Sportler

Das Online-Befragungstool „Webmood“ ist an der Deutschen Sporthochschule Köln speziell für den Bereich des Sports entwickelt worden. Die Athletinnen und Athleten geben E-Mail-gestützt zu flexibel definierbaren Zeiten in zwei bis vier Minuten ihre Befindlichkeit ein; die Rückmeldung und die Darstellung von Befindlichkeitsverläufen ist online und in Echtzeit möglich.

Je nach Bedürfnis und Zielsetzung können die körperliche, psychische oder soziale Befindlichkeitslage anhand von wenigen Adjektiven (z. B. „fröhlich“, „müde“, „kräftig“) erfasst werden. Wenn Trainerinnen oder Trainer noch keine Erfahrungen mit dem Tool haben und kein Hintergrundwissen besitzen, werden die Ergebnisse in Zusammenarbeit mit Sportpsychologinnen und -psychologen interpretiert. So können frühzeitig sowohl Erholungsdefizite, drohendes Übertraining, aber auch Veränderungen der psychischen Gesundheit der Athletinnen und Athleten aufgedeckt werden.

Im Vergleich zu anderen Screening-Methoden stehen bei Webmood immer Befindlichkeitsverläufe, das heißt eine Reihe mehrerer Messwerte im Verlauf von mehreren Tagen oder Wochen, im Vordergrund. Nur so ist mit hoher Verlässlichkeit feststellbar,

- ▶ ob sich im Verlauf eines sportlichen (oder auch psychologischen) Trainings die Motivations- oder Stimmungslage (z. B. Selbstsicherheit) einer Athletin oder eines Athleten verändern,
- ▶ ob sich in längeren Trainingsphasen mit intensiver Belastung die körperliche Befindlichkeit (Erholung, Trainiertheit) zu stark reduziert,
- ▶ ob sich im Zuge von Verletzungen oder längeren Misserfolgsserien die individuelle Stimmung oder auch das Wohlbefinden in der Gruppe ungünstig entwickeln.

Weitere Informationen unter: [www.webmood.de](http://www.webmood.de)



### Expertenrat einholen

Sind die emotionale und körperliche Befindlichkeit über längere Zeit, z.B. mehrere Wochen, deutlich beeinträchtigt, sollte das Gespräch mit Expertinnen und Experten gesucht werden. Bei fehlender Erholung und lang anhaltender starker Müdigkeit empfiehlt sich der Rat einer Sportmedizinerin oder eines Sportmediziners (Internistin bzw. Internist). Bei fehlender Lust am Training oder starker, längerer Freudlosigkeit sollte eine Sportpsychologin oder ein Sportpsychologe hinzugezogen werden. Wenn in einzelnen Fällen zusätzlich sogar der Verdacht auf eine psychische Erkrankung entsteht, ist die Konsultation einer Psychotherapeutin oder eines Psychotherapeuten bzw. einer Psychiaterin oder eines Psychiaters notwendig (vergleiche Kapitel Psychische Erkrankungen ab Seite 107).

### Erholungsmanagement für Körper und Psyche

Mangelnde Erholung hat gravierende Folgen. Sie behindert nicht nur die körperliche Leistungssteigerung wie Muskelwachstum und Herz-Kreislauf-Anpassung, sondern auch die Verarbeitung psychischer Beanspruchungen, z.B. Misserfolge oder Lernbelastungen. Durch

angemessene Erholung lassen sich daher körperliches Übertraining und psychische Dysbalancen bis hin zu Stresserkrankungen vermeiden.

Körperliche und psychische Erholungsprozesse bedingen sich dabei gegenseitig. So führt psychische Erholung (z.B. Ablenkung, Entspannung, Zerstreuung) dazu, dass sich auch der Körper entspannt und somit besser regenerieren kann. Eine optimale körperliche Regeneration wiederum sorgt dafür, dass nicht nur die Muskeln entspannt und schmerzfrei sind, sondern zugleich auch eine geistige Entspannung und Gelassenheit eintreten können. Spezielle Fragebögen ermöglichen eine genauere Analyse des Verhältnisses von Erholung und Belastung und diesbezüglicher Probleme (z.B. der Erholungs-Belastungs-Fragebogen nach Kellmann & Kallus, 2000; siehe Kasten, Seite 28). In besonderen Fällen können auch die Gründe für eine fehlende Erholungsfähigkeit oder Erholungsbereitschaft analysiert werden. Hierzu wurden von Allmer (1996) Fragebögen entwickelt, die aus subjektiver Sicht die Fähigkeit und die Bereitschaft zur Erholung erfassen.



## Erholung wirklich wollen

Neben dem Abbau von Erholungsbarrieren und der Verbesserung organisatorischer Erholungsbedingungen ist entscheidend, dass Trainerinnen und Trainer sowie Sportlerinnen und Sportler überzeugt davon sind, dass angemessene Erholung eine unverzichtbare Basis für körperliche und psychische Trainingsprozesse ist. Erholung und ihre Mechanismen müssen daher von Trainer- und Athletenseite gut verstanden und in die Gedankenwelt der Beteiligten integriert werden. Völlig falsche Trainingsprinzipien („Viel hilft viel“, „Gelobt sei, was hart macht“) sind bei Leistungssportlerinnen und Leistungssportlern nicht selten und müssen mit Trainerhilfe verändert werden.

### i

#### Erholungs-Belastungs-Fragebogen für Sportler (EBF-Sport)

Der EBF-Sport ermöglicht im Vergleich zu Screening-Instrumenten die genauere Analyse von Aktivitäten und Ursachen von Erholungsdefiziten („Untererholung“) oder Überbeanspruchung. Er ist besonders für den Leistungs- und Spitzensport entwickelt worden (vgl. Kellmann & Kallus, 2000). Erfasst werden sowohl Aktivitäten als auch Selbstbeschreibungen der letzten drei Tage und Nächte. So kann ein umfassendes Erholungs-Beanspruchungs-Profil der Sportlerin bzw. des Sportlers ermittelt werden; das Profil beinhaltet zwölf allgemeine (z. B. allgemeine Beanspruchung, emotionale Beanspruchung, soziale Erholung) und sieben sportspezifische Dimensionen

(z. B. In-Form-Sein, emotionale Erschöpfung, Selbstwirksamkeitsüberzeugung).

Der Fragebogen eignet sich insbesondere dann, wenn durch Screening-Verfahren ein Verdacht auf Untererholung bzw. unzureichende Regeneration entsteht. Aber auch ohne Verdachtsmomente kann der EBF-Sport Hinweise auf eine Optimierung der Erholungsgestaltung geben. Aufgrund seiner Komplexität sollte der EBF-Sport von Sportpsychologinnen und -psychologen ausgewertet werden.

► Kellmann, M. & Kallus, K. W. (2016). The Recovery-Stress Questionnaire for Athletes. In K. W. Kallus & M. Kellmann (Eds.), *The Recovery-Stress Questionnaires: User Manual* (pp. 86-131). Frankfurt am Main: Pearson Assessment & Information GmbH.



### Erholungsmanagement: Für systematische Regeneration sorgen

Zur Regeneration von Leistungssportlerinnen und Leistungssportlern gehört ein professionelles Erholungsmanagement. Nach Allmer, Kleinert, Fritsch, Hofmann und Böing (2000) umfasst dies:

- ▶ **Festlegen eines Erholungsziels:** Gemeinsam mit der Athletin bzw. dem Athleten wird festgelegt, welches Ziel die Optimierung der Erholung haben soll: Wie ausgeschlafen und erholt soll sie bzw. er sich auf einer Skala von 0 bis 10 fühlen? Wie viele Stunden sollen durchschnittlich geschlafen werden? Soll sich das körperliche oder auch das psychische Befinden verbessern?
- ▶ **Festlegen von Erholungsmaßnahmen:** Auch die Maßnahmen, die sich am besten zum Erreichen der Ziele eignen, werden gemeinsam vereinbart. Die Eignung ist sowohl abhängig von der erwarteten Effizienz der Maßnahme (Wie stark wird sie wirken?) als auch davon, ob die Maßnahme zur Sportlerin bzw. zum Sportler passt. Erholungsmaßnahmen können dabei eher körperlich orientiert sein (körperliche Entspannung, Ausgleichssportarten), eher psychisch (autogenes Training, Hobbys, Musik) oder eher sozial (Aktivitäten mit Freundinnen und Freunden, Spieleabende, Besuch der Familie).
- ▶ **Erkennen von Erholungsproblemen:** Entscheidend für Erholung und Regeneration ist die Umsetzbarkeit. Trainerinnen und Trainer sollten mit ihren Athletinnen und Athleten bedenken, was einer Erholung entgegenstehen kann (Zeitmangel, fehlendes Material, fehlende Räumlichkeit) und von vornherein Lösungsmöglichkeiten entwickeln. Auch psychische Erholungsbarrieren (gedanklich nicht vom Sport abschalten können, Alltagsstress) dürfen hierbei nicht vernachlässigt werden.
- ▶ **Erfassen der Erholungseffizienz:** Die Effizienz der Maßnahmen sollte hinsichtlich der zuvor formulierten Ziele dokumentiert und evaluiert werden. Je nach Erholungsziel können sehr unterschiedliche Messparameter oder Befragungsverfahren verwendet werden (siehe Webmood, Seite 24 oder EBF-Sport, Seite 26). Die Erfassung der Effizienz hilft sowohl Trainerinnen und Trainern als auch Athletinnen und Athleten Sinn und Erfolg eines guten Erholungsmanagements zu erkennen und daran festzuhalten.

### FAZIT

Eine hohe Trainingsbelastung hat Auswirkungen auf Körper und Psyche gleichermaßen. Psychische Belastungen wiederum, z. B. aus dem Alltag, wirken sich auch auf das körperliche Befinden aus. Werden die Beanspruchungen insgesamt zu groß, können Übertraining und psychische Krisen die Folgen sein. Trainerinnen und Trainer sollten sich daher stets ein ganzheitliches Bild der Belastungssituation ihrer Sportlerinnen und Sportler machen – und dabei sowohl die sportlichen Beanspruchungen als auch die seelische Befindlichkeit erfassen. Mit einem professionellen Erholungsmanagement lassen sich Beanspruchungsgrad und notwendige Erholung in der Balance halten.

# Neues lernen und bewältigen

Lernen ist Hauptbestandteil des Trainings und zunächst äußerst positiv im Hinblick auf die Persönlichkeitsentwicklung der Sportlerin oder des Sportlers. Das Erlernen von (sportspezifischen) Techniken und Bewegungen stellt eine große Ressource für Sportlerinnen und Sportler dar. Dinge zu können, ist ein grundlegendes Bedürfnis des Menschen. Hierbei allerdings ein „gesundes Maß“ an Trainingsbelastung und Entspannung zu finden, ist die große Kunst des Trainerdaseins.

Im Trainingsprozess möchten Trainerinnen und Trainer ihren Athletinnen und Athleten dabei helfen, neue Techniken, Taktiken oder mannschaftliche Konzeptionen zu erlernen. Diese Lerninhalte stellen für die Trainierenden eine körperliche und psychische Belastung dar. Denn es sind neben Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit auch neue komplexe Bewegungen oder Verhaltensweisen zu trainieren – ein Prozess, der unter bestimmten Umständen auch als beanspruchend oder Stress auslösend erlebt werden kann.

## Eine Frage der Motivation

Die Motivation für Athletinnen und Athleten, etwas Neues zu lernen, kann intrinsisch oder extrinsisch sein:

- ▶ Ein Verhalten ist intrinsisch motiviert, wenn die Trainierenden es aus sich heraus machen, z. B. aus Freude, Spaß oder Neugier.
- ▶ Extrinsisch motiviertes Verhalten entsteht durch äußere Einflüsse oder Sanktionen wie Belohnung oder Bestrafung (z. B. Lob, Tadel, Bezahlung).

Einer Motivationstheorie zufolge, der Selbstbestimmungstheorie („Self-Determination Theory“) von Deci & Ryan (2000), gibt es vier verschiedene Stufen der extrinsischen Verhaltensregulation (siehe Abbildung). Diese unterscheiden sich hinsichtlich ihres Internalisierungsgrades (= Grad der Verinnerlichung), das heißt: je weiter rechts in der Abbildung, desto intrinsischer die Regulation. Studien belegen, dass Sportlerinnen und Sportler ein größeres Wohlbefinden angeben, wenn ihr Verhalten intrinsisch motiviert ist.



## Selbstwirksamkeit = selbst wirksam sein

Im Trainingsprozess erlernen Athletinnen und Athleten im Optimalfall, dass sie bestimmte (sportliche) Handlungen beherrschen. Der so entstehende Glaube an die eigenen Fähigkeiten/Fertigkeiten wird als Selbstwirksamkeitsüberzeugung bezeichnet (vgl. Bandura, 1997). Mit dem Bewältigen von schwierigen und anstrengenden Aufgaben erhöht sich das Selbstwertgefühl und führt zu einer gesteigerten Motivation, sich weiteren Herausforderungen zu stellen. Sportlerinnen und Sportler machen also die Erfahrung, dass ihr Handeln wirksam ist. Diesen Prozess können Trainerinnen und Trainer im Trainingsprozess mit bestimmten Maßnahmen und Methoden unterstützen, um für eine größtmögliche Selbstwirksamkeit zu sorgen (siehe Kapitel Wettkampfbetreuung ab Seite 47).

### Und wenn es mal nicht so läuft?

Keine Sportlerin bzw. Sportler kann im Training immer beste Leistungen abrufen. Schnell entsteht der Gedanke, dass „nichts klappt“, und Zweifel an sich und der Entscheidung für den Leistungssport kommen auf. Häufig verbirgt sich hinter einer leistungsschwachen Phase ein länger andauernder Lern- bzw. Entwicklungsprozess. Eine neue Technik oder Taktik muss erst eingeübt und automatisiert werden – das kann eine Zeit lang dauern und ist oft nicht unmittelbar an einer Verbesserung im Training zu erkennen. Dazu braucht es eine Portion Frustrationstoleranz und den Willen, auch bei Schwierigkeiten oder Hindernissen weiterzumachen.

Trainerinnen und Trainer können dabei behilflich sein, diese mentalen Fähigkeiten und Stärken zu entwickeln, sodass für die psychische Gesundheit ihrer Schützlinge langfristig keine Gefahr besteht. Dazu ist es wichtig, die Trainierenden



genau zu beobachten: An der Körpersprache wird oft deutlich, wie die Athletin oder der Athlet sich gerade fühlt. Beispielsweise sind das „Kopf-hängen-Lassen“ bei Misserfolg oder das „Schulternhochziehen“ bei Stress und Anspannung sichtbare Signale. Ein direktes Gespräch über das beobachtete Verhalten kann hier Aufklärung bringen und zeigt der Athletin bzw. dem Athleten, dass sich ihre Trainerin bzw. der Trainer für sie bzw. ihn interessiert – auch im Trainingsprozess und nicht nur im Wettkampf. Gemeinsam sollten Trainerin und Trainer mit ihren Sportlerinnen und Sportlern überlegen, wie diese schwierige Zeit überbrückt werden kann. So kann es hilfreich sein, mit einer ganz anderen Technik oder Taktik weiterzumachen oder die schwierige „Baustelle“ für eine gewisse Zeit zu verlassen und später wieder daran weiterzuarbeiten.

Wie eine optimistische Haltung gegenüber eigenen Fehlern und Misserfolgen eingenommen werden kann, beschreibt der Abschnitt „Mit Siegen und Rückschlägen umgehen“ auf Seite 54 im Kapitel Wettkampfbetreuung.



### Positives Lernklima schaffen

Das Trainingsklima ist ein entscheidender Faktor für Wohlbefinden und psychische Gesundheit der Athletinnen und Athleten. Dabei wird zwischen aufgabenorientiertem und konkurrenzorientiertem Klima unterschieden:

- ▶ Beim aufgabenorientierten Klima steht das Bewältigen von (neuen) Anforderungen im Vordergrund. Hier versuchen die Sportlerinnen und Sportler, sich selbst zu verbessern, und wählen dafür einen individuellen Bezugsrahmen, das heißt, sie vergleichen sich mit sich selbst.

- ▶ Im konkurrenzorientierten Klima herrscht der soziale Vergleich mit den anderen Trainierenden vor. Ziel ist es, besser zu sein als die anderen, sie zu schlagen. Das heißt, Aufgaben werden immer in Relation zu anderen Sportlerinnen und Sportlern gelöst. War ich besser oder schlechter als die anderen? Wie kann ich die anderen übertrumpfen bzw. überholen?

Studien belegen, dass das Wohlbefinden der Athletinnen und Athleten dann am größten ist und sie zufriedener sind, wenn im Training aufgabenorientiert gecoacht wird. Ein konkurrenzorientiertes Klima kann eher zu Burnout oder Distanzierung führen. Aufgabenorientierte Trainingsformen begünstigen dagegen eine größere Leistungsentwicklung (vgl. Alfermann, Lee & Würth, 2005).

### FAZIT

**Athletinnen und Athleten neue Übungen, Techniken oder Strategien beizubringen, kann bei ihnen aktivierend oder belastend wirken – je nach Motivation und Lernklima. Dabei steckt im Erlernen neuer Fähigkeiten großes Entwicklungspotenzial für die Trainierenden: Positive Erfahrungen fördern die Zufriedenheit und die Selbstwirksamkeit, was letztlich in einer Leistungssteigerung mündet.**

# Umgang mit Verletzungen: Krise oder Chance?

Verletzungen gehören zum Leistungssport wie Sieg und Niederlage, wie Erfolg und Misserfolg. Jedes Jahr verletzen sich in Deutschland 1,5 Millionen Sporttreibende. Während in Sportvereinen im Durchschnitt jährlich 5,1 Unfälle pro 100 Sportlerinnen und Sportler zu beobachten sind, ist die durchschnittliche jährliche Verletzungsrate beispielsweise im Vereinsfußball mit 15,3 Unfällen pro 100 Sportler dreimal so hoch. Bei den Profi-Ligen steigt die durchschnittliche jährliche Verletzungsrate noch einmal um den Faktor 10–15. In den Teamsportarten sind sogar bis zu 2,4 Verletzungen pro Saison möglich. Je nach Schweregrad der Verletzung kann auch das Karriereende drohen. Verletzungen scheinen auf den ersten Blick natürlich tragisch, aber sie können auf den zweiten Blick auch Entwicklungschancen bieten.

## Verletzungen als bio-psycho-soziales Phänomen

Zuallererst ist eine Verletzung durch den körperlichen Aspekt geprägt, z. B. Knochenbruch, Bänderriß oder Zerrung. Die Wahrnehmung von Schmerzen und Beschwerden geht jedoch immer mit psychischen Symptomen wie Ärger, Wut, Angst, Verzweiflung, Trauer oder Resignation einher. Begleitet werden diese Symptome von kognitiven Prozessen, also Gedanken, die sich um die Verletzung drehen oder sich mit der Zukunft auseinandersetzen (vgl. Kleinert, 2003). Diese Gedanken und Gefühle, die die betroffenen Sportlerinnen und Sportler auch in ihr soziales Umfeld transpor-

tieren, rufen wiederum Reaktionen hervor. Dies können Verständnis, Mitleid, aber auch Unverständnis und Ablehnung sein. In Verbindung mit den Gedanken und Gefühlen der Sportlerin bzw. des Sportlers beeinflussen diese Reaktionen die Motivation zur Genesung und zur Rehabilitation sowie den Wiedereinstieg in Training und Wettkampf. Eine Verletzung ist daher immer ganzheitlich als Zusammenspiel von Körper, Psyche und Umwelt zu betrachten.

Für Trainerinnen und Trainer, Betreuerinnen und Betreuer sowie Angehörige ist es daher äußerst wichtig, verletzte Athletinnen und Athleten zu unterstützen, damit sich aus der Verletzung keine Krise entwickelt, die im schlimmsten Fall in einer psychischen Erkrankung münden kann. Bei immerhin fünf bis zehn Prozent der verletzten Sportlerinnen und Sportler besteht der Verdacht auf eine depressive Verstimmung (vgl. Newcomer Appaneal, Rockhill, Perna & Roh, 2009).





### Teufelskreis Verletzung

Eine Krise nach einer Verletzung kann Leistungssportlerinnen und Leistungssportler in einen „Teufelskreis“ führen, der sich durch Wiederholungs- und Folgeverletzungen bemerkbar macht. Drei Hauptaspekte tragen dazu bei:

- ▶ eine besonders hohe psychische, das heißt emotionale und gedankliche, Beanspruchung,
- ▶ unerwartete Störungen beim Heilungs- und Rehabilitationsprozess wie z. B. Entzündungen, anhaltende Schmerzen oder langwierige Mobilisierung des betroffenen Körperteils,
- ▶ Unsicherheit und Angst bei steigenden Belastungen und Ansprüchen in Training und Wettkampf,

Athletinnen und Athleten können aus diesem Teufelskreis aussteigen, indem sie lernen, auf den eigenen Körper zu hören, auch bei äußerem Druck nicht zu früh wieder mit der Trainingsbelastung zu beginnen, und mentale Strategien erlernen, den verletzten Körperteil nicht mehr als instabil zu erleben und so Angst zu vermeiden. Von Trainerinnen oder Trainern sollte den Athletinnen und Athleten eine ausreichende Regenerationszeit zur Verfügung gestellt werden, auch wenn der Impuls besteht, ihre Schützlinge schnell wieder in den Wettkampf zu bringen.



### Kommunikation in der Verletzungszeit

Sind Sportlerinnen und Sportler verletzt, ist es vor allem wichtig, zwar das Bedürfnis nach Ruhe und Erholung zu respektieren, aber auch weiterhin die Kommunikation mit ihnen aufrechtzuerhalten und sie als Mitglieder des Teams zugehörig zu betrachten. Dies gilt für Angehörige und Mittrainierende, ganz besonders jedoch für Trainerinnen und Trainer. Sie sollten mit ihren Athletinnen und Athleten gemeinsam Pläne, auch Alternativszenarien, für die Rehabilitationsphase und den Wiedereinstieg in den Wettkampfsport festlegen: Welche Wettkämpfe sind nach der Reha realistisch? Was kann die Athletin bzw. der Athlet tun, wenn dies nicht klappt?

Zur Orientierung kann folgende Checkliste dienen, mit deren Hilfe Sportlerinnen und Sportler sowie Trainerinnen und Trainer die Verletzungszeit durchplanen können (vgl. Kleinert, 2003):

### Checkliste „Planungsgespräch“ Sportlerinnen/Sportler – Trainerinnen/Trainer

- Aufstellen eines Wunschkatalogs für die sportliche Laufbahn nach der Verletzung – vom kleinsten bis zum größten Wunsch
- Definition des günstigsten und ungünstigsten Falles für die weitere sportliche Laufbahn
- Möglichst genaue Skizzierung von maximal zwei bis drei denkbaren und unterschiedlichen Entwicklungsverläufen nach der Rehabilitation (z. B. eher schlechte Heilung – Verpassen des Saisonhöhepunkts – Konzentration auf außersportliche Ziele)
- Definition der zwei wichtigsten Maßnahmen zu jedem der skizzierten Entwicklungsverläufe (z. B. Information über berufliche Weiterbildungsmaßnahmen)
- Prüfung und Absicherung der Umsetzbarkeit der zuvor definierten Maßnahmen

### Verletzung als Entwicklungschance

Betrachtet man Verletzungen nach einem ganzheitlichen Ansatz (bio-psycho-sozial), können in ihnen auch Entwicklungschancen gesehen werden. So kann eine Verletzung für eine Sportlerin bzw. einen Sportler ein Moment des Innehaltens sein, eine Gelegenheit, um neu zu planen, sich selbst zu organisieren und diesen Plan konsequent zu verfolgen. Dies gilt nicht nur für anstehende Rehabilitationsmaßnahmen, sondern für neu zu formulierende Ziele und Zwischenziele.

Selbstverständlich stellen sich die Betroffenen in diesem Zusammenhang oft auch die Sinnfrage: Ist es noch sinnvoll, diesen Sport mit der gleichen Intensität und Zielsetzung zu verfolgen? Will mein Körper mir etwas mit der Verletzung sagen? Erst die Beschäftigung mit diesen Fragen ermöglicht es, mit angemessener Motivation und dem notwendigen Ehrgeiz die eigenen Ziele zu verfolgen oder einen alternativen Weg einzuschlagen.

Natürlich kann eine Verletzung auch das Karriereende nach sich ziehen. Für die psychische Gesundheit der betroffenen Sportlerinnen und Sportler ist es jedoch besonders wichtig, wenn dies bewusst und kontrollierbar erlebt wird (siehe Kapitel Karriereplanung ab Seite 67).

#### FAZIT

**Es gibt keinen Leistungssport ohne Verletzungen. Diese ziehen in der Regel vielschichtige Auswirkungen nach sich: von körperlichen Aspekten wie Schmerzen über psychische Folgen wie Wut oder Verzweiflung bis hin zu sozialer Unterstützung oder Ablehnung. Damit Verletzungen nicht in eine Krise oder gar einen Teufelskreis aus neuerlichen Verletzungen führen, sollten Trainerinnen und Trainer den Betroffenen zur Seite stehen, gemeinsam Lösungen erarbeiten und dabei helfen, Verletzungen auch als Chance zu begreifen.**

## Tipps und Lösungen:



# Was Sie als Trainerin bzw. Trainer tun können

- ▶ **1.** Berücksichtigen Sie bei der Planung von Trainingsbelastungen auch die **Alltagsbeanspruchungen** Ihrer Athletinnen und Athleten. Betrachten Sie Alltag und Training immer gemeinsam. Das betrifft sowohl die körperlichen als auch die psychischen Belastungen im Sport und außerhalb.
- ▶ **2.** Helfen Sie insbesondere in Phasen hoher körperlicher Trainingsbelastungen (Trainingslager, hochintensive Phasen), **negative emotionale Prozesse** wie Ärger, Angst oder Frustration zu vermeiden, da sie die körperliche Anpassung behindern.
- ▶ **3.** Halten Sie regelmäßig **Stimmungsverläufe, Befindlichkeit und Trainingsanstrengung** Ihrer Sportlerinnen und Sportler fest. Dies hilft, Phasen der Überbeanspruchung oder Untererholung frühzeitig zu erkennen sowie Belastungen und Erholung besser zu steuern.
- ▶ **4.** Erfassen Sie **psychische und körperliche Reaktionen** Ihrer Athletinnen und Athleten auf Erholung und Belastung. Zentral sind eine ausreichende Erholung und das regelmäßige Erleben von Freude am Sport und an außersportlichen Aktivitäten.
- ▶ **5.** Erstellen Sie gemeinsam mit Ihren Trainierenden einen **Erholungsplan**, der sowohl konkrete Maßnahmen als auch Kontrollen enthält. Ein solches Erholungsmanagement dient der sportlichen Leistung und der körperlichen sowie psychischen Gesundheit Ihrer Athletinnen und Athleten.
- ▶ **6.** Vereinbaren Sie mit Ihren Sportlerinnen und Sportlern ausreichende **Erholung und Regeneration** als verbindlichen Bestandteil des Trainingsplans.
- ▶ **7.** Fördern Sie die **intrinsische Motivation** Ihrer Trainierenden. Sie können zwar zunächst mit Lob oder Belohnungen arbeiten, z. B. indem sich die Sportlerinnen und Sportler zum Abschluss des Trainings ein Spiel wünschen können. Sie sollten jedoch auch den eigenen Antrieb Ihrer Trainierenden unterstützen, indem Sie sie an der Trainingsgestaltung beteiligen, z. B. beim Aufwärmen oder beim Einüben einzelner Techniken, die manche schon besser können als andere.
- ▶ **8.** Schaffen Sie ein **aufgabenorientiertes Trainingsklima**. Ihre Athletinnen und Athleten sollen sich eher in Bezug auf sich selbst verbessern als im sozialen Vergleich mit den Mittrainierenden und Techniken, Taktiken sowie Konzeptionen erlernen.
- ▶ **9.** Lassen Sie verletzte Sportlerinnen und Sportler nicht allein. Halten Sie die **Kommunikation** aufrecht, auch wenn Sie das Gefühl haben, dass sie momentan medizinisch in guten Händen sind.



- ▶ **10.** Entwerfen Sie mit Ihrer verletzten Athletin oder Ihrem verletzten Athleten gemeinsam einen Plan für die **Auszeit** und die **Phase des Wiedereinstiegs**. Je konkreter Sie beide wissen, was vor Ihnen liegt, desto entspannter können diese Pläne verfolgt werden.
- ▶ **11.** Unterstützen Sie Ihr Team darin, auch die **verletzten Spielerinnen und Spieler zu integrieren**, indem Sie sie z.B. zu Auswärtsspielen mitnehmen oder beim Training in taktische Gespräche einbeziehen. Auf diese Weise können die anderen Teammitglieder dafür sorgen, dass sich die Betroffenen auch während ihrer Verletzungspause als Teil der Mannschaft fühlen. Denn Erfolge werden in der ganzen Mannschaft gefeiert und Niederlagen gemeinsam durchgestanden, auch wenn nicht jedes Teammitglied auf dem Platz stand.
- ▶ **12.** Bieten Sie Ihren verletzten Athletinnen und Athleten **emotionalen Rückhalt**, vor allem bei Heilungsverzögerungen. Als Trainerin bzw. Trainer sollten Sie nicht ungeduldiger reagieren als die Betroffenen, die diese Verzögerung sicherlich mehr belasten als Sie selbst.
- ▶ **13.** Blicken Sie mit Ihren verletzten Sportlerinnen und Sportlern positiv in die Zukunft und machen Sie sich hierfür genau klar, wie eine **positive Sichtweise** auf die Verletzung gelingen kann. Transportieren Sie eine positive Erwartungshaltung („ich bin zuversichtlich, dass du wieder fit wirst“) oder betonen Sie die Entwicklungschancen, die in einer Verletzung liegen können. Bei zweifelnden Gedanken der Betroffenen können Sie darauf hinweisen, welche positiven Gefühle und Erlebnisse diese mit ihrem Sport verbinden (z.B. die Freude am Spiel, am Umgang mit dem Ball, ganz persönliche Erfolgserlebnisse und Fähigkeiten, positive Gemeinschaftserlebnisse). Beschönigen Sie aber nicht die Situation, sodass die Sportlerinnen und Sportler sich ernst genommen fühlen.
- ▶ **14.** Helfen Sie Ihren verletzten Athletinnen und Athleten, auch mit kleinen Rückschlägen fertig zu werden, und bauen Sie **keinen zusätzlichen Druck** auf. Wenige Verletzungen heilen wie nach dem Lehrbuch, sodass immer mit Tiefs und Rückschritten zu rechnen ist. Hier sind Sie als Trainerin bzw. Trainer gefragt, Ihre Sportlerinnen und Sportler zu motivieren und sie darin zu bestärken, nicht aufzugeben. Dies können Sie durch **positive Gespräche** tun, aber auch durch Mimik und Gestik unterstreichen, dass Sie weiterhin an Ihre Athletin bzw. Ihren Athleten glauben. In keinem Fall sollten Sie Betroffene drängen, den Rehabilitationsplan zu verkürzen oder sich mit unangemessenen Intensitäten wieder ins Training zu stürzen.



# Glaube versetzt Berge

Der Sportpsychologe **Lothar Linz** erklärt, wie man mentale Stärke lernen kann.

Foto: Lothar Linz



**Herr Linz, Sie haben schon Athleten auf dem Weg zu Weltmeisterschaften und Olympischen Spielen betreut. Warum sollten Teams im täglichen Training mit Sportpsychologen arbeiten?** Wenn man im Wettkampf seine Spitzenleistung bringen soll, muss man sich körperlich, aber auch mental vorbereiten. Und das macht man systematisch während des Trainings.

**Ihr Leitspruch ist: „Der Kopf bestimmt, was der Körper leisten kann.“ Was macht für Sie mentale Stärke aus?** Mentale Stärke bedeutet: Ich bin in der Lage, meine Leistung auch im entscheidenden Moment abzurufen. Eine Komponente der mentalen Stärke ist Konzentrationsfähigkeit. Kann ich mich auf das Handlungsrelevante fokussieren? Lasse ich mich nicht ablenken von äußeren Einflüssen, Fehlentscheidungen der Schiedsrichter, von meinen Gegnern oder von Misserfolgsmomenten innerhalb des Wettkampfs? Mental stark bin ich dann, wenn ich zuversichtlich bleibe, dass ich erfolgreich agieren kann. Eine andere Komponente ist Selbstvertrauen. Die Psychologen sprechen von der Selbstwirksamkeitsüberzeugung. Wenn ich nicht glaube, dass ich erfolgreich sein kann, ist es extrem schwierig, Erfolg zu haben.

**Wie können Sportlerinnen und Sportler zu mentaler Stärke finden?** Manche Sportler sind mit mentaler Stärke auf die Welt gekommen, aber das sind Ausnahmen. Die meisten Menschen müssen sich gezielt Handlungsmuster erarbeiten. Nehmen wir mal an, ich bin Tennisspieler und verliere ein wichtiges Spiel, das mich den ganzen Satz kostet. Um das abzuhaken, brauche ich gedankliche Strategien, die ich im Training erarbeiten und trainieren muss. Am besten beobachte ich mich in Wettkämpfen, um herauszufinden, nach welchen Mustern ich agiere, und wie ich mich verändern muss.

**Was raten Sie denn Sportlern konkret, die mit Erfolgsdruck nicht klarkommen?** Wir überlegen gemeinsam, warum so ein großer Erfolgsdruck da ist. Kommt der Druck von außen? Will ich etwa erfolgreich sein, um dem Trainer zu gefallen? Oder ist es ein starker innerer Druck? Dann muss man sich fragen: Würde bei Misserfolg wirklich mein Leben zusammenbrechen? Oder bekomme ich keinen neuen Vertrag? Damit findet man heraus, welche Bilder im Kopf den Druck unnötig erhöhen, und gleicht dies mit der Realität ab. Außerdem gebe ich Sportlern konkrete Strategien an die Hand, wie sie mit Drucksituationen umgehen können. Man kann das eher körperorientiert machen. Mit Atem- und Entspannungstechniken wird man schon mal ein Stück Druck, Verspannung oder die Anspannung der Muskulatur los. Aber wichtig ist auch das Mentale: Worauf fokussiere ich mich etwa beim Matchball? Denke ich: Was passiert, wenn? Oder richte ich meine ganze Aufmerksamkeit nur auf den nächsten Punkt und versuche, einen guten Aufschlag hinzubekommen?

**Worin liegt im psychologischen Bereich die größte Herausforderung für Trainer?** Trainer haben ihre eigene Persönlichkeit, und müssen mit Athleten umgehen, die teilweise ganz anders sind. Eine Herausforderung ist, diesen Transfer hinzubekommen, sich klarzumachen: Der tickt vielleicht anders. Trainer sollten nicht von sich ausgehen, sondern sich immer fragen: Welche Unterstützung braucht dieser Mensch, welche Reaktion hilft ihm nach Misserfolgen? Das ist häufig schwierig.

Es geht immer wieder um das Thema Kommunikation zwischen Trainer und Athleten. Hier möchte ich Trainer ermutigen, aktiv zu kommunizieren und mehr auf Athleten zuzugehen.

**Nicht immer läuft alles so, wie man es sich erhofft. Wie arbeiten Sie beispielsweise mit einem Stürmer, der über mehrere Spiele nicht trifft?** Wenn ein Stürmer über mehrere Spiele nicht getroffen hat, steigen der Druck und die Fixierung auf das Treffergebnis. Bei jeder nächsten Chance hat er den ganzen Ballast mit dabei. Die Lockerheit, die der Stürmer vorher hatte, ist weg. Damit steigt die Wahrscheinlichkeit des Misserfolgs. Eine geeignete Strategie ist: Er muss sich von dieser Fixierung, unbedingt wieder treffen zu müssen, lösen. Und handlungsorientierter denken: Wie erhöhe ich die Wahrscheinlichkeit, dass ich wieder treffe? Er muss sich Handlungsziele setzen, nicht Ergebnisziele. Zum Beispiel, indem er Situationen schafft, in denen ein gutes Ergebnis wahrscheinlicher wird. Dann steht der Stürmer das nächste Mal genau dort, wo er besser trifft.

**Ist das bei Leichtathleten genauso? Oder beim Schwimmer, der zum wiederholten Mal im entscheidenden Wettkampf seine gute Trainingszeit nicht schafft?** Das geht in eine ähnliche Richtung. Der Schwimmer schafft die Zeit nicht, weil er zu verkrampft in der Muskulatur ist. Das gilt auch für Leichtathleten. Wer eine zu hohe Körperspannung in der Muskulatur hat, wird langsamer. Der Athlet muss es also schaffen, lockerer zu sein. Das funktioniert über körperliche Regulationsmechanismen, aber auch über gedankliche. Mit welcher Einstellung gehe ich in den nächsten Wettkampf, mit welcher Zielsetzung? Ich muss auch wieder Spaß an der Sache haben, das geht ja oft verloren.

**Mal angenommen, ein Sportler verletzt sich und kann an einem wichtigen Turnier nicht teilnehmen. Wie bauen Sie als Sportpsychologe Athleten bei Verletzungen wieder auf?** Das ist natürlich schwierig. Manche Verletzungen beeinträchtigen die Trainingsvorbereitung. Dann muss man dem Athleten klarmachen: Auch wenn du nicht perfekt vorbereitet bist, kannst du deine Spitzenleistung bringen. Manchmal gelingen die Top-Erfolge gerade, weil die Erwartung nicht so hoch ist und man den Kopf frei hat. Eine gute Vorbereitung kann also auch ein Handicap sein. Wenn der Athlet nicht am Wettkampf teilnehmen kann, ist hingegen erst einmal ein Stück Trauerbegleitung notwendig. Man muss dem Betroffenen die Möglichkeit geben, seine Frustration, seine Enttäuschung auszusprechen. Wenn die erste Welle der Enttäuschung vorbei ist, sollte man eine neue Perspektive für ihn finden. Ganz wichtig ist auch, wie der Athlet selbst mit der Verletzung umgeht. Ob er sie als Hindernis sieht oder konstruktiv – und die Zeit nutzt, um Abstand zu gewinnen und so besonders frisch zurückzukehren.

**Sollte ein Athlet auch bei anhaltendem Erfolg weiter mit einem Sportpsychologen arbeiten?** Ich lege keinen Wert darauf, dass ein Athlet mich immer braucht. Im Idealfall braucht er mich nicht mehr, weil er die wesentlichen Strukturen, die ihm helfen, entwickelt hat. Das ist aber unabhängig von der Erfolgsfrage. Entscheidend ist: Kann der Athlet irgendwann so mit sich umgehen, dass er mich nicht mehr regelmäßig braucht? Das hindert ihn ja nicht daran, in bestimmten Situationen nochmals Kontakt zu suchen.

Der Psychotherapeut und Buchautor **Lothar Linz** gilt als einer der erfolgreichsten deutschen Sportpsychologen. In zahlreichen Disziplinen hat er seinen Athletinnen und Athleten schon zu Medaillen bei Deutschen Meisterschaften, Europa- und Weltmeisterschaften sowie Olympischen Spielen verholfen – zuletzt dem Beachvolleyball-Team Brink und Reckermann, das 2012 in London die Goldmedaille gewann. 1997 gründete Lothar Linz SportsGeist, ein sportpsychologisches Beratungsbüro für Spitzensportler und Trainer. Seit 2002 bildet er auch Sportpsychologen aus.



## „Erfolgsdruck ist nichts Negatives“

Fußball-Nationaltrainerin **Maren Meinert** möchte, dass ihre Spielerinnen locker mit Frust umgehen und keine Angst vor Fehlern haben.

Foto: DFB



**Frau Meinert, seit 2005 trainieren Sie die U20 und die U19. Was reizt Sie besonders an der Nachwuchsarbeit?** Reizvoll ist, dass die jungen Spielerinnen recht offen sind in ihrem Denken und Tun. Es gibt noch keine festgelegten Strukturen, wenig Routine. In diesem Bereich kann man viel verändern, sowohl sportlich als auch persönlich. Denn in diesem Alter fallen viele Entscheidungen im Leben der Spielerin, sei es die Berufswahl oder die Partnerwahl.

**Was ist für Sie die größte Herausforderung für Trainer, wenn es um Stress und psychische Belastungen im Jugendbereich geht?** Bei jungen Leuten können sich innerhalb eines halben Jahres sehr viele Dinge ändern. Das erschwert die Planungen und kann sich auch auf die konstante Leistung auswirken. In Zeiten, wo es darum geht, auf Facebook möglichst viele Likes zu bekommen, sind auch die sozialen Medien, das Gefallen müssen und die ständige Erreichbarkeit für die Spielerinnen ein großer Stressfaktor. Und irgendwann kommt der Punkt, ab dem die Spielerinnen, seien sie auch noch so talentiert, an Leistungsgrenzen stoßen. Sie müssen sich entscheiden, ob sie durch Eigeninitiative und mehr Arbeit etwas erreichen möchten oder nicht. Auch das Erleben oder Verarbeiten von persönlichen Misserfolgen ist eine Herausforderung. Bei einigen Spielerinnen kommt die Erkenntnis: Es geht nicht weiter, egal wie viel du tust. Damit muss man auch umgehen können.

**Sie sagten einmal, dass die drei Jahre in den USA Sie sehr geprägt haben und die schönsten Ihrer Karriere waren. Welche positiven Erfahrungen haben Sie dort gemacht, insbesondere im Training?** Die Spielerinnen zeigen von sich aus mehr Eigeninitiative, beispielsweise im Bereich Fitness. Wenn der Trainer bei den Liegestützenübungen kurz den Platz verlässt, legt sich dort keiner gepflegt auf den Boden und macht erst weiter, wenn der Trainer wiederkommt. Ein Grund ist, dass die Spielerinnen viel früher auf eigenen Beinen stehen, weil sie in sehr jungen Jahren schon auf ein College gehen und einem harten Konkurrenzkampf ausgesetzt sind. Hier schaffen wir den Spielerinnen durch die ständige Betreuung ein Umfeld, in dem sie selber nicht so viel machen müssen, wie eigentlich gut für sie wäre. Andererseits werden in den USA viele Spielerinnen mit ihren Problemen allein gelassen, weil eine viel größere Selbstständigkeit vorausgesetzt wird.

**„Wenn ein Trainer vom Team geliebt wird, ist es schon vorbei ...“ – So wird die Trainerin der Frauennationalmannschaft, Silvia Neid, häufig zitiert. Wie sehen Sie das? Was für eine Trainerin sind Sie?** Ich finde, dass der Satz stimmt. Grundsätzlich mögen die elf, die auf dem Platz stehen, einen lieber, als die elf, die auf der Bank sitzen. Aber es geht gar nicht darum, ob die Spielerinnen mich mögen, sondern darum, dass sie mir ein Stück weit vertrauen. Und das Gefühl haben, sie können von dem, was wir machen, profitieren. Was mir wichtig ist, versuche ich so zu erklären, dass die Spielerinnen es verstehen können. Aber gerade wenn es um taktische Dinge geht, sage ich schon mal entschieden: „So möchte ich das nicht haben.“

**Im Frauenfußball sind die Erwartungen groß – auch wegen der Erfolge in den vergangenen Turnieren. Ist der Druck seit der enttäuschenden Niederlage 2011 bei der WM größer geworden?** Nein, denn wir stoßen in Deutschland bereits mit dem Kopf an die Decke. Auch in den Jugendmannschaften haut es keinen vom Hocker, wenn man sich für eine WM qualifiziert oder irgendwo ins Halbfinale kommt. Da werden Titel gezählt. Ich finde es deshalb ganz wichtig, den Spielerinnen immer wieder zu sagen: „Eine Qualifikation für die WM ist was Großes, auch wenn die zu Hause sagen: „Ja, ja, ist ja klar gewesen.“ Ich bemühe mich, Erfolgserlebnisse zu schaffen. Denn Erfolge sind eben nicht der Selbstläufer, für den sie gehalten werden.“

**Wie unterstützen Sie Ihre Spielerinnen, mit Erfolgsdruck klarzukommen?** Erst einmal ist Erfolgsdruck für mich nichts Negatives, mit dem man klarkommen muss. Sondern auch das, was man sich ausgesucht hat. Ich versuche aber, den Druck ein wenig zu verringern. Ich möchte deshalb die Angst, Fehler zu machen, nehmen. An die Hand möchte ich ihnen auch geben, dass sich eine Niederlage im Fußball nicht mit Lebenskrisen oder anderen schlimmen Dingen vergleichen lässt. Auch wenn der Sport bei einer WM im Halbfinale das Wichtigste im Leben ist und alles, was in dem Moment zählt. Ich gebe meinen Spielerinnen mit auf den Weg: „Der Sport sollte dir nur Positives geben. Wenn der Sport irgendwann nur Stress verursacht, dann kannst du den Weg nicht weitergehen.“

**Angenommen, eine Spielerin verletzt sich und kann an einem wichtigen Turnier nicht teilnehmen. Wie bauen Sie ihre Athletin wieder auf?** Das ist bei uns schwierig, weil es oft das letzte Turnier für die Spielerin im Jugendbereich ist. Man kann deshalb schlecht sagen: „Na ja, dann bist du halt das nächste Mal dabei.“ Denn das nächste Mal gibt es nicht. Letztendlich bin ich nur eine Randperson, denn Familie und Freunde sind viel wichtiger für die Spielerin. Manchmal muss man auch ehrlich sein und sagen: „Es ist nur eine Sportverletzung. Genieße, was du vorher nicht konntest, weil du täglich trainiert hast.“ Ich war als Spielerin auch dreimal schwer verletzt, und möchte im Nachhinein diese Zeit nicht missen, weil sie mich ein Stück weitergebracht hat. Manchmal sehen Spielerinnen das im Nachhinein auch so. Und ich versuche, den Kontakt zu den Spielerinnen auch während der Verletzung nicht abreißen zu lassen, sondern zu verfolgen, wie es ihnen geht.

**Keine Spielerin kann im Training immer ihre besten Leistungen abrufen. Schnell kommen da Zweifel an sich selbst auf. Wie schaffen Sie ein positives Lernklima?** Wenn im Training etwas nicht klappt, muss man auch mal darüber lachen können. Zwar gibt nicht jeder Schuss, der aus drei Metern über das Tor geht, Anlass zur Heiterkeit. Aber ich stelle bei vielen Spielerinnen fest, dass sie schnell denken: „Heute klappt aber auch nichts!“ Dem versuche ich gegenzusteuern: „Wenn’s heute nicht klappt und du keinen Pass an die Frau bringst, dann lauf wenigstens doppelt so viel.“ Ich möchte die Aufmerksamkeit auf das lenken, was die Spielerinnen durch ihr Handeln beeinflussen können, damit sie sich nicht im Selbstmitleid vergraben. Dass man auch locker mit Frust umgeht, ist ganz wichtig.

Weltmeisterin 2003, Vize-Weltmeisterin 1995, und dreimal Europameisterin – als Fußballnationalspielerin feierte **Maren Meinert** zahlreiche Erfolge. Insgesamt 92 Länderspiele absolvierte sie für das DFB-Team. Außerdem kickte sie drei Jahre in der amerikanischen Profi-Liga WUSA und wurde dort 2003 zur „wertvollsten Spielerin der Saison“ (MVP) gekürt. Seit Juli 2005 trainiert Meinert beim DFB den Frauennachwuchs. Als Trainerin führte sie die U19-Nationalmannschaft dreimal zum Gewinn der EM und die U20-Nationalmannschaft 2010 zum Weltmeisterschaftstitel.



# Das Ziel immer fest im Blick

**Markus Rehm** meistert die Doppelbelastung Leistungssport und Erwerbsarbeit bestens – durch kleine Freiräume und den Rückhalt, den ihm Verein, Trainerin und Familie geben.

Foto: TSV Bayer 04 Leverkusen



**„Ich liebe den Wettkampf, der gehört zum Sport dazu“, haben Sie mal gesagt. Welche positiven Dinge ziehen Sie aus dem Wettkampf und dem Leistungssport?** Im Leistungssport spielen Dinge wie Disziplin, Fleiß, Motivation, das Bewältigen von Stresssituationen und das Verhalten in Drucksituationen eine große Rolle. Von diesen Dingen kann man profitieren und auch für seinen Alltag viel mitnehmen.

**Erleben Sie den Leistungssport, den damit verbundenen Wettbewerb und den durchgetakteten Alltag auch manchmal als stressig?** Natürlich entsteht dadurch auch Stress, denn es ist oft nicht leicht, alles unter einen Hut zu bekommen. Privates leidet meist zuerst darunter. Denn morgens geht es zur Arbeit, danach – und manchmal auch vorher – zum Training und eventuell noch in die Physiotherapie. Zu Hause wartet dann auch noch ein Haushalt mit allem, was dazugehört. Und den Abend verbringe ich mit der Beantwortung von E-Mails. Veranstaltungen und Reisen rauben dann noch die letzte freie Zeit. Klingt auf den ersten Blick vielleicht alles recht spannend, kostet aber auch viel Energie und kann auf Dauer ziemlich anstrengend werden.

**Und wie ist es grundsätzlich mit dem Training? Ist es für Sie – als ‚Wettkampftypen‘ – ein notwendiges Übel, zu dem Sie sich auch mal überwinden müssen?** Ein notwendiges Übel sicher nicht, denn mit dieser Einstellung könnte ich den Sport nicht auf hohem Niveau betreiben. Das Training ist die Basis für den Erfolg. Wenn man ein Gebäude nur auf gutem Boden baut, aber ohne Fundament, wird es ab einer gewissen Belastung einfach einbrechen. Man muss Spaß haben an dem, was man macht, auch wenn nicht jeder Tag Spaß machen kann. Ich versuche, die Freude beizubehalten und mein Ziel immer fest im Blick zu haben.

**Wie erholen Sie sich vom stressigen Training?** Das ist leider nicht immer ganz so einfach, denn in letzter Zeit sind die Tage sehr gefüllt und ich bin auch viel unterwegs. Da muss man sich seine kleinen Freiräume schaffen und versuchen, einige ruhige Momente für sich selbst zu bewahren. Einfach mal Ruhe haben, dabei relaxe ich am besten.

**Nicht immer gelingt es, die optimale Leistung zu bringen. Gehen Sie mit sich selbst hart ins Gericht?** Natürlich muss man seine Leistung immer kritisch hinterfragen. Die Kunst besteht aber darin, ein gutes Maß an Selbstkritik und realistischem Leistungsvermögen zu finden. Man muss sich auch mal eingestehen, wenn man einen schlechten Tag hat. Das darf aber keine tägliche Ausrede werden.

**Ihr Verein Bayer Leverkusen gilt als Kaderschmiede der paralympischen Leichtathletik. Wie unterstützt Ihr Verein Sie?** Mein Verein hat mich von Anfang an in allen wichtigen Bereichen unterstützt. Angefangen beim Umzug nach Leverkusen über die Kontaktherstellung zu mögli-

chen Arbeitgebern bis hin zur Betreuung in einem optimalen Trainingsumfeld. Auch was die prothetische Ausrüstung anging, hat mir der TSV am Anfang sehr unter die Arme gegriffen. Da bin ich der Geschäftsführung und besonders auch meiner Trainerin zu großem Dank verpflichtet. Und das weiß ich auch sehr zu schätzen. Alles in allem stehen ein großes Team aus Trainern, Betreuern, Physiotherapeuten, Ärzten, Sponsoren, der Arbeitgeber und natürlich auch meine Familie hinter mir. Nur in einem perfekten Team und mit dem entsprechenden Rückhalt kann ich gute Leistungen bringen.

**Sie loben oft Ihre Trainerin, die Speerwurf-Weltmeisterin Steffi Nerius. Sie habe es immer geschafft, Sie zu den Wettkampf-Höhepunkten topfit zu machen. Wie unterstützt Ihre Trainerin Sie konkret?** Wir verstehen uns super, sie kennt mich und kann mich perfekt einschätzen. Das ist wohl das Wichtigste bei unserer Zusammenarbeit. Ich kann mich absolut auf sie verlassen. Und wenn es Probleme gibt, hält sie mir auch schon mal den Rücken frei. Da sie selbst eine erfolgreiche Leistungssportlerin war, hat sie immer wertvolle Tipps oder Lösungen parat, besonders auch bei Wettkampfvorbereitungen.

**Sie arbeiten halbtags in Ihrem Beruf, um über die Runden zu kommen. Wie belastend empfinden Sie es, Leistungssport mit Erwerbsarbeit zu verbinden?** Sehr belastend, denn wenn ich etwas mache, will ich es richtig machen. Das kann schnell zum Verhängnis werden. Und auch hier muss man für sich eine individuelle Lösung finden. Ich bin sehr froh, dass ich bei meinem Arbeitgeber flexible Arbeitszeiten habe, denn nur so kann ich mir meinen Tag selbst einteilen. Das weiß ich sehr zu schätzen. So habe ich die Möglichkeit, zwei Trainingseinheiten zu absolvieren.

**Auch im Behindertensport steigt das Leistungsniveau. Erleben Sie das als gestiegenen Druck? Wie gehen Sie damit um?** Natürlich steigt mit guter Konkurrenz auch der Druck. Aber das ist eine Einstellungssache. Man muss manchmal die Dinge einfach aus einer anderen Sichtweise betrachten und möglichst positive Aspekte daraus ziehen. Mich persönlich motiviert dies eher. Auch wenn es gewisse „Psychospielchen“ vor den Wettkämpfen gibt. Ich denke, Erfolg hat etwas mit mentaler Stärke zu tun und dies wiederum mit einer gewissen Portion Gelassenheit.

**Als Sie eine Meisterschaft gegen nichtbehinderte Konkurrenz gewonnen hatten, gab es Schlagzeilen wie „Markus Rehm – zu gut für einen Behinderten“. Treffen Sie solche Headlines? Ist Ihrer Meinung nach zu oft von Handicap und Schicksalsschlag zu lesen, wenn es um Behindertensport geht?** Sicher gibt es Headlines, die einem nicht so gut gefallen, aber das gehört wohl dazu. Eigentlich ist das ja nur zum Grinsen oder sogar ein Kompliment, denn früher wurde der paralympische Sport noch belächelt. Und heute, mit steigender Professionalität und Leistungsvermögen, fürchtet man fast schon die zukünftigen Leistungen. Dass der Schicksalsschlag immer ein Thema bleibt, ist verständlich, denn diese „Besonderheit“ zeichnet uns als paralympische Athleten aus. Wir tragen nun mal die Prothese, oder sitzen im Rollstuhl. Ich möchte den Fokus aber auf die Leistung setzen, denn ich will als Sportler anerkannt werden.

**Markus Rehm** stellte bei den Paralympics in London 2012 den Weltrekord im Weitsprung auf und gewann die Goldmedaille. Außerdem holte er Bronze mit der 4x100-Meter-Staffel. Bei der Leichtathletik-WM in Lyon 2013 sprang er erneut zum Weltrekord und gewann Gold. Seit 2008 startet Rehm für den TSV Bayer 04 Leverkusen. Als er 14 Jahre war, geriet sein rechtes Bein beim Wakeboarden in die Schraube eines anderen Bootes – und musste unterhalb des Knies amputiert werden. Rehm ist Meister der Orthopädietechnik. Sein sportliches Ziel: Paralympics 2016 in Rio de Janeiro.



# Wettkampfbetreuung

## Kapitel 2

- ▶ Wie kann ich meinen Sportlerinnen und Sportlern helfen, mit Stress und Angst umzugehen?
- ▶ Wie verarbeiten wir gemeinsam Erfolg und Misserfolg?
- ▶ Wie wirkt sich Leistungsdruck auf meine Athletinnen und Athleten aus und wie kann ich helfen?



## Einführung

# Im Wettkampf lernen zu bestehen

Damit Sportlerinnen und Sportler Wettkämpfe gewinnen, kommt es in den seltensten Fällen allein auf ausgiebiges Training an. Vielmehr spielt auch die psychologische Komponente in Wettkampfsituationen eine ausgeprägte Rolle – und entscheidet in so manchem Fall über Erfolg oder Misserfolg der Athletinnen und Athleten. Denn im Wettkampf zu bestehen, bedeutet, nicht nur körperlich mithalten zu können, sondern vor allem auch psychisch. Psychische Gesundheit ist damit eine notwendige Voraussetzung für optimale Leistung.

Stress, Angst und Leistungsdruck sind nur einige der Faktoren, denen Sportlerinnen und Sportler in Wettkämpfen und Spielen ausgesetzt sind. Doch so vielfältig die emotionalen Einflüsse und Hemmnisse auch sind – ihr Umgang mit ihnen ist erlernbar und steuerbar. So können Trainerinnen und Trainer dazu beitragen, dass aus „Trainingsweltmeistern“ auch echte Weltmeister werden, die nicht nur leistungsfähig, sondern auch psychisch gesund sind.



## Spannung, Stress und Angst:

# Emotionen richtig regulieren

Wettkämpfe emotional zu meistern, ist eine Herausforderung für Trainerinnen und Trainer sowie für Sportlerinnen und Sportler gleichermaßen. Denn Stress, Ärger und Ängste beeinflussen Motivation, Leistungsfähigkeit und psychische Gesundheit erheblich. Mit geeigneten Techniken können Athletinnen und Athleten den richtigen Umgang mit Emotionen lernen.

### Die optimale Spannung finden

Kein Wettkampf ohne Spannung. Übermotivation und überhöhte Spannung können jedoch zu psychischen Problemen wie Stress, Angst oder Niedergeschlagenheit führen. Eine zu geringe Spannung wiederum zieht Schläpheit oder Lethargie nach sich. Im Wettkampf oder Spiel ist es daher wichtig, die optimale Spannung zu finden. Hierzu müssen Athletinnen und Athleten über Strategien verfügen, um ihre aktuelle Spannungslage festzustellen. Dazu gehören eine Sensibilisierung für das eigene Befinden und Methoden, mit denen sie in der akuten Situation ihre Spannung regulieren können – bei-

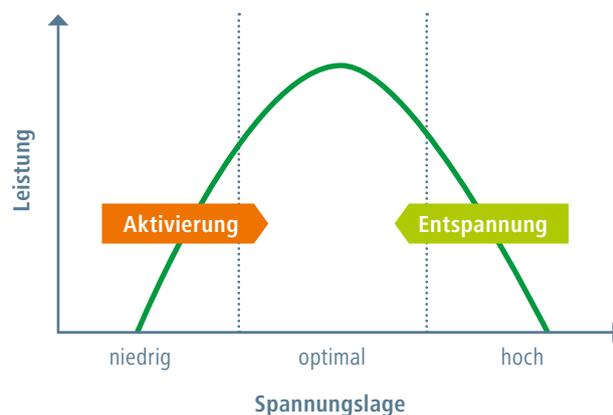
spielsweise mit Aktivierungs- und Entspannungstechniken wie progressiver Muskelrelaxation oder autogenem Training.

### Optimale Leistung – mittlere Spannungslage

Im sogenannten Yerkes-Dodson-Gesetz wird am Bild einer umgekehrten U-Funktion deutlich, dass optimale Leistung mit einer mittleren Spannungslage einhergeht. Dabei ist die Kurvenfunktion einerseits individuell und andererseits sportsspezifisch unterschiedlich:

- **Individueller Unterschied:** Während für die eine Sportlerin oder den einen Sportler eine hohe Spannungslage optimal ist, kann eine andere Sportlerin oder ein anderer Sportler mit deutlich weniger Spannung in den Wettkampf gehen.
- **Sportspezifischer Unterschied:** Für einen 100-Meter-Sprint beispielsweise braucht eine Läuferin oder ein Läufer eine andere Spannungslage als für einen Marathon.

### Yerkes-Dodson-Gesetz



## EXKURS



### Entspannungs- und Aktivierungsmaßnahmen

#### Für Sportlerinnen und Sportler geeignete Entspannungsmethoden:

- ▶ Progressive Muskelrelaxation
- ▶ Autogenes Training
- ▶ Ruhebild und Fantasiereisen
- ▶ Yoga
- ▶ Tai-Chi und Qigong
- ▶ Meditation

#### Für Sportlerinnen und Sportler geeignete Aktivierungsmethoden:

- ▶ Anregende Musik hören
- ▶ Schwungvolle Bewegungen ausführen
- ▶ Visualisierungstechniken, z. B. sich eine besonders gelungene Aktion vorstellen, ein eigenes Symbol finden, welches Energie und Aktivierung repräsentiert (z. B. ein Tiger, ein Rennpferd, die Sonne, ein Sturm)

### Dem Stress den Kampf ansagen: Entspannung und Erholung

Ein gesundes Maß an Stress kann motivierend sein und die Aufmerksamkeit erhöhen. Wenn äußere und innere Belastungen jedoch überhandnehmen, können Stresszustände ausgelöst werden, die sich im Wettkampf oder Spiel hemmend und damit nachteilig auswirken. Dann braucht es zur Erhaltung und Wiederherstellung der psychischen Gesundheit Entspannung und Erholung.

Hierbei müssen Trainerinnen und Trainer berücksichtigen, dass sich Athletinnen und Athleten nicht nur von äußeren Belastungen trennen, sondern sich auch von inneren belastenden Elementen erholen. So nehmen Sportlerinnen und Sportler z. B. Streit mit ihrem Lebenspartner mit ins Training oder in den Wettkampf und sind so gedanklich „absorbiert“. Die hierdurch ausgelöste Beanspruchung ist vergleichbar mit einer Situation, in der der Streit tatsächlich und real ist.

Entspannung und Erholung helfen, die Wahrnehmungs- und Gedankenwelt zu regulieren und Stress somit zu reduzieren, z. B. durch Um- oder Ablenkung. Erholung muss dabei nicht zwangsläufig durch eher passives Entspannen bewirkt werden. Vielmehr können auch aktive, aber gegensätzliche bzw. komplementäre Verhaltensweisen erholsam wirken. Das bedeutet, dass nicht unbedingt Fernsehen oder Saunieren die optimalen Erholungsstrategien darstellen, sondern dass aktive Tätigkeiten wie z. B. mit den Kindern im Garten spielen, Spaziergänge mit dem Hund unternehmen oder mit Freundinnen und Freunden Karten spielen größere Erholungseffekte bringen.



## EXKURS

**Stress – was ist das?**

Stress kann jeden treffen – aus unterschiedlichen Gründen. Grundsätzlich gilt Stress als ein „Reaktionsmuster eines Organismus“ (Selye, 1988) auf bestimmte Belastungen, also ein Phänomen, das durch körperliche oder psychische Beanspruchungen gekennzeichnet ist. Diese Beanspruchung ist ständigen Veränderungen unterworfen (Stressprozess) und abhängig von gegebenen Belastungen (Stressoren) sowie den verfügbaren Ressourcen, mit diesen Belastungen umzugehen (Bewältigungspotenzial).

Die Auslöser von Stress sind häufig objektiv erfassbar und wirken auf den Organismus ein – mit der Folge, dass ein bestimmtes System des Organismus, z. B. das motorische oder das kognitive, so beansprucht wird, dass eine Form von Stress entsteht. Dabei reagiert jeder auf dieselben Umstände in unterschiedlicher Weise. So können manche Menschen besser mit hohen Belastungen umgehen als andere. Wichtig ist stets die subjektive Einschätzung der oder des Einzelnen. Denn für Außenstehende ist es nicht möglich, allein durch die Situation abzuleiten, welche Menge an Stress diese verursacht. Die durch Stress ausgelösten Symptome können vielfältig sein.

**Typische Stresssymptome**

- ▶ **Körperliche Symptome:** feuchte Hände, Blässe, Puls, Verdauungsstörungen, Verkrampfung, Verspannung, Schlappeheit
- ▶ **Kognitive Symptome:** Konzentrationsschwierigkeiten, Gedächtnisprobleme, Probleme bei der Entscheidungsfindung
- ▶ **Affektive Symptome:** Reizbarkeit, Niedergeschlagenheit, Depressivität, Angst, Nervosität
- ▶ **Soziale (Verhaltens-)Symptome:** erhöhter Konsum und Missbrauch von Drogen, Alkohol und Tabak, destruktives Verhalten, aggressives Verhalten, Schlafstörungen

**Ärger und Angstregulation:  
Emotionen im Griff haben**

Ärger und Angst sind zwei wichtige Basisemotionen, die im sportlichen Kontext eine große Rolle spielen. Ebenso wie beim Umgang mit Stress sollten Athletinnen und Athleten diese Emotionen erkennen und regulieren können. Denn die psychische Gesundheit und damit einhergehend auch die sportliche Leistungsfähigkeit können eingeschränkt sein, wenn ein gesundes Maß überschritten wird.

Ärger entsteht in Wettkampf- oder Spielsituationen in der Regel aus zweierlei Gründen:

- ▶ Es können unmittelbar sportbezogene misslungene Handlungen zu Ärger führen, z. B. bei verpatzten Leistungen (siehe Erfolg/Misserfolg).
- ▶ Im sozialen Setting kann Ärger entstehen, zu meist bei der Nichtnachvollziehbarkeit von Entscheidungen (vgl. Mees, 1992), z. B. wenn eine Judoka in einem wichtigen Wettkampf von ihrem Trainer nicht nominiert wurde oder wenn ein Fußballer im Spiel auf der Reservebank sitzt, obwohl er in den vorangegangenen Trainingseinheiten sehr intensiv und gut trainiert hat.

Um ihren Ärger angemessen bewältigen zu können, wünschen sich die meisten Athletinnen und Athleten von ihrer Trainerin oder ihrem Trainer einen offenen und konstruktiven Umgang mit ihrer Reaktion. Sportlerinnen und Sportler brauchen deshalb die Möglichkeit, ihre Ansichten

– auch wenn diese zur Entstehung von Ärger maßgeblich beitragen – zu äußern und diese in einem angemessenen Rahmen mit ihren Trainerinnen und Trainern zu bearbeiten.

**Wichtig:** Durch den expliziten Ausdruck des Ärgers dürfen keine negativen Konsequenzen für die Athletinnen und Athleten entstehen.

Für ein positives Klima ist es zudem günstig, wenn Trainerinnen und Trainer sowie Spielführerinnen und Spielführer deutlich machen, dass die Sportlerinnen und Sportler auch ihre persönlichen Sorgen und Belastungen im Hinblick auf ihre sportlichen Leistungen aussprechen dürfen. Willkürliche Entscheidungen der Trainerin oder des Trainers oder bewusstes Erzeugen von (wahrgenommener) Frustration ziehen dagegen Ärger nach sich und sollten vermieden werden.

## i

### Häufige Ursachen für Ärger im Sport

Es gibt eine Reihe von Ursachen, die Ärger bei Sportlerinnen und Sportlern hervorrufen können:

- ▶ **Mangelndes Verständnis:** Trainerinnen und Trainer sowie Funktionäre können sich die Situation aus der Perspektive ihrer Sportlerinnen und Sportler nicht vorstellen.
- ▶ **Kritikunfähigkeit:** Trainerinnen und Trainer können mit Kritik durch ihre Athletinnen und Athleten nicht umgehen. Das Infragestellen ihrer Trainerentscheidungen wird häufig hart bestraft.
- ▶ **Double-Bind-Situationen:** Auf der einen Seite fordern Trainerinnen und Trainer mündige Spielerinnen und Spieler, auf der anderen Seite wollen sie unter keinen Umständen kritisiert werden. So befinden sich z. B. Reservespielerinnen und -spieler oft in einem emotionalen Dilemma: Sagen sie nichts, werden sie als gleichgültig wahrgenommen, machen sie ihrem Ärger Luft, werden sie als unbequem abgestempelt (vgl. Fritsch & Weber, 1991).
- ▶ **Fehlende Ärgerregeln:** Es fehlt eine explizite „Ärgerkultur“, z. B. häufig im Fußball. Hier wird der Ausdruck von Emotionen häufig als Schwäche ausgelegt. Die Spielerinnen und Spieler wissen oft gar nicht, wie und in welcher Form Ärger angemessen zum Ausdruck gebracht werden kann.
- ▶ **Verhaltensdefizite:** Wenn Athletinnen und Athleten nicht über wichtige soziale Fertigkeiten verfügen, z. B. ein Konfliktgespräch zu führen, fehlen angemessene Strategien zur Selbstbehauptung.



Auch Angst ist ein häufig beobachteter Zustand vor und bei Wettkämpfen. Denn die typischen Wettkampfsituationen – gewinnen „müssen“, Fehler führen zur Niederlage, Publikum, Eltern und Medien bewerten die Leistung usw. – beeinflussen aufseiten der Athletinnen und Athleten die Wahrnehmung der Situation und die Einschätzung der eigenen Fähigkeiten. Hieraus ergibt sich ein erhöhtes Potenzial für die Entstehung von Angst (vgl. Holt & Hogg, 2002). So

konnte in einer Studie nachgewiesen werden, dass viele Jugendspielerinnen und -spieler verschiedener Sportarten vor Wettkämpfen einen signifikant höheren Angstzustand zeigten, wenn beide Elternteile anwesend waren (vgl. Bois, Lallanne & Delforge, 2009).

Ähnlich wie beim Stress enthält Angst eine externe (äußere Bedingungen) und eine interne Komponente (Einschätzung der eigenen Bewältigungsressourcen). Da die Wettkampfsituation nur schwer zu beeinflussen ist, ist es vor allem die interne Komponente, die Trainerinnen und Trainer nutzen müssen, um ihre Athletinnen und Athleten bei der Angstregulation zu unterstützen. Lob und positive Ansprache fördern das (Selbst-)Vertrauen und tragen dazu bei, „bedrohliche“ Situationen zu bewältigen.

## EXKURS



### Wie Angst im Sport entsteht

Angst im Sport entsteht nach der psychologischen Theorie der kognitiven Bewertung: Hierbei schätzt die Sportlerin oder der Sportler den Sachverhalt, z. B. eine Wettkampfsituation, zunächst als „bedrohlich“ ein. Hinzu kommt, dass die eigenen Ressourcen, die hierfür zur Verfügung stehen, als „nicht ausreichend“ angesehen werden. Das Ergebnis können geringere Leistungen sein.

**Beispiel:** Ein Tennisspieler, der mit einem eigenen Aufschlag den Matchball des Gegners bei einem für ihn sehr wichtigen Turnier abwenden muss, wird diese Situation als bedrohlich einschätzen. Bewertet er die eigenen Fertigkeiten und Möglichkeiten, ein gutes Aufschlagspiel zu zeigen, zudem als gering und nicht ausreichend, weil er schon das vorherige Aufschlagspiel verloren hat, kann Angst entstehen.

Angst steht dabei im engen Verhältnis mit Spannung und Aktivierung. Ein angemessenes – individuell unterschiedliches – Maß an Angst erhöht die Leistung, wobei ein zu hohes Level zu Leistungseinbußen führen kann.



### Grundbedürfnisse im Sport – Tipps zur Motivation von Athletinnen und Athleten

Zu den „basic needs“ nach Deci und Ryan (2000) gehören die angeborenen Bedürfnisse nach Autonomie, Kompetenz und Beziehung. Deren Befriedigung ist langfristig unabdingbar für das Wohlbefinden sowie für die Entwicklung der Persönlichkeit der Athletinnen und Athleten.

- ▶ **Autonomie** erleben Sportlerinnen und Sportler, wenn sie freiheitlich und selbstbestimmt handeln, das heißt selbst (mit-)entscheiden dürfen, wenn sie es wollen und können. Lassen Sie sie Aufgaben eigenständig übernehmen, z. B. das Aufwärmen durch die Athletinnen und Athleten selbst.
- ▶ Das Bedürfnis nach **Kompetenz** ist befriedigt, wenn das Gefühl besteht, Handlungen zu beherrschen, Neues zu lernen und Probleme bewältigen zu können. Binden Sie Ihre Sportlerinnen und Sportler daher in Spielsysteme ein, die sie nicht überfordern, und loben Sie sie für gelungene Aktionen.
- ▶ Das Bedürfnis nach **sozialer Eingebundenheit** bezeichnet die angeborene Tendenz des Menschen nach Beziehungen zu anderen Personen, dem Wunsch des Dazugehörens und des Sich-zugehörig-Fühlens zu bedeutsamen anderen („significant others“). Sorgen Sie deshalb für eine gute und vertrauensvolle Kommunikation zwischen Ihnen und Ihren Sportlerinnen und Sportlern und unterstützen Sie Teamprozesse: Wer kann mit wem im Wettkampf gut kooperieren?

### Nicht zu viel und nicht zu wenig: Auch Motivation muss reguliert werden

Die Motivation im Wettkampf oder Spiel braucht ein optimales Niveau. Manche Athletinnen und Athleten benötigen antreibende Worte, um optimal motiviert in den Wettkampf zu gehen, z. B. das Vor-Augen-Halten des aktuellen Ziels oder der Konsequenzen wie den resultierenden Tabellenplatz. Andere sind mit diesen Maßnahmen bereits in einem Zustand der Übermotivation, der in einer reduzierten Leistung resultieren kann.

Trainerinnen oder Trainer können dieses Problem nur lösen, indem sie ihre Athletinnen und Athleten genau kennen und – ergänzend zu motivierenden Strategien für das gesamte Team – individuelle Methoden der Motivation haben. Dazu gehört, dass sie ihren Sportlerinnen und Sportlern auch im Wettkampf oder Spiel ermöglichen, ihre Grundbedürfnisse zu befriedigen (siehe Info-Kasten oben) und so zu einer selbstbestimmten Motivationslage („autonomous regulation“) beitragen. Voraussetzung hierfür sind entspre-

chende soziale Bedingungen und Organisationsstrukturen (vgl. Adie, Duda & Ntoumanis, 2012). Ist dies nicht der Fall und wird die Befriedigung der Grundbedürfnisse der Athletinnen und Athleten langfristig erschwert, kann dies negative Konsequenzen wie Ängste, Burnout oder andere psychische Störungen nach sich ziehen.

#### FAZIT

**Stress, Ärger, Angst – die Palette der Emotionen, mit denen Sportlerinnen und Sportler in Wettkampfsituationen zu kämpfen haben, ist breit gefächert und kann die psychische Gesundheit und damit die Leistungsfähigkeit spürbar beeinträchtigen. Als Trainerin oder Trainer sind Sie gefragt, bei der Regulation negativer Emotionen zu helfen. Dazu gehört, die optimale Spannung zu finden, Stress abzubauen und Angst oder Ärger in die richtigen Bahnen zu lenken. Stress und Angst erhöhen die Leistung, wobei ein zu hohes oder zu niedriges Level zu Leistungseinbußen führen kann.**

## Erfolg und Misserfolg:

# Mit Siegen und Rückschlägen umgehen

Wettkämpfe haben in der Regel einen Gewinner und einen Verlierer – nur in wenigen Fällen wird ein Unentschieden erreicht. Für die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden der Sportlerinnen und Sportler ist der optimale Umgang mit dem Spielergebnis eine wichtige Voraussetzung.

Wer einen Wettkampf für sich entscheidet, empfindet in der Regel Freude, Stolz, Zufriedenheit oder Erleichterung. Wer ihn verliert, kann mit Ärger, Wut oder Enttäuschung zu kämpfen haben. Wichtig ist in diesem Zusammenhang, dass negative Emotionen wie Ärger, Wut oder Enttäuschung durchaus auf eine positive Art verarbeitet werden können. Das heißt, die Beschäftigung mit der negativen Emotion trägt zu einem konstruktiven Umgang mit der Situation bei.

### Ursachenzuschreibung: Ich oder andere Faktoren

Ob ein gewonnener Zweikampf im Fußball oder ein frühes Ausscheiden bei einem internationalen Tennisturnier – Ergebnisse von Wettkämpfen oder Spielen werden von jeder bzw. jedem interpretiert und nachträglich bewertet, also einer Ursachenzuschreibung (Kausalattribution) unterzogen. Davon ist abhängig, welche emotionale Reaktion auf Erfolg bzw. Misserfolg folgt.

Wird eine erfolgreiche Aktion beispielsweise auf die eigenen Fähigkeiten zurückgeführt, ist als emotionale Reaktion Stolz und ein erhöhter Selbstwert zu erwarten. Bei einer misslungenen Aktion dagegen entsteht als emotionale Reaktion Niedergeschlagenheit oder Frustration, wenn die mangelnden eigenen Fähigkeiten als Ursache wahrgenommen werden. Die psychische Gesundheit ist deshalb eng mit dem Attributionsstil verbunden. Denn ein „Das habe ich mal wieder gut gemacht“ führt zu positiven Gefühlen im Gegensatz zu einem „Ich mache niemals etwas richtig“, das mit Resignation und gedrückter Stimmung einhergeht.

Im Attributionsstil (siehe Kasten, Seite 55) liegt auch ein wichtiger Unterschied zwischen optimistischen und pessimistischen Sportlerinnen und Sportlern: Optimisten begründen Erfolg internal und stabil (z.B. mit den eigenen Fähigkeiten); Misserfolge werden entweder externalen Faktoren zugeschrieben („Das war nicht mein Wetter“) oder bei eigenen Fehlern liegt der Fokus auf der Verbesserung („Nächstes Mal schaff ich’s“). Pessimisten hingegen attribuieren erfolgreiche Aktionen häufig external („Das war bloß Glück“); Misserfolge werden internal und vor allem sehr stabil interpretiert („Das schaff ich nie“). Entwicklungspotenzial wird nicht einbezogen.



Als Trainerin und Trainer ist es daher wichtig, die Attributionsart der Athletinnen und Athleten zu kennen und bestenfalls so zu verändern, dass sie dem optimistischen Attributionsstil entspricht, um psychische Gesundheit zu fördern und negative emotionale Lagen zu vermeiden (siehe auch Tipps und Lösungen, Seite 60).

## EXKURS



### Attributionsstile – Ursachen-zuschreibungen für (Miss-)Erfolge

Man kann Erfolge und Misserfolge sich selbst oder anderen Faktoren zuschreiben, optimistisch oder pessimistisch sein. Im klassischen Kausalattributionsschema werden dabei zwei Bewertungsdimensionen unterschieden:

- ▶ Der **Ort der Kontrolle** bemisst, ob das Handlungsergebnis durch die Person selbst (internal) oder durch Umweltfaktoren (external) herbeigeführt wurde.
- ▶ Mit **Stabilität** wird bewertet, in welchem Maß ein kausaler Faktor über die Zeit hinweg stabil/konsistent oder variabel/veränderlich ist.

		Ort der Kontrolle	
		internal	external
Stabilität	stabil/ dauerhaft	Fähigkeit	Aufgabenschwierigkeit Handlungen anderer
	variabel/ veränderlich	Anstrengung	Zufall Glück Pech

Für die Interpretation eines gewonnenen Zweikampfs stehen damit vier mögliche Ursachen zur Verfügung. So kann eine Sportlerin oder ein Sportler den Sieg zurückführen auf:

- ▶ **1.** die eigenen Fähigkeiten wie Zweikampfstärke und Schnelligkeit (internal stabil),
- ▶ **2.** den feuchten Rasen, auf dem der Gegner ins Rutschen geriet (external stabil),
- ▶ **3.** die eigene vermehrte Anstrengung in diesem Moment (internal variabel),
- ▶ **4.** Glück als Erklärung für diese Aktion (external variabel).

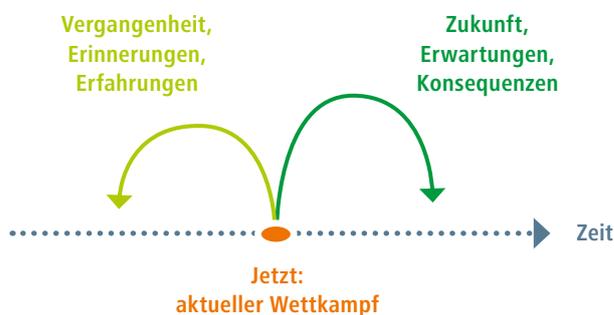
### FAZIT

Es liegt in der Natur des Wettkampfs, dass er mit einem Erfolg oder Misserfolg endet. Damit die daraus resultierenden positiven oder negativen Emotionen optimal verarbeitet und genutzt werden können, sollten Trainerinnen und Trainer die Selbstwahrnehmung ihrer Sportlerinnen und Sportler kennen und an einem positiven Attributionsstil arbeiten.

## Herausforderung Leistungsdruck:

# Ansprüche normalisieren, Selbstvertrauen fördern

Im Hier und Jetzt sein –  
gar nicht so einfach!



So viele Ansprüche! Leistungsdruck erleben Sportlerinnen und Sportler immer dann, wenn die eigenen Ansprüche immens hoch sind oder von außen Anforderungen an sie gestellt werden, die mit den eigenen Fähigkeiten kaum oder gar nicht zu bewältigen erscheinen. Sportlerinnen und Sportler haben dann das Gefühl, dass eine bestimmte Leistung um jeden Preis erbracht

werden muss. Sie denken an frühere Niederlagen oder Misserfolge und fürchten sich vor den Folgen, die ein Nicht-Erbringen der geforderten Leistung nach sich zieht. Dadurch wird die Konzentration entweder auf die Bewältigung von Vergangenem oder auf zukünftige Konsequenzen gerichtet – sie schweift ab von der augenblicklichen Aufgabe, die dann nur noch unzureichend bearbeitet werden kann.

Leistungsdruck geht unter Umständen mit Unsicherheit und fehlendem Selbstvertrauen einher. Vor allem wenn die Wettkampfsituation ungewohnt oder die Athletin oder der Athlet sich unsicher hinsichtlich des zu erwartenden Ergebnisses ist, bewirken hohe eigene oder äußere Erwartungen Leistungsdruck. Der erlebte Druck und die damit einhergehende Gefährdung der psychischen Gesundheit können umso größer sein, je bedeutsamer die Zielerreichung ist oder je folgenschwerer die Konsequenzen einer Zielverfehlung erscheinen.

### EXKURS



#### Leistungsdruck: selbst verursacht oder fremdverschuldet

Beim **selbst initiierten Leistungsdruck** sind die Ansprüche selbst verursacht und gehen zurück auf Persönlichkeitseigenschaften wie das Streben nach Perfektion, den Drang, keine Fehler zu machen, oder den Wunsch, anderen zu gefallen. Aber auch erlernte Denkmuster wie „Wenn ich keine Verantwortung übernehme, dann macht es keiner“ oder „Man wird nur für die beste Leistung belohnt“ gehören dazu.

Beim **fremdinitiierten Leistungsdruck** werden die Ansprüche von außen an die Sportlerin oder den Sportler herangetragen. Diese sind oft vielfältig und summieren sich zu einem ganzen Berg an Erwartungen. Nicht nur Trainerin bzw. Trainer, auch Eltern, Partnerin bzw. Partner, Funktionäre oder die Mannschaftskolleginnen und -kollegen stellen Ansprüche, die als drückende Last empfunden werden. Auch die Situation selbst und äußere Faktoren können Druck erzeugen, z. B. die Stärke der Gegnerinnen bzw. des Gegners oder Wettkampfbedingungen wie eine nasse Laufbahn oder Gegenwind beim eigenen Sprung.



### Mit der SMART-Formel Ziele richtig formulieren

#### S – spezifisch

Eine konkrete Beschreibung des Ziels vermindert Druck, der bei einer zu vagen Formulierung auftreten kann.

#### M – messbar

Messbarkeit ermöglicht Kontrolle und Überprüfung des Ziels und damit Sicherheit zum Leistungsstand.

#### A – akzeptiert

Das Ziel muss für die Athletin oder den Athleten selbst eine Bedeutsamkeit besitzen, um die Energie, die bei der Zielverfolgung notwendig ist, aufzubringen.

#### R – realistisch

Bei unrealistisch hohen Zielformulierungen entsteht unnötiger Druck, vor allem dann, wenn das Ziel zu hoch gesteckt wird. Bei einer zu geringen Zielsetzung entstehen Langeweile und Untermotivation.

#### T – terminiert

Die Terminierung ermöglicht eine bessere Strukturierung des Ziels in Teilziele und verhindert ein unendliches Verfolgen oder auch Aufschieben des Ziels, was wiederum indirekt den Druck auf die Athletin oder den Athleten erhöht.

## Ziele setzen

Damit sogenannte Trainingsweltmeister – also Athletinnen und Athleten, die im Training hervorragende Ergebnisse erzielen, im Wettkampf aber aufgrund von Leistungsdruck hinter den Erwartungen zurückbleiben – auch im Wettkampf ihr Potenzial abrufen können, bedarf es SMART gesetzter Ziele (vgl. Kasten oben) und eines gesunden Maßes an Selbstvertrauen.

Will ein Fußballer beispielsweise einen Freistoß direkt verwandeln, hat in den letzten Spielen allerdings mehrfach danebengeschossen, so sollten Sie ihn nicht unbedingt mit dieser Zielstellung aufs Spielfeld schicken. Stattdessen müssen für ihn Ziele gefunden werden, die seinen generellen und seinen augenblicklichen Fähigkeiten entsprechen und somit realistisch sind. Im konkreten Fall könnte er sich z. B. auf das Gewinnen von Zweikämpfen fokussieren.

Für die Zielsetzung gelten grundsätzlich folgende Regeln:

- ▶ Setzen Sie sowohl kurz-, mittel- als auch langfristige Ziele – das kann in der aktuellen Situation beruhigend wirken. Denn auch wenn ein kurzfristiges Ziel verfehlt wird, ist der Weg zum Erreichen von mittel- oder langfristigen Zielen noch nicht verbaut.
- ▶ Je kurzfristiger die Ziele ausgerichtet sind, desto eher sollten sie sich an aktuellen Gegebenheiten orientieren.
- ▶ Je langfristiger die Ziele ausgerichtet sind, desto eher können sie sich auch am Selbstbild der Sportlerin oder des Sportlers orientieren.
- ▶ Überarbeiten Sie langfristige Zielsetzungen in sinnvollen Abständen, wobei entscheidend ist, ob kurzfristige Ziele erreicht worden sind oder nicht.

## Selbstvertrauen aufbauen

Selbstvertrauen kann trainiert werden. Eine Steigerung des Selbstvertrauens bedeutet immer, die Wahrnehmung der eigenen Fähigkeiten zu optimieren. Das Selbstvertrauen der Athletinnen und Athleten kann sich dabei durch zwei Prinzipien verbessern:

- ▶ Lassen Sie Ihre Trainierenden wettkampfähliche Situationen erleben, in denen ihre Leistung mit positivem Ausgang gekoppelt ist.
- ▶ Lassen Sie Ihre Trainierenden durch Visualisierungstechniken Wettkampfsituationen vorstellen, die mit einem positiven Ausgang gekoppelt sind.

Das Simulieren von wettkampfählichen Bedingungen kann im Training durch folgende Strategien erreicht werden (vgl. Kleinert, 2003):

- ▶ **Simulation der Nichtwiederholbarkeit:** Im Training können Spielerinnen und Spieler einen Elfmeter beliebig oft wiederholen, im Spiel zählt nur der eine Schuss. Daher ist es wichtig, nicht wiederholbare Wettkampfsituationen im Training zu simulieren, z. B. nach dem sog. Einmaligkeitstraining nach Eberspächer (2007).  
**Beispiele:** Lassen Sie nur einen Elfmeter oder Siebenmeter am Ende des Trainings schießen oder gewähren Sie nur einen Aufschlag bei Vorgabe einer entscheidenden Situation (z. B. 6:5 im Tennis-Tiebreak).

- ▶ **Simulation des Erwartungsdrucks:** Den Umgang mit Erwartungsdruck und den damit einhergehenden psychischen und körperlichen Symptomen (z. B. Angst bzw. Unruhe, Verkrampfung) können Sie üben, indem z. B. die Trainierenden ihre Erwartung an sich selbst im Sinne einer Prognose über das Ergebnis der Übung formulieren. Dabei kann die Prognose verdeckt auf einem Blatt notiert, der Trainerin bzw. dem Trainer und dem Team mitgeteilt oder sogar von der Trainerin bzw. vom Trainer und den anderen festgelegt werden.

**Beispiele:** Lassen Sie jede Spielerin eines Handballteams eine Prognose abgeben, wie viele von zehn Siebenmeter-Würfen sie verwandeln wird. Oder: Lassen Sie einen Sprinter eine Serie von zehn 50-Meter-Sprints mit jeweils fünf Minuten Pause laufen. Sie oder der Läufer geben die zu laufenden Zeiten genau vor.

- ▶ **Simulation des Zeitdrucks:** In Wettkämpfen steht für das Abrufen der eigenen Leistung meist nur eine bestimmte Zeit zur Verfügung. So haben Weitspringerinnen und Weitspringer oder Skispringerinnen und Skispringer ein festes Zeitfenster zum Anlauf, Basketball- oder Eishockeyspiele sind zeitlich begrenzt. Den Umgang mit festgelegtem Zeitrahmen sollten Sie daher auch im Training üben.  
**Beispiele:** Geben Sie Ihrer Fußballmannschaft fünf Minuten Zeit, einen Torrückstand auszugleichen. Oder: Geben Sie Ihrer Judoka zehn Minuten, bevor sie auf die Matte gehen kann.

- ▶ **Simulation des Konsequenzdrucks:** Im Wettkampf sind schlechte Leistungen meistens direkt mit Konsequenzen verknüpft. Ein verschossener Elfmeter kann das Pokal-Aus bedeuten, ein unsauber geturnter Sprung kann den Platz auf dem Treppchen kosten. Im Training müssen Sie daher Konsequenzen an bestimmte (schlechte) Leistungen koppeln.  
**Beispiele:** Lassen Sie Ihre Handballer nach einem verworfenen Ball zur Mittellinie sprinten. Oder: Lassen Sie eine Schwimmerin beim Verfehlen einer von ihr prognostizierten Zeit drei Minuten vor einer laufenden Videokamera erklären, wie es dazu kam.



## EXKURS

**Selbstvertrauen = sich selbst vertrauen**

Selbstvertrauen – oft auch mit Selbstbewusstsein oder Selbstsicherheit bezeichnet – umfasst die psychische Grundeinstellung, die aktuelle Situation mit den eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten bewältigen zu können. Als „gesundes Selbstbewusstsein“ wird umgangssprachlich eine positive Grundhaltung zu den eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten bezeichnet. Diese resultiert aus der beständigen Gewissheit, situative Anforderungen mit den eigenen Ressourcen bewältigen zu können, d. h. das Kontrollierbare zu kontrollieren und das Kalkulierbare zu kalkulieren.

**FAZIT**

**Ob selbst verursacht oder fremdverschuldet: Leistungsdruck kennt jede Sportlerin und jeder Sportler. Um im Wettkampf zu bestehen, ist es deshalb die Aufgabe der Trainerin bzw. des Trainers, durch gezielte Maßnahmen Druck abbauen zu helfen und Selbstvertrauen zu fördern. Dabei hilft die Formulierung klarer und realistischer Ziele genauso wie Trainingssimulationen verschiedener Wettkampfsituationen.**

## Tipps und Lösungen:



# Was Sie als Trainerin bzw. Trainer tun können

- ▶ **1.** Lassen Sie Ihre Athletinnen und Athleten **Entspannungs- und Aktivierungsmethoden** im Sport lernen. Die wenigsten Sportlerinnen und Sportler haben angemessen Zeit im Trainings- und Wettkampfalltag, um sich damit auseinanderzusetzen. Nutzen Sie auch von Fachleuten angeleitete Einheiten, die in den Trainingsalltag einfließen, sodass die Sportlerinnen und Sportler in Wettkampfsituationen auf die erlernten Strategien zurückgreifen können.
- ▶ **2.** Bleiben Sie sensibel und haben Sie **Verständnis** für Ihre Athletinnen und Athleten. Akzeptieren Sie, dass diese nicht immer ohne Weiteres mit Ihren Entscheidungen zurechtkommen. Trainerinnen und Trainer sollten – möglichst schon in der Ausbildung – lernen, dass Einfühlungsvermögen gerade weniger selbstbewussten und ängstlichen Spielerinnen und Spielern hilft, aktiv an Probleme heranzugehen.
- ▶ **3.** Vermeiden Sie **doppeldeutige Situationen**. Trainerinnen und Trainer, die sich mündige und selbstständige Sportlerinnen und Sportler wünschen, akzeptieren auch offene, gegen sie und ihre Entscheidungen gerichtete Äußerungen, solange diese sachlich sind. Sollten Sie dies nicht wünschen, dann kommunizieren Sie dies mit einer plausiblen Begründung an Ihre Athletinnen und Athleten. Diese wissen dann, woran sie sind, und können besser abschätzen, was sie tun oder vermeiden sollten.
- ▶ **4.** Formulieren Sie **explizite Regeln**. Für den Umgang mit Ärger sollten Probleme offen und sachlich zwischen den Betroffenen erörtert und bereinigt werden. Eine externe Verlagerung der Auseinandersetzung in die Medien sollte auf jeden Fall vermieden werden. Entscheidungen sollten verständlich und begründet sein.
- ▶ **5.** Lassen Sie Ihre Athletinnen und Athleten den **Umgang mit Ärger** erlernen. Dabei können positive Umdeutungen der Situation, Humor, konstruktive Aussprachen, aber auch das „Vergeben und Vergessen“ dazu beitragen, dass Ärger bewältigt wird.
- ▶ **6.** Nehmen Sie **übermäßigen Druck** von Ihren Sportlerinnen und Sportlern. Als Trainerin bzw. Trainer ist es nicht möglich, die Umweltbedingungen eines Wettkampfs oder Spiels zu verändern. Allerdings können Sie Ihren Athletinnen und Athleten bei der Sicht auf die Situation entscheidend helfen.
- ▶ **7. Kennen Sie Ihre Athletinnen und Athleten.** Um Ihre eigenen Ziele, Teamziele und die individuellen Ziele Ihrer Sportlerinnen und Sportler miteinander in Einklang zu bringen, ist es wichtig, sich mit Ihren Trainierenden offen darüber zu unterhalten. Sie sollten stets nachvollziehbare und realistische Ziele nach der SMART-Formel definieren (siehe Exkurs auf Seite 57) und diese Ziele auch für Ihre Athletinnen und Athleten transparent machen. Ebenso sollten Sie sowohl über die Ziele des Teams als auch der einzelnen Sportlerinnen und Sportler informiert sein und „dahinterstehen“.
- ▶ **8.** Ermöglichen Sie **Bedürfnisbefriedigung**, denn die Grundbedürfnisse Ihrer Athletinnen und Athleten nach Autonomie, Kompetenz und sozialer Eingebundenheit bestehen auch im Wettkampf. Daher sollten Aufstellungs-

modus, Aufwärmverhalten, aber auch Ansprachen und Feedback Raum zur Bedürfnisbefriedigung bieten. Involvieren Sie Ihre Spielerinnen und Spieler auch in Entscheidungen zur Aufstellung oder zum Spielsystem. Lassen Sie die Athletinnen und Athleten Aufgaben, z.B. das Aufwärmen, selbstständig übernehmen.

- ▶ **9.** Finden Sie den Attributionsstil Ihrer Sportlerinnen und Sportler heraus. Dazu können Sie sie in **Einzelgesprächen** nach Siegen und Niederlagen, aber auch nach einzelnen Aktionen im Wettkampf nach einer Erklärung für das Gelingen oder Misslingen fragen. So sind Sie als Trainerin bzw. Trainer informiert, wie Ihre Athletinnen und Athleten „ticken“.
- ▶ **10.** Arbeiten Sie gemeinsam mit Ihren Sportlerinnen und Sportlern daran, einen **optimistischen, aber gleichzeitig realistischen Attributionsstil** zu entwickeln. Dazu sollten Erfolge auf internaler Ebene (mit eigenen Fähigkeiten und Anstrengungen) interpretiert werden: Misserfolge sollten sie eher external (mit Aufgabenschwierigkeit, ungünstigen Umweltbedingungen oder Pech), keinesfalls als unveränderliche Fähigkeit erklären. Zeigen Sie Ihren Athletinnen und Athleten ihr Entwicklungspotenzial auf.
- ▶ **11.** Bauen Sie **mentale Trainingsformen** ins Training ein. Dies wirkt sich positiv auf die Selbstwirksamkeitserwartung aus. Wenn Ihre Sportlerinnen und Sportler im Kopf Situationen erzeugen können, in denen sie eine Situation positiv bewältigt haben, wird damit ein Gefühl der Kontrolle generiert – und damit das Vertrauen der Athletinnen bzw. Athleten in ihre eigene Leistungsfähigkeit gestärkt.
- ▶ **12.** Zeigen Sie Ihren Athletinnen und Athleten ihre **eigenen Stärken** auf, ohne diese unrealistisch zu übertreiben. Gleichzeitig kann auch der Hinweis auf die Schwächen der Gegnerin bzw. des Gegners in der akuten Situation den Fokus in die richtige Richtung lenken und die Befindlichkeit der eigenen Sportlerinnen und Sportler positiv beeinflussen.
- ▶ **13.** Benutzen Sie für Ihre Anweisungen **positive Formulierungen**, anstatt das zu vermeidende Verhalten zu beschreiben. Beispiel: Ein „Tretet in der Abwehr schneller heraus!“ hat einen positiveren Effekt als ein „Nicht so spät am Gegner sein!“. Der Grund: Durch diese Formulierung fokussiert sich die Spielerin oder der Spieler genau auf die eigentlich zu vermeidende Verhaltensweise.
- ▶ **14.** Wenn Sie mit Ihren Athletinnen und Athleten eine **Fehleranalyse** durchführen, so halten Sie auch Lösungen bereit. Das positive Formulieren eines Zielverhaltens bewirkt einen konstruktiven Umgang mit den Fehlern.





## Der Kopf entscheidet

Die Speerwerferin **Christina Obergföll** arbeitet in der Wettkampfvorbereitung eng mit einem Sportpsychologen zusammen.

Foto: Christina Obergföll / Iris Hensel



**Die psychologische Komponente spielt eine ausgeprägte Rolle im Sport. Durch Ihre langjährige Karriere im Profisport kennen Sie das. Vor Ihrem großen Erfolg, die Weltmeisterschaft 2013, haben Sie in vielen wichtigen Wettkämpfen sehr gut abgeschnitten, aber nicht den ersten Platz belegt. Inwieweit entscheidet die psychische Situation über den Erfolg im Wettkampf?** Für mich ist das psychische Gleichgewicht die entscheidende Komponente. Anfangs habe ich das unterschätzt und gedacht, wenn man in der Weltklasse angekommen ist, dann ist man auch psychologisch gut. Doch durch meine zahlreichen zweiten und dritten Plätze ist mir bewusst geworden, wie wichtig die psychologische Komponente ist – gerade jetzt nach dem Gewinn der Goldmedaille. Die meisten Athleten unterschätzen das, weil das Thema immer noch etwas stiefmütterlich behandelt wird.

**Sie erhalten ganz offiziell ein psychologisches Training von dem Sportpsychologen Hans Eberspächer. Wann haben Sie sich zu diesem Schritt entschieden?** Der Auslöser dafür war,

dass ich bei der Weltmeisterschaft 2011 den vierten Platz belegt habe, obwohl ich sehr gut aufgestellt war. Ich hatte im Vorfeld alle Wettkämpfe gewonnen und auch in der Qualifikation sehr weit geworfen. Doch dann im Finale ging auf einmal gar nichts mehr. Das heißt: Es lag definitiv nicht an der Form, es lag am Kopf, an der psychologischen Vorbereitung. Daraufhin habe ich mich entschieden, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

**Wie hilft Herr Eberspächer Ihnen konkret?** Er hat es ein Stück weit geschafft, mir die Angst zu nehmen, zu versagen. Er sagt, es macht keinen Unterschied, ob ich im Training oder im Wettkampf einen Speer werfe, jeder Wurf ist wichtig. Denn letztlich entscheidet das Training darüber, ob ich es überhaupt bis zu Olympia schaffe. Dadurch konnte ich die Angst reduzieren. Er rät mir immer wieder dazu, das Positive in den Vordergrund zu stellen, mich auf die Erfolge zu konzentrieren, mich auf einen guten Wurf zu konzentrieren und nichts anderes. Zusätzlich wenden wir verschiedene Methoden an wie Atemübungen oder progressive Muskelentspannung. Das hilft mir vor allem in Situationen, in denen ich merke: Jetzt schwappt das Ganze über, jetzt werde ich zu übermotiviert.

**Das heißt, zu viel Anspannung ist nicht gut ...** Das ist individuell unterschiedlich. Für mich war es immer so, dass die Anspannung gerade im entscheidenden Moment in Wettkämpfen zu groß war und ins Negative ausgeschlagen ist. Man sollte seinen Körper und Kopf gut kennen, um zu wissen, wo der richtige Punkt ist. Das habe ich nicht über eine bestimmte Methode gelernt, sondern eher über die Gespräche mit Hans Eberspächer. Wenn man es schafft, sich nur auf den Wettkampf zu konzentrieren, dann hat der Kopf keine Kapazität, sich mit anderen Dingen zu beschäftigen. So findet man die optimale Spannung.

**Doch es gibt auch immer wieder äußere Faktoren, die den Wettkampf scheinbar beeinflussen. Mal ist eine Jury-Entscheidung nicht nachvollziehbar oder es regnet ...** Das ist alles vollkommen irrelevant. Vor der Arbeit mit Herrn Eberspächer hat mich das noch etwas mehr aus der Ruhe gebracht. Ich habe mir Gedanken über das Wetter gemacht, ob genügend Leute im Stadion sind oder ob mein Speer durch die Kontrolle geht. Das alles ist eigentlich vollkommen egal: Denn es regnet für alle, alle sind nervös und man kann mit jedem Speer werfen.

**Aus Wettkämpfen geht man mal als Gewinner hervor – und mal nicht. Wie gelingt es, das Ergebnis ernst zu nehmen, aber nicht das persönliche Wohlergehen davon abhängig zu machen oder die Motivation zu verlieren?** Das ist manchmal nicht leicht. Natürlich ist es schwierig, einen vierten Platz bei der Weltmeisterschaft zu verdauen. Besonders wenn es eine schlechte Performance im entscheidenden Moment war. Denn letztendlich ist das Speerwerfen mein Beruf. Wenn es bei anderen Menschen bei der Arbeit nicht gut läuft, trifft es die ja genauso. Nur dass es bei mir manchmal ein Jahr dauert, bis die nächste Gelegenheit kommt. Das beeinflusst selbstverständlich auch das persönliche Wohlergehen. In diesen Situationen habe ich mir immer die Zeit genommen, mich entsprechend zu distanzieren. Oft habe ich mich dann verstärkt in mein Studium gestürzt, um den Kopf frei zu bekommen. Meistens kam dann die Lust auch wieder zurück.

**Sie sind nicht nur Leistungssportlerin, sondern haben auch ein Studium in bewegungsbezogener Gesundheitsförderung und in Gesundheitsmanagement absolviert. Hat Ihnen das auch in Bezug auf den Sport geholfen?** Ja, es hat mir geholfen. Wenn man sich zu sehr auf den Sport konzentriert, verkrampft man sich. Man kann mit etwas mehr Lockerheit an die Dinge ran gehen, wenn man weiß, dass man noch ein anderes Standbein hat. Das hilft, sich ein Stück weit auch vom Sport zu lösen.

**Inwiefern verfolgen Sie eine berufliche Karriere neben dem Sport?** Zurzeit bin bei der Barmer GEK angestellt. Ich bin Botschafterin der „Deutschland bewegt sich Tour“ und betreue ein Projekt in meiner Region für einen weiteren Sponsor. Vonseiten der Krankenkasse hat man mir signalisiert, dass ich nach meiner sportlichen Karriere auch bei anderen Projekten einsteigen könnte. Es gibt also schon Ideen, im Bereich Gesundheitsmanagement tätig zu werden.

**Auch privat hat sich bei Ihnen viel getan, Sie haben geheiratet und erwarten ein Kind. Wie gelingt es neben Sport und Beruf das Private nicht zu vernachlässigen?** Dadurch dass mein Mann Boris auch gleichzeitig mein Techniktrainer ist, gelingt es bei uns etwas leichter, Privatleben und Beruf zu vereinbaren. Wir haben den gleichen Tagesablauf und sind bei Auslandsaufenthalten oft gemeinsam unterwegs. Wir bemühen uns aber auch sehr, Privates und Sport zu trennen. Beim Training wird nicht groß geturtelt und wenn wir nach Hause kommen, ist das Thema abgeschlossen, dann ist das Privatleben dran.

**Christina Obergföll** ist deutsche Speerwerferin. Ihr bislang größter Erfolg: die Goldmedaille bei der Weltmeisterschaft 2013 in Moskau. Im selben Jahr wurde sie Sportlerin des Jahres. Neben ihrer sportlichen Karriere hat Obergföll ein Studium in bewegungsbezogener Gesundheitsförderung und in Gesundheitsmanagement absolviert. Zurzeit arbeitet sie als Botschafterin und Projektbegleiterin für die Barmer GEK. Sie kann sich gut vorstellen, dass es beruflich im Bereich Gesundheitsmanagement weitergeht. Doch vorher hat sie noch ein anderes großes Ziel: die Teilnahme an Olympia 2016 in Rio.



# „Höchstleistung ist ohne mentale Gesundheit nicht möglich“

**Hans-Dieter Hermann, Sportpsychologe der Fußball-Nationalmannschaft, spricht darüber, wie Stress den Körper zu Höchstleistungen befähigen kann. Voraussetzung: Die mentale Gesundheit kommt nicht zu kurz.**

Foto: Jana Kay, Mainz



**2006 in Deutschland und 2010 in Südafrika waren Sie als Sportpsychologe der Deutschen Fußball-Nationalmannschaft dabei. Wie kann man sich Ihre Tätigkeit vorstellen?** Seit Dezember 2004 gehöre ich zum festen Betreuerstab der Nationalmannschaft und bin daher bei allen Maßnahmen und Länderspielen dabei. Schwerpunktmäßig kümmere ich mich um das Teambuilding, führe sportpsychologische Diagnostik und Trainings durch und bin Ansprechpartner für alles, was die mentalen Voraussetzungen der sportlichen Leistung anbelangt.

**In Wettkampfsituationen bleibt Stress nicht aus. Doch wenn der Stress überhand- nimmt und nicht mehr abgebaut wird, kann das Folgen für die Gesundheit haben. Wie können Trainer und Vereine die psychische Gesundheit ihrer Sportler am besten unterstützen?** Wie Sie schon sagten:

Stress bleibt nicht aus. Aber im richtigen Ausmaß ist Stress bzw. die Stressreaktion des Körpers ein wichtiger Baustein für Höchstleistung. Sie verändert unseren Stoffwechsel so, dass wir für einen begrenzten Zeitraum über unser alltägliches Leistungsniveau hinauswachsen können. Gesundheitliche Risiken entstehen erst, wenn aus einzelnen Stresssituationen Dauerstress wird. Ein wichtiger Ansatzpunkt für Trainer und Vereine ist deshalb, auf ausreichend Regenerationsmöglichkeiten und ihre sinnvolle Nutzung zu achten. Regeneration sollte selbstverständlich sowohl mental als auch physisch stattfinden. Die Auslöser für eine Stressreaktion des Körpers sind übrigens nicht für jeden gleich. Das kann individuell dazu führen, dass man Stress in Situationen empfindet, in denen das scheinbar gar nicht notwendig wäre oder dass in Situationen, die für andere kaum belastend sind, sogar die Kontrolle über das eigene Handeln verloren geht. Sportpsychologische Instrumente und Maßnahmen können helfen, Wahrnehmung und Interpretation ursprünglich belastender Situationen so zu verändern, dass die Handlungskontrolle erhalten bleibt.

**Wie könnten Strukturen, Prozesse oder Regeln verändert werden, um den Stress oder Druck für Athleten zu reduzieren?** Über diese Frage könnte man mehr als ein Buch schreiben. Vorab: Der Stress ist dem Leistungssport immanent und man muss ernsthaft die Frage stellen, ob man eine Reduzierung im leistungsorientierten Sport in letzter Konsequenz möchte. Viel Stress entsteht durch die Leistungsabhängigkeit und gerade im Leistungssport auch durch Erfolgsdruck. Fördermittel, Kaderzugehörigkeit, Qualifikationen für internationale Meisterschaften hängen vielleicht von wenigen Tagen im Jahr ab. Dadurch entstehen Mechanismen, die Druck erzeugen. Wenn man diese Mechanismen entfernt, handelt es sich aber nicht mehr um Leistungssport.

**Könnten Verbände und Vereinsführungen dennoch etwas tun, um den Druck zu verringern?** Ich halte es vor allen Dingen für wichtig, dass Verbände und Vereine dafür sorgen, dass enga-

gierte jugendliche Sportler bereits möglichst früh eine Vorstellung davon bekommen, was Leistungssport bedeutet, und dass sie gleichzeitig möglichst früh lernen, wie man damit umgehen kann, ohne sein positives Lebensgefühl oder seine Gesundheit aufs Spiel zu setzen. Ein ganz wichtiger Baustein ist, dass junge Sportler keine Mono-Identität als Sportler entwickeln. Es ist ein gutes Zeichen, wenn alte Freunde – auch außerhalb des Sports – erhalten bleiben und wenn möglich auch noch ein anderes Hobby betrieben werden kann. Prinzipiell sollte es allen Athleten möglichst leicht gemacht werden, in psychisch schwierigen Situationen Unterstützung zu finden und in längeren Überlastungsphasen auch eine Leistungspause einlegen zu können. Dazu muss es Ansprechpartner geben, an die man sich vertrauensvoll wenden kann.

**Es hat sich gezeigt, dass Menschen mit geeigneten Techniken einen bewussten Umgang mit ihren Emotionen lernen können. Welche psychologischen Trainingstechniken haben sich im Sport besonders bewährt?** Man muss dabei zwei Bereiche unterscheiden: Die Leistungssituation, also zum Beispiel den Wettkampf und die Phasen zwischen den Leistungssituationen. In der Leistungssituation haben sich vor allem Techniken bewährt, die den Athleten dabei helfen, sich von Erwartungen und Erfolgsdruck zu lösen und sich auf die eigene Handlung zu konzentrieren. Dazu kann man zum Beispiel verschiedene Formen des gezielten Vorstellungstrainings nutzen. Alltagssprachlich könnte man das am ehesten mit „Kopfkino“ beschreiben. Eine andere Möglichkeit ist die Umstrukturierung der eigenen Gedanken in handlungsunterstützende Anweisungen. Beides lässt sich über regelmäßiges Training für den Kopf erarbeiten. Nach der Leistungssituation ist es dagegen wichtig, sich um die eigenen Ressourcen zu kümmern. Dazu gehört die eigene Gesundheit, das soziale Umfeld, das Pflegen von Hobbys. Man spricht hier von sogenannten Schleusen oder Gegenwelten, die dabei helfen, die körperlichen und psychischen Leistungsvoraussetzungen wiederherzustellen. Es geht also um verschiedenste Formen der Regeneration und des Ausgleichs.

**Das Ergebnis einzelner Wettkämpfe stimmt nicht immer mit den Erwartungen überein. Wie kann es gelingen, dass einzelne Ergebnisse sich nicht belastend auf die Leistung in zukünftigen Turnieren oder Wettkämpfen auswirken?** Hier möchte ich gern zunächst sagen, dass das nicht in jedem Fall eine negative, belastende Situation sein muss, wenn Ergebnisse und Erwartungen nicht übereinstimmen. In vielen Lebensbereichen geben uns solche Erlebnisse auch wichtige Hinweise, ob wir prinzipiell auf dem richtigen Weg sind, oder sie können sogar Ansporn und Veränderungsmotor sein. Wirken sie sich jedoch wiederholt negativ aus, sollte man die Faktoren ausfindig machen, die zu dem unerwarteten Ergebnis geführt haben und an diesen arbeiten. Das kann sowohl im körperlichen als auch im mentalen Bereich der Fall sein – entsprechend sind die Ansatzpunkte und Methoden zu wählen. Auch Leistungssportler müssen erkennen, dass Niederlagen Teil des Prozesses, also der eigenen Entwicklung, sind. Genauso wichtig ist es in den meisten Sportarten, sich immer wieder klarzumachen, dass das Ergebnis und die eigene Leistung nur bedingt zusammenhängen. An manchen Tagen kann man eine hervorragende Leistung abliefern und trotzdem verlieren, weil der Zufall sich einmischt oder der Gegner einfach trotzdem besser war. Noch schwieriger wird es in Sportarten, in denen man von der subjektiven Wahrnehmung von Wertungsrichtern abhängig ist. Es ist also wichtig, vor allem die eigene Leistung, also das eigene Handeln, zu bewerten und nicht das daraus resultierende Ergebnis. Gleiches gilt für Sportler und Funktionäre bei der Bewertung von Resultaten. Ein stabiles privates Umfeld ist in sportlich schwierigen Zeiten darüber hinaus ein äußerst halt gebender Faktor.

**Profisportlerinnen und -sportler haben einen durchgetakteten Alltag. Wie gelingt es hier, noch ausreichend Raum für Erholung und das Gefühl von Selbstbestimmtheit zu schaffen?** Der völlig durchgetaktete Alltag gilt sicherlich nicht für alle Profisportlerinnen und Profisportler. Andererseits gilt er fast noch mehr für diejenigen, die nicht ausschließlich für und von ih-

rem Sport leben können und trotzdem Hochleistung erbringen. Sie haben natürlich prinzipiell recht: Mit zunehmendem Erfolg und zunehmendem öffentlichen Interesse wird es immer schwieriger, eigenen Freiraum zu erhalten. Hier gilt, was für Hoch- und Höchstleistende in anderen Berufen auch gilt: klare Prioritäten setzen und ausgehend von diesen Prioritäten auch den Mut haben, „Nein“ zu sagen. Das kollidiert dann zwangsläufig mit den Interessen anderer Menschen, sodass man auch soziale Konflikte aushalten muss oder sogar Freundschaften darunter leiden.

**Wie gestaltet sich die Zusammenarbeit zwischen Sportler und Sportpsychologe? Was sind häufige Themen, mit denen Sportler zu Ihnen kommen? Geht es da auch um private Sorgen? Wie häufig gibt es üblicherweise Kontakt?** Hier gibt es ein sehr breites Spektrum – abhängig von den Wünschen und Möglichkeiten der beteiligten Personen. Manche Sportler suchen kurz vor dem wichtigen Wettkampf beim Sportpsychologen noch die „Feuerwehr“ für akute Probleme. Andere kommen in schwierigen Situationen oder langen Verletzungsphasen zu uns und wieder andere wollen einfach problemunabhängig Möglichkeiten der Sportpsychologie zur Leistungsoptimierung nutzen. Hauptanlass der Kontaktaufnahme ist übrigens die Trainings-Wettkampf-Diskrepanz, wenn Sportler spüren, dass sie zwar prinzipiell sehr leistungsfähig sind, nur dann, wenn es darauf ankommt, also im Wettkampf, ihr Potenzial nicht abrufen können. In vielen Fällen geht es zunächst vor allem um das rein Sportliche. Aber mit zunehmendem Vertrauen können auch immer mehr private Themen eine Rolle spielen. Wenn man als Sportpsychologe ganzheitlich und systemisch denkt und arbeitet, ist es nachvollziehbar, dass solche Themen auch passen müssen, damit ein Sportler seine Energie voll und ganz in seine sportliche Aufgabe einbringen kann.

**Ist die Zusammenarbeit mit einem Sportpsychologen noch stigmatisiert im Sinne von „Wer diese Hilfe sucht, hat wohl ein Problem“ oder kommt mit dem Druck nicht klar?** Von Stigma möchte ich nicht sprechen, aber es gab Vorurteile, die jedoch in den letzten zehn bis 20 Jahren weitgehend in den meisten Sportarten verschwunden sind. Im Hochleistungsbereich ist das sportpsychologische Angebot beinahe eine Selbstverständlichkeit geworden, wie man auch daran erkennen kann, dass nahezu alle Nationalmannschaften olympischer Sportarten zumindest phasenweise mit Sportpsychologen zusammenarbeiten. Trotzdem gibt es immer noch Menschen, die sich schwertun, sich von dem traditionellen Psychologie-Verständnis als rein psychotherapeutischer Disziplin zu lösen. Hier sind auch die Sportpsychologen in der Verantwortung, gute Arbeit zu leisten und zudem immer wieder deutlich zu machen, womit sich unser Fach in seinem Kern beschäftigt: mit den mentalen Voraussetzungen der Leistungsentwicklung und -erbringung.

**Sehen Sie Ihre Arbeit eher unter dem Gesichtspunkt der Leistungsoptimierung oder der mentalen Gesundheit von Athleten?** Definitiv unter beiden Gesichtspunkten. Höchstleistung ist mittel- und langfristig ohne mentale Gesundheit nicht möglich und es ist auch ethisch nicht vertretbar, als Psychologe die mentale Gesundheit außen vorzulassen.

**Dr. Hans-Dieter Hermann** ist seit 2004 der erste Sportpsychologe der deutschen Fußball-Nationalmannschaft. Vorher betreute er unter anderem die österreichischen Skirennläufer, die deutschen Turner, Boxer und Hockeyspieler. Er ist Geschäftsführer und Mit-Inhaber der national und international arbeitenden „Coaching Competence Cooperation“, deren Schwerpunkt die Optimierung der Leistungsvoraussetzungen von Verantwortungsträgern und Teams ist. Zu seinen Klienten gehören neben Leistungssportlern und Trainern auch Politiker und Spitzenkräfte der deutschen Wirtschaft. Als Professor unterrichtet er an der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement in Saarbrücken. 2010 erhielt er den Förderpreis der Deutschen Gesellschaft für Psychologie. Für die Berichterstattung von den Olympischen Spielen 2012 und 2014 in London und Sotschi war Hans-Dieter Hermann als sportpsychologischer Experte für das ZDF tätig.

# Karriereplanung

## Kapitel 3

- ▶ Wie helfe ich meinen Athletinnen und Athleten, mit Mehrfachbelastungen zurechtzukommen?
- ▶ Wie kann ich meine Sportlerinnen und Sportler bei ihrer Zukunftsplanung unterstützen?
- ▶ Was tue ich, wenn das Karriereende meiner Sportlerin oder meines Sportlers bevorsteht?



## Einführung

# Karriere machen – mit und ohne Sport

Jede Leistungssportlerin und jeder Leistungssportler weiß: Die sportliche Karriere ist endlich. Spätestens wenn die Leistungsfähigkeit nachlässt oder Verletzungen dafür sorgen, dass eine sportliche Aktivität auf Profiniveau nicht mehr möglich ist, stehen Athletinnen und Athleten vor der Aufgabe, ihre zweite berufliche Karriere zu starten. Denn nur die wenigsten können allein von ihren sportlichen Erfolgen leben, vor allem nach Ende der Sportkarriere.

Für Trainerinnen und Trainer bedeutet das, ihre Sportlerinnen und Sportler von Anfang an in der Mehrfachbelastung von sportlichem Engagement und außersportlichen Zielen wie Berufsausbildung und Familiengründung zu unterstützen. Es bedeutet aber vor allem auch, schwierige (psychische) Phasen wie Karriereübergänge oder Karriereende zu begleiten und aufzufangen.



## Mehrfachbelastung:

# Mit Sport, Schule und Beruf klarkommen

Nur wenige Athletinnen und Athleten verdienen so viel Geld, dass sie sich keine Gedanken über eine zusätzliche berufliche Tätigkeit machen müssen. Für die große Mehrheit gilt vielmehr: Neben dem Sport erwerben Athletinnen und Athleten einen Schulabschluss oder streben eine berufliche Qualifikation an. Die Konsequenz dieser „dualen Karriere“ von Sport und Beruf ist jedoch eine Mehrfachbelastung, mit denen sich Sportlerinnen und Sportler genauso wie Trainerinnen und Trainer auseinandersetzen müssen. Die Belastung umfasst dabei mehrere Aspekte:

- ▶ die organisatorische bzw. zeitliche Beanspruchung, um Berufsausbildung und Training ohne Abstriche zu koordinieren,
- ▶ die körperliche Belastung durch die Doppelaufgabe,
- ▶ die psychische Belastung.

### **Organisatorisch-zeitliche Aspekte: Alles unter einen Hut bringen**

Leistungssport erfolgreich mit Schule, Berufsausbildung oder Studium zu koordinieren, stellt Athletinnen und Athleten vor große organisatorische Herausforderungen. Insbesondere junge Sportlerinnen und Sportler in der Pubertät müssen erst lernen, wie sie z. B. ihre individuellen Trainingseinheiten zusätzlich zu Schule und regu-

lärem Training in ihren Alltag einbinden. Im Schwimmtraining beispielsweise wird bereits von Jugendlichen gefordert, dass sie sich morgens vor der Schule selbstständig um ihr Frühtraining kümmern. Heranwachsende sind es aber in der Regel gewöhnt, dass ihnen jemand sagt, was sie tun sollen – seien es Eltern, Lehrerinnen und Lehrer oder Trainerinnen und Trainer. Sich nun eigenständig um Zeitplanung und Organisation dieser individuellen Trainingseinheiten kümmern zu müssen, überfordert zunächst viele.

Oft entsteht eine zusätzliche Belastung dadurch, dass Schul- oder Ausbildungszeiten nicht ausreichend flexibel sind, sodass das Training in den übrigen Zeiten untergebracht werden muss. Dies führt dazu, dass Sportlerinnen und Sportler unter Druck geraten, weil sie beides koordinieren müssen, dabei aber meist wenig Spielraum haben. Kommt dann hinzu, dass Trainerinnen oder Trainer nur wenig oder keine Bereitschaft zeigen, ihre Athletinnen und Athleten in dieser Hinsicht zu unterstützen, wird die Lage noch schwieriger – und die Belastungssituation steigt.

## Körperliche Belastung: Die Energiebilanz herausfinden

Alle menschlichen Aktivitäten, inklusive Schlaf, haben etwas mit körperlicher Energie zu tun. Während zahlreiche Aktivitäten am Tag dem Körper Energie entziehen, unter Umständen selbst dann, wenn sie eigentlich Spaß machen, können andere Aktivitäten wie das Lesen eines Buches oder ein entspanntes Essen wieder neue Energie schenken und die eigenen Ressourcen auffüllen. Welche Aktivitäten wie viel Energie kosten bzw. geben, ist jedoch individuell sehr unterschiedlich. So führt ein kurzer Mittagschlaf bei vielen Menschen dazu, dass sie sich hinterher wieder frisch und erholt fühlen, andere hingegen sind danach wie erschlagen und werden nicht mehr richtig wach.

Um die Belastung durch Training, Schule oder Ausbildung und weitere Tätigkeiten einschätzen zu können, empfiehlt es sich, eine Energiebilanz zu erstellen. Damit bekommen Trainerinnen und Trainer schnell einen Überblick, welche Aktivitä-



ten für die Athletinnen und Athleten besonders belastend sind, aber auch wie belastet sie insgesamt sind.

Die Energiebilanz kann zur Vorbeugung vor Übertraining und zum rechtzeitigen Einbau von Ruheeinheiten beitragen, aber auch bei der Überlegung helfen, ob eine zusätzliche Trainingseinheit überhaupt körperlich zu verkraften ist. Dabei ist zu beachten, dass die Energiebilanz sehr subjektiv ist und Trainierende beim ersten Mal oft noch nicht genau einschätzen können, wie viel Energie einzelne Aktivitäten kosten. Daher sollte die Bilanz in regelmäßigen Abständen wiederholt werden.

### i

#### Die wenige Zeit im Griff: Durchblick mit Trainings-Wochenplan

Um den zeitlichen Überblick zu behalten, ist es hilfreich, mit Sportlerinnen und Sportlern einen Wochenplan zu entwickeln, der einem Stundenplan für die Schule ähnelt, aber auch alle weiteren Termine und sämtliche Trainingseinheiten, inklusive der individuellen Zeiten ohne Trainerin oder Trainer, enthält.

Dies kann in Tabellenform oder einer Stundenplan-Vorlage festgehalten werden.

Diese sehr einfache Maßnahme ist äußerst effektiv für beide Seiten: Den Trainierenden nimmt sie viel Stress, da sie sich an einer klaren Struktur orientieren können. Trainerinnen und Trainer bekommen einen Überblick, welche zeitliche Belastung ihre Sportlerinnen und Sportler gerade erleben.

## i

## Eine Energiebilanz erstellen – so geht's

Um eine Energiebilanz anzufertigen, ist die aktive Beteiligung der Athletinnen und Athleten gefragt, die alle (körperlichen) Tätigkeiten möglichst genau erfassen müssen:

- ▶ **1.** Zunächst tragen die Trainierenden wie im Wochenplan alle regelmäßigen Verpflichtungen wie Schule, Training und weitere Aktivitäten ein.
- ▶ **2.** Anschließend werden die übrigen Zeiten möglichst stundengenau mit den Dingen gefüllt, die die Sportlerinnen und Sportler dazwischen tun, z. B. lesen, fernsehen oder die Autofahrt von der Schule oder Uni zur Trainingsstätte.
- ▶ **3.** Zuletzt wird ganz rechts die zusammengefasste Zeit für alle Tätigkeiten eingetragen, die nicht genau zeitlich terminiert sind, aber im Laufe der Woche immer wieder anfallen, z. B. vier Stunden pro Woche für Hausaufgaben oder zwei Stunden für Arbeit im Haushalt.
- ▶ **4.** Sind alle Zeiten gefüllt, inklusive Schlafenszeiten, wird in dem Zeitfenster eingetragen, wie viel Energie ein einzelner Aktivitätsblock insgesamt kostet bzw. gibt – unabhängig davon, wie lange er dauert. Die Skala sollte dabei von -10 (kostet sehr viel Energie) über 0 (kostet keine Energie, gibt aber auch keine) bis +10 (gibt sehr

viel Energie) reichen. In Ausnahmefällen dürfen auch niedrigere oder höhere Werte verwendet werden.

- ▶ **5.** Um die wöchentliche Energiebilanz zu ermitteln, werden zuerst alle negativen Werte addiert, anschließend alle positiven. Dann wird der negative vom positiven Wert abgezogen.

## Auswertung

Ein **positiver Wert** bedeutet, dass die Sportlerin oder der Sportler wöchentlich noch über Energiereserven verfügt, die z. B. dazu genutzt werden können, um unregelmäßige Belastungen zu stemmen.

Ein **Wert knapp über 0** (etwa 0 bis +4) zeigt bereits an, dass die Athletin oder der Athlet bei einer zusätzlichen Belastung, z. B. einem Extra-Training vor einem wichtigen Wettkampf, unter Umständen schon an die Energiereserven gehen muss.

Bei einem **negativen Wert** ist bereits eine Überlastung eingetreten. Regeneration ist dringend notwendig (siehe folgender Abschnitt „Psychische Belastung“).

## Beispiel Energiebilanz von Emma, 15 Jahre:

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	
7-15.30 h Frühstück Schulweg Schule Heimweg -4	5-9.30 h Frühstück Frühtraining -8	7-13 h Frühstück Schulweg Schule Heimweg -3	7-15.30 h Frühstück Schulweg Schule Heimweg -5	5-9.30 h Frühstück Frühtraining -9	bis 13 h schlafen frei +3	bis 10 h schlafen frei +2	Lernen: 6 h -4
15.30-16.30 h zu Hause +3	9.30-16.30 h Schulweg Schule Heimweg -8	13-18 h frei +4	15.30-17 h Training -3	9.30-16.30 h Schulweg Schule Heimweg -4	13-15 h Anfahrt -2	10-11 h Familienfrühstück -1	Haushalt: 2 h -2
16.30-20 h Training -4	16.30-19.00 h zu Hause +2	18-19 h Training -2	17-19 h Hausaufgaben -2	16.30-19 h Training -2	15-18 h Wettkampf -9	11-14 h frei +4	Andere Verpflichtungen: Hund: 3 h -2
20-22 h frei +5	19-22 h Training -3	19-22 h frei +5	19-22 h Training +1	19-20.30 h Hausaufgaben -2	18-20 h Rückfahrt -1	14-16 h Regenerations- training -1	Summe positiv: 88
ab 22 h schlafen +7	ab 22 h schlafen +8	ab 22 h schlafen +7	ab 22 h schlafen +5	20.30-22 h frei +1	20-22 h Freunde +3	16-22 h frei +5	Summe negativ: 83
				ab 22 h schlafen +8	ab 22 h schlafen +6	ab 22 h schlafen +8	<b>Bilanz: +5</b> <b>+5</b> Gerade noch o.k.!



### Psychische Belastung: Symptome ernst nehmen, Abhilfe schaffen

Im Leistungssport entstehen nicht nur körperliche, sondern auch psychische Beanspruchungen. Dies ist jedoch individuell und kann nicht verallgemeinert werden. So kann z. B. bei einigen Athletinnen und Athleten eine intensive Terminabfolge psychische Beanspruchung bedeuten, während diese für andere keinerlei Problem darstellt.

Als Trainerin bzw. Trainer ist es wichtig, nicht alle Sportlerinnen und Sportler über einen Kamm zu scheren, sondern im Einzelfall herauszufinden, wie psychisch belastet sie sind und wie viel Regenerationszeit sie brauchen. Es gibt eine Vielzahl typischer Anzeichen, die auf psychische Überlastung oder auch Unter-Erholung hindeuten – von Reizbarkeit bis Magen-Darm-Beschwerden (siehe Kasten, Seite 74). Treten diese gehäuft auf, sollte in jedem Fall das Gespräch mit der Athletin bzw. dem Athleten gesucht werden. Die Erstellung einer Energiebilanz kann helfen, den Belastungsursachen auf den Grund zu kommen.

Anschließend gilt es, gemeinsam nach Lösungen zu suchen, wie der Überlastung künftig entgegen gewirkt werden kann. Vor allem mit dem

Einbau von Regenerations- und Ruhezeiten in den Wochenplan können Sportlerinnen und Sportler lernen, Zeiten für sich zur Erholung zu nutzen. Das gilt selbst dann, wenn laut Energiebilanz scheinbar noch ausreichend körperliche Energie vorhanden ist.

Was Trainierende jedoch als erholsam empfinden, ist äußerst subjektiv. Als Faustregel gilt: Erholsam wirken besonders solche Dinge, die das Gegenteil von dem darstellen, was die Athletin bzw. den Athleten beschäftigt. So sollte eine Sportlerin oder ein Sportler zur Erholung von der Schule nichts machen, was die Konzentration weiter stark beansprucht. Viele empfinden es z. B. als wohltuend, in der Natur zu sein, in die Sauna zu gehen, Musik zu hören, ein Buch zu lesen, ein Instrument zu spielen oder zu malen. Eine sehr effektive Form der Regeneration sind gezielte Entspannungsmethoden – siehe Kasten zu „Entspannungs- und Aktivierungsmaßnahmen“ auf Seite 49.



### Symptome psychischer Überlastung

Die Anzeichen psychischer Überlastung sind breit gefächert und reichen von psychischen bis zu körperlichen Symptomen (vgl. Koch & Kühn, 2000), die unterschiedlich stark sein können. Mit zunehmender Belastung treten immer mehr Anzeichen auf.

#### Psychische Anzeichen:

- ▶ Reizbarkeit
- ▶ innere Unruhe, Nervosität
- ▶ Schlafstörungen
- ▶ Gefühl der Überforderung (Sportlerin oder Sportler möchte aufhören)
- ▶ Unzufriedenheit
- ▶ Sportlerin bzw. Sportler muss sich zu Tätigkeiten aufraffen
- ▶ Wunsch auszuspannen, zu schlafen, Ruhe zu haben
- ▶ Vergesslichkeit
- ▶ zunehmende Fehlerhäufigkeit
- ▶ Konzentrationsmangel

#### Physische Anzeichen:

- ▶ Verdauungs- bzw. Magenbeschwerden
- ▶ Kopfschmerzen
- ▶ Herzklopfen, Herzstiche
- ▶ Engegefühl in der Brust
- ▶ erhöhte Krankheitsanfälligkeit
- ▶ Verspannungen (z. B. Nacken, Schulter, Rücken)



### FAZIT

Leistungssport betreiben und parallel arbeiten oder eine berufliche Qualifikation erwerben – für die meisten Athletinnen und Athleten ist diese Mehrfachbelastung üblich. Mit einfachen Maßnahmen wie z. B. einem Wochenplan können zeitliche und körperliche Belastungen erfasst und gesteuert werden. Bewusst gestaltete Zeiten für Regeneration und Entspannungsübungen wirken psychischer Überlastung entgegen.

Zukunftsplanung:

# Sportliche und außersportliche Ziele unterstützen

Jede Athletin und jeder Athlet verfolgt neben sportlichen Zielen, z. B. vom Jugend- in den Erwachsenen-sport zu wechseln oder vom Amateur- zum Profisport aufzusteigen, auch außersportliche Ziele. Diese können im Beruflichen liegen, z. B. eine Berufsausbildung oder ein Studium zu absolvieren, aber auch im privaten Bereich, z. B. eine Familie zu gründen oder gemeinsam mit der Partnerin bzw. dem Partner ein Haus zu bauen. Oft fordert auch die Familie mehr gemeinsame Zeit ein und „zieht“ an der Sportlerin bzw. dem Sportler.

Viele Athletinnen und Athleten haben dabei das Gefühl, dass ihre Trainerinnen und Trainer ausschließlich den Sport akzeptieren und alle anderen Vorhaben hintenan gestellt werden müssen. Sie fühlen sich häufig zwischen zwei Stühlen, da auch sie in der Regel den Leistungssport in den

Vordergrund stellen, zugleich aber für ihre Zukunft sorgen und auf weitere Bedürfnisse, auch anderer Menschen, eingehen müssen. Verdruss und Stress sind auf diese Weise vorprogrammiert. Wenn sich Trainerinnen und Trainer für die außersportlichen Ziele ihrer Athletinnen und Athleten interessieren, können Ärger und Missverständnisse schnell geklärt und Belastungen reduziert werden. Das positive Ergebnis: Die Trainierenden können sich anschließend wieder besser auf den Sport konzentrieren. Darüber hinaus helfen auch strukturelle Maßnahmen und kreative Lösungen, dass die Vereinbarkeit von Leistungssport und privaten Zielen gelingt.





### Wenig Zeit, viele Ziele: Athletinnen und Athleten die Vereinbarkeit erleichtern

- ▶ Trainerinnen und Trainer können mit  **kreativen Problemlösungen**  helfen, da sie die unterschiedlichsten Situationen schon häufig miterlebt haben. So kommt eine Läuferin z. B. selbst gar nicht auf die Idee, morgens vor der Ausbildung noch eine Trainingseinheit einzulegen und damit trotz eines langen Ausbildungstages noch trainieren zu können. Auch eine verlängerte Mittagspause kann für eine kleine Trainingseinheit genutzt werden und z. B. die Energiebilanz auffrischen.
- ▶ **Sportinternate** in Vollzeit oder Teilzeit sind gut vernetzt und helfen Athletinnen und Athleten vor allem, wertvolle Zeiteinheiten zu gewinnen, weil Reisewege zum und vom Training entfallen und so z. B. mehr Zeit für Hausaufgaben und Regeneration zur Verfügung steht. Dabei ist jedoch zu beachten, dass es für manche junge Trainierende Stress bedeutet, nicht zu Hause schlafen zu können und weit weg von der Familie zu sein. In einem solchen Fall leidet die Leistung auf Dauer. Es sollte daher vorab geklärt werden, ob die Athletin oder der Athlet wirklich geeignet ist, im Internat zu leben.
- ▶ An manchen Schulen Deutschlands ist für talentierte Leistungssportlerinnen und Leistungssportler die sogenannte **Schulstreckung** eingeführt worden. Durch die G8-Stundenplanung an Gymnasien geht der Unterricht in der Regel bis in den späten Nachmittag. Die Schulstreckung ermöglicht ein Durchlaufen der Oberstufe in drei (statt zwei) Jahren und hilft den Athletinnen und Athleten, Leistungssport und eine gute Schulausbildung wieder miteinander in Einklang zu bringen.
- ▶ Da die **„duale Karriere“** von immenser Wichtigkeit für das „Leben nach dem Sport“ ist, steht der betreuende Sportverein oder -verband in der Verantwortung, seine Sportlerinnen und Sportler bei der **langfristigen Karriereplanung** zu unterstützen. Die Hilfe muss dabei nicht ausschließlich von der Trainerin bzw. dem Trainer kommen, auch Karriereberaterinnen und -berater sowie Kooperationen mit Schulen, Universitäten und Unternehmen sind eine gute Unterstützung. Für Kaderathletinnen und -athleten stehen an den Olympiastützpunkten gesonderte Expertinnen und Experten (Laufbahnberaterinnen und Laufbahnberater) zur Verfügung.



## Karriereübergang: Vom Jugend- zum Erwachsenensport

Im Laufe der Zeit erlebt jede Athletin und jeder Athlet auch Karriereübergänge innerhalb des Sports. Am wichtigsten und prägendsten ist dabei der Übergang vom Jugend- in den Erwachsenenbereich. Hier ist die Umstellung am größten:

- ▶ Die Trainingsbelastung steigt deutlich an, da sowohl Umfang als auch Intensität in der Regel zunehmen. Selbst für die Besten eines Jugendjahrgangs ist es nicht mehr so leicht, sich durchzusetzen.
- ▶ Durch die neue, oft auch ungewohnte Konkurrenzsituation steigt die psychische Belastung an.
- ▶ Sportlerinnen und Sportler werden aus ihrer gewohnten Trainingsgruppe herausgerissen und müssen sich neu in eine Gruppe einfinden. Das erfordert emotionale Energie.

Studien zeigen, dass die Dropout-Gefahr aus dem Sport an solchen Karriereübergängen am höchsten ist, weil viele die Umstellung nicht schaffen (Alfermann et al., 2004; Alfermann, 2006). Es gibt jedoch Möglichkeiten, die Übergänge sanfter zu gestalten. Trainerinnen und Trainer können hier vor allem bei den Ressourcen ihrer Sportlerinnen und Sportler ansetzen.

Frühzeitig erarbeitete Bewältigungsstrategien (z.B. sukzessive Erhöhung der Trainingshäufigkeit und -intensität) helfen, den Karriereübergang möglichst schonend zu gestalten. Trainerinnen und Trainer sowie Trainingsgruppen



sollten zudem nicht von einem auf den anderen Tag verloren gehen, vielmehr sollte die bekannte soziale Unterstützung eine Zeit lang sichergestellt werden. So kann beispielsweise für eine vorher definierte Übergangszeit, z. B. sechs Monate, die alte Trainerin oder der alte Trainer als Ansprechpartnerin bzw. Ansprechpartner erhalten bleiben. Auch nach dem Übergang sollten Trainerinnen und Trainer die Augen offenhalten und ihre ehemaligen Athletinnen und Athleten bei Problemen ansprechen und ihnen bei Bedarf Unterstützung zur Seite stellen, z. B. eine Sportpsychologin oder einen Sportpsychologen.

### FAZIT

**Gleichzeitig sportliche und außersportliche Pläne zu verwirklichen, stellt für Leistungssportlerinnen und Leistungssportler eine große Herausforderung dar – nicht nur zeitlich, sondern auch psychisch und konstitutionell. Mit der richtigen Unterstützung können Karriereübergänge sanft gestaltet und persönliche Ziele gefördert werden.**

## Karriereende:

# Das Leben ohne Leistungssport bewältigen

Für leistungssportlich orientierte Athletinnen und Athleten, die Jahre oder Jahrzehnte in ihre sportliche Entwicklung investiert haben, bedeutet das Karriereende fast immer eine extreme psychische Belastung. Der Moment, in dem eine Karriere endet, führt zu einer kompletten Veränderung des Lebens: Die gewohnte Struktur des Tages mit täglich (mehrfachem) Training ist nicht

Zu den Gründen, warum eine Sportlerkarriere endet, zählen:

- ▶ Die Karriere endet geplant, weil die Sportlerin oder der Sportler zu alt wird und/oder freiwillig aus dem Leistungssport ausscheidet.
- ▶ Die Karriere endet ungeplant, wenn die Athletin oder der Athlet aus einem Kader, einer Mannschaft oder einer Trainingsgruppe aussortiert wird und/oder eine Verletzung eingetreten ist, die die Fortführung des Sports auf dem alten Niveau unmöglich macht.



mehr vorhanden. Wettkämpfe an Wochenenden fallen weg. Aber auch die Personen, mit denen die Sportlerin bzw. der Sportler den Hauptteil der Zeit verbracht hat, sind plötzlich nicht mehr Teil des Alltags. Studien belegen, dass diese Phase äußerst schwierig ist – insbesondere dann, wenn das Karriereende ungeplant eintritt (Alfermann et al., 2004; Alfermann, 2006).

### Geplantes Karriereende: Wenn die Leistungsfähigkeit nachlässt

Auch wenn sich Athletinnen und Athleten aus freien Stücken entschließen, ihre Karriere im Sport zu beenden, hat dies häufig damit zu tun, dass sie sich nicht mehr so leistungsfähig fühlen wie früher oder die Befürchtung haben, langsam den Anschluss an die Spitze zu verlieren. Beispiele wie die Biathletin Magdalena Neuner, die sich auf dem Höhepunkt ihrer Karriere für ein Ende entschied, sind eher die Ausnahme als die Regel. Hinzu kommt, dass der Sport für Athletinnen und Athleten in der Regel den Großteil ihrer Identität ausmacht: Sie „leben“ für ihn, alles andere war bisher nebensächlich. Sie definieren sich zum großen Teil über Sport und ziehen Teile ihres Selbstwerts daraus.

Aus diesen Gründen gelingt auch ein geplantes Karriereende häufig alles andere als problemlos. Noch schwieriger wird es, wenn nicht die Sportlerinnen und Sportler selbst, sondern Trainerinnen bzw. Trainer oder die eigene Leistungsreduktion das Karriereende bestimmen. Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler weisen deshalb darauf hin, dass eine intensive und vor allem langfristige Vorbereitung auf das Ende der Sportlerkarriere

psychische Krisen reduzieren, wenn nicht sogar verhindern kann (vgl. Alfermann, 2006).

Da das Thema Karriereende für viele Trainerinnen und Trainer jedoch unangenehm ist, sprechen sie häufig nicht ausreichend mit den betroffenen Sportlerinnen und Sportlern darüber. Doch gerade wenn die Athletinnen und Athleten das Gespräch nicht selbst suchen, ist es wichtig, frühzeitig mit ihnen zu sprechen. Denn

bei fehlender Kommunikation muss die Sportlerin bzw. der Sportler zusätzlich zu der Belastung durch das Karriereende noch die Enttäuschung über die eigene Trainerin bzw. den eigenen Trainer bewältigen. Ideal ist deshalb, mit den Athletinnen und Athleten regelmäßig über die sportliche Situation und die Ziele für die kommende Zeit zu sprechen. So kann auch ein mögliches Karriereende langfristig thematisiert werden.



### Das Karriereende kommunizieren: Ein Gesprächsleitfaden für Trainerinnen und Trainer

Mit Athletinnen und Athleten über ihr Karriereende zu sprechen, ist für niemanden einfach. Es hilft, wenn sich Trainerinnen und Trainer deshalb vor dem Gespräch über einzelne Fragen Gedanken machen, um diese klar kommunizieren zu können (nach Alfermann, Stambulova & Zemaityte, 2004):

► **1. Welche genauen Gründe gibt es, weshalb aus Trainersicht ein Karriereende sinnvoll ist?**

Je genauer der Sportlerin bzw. dem Sportler erklärt wird, warum ein Fortsetzen der Karriere nicht anzuraten ist, desto besser wird sie bzw. er es verstehen können und desto weniger wütend sein. Enttäuschung lässt sich hier allerdings nur schwer vermeiden.

► **2. Welcher Zeitpunkt ist der günstigste für das Karriereende?**

Je länger die Athletin oder der Athlet sich auf das Karriereende vorbereiten kann, desto weniger schwer wird es am Ende fallen. Zugleich bietet ein langfristig absehbarer Ausstieg die Chance auf einen angemessenen Abschied.

► **3. Hat die Athletin bzw. der Athlet Pläne nach der Sportkarriere? Welche Möglichkeit gibt es, sie oder ihn noch eine Weile aufzufangen?**

Ideal ist, wenn Sportlerinnen und Sportler sich schon frühzeitig und parallel zum Sport mit ihrer beruflichen Zukunft befasst haben (siehe auch Abschnitt „Zukunftsplanung“ Seite 75). Trainerinnen und Trainer können dazu beitragen, indem sie sie bei der außersportlichen Zukunftsplanung motivieren und unterstützen.

► **4. Welche Hilfen und Ressourcen hat die Sportlerin bzw. der Sportler für die erste Zeit nach dem Karriereende? Wie kann der Verein bzw. das sportliche Umfeld unterstützen?**

Je mehr eine Athletin bzw. ein Athlet das Gefühl bekommt, dass der Verein sie bzw. ihn nicht einfach „fallen lässt“, desto einfacher gelingt das Karriereende. Optimal ist es, den Betroffenen für einige Zeit eine Sportpsychologin oder einen Sportpsychologen an die Seite zu stellen, die bzw. der bei der Umstrukturierung des eigenen Lebens helfen kann.

### Ungeplantes Karriereende: Mit dem Unerwarteten umgehen

Ein ungeplantes Karriereende ist für Sportlerinnen und Sportler in der Regel eine persönliche Katastrophe. Insbesondere bei einer schweren Verletzung, wenn Athletinnen und Athleten von einem Tag auf den anderen aus ihrem Alltag und Sportlerdasein gerissen werden, entsteht eine Situation, in der die Betroffenen viel Unterstützung benötigen, um diese angemessen zu bewältigen. Aber auch eine Schwangerschaft, das Wegfallen der Sportförderung oder die Insolvenz eines Vereins kann zu einem nicht geplanten Karriereende oder zumindest einer Karriereunterbrechung führen.

In der Praxis stehen Sportlerinnen und Sportler mit diesen schwierigen Situationen oft allein da. Trainerinnen und Trainer sowie der Verein werden nur selten aktiv und überlassen dies dem privaten Umfeld der Athletinnen und Athleten. Diese fühlen sich dadurch noch einmal mehr persönlich abgewertet, als „nicht wichtig genug“, wenn sich direkt nach Beendigung der eigenen Karriere all jene Menschen, die sich vorher den ganzen Tag um ihr Wohlergehen gesorgt haben (also Trainerinnen und Trainer, Physiotherapeutinnen und -therapeuten, Betreuerinnen und -betreuer etc.), auf einmal nicht mehr für sie interessieren, weil sie nun nicht mehr aktiv im Sport sind.

Dies kann zumindest in Teilen vermieden werden, wenn Trainerinnen und Trainer den Kontakt nicht sofort völlig abbrechen lassen und Sportlerinnen und Sportlern bei einem plötzlichen Karriereende auch professionelle Hilfe, z. B. durch eine Sportpsychologin oder einen Sportpsychologen, anbieten. Dies verkürzt die Leidenszeit deutlich und gibt den Betroffenen zugleich das Gefühl, dass sie dem Verein noch immer wichtig sind.

Da ein ungeplantes Karriereende jederzeit drohen kann, ist es zudem wichtig, dass sich Sportlerinnen und Sportler frühzeitig Gedanken über einen „Plan B“, z. B. eine berufliche Alternative, machen (siehe Abschnitt „Zukunftsplanung“, Seite 75). Je mehr sie sich ausschließlich über den Sport definieren, desto schwieriger wird für sie ein ungeplantes Karriereende.



#### FAZIT

**Jede Sportlerkarriere hat ein Ende und bedeutet für Athletinnen und Athleten in fast allen Fällen nicht nur eine enorme Umstellung ihres Lebens, sondern auch eine große psychische Belastung. Ob geplantes oder ungeplantes Karriere-Aus: Trainerinnen und Trainer können den Übergang erleichtern durch offene Kommunikation und aktive Unterstützung, auch durch den Verein.**

## Tipps und Lösungen:



# Was Sie als Trainerin bzw. Trainer tun können

- ▶ **1.** Zeigen Sie gegenüber Ihren Sportlerinnen und Sportlern **Verständnis** dafür, dass sie sich neben dem Sport auch um ihre berufliche Zukunft kümmern müssen. Wenn Ihre Trainierenden Sie als verständnisvolle Partnerin bzw. verständnisvollen Partner an ihrer Seite wissen, vermeiden Sie unnötige Konflikte und Sie steigern die Motivation der Trainierenden, sich ein zweites Standbein aufzubauen.
- ▶ **2.** Lassen Sie Ihre Sportlerinnen und Sportler mit der **Karriereplanung** außerhalb des Sports nicht allein. Je mehr Interesse und Verständnis Sie für die Situation Ihrer Trainierenden zeigen, desto eher werden sie versuchen, auch Ihre Interessen zu berücksichtigen. Zudem bekommen Sie einen wichtigen Überblick darüber, wie belastet Ihre Athletinnen und Athleten sind.
- ▶ **3.** Besprechen Sie aktiv, welche Möglichkeiten es zur Unterstützung einer „**dualen Karriere**“ von Sport und Beruf gibt – was Sie tun können, aber auch, was der Verein beitragen kann.
- ▶ **4.** Unterstützen Sie Ihre Athletinnen und Athleten, indem Sie **Karriereübergänge fließend gestalten**. Beispielsweise können Sie junge Sportlerinnen und Sportler schon ein halbes Jahr vor dem Wechsel in den Erwachsenenkauder dort zeitweise mittrainieren lassen, damit sie sich an das neue Niveau und die neue Gruppe gewöhnen. Beachten Sie dabei vor allem, dass damit die körperliche Belastung steigt, und lassen Sie keine massive Zusatzbelastung entstehen, z. B. durch doppelte Wettkämpfe.
- ▶ **5.** Während des fließenden Karriereübergangs sollten die Trainierenden Sie zunächst als **feste Kontaktperson** behalten, um die gewohnte Sicherheit und Routine nicht von heute auf morgen abgeben zu müssen.
- ▶ **6.** Sorgen Sie dafür, dass Ihre Sportlerinnen und Sportler gut in die neue Trainingsgruppe eingeführt werden, z. B. kann ihnen eine erfahrene Athletin oder ein erfahrener Athlet als **Mentorin bzw. Mentor** zur Seite gestellt werden.





- ▶ 7. Erstellen Sie gemeinsam mit jeder Athletin und jedem Athleten einen **Wochenplan** (siehe Kasten, Seite 71), in den sämtliche Aktivitäten eingetragen werden. Auf diese Weise können Termine koordiniert, aber auch Zeiten für die psychische und körperliche Regeneration festgelegt werden. Im Laufe der Zeit können Sie dazu übergehen, dass Ihre Sportlerinnen und Sportler den Plan eigenständig erstellen und Ihnen diesen nur zur Information zeigen.
- ▶ 8. Achten Sie auf körperliche und psychische Zeichen einer **Überlastung**. Die Erstellung einer Energiebilanz (siehe Kasten, Seite 72) kann helfen, unnötige Energiefresser zu identifizieren und ggf. zu reduzieren.
- ▶ 9. Räumen Sie Ihren Trainierenden ausreichend **Regenerationszeit** ein – sowohl körperlich als auch psychisch. Bei nicht genügend Regeneration steigt die Verletzungsgefahr.
- ▶ 10. Kommunizieren Sie ein anstehendes **Karriereende** langfristig gegenüber Ihren Sportlerinnen und Sportlern. Unterstützen Sie sie frühzeitig dabei, sich ein berufliches Standbein neben der aktiven Sportkarriere zu schaffen.
- ▶ 11. Bringen Sie Ihren Trainierenden auch nach Karriereende **Anteilnahme und Interesse** entgegen, sodass sie sich als Mensch weiterhin wertvoll fühlen. Besonders in den ersten Monaten nach Karriereende ist dies sehr hilfreich für die betroffenen Athletinnen und Athleten.
- ▶ 12. Bieten Sie **Hilfen und Ressourcen** an, um mit der anstehenden oder eingetretenen neuen Situation besser zurechtzukommen. Sportpsychologinnen und Sportpsychologen können bei der Umstrukturierung des Lebens eine nützliche Hilfe sein. Es führt außerdem dazu, dass sich Ihre Athletinnen und Athleten vom Verein weiterhin wertgeschätzt fühlen.



# „Das Karriereende kommt bestimmt“

**Ulf Baranowsky** hält eine vorausschauende Karriereplanung neben dem Leistungssport für notwendig.

**Im Leistungssport gibt es viele glanzvolle und international beachtete Karrieren – das kennen Sie ja insbesondere aus dem Fußball. Wie wichtig ist in diesem Zusammenhang eine strategische Karriereplanung?** Eine strategische Karriereplanung ist natürlich grundsätzlich ratsam. Sie sollte aber stets realistisch und flexibel sein. Denn es können – im positiven wie im negativen Sinn – viele Überraschungen geschehen. Entscheidend für den Erfolg sind daher vielmehr Motivation, Disziplin, Arbeitseifer und Zuversicht.

**Muss ein angehender Profisportler alles auf eine Karte setzen, um überhaupt eine Chance zu haben, in seiner Disziplin erfolgreich zu sein?** Niemand kann rund um die Uhr trainieren. Der Körper braucht immer auch Erholungsphasen, die dann sinnvoll mit Lerninhalten gefüllt werden können. Für viele international erfolgreiche Spitzensportler ist es völlig normal, parallel zu studieren oder sich beruflich weiterzubilden. Möglichkeiten dazu gibt es genügend.

**Würden Sie Sportlern von Beginn an zu einer dualen Karriereplanung raten?** Eines ist von Beginn an sicher: Das Karriereende kommt bestimmt. Und schon die nächste Verletzung kann die Sportlerlaufbahn selbst in ganz jungen Jahren plötzlich und unerwartet beenden. Daher gilt es, möglichst frühzeitig einen beruflichen Plan B zu entwickeln und den Weg dorthin festzulegen. Es hat sich gezeigt, dass diejenigen, die schon heute an morgen denken, den Sprung in die nachsportliche Karriere besser schaffen. Zudem steigert die parallele berufliche Ausbildung spürbar das Selbstwert- und Sicherheitsgefühl.

**Welche Karrierepfade sind möglich, was sind häufige Hindernisse?** Karrierepfade gibt es viele: Im Fußball gibt es Bundesligaspieler, die parallel an einer Fern- oder auch Präsenzhochschule studieren oder eine betriebliche Ausbildung erfolgreich abgeschlossen haben. Ein Kapitän einer Zweitligamannschaft hat sein paralleles BWL-Studium sogar in der Regelstudienzeit als Bachelor abgeschlossen und anschließend – ebenfalls neben der Profikarriere – ein Unternehmen mit zahlreichen Angestellten aufgebaut. Das zeigt: Hier geht richtig was, wenn man will!

**Wie lassen sich Sport, Studium oder Beruf und Privates unter einen Hut bringen? Wie können Trainer ihre Sportler dabei unterstützen?** Zeitmanagement und Stressreduktion sind grundsätzlich lernbar. Diesbezüglich gibt es genügend Literatur und sportpsychologische Angebote. Trainer sollten aus meiner Sicht diesen Prozess unterstützen und ihre Sportler motivieren, frühzeitig für sich selbst und ihre berufliche Lebensplanung Verantwortung zu übernehmen. Leider gibt es aber auch heute vereinzelt noch Trainer, die ihren Schützlingen raten, Schule und berufliche Ausbildung zu vernachlässigen und sich auf den Sport zu fokussieren. Dies hemmt den Sportler allerdings in seiner persönlichen, sportlichen und beruflichen Entwicklung. Somit wird ein solcher Rat ganz schnell zum Eigentor.



Foto: FIRO

**Es heißt, dass nur etwa zehn Prozent der Fußball-Profis nach ihrer Karriere ausgesorgt hätten. In anderen Sportarten ist die Quote wahrscheinlich noch viel geringer. Welche Vorsorge- und Absicherungsmöglichkeiten sind besonders wichtig?** Was die Finanzen betrifft, gilt für Profisportler der Grundsatz: Lebe relativ bescheiden und spare, was du sparen kannst, um dir ein Polster zu schaffen! Lege dein Geld dabei in unterschiedlichen „Körben“ sicher an und lasse dich nicht locken von überzogenen und riskanten Renditeversprechen. Informiere dich zudem über die Möglichkeiten der staatlich geförderten betrieblichen Altersversorgung. Sichere deine Risiken adäquat ab. Neben allgemeinen Versicherungen – wie beispielsweise einer Haftpflichtversicherung – sollten Berufssportler immer auch ihre spezifischen Risiken im Auge haben. Gerade im Fußball geht es um die Bereiche Berufsunfähigkeitsversicherung beziehungsweise Spielunfähigkeitsversicherung sowie Krankenversicherung, Krankentagegeldversicherung und Rechtsschutzversicherung. Hilfe gibt es hier unter anderem beim DFB-VDV-Versorgungswerk. Ebenso helfen die Verbraucherzentralen mit grundlegenden Tipps und Beratungsangeboten.

**Wie können Trainer und Vereine Sportler bei einem unerwarteten Karriereende etwa durch schwere Verletzungen unterstützen?** Wohl dem, der im Vorfeld in den Bereichen Sparen, Absicherung und Weiterbildung alles richtig gemacht hat! Denn in diesen Fällen ist ein guter Übergang in die nachsportliche Karriere sehr wahrscheinlich. So oder so sollten Clubs und Trainer ihrer Fürsorgepflicht grundsätzlich über das Karriereende hinaus nachkommen, Hilfsangebote bereithalten und mit realistischer Erwartungshaltung kommunizieren. Das beginnt beispielsweise mit juristischer Unterstützung bei der Geltendmachung von möglichen Versicherungsansprüchen und endet im günstigsten Fall mit einer Jobvermittlung.

**Eine Karriere im Leistungssport ist endlich und im Durchschnitt mit Mitte 30 beendet – das ist im Fußball nicht anders. Wie begleiten Sie Ihre Sportler auf dem Weg in ein Leben nach der Fußball-Karriere?** Die VDV beschäftigt unter anderem einen erfahrenen Laufbahncoach, der die Spieler als Lotse und Ideengeber auf dem Weg in die nachfußballerische Berufslaufbahn unterstützt. Zudem führen wir mit Unterstützung von DFB und LIGA entsprechende Schulungen in den Nachwuchsleistungszentren sowie bei den U-Nationalmannschaften und den Profiteams durch. Über Bildungspartner haben die Spieler auch die Möglichkeit, sich parallel und passgenau auf unterschiedlichem Niveau in Fernstudiengängen beruflich zu qualifizieren und fortzubilden. Hochschulklausuren können beispielsweise an spielfreien Tagen unter Aufsicht in unserer Geschäftsstelle geschrieben werden.

**Profisportler, aber auch Trainer stehen in den Stadien und vor den Fernsehkameras unter ständiger Beobachtung. Da baut sich ein starker psychischer Druck auf. Welche Unterstützung bietet die VDV an?** Wir haben spezielle Infoblätter entwickelt und unsere Mitglieder können an kostenlosen Medientrainings teilnehmen. Dabei wird das notwendige Handwerkszeug vermittelt, es werden Probeinterviews aufgenommen und analysiert. Darüber hinaus bieten wir natürlich auch eine individuelle PR-Beratung an und – im Fall der Fälle – juristischen Beistand sowie sportpsychologische Unterstützung über MentalGestärkt.

**Ulf Baranowsky** (Jahrgang 1974) ist Geschäftsführer der Vereinigung der Vertragsfußballspieler (VDV) und somit über Berufsmöglichkeiten im Leistungssport bestens informiert. Der ehemalige Bürgermeisterreferent und Stadtpressesprecher in der Europastadt Castrop-Rauxel hat ein Studium in Publizistik- und Kommunikationswissenschaft, Soziologie und Sportwissenschaft abgeschlossen. Außerdem ist er vom DFB lizenzierter Trainer und Vereinsmanager. Zu Studentenzeiten arbeitete er einige Jahre als Spielertrainer im Amateurbereich sowie parallel als Tutor für Fußball am Fachbereich „Psychologie und Sportwissenschaft“ der Westfälischen Wilhelms-Universität Münster.



# „Es ist machbar, Sport und Studium zu vereinen“

**Fabian Hambüchen** verfolgt einen dualen Karriereweg und denkt über Perspektiven nach dem Leistungssport nach.

**Ob Weltmeisterschaften oder Olympia, seit vielen Jahren halten Sie Ihre sportliche Karriere auf höchstem Niveau. Welche Rolle spielt dabei die psychische Belastbarkeit?** Die Psyche ist mit das Wichtigste bei der sportlichen Karriere. Natürlich steht die physische Gesundheit im Vordergrund, aber wenn der Kopf nicht mitspielt, bringt der fitteste Körper nichts. Insofern finde ich es sehr wichtig, dass Geist und Körper im Einklang stehen. Man muss für sich selbst den passenden Ausgleich finden, aber auch ein gutes Umfeld und ein gutes Team um sich herum haben.

**Wie gelingt es, die nötige Energie für extreme Herausforderungen aufzubringen?** Ich mache schon seit über zehn Jahren Mentaltraining mit meinem Onkel. Dabei habe ich früh und schnell gelernt, alles Unnötige und Belastende auszublenden, um die Energie für das Wesentliche zu haben. Andererseits mache ich den Sport seit über 20 Jahren mit dem großen Ziel, bei Olympia Gold zu gewinnen. So kann ich mich jeden Tag aufs Neue motivieren.

**Welche Rolle spielen Regenerations- und Ruhezeiten?** Der Körper ist ja keine Maschine. Man muss Regenerations- und Ruhezeiten gut einteilen und auch einhalten. In der Jugend war das nicht immer so ganz entscheidend. Da hatte man genug Kraft und Energie. Mittlerweile merke ich, dass ich nicht mehr so belastbar bin wie früher. Heute kommt es viel mehr darauf an, dass ich mich nach harten Trainingseinheiten gut regeneriere und erhole in das nächste Training starte.

**2007 haben Sie sich parallel auf die Weltmeisterschaft in Stuttgart und auf Ihr Abitur vorbereitet. Wenn Sie an diese Zeit zurückdenken: Was hat Ihnen geholfen, diese Doppelbelastung zu meistern?** 2007 war definitiv ein krasses Jahr. Im März hatte ich mein schriftliches Abi, im April die EM in Amsterdam, im Juni mündliches Abi und im September die WM in Stuttgart. Das war ein dickes Pensum. Letztendlich hat es mir geholfen, diszipliniert und überlegt an die Sache heranzugehen. Das Training war immer ein super Ausgleich zum Lernen und andersherum genauso. Natürlich fiel da die freie Zeit weg, aber es war eine absehbare Zeit. Es ist immer eine Frage des Zeitmanagements und der Disziplin. Das habe ich relativ früh gut gelernt und in dem Jahr perfekt umgesetzt.

**Was ging in Ihnen vor, als Sie sich im Januar 2011 einen Riss der Achillessehne zugezogen haben?** Ich hatte schon über ein halbes Jahr Probleme mit der Achillessehne und hatte mehr Angst im Vorfeld, dass diese Beschwerden chronisch werden. Als dann der Abriss kam, war ich natürlich kurz geschockt, aber dann doch erleichtert, weil ich in dem Moment das Gefühl hatte, dass es jetzt wieder



Foto: ERIMA

richtig gut werden kann. Denn ich hatte immer ein Ziel vor Augen: London 2012. Dadurch war ich höchst motiviert, habe bis zu neun Stunden am Tag in der Sportklinik trainiert. Die Grundlage dafür hat natürlich mein Arzt Dr. Peil mit einer gelungenen Operation gelegt. Das Team um mich herum war einfach perfekt, wir haben uns gegenseitig motiviert und einfach alles gegeben – letztendlich auch mit Erfolg.

**Seit 2012 studieren Sie Sportmanagement und Sportkommunikation an der Deutschen Sporthochschule Köln. Wie erlebt ein Profisportler, der gleichzeitig für wichtige Wettkämpfe trainiert und an Olympia 2016 in Rio teilnehmen will, das Studentenleben?** Ich war im Vorfeld selbst unsicher, wie das alles ablaufen wird. Aber nach wenigen Wochen habe ich mich sehr wohlfühlt und Anschluss bei meinen Kommilitonen gefunden. Es ist ähnlich wie 2007 – das Studium ist ein guter Ausgleich zum Sport und bringt mich insgesamt weiter. Ich genieße die Zeit mit meinen Freunden an der SpoHo und trainiere trotzdem diszipliniert und hart. Natürlich bin ich nicht bei jeder Party dabei, aber da hat jeder Verständnis für – und feiern können wir später noch genug.

**Sport, Studium, aber auch Privates unter einen Hut zu bekommen, ist sicher trotzdem manchmal eine Herausforderung ...** Auch das erfordert vor allem ein gutes Zeitmanagement. Für mich war von vorn- herein klar: Es ist machbar, Sport und Studium zu vereinen. Positiv ist auf alle Fälle, dass an der Uni kein Zeitdruck herrscht. Aber auch ich musste zunächst meinen Weg und den richtigen Rhythmus finden. Das war in den ersten beiden Semestern nicht ganz einfach. Aber mittlerweile bekomme ich es gut hin und für Privates bleibt auch noch ein wenig Zeit.

**„Früher hat man immer gesagt: Zehn Jahre Hochleistungssport, dann ist der Körper fertig.“ Diese Aussage stammt von Ihrem Vater und Trainer Wolfgang Hambüchen. Sprechen Sie mit Ihrem Vater oft über Perspektiven nach dem wettkampforientierten Leistungssport?** Wir reden viel darüber, wie es nach dem Turnen weitergeht und das Karriereende aussehen könnte. Bezüglich der beruflichen Zukunft schauen wir nach möglichen Optionen und versuchen, diese mit dem Sport perfekt zu kombinieren. Zurzeit haben wir aber noch mal das große Ziel, in Rio 2016 dabei zu sein. Danach will ich schnellstmöglich mein Studium beenden. Wie es dann weitergeht, weiß ich selbst noch nicht zu 100 Prozent, aber ein paar Ideen sind schon vorhanden und dann schauen wir nach Olympia einfach, was machbar ist.

**Woran denken Sie denn?** Es gibt die Überlegung, dass ich mal bei meinem Management einsteige, in diesem Bereich Erfahrungen sammle und gucke, ob das mein Ding wäre. Zudem muss ich im Rahmen meines Studiums noch ein Praktikum absolvieren. Ich könnte mir vorstellen, bei einer Produktionsfirma in Köln reinzuschnuppern. Na und zuletzt, vielleicht werde ich auch Trainer ... Ich weiß es nicht. Etwas Konkretes plane ich derzeit noch nicht. Bis zum Karriereende ist ja auch noch ein wenig Zeit. Auf jeden Fall will ich mit dem Turnen in Verbindung bleiben.

**Fabian Hambüchen** verhalf dem Turnsport zu neuer Aufmerksamkeit in Deutschland, als er 2004 zum ersten Mal an Olympia in Athen teilnahm. Seither ist der 1,63 große Turner mehrfacher Olympiateilnehmer, Deutscher Meister und Europameister am Reck und im Mehrkampf geworden. Sein größtes Ziel ist es, Gold bei den Olympischen Spielen in Rio 2016 zu holen. Neben dem Leistungssport hat der 27-Jährige auch seine berufliche Karriere fest im Blick: Seit 2012 studiert er Sportmanagement und Sportkommunikation an der Deutschen Sporthochschule Köln.



# „Wer nur Fußball kann, der kann auch das nicht gut“

**Klemens Hartenbach** über die besondere Rolle von Trainern und duale Ausbildungswege

**Der SC Freiburg war der erste deutsche Proficlub, der sich als Ausbildungsverein mit einer eigenen Fußballschule für Nachwuchsspieler positioniert hat. Sie sind Sportdirektor und hauptamtlicher Mitarbeiter der Fußballschule. Was zeichnet das Ausbildungssystem heute besonders aus?** Wir achten sehr da-rauf, die Jugendlichen dort abzuholen, wo sie in ihrer Entwicklung stehen. Wir wollen sie weder unter- noch überfordern. Dazu gehört es auch, Freiräume zu lassen für andere Dinge wie etwa Schule oder eine berufliche Ausbildung. Bei uns ist der duale Ausbildungsweg Pflicht. Die Devise lautet: „Wer nur Fußball kann, der kann auch das nicht besonders gut.“ Um dieses Gleichgewicht zwischen Sport und beruflicher Ausbildung herzustellen, arbeiten in unserem Team Trainer und Pädagogen eng zusammen.

**Der Trainer spielt für die jungen Spieler sicherlich eine sehr wichtige Rolle ...**

Der Trainer beim SC Freiburg ist für die fußballbegeisterten Jugendlichen oft die wichtigste Person in ihrem Leben. Wenn man als junger Mensch den Traum hat, Fußballprofi zu werden, dann ist der Trainer per se unheimlich wichtig. Denn wenn der Trainer einem Spieler ein gutes Zeugnis ausstellt, dann kommt er eine Stufe weiter. Deshalb müssen sich die Trainer natürlich darüber bewusst sein, was sie in den Jugendlichen bewirken.

**Wie gelingt Trainern das?** Trainer sollten keine Atmosphäre der Angst, sondern der Offenheit schaffen. Das heißt, der Trainer muss seiner Rolle in zweifacher Hinsicht gerecht werden: Einerseits muss er immer die beste sportliche Leistung in den Spielern hervorrufen und eine klare sportliche Linie verfolgen, andererseits muss er immer ein offenes Ohr haben – auch für die Sorgen seiner Schützlinge.

**Ist der Trainer auch der richtige Ansprechpartner für die privaten Sorgen und Nöte der Sportler?** Wir wollen eine vertrauensvolle Atmosphäre und den offenen Austausch in den Mannschaften fördern. Jeder sollte sich trauen, seine Sorgen auszusprechen, gerade wenn das Einfluss auf die sportliche Leistung hat. Beim SC Freiburg ist das so geregelt, dass mindestens ein Trainer pro Mannschaft ein pädagogisches Studium hat. Es gibt Dinge, die dann eher mit dem Pädagogen besprochen werden. Manchmal ist es auch der Co-Trainer, der noch mehr ein Ohr für die Sorgen und Nöte der Spieler hat.

**Was können Trainer tun, um psychische Belastungen frühzeitig abzufedern?** Am wichtigsten ist es, den Spielern zu signalisieren, dass sie ihr Selbstvertrauen nicht nur über den Fußball beziehen. Dem versuchen wir auch entgegenzuwirken, indem wir viele Gespräche mit Eltern oder Freunden führen. Denn natürlich erzeugt es viel Druck, wenn der Vater seinen Sohn zu sehr antreibt. Die Erfah-



rung zeigt, dass die Quote derer, die es nicht schaffen, besonders hoch ist, wenn die Sportler in die Rolle gedrängt werden, sich nur noch über den Sport zu definieren – und eine gute Note in der Schule viel weniger zählt als ein Tor am Wochenende. Gerade wenn sich ein Sportler plötzlich verletzt und nicht mehr spielen kann, ist es für ihn umso schwerer, wenn er außer dem Sport nicht viel hat.

**Sie fördern die duale Ausbildung besonders: Alle Jungs müssen neben der fußballerischen Ausbildung einen Schulabschluss machen oder eine Berufsausbildung absolvieren. Wie unterstützen Sie die Spieler, beides zu meistern?** G8 spielt uns dabei nicht gerade in die Karten. Durch die Verkürzung auf zwölf Jahre bis zum Abitur ist der Druck vonseiten der Schule noch etwas größer geworden. Die Schulpartnerschaften ermöglichen uns aber viel Spielraum, wenn zum Beispiel wichtige Turniere anstehen und die Spieler nicht am Unterricht teilnehmen können. Ausgefallene Stunden können dann nachgeholt werden. Unsere Pädagogen unterstützen die Spieler dabei, jede Gelegenheit zum Lernen zu nutzen – zum Beispiel während der Busfahrten. Zudem haben wir auch einen Pool an Nachhilfelehrern, der die Spieler unterstützt.

**Sportliche Karriere und Ausbildung erfordern ein hohes Maß an Energie und Disziplin. Wie bleibt da noch ausreichend Zeit für Regeneration?** Eine Fußballausbildung neben der Schule zu beginnen, muss eine ernsthafte Entscheidung sein. Natürlich verzichten die Spieler auf einen Teil ihrer Freizeit, das ist völlig klar. Dennoch versuchen wir immer, auch schul- und trainingsfreie Zeit zu gewährleisten. Außerdem zeigen wir verschiedene Möglichkeiten auf, sich innerhalb von kurzer Zeit zu entspannen. Dazu bieten wir verschiedene Formen der Entspannung vom Yoga bis zur Meditation an. Und wir machen immer wieder deutlich, wie wichtig Schlaf und gesunde Ernährung sind.

**Viele junge Menschen sind es von zu Hause gewöhnt, dass man ihnen sagt, was sie tun sollen. Wie unterstützen Trainer ihre Schützlinge am besten in Sachen eigenständiger Organisation?** Das können wir am besten über den Sport steuern. Im Fußballspiel und im Training können wir die Jungs zu eigenverantwortlichem Handeln erziehen. Auf dem Platz müssen sie innerhalb kürzester Zeit Entscheidungen treffen. Im Anschluss an das Spiel werden Handlungen analysiert, zu denen sich die Spieler äußern müssen. Das fördert die Eigenständigkeit sehr stark.

**Die Durchlässigkeit vom Nachwuchs- zum Profibereich gehört zum strategischen Ansatz des SC Freiburg. Trotzdem schaffen es selbst die sehr begabten Spieler nicht alle in den Profikader. Wenn der Übergang nicht gelingt, ist das für junge Menschen oft das Ende eines großen Traums ...** In der gesamten Elitförderung hat sich der Tenor durchgesetzt, dass Jugendliche, wenn sie mit 18 Jahren noch keinen Profivertrag haben, keine Chance mehr hätten. Dem versuchen wir entgegenzusteuern: Wer bis zu seinem 18. Lebensjahr eine Ausbildung bei einem Profiverein gemacht hat, der hat sehr wohl gute Chancen, auf anderen Wegen noch in den Profibereich zu gelangen. Die Fußballausbildung ermöglicht den Spielern ganz viel. Und selbst wenn es nicht klappt mit dem Profivertrag: Auch in der Amateur-Liga kann man sich etwas dazuverdienen – zum Beispiel für ein Studium. Das versuchen wir unseren Spielern immer wieder zu vermitteln.

**Klemens Hartenbach** (Jahrgang 1964) ist Sportdirektor des SC Freiburg und hauptamtlicher Mitarbeiter der Fußballschule für Nachwuchsspieler. Der Grund- und Hauptschullehrer war von 1986 bis 1990 Torwart des SC Freiburg und wechselte danach zum Lokalrivalen Freiburger FC. Nach einer Station als Spielertrainer beim SV Elzach wechselte Hartenbach als Torwarttrainer wieder zum SC Freiburg, wo er bis heute arbeitet. Als Pädagoge, Sportler und Trainer kennt er die Sorgen und Nöte der jungen Sportler der Fußballschule genau.

# Konfliktmanagement

## Kapitel 4

- ▶ Wie kann ich meinen Sportlerinnen und Sportlern bei außersportlichen Konflikten helfen?
- ▶ Was kann ich tun, wenn meine Sportlerinnen und Sportler untereinander Konflikte haben?
- ▶ Was mache ich, wenn meine Athletinnen und Athleten mit mir oder anderen Trainerinnen bzw. Trainern Konflikte haben?



## Einführung

# Konflikte frühzeitig wahrnehmen und bewältigen

Wie in jedem anderen Lebensbereich sind auch im Sport Konflikte unvermeidlich. Ob Stress in der Familie, der mit ins Training gebracht wird, Streit unter Athletinnen und Athleten selbst oder gar ein Konflikt mit der Trainerin oder dem Trainer: Wenn Auseinandersetzungen ungelöst bleiben, können sie nicht nur die Leistungsfähigkeit von Leistungssportlerinnen und Leistungssportlern herabsetzen, sondern ein ganzes Gruppenklima beeinträchtigen.

Es ist daher vor allem Aufgabe der Trainerinnen und Trainer, schwelende oder ungelöste Konfliktsituationen zu erkennen, konstruktiv und professionell aufzulösen sowie mögliche Konfliktherde von vornherein zu minimieren. Kenntnisse über Konfliktgründe, Konfliktmechanismen und Lösungswege helfen dabei, die Stimmung und Motivation bei den Trainierenden genauso wie im Trainerstab dauerhaft aufrechtzuerhalten.



# Wie entstehen Konflikte im Sport?



Der Kontext des Sports ist geprägt von sozialen Interaktionen: Sportlerinnen und Sportler kommunizieren nicht nur mit Trainerinnen und Trainern, sondern auch mit Schiedsrichterinnen und Schiedsrichtern, Funktionären, Eltern oder Freundinnen und Freunde. Soziale Interaktionen behalten dabei stets die Gefahr von unterschiedlichen Interessen, Erwartungen und Einstellungen, die letztlich in einem Konflikt enden können.

Im schlimmsten Fall beeinflussen Konflikte im Sport die Leistung, die sozialen Beziehungen, vor allem aber die psychische Gesundheit von Athletinnen und Athleten sowie Trainerinnen und Trainern negativ. Der richtige Umgang mit Konflikten zählt daher zu den wichtigsten Aufgaben. Um Konflikte zu erkennen und geeignete Lösungswege zu finden, ist ein theoretisches Wissen um Merkmale, Arten und Typen von Konflikten von hoher Bedeutung.

Konflikte entwickeln sich, wenn sich Motive, Bedürfnisse, Wünsche, Interessen, Ziele, Emotionen oder Verhaltensweisen in unvereinbarer Weise gegenüberstehen und zu konträren Handlungsstrebungen und Verhaltensweisen führen. Diese Konfliktsituationen können zwischen zwei Personen auftreten (interpersonelle Konflikte), im Inneren einer Person ablaufen (intrapersonelle Konflikte) oder zwischen mindestens zwei (Teil-) Gruppen entstehen (Gruppenkonflikte) (vgl. Bauer, 1991).

Konflikte führen zu hohen Erregungs- und Spannungszuständen bei den beteiligten Personen und werden je nach Ursache, Dauer und Intensität als belastende Stressfaktoren wahrgenommen, die viel mentale und körperliche Energie kosten. Sie haben daher nicht nur Auswirkungen auf die Leistungsfähigkeit der Sportlerinnen und Sportler, sondern beeinflussen im großen Maße das individuelle Wohlbefinden und die psychische Gesundheit.

Grundsätzlich wird zwischen echten und unechten Konflikten unterschieden (vgl. Baumann, 2006):

- ▶ **Echte Konflikte** dienen als „Mittel zum Zweck“, um eigene Ziele, Erwartungen oder Interessen durchzusetzen oder zu vereinbaren. Sie bieten häufig vielfältige Lösungsmöglichkeiten, da beide Streitparteien eine gewinnbringende Einigung anstreben. Der Konfliktgegenstand ist in diesem Fall auch die Konfliktursache.
- ▶ **Unechte Konflikte** dienen lediglich zur Entladung der inneren Spannung, die ihren Ursprung in einer anderen Situation hat, aber dort nicht abgebaut werden kann. Sie entstehen nicht durch gegensätzliche Meinungen der Konfliktpartner und führen daher selten zu einer sinnvollen Lösung.

## i

**Außersportliche Konfliktsituationen**

Die Liste möglicher außersportlicher Konfliktsituationen ist lang. Für Athletinnen und Athleten gehören dazu vor allem Unstimmigkeiten mit der Vereinsführung, mit den Medien oder den Fans. Auf der persönlichen Ebene zählen dazu Streitigkeiten mit den Eltern, der Familie, der Partnerin bzw. dem Partner oder mit Freunden.

**Unechte Konflikte: Gefahr für das Mannschaftsklima**

Sowohl die echten, häufiger jedoch die unechten Konflikte können eine große Herausforderung für Trainerinnen und Trainer darstellen: So bringen Athletinnen und Athleten oft außersportliche Konflikte, z. B. Ärger mit der Partnerin bzw. dem Partner oder Streit im Elternhaus, mit ins Training oder in den Wettkampf. Ein solches Hereintragen eines externen Problems in eine Trainingsgruppe oder Mannschaft ist besonders schwierig, da der Konflikt nicht in einer direkten Auseinandersetzung mit der anderen Konfliktpartei gelöst werden kann. Stattdessen existiert die Gefahr, dass sich die bestehenden inneren Spannungszustände der Sportlerin oder des Sportlers innerhalb der Gruppe durch unbedeutende Auslösesituationen entladen und wie in einer Kettenreaktion neue soziale Konflikte mit Trainingspartnerinnen und Trainingspartnern, Mitspielerinnen und Mitspielern sowie Trainerinnen und Trainern hervorrufen (Konfliktkette).

Aufgabe der Trainerin bzw. des Trainers ist es, diese Situationen frühzeitig zu erkennen und durch geeignete Maßnahmen die Entladung von unechten Konflikten oder gar die Entstehung einer Konfliktkette zu vermeiden.

**Konflikte erkennen und umwandeln**

In den meisten außersportlichen Konflikten können gerade die Trainerinnen und Trainer eine besondere neutrale und externe Rolle einnehmen. Je nach Vertrauensbeziehung können sie daher als Mediatorinnen und Mediatoren oder Vermittlerinnen und Vermittler agieren und so zur Konfliktreduktion beitragen.

Um diese Position einnehmen zu können, müssen Trainerinnen und Trainer ihre Athletinnen und Athleten und ihre Eigenschaften kennen und aufmerksam sein gegenüber ungewöhnlichen Verhaltensweisen ihrer Schützlinge. Nur so können sie Stimmungsänderungen (z. B. Reizbarkeit, häufiges Weinen, aber auch Überaktivität oder mangelnde Konzentration) und mögliche Konflikte frühzeitig bemerken und sich als Zuhörerinnen bzw. Zuhörer anbieten. Zudem bietet der Sport mit anstrengender körperlicher Aktivität eine Möglichkeit, Spannungsentladungen abzuleiten und bestenfalls in Leistung umzuwandeln.

**FAZIT**

**Keine Athletin und kein Athlet ist davor geschützt, Konflikte außerhalb des Sports, z. B. mit der Familie, ins Training oder in den Wettkampf zu tragen. Die Folge können Konfliktentladungen sein, die das Gruppenklima erheblich beeinträchtigen. Trainerinnen und Trainer beugen dem vor, indem sie Konflikte frühzeitig erkennen und gegensteuern.**

Konflikte untereinander:

# Wenn Athletinnen und Athleten im Streit liegen

Wo unterschiedliche Sportlerinnen und Sportler mit eigenen Charakteren und Erwartungen in einem Team aufeinandertreffen, bleiben Streitigkeiten nicht außen vor. Konflikte innerhalb einer Mannschaftsstruktur oder Trainingsgruppe bergen jedoch die Gefahr, das Mannschafts- und Leistungsklima negativ zu beeinflussen oder gar erheblich zu stören. Konflikte können dabei wie folgt auftreten:

- ▶ zwischen zwei Personen, z. B. zwei Athletinnen und Athleten (interpersoneller Konflikt),
- ▶ zwischen zwei (oder mehr) Gruppierungen, z. B. den Stammspielerinnen und Stammspielern und den Ersatzspielerinnen und Ersatzspielern (Gruppenkonflikt).

Im Gegensatz zu Widersprüchen innerhalb einer Person (intrapersoneller Konflikt) werden diese Konflikte häufiger verbalisiert oder physisch ausgetragen. Sie sind daher oft schon in ihren Anfängen zu beobachten und ermöglichen so im günstigsten Fall ein frühes Eingreifen.

Für beide Konflikttypen lassen sich typische Konfliktsituationen beschreiben. Typische Konflikte in Teams entstehen aufgrund unterschiedlicher

Persönlichkeitsmerkmale, durch unterschiedliche Zielsetzungen und Motive sowie durch unterschiedliche Anforderungen an die Sportlerinnen und Sportler und der wahrgenommenen Ungleichbehandlung (vgl. Trosse, 2003). Das Wissen um diese typischen Konfliktsituationen und ihre Merkmale kann Trainerinnen und Trainern einer Sportgruppe helfen, Kontroversen frühzeitig zu erkennen und passende Maßnahmen zu ergreifen.

## Konflikte durch unterschiedliche Persönlichkeitsmerkmale

Jede Athletin und jeder Athlet ist anders und hat (glücklicherweise) individuelle Stärken und Schwächen. Unterschiede in Alter, Bildungsgrad, Nationalität, Lebensweise und Charakter können aber innerhalb einer Gruppe zu Konflikten führen. Das Resultat der Differenzen in diesen Merkmalen ist häufig ein Sympathiekonflikt, sodass sich die gegenüberstehenden Personen oder Parteien oft auch außerhalb des Sports „nicht riechen“ können.

Oft ist dies auch Ursache für die Entstehung anderer Arten von Konflikten, wobei die meisten dieser Konflikte auf Vorurteilen und Unwissen basieren. Daher ist es in vielen Fällen schon ausreichend, wenn die Trainerin oder der Trainer Maßnahmen einleitet, die dazu beitragen, dass sich die Athletinnen und Athleten besser kennenlernen können. Hierzu gehören gemeinsame Aktionen außerhalb des Sports und Teambuilding-Maßnahmen.



### Konflikte durch unterschiedliche Zielsetzungen und Motive

Sportlerinnen und Sportler bringen ihre eigenen Motive und Ziele für die Ausübung ihrer Sportart mit. Differenzen und Auseinandersetzungen entstehen insbesondere dann, wenn die Erreichung dieser Ziele gefährdet oder die Motive oder Gründe zweier oder mehrerer Parteien nicht miteinander vereinbar sind.

Als konfliktvorbeugende Maßnahme ist es hilfreich, wenn Trainerinnen und Trainer die Motive und Ziele ihrer Athletinnen und Athleten kennen und mitgestalten. Für Mannschaften empfiehlt es sich, eine gemeinsame Zielsetzung zu erarbeiten und öffentlich auszugeben. Dabei sollte für alle Beteiligten klar werden, was für das Erreichen des Ziels geleistet werden muss. So lassen sich schon vorab mögliche Differenzen und damit Konfliktsituationen vermeiden oder reduzieren.

### Konflikte durch unterschiedliche Anforderungen und wahrgenommene Ungleichbehandlung

Die individuellen sportlichen und persönlichen Eigenschaften der Athletinnen und Athleten machen eine differenzierte Behandlung durch die

Trainerin bzw. den Trainer erforderlich. Nur so können die Sportlerinnen und Sportler optimal gefordert und gefördert werden. Die unterschiedliche Betreuung gilt zum einen für trainingswissenschaftliche Aspekte (z. B. Prinzip der Individualisierung und Differenzierung), aber auch für Persönlichkeitseigenschaften (z. B. Umgang mit Kritik).

Unter den Athletinnen und Athleten können unterschiedliche Trainingsanforderungen sowie die unterschiedliche Aufmerksamkeit und Zuneigung aber auch zu Unzufriedenheit und Neid führen, da die Gunst der Trainerin bzw. des Trainers für sie ein wichtiges Gut ist. Die Konfliktsituation entsteht dabei oft aus Unwissenheit über die Gründe und Ursachen der „Ungleichbehandlung“, da diese von den Sportlerinnen und Sportlern häufig mit mehr oder weniger Sympathie gleichgesetzt wird („Der Trainer mag sie mehr als mich“). Um eine solche Situation zu vermeiden oder zu beruhigen, hilft es, wenn Trainerinnen und Trainer ihre Maßnahmen im Konfliktfall sachlich verständlich und konsequent gegenüber dem Team begründen und verfolgen. Dies kann sowohl gegenüber der gesamten Mannschaft geschehen, aber auch in Einzelgesprächen mit potenziellen Betroffenen.

#### EXKURS



#### Konflikte – nicht immer schädlich

Konflikte gelten gemeinhin als unerwünscht und schädlich. Dabei wird jedoch oft vergessen, dass Auseinandersetzungen gerade im Sport auch positive Folgen haben können, z. B. die Leistungsentwicklung durch Konkurrenzkämpfe um dieselbe Position in einer Mannschaft. Entscheidend für die Richtung, in die sich ein Konflikt entwickelt, ist deshalb der Umgang mit der Konfliktsituation und wie sie am Ende gelöst wird. Hier kommt es insbesondere auf die Trainerin bzw. den Trainer an, wie sie bzw. er als Führungspersonlichkeit den Konflikt in die richtige Bahn lenkt.



### Vier Stufen zur Konfliktlösung:

#### Wie Trainerinnen und Trainer Streitigkeiten beilegen

Konflikte sind nicht immer vorhersehbar, die Ursachen nicht immer deutlich bestimmbar. Das gestufte Lösungskonzept nach Trosse (2003) kann helfen, Konflikte aufzuspüren und aufzulösen:

- ▶ **1. Etappe:** Zur Klärung der Hintergründe des Konflikts sollten von allen Beteiligten möglichst unabhängig voneinander Informationen eingeholt werden.
- ▶ **2. Etappe:** Die unterschiedlichen Auffassungen müssen sachlich gegeneinandergestellt und abgewogen werden. Dabei ist die Trainerin bzw. der Trainer als neutrale Autorität und Vermittlungsperson in der Verantwortung.
- ▶ **3. Etappe:** Beide Parteien sollen kritisch und selbstkritisch die Positionen überdenken und die Konfrontation reflektieren. Hierfür sollte Zeit zum Nachdenken gewährt werden, wodurch auch emotionaler Abstand erreicht und die Situation beruhigt wird.
- ▶ **4. Etappe:** Eine klare Konfliktlösung muss vereinbart werden. Dies kann durch Einsicht, Kompromiss oder eine Entscheidung seitens der Autoritätsperson erfolgen. Ist Letzteres der Fall, hilft eine Orientierung an im Vorfeld festgelegten und besprochenen Regeln, Vorstellungen und Vereinbarungen.

Generell sollten Trainerinnen und Trainer bei Auseinandersetzungen in der eigenen Mannschaft oder Trainingsgruppe Lösungen anbieten, die keine Konfliktpartei als Verlierer und Unterlegenen darstellen. So können im besten Fall beide Parteien im Konfliktprozess und -ausgang etwas Positives für sich mitnehmen. Dies hilft nicht nur dem Klima innerhalb der Mannschaft oder Trainingsgruppe, sondern auch der Persönlichkeitsentwicklung der Athletinnen und Athleten.



### FAZIT

**Ob zwischen Sportlerinnen und Sportlern oder Mannschaftsteilen: Konflikte innerhalb des Teams oder der Trainingsgruppe sind in der Regel wenig hilfreich für Motivation und höchste Leistungen. Egal, woher die Auseinandersetzungen stammen, Trainerinnen und Trainer sollten eine konstruktive Lösung herbeiführen, die dem Mannschaftsklima dient.**

## Konflikte mit dem Trainerstab:

# Wenn die Trainerin oder der Trainer selbst beteiligt ist

Eine grundlegend andere Konfliktsituation entsteht, wenn die Trainerin bzw. der Trainer oder ein Mitglied des Trainerteams selbst in einen Konflikt mit einer Athletin oder einem Athleten verwickelt ist.

Obwohl die Autorität und übergeordnete Stellung der Trainerin oder des Trainers zu einer schnellen Beendigung des Konflikts führen kann, ist dies meist nicht die beste Lösung – insbesondere wenn auch in Zukunft eine kooperative Zusammenarbeit angestrebt wird.



## Folgen ungelöster Konflikte

Ungelöste Auseinandersetzungen zwischen Sportlerinnen und Sportlern und dem Trainerstab haben nicht nur spürbare negative Auswirkungen auf das soziale Verhältnis innerhalb der Mannschaft, z. B. hinsichtlich Zusammenhalt und Identität. Nach Martinek (1991) werden ungelöste Konflikte auch mit folgenden negativen Mannschaftsverhaltensweisen und -eigenschaften assoziiert:

- ▶ Ängstlichkeit des Teams
- ▶ Einschränkung von Lernprozessen
- ▶ Einschätzung der Trainerin bzw. des Trainers als inkompetent durch die Athletinnen und Athleten
- ▶ Trainer-Burnout

Konflikte haben demnach sowohl Auswirkungen auf die Prozesse innerhalb des Teams oder der Trainingsgruppe als auch in großem Maße auf die Trainerin oder den Trainer selbst. Dass sich Konflikte und negatives Verhalten in einer Mannschaft oder Gruppe auch auf die psychische Gesundheit der Trainerin bzw. des Trainers auswirken können, unterstreicht, wie wichtig der richtige Umgang mit Konflikten ist. Leider ist es in einigen Bereichen, z. B. dem Profifußball der Männer, gängige Praxis, dass bei Konflikten

zwischen dem Trainerteam und den Spielerinnen und Spielern oft die Trainerin bzw. der Trainer ausgewechselt wird und damit als Verlierer aus dem Konflikt hervorgeht.

## Führungsstile als Konfliktmotor

Bei der Entwicklung von Konflikten zwischen Athletinnen bzw. Athleten und dem Trainerstab spielt der Führungsstil von Trainerinnen und Trainern gegenüber der Mannschaft oder einzelnen Trainierenden eine entscheidende Rolle. Jede Trainerin und jeder Trainer hat eine eigene Vorstellung davon, wie er mit den Spielerinnen und Spielern richtig umgeht. Abhängig von den Persönlichkeitseigenschaften der Trainierenden entscheidet der Führungsstil, ob man erfolgreich zusammenarbeiten kann und sich Athletinnen und Athleten weiterentwickeln.

Unabhängig davon, welcher Führungsstil grundsätzlich angewendet wird: Konfliktpotenzial besteht immer. Trainerinnen und Trainer sollten deshalb ein Gefühl dafür entwickeln, wie ihre Sportlerinnen und Sportler in bestimmten Situationen auf welchen Führungsstil reagieren – und sie die verschiedenen Stile bestenfalls flexibel einsetzen können.



## Konflikte durch Wahrnehmungsunterschiede

Neben dem Führungsstil führen häufig auch unterschiedliche sachlich-fachliche Bewertungen von sportlichen Leistungen zu Konflikten. Auseinandersetzungen dieser Art entstehen häufig aus einer Beobachtungs- und Bewertungsdifferenz zwischen Trainerin bzw. Trainer und Athletinnen und Athleten oder Außenstehenden. So kann beispielsweise eine Ersatzspielerin oder ein Ersatzspieler die eigene Trainingsleistung und die Spielleistung der Mitspielerinnen und Mitspieler subjektiv anders wahrnehmen als die Trainerin oder der Trainer und sich dadurch benachteiligt fühlen. Obwohl viele Athletinnen und Athleten den Kenntnis- und Erfahrungsvorsprung akzeptieren, sollten Trainerinnen und Trainer zur Konfliktprävention dennoch versuchen, ihre Vorgehensweisen und Entscheidungen zu erklären und möglichst objektiv zu begründen.

### i

#### Die drei Führungsstile: Vom Leitwolf bis zum Teamplayer

Den einen, optimalen Führungsstil gibt es nicht. Je nach Persönlichkeit der Trainerin bzw. des Trainers und je nach Situation können verschiedene Führungsstile angebracht sein, um zum Erfolg zu führen. Im Allgemeinen wird zwischen drei Führungsstilen unterschieden (vgl. Gerrig & Zimbardo, 2008):

- ▶ Der **autoritäre Führungsstil** setzt auf klare Regeln von oben. Gemäß dem Top-down-Prinzip hat die Trainerin bzw. der Trainer das Zepter in der Hand und bestimmt die Abläufe. Sportlerinnen und Sportler haben wenig Raum für Eigeninitiative, aber eindeutige Zielvorgaben.
- ▶ Beim **demokratischen oder kooperativen Führungsstil** erarbeiten Trainerinnen und Trainer mit Athletinnen und Athleten ihre Ziele sowie deren Umsetzung gemeinsam. In einem Klima offener Kommunikation erhalten Sportlerinnen und Sportler Mitspracherechte und mehr Verantwortung.
- ▶ Der **Laissez-faire-Führungsstil** zeichnet sich durch einen weitgehenden Verzicht auf Kontrolle aus. Es werden keine oder kaum Regeln vorgegeben, sodass Athletinnen und Athleten eigenständig entscheiden und sich quasi selbst kontrollieren müssen.

## EXKURS



### Die vier Ebenen einer Nachricht: Wie man richtig mit Kritik umgeht

Um professionell mit Kritik umgehen zu können, sollten sich Trainerinnen und Trainer sowie Sportlerinnen und Sportler darüber im Klaren sein, warum Kritik oft nicht so ankommt, wie sie gemeint ist. Denn nach dem sogenannten Vier-Ohren-Modell von Schulz von Thun (1981) hat jede Nachricht vier Ebenen:

- ▶ **Sachebene:** Was ist der (reine) Inhalt der gesprochenen Worte?
- ▶ **Beziehungsebene:** Wie stehen Sender und Empfänger der Nachricht zueinander?
- ▶ **Selbstoffenbarungsebene:** Was gibt der Sender von sich preis?
- ▶ **Appellebene:** Welche Handlung möchte der Sender beim Empfänger auslösen?

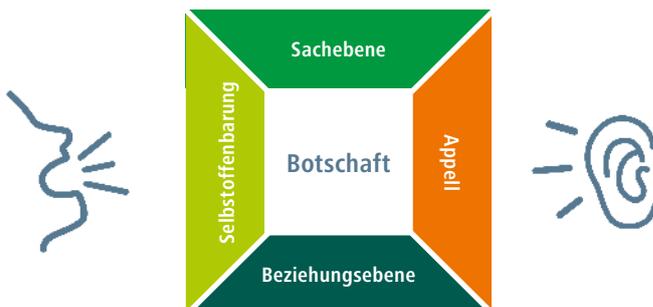
Diese vier Ebenen gelten nicht nur auf der Seite des Senders, auch der Empfänger hat vier Empfangsebenen, sozusagen vier Ohren, auf denen er die Nachricht wahrnimmt. So kann es schnell zu Missverständnissen kommen.

**Ein Beispiel:** Eine Handballtrainerin ruft im Spiel ihrer Kreisläuferin zu: „Beweg dich!“ Für die Trainerin kann diese Anweisung eine selbstverständliche Korrektur darstellen, die die Spielerin zu vermehrter Laufarbeit anspornen soll (Appell). Die Spielerin kann jedoch verstehen, dass sie zu langsam, zu dick, zu faul sei, dass die Trainerin sie infrage stellt, sie nicht mag und dass sie etwas Unmögliches von ihr verlangt (Beziehung). Sie kann daraufhin z. B. beleidigt reagieren und noch weniger laufen als bisher, da die Motivation sich verringert hat.

Viele Konflikte lassen sich daher vermeiden, wenn es Trainerinnen und Trainer sowie Athletinnen und Athleten gelingt, das Beziehungsohr „auszuschalten“. So wird verhindert, dass Botschaften oder Anweisungen „persönlich“ genommen werden und ein unnötiger Konflikt entsteht.

### Das Vier-Ohren-Modell

(von Friedemann Schulz von Thun)



### FAZIT

Nicht selten kommt es zu Konflikten zwischen Athletinnen und Athleten und ihrer Trainerin oder ihrem Trainer. Sei es der Führungsstil oder die unterschiedliche Bewertung der eigenen sportlichen Leistung: Konflikte mit Machtgefälle sind eine besondere Herausforderung für Trainerinnen und Trainer und verlangen ihnen einen besonders professionellen Umgang ab.

## Tipps und Lösungen:



# Was Sie als Trainerin bzw. Trainer tun können

- ▶ **1. Kennen und beobachten** Sie Ihre Athletinnen und Athleten. Vor dem Hintergrund Ihres theoretischen Wissens um Konflikte können Sie Stimmungsänderungen oder auftretende Konflikte anders bewerten und lösen. So vermeiden Sie auch Ärger in Ihrem Team oder Ihrer Trainingsgruppe und unnötige Konfliktketten.
- ▶ **2.** Bieten Sie Ihren Athletinnen und Athleten die Möglichkeit, über **außersportliche Konflikte** zu reden, und hören Sie zu. Sie können eine wichtige Rolle als Vermittlerin bzw. Vermittler von notwendiger Hilfe einnehmen.
- ▶ **3.** Sorgen Sie dafür, dass Ihre Trainierenden Zeit und Gelegenheit haben, sich besser kennenzulernen. So reduzieren oder vermeiden Sie Konflikte, die aus Vorurteilen entstehen. Organisieren Sie dazu **Mannschafts- bzw. Gruppenabende** oder andere Teambuilding-Maßnahmen.
- ▶ **4.** Üben Sie mit Ihren Sportlerinnen und Sportlern **Feedbackregeln** ein. Die sogenannte Sandwichtechnik besagt, dass die Feedbackgeberin bzw. der Feedbackgeber mit einer positiven Botschaft startet, dann das Verhalten anspricht, das sie bzw. er zu verbessern wünscht, und zum Abschluss wieder mit einem positiven Statement endet. Beispiel aus dem Handball: „Du hast schon sehr gut von der Abwehr auf den Angriff umgeschaltet (= positiv). Es wäre besser, wenn du dich dann im Nach-vorne-Laufen umschaust, damit der Torhüter dir einen langen Pass spielen kann (= Verbesserung). Mit deiner Geschwindigkeit schaffst du tolle Möglichkeiten für unser Team (= positiv).“
- ▶ **5.** Erarbeiten Sie gemeinsam mit Ihren Athletinnen und Athleten **Zielsetzungen und Erwartungen** und definieren Sie, was für das Erreichen dieser Ziele investiert werden muss. Dabei kann es sich um individuelle Ziele, aber auch um Mannschafts- bzw. Gruppenziele handeln, die Sie am besten schriftlich festhalten (lassen).





- ▶ **6.** Behalten Sie im Hinterkopf, dass unterschiedliche Aufmerksamkeit gegenüber den Spielerinnen und Spielern sowie unterschiedliche Anforderungen in Neid und Frust enden können. Versuchen Sie daher stets, Ihre **Maßnahmen**, die sich auf einzelne Trainierende beziehen, **sachlich zu begründen**. Des Weiteren können Sie in Einzelgesprächen Ihren Athletinnen und Athleten Zeit und Gelegenheit bieten, über solche Frustsituationen zu sprechen.
- ▶ **7.** Setzen Sie sich mit den **Gründen, Auswirkungen und dem Nutzen** von möglichen Konflikten auseinander, um so ein theoretisches Wissen zu erlangen, das Ihnen hilft, angepasste und erweiterte Handlungsmöglichkeiten in Konfliktsituationen zur Hand zu haben.
- ▶ **8. Reflektieren und beurteilen** Sie Ihren Umgang mit Ihren Sportlerinnen und Sportlern und Ihrer Mannschaft. Nur wenn Sie Ihre eigenen Stärken und Schwächen kennen, können Sie Ihre Verhaltensweisen verändern oder sie in den richtigen Momenten gewinnbringend und konfliktvermeidend einsetzen.
- ▶ **9.** Nutzen Sie möglichst nie Ihre **autoritäre Stellung** für Konfliktlösungen und kritische Entscheidungen. Konflikte können dadurch vermieden werden, dass die Athletinnen und Athleten Ihre Schritte und Vorgehensweisen nachvollziehen können, indem Sie diese sachlich begründen und darstellen sowie konsequent verfolgen.
- ▶ **10.** Behalten Sie immer das **Vier-Ohren-Modell** im Hinterkopf. Denken Sie daran, dass nicht jede Botschaft so empfangen wird, wie sie vom Sender gemeint ist. Besonders das „Beziehungsohr“ verhindert oft einen sachlichen Umgang mit Kritik.



# Alles unter einen Hut bekommen

**So wenig Druck wie möglich, so viel Druck wie nötig – Dr. Jens Rehhagel kümmert sich um den Nachwuchs bei Hannover 96.**

Foto: Monika Probst, DRIVE GmbH & Co. KG



**Herr Dr. Rehhagel, Sie sind Jugendkoordinator bei Hannover 96. Wie ist das Nachwuchsleistungszentrum dort aufgestellt?** Wir haben hier zehn Mannschaften vor Ort, insgesamt 200 Spieler. Die Jüngsten sind neun Jahre alt, die Ältesten spielen in der U23 und gehen dann entweder – hoffentlich – in den Profibereich oder eben in den Amateurbereich.

**Sind Sie eine Art „Ersatzpapa“ für die Jungs – oder wie kann man sich Ihre Aufgaben vorstellen?** Ich bin kein Trainer, sondern kümmere mich um die Dinge, die außerhalb des Platzes passieren, beispielsweise um das Management. Ich bin übergeordnet für alle Mannschaften zuständig und versuche, die Abläufe zu optimieren, damit die Jungs ganzheitlich betreut werden und ihre Leistung bringen können.

**Im Leistungszentrum leben die Juniorenspieler oftmals weit weg von zu Hause. Das ist in diesem Alter eine gewaltige Umstellung. Wie unterstützen Sie Ihre Schützlinge dabei?** Es ist ein großer Schritt, wenn man

mit 16 Jahren von zu Hause weggeht – mit dem Ziel, Bundesligaspieler zu werden. Wenn man als Verein die Verantwortung für Spieler übernimmt, muss man ihnen auch ein geeignetes Umfeld bieten und sie so betreuen, dass ihnen der Übergang nicht so schwerfällt. Wir versuchen, den Junioren ein familiärenähnliches Umfeld zu bieten. Bei uns sind die Jugendlichen deshalb nicht in einem klassischen Internat untergebracht, sondern in einer Art Wohngemeinschaft. Sie wohnen in Gastfamilien, die die Spieler betreuen und von uns sorgfältig ausgewählt werden. Der Übergang ist dann weicher.

**Die Juniorenspieler müssen extrem hart trainieren, aber nebenher auch in die Schule gehen. Das bringt ein hohes Konfliktpotenzial mit sich ...** Wenn man auf diesem Niveau Sport betreibt, liegt im Zeitmanagement ein riesiges Konfliktpotenzial. Die Jungs trainieren fast täglich, sie haben nur einen Tag in der Woche frei. Das alles muss man als 15- oder 16-Jähriger erst einmal unter einen Hut bekommen. In der Schule herrscht Druck, bei uns im Leistungssport herrscht Druck. Unsere Hauptaufgabe ist deshalb, den Druck so zu steuern, dass die jungen Spieler nicht überfordert sind. Natürlich kann man ihnen nicht den ganzen Druck abnehmen. Das wollen wir auch nicht. Aber wir möchten, dass sie mit dem vorhandenen Druck umgehen können. Wenn sie eines Tages in der Bundesliga spielen, ist der Druck immens. Darauf muss man vorbereitet sein.

**Wie bereiten Sie Ihren Nachwuchs denn konkret auf diesen Druck vor?** Zum Thema Konfliktmanagement holen wir uns externe Fachkräfte. Sie schulen unsere Mitarbeiter und die Trainer, wie man mit den Konflikten umgehen kann. Konfliktfähigkeit muss man erst erlernen. Das ist der große Vorteil. Hier sind Trainer und Mitarbeiter da, hier kann man die Konflikte unter Aufsicht lösen. Pädagogen und Sozialpädagogen kümmern sich außerdem um spezielle Probleme. Wenn Trainer dies alleine auch noch leisten sollten, würden wir ihnen zu viel aufbürden. Wir wollen die Jungs be-

gleiten, können aber nicht alle Konflikte abdecken. In erster Linie machen wir Sport.

**Zeitmanagement ist nur ein Beispiel für einen typischen Konflikt. Konkurrenzsituationen, Konflikte zwischen zwei Jugendlichen – welche typischen Konflikte gibt es unter dem Nachwuchs noch?** Wenn Menschen zusammen sind, kommt es ab und an zu Konflikten. Manchmal werden die Jugendlichen zum Beispiel erstmalig mit Druck und Konkurrenz konfrontiert. Denn unsere Spieler kommen meist aus kleinen Vereinen, wo sie unumstritten waren. Bei uns erleben sie zum ersten Mal: Es gibt Spieler, die genauso gut sind wie sie oder sogar besser. Und dann kommt es natürlich zu Konflikten. Manchmal haben die Spieler noch nicht die Erfahrung, wie man damit umgeht. Sie müssen dies erst erlernen. Dann müssen wir einschreiten. So gut es eben geht. Denn 200 Spieler 24 Stunden am Tag zu begleiten – damit wäre jeder Verein überfordert.

**Training trägt auch zur Persönlichkeitsentwicklung von Sportlern bei. Der Trainer ist dabei eine Schlüsselfigur. Was bedeutet dies für die Arbeit der Trainer im Jugendbereich?** Der Trainer ist für die Spieler Hauptansprechpartner. Er ist Vorbild und Respektperson. Das heißt, er hat einen hohen Einfluss auf die Spieler. Das bedeutet auch eine hohe Verantwortung. Dem gerecht zu werden, ist eine große Aufgabe für die Trainer, gerade in den verschiedenen Altersbereichen. Man muss mit einem Spieler, der neun Jahre alt ist, anders umgehen als mit einem 19-jährigen Spieler.

**Wie sollten Trainer mit Konflikten umgehen, die privater Natur sind und die Trainingssituation belasten?** Auf dem Niveau, auf dem wir uns bewegen, merkt man relativ schnell, wenn jemand nur fünf Prozent nachlässt. Wenn die Ursache im privaten Bereich liegt, ist es unsere Aufgabe, zumindest Angebote zu schaffen und dem Spieler zu signalisieren: Wir können dir helfen. Dann liegt es am Spieler, diese Angebote anzunehmen und auf die Hilfe des Vereins zu vertrauen. Die Rolle der Erziehungsberechtigten können wir natürlich nicht übernehmen.

**Konflikte sind eine Gefahr für das Mannschaftsklima. Welche Weiterbildungen und Kurse für Trainer würden Sie in puncto Konfliktmanagement empfehlen?** Wir haben sehr gute Erfahrungen gemacht mit Fortbildungen zum Thema Kommunikation. Das ist auch auf Trainerseite stark gefragt. Außerdem empfehle ich als Arbeitsinstrumente für Trainer Übungen, die einen psychologischen Hintergrund haben – anstelle nur den reinen Torschuss zu üben.

**Worauf achten Sie neben den fußballerischen Qualitäten in der Jugendausbildung von Hannover 96 noch?** Wir achten immer darauf, dass die Schule an Nummer eins steht. Wir haben keinen Spieler, der im Jugendbereich nur Fußball spielt. Alle Spieler gehen in die Schule, machen eine Ausbildung oder ein Praktikum. Das ist uns enorm wichtig. Denn wir können keinem Spieler versprechen, und sei er auch noch so talentiert, dass er es in den Profibereich schafft. Daher müssen die Jungs einen Plan B in der Tasche haben. Auch auf Teamfähigkeit achten wir ganz stark, denn Fußball ist ein Mannschaftssport. Wir haben Regeln, an die man sich halten muss. Wenn man eines Tages im Profibereich spielen möchte, muss man auch eine mentale Robustheit mitbringen, sich gegen Widerstände durchsetzen, Kritik akzeptieren. Ohne Ehrgeiz und Disziplin schafft man es nicht.

Beim SV Werder Bremen und den Amateuren von Bayer Leverkusen war **Jens Rehhagel** als Spieler aktiv. Ab 1995 absolvierte er ein Studium der Sportwissenschaften an der Deutschen Sporthochschule Köln, wo er von 2001 bis 2005 auch als Dozent lehrte. 2011 erlangte er den Dokortitel. Seit Mai 2005 leitet Jens Rehhagel das Nachwuchsleistungszentrum von Hannover 96. Er besitzt die DFB-A-Lizenz.



## „Die eigene Rolle immer wieder reflektieren“

Konfliktmanagement ist für **Uwe Harttgen** eine zentrale Traineraufgabe. Das erfordert eine hohe Lernbereitschaft.

Foto: Thorsten Tillmann



**Herr Harttgen, Sie haben schon viele unterschiedliche Funktionen ausgeübt, als Fußballprofi, Sportpsychologe oder Sportfunktionär. Sind Sie im Laufe der Jahre gelassener geworden, wenn es in Ihrem Job mal richtig knallt?** Im Laufe der Jahre habe ich die Haltung entwickelt: Je stressiger und emotionaler es wird, desto mehr versuche ich, Gelassenheit vorzuleben und mit Bedacht zu handeln. Als Spieler ist man häufig noch sehr emotional. Aber insgesamt war ich schon immer ein Typ, der in Stresssituationen eher gelassen geblieben ist.

**Wo unterschiedliche Menschen gemeinsam agieren, sind Konflikte oft nicht weit. Wie wirken sich Konflikte Ihrer Erfahrung nach auf die Leistung der Athleten aus?** Das ist sehr unterschiedlich, wie überhaupt Stress unterschiedlich erlebt wird. Denn jede Person bewertet Gegebenheiten subjektiv. Für den einen sind kleine Verletzungen oder Schmerzen so schlimm, dass er nicht spielen kann, für einen anderen ist das gut auszuhalten. Den einen stachelt Kritik der Fans an, der andere zieht sich eher zurück. Für die eine ist die Doppelanforderung Schule und Leistungsfußball eine positive Herausforderung, für die andere eine alltägliche Hürde. Damit man das Verhalten und Erleben der Spieler und Mannschaft verstehen und dementsprechend auch fördern kann, sollte berücksichtigt werden, dass sie unterschiedlich mit Anforderungen und Herausforderungen umgehen.

**Inwiefern ist Konfliktmanagement eine Führungsaufgabe? Insbesondere Trainer sind ja gefordert, konstruktiv und lösungsorientiert mit Konflikten umzugehen ...** Konfliktmanagement ist eine ganz zentrale Aufgabe für Trainer. Wichtig ist, immer wieder Anreize zu setzen, ein positiv emotionales Lernumfeld zu schaffen, sich in die Rolle der Spieler hineinzuversetzen, authentisch zu sein und auch mit seinen eigenen Emotionen und Konflikten konstruktiv umzugehen. Trainer müssen Konflikte zwischen Spielern lösen. Sie sollten sich klarmachen, dass Grenzen überschritten werden können, die über die sportliche Dimension hinausgehen. Wenn ein Spieler lächerlich gemacht wird oder sich Spieler attackieren, muss ein Trainer eingreifen. Trainer müssen dabei auch immer wieder die eigene Rolle und das eigene Wirken reflektieren. Die Aufgaben eines Trainers sind sehr vielschichtig und erfordern eine hohe Lernbereitschaft und die Aus- und Weiterbildung der eigenen Persönlichkeit.

**Wer trainiert, der möchte auch spielen. In jeder Mannschaft gibt es Stammspieler und Spieler, die selten zum Zug kommen. Wie wirkt sich das auf das Mannschaftsklima aus?** Entscheidend ist der Umgang mit den Spielern, die zum Kader gehören. Haben diese das Gefühl, sie sind nicht gut genug, werden ausgegrenzt oder nicht beteiligt, dann wird es Probleme geben und die Spieler sehen das als Belastung und Konflikt an. Mannschaft und Trainer sind deshalb gefordert, mit dieser Situation umzugehen. Im Laufe seiner Karriere macht jeder auch mal die Erfahrung, ausgewechselt zu werden, oder er verletzt sich. Für viele ist das nicht einfach. Die Frage ist, wie ein

Trainer so etwas gestaltet. Mit Brüchen im Karriereverlauf und mit kleinen Schwankungen umzugehen, ist eine Bewältigungsaufgabe, die angegangen werden muss. Dabei ist wichtig, dass jeder Spieler das Gefühl bekommt, dass er zur Mannschaft gehört und ebenso förderungswürdig ist wie die anderen Spieler. Aber auch diese Konstellation wird dem einen Spieler leichterfallen als dem anderen. Der Trainer hat es mit ganz unterschiedlichen Typen zu tun und sollte immer im Hinterkopf haben, dass viele Spieler erst wenig Erfahrung im Umgang mit Konflikten und Stresssituationen haben und deshalb vielleicht nicht immer „angemessen“ reagieren. Die Spieler wollen den Trainer als jemanden erleben, der souverän, gelassen und humorvoll mit Konflikten umgeht und ihnen gleichzeitig auch klarmachen kann, wo Grenzen überschritten werden.

**Wie können Trainer das Mannschaftsklima positiv beeinflussen?** Je positiver Trainer über ihre Athleten denken, desto besser. Trainer sollten sowohl die Stärken als auch die Schwächen der Spieler sehen. Wenn Spieler das Gefühl haben, dass die Mannschaftsleistung mehr ist als die Summe der einzelnen Fähigkeiten, dann wächst unausweichlich der mannschaftliche Zusammenhalt. Die psychosozialen Kompetenzen können wunderbar in gruppenspezifischen Zusammenhängen im Training und Spiel vermittelt und gelernt werden. Kompetenzen wie Führungsverhalten, Verantwortung, Agieren statt Reagieren, Durchsetzungsvermögen, Selbstbewusstsein, kollektives taktisches Verhalten, kooperatives und kollektives Verhalten sollten immer wieder geübt werden und als wichtige Entwicklungsaufgaben von den Spielern eingefordert werden. Je stärker dieses Zusammenwirken erlebt wird, desto höher ist die Attraktivität, in dieser Mannschaft spielen zu wollen. Der Trainer ist also gut beraten, die Aufgaben für das Mannschaftsziel klar zu definieren, ohne die Spieler in ihrer Kreativität einzuschränken.

**Sie haben mehrere Jahre mit Jugendlichen gearbeitet und promovierten zum Thema „Psychologische Aspekte der Entwicklung junger Leistungsfußballer“. Wie unterscheiden sich deren Konflikte von Erwachsenen?** Die meisten Jugendlichen lernen, Konflikte alleine zu lösen und nicht anzusprechen. Sie denken: Das kriege ich schon irgendwie hin. Jugendliche sind aber manchmal damit überfordert, eine konstruktive Lösung für Belastungen und Anforderungen zu finden. Das hat auch die Untersuchung in meiner Promotion bestätigt. Ob Konflikte zwischen Schule und Sport, Spieler und Trainer: Wir müssen die jungen Sportler dabei unterstützen, ihre Konflikte zu lösen. In der Phase, in der sie sich befinden, können sie nicht eigenständig ihre Belastung steuern oder ihre sportliche und schulische Karriere ohne Unterstützung gestalten. Deshalb müssen verantwortliche Personen die Spieler bei Konflikten und Spannungen unterstützen, begleiten und gegebenenfalls lenken. Das wird häufig vernachlässigt. Wenn diese altersspezifischen Entwicklungsaufgaben und Anforderungen oder Belastungen nicht bearbeitet werden, wird es immer Konflikte und Spannungen geben.

Als Fußballprofi kickte **Uwe Harttgen** unter anderem für Werder Bremen. Mit dem Verein feierte er zahlreiche Erfolge. Er gewann die Deutsche Meisterschaft, den Europacup der Pokalsieger und zweimal den DFB-Pokal. Nach seiner aktiven Laufbahn betreute der promovierte Psychologe den Nachwuchs bei Werder Bremen. Das dortige Nachwuchsleistungszentrum wurde unter seiner Leitung von der Deutschen Fußball-Liga (DFL) mit drei Sternen bewertet – die höchstmögliche Auszeichnung. Seit Anfang 2014 ist er Vorstand Sport beim Traditionsverein und Regionalligisten Rot-Weiß Essen.



# Psychische Erkrankungen

## Kapitel 5

- ▶ Welche psychischen Erkrankungen können bei Sportlerinnen und Sportlern auftreten?
- ▶ Woran erkenne ich, ob eine psychische Erkrankung vorliegt?
- ▶ Was soll ich tun, wenn ich eine psychische Erkrankung vermute?



## Einführung

# Psychische Erkrankungen erkennen und ernst nehmen

Depression, Ängste, Essstörungen oder Suchterkrankungen – auch Leistungssportlerinnen und Leistungssportler können psychisch krank werden. Die Folge: enormer Leidensdruck und verminderte Leistungsfähigkeit bis hin zum Leistungsabfall. Doch für viele Sportlerinnen und Sportler stellen seelische Erkrankungen in einem auf Wettkampf und Leistung ausgerichteten Umfeld noch immer ein Tabuthema dar – ein Zustand, der die psychischen Leiden sogar noch verschärfen kann.

Trainerinnen und Trainer brauchen daher eine besondere Sensibilität beim Erkennen psychischer Erkrankungen und im Umgang mit ihnen. Denn so wie der Körper krank werden kann, kann es auch die Psyche. Mit offener Kommunikation, Aufmerksamkeit und Einfühlungsvermögen tragen Trainerinnen und Trainer dazu bei, dass seelische Leiden frühzeitig erkannt und behandelt werden.



Wenn die Seele leidet:

# Psychische Erkrankungen bei Leistungssportlerinnen und Leistungssportlern

Auch wenn Sport eine Beschäftigung ist, die normalerweise dem Auftreten von psychischen Erkrankungen vorbeugen kann und sogar als Maßnahme bei diesen Erkrankungen eingesetzt wird, sind auch Leistungssportlerinnen und Leistungssportler nicht davor geschützt, psychisch krank zu werden. Tatsächlich werden unter ihnen ähnlich viele psychisch Erkrankte wie in der Normalbevölkerung vermutet.

## Breite Ursachen: Genetische und soziale Faktoren

Ob eine psychische Erkrankung auftritt oder nicht, hängt von vielen verschiedenen Faktoren ab: Auf der einen Seite gibt es eine genetische Veranlagung, die auch als „biologische Vulnerabilität“ bezeichnet wird und die angeborene Verwundbarkeit bzw. Empfänglichkeit einer Person für eine Krankheit beschreibt. Das allein muss allerdings nicht zwingend zum Auftreten einer Erkrankung führen. Vielmehr können auf der anderen Seite auch Persönlichkeitsmerkmale wie übermäßiger Perfektionismus, Ängstlichkeit oder auch situative Bedingungen (z. B. Zeitdruck, ungünstige Arbeits- oder Familienverhältnisse) psychische Leiden auslösen. Meist ist es ein Zusammenspiel biologischer und situativer Faktoren in Kombination mit bestimmten Persönlichkeitseigenschaften, aus denen eine psychische Erkrankung entsteht.

Zu den typischen psychischen Erkrankungen, die man auch im Leistungssport findet, zählen:

- ▶ Depression
- ▶ Angststörungen
- ▶ Suchterkrankungen
- ▶ Essstörungen

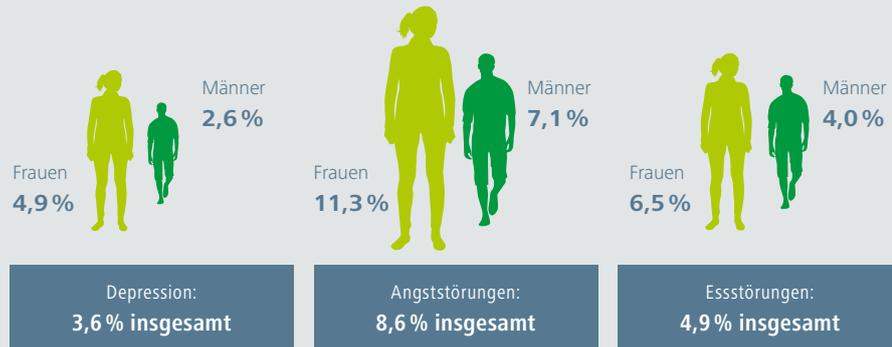
Schlafprobleme haben im Zusammenhang mit psychischen Störungen eine besondere Rolle. Obwohl diese selbst keine Erkrankung darstellen, hängen sie oft mit einer psychischen Erkrankung zusammen, weil die Betroffenen vermehrt grübeln oder aufgrund ihrer Unruhezustände nicht in den Schlaf finden bzw. diesen ständig unterbrechen. Darüber hinaus können sie Anzeichen der körperlichen Überlastung sein, die oft mit psychischen Problemen einhergeht. Daher sollten die Ursachen von Schlafproblemen – auch bei Jugendlichen – hinterfragt werden (Hoyer & Kleinert, 2010).

**Wichtig:** Psychische Erkrankungen sind ebenso gut heilbar wie körperliche (vgl. Möller, Laux & Deister, 2005). Dies zu erkennen, ist ein erster Schritt zum erleichterten Umgang mit seelischen Leiden im Bereich des Leistungssports. Eine frühzeitige Diagnose und ein verständnisvolles Umfeld tragen dazu bei, dass Betroffene schnell die erforderliche Hilfe in Anspruch nehmen.



### Psychische Erkrankungen im Leistungssport – Beispielstudie aus Frankreich

Bei einer Befragung mit 2067 französischen Leistungssportlerinnen und -sportlern zwischen zwölf und 35 Jahren gaben zwischen 3,6 und 8,6 Prozent das Auftreten einer psychischen Erkrankung in den letzten sechs Monaten an. Frauen sind dabei stärker betroffen als Männer (vgl. Schaal et al., 2011).



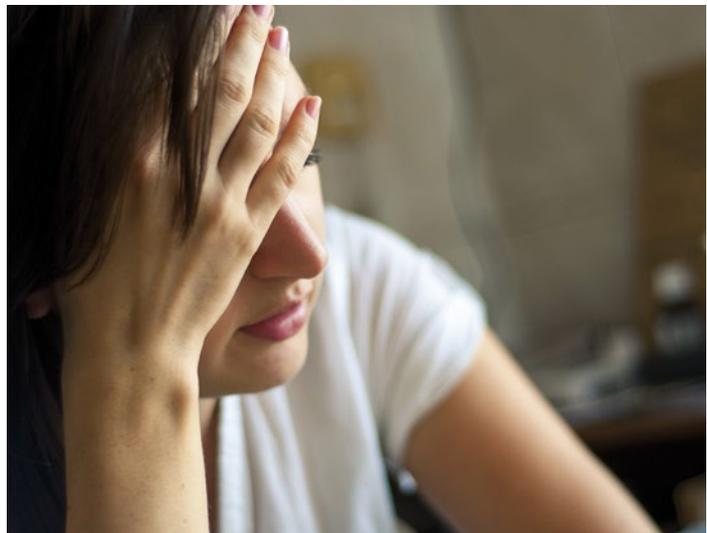
(Jeweils innerhalb der letzten sechs Monate; Mehrfachnennungen möglich)

## Depression

Eine Depression zeichnet sich durch eine gedrückte Stimmung, mangelnden Antrieb und Interessenlosigkeit aus. Als weitere zusätzliche Symptome können auftreten:

- ▶ erhöhte Ermüdbarkeit,
- ▶ Verlust von Selbstwertgefühl bzw. Selbstvertrauen/übertriebene Schuldgefühle,
- ▶ Todes-/Suizidgedanken,
- ▶ Denk- und Konzentrationsstörungen/Entscheidungsunfähigkeit,
- ▶ psychomotorische Unruhe oder Gehemmtsein,
- ▶ Schlafstörungen, Appetitstörungen und Gewichtsveränderungen.

Sehr häufig klagen die Betroffenen auch – oder nur – über körperlich-vegetative Beschwerden wie Kraftlosigkeit, Rückenschmerzen, Magen-Darm-Probleme oder Herz-Kreislauf-Beschwerden. Oft wird ein Arzt aufgrund der körperlichen Symptome aufgesucht, welche jedoch auf eine Depression hindeuten können.





### Burnout: Ergebnis totaler Erschöpfung

Als Burnout-Syndrom wird ein Erschöpfungszustand, ein seelisches Ausgebranntsein bis hin zur völligen Kraftlosigkeit bezeichnet. Dabei stellt Burnout eine Störung mit prozesshaftem Charakter und zunehmendem Krankheitsgehalt dar, die in einem leistungsorientierten, z. B. arbeitsbezogenen Kontext entsteht (vgl. Burisch, 2010). Dies lässt sich auch auf den Hochleistungssport übertragen, der im Leben einer Athletin oder eines Athleten einen hohen Stellenwert, ähnlich dem Arbeitsleben, besitzt. Nach Raedeke & Smith (2009) manifestiert sich Burnout bei Sportlerinnen und Sportlern auf drei Ebenen:

- ▶ emotionale und physische Erschöpfung,
- ▶ Abwertung des Sports,
- ▶ sportliche Leistungsunzufriedenheit.

Ein Burnout kann einer Depression sehr ähnlich sein. Außerdem kann sich aus einem Burnout, der nur einen Teil des Lebens betrifft, eine Depression entwickeln, die alle Lebensbereiche betrifft.



### EXKURS

#### Suizid: Das größte Risiko der Depression

Eine unbehandelte schwere Depression kann in den Tod führen: Über die Hälfte der an Depression Erkrankten (56 Prozent) denkt über den Tod nach (vgl. Möller et al., 2005). 15 Prozent der depressiven Patienten unternehmen einen Selbstmordversuch (Möller et al., 2005).

**Wichtig:** Äußerungen wie „Es hat doch alles keinen Sinn mehr“ deuten deshalb auf eine akute Suizidgefahr hin und sollten immer ernst genommen werden. Die Betroffenen gehören schnellstens in Expertenhande: Psychiaterinnen und Psychiater können eine genaue Diagnose stellen und das Suizidrisiko einschätzen. Liegt ein Notfall vor, z. B. wenn eine Sportlerin oder ein Sportler damit droht, sich nach dem Training etwas anzutun, sollte sofort der Notarzt (Tel. 112) oder ärztliche Bereitschaftsdienst (Tel. 116 117) gerufen werden. Auf keinen Fall darf die Person bis zum Eintreffen des Arztes allein gelassen werden.

Folgende Ereignisse, die typischerweise mit dem Leistungssport verbunden sind, erhöhen bei entsprechender Veranlagung die Gefahr einer Depression:

- ▶ Übertraining,
- ▶ Verletzungen und Wiederverletzungen,
- ▶ Misserfolgsserien oder Niederlagen,
- ▶ Konflikte mit der Trainerin bzw. dem Trainer, und/oder dem Team/Verein/Verband,
- ▶ mit dem Alter verbundene Leistungseinbußen,
- ▶ Karriereende.

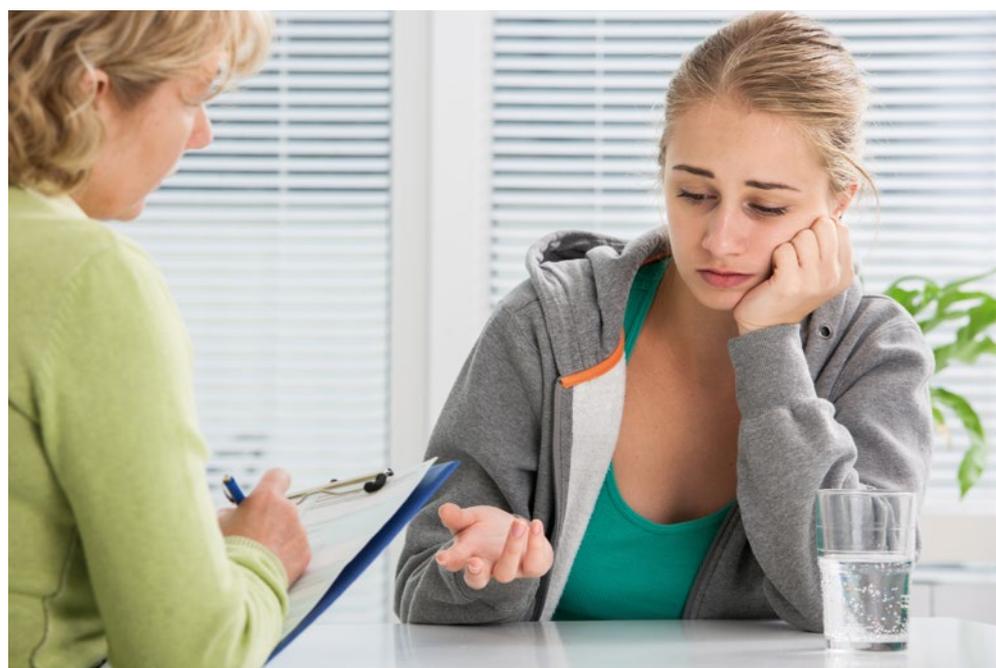
Viele der Ereignisse und Situationen, die die Gefahr von Depressionen im Leistungssport verstärken, sind häufig und teils unvermeidbar. Es geht daher weniger darum, derartige Situationen zu verhindern, als vielmehr darum, Athleten das Rüstzeug mitzugeben, diese Situationen erfolgreich zu bewältigen.

Es empfiehlt sich, auch kritische Lebenssituationen, die nicht unmittelbar mit dem Leistungssport in Verbindung stehen, bei den Athletinnen und Athleten im Auge zu behalten. Denn auch

diese erhöhen das Risiko für eine psychische Erkrankung. Zu diesen negativen „Life Events“ gehören der Verlust von oder Probleme mit nahen Bezugspersonen, Umzug, Scheidung, aber auch Traumatisierungen wie z.B. sexueller Missbrauch.

Trainerinnen und Trainer sollten möglichen Anzeichen gegenüber sensibel sein, diese allerdings nicht vorschnell missverstehen und auch nicht überdramatisieren. Hilfreich ist der Kontakt zu Psychiaterinnen und Psychiatern oder Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten, um den Verdacht durch diagnostische Maßnahmen auszuschließen oder zu bestätigen, damit schnellstmöglich eine geeignete Behandlung in die Wege geleitet werden kann.

Auffälligkeiten und krankheitsverdächtige Beobachtungen können auch durch sogenannte Screening-Methoden in Form kurzer Fragebögen (siehe Kästen) unterstützt werden. Diese liefern allerdings nur Verdachtsmomente und dienen nicht der Feststellung der depressiven Störung.





### Kurztests sind wichtig, aber ungenau!

Das Ergebnis eines Screening-Tests ist ungenau. Wenn sich beispielsweise im PHQ2-Test ein auffällig hoher Wert (hier der Wert „3“) ergibt, so liegt lediglich in drei von vier Fällen tatsächlich eine behandlungsbedürftige Erkrankung vor. Noch ungenauer ist hier der WHO-5-Test (siehe Seite 15). Bei auffälligen Werten (hier der Wert „13“) liegt lediglich in 34 Prozent der Fälle tatsächlich eine Depression vor (WHO, 1998). Die Gefahr eines „Fehlalarms“ ist daher bei diesen Screening-Tests immer gegeben. Ein positives Testergebnis (d. h. der Verdacht auf eine Erkrankung) muss also mit Vorsicht und Zurückhaltung behandelt werden. Vor allem sollten Screening-Tests daher dazu dienen, eine Erkrankung mit hoher Wahrscheinlichkeit auszuschließen. Dies gilt besonders für den WHO-5.



### Patient Health Questionnaire-2 (PHQ-2)

Der Fragebogen von Kroenke Spitzer und Williams (2003) dient dazu, die Stimmungslage innerhalb der letzten zwei Wochen zu erfassen. Drei von vier Menschen mit auffälligem Wert leiden unter einer behandlungsbedürftigen, depressiven Erkrankung. Der Testwert ergibt sich aus der Summe beider Angaben. Auffällig ist ein Summenwert von 3 oder höher. Wenn sich ein solcher Wert über längere Zeit (z. B. mehrere Wochen) hält, sollten weitere diagnostische Schritte unternommen werden. Informationen hierzu oder Unterstützung erhalten Trainerinnen und Trainer sowie Sportlerinnen und Sportler beim Mannschafts- oder Hausarzt.

Wie oft fühlten Sie sich im Verlauf der letzten zwei Wochen durch die folgenden Beschwerden beeinträchtigt?	Überhaupt nicht (0)	An einzelnen Tagen (1)	An mehr als der Hälfte der Tage (2)	Beinahe jeden Tag (3)
Wenig Interesse oder Freude an Ihren Tätigkeiten				
Niedergeschlagenheit, Schwermut oder Hoffnungslosigkeit				



## Angststörungen

Im wettkampforientierten Leistungssport ist der Umgang mit Ängsten nicht ungewöhnlich. In bestimmten Situationen „Wettkampfangst“ oder „Angst vor Misserfolg“ zu empfinden, gehört zum Alltag vieler Leistungssportler. Angst in normaler Ausprägung hat eine Alarmfunktion für den Menschen, und hilft dabei, eine bedrohliche Situation zu bewältigen. Im Sport könnte dies beispielsweise bedeuten, sich besonders gut körperlich und mental auf den Wettkampf gegen den „Angstgegner“ vorzubereiten oder kognitive Strategien zum Bewältigen von Misserfolg anzuwenden. Sportpsychologinnen und Sportpsychologen können dabei helfen, mit solchen kritischen Situationen angemessen umzugehen.

Wenn aber Ängste im Sport und/oder in anderen Lebensbereichen übermäßig sind oder zu langfristiger Beeinträchtigung der psychischen Gesundheit führen, sprechen wir von sogenannten Angststörungen. Diese sind nicht nur durch ein Übermaß und Langfristigkeit definiert, sondern

lähmen die körperlichen und geistigen Funktionen stark. Die Angst ist in diesem Fall pathologisch. Hier gilt es, umgehend eine Psychiaterin oder einen Psychiater oder eine Psychotherapeutin bzw. einen Psychotherapeuten aufzusuchen. Wer eine übermäßige Angstreaktion bei gleichzeitigem Fehlen akuter extremer Gefahren oder Bedrohungen zeigt, leidet unter einer Angststörung. Betroffene zeigen dabei häufig sehr heftige Angstreaktionen, z. B. Panikattacken, die sich auf verschiedenen Ebenen manifestieren können:

- ▶ **Kognitive Ebene:** z. B. sich sorgen, dass etwas Schlimmes passieren wird
- ▶ **Körperliche Ebene:** z. B. Herzrhythmusstörungen, Herzrasen, Schwindelattacken, Schweißausbrüche, Atemnot
- ▶ **Verhaltensebene:** Vermeidungsverhalten, plötzliche Flucht

Daneben können Ängste in unterschiedlichen Zusammenhängen auftreten – von der Platzangst bis zur Sozialphobie (siehe Kasten, Seite 116).



## Typische Angsterkrankungen und Phobien (vgl. Möller et al., 2005)

### Panikstörung

- ▶ Ohne sichtbaren Anlass entstehende ausgeprägte Angst
- ▶ Wiederkehrende, schwere Angstattacken, die sich nicht auf eine spezifische Situation beschränken
- ▶ Nicht vorhersehbar

**Lebenszeitprävalenz\*:** 3–4 %; etwa 11 % der Frauen und 7 % der Männer erleben im Laufe ihres Lebens eine Panikattacke

### Generalisierte Angststörung

- ▶ Generalisierte und lang anhaltende Angst, die nicht auf bestimmte Situationen in der Umwelt beschränkt ist
- ▶ Die Angst ist „frei flottierend“, d. h. diffus und ohne klaren Bezug
- ▶ Übermäßige Sorgen

**Lebenszeitprävalenz\*:** 7–8 %; Frauen sind etwas häufiger betroffen als Männer

### Agoraphobie („Platzangst“)

- ▶ Angst, sich in Institutionen oder an Orten aufzuhalten, an denen eine Flucht nicht möglich oder keine Hilfe verfügbar ist (z. B. in Menschenmengen, auf öffentlichen Plätzen, bei Reisen)

**Lebenszeitprävalenz\*:** 5–6 %

### Soziale Phobie

- ▶ Anhaltende Angst vor Situationen, in denen die Person im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit anderer steht
- ▶ Häufig mit niedrigem Selbstwert und Furcht vor Kritik verbunden

**Lebenszeitprävalenz\*:** 2–11 %

### Spezifische Phobie

- ▶ Zum Beispiel Tierphobien, Höhenangst, Angst vor geschlossenen Räumen

**Lebenszeitprävalenz\*:** 8–9 %

\*Auftreten einer bestimmten Erkrankung im bisherigen Leben der Untersuchten



## Suchterkrankungen

Sucht wird definiert als dominierendes und/oder zwanghaftes Bedürfnis und Angewiesensein auf bestimmte Substanzen. Dazu gehören klassischerweise die Sucht nach Alkohol, Tabak oder Drogen – es wird daher auch von substanzinduzierten (stoffgebundenen) Störungen gesprochen. Im Verhältnis zu den anderen Suchtformen überwiegt im Leistungssport der Missbrauch von Alkohol, während Nikotin und andere Drogen seltener zu Problemen führen (vgl. Teubel, Hoffmann, Bernert & Lau, 2010). Dies ändert sich allerdings mit dem Karriereende: Dann tritt Drogen- und Alkoholmissbrauch in einzelnen Fällen auf. Äußerst bedenklich ist zudem die Einnahme von Schmerzmitteln. In manchen Sportarten des Spitzensports scheinen sie zum täglichen Leben dazuzugehören.

Je nach Suchtstoff und Abhängigkeitsmuster treten psychische, körperliche und/oder soziale Folgen auf (vgl. Möller et al., 2005):

- ▶ **Psychische Symptome:** Interessenverlust, Stimmungsschwankungen, Gleichgültigkeit, Störungen des Kritikvermögens
- ▶ **Körperliche Symptome:** vegetative Störungen, Schlafstörungen, Gewichtsverlust, neurologische Ausfälle
- ▶ **Soziale Symptome:** Kriminalität, Dissozialität (Verhalten einer Person, die nicht die Fähigkeit besitzt, sich in die bestehende Gesellschaft einzuordnen), beruflicher Abstieg, Suizidgefährdung

## EXKURS

### Spielsucht bei Profisportlerinnen und Profisportlern

Eine spezielle Form der Suchterkrankung ist die Spielsucht. Sie stellt in bestimmten Bereichen des Leistungssports eine besondere Herausforderung dar – gerade in Sportarten mit hohen finanziellen Vergütungen, vor allem im Profifußball der Männer. Denn aufgrund der hohen Summen, die ihnen zur Verfügung stehen, geraten Sportler schneller in Versuchung, enorme Wetteinsätze zu tätigen. Eine pathologische Spielsucht liegt dann vor, wenn die Sportlerin oder der Sportler unfähig ist, der Versuchung des Glücksspiels und anderem Spielverhalten zu widerstehen, auch wenn dadurch persönliche, familiäre und berufliche Verpflichtungen massiv geschädigt werden (vgl. Möller et al., 2005). Im Gegensatz zu anderen Suchterkrankungen ist die Glücksspielsucht nicht stoffgebunden wie bei Alkohol oder Nikotin. Die Abhängigkeit besteht deshalb nicht nach einer bestimmten Substanz, sondern einem Verhalten.



## Essstörungen

Gerade im Leistungssport können verstärkt Essstörungen auftreten. Dies gilt besonders für Sportarten, bei denen ein geringes Gewicht zu einer besseren Leistung im Sinne der Ästhetik beitragen kann (z.B. Eiskunstlaufen, Turnen) oder bei denen das Einhalten einer bestimmten Gewichtsklasse notwendig ist (z.B. Judo, Ringen, Taekwondo) bzw. einen Wettbewerbsvorteil bringt (z.B. Skispringen, Langstreckenlaufen, Triathlon). In der Normalbevölkerung findet sich bei etwa einem bis vier Prozent aller Personen aktuell eine Essstörung (manche Untersuchungen berichten auch ein häufigeres Vorkommen). Speziell in den besagten Sportarten leiden vier bis 25 Prozent der Athletinnen und Athleten darunter (vgl. z.B. Sundgot-Borgen, 1993). Häufig entsteht eine Essstörung auch nicht durch den Sport selbst, sondern besteht schon vor der leistungssportlichen Laufbahn oder entwickelt sich parallel zum Sport aus anderen Gründen.

Die zwei am häufigsten auftretenden Essstörungen sind die Bulimie und die Anorexie:

- ▶ Bei der **Bulimia nervosa (Ess-Brech-Sucht)** kommt es zu „Fressanfällen“ mit anschließendem selbst herbeigeführtem Erbrechen.
- ▶ Die **Anorexia Nervosa (Magersucht)** führt zu einem erheblichen, selbst initiierten Untergewicht durch verminderte Nahrungsaufnahme, exzessives Bewegen und/oder selbst herbeigeführtes Erbrechen und Abführen. Sie zeichnet sich durch eine starke Furcht vor dem Dickwerden aus. Die Körperwahrnehmung ist gestört: Die Betroffenen nehmen sich als zu dick wahr, obwohl sie zum Teil schon deutlich zu dünn sind. Studien belegen, dass etwa jede bzw. jeder Zehnte an Anorexia nervosa Erkrankte an den Folgen dieser Erkrankung stirbt.



### Anorexia athletica

Eine Sonderform der Essstörungen meist bei Sportlerinnen, aber auch bei Sportlern ist die Anorexia Athletica (Sundgot-Borgen, 2004). Symptome sind eine Reduktion des Gewichts und des Körperfettanteils aus Gründen der Leistungssteigerung und nicht aus Sorge um das Aussehen. Die Symptome sollten verschwinden, wenn die Athletinnen und Athleten ihre Karriere beenden. Aufgrund der zu geringen Energiezufuhr kann es zum Ausbleiben der Menstruation und zu Osteoporose kommen – gerade für Heranwachsende ein kritischer Zustand (Lebenstedt, Bussmann & Platen, 2004). Es besteht auch die Gefahr, dass die Anorexia athletica in eine klinisch relevante Essstörung übergeht.

Essstörungen treten häufig zusammen mit anderen psychischen Erkrankungen wie Depression oder Angststörungen auf. Für Trainerinnen und Trainer ist es daher unerlässlich, die Athletinnen und Athleten auch bezogen auf diese Erkrankungen sensibel und fürsorglich zu betreuen. Unbedachte Äußerungen wie „Du hast aber ganz schön zugenommen“ oder „Dann hungere dich mal wieder in deine alte Form zurück“ oder öffentliches Wiegen können bei Sportlerinnen und Sportlern, gerade bei jugendlichen, starke Irritationen auslösen und eine Essstörung begünstigen.

**Wichtig:** Alle Essstörungen gehören in eine psychotherapeutische oder psychiatrische Behandlung, die in schweren Fällen auch stationär durchgeführt werden sollte. Nur so können die Betroffenen die optimale Therapie erhalten, die häufig aus medikamentöser Behandlung plus kognitiver Verhaltenstherapie besteht. Gerade bei Essstörungen ist es wichtig, dass die Betroffenen möglichst frühzeitig behandelt werden, da dies die Chance deutlich erhöht, dass die Krankheit komplett geheilt werden kann.

#### Lesetipp:

- ▶ **Schneider, F. (2013).** Depressionen im Sport: Der Ratgeber für Sportler, Trainer, Betreuer und Angehörige. Verstehen, vorbeugen, helfen. München: Herbig.
- ▶ **Lebenstedt, M., Busmann, G. & Platen, P. (2004).** Ess-Störungen im Leistungssport: Ein Leitfaden für Athlet/innen und Trainer/innen, Eltern und Betreuer/innen (1. Aufl.) Köln: Sport und Buch Strauss.



#### FAZIT

Auch Athletinnen und Athleten können psychisch erkranken. Wichtig ist deshalb, dass Trainerinnen und Trainer achtsam sind und sich auch für die psychische Verfassung ihrer Sportlerinnen und Sportler interessieren. Im Bedarfsfall sollte den Betroffenen schnell und unkompliziert professionelle Hilfe, z. B. durch Psychiaterinnen und Psychiater oder Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten, zur Seite gestellt werden – denn wie andere Krankheiten sind auch psychische Leiden heilbar.

## Tipps und Lösungen:



# Was Sie als Trainerin bzw. Trainer tun können

- ▶ **1.** Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob es Ihren Sportlerinnen und Sportlern gut geht, wenden Sie sich an **Beratungs- und Hilfseinrichtungen** (siehe Kontaktadressen), die Ihnen psychiatrische, psychotherapeutische oder psychologische Unterstützung bieten. Diese können erste Screening-Verfahren durchführen und wenn nötig eine Therapie veranlassen. Hierbei ist es ratsam, insbesondere die von der Robert-Enke-Stiftung ins Leben gerufene „Beratungshotline seelische Gesundheit im Sport“ in Anspruch zu nehmen.
- ▶ **2.** Eignen Sie sich ein **Basiswissen** darüber an, welche psychischen Erkrankungen bei Ihren Athletinnen und Athleten auftreten könnten und welche typisch in ihrer Sportart sind. Bleiben Sie sensibel für spezifische Symptome. Besuchen Sie Fortbildungen zu diesem Thema.
- ▶ **3.** Vermitteln Sie Ihren Athletinnen und Athleten, dass eine psychische Erkrankung kein Zeichen von Schwäche ist, sondern häufig eine „Verletzung der Seele“, die wie eine körperliche Verletzung sehr gut behandelbar und heilbar ist. Auf diese Weise zeigen Sie, dass Sie für die Thematik offen sind und **Verständnis** haben, wenn Sportlerinnen und Sportler wegen psychischer Erkrankungen genauso wie bei körperlichen eventuell pausieren müssen.
- ▶ **4.** Knüpfen Sie **Kontakte zu Fachleuten** (Sportpsychotherapeutinnen und Sportpsychotherapeuten, Sportpsychiaterinnen und Sportpsychiater), die Sie beraten und an die Sie Ihre Athletinnen und Athleten im Bedarfsfall vertrauensvoll weiterleiten können.
- ▶ **5.** Seien Sie aufmerksam und befragen Sie Ihre Sportlerinnen und Sportler regelmäßig nach ihrem Befinden. Sie können dies entweder im Gespräch tun oder sogenannte Monitoring-Verfahren nutzen, die Ihnen in kurzer Zeit einen **Einblick über die Befindlichkeit** Ihrer Athletinnen und Athleten geben (siehe Kästen im Kapitel Trainingsbetreuung). Treten hierbei über längere Zeit auffällige Werte auf, sollten Sie gemeinsam mit den Betroffenen die Ursache hinterfragen und mit der Hilfe von Fachleuten eine behandlungsbedürftige Erkrankung ausschließen. Ist dies der Fall, sollte eine erfahrene Sportpsychologin oder ein erfahrener Sportpsychologe mit der Sportlerin oder dem Sportler weiterarbeiten und sie bzw. ihn im Trainings- und Wettkampfprozess begleiten.
- ▶ **6.** **Bleiben Sie hellhörig**, wenn Ihre Trainierenden äußern, dass ihnen „momentan alles zu viel wird“, dass „die Lust gerade total abhandengekommen ist“ oder dass ihnen nicht mehr klar ist, „wo in allem noch der Sinn liegt“. Hier sollten Sie nachfragen, was genau hinter diesen Äußerungen steckt: Ist es nur der momentane Frust, z.B. aufgrund einer Nichtnominierung, oder eine ernste, anhaltende Problematik?



- ▶ **7.** Vermeiden Sie unsensible Ansprachen, Sätze oder Worte, die die Körperform und Konstitution Ihrer Athletinnen und Athleten infrage stellen. Sie sollten nicht ständig bewerten, ob sie zu- oder abgenommen haben. Dennoch sollten Sie für **körperliche Anzeichen** sensibel bleiben. Wenn es für die sportliche Leistung wichtig ist, dass eine Sportlerin oder ein Sportler abnimmt, sollte ihm eine Ernährungsberaterin oder ein Ernährungsberater an die Seite gestellt werden, um einen Abnehmprozess langfristig zu begleiten. Sportlerinnen und Sportler kennen häufig nur drastische und ungesunde Methoden zum Abnehmen, die zur Entwicklung einer Essstörung beitragen können.
- ▶ **8.** Bleiben Sie sensibel für die **Anzeichen psychosozialer Konflikte** im Leben Ihrer Athletinnen und Athleten. Nur vor diesem Hintergrund können Sie Veränderungen in ihrem Verhalten richtig deuten und ihnen frühestmöglich adäquate Hilfe anbieten. Nur Sportlerinnen und Sportler, denen es psychisch gut geht, sind in der Lage, ihre volle Leistung zu bringen.

### Konkrete Unterstützung bieten folgende Anlaufstellen:

#### ▶ Bei Verdacht auf eine psychische Erkrankung

##### **Beratungshotline „Seelische Gesundheit im Sport“**

Kooperationsprojekt zwischen der Robert-Enke-Stiftung und dem Universitätsklinikum Aachen

Tel.: 0241 - 803 67 77

Sprechzeiten: Mo, Mi, Fr 9–12 Uhr / Di, Do 13–16 Uhr

##### **DGPPN-Zentren „Seelische Gesundheit im Sport“**

Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde (DGPPN)

[www.dgppn.de/sportpsychiatrie.html](http://www.dgppn.de/sportpsychiatrie.html)

Zu den DGPPN-Zentren: [www.dgppn.de](http://www.dgppn.de) > DGPPN > Zentren seelische Gesundheit

Zur DGPPN-Expertenliste: [www.dgppn.de](http://www.dgppn.de) > DGPPN > Expertenliste

#### ▶ Information zur Prävention und Vorsorge psychischer Erkrankungen

##### **MentalGestärkt – Psychische Gesundheit im Leistungssport**

Deutsche Sporthochschule Köln

Am Sportpark Müngersdorf 6, 50933 Köln

Tel.: 0221 - 49 82 55 40

Fax: 0221 - 49 82 81 70

[www.mentalgestaerkt.de](http://www.mentalgestaerkt.de)

[mentalgestaerkt@dshs-koeln.de](mailto:mentalgestaerkt@dshs-koeln.de)



## „Psychische Erkrankungen bedeuten nicht das Ende“

Die Ex-Schwimmerin und Ärztin **Petra Dallmann** wünscht sich, dass Trainer genau hinschauen.

Foto: Universitätsklinikum Heidelberg



**Sie betreuen am Universitätsklinikum Heidelberg seit 2012 eine sportpsychiatrische Sprechstunde für Leistungssportler. Warum ist ein Angebot nötig, das spezifisch auf die Bedürfnisse von Spitzensportlern zugeschnitten ist?** Ein Sportler mit psychischen Problemen kann natürlich zu jedem Psychiater gehen. Aber die Hemmschwelle ist hoch, so ein Angebot wahrzunehmen, denn Sport verkörpert erst einmal Fitness und Stärke. Wir hoffen, die Hemmschwelle mit unserem Angebot zu senken. Außerdem sind bei der Diagnostik spezifische Krankheitsbilder zu beachten, beispielsweise die Anorexia athletica oder das Übertrainingssyndrom. Für jemanden, der mit dem Leistungssport nichts zu tun hat, ist das schwerer zu erkennen. Man kann zu einem Leistungssportler in der Therapie auch nicht pauschal sagen: Machen Sie mal einen Monat Pause, der Sport ist für Sie zu stressig. Das betrachten wir differenzierter. Der Sport kann verschiedene wichtige Funktionen haben, er gibt dem Tag Struktur, dem Leben einen Sinn. Außerdem ist es wichtig, den Sport auch bei der Behandlung zu berücksichtigen, zum Beispiel hinsichtlich der Nebenwirkungen von Medikamenten und der Antidopingliste.

**Sind Leistungssportler gestresster als andere Menschen? Schließlich ist ihr Alltag durchgetaktet, sie müssen hart trainieren und haben oft noch berufliche Verpflichtungen. Da bleibt nicht viel Zeit für Freunde oder Urlaub ...** Sportler haben natürlich einen volleren Wochenplan als viele andere Menschen. Das heißt aber nicht unbedingt, dass sie sich deshalb als gestresster erleben. Letztendlich geht es um das eigene Empfinden. Klar hat man weniger Zeit für Freunde oder Urlaub. Das heißt aber noch lange nicht, dass man sein Leben negativer bewertet. Laut wissenschaftlichen Belegen ist das Risiko von Leistungssportlern, an einer Depression zu erkranken, genauso hoch wie das von anderen Menschen. Die Annahme, Sportler seien nicht betroffen, weil sie als mental besonders stark gelten, ist falsch.

**Wer kommt zu Ihnen in die Sprechstunde? Welche Probleme und Erkrankungen sind typisch?** Typisch sind Depressionen, Essstörungen, Angststörungen und vereinzelt Persönlichkeitsstörungen. Auch viele junge Athleten ab 15 Jahren melden sich in der Sprechstunde bzw. meist deren Eltern oder Trainer. Das war anfangs überraschend für mich. Deshalb arbeiten wir nun eng mit den Kollegen aus unserer Kinder- und Jugendpsychiatrie zusammen. Nicht alle kommen mit einer psychischen Erkrankung. Wenn es um Wettkampfangst oder Motivationsprobleme geht, vermittele ich auch weiter an einen Sportpsychologen.

**Leistungssportler gelten als besonders hart zu sich selbst und gehen oft bis an die Schmerzgrenze. Haben Sportler deshalb eher Probleme, Hilfe in Anspruch zu nehmen?** Ich denke schon, dass das Leid bei Sportlern ein bisschen größer sein muss als bei anderen Menschen, bevor sie sich melden. ‚Nur die Harten kommen in den Garten‘ – so lebt man als Sportler. Man geht nicht wegen jedem Wehwehchen zum Arzt. Genauso sieht es mit der Psyche aus. Ich

hatte nie das Gefühl, dass es sich bei den Problemen der Sportler, die sich melden, nur um Kleinigkeiten handelt. Eher denke ich, dass sich manch einer auch schon früher hätte melden können.

**Wie können Trainer hier besser unterstützen?** Trainer haben eine wichtige Funktion. In den meisten Fällen sind sie ja eine ganz zentrale Vertrauensperson im Leben von Sportlern, die ihre Trainer manchmal öfter sehen als ihre Eltern. Trainern rate ich deshalb, genau hinzuschauen. Wenn sie Bedenken haben, sollten sie ihre Athleten motivieren, Hilfe aufzusuchen.

**Manche Leistungssportler bringen im Wettkampf gute Leistungen und sind trotzdem behandlungsbedürftig. Wann ist ein Punkt gekommen, an dem man als Trainer die Bremse ziehen sollte?** Wenn Trainer an ihren Athleten beispielsweise wahrnehmen, dass sie sich nur noch wenig freuen, kraftlos sind, Schlaf- und Appetitstörungen haben, und das an mehreren Tagen hintereinander. Dann wäre für mich ein Punkt erreicht, den Athleten anzusprechen: dass man eine Veränderung wahrnimmt, man sich Sorgen macht. Dann erfährt man vielleicht, was dahintersteckt. Möglicherweise hat ja die Freundin vor zwei Wochen Schluss gemacht oder es gab eine schlechte Klausur. Wenn man aber merkt, der Athlet hat an nichts mehr Interesse und seine Stimmung bessert sich nicht in den nächsten Tagen, dann rate ich, externe Hilfe zu suchen. Bei Essstörungen, zum Beispiel wenn Sportler stark untergewichtig sind, müssen sie auch Konsequenzen ziehen, eine Trainingspause in Erwägung ziehen und eine Therapie beginnen. Die Anorexie ist eine Erkrankung, an der circa zehn Prozent der Betroffenen sterben. Das sollte man nicht auf die leichte Schulter nehmen.

**Was können Sie Trainern im Leistungssport noch mit auf den Weg geben?** Ich würde mir wünschen, dass Trainer ihre Hemmschwelle vor Psychiatern abbauen. Psychische Erkrankungen kann man gut behandeln, häufig lässt sich eine vollständige Heilung erzielen. Sie müssen nicht das Ende einer Sportlerkarriere bedeuten. Je nachdem, wie stark sie ausgeprägt sind, kann man trotzdem weitertrainieren. Es ist wichtig, den Trainer mit im Boot zu haben, um Erkrankungen früh zu erkennen und so die Heilungschancen zu erhöhen. Denn wir alle haben das Wohl des Athleten zum Ziel.

**Jeden Morgen Frühtraining in der Halle, schnell in den Hörsaal, abends wieder Training – so sah lange auch Ihr Alltag aus. Das hat Sie belastbarer gemacht, sagen Sie. Welche positiven Auswirkungen kann der Leistungssport noch haben?** Die Zeit, in der ich Leistungssportlerin war, hat mir unglaublich schöne und intensive Momente meines Lebens beschert. Ich bin herumgekommen und durfte so viel erleben und lernen, auch ein gutes Zeitmanagement und mich gut zu organisieren. Wehleidig macht einen der Leistungssport sicher nicht, im Gegenteil: Man wird manchmal auch sehr hart zu sich. Vielleicht hier und da ein bisschen zu hart.

Weltrekord mit der 4-mal-100-Meter-Freistil-Staffel, Weltmeisterin, Olympiamedaillengewinnerin – **Petra Dallmann** hat während ihrer Sportkarriere zahlreiche Erfolge erzielt. Parallel absolvierte sie ein Medizinstudium. 2009 zog Dallmann sich aus dem aktiven Leistungssport zurück. Sie arbeitet momentan als Assistenzärztin an der Psychiatrischen Universitätsklinik Heidelberg.



## „Im Kopf türmte sich eine riesige Last auf“

**Markus Miller** hat nach seiner Auszeit schnell wieder zu vorheriger Leistungsstärke gefunden – auch durch die vertrauensvolle Unterstützung von Verein, Mannschaft und Trainer.

Foto: firo sportfoto



**Herr Miller, 2011 ließen Sie sich wegen einer akuten mentalen Erschöpfung in einer Klinik behandeln. Warum haben Sie sich damals dazu entschieden, Ihre Erkrankung öffentlich zu machen?** Die Entscheidung war nicht einfach und zog sich über mehrere Wochen. Natürlich habe ich erst einmal im Kreis der Familie überlegt, wie ich vorgehen soll. Es gab ja keine Erfahrungswerte. Kurzzeitig gab es auch den Gedanken, eine vermeintliche Verletzung mit anschließender Reha vorzuschieben. Ich wusste aber vorher nicht, wie lange ich weg bin. Hinzu kam auch die Nervosität, wenn es am Ende doch herauskommt. Letztendlich bin ich aus Überzeugung zu der Entscheidung gekommen, dass es mir Druck nehmen wird, wenn ich ehrlich mit der Sache umgehe. Im Nachhinein betrachtet war dies auch die richtige Entscheidung.

**An welchen Anzeichen haben Sie damals gemerkt, dass etwas nicht stimmt? Gab es einen Auslöser?** Psychische Erkrankungen bahnen sich ja oft in einem schleichenden Prozess an. Es kommen viele kleine Dinge zusammen,

die dann etwas Großes auslösen. Vielleicht war es die neue Situation, die Erwartung, die ich nach dem Wechsel zum etablierten Bundesligisten Hannover 96 hatte. Schon nach zwei Wochen verletzte ich mich am Knöchel und konnte nur noch mit Schmerzen trainieren. Obwohl die Knöchelverletzung irgendwann abgeheilt war, hatte es sich eingependelt, dass ich nicht mehr normal funktionierte. Ich brachte einfach nicht die Leistung, die ich von mir kannte und auch von mir erwartete. Irgendwann kam der Punkt, an dem ich verstanden habe: Da stimmt etwas nicht.

**Wie hat sich Ihre Erschöpfung geäußert und wie haben Sie das während des Trainings erlebt?** Ich habe es an meiner Leistung gemerkt. Die meisten Fußballspieler sind ja schon als Kind auf den Bolzplatz gegangen. Profis sind sie geworden, weil sie einfach Freude daran haben zu kicken. Das war auch meine Motivation. In der Zeit meiner Erkrankung bin ich aber morgens zum Training gefahren und habe gedacht: Ich kann nicht mehr. Ich will da nicht mehr hin. Es macht einfach keinen Spaß mehr. Das Training wurde damit extrem kräftezehrend. Im Kopf türmte sich eine riesige Last auf, ich habe mich vor einer unlösbaren Aufgabe gesehen. Dann ist das Gefühl der Hilflosigkeit in einen Erschöpfungszustand übergegangen.

**Würden Sie den Druck, der im Leistungssport herrscht, dafür verantwortlich machen?** Eher nicht, obwohl ich nur für mich reden kann. Im Fußball ist der Druck sicherlich extrem hoch. Man funktioniert oder man ist weg – etwas überspitzt ausgedrückt. Aber letztendlich ist das auch ein Gesellschaftsproblem. Der Druck steigt in allen Bereichen. Wenn ich woanders gearbeitet hätte, wäre die Erkrankung vielleicht bei einem bestimmten Auslöser auch ausgebrochen.

**Gerade Leistungssportler gestehen sich eine psychische Erkrankung oft nicht gerne ein. Wie war das bei Ihnen? Hätten Sie die Bremse früher ziehen können?** Nein, denn ich konnte so ein Problem vorher ja gar nicht und wusste deshalb nicht, wie ich damit umgehen soll. Und

gerade im Leistungssport, wo man täglich im Blickpunkt der Öffentlichkeit steht, sagen Sportler nicht unbedingt begeistert: Ich leg jetzt mal fünf Wochen Pause ein. Denn alles wird ja direkt öffentlich. Es ist kein tolles Gefühl, wenn man permanent von sich negativ in der Zeitung liest.

**Wie haben Ihr Verein und Ihr Trainer reagiert?** Absolut vorbildlich. Der Erste, den ich im Verein informiert habe, war der damalige Trainer Mirko Slomka, der sehr offen damit umgegangen ist und gleich Hilfe angeboten hat. Später war ein kleiner Kreis eingeweiht, alle haben sich sehr positiv verhalten. Sicherlich hat auch der Suizid von Robert Enke den Klub und sein Umfeld, also auch die Menschen in Hannover, sensibilisiert. Es fiel mir dadurch leichter, an die Öffentlichkeit zu gehen. Was die Öffentlichkeitsarbeit anbelangt, hat auch unser Pressesprecher Alex Jacob vorbildliche Arbeit geleistet. Der Verein hat mir alle Unterstützung zugesichert. Die Mannschaft hat mir in der Zeit, in der ich weg war, sogar Videobotschaften geschickt.

**Wie können Trainer helfen, eine solche Erkrankung frühzeitig zu erkennen?** Das ist schwer. Ich finde trotzdem, ein Trainer hat große Verantwortung für die Spieler. Er sollte sensibel sein, wenn sie Probleme haben. Als Unterstützung würde ich jedem Trainer raten, sich Hilfe von außen zu holen, beispielsweise einen Sportpsychologen. Das wäre der erste Schritt in die richtige Richtung.

**Was hat Ihnen beim Wiedereinstieg besonders geholfen? Oder anders gefragt: Wie kann ein Trainer dazu beitragen, dass man schnell wieder in die Mannschaft findet?** Als ich zum ersten Training kam, war die Mannschaft sehr locker. Es war so, als hätte ich nur ein Wochenende freigemacht. Die Jungs haben Späße gemacht, ich war sofort wieder integriert. Sie sind vollkommen unbefangen mit mir umgegangen. Was Unterstützung anbelangt, sind die Bedürfnisse sicherlich individuell. Ich wurde nicht künstlich in Watte gepackt, aber auch nicht links liegen gelassen. Trainer sollten ganz natürlich mit solchen Athleten umgehen, Betroffene mit Respekt, aber nicht außergewöhnlich behandeln. Zwischen physischen und psychischen Verletzungen sollte man keine Unterschiede machen.

**Wie hat sich Ihr Leben seit Ihrer Erkrankung verändert?** Ich habe einen anderen Blick für meine Umwelt entwickelt. Als ich aus der Klinik am Hauptbahnhof in Hannover ankam, habe ich zum ersten Mal gemerkt, wie hektisch, gestresst und schnell das Leben um mich herum ist. Meine Wahrnehmung hat sich verändert, ich kann mehr genießen und habe ein Auge für Dinge, die ich vorher nicht gesehen habe – ob es ein Sonnenuntergang ist, der mir früher eigentlich egal war, oder die Zeit mit meiner Familie. Ich gehe alles etwas lockerer an und nicht so verbissen wie früher. Außerdem habe ich mir ein Motorrad gekauft und genieße es, damit im Sommer zum Training zu fahren.

**Sie waren es gewohnt, im Verein die Nummer eins im Tor zu sein. Bei Hannover 96 stehen Sie an zweiter Stelle. Wie schwer ist es im Spitzensport, die Nummer zwei zu sein?** Das gehört zum Sport dazu. Es kann ja immer nur einer spielen. Vor meiner Erkrankung war das bestimmt auch ein Punkt, der mich sehr beschäftigt hat. Inzwischen muss ich aber sagen: Sicherlich ist es schöner zu spielen, ich freue mich über jedes Spiel. Aber letztendlich ist es auch mein Job. Wenn ich im Training die Bälle gut halte, dann müssen die Stürmer während der Bundesligaspiele auch besser schießen. Dann habe ich meinen Teil dazu beigetragen.

**Markus Miller** absolvierte für den Karlsruher SC in sieben Jahren insgesamt 183 Erst- und Zweitligaspiele. Nach Auslaufen seines Vertrags wechselte der Torwart 2010 zu Hannover 96. Anfang September 2011 ließ sich Miller wegen einer akuten mentalen Erschöpfung stationär behandeln und legte eine elfwöchige Pause ein. Mit seiner Erkrankung ging er damals offen um.



# Selbstmanagement

## Kapitel 6

- ▶ Welchen Belastungen bin ich als Trainerin bzw. Trainer ausgesetzt?
- ▶ Habe ich akut nur etwas Stress oder ein ernsthaftes psychisches Problem?
- ▶ Wenn es mir selbst nicht gut geht, was kann ich tun?



## Einführung

# Auf sich selbst achten – leistungsfähig bleiben

Auf Trainerinnen und Trainern lastet ganz besondere Verantwortung. Faktoren wie Erfolgsdruck oder das Verantwortlichsein für Wohlergehen und Erfolg der Athletinnen und Athleten tragen dazu bei, dass das Trainerleben stressig und belastend sein kann. Daher gilt für Trainerinnen und Trainer das Gleiche wie für ihre Trainierenden: die Anforderungen, die das berufliche und private Leben mit sich bringen, optimal zu bewältigen.

Auch wenn der Trainerberuf von vielen Erwartungen geprägt ist: Indem Trainerinnen und Trainer auf die Befriedigung ihrer eigenen Bedürfnisse achten, vermindern sie das Risiko psychischer Erkrankungen und bleiben langfristig gesund. Davon profitieren nicht nur sie selbst, sondern auch ihre Athletinnen und Athleten.



# Wer, wenn nicht Sie? Passen Sie gut auf sich auf!

Trainerinnen und Trainer sollen viel: ihre Athletinnen und Athleten sportlich aufbauen und zu Siegen führen, das Prestige von Vereinen und Verbänden steigern, die Richtung vorgeben und dennoch gleichberechtigte Ansprechpartner bleiben sowie die eigenen beruflichen und privaten Wünsche und Erwartungen unter einen Hut bringen.

Ein professionelles Selbstmanagement hilft Trainerinnen und Trainern nicht nur dabei, mit Leistungsdruck, Misserfolgen und Konflikten umzugehen. Es ist auch besonders wichtig bei der Bewältigung von Ärger, Angst und Stress. Sportlerinnen und Sportler sind in ihrem Befinden und ihrer Leistungsfähigkeit stark von einer funktionsfähigen Trainer-Athleten-Beziehung abhängig. Daher wirken sich Probleme, die Trainerinnen und Trainer mit sich herumtragen, auch auf die Leistung und das Wohlbefinden der Trainierenden aus (vgl. Price & Weiss, 2011).

In aktuellen Studien nennen Trainerinnen und Trainer vor allem folgende Belastungsfaktoren:

- ▶ Rollenvielfalt und -ambiguität,
- ▶ Druck von außen und Erfolgsorientierung,
- ▶ Verantwortung für die Sportlerleistung bei gleichzeitiger Unkontrollierbarkeit,
- ▶ den eigenen Perfektionismus,
- ▶ Angst vor Fehlern,
- ▶ allein leben, von der Familie getrennt sein,
- ▶ Existenzängste bei hauptberuflichem Traineramt.

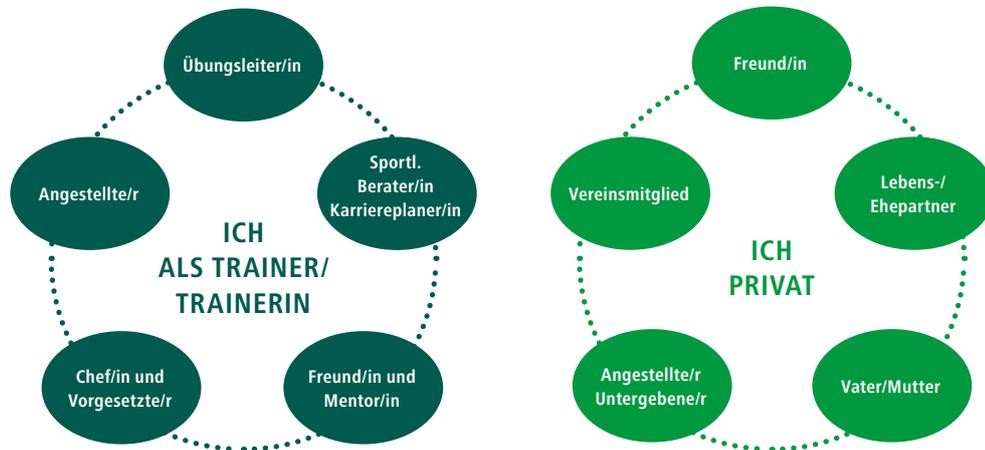
## Rollenvielfalt und -ambiguität

Trainerinnen und Trainer haben in ihrem Arbeitsalltag zahlreiche unterschiedliche Rollen einzunehmen. Für ihre Athletinnen und Athleten sind sie „Anweiser“, möglicherweise zugleich auch ältere Freundin oder Freund und Vertrauensperson. Für die Vereinsführung oder Sponsoren wiederum sind sie Arbeitnehmerin bzw. Arbeitnehmer und damit Untergebene bzw. Untergebener. Darüber hinaus haben sie verschiedene Rollen in ihrem privaten Umfeld zu erfüllen, beispielsweise als Beziehungspartnerin bzw. Beziehungspartner, Mutter bzw. Vater oder Freundin bzw. Freund. Diese Vieldeutigkeit (Ambiguität) kann dazu führen, dass sich Trainerinnen und Trainer immer unvollkommen und damit gestresst fühlen, niemals alle Rollen gleichzeitig ausfüllen zu können.

Sie können sich jedoch schützen, indem sie die unterschiedlichen Bereiche wie Beruf und Familie voneinander abgrenzen und entsprechende Prioritäten setzen.



## Rollen von Trainerinnen und Trainern im sportlichen und privaten Umfeld



### Druck von außen und Erfolgsorientierung

Viele Trainerinnen und Trainer geben den von außen auferlegten Druck als Grund für verringertes Wohlbefinden, Stress oder ein Burnout-Syndrom an. Verbände, Vereinsführung, aber auch Presse und Fans erwarten von ihnen, dass sie ihr Team und ihre Athletinnen und Athleten zu optimalen Leistungen coachen. Nicht immer ist es möglich, sich von diesen enormen äußeren Anforderungen freizumachen. Hinzu kommt, dass gerade Trainerinnen und Trainer oft diejenigen sind, die bei ausbleibendem Erfolg als erstes „ihren Hut nehmen müssen“.

Für die psychische Gesundheit ist es daher nicht förderlich, wenn sich Trainerinnen und Trainer zu sehr über ihren Beruf definieren. Aus diesem Grund ist es wichtig, den äußeren Druck nicht überhandnehmen zu lassen und sich Maßnahmen anzueignen, die den erlebten Stress reduzieren. Hierzu gehören z.B. kognitive Umstrukturierungstechniken oder auf körperlicher Ebene ansetzende Entspannungsverfahren, aber auch sportlich selbst aktiv zu bleiben.

Vor allem der mit dem wettkampforientierten Leistungssport verbundene Leistungsdruck macht auch vor Trainerinnen und Trainern nicht halt. Wettkämpfe sind für sie gerade deshalb so belastend, weil ihr Ausgang von ihnen oftmals als persönlich bedeutsam wahrgenommen wird. Denn häufig werden der Erfolg – und insbesondere der Misserfolg – der Sportlerin oder des Sportlers auf die Trainerin bzw. den Trainer attribuiert, d.h. zurückgeführt. Wer keine sportlichen Erfolge vorweisen kann, kann sicher sein, dass Anstellung und guter Ruf auf dem Spiel stehen. Dass sich Trainerinnen und Trainer daher in ihrer Existenz bedroht fühlen, ist nicht verwunderlich. Im Sinne des Stressmodells von Lazarus (1966) wird diese Situation als klassische Bedrohung wahrgenommen. Fehlen jetzt die Ressourcen, mit dieser Bedrohung umzugehen und sie zu meistern, wird massiv Stress erlebt. Gerade weil Trainerinnen bzw. Trainer Wettkämpfe nur minimal direkt beeinflussen können, werden die Ressourcen in dieser Situation häufig als sehr gering bewertet. Stress ist die logische Folge.



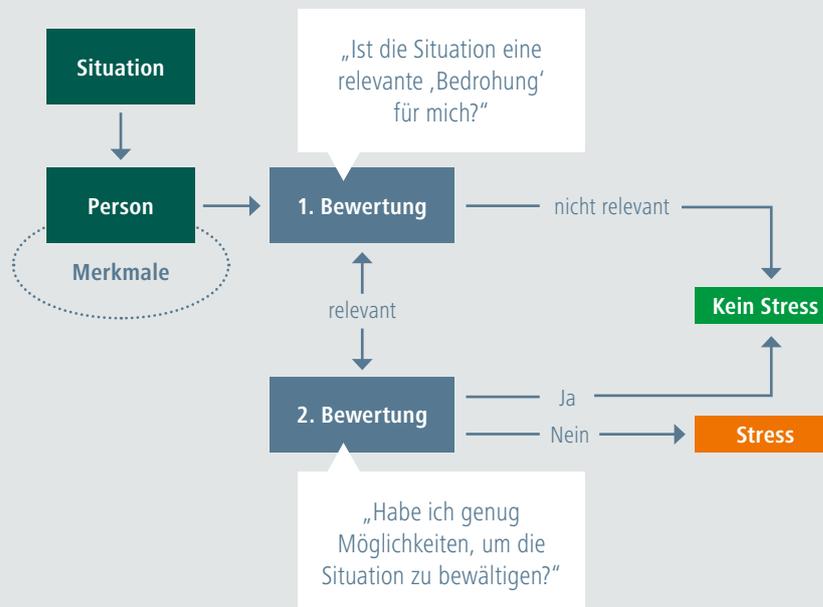
## EXKURS

**Stress: Erst die Bedrohung, dann die Bewältigung**

Nach dem transaktionalen Stressmodell von Lazarus & Launier (1981) hängt das Stresserleben von individuellen Bewertungsprozessen ab. In einer primären Bewertung wird beurteilt, ob etwas Wichtiges auf dem Spiel steht (d. h. ob beispielsweise körperliche, psychische oder soziale Verluste drohen). In der sekundären Bewertung werden die Bewältigungsmöglichkeiten und Ressourcen beurteilt, um mit der Bedrohung umzugehen.

**Entstehung von Stress nach dem transaktionalen Stressmodell**

(Lazarus, 1991)

**Unkontrollierbarkeit der Sportlerleistung**

In einer Befragung (Thelwell, Weston, Greenlees & Hutchings, 2008) gaben zehn von elf Trainerinnen und Trainern an, dass sie es als stressend empfinden, die sportliche Leistung ihrer Athletinnen und Athleten nicht kontrollieren zu können. Auch mangelnde Konzentration der Trainierenden

und das schlechte Umsetzen der gemeinsam formulierten Ziele empfinden sie als belastend. Gerade wenn sich Trainerinnen und Trainer besonders viel Mühe geben, z. B. Videomaterial der kommenden Gegner mit dem eigenen Team studieren und geeignete taktische (Gegen-)Maßnahmen eintrainieren, diese dann aber im Wettkampf nicht umgesetzt werden, führt dies zu erlebtem Stress.

## Perfektionismus

In zahlreichen Studien wird Perfektionismus als Persönlichkeitseigenschaft im Zusammenhang mit Stress- und Burnouterlebnissen genannt. Facetten des Perfektionismus (z. B. Besorgnis) werden vermehrt auch mit psychischen Erkrankungen (z. B. Depression, Angst- und Zwangsstörungen) in Verbindung gebracht.

Allerdings ist Perfektionismus nicht uneingeschränkt negativ: Personen, bei denen die funktionale Dimension des Perfektionismus im Vordergrund steht, begegnen Stress eher aktiv und problemorientiert und sind damit sogar weniger anfällig für psychische Erkrankungen (vgl. Stoll, 2010). Gewisse perfektionistische Tendenzen sind im Leistungssport durchaus Voraussetzung, wollen Trainerinnen und Trainer sportliche Erfolge feiern. Doch auch hier gilt die Regel: Die Dosis macht das Gift.

## Angst vor Fehlern

Auch die Angst von Trainerinnen und Trainern vor eigenen Fehlern ist eine bedeutsame Stressquelle (vgl. Gould, Horn & Spreeman, 1983). Gerade diejenigen Trainerinnen und Trainer, die sich auf den Prozess der Trainerarbeit und nicht auf ihr Ergebnis konzentrieren, gehen besser mit ihrem Stress um (vgl. Fletcher & Scott, 2010). Denn nach dem Modell der „sich selbst erfüllenden Prophezeiungen“ gilt: Wenn die Gedanken stets um das Vermeiden von Fehlern kreisen, sind Fehler die unumgängliche Konsequenz, weil sich die psychische Energie zu sehr auf diese Fehler fokussiert. Zudem wird oft vergessen, dass Fehler zu jedem Handeln und vor allem zum Lernen dazugehören. Dies gilt auch für das Handeln als Trainerin bzw. Trainer.



## Allein leben, von der Familie getrennt sein

Durch den Trainings- und Wettkampfalltag werden Trainerinnen und Trainer oft daran gehindert, ausreichend Zeit mit ihrer Familie zu verbringen. Teilweise müssen sie sogar ganz von ihrer Partnerin bzw. ihrem Partner und ihren Kindern getrennt leben. Dieser Umstand wird von vielen Trainerinnen und Trainern als belastend wahrgenommen (vgl. Sullivan & Nashman, 1993). Darüber hinaus konnte gezeigt werden, dass sich eine geringe soziale Unterstützung in höheren Stressbewertungen widerspiegelt (vgl. Goodger, Gorely, Lavallee & Harwood, 2007).

Eine aktuelle Befragung der Deutschen Sporthochschule Köln (Kleinert & Sulprizio, 2014) von 69 Spitzentrainerinnen und Spitzentrainern kommt jedoch zu einem anderen Ergebnis: Die Familiensituation wurde hier als nicht sehr belastend eingestuft, denn der erlebte Stress korrelierte nicht mit dem Umstand, von der Familie getrennt zu sein.

Obwohl selbst im Spitzensport viele Trainerinnen und Trainer nebenberuflich beschäftigt sind und zusätzlich einer weiteren Haupterwerbstätigkeit nachgehen, offenbarte eine Untersuchung von Kallus und Mitarbeitern (1996) überraschend, dass die nebenberuflichen Trainerinnen und Trainer über bessere Stressbewältigungsstrategien sowie eine günstigere Erholungs-Belastungs-Bilanz verfügen. Der finanzielle Rückhalt, den hauptberufliche Trainerinnen und Trainer haben, scheint daher als Ressource allein nicht auszureichen, um ihre Tätigkeit als weniger beanspruchend einzuschätzen.



## Zauberwort Bedürfnisbefriedigung

Auch Trainerinnen und Trainer haben Bedürfnisse, die befriedigt werden müssen. Werden diese Bedürfnisse hingegen permanent missachtet, kann die psychische Gesundheit beeinträchtigt werden, das Risiko für psychische Erkrankungen steigt (vgl. Kleinert & Sulprizio, 2014).

Im Traineralltag entstehen häufig Situationen, die durch mangelnde Bedürfnisbefriedigung gekennzeichnet sind. So fühlen sich Trainerinnen und Trainer beispielsweise häufig zu wenig wertgeschätzt hinsichtlich der eigenen Rolle und des geleisteten Aufwands. Aber auch die Missachtung oder Fehlinterpretation von erbrachten Erfolgen (subjektiv unangemessene Erfolgskriterien) können zu Stresserleben und schlimmstenfalls in der Folge zu psychischen Erkrankungen führen.

### i

#### Die drei Ebenen der Bedürfnisbefriedigung

Entscheidend für die psychische Gesundheit von Trainerinnen und Trainern ist die Befriedigung ihrer Bedürfnisse. Die folgenden Beispiele zeigen, welche Bedürfnisse oft unerfüllt bleiben – womit das seelische Wohlbefinden gefährdet wird (vgl. Thelwell et al., 2008):

- ▶ Die Befriedigung des Bedürfnisses nach **Autonomie** wird stark eingeschränkt, wenn Trainerinnen und Trainer ihre eigenen Ideen und somit sich selbst nicht verwirklichen können. So fühlen sie sich häufig fremdbestimmt, z. B. im Zusammenhang mit Entscheidungen des Verbands oder höhergestellten Trainerinnen und Trainern (Bundes-, Landes-, Verbandsebene), die keine Mitbestimmung ermöglichen.
- ▶ Das Bedürfnis nach **Beziehung** wird stark beeinträchtigt, wenn Beziehungskonflikte mit Athletinnen und Athleten, dem Trainerstab oder Funktionären bestehen. Gründe können Zielkonflikte oder mangelnde Trainings- oder Wettkampfmotivation sein.
- ▶ Die unzureichende Befriedigung von **Kompetenz** entsteht, wenn Trainerinnen und Trainer das Gefühl haben, dass sie ihre eigenen Möglichkeiten wegen äußerer Umstände nicht entfalten können. Diese Umstände sind meist organisatorischer Art, z. B. rigide Wettkampfkalender, die nicht zu einem vernünftigen Trainingsaufbau passen, und fehlendes oder ungeeignetes Material.

## Was tun? Wie Trainerinnen und Trainer achtsam bleiben

Da psychische Erkrankungen immer einen mehrfaktoriellen Ursprung haben, d.h. aufgrund mehrerer Ursachen entstehen, kann davon ausgegangen werden, dass Trainerinnen und Trainer genauso häufig von psychischen Erkrankungen betroffen sind wie die „Normalbevölkerung“. In einer Stressstudie der Techniker Krankenkasse von 2012 fühlte sich jede bzw. jeder dritte Berufstätige ausgebrannt.

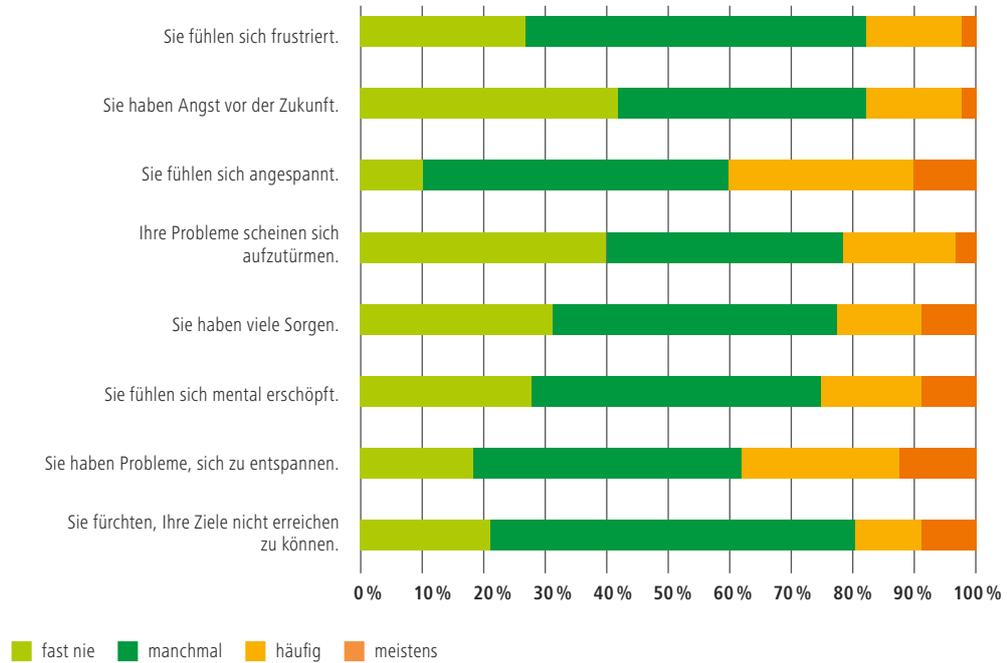
Wichtig ist, dass Trainerinnen und Trainer sich selbst gegenüber ehrlich und sensibel bleiben. Sich gestresst zu fühlen, gehört in vielen Phasen des Trainerdaseins dazu, sollte jedoch kein Dauerzustand sein. Kommen dann noch (psycho-)somatische Beschwerden wie Erschöpfung, Schmerzen, wiederkehrende Erkrankungen oder Verletzungen, die sich häufen oder aus unerklärlichen Gründen auftreten, hinzu, ist es höchste

Zeit, genauer hinzuschauen. Die Screening-Fragebögen auf Seite 15 und Seite 114 können Trainerinnen und Trainer auch für sich selbst nutzen. Sie sollten ebenfalls bei kritischen Werten nicht zögern, sich professionelle Hilfe zu holen. Erste Anlaufstelle kann immer die Hausärztin oder der Hausarzt sein, die bzw. der dann entscheidet, welche Spezialistin bzw. welcher Spezialist (Psychotherapeutin oder Psychotherapeut, Psychiaterin oder Psychiater, Neurologin oder Neurologe) bei der Diagnose und Behandlung helfen kann. Des Weiteren steht ebenfalls die von der Robert-Enke-Stiftung ins Leben gerufene Beratungshotline „Seelische Gesundheit im Sport“ für einen qualifizierten Erstkontakt allen Trainerinnen und Trainern zur Verfügung.

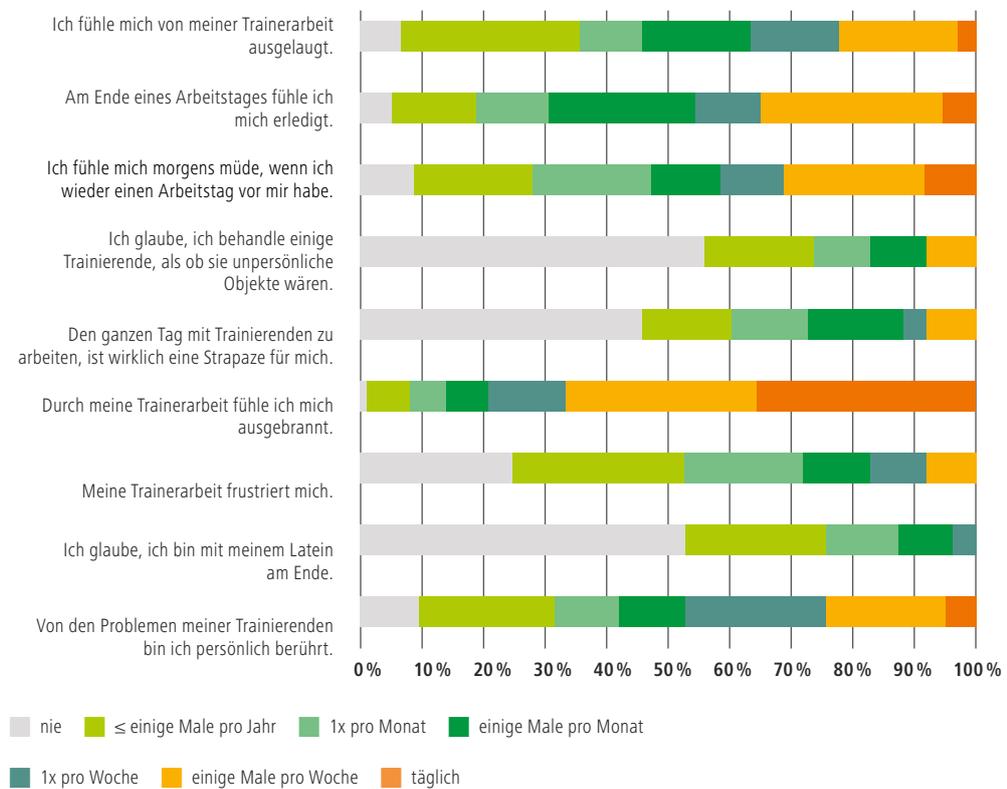
Auch für Trainerinnen und Trainer gilt: Zu den eigenen Schwächen zu stehen, ist ein Zeichen von Stärke. Viele psychische Erkrankungen sind gut behandelbar und heilbar.



### Häufigkeit von subjektiven Anzeichen für Distress



### Häufigkeit Burnout-Symptome





### Das sagen Trainerinnen und Trainer

In einer Studie an der Deutschen Sporthochschule Köln wurden 69 deutsche Toptrainerinnen und Toptrainer aus verschiedenen Sportarten nach den wahrgenommenen Anzeichen von Stress sowie der Häufigkeit von Burnout-Symptomen befragt (Kleinert & Sulprizio, 2014). In den Abbildungen finden Sie die Einschätzungen der Trainerinnen und Trainer, wie häufig sie die angegebenen Belastungen erleben. Die Balken zeigen, wie viel Prozent der Trainerinnen und Trainer die jeweilige Häufigkeit angegeben haben. Wie würden Sie Ihre Situation einschätzen?

#### FAZIT

Der Trainerberuf ist verbunden mit vielen Erwartungen, Ansprüchen und großem Konfliktpotenzial. So sind auch Trainerinnen und Trainer selbst mit der Gefahr von Stress und psychischen Erkrankungen konfrontiert. Nur wenn sie achtsam bleiben, ihre Bedürfnisse kennen, ernst nehmen und dafür Sorge tragen, dass sie befriedigt werden, erhalten sie ihre psychische Gesundheit und damit ihre Leistungsfähigkeit.

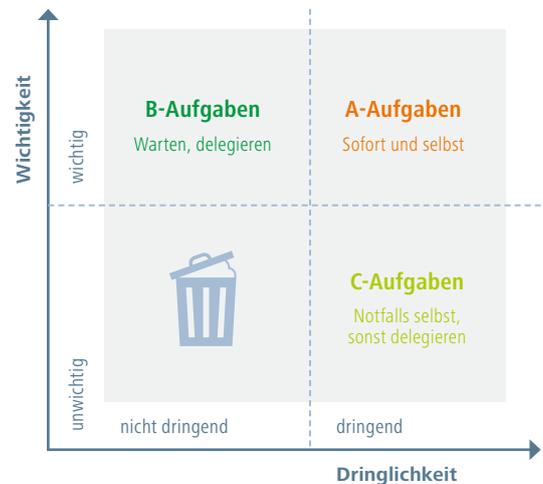
## Tipps und Lösungen:



# Was Sie als Trainerin bzw. Trainer tun können

- ▶ **1.** Berücksichtigen Sie **Ihre Bedürfnisse** im Sport – und außerhalb. Es ist wichtig für Ihre psychische Gesundheit, dass Sie Ihre eigenen Bedürfnisse kennen und diese auch befriedigen. Hierzu gehört, Entscheidungen selbst treffen zu können (Autonomiebedürfnis), sich mit anderen Personen verbunden zu fühlen (Beziehungsbedürfnis) und Dinge mit den eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten zu beherrschen (Kompetenzbedürfnis).
- ▶ **2.** Schaffen Sie sich **Rückzugsorte** im Traineralltag. Dies können tatsächliche Orte sein wie eine eigene kleine Kabine oder ein Eckchen im Vereinsheim. Es können aber auch Orte sein, die in der Imagination, der Fantasie besucht werden können. Hier bewähren sich immer wieder Bilder von traumhaften Stränden, schönen Blumenwiesen oder Waldwegen, die eine Auszeit vom Alltag ermöglichen. Das Visualisieren dieser Orte muss allerdings eingeübt werden.
- ▶ **3.** Der **soziale Rückhalt** von Familie und Freundeskreis ist wichtig. Die Wertschätzung durch diese Bezugspersonen erleichtert den Umgang mit Ärger und Stress im Trainerberuf. So können Sie sicherstellen, dass Sie emotional aufgefangen werden, wenn es im Beruf nicht optimal läuft. Planen Sie deshalb auch Zeiten ein, in denen Sie sich ausschließlich mit Ihrer Familie und Ihren Freundinnen und Freunden beschäftigen.
- ▶ **4.** Finden Sie für sich geeignete **Erholungsmaßnahmen**. Das können Aktivitäten wie Wandern, Radfahren, Yoga oder Tai-Chi sein. Wichtig sind auch körperliche Auszeiten, z. B. ein Buch zu lesen oder ein gemeinsam gekochtes Abendessen zu genießen.
- ▶ **5.** Erlernen Sie eine klassische **Entspannungsmethode**. Das autogene Training oder die progressive Muskelrelaxation sind Techniken, die sich vor allem im Sport bewährt haben.
- ▶ **6.** Erstellen Sie eine **Belastungs-Erholungs-Bilanz**, um den Grad Ihrer Beanspruchung festzustellen. Anleitung dazu finden Sie in den Kapiteln Trainingsbetreuung und Karriereplanung („Energiebilanz“).
- ▶ **7.** Erarbeiten Sie ein **optimales Zeitmanagement**. Hilfestellung bei der Priorisierung bietet das „Eisenhower-Prinzip“. Welche Aufgaben sind wichtig und dringlich, und müssen daher sofort erledigt werden (A-Aufgaben), welche Aufgaben sind wichtig, aber nicht dringlich und können verschoben oder delegiert werden (B-Aufgaben), und welche sind dringlich, aber nicht so wichtig, und können direkt delegiert werden (C-Aufgaben)? Unwichtige und nicht dringliche Aufgaben müssen ggf. gar nicht ausgeführt werden. Ver-

## Eisenhower-Prinzip



trauen Sie auch auf Ihre Kolleginnen und Kollegen (z.B. Co-Trainerinnen und Co-Trainer, Betreuerinnen und Betreuer) und geben Sie Aufgaben ab.

- ▶ **8. Wehren Sie sich**, wenn Ihre Arbeitsbedingungen schwer erträglich werden. Häufig haben wir gelernt, uns mit den Bedingungen zu arrangieren. Daraus ergibt sich jedoch ein hohes Risiko für psychische Erkrankungen. Denn alles zu akzeptieren und Ärger und Frust „in sich hineinzufressen“, kann zu massiven psychosomatischen Störungen führen. Daher sollten Sie als Trainerin bzw. Trainer Ihre Meinungen und Ansichten offensiv vertreten – natürlich sachlich und angemessen.
  
- ▶ **9.** Entwerfen Sie einen **Plan B** für sich. Es ist wichtig, Alternativen zur Trainertätigkeit an der Hand zu haben, sollte es irgendwann nicht mehr möglich sein, den Beruf auszuüben. Analog zu den von Ihnen betreuten Athletinnen und Athleten sollten Sie sich bewusst sein, dass nur die wenigsten Trainerinnen und Trainer ausschließlich und auch nicht ewig von ihrem Trainerjob leben können. Ein alternativer Plan und eine entsprechende Ausbildung geben Sicherheit und verhindern das Gefühl von Verzweiflung und Ausweglosigkeit.
  
- ▶ **10.** Nehmen Sie **sportpsychologisches Coaching** in Anspruch. Einige Sportvereine oder -verbände arbeiten bereits mit Sportpsychologinnen und Sportpsychologen zusammen, welche ihren Trainerinnen und Trainern nach dem Prinzip des „Coach-the-Coach“ zur Seite stehen. Dieses Coaching kann hilfreich sein, um die potenziellen Stress auslösenden Situationen besser zu analysieren und bewältigen zu können. Das Bundesinstitut für Sportwissenschaften bietet in einer Datenbank deutschlandweit Sportpsychologinnen und -psychologen, an die Sie sich als Trainerin oder Trainer wenden können.



#### Konkrete Unterstützung für Trainerinnen und Trainer bieten folgende Anlaufstellen:

##### **BVTDS – Berufsverband der Trainer/innen im Deutschen Sport**

Geschäftsstelle Hansaring 75  
50670 Köln  
info@bvtds.de  
www.bvtds.de

##### **MentalGestärkt – Psychische Gesundheit im Leistungssport**

Deutsche Sporthochschule Köln  
Am Sportpark Müngersdorf 6  
50933 Köln  
Tel.: 0221 - 49 82 55 40  
Fax: 0221 - 49 82 81 70  
mentalgestaerkt@dshs-koeln.de  
www.mentalgestaerkt.de

##### **Trainerakademie Köln des Deutschen Olympischen Sportbundes**

Guts-Muths-Weg 1  
50933 Köln  
Tel.: 0221 - 94 87 50  
Fax: 0221 - 948 75 20  
info@trainerakademie-koeln.de  
www.trainerakademie-koeln.de



## Trainerin mit Hingabe und Leidenschaft

**Kritik von außen kann auch hilfreich sein – sagt Jie Schöpp, die Trainerin der deutschen Damen-Nationalmannschaft im Tischtennis.**

Foto: Deutscher Tischtennis-Bund



**Frau Schöpp, Sie waren lange Tischtennisspielerin auf Weltklasseniveau und wurden nach dem Ende Ihrer aktiven Laufbahn Trainerin. Inwieweit profitieren Sie als Trainern von Ihrer Erfahrung als Spielerin?** Sehr viel. Durch meine Erfahrung als Spielerin komme ich beispielsweise mit dem Leistungsdruck im Großen und Ganzen gut zurecht. Ich weiß auch genau, wie man sich in der Vorbereitungsphase auf ein wichtiges Turnier oder in einer Wettkampfperiode fühlt. Dadurch komme ich ganz nahe an meine Spielerinnen heran.

**Was erleben Sie in Ihrer Arbeit als größte Stressquelle?** Meine Arbeit ist sehr fordernd und komplex. Ich würde gerne öfter abschalten, dazu fehlt mir aber die Zeit. Mittlerweile kann ich meistens gut entspannen. Wenn ich aber das Gefühl habe, da sind noch tausend Dinge, die ich erledigen muss, dann setzt mich das unter extremen Druck, vor allem Zeitdruck.

**Welche Strategien haben Sie persönlich für sich entwickelt, um mit diesen Belastungen umzugehen?** Mir ist es lieber, auf Freizeit zu verzichten, als alles so schnell zu erledigen, wie es nur geht. Das lohnt sich nicht, nur um eineinhalb Stunden mehr Zeit für mich zu haben. Wenn ich im Dauerstress bin, stelle ich mir Fragen, beispielsweise, warum ich mich so unter Druck fühle, was ich erreichen möchte und wovor ich Angst habe. Dann beantworte ich mir selbst die Fragen – und merke sehr schnell, was mein Problem ist. Ob ich zum Beispiel unrealistische Erwartungen habe, die ich dann abstellen kann. Oft merke ich, dass die Dinge gar nicht so schlimm sind, wie ich zuerst denke. Es ist natürlich einfacher abzuschalten, wenn man gerade gute Ergebnisse hatte, als wenn man unzufrieden ist, sich weiter Gedanken macht und sich fragt, warum. Wenn ich das Gefühl habe, die Spielerinnen sind unzufrieden, brauche ich länger.

**Sie sind in China geboren und aufgewachsen. War es anfangs belastend, für den Sport so weit weg von der Heimat zu leben?** Ich bin schon lange hier und weg von der Heimat. Schon als Siebenjährige ging ich ins Sportinternat, mit zwölf bin ich auf ein professionelles Internat gekommen. Dort war Tischtennis unsere Bestimmung. Deshalb hatte ich schon die Erfahrung gemacht, von zu Hause weg zu sein, und habe auch den Umzug nach Deutschland nicht so belastend empfunden. Natürlich hatte ich hier am Anfang kaum Menschen, mit denen ich Chinesisch sprechen konnte. Auch meine Eltern und Freunde fehlten mir. Aber jetzt fühle ich mich seit Jahren in Deutschland zu Hause. Ich habe einen deutschen Mann geheiratet und meine Familie hier. Natürlich bleibe ich aber in Verbindung mit meinen Eltern und Geschwistern in China.

**Sie kommen gerade aus dem Ausland zurück, wo Sie mit Ihrer Mannschaft an Turnieren teilgenommen haben. Welche besonderen Herausforderungen bestehen für Trainer und Sportler, die getrennt von Familie und Freunden leben und häufig den Ort wechseln müssen, um sportlich erfolgreich zu sein?** Wenn ich von einer langen Reise zurückkomme,

merke ich schon, wie anstrengend das ist. Unterwegs zu sein ist für mich aber nicht so belastend. Denn ich gehöre nicht zu denen, die nur in ihrem eigenen Bett gut schlafen können. Die Abende im Hotel kann ich manchmal sogar genießen, ich lese dann ein Buch oder schaue einen Film. Natürlich ist es schön, nach drei Wochen wieder zu Hause zu sein. Und ein Wettkampftag ist immer lang. Anstrengend ist auch, dass man immer mit den Emotionen der Spielerinnen konfrontiert ist, ob sie sich gut oder schlecht fühlen. Wenn die Spielerinnen frustriert sind, ist man auch psychologisch gefordert.

**Wie sehr hilft Ihnen soziale Unterstützung bei der Bewältigung von Stress – zum Beispiel vom Partner oder von Freunden?** Ich bekomme von meinem Ehemann sehr viel moralische Unterstützung. Meine Freunde haben dafür Verständnis, dass ich sie nicht regelmäßig treffen kann. Ich schreibe ihnen Nachrichten, um sie auf dem Laufenden zu halten, oder poste etwas. Ich weiß aber, dass sie immer zur Stelle wären, wenn ich sie brauche. Das ist psychologisch eine große Unterstützung. Aber ich bin niemand, der immer anruft und jammert.

**Die Aufstellung Ihrer Mannschaft löste in Internet-Foren schon mal heftige Diskussionen aus – obwohl der Verein hinter Ihnen stand. Wie stecken Sie solche Kritik weg?** Wenn man mich kritisiert, ist das für mich kein großes Problem. Ich höre mir das gerne an. Ich denke, vielleicht kann die Kritik ja aufschlussreich sein, schließlich möchte ich meinen Job gut machen. Man sollte unterscheiden, ob die Kritik konstruktiv ist, oder nur um der Kritik willen geäußert wird. Dann kann man sich die Kritik nämlich nicht zunutze machen.

**Was macht Sie als Trainerin stark? Gibt es Dinge, die andere Trainer von Ihnen lernen können?** Ich bin ein Typ, der gerne bei Kollegen etwas abschaut, um alles zu optimieren. Aufgewachsen bin ich ja in China, da haben die Trainer rund um die Uhr gearbeitet. Sie haben dafür aber viel mehr Anerkennung in der Öffentlichkeit bekommen, als das hier der Fall ist. Für mich war es immer selbstverständlich, dass ich bereit sein muss, ein Stück Privatleben oder Freizeit zu opfern, wenn ich als Trainerin erfolgreich sein will. Ich wusste ja schon vorher, wie es in diesem Job abläuft. Trainer sollten natürlich ehrgeizig sein, aber auch eine gewisse Gelassenheit und Abgeklärtheit mitbringen, um mit dem Druck zurechtzukommen. Am besten funktioniert das, wenn man diesen Job liebt, und alles mit Leidenschaft und Hingabe macht.

**Perfektionismus kann zu guter Leistung anstacheln, aber in übermäßiger Form auch zu Druck führen. Wie finden Sie das richtige Maß für sich und Ihre Athletinnen?** Perfektionistinnen sind meine Spielerinnen alle. Man muss aber wissen, dass Niederlagen dazugehören. Perfekt ist nicht, wer Weltmeisterin geworden ist, sondern wer im Nachhinein auf seine Karriere blicken kann und sagt, ich habe das Maximum aus mir herausgeholt. Man muss lernen, sich realistisch einzuschätzen. Denn manchmal läuft nicht alles so wie erwartet. Spielerinnen müssen lernen, nicht alles mit Verbissenheit zu machen. Das versuche ich ihnen zu vermitteln. Ich möchte, dass sie trotz Ehrgeiz auch Niederlagen akzeptieren können. Das ist gesünder, als sich überhaupt keine Fehler zu erlauben.

In ihrer Zeit als Tischtennispielerin absolvierte **Jie Schöpp** 107 Länderspiele für Deutschland, nahm an mehreren Welt- und Europameisterschaften sowie dreimal an Olympischen Spielen teil. Sie feierte zahlreiche Erfolge – unter anderem als zweifache Mannschafts-Europameisterin. Seit 2012 ist Schöpp Trainerin der deutschen Damen-Nationalmannschaft im Tischtennis. 2013 führte die gebürtige Chinesin ihre Spielerinnen zum Sieg bei der Europameisterschaft. Schöpp wurde in Baoding/China geboren und erhielt 1993 die deutsche Staatsbürgerschaft.



## „Es gibt zwar Hochleistungsathleten, aber keine Hochleistungsmenschen“

**Christopher Nordmeyer**, Trainer der Handball-Bundesliga-Mannschaft TSV Hannover-Burgdorf, erzählt, wie es gelingt, den unterschiedlichen Erwartungen im Traineralltag gerecht zu werden.

Foto: TSV Hannover-Burgdorf



**Welche Stressfaktoren stehen im Alltag des Cheftrainers der TSV im Vordergrund?** Stressfaktoren ergeben sich aus den unterschiedlichen Ansprüchen, die an einen gestellt werden. Da gibt es die fachliche Arbeit mit der Mannschaft. Ich muss die Spieler sowohl körperlich als auch mental in Schuss halten, sie auf Gegner vorbereiten und auch das Team als Gruppe zusammenhalten. Dazu kommen die Ansprüche, die von außen an einen gestellt werden – von Sponsoren, von Vorgesetzten, von der Presse und von Fans. Ich muss immer auf vielen verschiedenen Ebenen agieren. Das ist der größte Stressfaktor, neben den Spiel-Ergebnissen, die natürlich zurückwirken. Aber trotz allem macht mir mein Beruf einen Riesenspaß.

**Sie sagten es schon, Verbände, Vereinsführung, Presse und Fans stellen hohe Erwartungen an den Trainer. Wie erleben Sie das?** Es ist völlig klar, der Job des Trainers ist es nicht nur, auf dem Platz zu stehen. Diese Komplexität muss man annehmen, sonst spürt man nur den Druck. Wenn man es annimmt, fällt es einem leichter, eine Strategie zu entwickeln, mit der man die unterschiedlichen Interessensgruppen zufrieden stellt.

**Für Erfolge oder Misserfolge wird schnell der Trainer verantwortlich gemacht. Erleben Sie das als sehr stressig?** Natürlich muss man damit leben, dass der Trainer immer für eine schlechte Leistung verantwortlich gemacht wird. Aber es gibt ja sogar wissenschaftliche Studien darüber, dass der Trainer in den meisten Fällen nicht schuld ist. Den Trainer auszuwechseln, ist eben die einzige Möglichkeit, schnell etwas an dem System zu verändern. Das sind aber Dinge, die mich nicht belasten. Ich versuche immer die Entscheidung zu treffen, die ich für richtig halte. Beim Handball kann man während des Spiels relativ viel Einfluss nehmen. Natürlich kann man selbst keine Tore werfen, aber es gibt unheimlich viele Entscheidungen, die man in der Spielzeit treffen kann. Diese 60 Minuten sind Stress an der Obergrenze der Belastbarkeit. Das muss so sein, weil das Spiel es vorgibt. Man ist danach mental total erschöpft.

**Was hilft Ihnen, mit den genannten Stressfaktoren umzugehen?** Zunächst einmal, dass ich das, was ich mache, sehr gerne mache. Der Trainerberuf erfordert Kompetenzen auf verschiedenen Ebenen. Ich bin jetzt 46 Jahre alt, aber mir macht es immer noch Spaß zu schauen, an welchen Stellen ich mich verbessern kann. Außerdem ist es super, dass ich eine Familie habe, die mich immer wieder auf andere Ideen bringt. Wenn ich bei meiner Familie bin, kann ich mich ganz auf mein Privatleben konzentrieren. Mir macht es Spaß, selbst Sport zu treiben, und ich bin kulturell interessiert, entwickle also viele Bereiche meines Charakters. Das gibt mir die Möglichkeit, meinen Kopf nicht völlig auf das Berufliche auszurichten.

**Wie wichtig sind Rückzugsorte aus dem Traineralltag? Wie kommen Sie nach einer stressigen Phase auf andere Gedanken?** In der medial geprägten Welt kommt es darauf an, praktisch immer verfügbar zu sein. Mit dieser Verfügbarkeit umzugehen, ist manchmal sehr schwer. Als Trainer muss ich über das Handy fast immer erreichbar sein. Das heißt, mein Privatleben fängt in dem Moment an, in dem ich nicht mehr erreichbar bin. Wenn ich das schaffe, habe ich einen Rückzugsort. Dann kann ich einfach abschalten. Wenn ich Dinge tun kann, die mein berufliches Umfeld ausblenden, habe ich das Gefühl, dass ich den Druck, dem ich unterliege, kompensieren kann.

**Welche Rolle spielen Entspannungsmethoden?** Ich wende Ansätze im Achtsamkeitstraining und Yoga an, um besser zu mir zu finden. Dazu verfolge ich auch Ansätze von Life-Kinetik, um meine Stressresistenz zu verbessern. Damit habe ich sehr positive Erfahrungen gemacht. Wenn man durch diese Technik eine Art bewusstseinsweiternden Zustand erreicht, entlastet mich das unheimlich.

**Wie schaffen Sie es, der Trainerrolle und gleichzeitig den anderen Rollen – etwa als Familienvater oder gegenüber Vorgesetzten – gerecht zu werden?** Das ist eine schwierige Aufgabe. Als Trainer spielt man immer eine Rolle, weil man unterschiedlichen Typen gerecht werden muss. Es geht also viel um Inszenierung. Authentisch sein ist dabei nicht immer einfach. Schwierig ist es, den Spagat hinzubekommen, im Privatleben authentisch zu sein. Ich mache es so, dass ich mir sowohl als Trainer, als auch als Mensch immer wieder Rückmeldungen zu meinem Verhalten einhole – von Freunden, von meiner Familie, aber auch von Vorgesetzten. Außerdem arbeiten wir in der Mannschaft mit einer externen sportpsychologischen Firma zusammen. Das alles sind Dinge, die mich weiter bringen.

**Wie sieht die sportpsychologische Betreuung der Mannschaft aus, nehmen Sie daran auch selbst teil?** In Zusammenarbeit mit den Psychologen haben wir ein Charakterprofil von jedem Spieler der Mannschaft erstellt. Dadurch weiß ich besser, welcher Spieler, wie reagiert. Manchmal können dadurch Schwierigkeiten oder Hindernisse umgangen werden. Ich bin jetzt in einer Phase, in der ich mich einem persönlichen Controlling unterziehe. Dazu wird noch ein Psychologe von außen hinzugezogen, der meine Handlungen reflektiert und mir sagt, wo ich mich verbessern kann. Zudem spreche ich mit einem der Psychologen regelmäßig über Dinge, die passieren, und welchen Einfluss das auf mich hat. Das hilft mir auch aufgrund der Tatsache, dass die Psychologen die Mannschaft besonders gut kennen.

**Wie diskutieren Sie innerhalb der Mannschaft über Fehler, wenn im Spiel etwas nicht so rund gelaufen ist?** Das Psychologenteam setzt sich vor den Spielen mit der Mannschaft zusammen. Dabei wird ein Plakat entwickelt, auf dem die Mannschaft ihre Ziele festlegt. Die werden vor und nach jedem Spiel reflektiert. Jede Woche wird alles einmal überprüft auf das, was wir eigentlich wollen.

**Inwieweit sollten Trainer auch auf das psychische Wohlergehen ihrer Sportler achten?** Ich denke, man sollte immer unterscheiden, dass es zwar Hochleistungsathleten, aber keine Hochleistungsmenschen gibt. Es gibt Menschen, die können sehr gut Handball spielen. Aber das heißt nicht automatisch, dass sie auch mit ihren Problemen besonders gut umgehen können. Wichtig ist mir, dass jeder Spieler das Gefühl hat, dass er wahrgenommen wird in seiner Welt. Jeder Spieler hat auch das Recht, Probleme im privaten Bereich zu haben und unter Druck zu leiden. Deshalb muss es immer Ansprechpartner geben und genau deshalb arbeiten wir mit einem Team aus Psychologen zusammen.

**Christopher Nordmeyer** gehört seit 1975 zum Handball-Verein TSV Hannover-Burgdorf – zuerst als Spieler, seit 2011 als Cheftrainer der Bundesliga-Mannschaft. Vor seiner Tätigkeit als Cheftrainer der TSV war der 46-jährige Deutsch- und Sportlehrer in Hannover. Nordmeyer ist verheiratet und Vater von zwei Kindern.



# Weiterführende Informationen



# Unterstützungsangebote

Die folgenden Unterstützungsangebote können für die weitere Beschäftigung mit dem Thema psychische Gesundheit im Leistungssport hilfreich sein. Hier finden Sie Ansprechpartner, weiterführende Informationen zum Thema psychische Gesundheit und Prävention, zu Krankheitsbildern und Therapiemöglichkeiten sowie Forschungseinrichtungen, die sich mit dem Thema psychische Gesundheit befassen.



# Beratung/Information

## MentalGestärkt – Psychische Gesundheit im Leistungssport

Die Netzwerk-Initiative MentalGestärkt vermittelt über die Koordinationsstelle an der Deutschen Sporthochschule Expertinnen und Experten sowie Institutionen zur Förderung der psychischen Gesundheit sowie Prävention von psychischen Erkrankungen. Darüber hinaus kann bei Bedarf der Erstkontakt zu therapeutischen Anlaufstellen vermittelt werden.

Deutsche Sporthochschule Köln  
Am Sportpark Müngersdorf 6, 50933 Köln  
Tel.: 0221 - 49 82 55 40  
Fax: 0221 - 49 82 81 70  
mentalgestaerkt@dshs-koeln.de  
[www.mentalgestaerkt.de](http://www.mentalgestaerkt.de)

## Robert-Enke-Stiftung

Die Robert-Enke-Stiftung hat in Zusammenarbeit mit der RWTH Aachen eine Beratungshotline ins Leben gerufen. Sportler und Personen, die nicht aus dem Sport kommen, erhalten hier Informationen über Depressionen und deren Behandlungsmöglichkeiten.

Beratungshotline der Robert-Enke-Stiftung:  
Tel.: 0241 - 803 67 77  
Montag, Mittwoch, Freitag 9:00 – 12:00 Uhr  
Dienstag, Donnerstag 13:00 – 16:00 Uhr  
[www.robert-enke-stiftung.de](http://www.robert-enke-stiftung.de)

## Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde (DGPPN) / Referat Sportpsychiatrie

Das Referat Sportpsychiatrie und -psychotherapie der DGPPN hat in neun deutschen Städten sportpsychiatrische und -psychotherapeutische Ambulanzen in den dortigen DGPPN-Zentren für seelische Gesundheit im Sport eingerichtet. Eine Übersicht und Kontaktadressen findet sich auf der Internetseite des Referats:

<https://www.dgppn.de/die-dgppn/referate/sportpsychiatrie.html>

## Hilfe auf modernen Wegen: Die EnkeApp

Mittels der EnkeApp bietet die Robert-Enke-Stiftung ein weiteres Hilfsangebot an. Das Smartphone, welches zu einem der wichtigsten Kommunikationsmittel unserer Zeit aufgestiegen ist, soll nun auch im Kampf gegen Depressionen von Nutzen sein.

Ziel ist es, einerseits Erkrankten mittels der App einen Weg aufzuzeigen, um aus dem Sektor Verunsicherung und Isolation herauszukommen und für eine akute Krisensituation eine konkrete Hilfe zu ermöglichen. Andererseits bietet die App allen Interessierten eine authentische Wissens- und Kommunikationsplattform rund um das Thema Depression.

So gibt es neben dem Informellen Bereich, welcher über die Krankheit Depression aufklärt und über die Arbeit der Robert-Enke-Stiftung informiert, den sogenannten SOS-Bereich, welcher schnelle Hilfe in Not-situationen ermöglichen soll. Hierbei kann man die Beratungshotline seelische Gesundheit per Knopfdruck erreichen und sich mittels eines Gruppennotrufes oder eines SOS-Rufes in der Not Hilfe holen.

Der Gruppenruf ermöglicht es dem Nutzer an maximal acht vorher festgelegte Personen mit nur einem Knopfdruck einen Hilferuf zu senden und den Standort zu diesem Zeitpunkt zu übermitteln. Die per Push-Nachricht informierten Gruppenmitglieder können so versuchen, die Person zu finden und gezielt zu helfen, auch wenn sich die betroffene Person außer Stande sieht zu sprechen.

Einen Schritt weiter geht der SOS-Ruf. Hier wird direkt mit den örtlichen Rettungskräften zusammengearbeitet und ein hinterlegter Notfallkontakt informiert. Ein vorher zu hinterlegendes Notfallprofil, welches persönliche und medizinische Angaben des auslösenden Nutzers enthält, ermöglicht es den Rettungskräften gezielt wie effektiv handeln zu können und die Übermittlung des Standortes mit Auslösen des SOS-Rufes macht es möglich, die Person zu orten, auch wenn der Rückruf eines Mitarbeiters der Notfallzentrale an den hilfeschendenden Nutzer unbeantwortet bleibt.



“  
**Robert Enke  
 konnten  
 wir nicht retten.  
 Dich schon.**  
 ”

Die EnkeApp hilft depressiven Menschen und ihren Angehörigen im Alltag und in Notsituationen. Jetzt kostenlos downloaden.



**EnkeApp**

Eine Initiative der **Robert-Enke-Stiftung**




**Teresa Enke**

Sowohl der Gruppenruf als auch der SOS-Ruf setzen sich zum Ziel, Betroffenen eine Möglichkeit zu geben sich in einer Notlage unkompliziert Hilfe zu holen und damit dazu beizutragen, Leben zu retten. Der Gruppenruf ist, im Gegensatz zu dem im Jahres Abo zu buchenden SOS-Ruf, kostenlos verfügbar.

Die App bietet dem Nutzer zudem die Möglichkeit, täglich seine Befindlichkeit über einen Moodtracker zu erheben und einen Selbsttest durchzuführen, um festzustellen, ob ein Beratungsgespräch bzw. eine Konsultation beim Facharzt notwendig ist.

Durch die verschiedenen Bereiche richtet sich das Angebot der EnkeApp sowohl an (potenziell) Betroffene als auch deren Angehörige und Interessierte zum Thema Depression. Die EnkeApp steht für iOS im App Store und für Android im Google Play Store kostenlos zum Download bereit.

# Forschung/Bildung

## Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie (asp)

Die Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie (asp) vertritt die Interessen der Sportpsychologie im universitären und im außeruniversitären Bereich. Ziel der Gesellschaft ist die Förderung und Weiterentwicklung der Sportpsychologie in Forschung, Lehre und in den Anwendungsfeldern des Leistungs-, Breiten- und Gesundheitssports. Die asp bietet Fort- und Weiterbildungscurricula im Leistungssport und im Gesundheitsbereich an.

[www.asp-sportpsychologie.org](http://www.asp-sportpsychologie.org)

## Bundesinstitut für Sportpsychologie (BISP)

Die Aufgaben und Zuständigkeiten des BISP dienen der bestmöglichen Unterstützung des deutschen Spitzen- und Nachwuchsleistungssports. Im Fachgebiet Psychologie finden Projektförderungen in Forschung und Betreuung sowie vielfältige Informations-, Beratungs- und Transferaktivitäten statt. So wird u.a. eine webbasierte Expertendatenbank mit qualifizierten Expertinnen und Experten für die sportpsychologische Betreuung im Spitzensport angeboten.

[www.bisp-sportpsychologie.de](http://www.bisp-sportpsychologie.de)

## Deutsche Sporthochschule Köln

Die Deutsche Sporthochschule Köln ist die einzige Universität in Deutschland und die größte in Europa, die sich ausschließlich dem Themenfeld Sport und Bewegung widmet. An den Instituten und wissenschaftlichen Zentren der Hochschule wird das Gebiet der Sportwissenschaft in vielen Facetten bearbeitet. Das wissenschaftliche Spektrum reicht von Gesundheitsthemen über biomechanische und psychologische Fragestellungen, bis hin zu der ökonomischen, historischen und ethischen Betrachtung des Sports.

[www.dshs-koeln.de](http://www.dshs-koeln.de)

## Der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB)

Der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) ist die regierungsunabhängige Dachorganisation des deutschen Sports. Der DOSB hat sich die Förderung eines modernen, humanen Spitzensports zum Ziel gesetzt. Zu den zentralen Aufgaben im Leistungssport gehören die Entsendung und Betreuung der Olympiamannschaften.

[www.dosb.de](http://www.dosb.de)

# Quellen

- Adie, J. W., Duda, J. L. & Ntoumanis, N. (2012).** Perceived coach-autonomy support, basic need satisfaction and the well- and ill-being of elite youth soccer players: A longitudinal investigation. *Psychology of Sport & Exercise*, 13, 51–59.
- Alfermann, D. (2006).** Karriereübergänge. In M. Tietjens & B. Strauß (Hrsg.), *Handbuch Sportpsychologie* (S. 118–125). Schorndorf: Hofmann.
- Alfermann, D., Lee, M. & Würth, S. (2005).** Perceived leadership behavior and motivational climate as antecedents of adolescent athletes' skill development. *Athletic Insight [Online Journal]*, 7 (2), 14–36.
- Alfermann, D., Stambulova, N. & Zemaityte, A. (2004).** Reactions to sport career termination. A cross-national comparison of German, Lithuanian, and Russian athletes. *Psychology of Sport & Exercise*, 5, 61–75.
- Allmer, H., Kleinert, J., Fritsch, M., Hofmann, J. & Böing, M. (2000).** Gut drauf nach Misserfolg? Psychophysische Erholung einer Frauen-Bundesligamannschaft. *F.I.T.-Wissenschaftsmagazin*, 5 (1), 8–13.
- Allmer, H. (1996).** *Erholung und Gesundheit. Grundlagen, Ergebnisse, und Maßnahmen.* Göttingen; Seattle: Hogrefe.
- Antonovsky, A. & Franke, A. (1997).** *Salutogenese: Zur Entmystifizierung der Gesundheit.* Tübingen: DGVT.
- Armstrong, L. E. & van Heest, J. L. (2002).** The unknown mechanism of the overtraining syndrome: clues from depression and psychoneuroimmunology. *Sports Medicine*, 32 (3), 185–209.
- Bandura, A. (1997).** *Self-efficacy. The exercise of control.* New York: Freeman.
- Bauer, G. (1991).** *Psychologie im Alltag des Trainers. 2. Folge: Konflikte und Möglichkeiten der Konfliktlösung.* Fußballtraining, 9 (11), 3–7.
- Baumann, S. (2006).** *Psychologie im Sport (4., überarb. Aufl.).* Aachen: Meyer & Meyer.
- Bois, J. E., Lalanne, J. & Delforge, C. (2009).** The influence of parenting practices and parental presence on children's and adolescents' pre-competitive anxiety. *Journal of Sports Sciences*, 27 (10), 995–1005.
- Burisch, M. (2010).** *Burnout erkennen, verstehen, bekämpfen. Informationen für Führungskräfte.* Hamburg: vbg, cconsult.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000).** The "what" and "why" of goal pursuits. Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11 (4), 227–268.
- Eberspächer, H. (2007).** *Mentales Training. Das Handbuch für Trainer und Sportler.* München: copress sport.
- Fletcher, D. & Scott, M. (2010).** Psychological stress in sports coaches: A review of concepts, research, and practice. *Journal of Sports Sciences*, 28 (2), 127–137.
- Fritsch, T. & Weber, H. (1991).** Ärgerbewältigung bei Reservespielern in der Fußball-Bundesliga. *Sportwissenschaft*, 21 (2), 170–181.
- Gerrig, R. J. & Zimbardo, P. G. (2008).** *Psychologie (18., aktualisierte Aufl.).* München: Pearson Studium.

- Goodger, K., Gorely, T., Lavallee, D. & Harwood, C. (2007).** Burnout in sport: A systematic review. *The Sport Psychologist*, 21, 127–151.
- Gould, D., Horn, T. & Spreeman, J. (1983).** Source of stress in junior elite wrestlers. *Journal of Sport Psychology*, 5, 159–171.
- Holt, N. L. & Hogg, J. M. (2002).** Perceptions of stress and coping during preparations for the 1999 women's soccer world cup finals. *The Sport Psychologist*, 16, 251–271.
- Hoyer, J. & Kleinert, J. (2010).** Leistungssport und psychische Störungen. *Psychotherapeutenjournal*, 9 (3), 252–260.
- Kellmann, M. & Kallus, K. W. (2016).** (The Recovery-Stress Questionnaire for Athletes. In K. W. Kallus & M. Kellmann (Eds.), *The Recovery-Stress Questionnaires: User Manual* (pp. 86-131). Frankfurt am Main: Pearson Assessment & Information GmbH.
- Kellmann, M. (2002).** Current Status and Directions of Recovery Research. In M. Kellmann (Hrsg.), *Enhancing Recovery: Preventing Underperformance in Athletes* (S. 301–311). Leeds: Human Kinetics.
- Kallus, K. W., Kellmann, M., Eberspächer, H. & Hermann, H.-D. (1996).** Beanspruchung, Erholung und Streßbewältigung von Trainern im Leistungssport. *Psychologie und Sport* (4), 114–126.
- Kleinert, J. (2003).** Verletzungspech. Wenn nicht nur der Körper streikt. In J. Kleinert (Hrsg.), *Erfolgreich aus der sportlichen Krise. Mentales Bewältigen von Formtiefs, Erfolgsdruck, Teamkonflikten und Verletzungen* (BLV Sportwissen, S. 55–92). München: BLV.
- Kleinert, J. & Sulprizio, M. (2014).** Da-Sein für den Sport. Der Trainerberuf zwischen Burnout und Glückseligkeit. *Leistungssport* (1), 5–10.
- Kellmann, M. & Kallus, K.W. (in Druck).** The Recovery-Stress Questionnaire for Athletes. In K.W. Kallus & M. Kellmann (Eds.), *The Recovery-Stress Questionnaires: User Manual*. Frankfurt: Pearson.
- Koch, A. & Kühn, S. (2000).** Ausgepowert? Hilfen bei Burnout, Stress, innerer Kündigung. Offenbach: Gabal.
- Kroenke, K., Spitzer, R. L. & Williams, J. (2003).** The patient health questionnaire-2. Validity of a two-item depression screener. *Medical Care*, 41, 1284–1294.
- Lazarus, R. S. (1991).** Progress on a cognitive-motivational-relational theory of emotion. *American Psychologist*, 46 (8), 819–834.
- Lazarus, R. S. & Launier, R. (1981).** Streßbezogene Transaktionen zwischen Person und Umwelt. In J. R. Nitsch (Hrsg.), *Streß. Theorien, Untersuchungen, Maßnahmen* (S. 213–259). Bern: Huber.
- Lazarus, R. S. (1966).** *Psychological stress and the coping process*. New York: MacGraw-Hill.
- Lebenstedt, M., Bussmann, G. & Platen, P. (2004).** *Ess-Störungen im Leistungssport. Ein Leitfaden für Athlet/innen und Trainer/innen, Eltern und Betreuer/innen* (1. Aufl.). Köln: Sport und Buch Strauss.
- Martinek, T. J. (1991).** *Psycho-Social Dynamics of Teaching Physical Education*. Dubuque: Brown & Benchmark Publishers.
- Mees, U. (Hrsg.) (1992).** *Psychologie des Ärgers*. Göttingen: Hogrefe.
- Möller, H.-J., Laux, G. & Deister, A. (Hrsg.) (2005).** *Psychiatrie und Psychotherapie* (Duale Reihe, 3. Aufl.). Stuttgart: Thieme Verlag.

**Newcomer Appaneal, R., Rockhill Levine, B., Perna, F. M. & Roh, J. L. (2009).** Measuring postinjury depression among male and female competitive athletes. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 31, 60–76.

**Price, M. S. & Weiss, M. R. (2011).** Peer Leadership in Sport: Relationships among Personal Characteristics, Leader Behaviors, and Team Outcomes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 23, 49–64.

**Psychiatric Research Unit, WHO Collaborating Centre in Mental Health (Hrsg.) (1998).** WHO (five) Well-Being Index. 1998 version, Frederiksberg General Hospital.

**Raedeke, T. D. & Smith, A. L. (2009).** The athlete burnout questionnaire manual. Morgantown, WV: Fitness Information Technology.

**Schaal, K., Tafflet, M., Nassif, H., Thibault, V., Pichard, C., Alcotte, M. et al. (2011).** Psychological Balance in High Level Athletes: Gender-Based Differences and Sport-Specific Patterns. *PLoS ONE*, 6 (5), 1–9.

**Schulz von Thun, F. (1981).** Miteinander reden 1. Störungen und Klärungen. Reinbek: Rowohlt (Allgemeine Psychologie der Kommunikation).

**Selye, H. (1988).** Streß - Bewältigung und Lebensgewinn. München: Piper.

**St. Clair Gibson, A., Grobler, L. A., Collins, M., Lambert, M. I., Sharwood, K., Derman, E. W. et al. (2006).** Evaluation of Maximal Exercise Performance, Fatigue, and Depression in Athletes With Acquired Chronic Training Intolerance. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 16 (1), 39–45.

**Stoll, O. (2010).** Trainingsverfahren zur Leistungsoptimierung auf der Basis von Emotion und Motivation. In O. Stoll, I. Pfeffer & D. Alfermann (Hrsg.), *Lehrbuch Sportpsychologie* (1. Aufl., S. 63–95). Bern: Huber.

**Stoll, O., Pfeffer, I. & Alfermann, D. (Hrsg.) (2010).** *Lehrbuch Sportpsychologie* (1. Aufl.). Bern: Huber.

**Sullivan, P. A. & Nashman, H. (1993).** The 1992 United States Olympic Team sports coaches: Satisfaction and concerns. *The Applied Research in Coaching and Athletics Annual*, 1–14.

**Sundgot-Borgen, J. (1993).** Prevalence of eating disorders in elite female athletes. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 3, 29–40.

**Teubel, T., Hoffmann, A., Bernert, S. & Lau, A. (2010).** Zum Umgang mit psychischen Erkrankungen im Leistungs- und Spitzensport - Eine kritische Betrachtung. *Leistungssport*, 5, 25–29.

**Thelwell, R. C., Weston, N. J. V., Greenlees, I. A. & Hutchings, N. V. (2008).** Stressors in elite sport: A coach perspective. *Journal of Sports Sciences*, 26 (9), 905–918.

**Trosse, H.-D. (2003).** Die erfolgreiche Mannschaft. Untersuchungen und Ergebnisse aus der Fussball- und Handballbundesliga. Aachen: Meyer & Meyer.

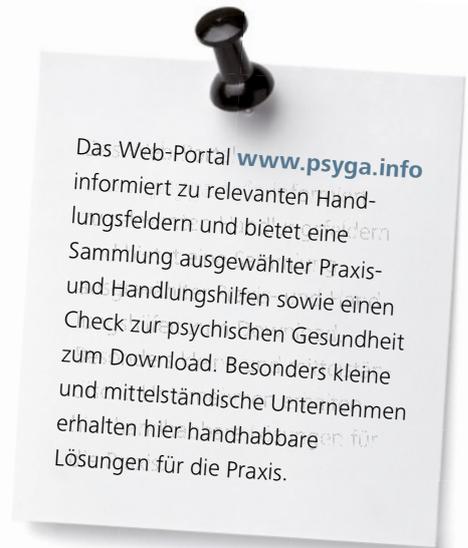
**WHO – World Health Organization (Hrsg.) (2006).** Psychische Gesundheit: Herausforderungen annehmen, Lösungen schaffen. Bericht über die Europäische Ministerielle WHO-Konferenz.

# Das Projekt „Psychische Gesundheit in der Arbeitswelt – psyGA“



Die Initiative Neue Qualität der Arbeit unterstützt im Rahmen des psyGA-Projekts Unternehmen und Behörden, Führungskräfte und Beschäftigte bei der Förderung der psychischen Gesundheit. Verschiedenste Materialien wie Handlungshilfen für Führungskräfte, Beschäftigte, Betriebs- und Personalräte, ein Einführungsseminar für Fach- und Führungskräfte, ein Web-Portal, ein eLearning-Tool oder Fachforen bieten einen praxisnahen Überblick über die unterschiedlichen Aspekte und betrieblichen Handlungsfelder psychischer Belastungen und geben konkrete Anregungen und Tipps für den Umgang mit Stress. Das Projekt psyGA wird unter Federführung des BKK Dachverbandes durchgeführt, durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales (BMAS) im Rahmen der Initiative Neue Qualität der Arbeit (INQA) gefördert und fachlich begleitet durch die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA).

[www.psyga.info](http://www.psyga.info)



# Das Projekt „Psychische Gesundheit in der Arbeitswelt – psyGA“



Das Projekt wird gefördert durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales im Rahmen der Initiative Neue Qualität der Arbeit (INQA). psyGA wird fachlich begleitet durch die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA). Projektträger ist die Gesellschaft für soziale Unternehmensberatung mbH (gsub).

## Projektleitung:

BKK Dachverband, Berlin



## Kooperationspartner:

- ▶ Aktionsbündnis Seelische Gesundheit
- ▶ Bertelsmann Stiftung
- ▶ Berufsgenossenschaft Nahrungsmittel und Gastgewerbe
- ▶ BKK Netzwerk Gesundheitsförderung und Selbsthilfe
- ▶ Bundesagentur für Arbeit
- ▶ DGB Bildungswerk BUND e. V.
- ▶ Diakonie Deutschland – Evangelischer Bundesverband
- ▶ Gesellschaft für innovative Beschäftigungsförderung mbH
- ▶ Gesunde Stadt Dortmund e. V.
- ▶ Institut für Arbeitsmedizin und Sozialmedizin des Universitätsklinikum Aachen
- ▶ Institut für Betriebliche Gesundheitsförderung BGF GmbH
- ▶ Landeshauptstadt München
- ▶ Landesinstitut für Arbeitsgestaltung des Landes Nordrhein-Westfalen
- ▶ Leibniz Universität Hannover
- ▶ START Zeitarbeit NRW GmbH
- ▶ Team Gesundheit – Gesellschaft für Gesundheitsmanagement mbH
- ▶ Unternehmensnetzwerk zur betrieblichen Gesundheitsförderung in der Europäischen Union e. V.



Die **Initiative Neue Qualität der Arbeit** ist eine gemeinsame Initiative von Bund, Ländern, Arbeitgeberverbänden und Kammern, Gewerkschaften, der Bundesagentur für Arbeit, Unternehmen, Sozialversicherungsträgern und Stiftungen. Ihr Ziel: mehr Arbeitsqualität als Schlüssel für Innovationskraft und Wettbewerbsfähigkeit am Standort Deutschland. Dazu bietet die im Jahr 2002 ins Leben gerufene Initiative inspirierende Beispiele aus der Praxis, Beratungs- und Informationsangebote, Austauschmöglichkeiten sowie ein Förderprogramm für Projekte, die neue personal- und beschäftigungspolitische Ansätze auf den Weg bringen. Weitere Informationen unter [www.inqa.de](http://www.inqa.de).





# Impressum

## Kein Stress mit dem Stress – Tipps und Lösungen für mentale Stärke und psychische Gesundheit im wettkampforientierten Leistungssport

### Herausgeber:

Initiative Neue Qualität der Arbeit  
Geschäftsstelle  
c/o Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin  
Nöldnerstraße 40–42, 10317 Berlin  
Telefon 030 51548-4000  
E-Mail [info@inqa.de](mailto:info@inqa.de)  
[www.inqa.de](http://www.inqa.de)

### Projektleitung:

BKK Dachverband e.V., Berlin

### Text:

Marion Sulprizio und Prof. Dr. Jens Kleinert, Deutsche Sporthochschule Köln  
unter Mitarbeit von Dr. Jeannine Ohlert und Simon Borgmann, Deutsche Sporthochschule Köln

### Redaktion:

Dr. Reinhold Sochert, BKK Dachverband e.V., Berlin  
Jan Baßler und Tilman Zychlinski, Robert-Enke-Stiftung  
Willi Hink und Ulf Schott, Deutscher Fußball-Bund  
Norbert Moser und Dr. Nicolas Feuerhahn, VBG  
Thomas de Graat, Bundesministerium für Arbeit und Soziales  
neues handeln AG

### Wissenschaftliche Beratung:

Trainingsbetreuung: Prof. Dr. Michael Kellmann (Bochum), Monika Liesenfeld (Berlin)  
Wettkampfbetreuung: Prof. Dr. Michael Kellmann (Bochum), Prof. Dr. Jens Kleinert (Köln)  
Karriereplanung: Prof. Dr. Michael Kellmann (Bochum), Monika Liesenfeld (Berlin), Marion Sulprizio (Köln)  
Konfliktmanagement: Monika Liesenfeld (Berlin), Dr. Jeannine Ohlert (Köln)  
Psychische Erkrankungen: Prof. Dr. Michael Kellmann (Bochum), Prof. Dr. Jens Kleinert (Köln), Petra Dallmann (Heidelberg)  
Selbstmanagement: Prof. Dr. Michael Kellmann (Bochum), Prof. Dr. Jens Kleinert (Köln)

### Layout:

neues handeln AG, [www.neueshandeln.de](http://www.neueshandeln.de)

### Fotos:

Shutterstock ([www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com)) Aaron Amat (57), AboutLife (71), Aleksandr Markin (97), Alexander Raths (109), Andrzej Wilusz (107), B-D-S Piotr Marcinski (115), CandyBox Images (10, 19), Carlos Horta (50), Carme Balcells (94), Diego Cervo (65, 111), Dirima (126, 133), dotshock (72, 88, 92, 96), ESB Professional (9, 67, 87, 129, 143), Evyatar Dayan (77), Feomarty Olga (70), Helder Almeida (105), Jacob Lund (46), John Lumb (93), Jose Angel Astor Rocha (48), Khakimullin Aleksandr (45), Maxim Blinkov (74), Melinda Nagy (125), MinDof (27), Monkey Business Images (30), Ohmega1982 (55), Pressmaster (23), sainthorant daniel (29, 78), shellyagami-photoar (15), sirtravelalot (6, 28, 54, 73, 76, 135), Stefan Schurr (43), StockLite (21), Strahil Dimitrov (90), Triff (113), wavebreakmedia (24, 69, 131), YanLev (130), Christina Obergföll/Iris Hensel (58), Christina Westendorf (4), Deutscher Tischtennis-Bund (136), DFB (36), ERIMA (81), FIRO (79), firo sportfoto (120), Jana Kay, Mainz (60), KENNY BEELE (5), Lothar Linz (34), Monika Probst, DRIVE GmbH & Co. KG (98), SV Bayer 04 Leverkusen (38), Thorsten Tillmann (100), TSV Hannover-Burgdorf (138), Universitätsklinikum Heidelberg (118), Robert-Enke-Stiftung (145)

### Druck:

Druckerei Kettler, Bönen

### Stand:

Mai 2015

### Nachproduktion:

Oktober 2018

### Hinweis:

Die Initiative Neue Qualität der Arbeit unterstützt das Ausdrucken und Kopieren dieser Publikation, um damit Kenntnis und Anwendung Betrieblicher Gesundheitsförderung in die Breite zu bringen und zu fördern. Diese Publikation ist Bestandteil der Öffentlichkeitsarbeit des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales/der Initiative Neue Qualität der Arbeit. Sie wird kostenlos abgegeben und ist nicht zum kommerziellen Gebrauch bestimmt. Ebenfalls unzulässig ist ein Verteilen an Informationsständen von Parteien oder auf Wahlveranstaltungen. Jeder Nachdruck, auch auszugsweise, bedarf der vorherigen Zustimmung durch den Herausgeber.

