

# Aussergewöhnliches leisten

Mentaltrainer Alexandre Etter begleitet  
Spitzensportlerinnen und Spitzensportler auf  
dem Weg zu persönlichen Bestleistungen



Alexandre Etter im Flughafen Genf. Der Sportpsychologe hat keine Praxis: Er trifft seine Kund(inn)en aus dem Spitzensport an dem von ihnen gewünschten Ort.

**Name:** Alexandre Etter

**Beruf:** Fachpsychologe für Sportpsychologie FSP

**Kompetenzen:** kognitive Verhaltenstherapie, Stress- und Emotionsmanagement, insbesondere der Umgang mit Unsicherheiten, Erfahrung im Spitzensport, allgemeine sportwissenschaftliche Kenntnisse

AURÉLIE DESPONT

Der Termin ist für 15 Uhr angesetzt, am Flughafen Genf. Dieser Treffpunkt für ein Gespräch mit einem Psychologen mutet zunächst sonderbar an, doch seine Wahl ist logisch. Denn Alexandre Etter reist entweder selbst zu seinen Kund(inn)en oder er trifft sie unterwegs. Diese haben einen vollen Terminplan, ihre Zeit ist begrenzt durch berufliche Reisen, internationale Wettbewerbe und Trainingslager. Hochleistungssportler(innen) führen ein Leben auf der Überholspur, im wörtlichen wie im übertragenen Sinn. «Ich vermeide es normalerweise, mich an öffentlichen Orten zu verabreden, da wir Anonymität und Vertraulichkeit dort nicht gewährleisten können. Doch es kommt schon mal vor, dass ein Treffen zwischen Flugzeugtür und Angel stattfindet», meint der Sportpsychologe. Überhaupt muss er in seinem Beruf sehr flexibel sein, feste Bürozeiten kennt er nicht. Alexandre Etter hat keine Praxis, was er nicht bereut. «Eine Praxis bietet nicht den richtigen Rahmen für meine Arbeit. In der Regel begeben sich mich an den Wohnort der Sportler(innen), dorthin wo sie trainieren oder mich treffen wollen.» Der Psychologe, selbst passionierter Sportler – eine unabdingbare Voraussetzung für die Ausübung seines Metiers –, braucht das Gefühl, vor Ort zu sein und etwas bewegen zu können.

Alexandre Etters Aufgabe ist es, Spitzensportlerinnen und -sportlern zu helfen, leistungsfähig zu bleiben oder sich zu verbessern. «Ich möchte den Athlet(inn)en die nötigen Kompetenzen vermitteln, damit

sie ihre persönliche Bestleistung erreichen und möglichst konstant halten können», präzisiert er. So zeigt er ihnen beispielsweise, wie sie mehr Selbstvertrauen gewinnen können, besser mit Stress und ihren Emotionen zurechtkommen, souveräner mit Unsicherheit umgehen und wie sie sich in jeder Situation besser konzentrieren können. Jede Sportart und jede Sportlerin, jeder Sportler stellen ihn dabei vor andere Herausforderungen.

### Mit der Unsicherheit umgehen lernen

Ein Blick durchs Fenster zeigt, wie ein Flugzeug nach dem anderen auf die Startbahn zurollt. Alexandre Etter gibt ein Praxisbeispiel. Ein Badminton-Spieler kommt mit einem sehr klaren Wunsch zu ihm. Er möchte nicht mehr wütend werden, wenn ein Match nicht wunschgemäß verläuft. Der Sportpsychologe macht sich zunächst ein Bild vor Ort. Die Analyse mehrerer gefilmter Spiele bringt ein unerwartetes Resultat zutage: Der Spieler kann nach einem Wutanfall mehr Punkte für sich entscheiden als zuvor. «Durch diese Beobachtung konnte ich also mit einem Vorurteil aufräumen», erklärt Alexandre Etter. «Die Wut war ja offensichtlich keine schlechte Sache an sich. Wir arbeiteten daher daran, dass er sich sofort wieder auf den Match fokussiert und die Energie in den weiteren Spielverlauf steckt, statt zu versuchen, die Wut zu unterdrücken.» Sein Ziel ist, Sportler(innen) dabei zu unterstützen, einen klaren Überblick über jede Situation zu behalten und optimal zu reagieren.

Alexandre Etter hat auch mit mehreren Hochseeregattasegler(inne)n zusammengearbeitet. Mit ihnen beginnt die Vorbereitung meist mindestens ein Jahr im Voraus. «Segeln gehört zu den komplexesten Sportarten, die es gibt», erklärt der Psychologe. Die Segler(innen) müssen zahlreiche Faktoren berücksichtigen, die sich ständig verändern. Hinzu kommen häufig schwierige Voraussetzungen: extreme Temperaturen, ausserordentliche Navigationsbedingungen, Materialprobleme, die sich auf die Fahrtüchtigkeit des Boots auswirken, oder auch Wartezeiten durch Flaute und so weiter. Körper und Geist sind zahlreichen Belastungen ausgesetzt. «Was ihnen am meisten Kopfzerbrechen bereitet, ist die Unsicherheit. Also definieren wir beispielsweise Szenarien für bestimmte Eventualitäten.» Was ist zu tun, wenn es während der Regatta zu einem Schaden am Boot kommt? Der Psychologe hat mit einem seiner Klienten folgenden Plan entworfen: Boot sichern, essen, sich ausruhen, um anschliessend über Lösungen nachzudenken. «Ich sage ihnen nicht, was sie zu tun haben oder wie sie etwas machen sollen»,



«Segeln gehört zu den komplexesten Sportarten, die es gibt», erklärt Alexandre Etter. Der Psychologe hilft den Segler(inne)n, körperliche und mentale Herausforderungen zu meistern.

## «Ich sage ihnen nicht, was sie zu tun haben, individuelle Lösungen zeichnen sich ab.»

betont er. «Aber im Laufe des Gesprächs zeichnen sich, je nach Fähigkeiten und Kompetenzen der jeweiligen Person, individuelle Lösungen ab.» Bevor Alexandre Etter Sportlerinnen und Sportler beraten hat, war er als Forschungs- und Lehrassistent an der Universität Genf im Bereich Emotionspsychologie tätig. Die in der Forschung gesammelten Erfahrungen – insbesondere das Vorgehen bei der Reflexion, Beobachtung und Lösungsumsetzung – kann er bei seiner jetzigen Arbeit anwenden. Zudem hat er sich Ende der 1990er Jahre in Kanada in angewandter Sportwissenschaft weitergebildet. Seitdem hat sich der Psychologe bereits mit mehr als fünfzig verschiedenen Sportarten befasst. An Aufträgen mangelt es ihm nicht, eher am Geld. Von einigen privilegierten Sportarten einmal abgesehen, fehlen im Spitzensport für psychologische Betreuung die Mittel. «Ich würde sogar sagen, dass die finanzielle Förderung in der Schweiz unzureichend ist.»

### **Berührungängste abbauen**

Gemäss Alexandre Etter setzt sich mentales Training im Sport zunehmend durch. Doch die Berufsbezeichnung «Psychologe/Psychologin» löst noch immer Berührungängste aus. «Sowohl die Sportler(innen) als auch ihre Trainer(innen) verbinden damit noch immer Pathologie. Sie wollen nicht nach Ursachen von Problemen suchen, sondern sich lieber auf Lösungen konzentrieren.» Trotz Vorurteilen bezeichnet sich Alexandre Etter selbst als Sportpsychologe. «Ich durchlief eine solide Hochschulausbildung und verfüge über ein

umfassendes Verständnis der Funktionsweise des Menschen.» In der hart umkämpften Branche sticht Alexandre Etter auch durch seine Berufsethik und Vertraulichkeit hervor. Dieser Aspekt ist insbesondere angesichts der komplexen Rahmenbedingungen wichtig, mit denen er mitunter konfrontiert ist. Denn auch wenn es bei einem Auftrag um eine(n) einzelne(n) Sportler(in) geht, sind doch immer auch verschiedene Institutionen betroffen: ein Sportclub, ein nationaler Verband oder ein regionaler Verein. Im Kampf um Einfluss und Anerkennung wird mit harten Bandagen gekämpft. So kann bereits die Neubesetzung einer Führungsposition dazu führen, dass die Athlet(inn)en plötzlich nicht mehr unterstützt werden können.

Auch die Trainer(innen) sind wichtige Akteure, mit denen Aufgaben abgestimmt und eine auf Vertrauen basierende Beziehung aufgebaut werden muss. Alexandre Etter betrachtet sie als Dirigenten oder Dirigentinnen, die alles koordinieren: «Sie bestimmen, welche Übungseinheiten auf dem Programm stehen. Ich hingegeben bin für die mentale Entwicklung der Sportler(innen) verantwortlich.» Diese Zusammenarbeit im Dreiergespann erachtet der Psychologe als besonders bereichernd und fruchtbar. Ein weiterer wichtiger Aspekt bei dieser Arbeit ist das Erlernen, Einbinden und Automatisieren neuer Verhaltensmuster. «Wir kombinieren unsere Kenntnisse zu Lernfortschritten und denken zusammen darüber nach, wie sich eine neue Fähigkeit einbinden lässt.» Die Trainingsinhalte werden also gemeinsam erarbeitet, damit sich die Dinge so effizient wie möglich abspielen.

«Spitzensportler(innen) streben in der Regel nach Höchstleistungen», erklärt Alexandre Etter. Er fühlt sich im Sport wohl, denn für diejenigen, die in sich investieren, stellen sich schnell Fortschritte ein. Ebenso aber Rückschläge, die im Sport wie auch im Alltag verkraftet werden müssen. «Letztendlich sind Resultate zweitrangig. Das grösste Lob ist für mich, wenn ein Klient nach einem sportlichen Misserfolg sagt: Vielen Dank für Ihre super Arbeit. Ich war bereit, total präsent und konnte meine Fähigkeiten zu 100 Prozent nutzen. Mein Gegner war heute einfach stärker.» ♦