



SPORTPSYCHOLOGIE

Elf Freunde, elf Fremde

Wie viel des oft beschworenen «Teamgeists»
braucht es, um im Fussball erfolgreich zu sein?

An einer Europameisterschaft stellt sich die Frage, was ein gutes Fussballteam ausmacht. Studien zeigen, dass schwächere Mannschaften von einem guten Zusammenhalt verhältnismässig mehr profitieren als starke.

JAN RAUCH

Die Frage, welche Spieler jeweils für die Fussballnationalmannschaft nominiert werden, ist, insbesondere vor wichtigen Turnieren wie der Europameisterschaft (EM), in einigen Ländern so bedeutsam, dass sich sogar Staatsoberhäupter öffentlich dazu äussern. Wird einmal ein verdienter Spieler oder ein hoffnungsvolles Jungtalent nicht berücksichtigt, stösst dies in der Öffentlichkeit teilweise auf wenig Verständnis, umso mehr, wenn diese Spieler als die besseren Fussballer gelten als jene, die an der EM in Frankreich teilnehmen dürfen. Die verantwortlichen Trainer rechtfertigen dies häufig damit, dass ein Spieler entweder nicht ins «System passt», wobei meist taktische Überlegungen gemeint sind, oder «mit der Mannschaft nicht harmoniert», eine Einschätzung, die oft auf die Teamzusammensetzung hinsichtlich Charakter- und anderen individuellen Eigenschaften Bezug nimmt.

Das oft zitierte Bonmot «Elf Freunde müsst ihr sein» schmückte einst die Viktoria – den bis 1944 in Deutschland verliehenen Meisterspokal und Vorgänger der deutschen Fussball-Meisterschale. In krassem Gegensatz dazu steht Cristiano Ronaldos Aussage in einem Interview mit dem deutschen Fachmagazin *Kicker*: «Mit Manchester United habe ich die Champions League gewonnen, ohne mit Ferdinand, Giggs oder Scholes zu sprechen. Wir haben uns «guten Tag» gesagt, mehr nicht.» Gemäss dem portugiesischen Fussballer sei entscheidend, was auf dem Platz passiere. Wichtiger jedenfalls, «als Bale zu mir zum Abendessen einzuladen». Ob nun elf Freunde oder nicht – die Zusammensetzung eines Teams wirkt sich auch bei

Fussballmannschaften auf verschiedenen Ebenen aus, am Ende auch auf die Leistung. Untersuchungen von Arbeitsteams zeigen beispielsweise, dass heterogene Teams flexibler agieren und dank kreativeren Lösungen bessere Leistungen bei komplexen Aufgaben erbringen. Heterogenität führt in Teams aber auch häufiger zu Missverständnissen, was die Wahrscheinlichkeit von Teamkonflikten erhöht. Sich ergänzende fussballerische Fähigkeiten könnten also die sportliche Leistung, unterschiedliche Persönlichkeitseigenschaften jedoch auch das Konfliktpotenzial erhöhen.

Teamkohäsion und Leistung

Viele erfolgreiche Sportteams, wie die deutsche Fussballnationalmannschaft, geben den Teamgeist beziehungsweise Kohäsion als eine ihrer grossen Stärken an. Kohäsion ist die Kraft, welche die einzelnen Spieler im positiven Sinne an ein Team bindet. Diese Teamkohäsion hängt grundsätzlich positiv mit der Zufriedenheit der einzelnen Teammitglieder zusammen: Wer sich einem Team verbunden fühlt, ist zufriedener und deshalb stärker daran interessiert, weiterhin für dieses Team zu spielen, als ein Fussballer, der ein tiefes Kohäsionslevel aufweist. Aber schlägt sich eine höhere Teamkohäsion auch in der Leistung nieder?

«Heterogene Teams agieren flexibler und erbringen bei komplexen Aufgaben bessere Leistungen.»

Viele Studien, wie diejenige des kanadischen Organisationspsychologen Charles Evans, stellen eine positive Korrelation zwischen Kohäsion und Leistung fest, insbesondere in Sportteams. Das bedeutet vorerst einmal nur, dass ein Zusammenhang zwischen Teamgeist und Teamleistung besteht. Wird nach einer Kausalrichtung gesucht, dann ist es offenbar einfacher, einen positiven Einfluss von sportlichem Erfolg auf die Kohäsion nachzuweisen als umgekehrt. Wer für eine erfolgreiche Mannschaft spielt, fühlt sich diesem Team eher verbunden.

Interessant sind in diesem Zusammenhang Studien, wie diejenige des amerikanischen Psychologen Daniel Beal, welche aufzeigen, dass sich Gruppenkohäsion positiver auf die Effizienz (im Fussballkontext: aus wenigen Torchancen ein Tor erzielen) als auf die



Die Schweizer U21-Fussballer in der Ukraine.
Werden Konflikte frühzeitig gelöst, stärkt dies
die Teamkohäsion und es resultiert mehr Erfolg.

Effektivität (überhaupt ein Tor erzielen) auswirkt. Das könnte bedeuten, dass tendenziell schwächere Mannschaften von einem guten Zusammenhalt verhältnismässig mehr profitieren können, da sie im Vergleich mit stärkeren Teams weniger Torchancen erspielen und deshalb effizienter sein müssen. Was kann den Teamgeist fördern? Einer der wichtigsten Faktoren, der die Teamkohäsion und somit die Leistung langfristig stark beeinflussen kann, ist die Fähigkeit des Teams, mit Konflikten umzugehen, wie eine Studie des amerikanischen Professors für Management, Amanuel Tekleab zeigte. Wenn es einem Team also gelingt, Konflikte frühzeitig zu erkennen, anzugehen und zu lösen, müsste über den gestärkten Zusammenhalt eine erhöhte Effizienz und folglich mehr Erfolg resultieren.

Wenn das «Fussballfieber» andere ansteckt

Fussballspiele sind häufig emotional aufgeladen: In praktisch jedem Spiel werden individuell unterschiedliche Verhaltensweisen im Umgang mit Emotionen sichtbar. Etwa bei den Trainern, wo der eine wild gestikulierend an der Seitenlinie ins Spielfeld reinbrüllt, während der andere seine Bank nie verlässt und sogar Gegentore mit stoischer Ruhe und ohne sichtbare Regung entgegennimmt. Oder bei den Spielern:

Einige sind ständig in Aufruhr, interagieren mit dem Schiedsrichter und dem Publikum, während andere Ruhe ausstrahlen und bei Konflikten schlichtend dazwischengehen. Die Effekte dieser unterschiedlichen Verhaltensweisen auf die Teamleistung sind zwar schwierig messbar. Trotzdem dürften in diesem Zusammenhang die Konzepte der emotionalen Konvergenz, der Ansteckung und des Kollektivismus relevant sein. Unter emotionaler Konvergenz verstehen wir Geschehnisse in einem Team, die alle Mitglieder emotional ähnlich beeinflussen. Dies kann beispielsweise ein Tor, gemeinsamer Erfolg, aber auch gemeinsamer Frust sein. In Studien konnte nachgewiesen werden, dass der affektive Zustand eines Teams in einem Zusammenhang mit dem affektiven Zustand der einzelnen Teammitglieder steht. Der Gefühlszustand eines Teammitglieds ist also abhängig vom «Gefühlszustand des Teams» beziehungsweise der anderen Teammitglieder.

Die Stärke dieses Zusammenhangs wird unter anderem durch die individuelle Anfälligkeit für emotionale Ansteckung moderiert: Menschen neigen dazu, die emotionalen Zustände anderer Personen zu übernehmen. Gerade im Teamsport ist diese Art der Ansteckung ein verbreitetes Phänomen. Spieler tei-

len sowohl positive wie auch negative Emotionen bei Erfolg respektive Misserfolg ihrer Equipe. Wenn also ein Spieler einen Torerfolg gemeinsam mit dem Team feiert, hat dies nicht nur mit der individuellen Freude

Die Fähigkeit, mit Konflikten umzugehen beeinflusst die Teamkohäsion und somit die Leistung stark.

über sein Tor an sich zu tun – sondern auch damit, dass sich die Teamkollegen darüber freuen. Das gleiche Phänomen tritt auch bei negativ konnotierten emotionalen Situationen auf. Ein Beispiel ist die «Rudelbildung» mehrerer Spieler rund um den Schiedsrichter, der meist aus einem Disput zwischen zwei Spielern entsteht. Die Spieler, die neben den ursprünglichen Streithähnen auf den Unparteiischen einreden, regen sich nicht nur auf, weil sie Frust verspüren – sie regen sich auch auf, weil ihre Teammitglieder sich aufregen.

Diese Anfälligkeit zur emotionalen Ansteckung hängt wiederum vom Ausmass der kollektivistischen Tendenz der einzelnen Spieler ab. Unter Kollektivismus wird die Orientierung am Team verstanden. Für einen Spieler mit kollektivistischer Tendenz ist das Team wichtiger als seine Selbstverwirklichung (individualistische Tendenz). Je kollektivistischer ein Teammitglied eingestellt ist, desto stärker wirken sich die Emotionen des gesamten Teams auf dieses Teammitglied aus. Im Fussball, wo Emotionen schnell hochkochen können und augenscheinlich zu Tage treten, dürfte dieser Übertragungseffekt stärker sein als in vielen anderen Teamsportarten. Fussballspieler lassen sich von emotionalen Trainern oder Teamkollegen anstecken (wie stark, hängt von den beschriebenen Parametern ab), und dies wiederum beeinflusst ihren Einsatzwillen. Inwieweit dies für den Teamerfolg, konkret die Anzahl der Tore oder den Sieg, förderlich ist, ist schwierig abzuschätzen. Ist ein kühler «Knipser» vor dem Tor doch genauso gefragt wie ein emotionaler Mittelfeldkämpfer.

Balance zwischen Homo- und Heterogenität

Es darf davon ausgegangen werden, dass die eingangs erwähnte «Elf-Freunde-These», also dass eine hohe Teamkohäsion wichtig ist, für ein Fussballteam zumindest nicht nachteilig sein dürfte. Bei gutem Teamgeist

sind zwar Teamkonflikte nicht unwahrscheinlicher, jedoch dürfte der Wille, sie beizulegen, in hochkohäsiven Teams grösser sein. Ein Nationaltrainer sollte bei der Zusammenstellung seines Teams also auf Folgendes achten: auf eine optimale Mischung aus Homo- und Heterogenität, welche auf der einen Seite die Kreativität erhöht, auf der anderen Seite aber das Konfliktpotenzial nicht vergrössert. Er sollte zudem durch die Berücksichtigung von sozial kompetenten Persönlichkeiten mit entsprechenden Konfliktmanagement-Fähigkeiten Teamkonflikte reduzieren, damit die Mannschaft von positiven Grundemotionen geprägt ist. Diese lassen sich dann durch das Verhalten des Trainers und der Führungsspieler auf die Mannschaft «übertragen». Dadurch wird die Kohäsion erhöht, was die Effizienz des Teams steigert, was wiederum die Chance auf den Erfolg erhöht. Dann gilt es nur noch, jedes Spiel zu gewinnen, und schon ist man Europameister. Ganz einfach, eigentlich. ♦

DER AUTOR

Der FSP-Psychologe Jan Rauch ist Dozent und Berater für Sportpsychologie am IAP Institut für Angewandte Psychologie an der ZHAW. Dort leitet er den CAS «Psychologisches & mentales Training im Sport» sowie den CAS «Teams erfolgreich steuern und begleiten». Er ist zudem Vorstandsmitglied der Swiss Association of Sport Psychology (SASP).

KONTAKT

rauc@zhaw.ch

LITERATUR

Beal, D. J., Cohen, R. R., Burke, M. J., & McLendon, C. L. (2003). Cohesion and performance in groups: a meta-analytic clarification of construct relations. *Journal of applied psychology*, 88(6), 989.

INFORMATIONEN

www.die-sportpsychologen.ch
blog.zhaw.ch/iap

Was hinter sportlichem Erfolg steckt

Wie die Sportpsychologie olympische Exzellenz fördern kann

Bei Wettkämpfen wie Olympia müssen die Athletinnen und Athleten mit Ablenkungen fertig werden, Unerwartetes erwarten und nur das zu kontrollieren suchen, was der eigenen Kontrolle untersteht.

OLIVIER SCHMID

Die Olympischen Spiele sind der Höhepunkt in der Karriere von Spitzensportlerinnen und -sportlern. Doch die Gelegenheit für olympische Höchstleistungen bietet sich nur alle vier Jahre, wobei eine mehrmalige Olympiateilnahme eher selten ist. Wer so über sich hinauswächst, erlebt ein Gefühl höchster Zufriedenheit. Ausserdem bietet der Moment des Glanzes an Olympia die einzigartige Chance, jahrelange Anstrengungen und Opfer zu rechtfertigen und die Aufmerksamkeit der Medien aus der ganzen Welt auf sich zu ziehen. Und selbst in ansonsten wenig sichtbaren und anerkannten Sportarten kann sich die Teilnahme finanziell auszahlen. Doch dass man sich bei den Olympischen Spielen in Bestform präsentiert, versteht sich keinesfalls von selbst – gerade darin liegt eine grosse Herausforderung.

Viele Faktoren, die mit Olympia oder der Psychologie zusammenhängen, können die Leistung beeinträchtigen. Zunächst einmal ist das olympische Umfeld, ein multisportiver Grossanlass mit unzähligen Ablenkungen und unbequemen Situationen, schon an

sich einzigartig. Dieses Umfeld kann sich negativ auf das Konzentrationsvermögen der Olympioniken auswirken, ihre Zuversicht untergraben und ihre Leistung hemmen. Nicht nur das wechselhafte Wetter, sondern auch ein undiszipliniertes Publikum erfordert ein hohes Mass an Geduld, Frustrationstoleranz, Stressresistenz und die Fähigkeit, Ungewissheit zu ertragen. Zu den Herausforderungen kommen zudem die Sensationspresse, langwierige Sicherheitskontrollen oder Verkehrsstaus. Eigentlich angenehme Abwechslungen wie das Ambiente im olympischen Dorf, die Eröffnungsfeier, die Präsenz von Sponsoren und Agenten sowie die Anwesenheit von Familie und Freunden können sich negativ auswirken.

Neben diesen Ablenkungen des Umfelds gibt es noch andere, die der mentalen Einstellung vieler Sportlerinnen und Sportler zuzuschreiben und nicht minder leistungshemmend sind: die Angst, das eigene Land nicht würdig zu vertreten, und die Überzeugung, keinen Fehler begehen zu dürfen und eine perfekte Leistung darbieten zu müssen. Auch Olympiateilnehmerinnen und -teilnehmer sind nicht von ihrem sozialen Umfeld isoliert. Auch sie müssen sich unvorhergesehenen Ereignissen und Krisensituationen stellen, wie Beziehungsprobleme mit dem Partner oder der Trainerin, der Verlust eines nahestehenden Menschen, eine Erkrankung oder Schlaflosigkeit wegen des Lärms im olympischen Dorf. Die Sportpsychologie beschäftigt sich darum sowohl mit Mentaltraining als auch mit



An der Startlinie. Sportlerinnen und Sportler müssen in einen automatischen Ausführungsmodus wechseln können. Dazu braucht es einen klaren Aktionsplan.

der psychologischen Betreuung, denn bei den Olympischen Spielen zählt jedes Detail – alles kann potenziell leistungshemmend wirken.

Mentale und emotionale Kompetenzen bestimmen oft massgeblich die Grenzen der sportlichen Leistung, insbesondere im wichtigsten Moment. Dan Gould, Professor an der Michigan State University, hat mit seinem Team eine Studienreihe mit 600 Olympioniken sowie deren Trainern und Trainerinnen durchgeführt. Bei den Olympischen Spielen in Atlanta (1996), in Nagano (1998) und in Sydney (2000) untersuchte er, was die erfolgreichen Olympia-Athletinnen und -Athleten von solchen, die den eigenen Erwartungen nicht gerecht wurden, unterscheidet. Die Studien deuten darauf hin, dass sich die erfolgreichen Athletinnen und Athleten gründlicher vorbereitet und sich vor Olympia bewusst erholt haben, um eine Ermüdung wegen Übertraining zu vermeiden. Sie wendeten zudem häufiger Mentaltraining an, was es ihnen erlaubte, ihre Fähigkeiten in der emotionalen Selbstregulation, im Umgang mit Ablenkungen sowie zur Konzentration auf die vor ihnen liegende Aufgabe (statt auf das Ergebnis) zu verbessern und die Teamkohäsion zu stärken. Sie rechneten also nicht damit, dass alles perfekt abläuft, und konnten sich die Aufregung über die Olympischen Spiele zunutze machen, ohne sich darin zu verlieren. Die Mehrheit der Olympioniken gab klar an, dass sie einen strengeren Plan zum Mentaltraining aufstellen würden, wenn sie noch einmal die Gelegenheit hätten,

an Olympischen Spielen teilzunehmen. Hinter olympischen Höchstleistungen stecken eine komplexe Langzeitstrategie sowie eine akribische körperliche und mentale Vorbereitung.

Man muss nicht «in the zone» sein

Obwohl die meisten Sportlerinnen und Sportler übereinstimmend aussagen, dass das Mentale in ihrer Sportart weit wichtiger ist als körperliche und technische Aspekte, ist der typische wöchentliche Trainingsplan hauptsächlich auf Technik und körperliche Kondition ausgerichtet, während das Mentaltraining darin wenig oder gar keine Beachtung findet. Entgegen der herkömmlichen Meinung ist es für Bestleistungen bei den Olympischen Spielen nicht unbedingt erforderlich, «in the zone» zu sein – also in jenem idealen, aber schlecht auf Kommando erreichbaren mentalen Zustand (Lesen Sie dazu die Buchbesprechung auf Seite 36).

Durch vor dem Wettkampf gemeinsam mit Sportpsychologinnen und -psychologen umgesetzte Routinen und Anpassungsstrategien nähern sich Athletinnen und Athleten optimalen Leistungsbedingungen so gut wie möglich an. Diese psychologische Vorbereitung kann nicht am Tag vor den Olympischen Spielen einsetzen, sondern sollte 18 Monate bis drei Jahre vorher beginnen. Sportlerinnen und Sportler müssen in einen automatischen oder intuitiven Ausführungsmodus wechseln können. Dazu braucht es gezielte, einfache Gedankengänge, einen klaren Aktionsplan

zur Bewältigung der vor ihnen liegenden Aufgabe und absolutes Vertrauen in den Erfolg dieses Plans. Wirklich in der Lage sein, «Zerstreuungen zu zerstreuen», Unerwartetes zu erwarten, sich in unbequemen Situationen zu entspannen, zu akzeptieren, dass man nur kontrollieren kann, was der eigenen Kontrolle untersteht, und die Aufmerksamkeit immer wieder dahin zu lenken, wo sie hingehört – das sind wichtige Strategien für die Vorbereitung auf Olympia. Das Selbstbewusstsein liegt jeder sportpsychologischen Intervention zugrunde und ist eine unverzichtbare Kompetenz, die es zu fördern gilt. Nur so kann man begreifen, wie man funktioniert und welche Gedanken in verschiedenen emotional oder körperlich intensiven Situationen automatisch aufkommen. Wenn man als Sportlerin oder Sportler nicht bewusst erkennt, dass es einem gerade an Vertrauen mangelt, dass man nervös oder angespannt ist oder dass man bestimmte unerwünschte Emotionen verdrängt, weil man nicht bereit ist, mit ihnen umzugehen, dann ist man den negativen Konsequenzen automatischer und unangemessener Reaktionen ausgeliefert, statt schnell die wirksamste, im Vorfeld erarbeitete Strategie zur Selbstregulierung seiner Emotionen und Interpretationen umzusetzen.

Es gibt keine Patentrezepte

Interventionen, die aus der Meditation und der kognitiven Verhaltenstherapie kommen, eignen sich besonders gut für die psychologische Vorbereitung auf Olympia. Die von Jon Kabat-Zinn entwickelte Achtsamkeitsmeditation erfreut sich grosser Beliebtheit. Dabei geht es um die «gezielte und wertfreie Lenkung der Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Augenblick». Diese Kunst hilft, das Bewusstsein und die Konzentration zu fördern mit dem Ziel, die Beziehung zu den eigenen Gedanken zu verändern. Parallel dazu wird mit Techniken der kognitiven Verhaltenstherapie, wie beispielsweise Visualisierung (einer Aufgabe in Echtzeit und mit möglichst vielen Details, unter Nutzung der fünf Sinne), sowie mit Strategien zur «Zerstreuung von Zerstreuungen» und zur Konzentration bezweckt, Interpretationen und Gedankeninhalte zu modifizieren.

Allerdings darf sich die Sportpsychologie nicht auf die simple Anwendung allgemeiner Rezepte beschränken. Ein solcher Ansatz erweist sich als ineffizient und schädlich, denn solche Strategien eignen sich nicht für alle Menschen und in allen Situationen. Kompetente Sportpsychologinnen und -psychologen sind in der Lage, die spezifischen Bedürfnisse und die Persönlichkeit der Sportlerinnen und Sportler zu erfassen und zu berücksichtigen. Effiziente Interventionen sollen dabei helfen, eigene Ressourcen zu identifizieren und zu konsolidieren sowie weitere Kompetenzen aufzubauen,

um sportliche Exzellenz zu erreichen. Die Qualität der therapeutischen Beziehung spielt dabei natürlich eine zentrale Rolle.

Während der Olympischen Spiele kommt dem Sportpsychologen beziehungsweise der Sportpsychologin die schwierige Rolle zu, für mehrere Teams und an mehreren Orten verfügbar zu sein, ohne dabei das Training und die Routinen der Sportlerinnen und ihrer Trainer zu stören. Sportpsychologische Interventionen sind oft von kurzer Dauer und weniger strukturiert als bei klassischen psychologischen Beratungen (beispielsweise kann ein Gespräch im Bus, in der Cafeteria oder in der Hotellobby stattfinden). Sportpsychologinnen und -psychologen müssen daher ethische Aspekte besonders bewusst berücksichtigen, insbesondere wenn es um Vertraulichkeit, Kompetenzen und die Grenzen der Beratungsbeziehung geht. Auch für sie sind die Olympischen Spiele in der Regel anstrengend. Um die Qualität ihrer Dienstleistungen zu gewährleisten, sollten auch sie selbst die von ihnen empfohlenen Prinzipien zur Leistungssteigerung anwenden und für ihre körperliche und psychische Gesundheit sorgen. ♦

DER AUTOR

Olivier Schmid ist Fachpsychologe für Sportpsychologie FSP und fungiert als Berater des United States Olympic Committee. Er leitet am Institut für Sportwissenschaft der Universität Bern Projekte zur Langzeitentwicklung von Athletinnen und Athleten und zur Eltern- und Trainerschulung. Als selbständiger Psychologe arbeitet er in Genf mit Sportlerinnen, Trainern, Equipen, Eltern sowie Sportorganisationen zusammen.

KONTAKT

olivier.schmid@ispw.unibe.ch

LITERATUR

Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffet, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 172–204.

Gould, D., Taylor, M., Chung, Y., Rolo, C., Pennisi, N.S., & Carson, S. (2002). *2000 Sydney Olympic Games: U. S. athlete and coach performance lessons learned assessment. USOC sport Science and Technology Grant Project Final Report. Colorado Springs, Colorado.*

Die vollständige Bibliografie kann beim Autor eingeholt werden.

Auf dem Weg in den Olymp

Sportpsychologische Dienstleistungen als
entscheidender Schritt bei der Professionalisierung

Wenn sich Athletinnen und Athleten für die Olympischen Spiele qualifizieren, suchen sie oft, hochmotiviert, psychologische Beratung.

CRISTINA BALDASARRE UND ROMANA FELDMANN

Diesen Sommer stehen sportliche Grossanlässe wie die Fussball-Europameisterschaft in Frankreich und die Olympischen Spiele in Brasilien auf dem Programm. Viele Sportlerinnen und Sportler lassen sich mit den Worten zitieren: «Olympische Spiele sind anders.» Doch was steckt aus sportpsychologischer Sicht hinter dieser Aussage?

Athletinnen und Athleten leben eine längere Zeit vor Ort im olympischen Dorf und werden dadurch auch an wettkampffreien Tagen ständig mit Emotionen konfrontiert, sei es durch die Eröffnungsfeier oder die Siege und Niederlagen der Athleten anderer Sportarten. Die permanente Wettkampffokussierung und die Nähe zu anderen Athletinnen und Athleten, ein ungewohnt grosses mediales Interesse, die Zuschauermenge und das Wissen um die Wichtigkeit des persönlichen Erfolgs: All dies kann einen enormen Druck erzeugen und hat schon bei manchem Sportler oder mancher Sportlerin das Fass zum Überlaufen gebracht (Lesen Sie dazu auch den Artikel ab Seite 12).

Hier kommt die Sportpsychologie ins Spiel: Es ist wichtig, dass bei den Athleten und Athletinnen die mentalen Techniken schon soweit internalisiert sind,

dass sie auch unter diesen besonderen Umständen funktionieren und optimale Wirkung zeigen. Hierfür ist es zentral, dass sich die Sportlerinnen und Sportler frühzeitig mit diesen Techniken auseinandersetzen und das Gelernte über mehrere Monate hinweg an verschiedenen Wettkämpfen üben und vor den eigentlichen Spielen unter möglichst viel Druck anwenden.

Aus der Sicht der Spitzensportler und Spitzensportlerinnen bringen solche Grossanlässe weitreichende Konsequenzen mit sich, nicht zuletzt für künftige Sponsoring- oder Vertragsmöglichkeiten. Sportliche Grossanlässe können somit durchaus als «critical incidents», als kritische Ereignisse in einer Sportlerkarriere gesehen werden. Jahrelang arbeiten sie auf diesen Moment hin. Die Teilnahme an Olympischen Spielen ist oft der Auslöser, sportpsychologische Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Durch die Wichtigkeit des bevorstehenden Anlasses steigen die Athletinnen und Athleten hochmotiviert in einen Beratungsprozess ein und bringen eine grosse Veränderungsbereitschaft mit. Sportpsycholog(inn)en arbeiten hingegen nicht nach dem Motto: Je wichtiger ein Wettkampf, desto besser die Interventionen. Die Grösse des Anlasses hat keinerlei Einfluss auf die Qualität der anzuwendenden mentalen Techniken. Vielmehr schaffen Grossanlässe durch ihre Wichtigkeit neue Situationen und Themen. Diesen müssen sich die Sportlerinnen und Sportler stellen und der jeweiligen Situation angepasste Strategien, Tools und Techniken erarbeiten.

Sportpsychologinnen und Sportpsychologen gehen auf die individuellen Bedürfnisse der Athletinnen und Athleten ein und bieten ihnen massgeschneiderte Interventionen. Doch was gibt den Ausschlag, sportpsychologische Dienstleistungen in Anspruch zu nehmen? Und welche mentalen Aspekte werden in der Beratung thematisiert? Zwei Beispiele aus dem Team-Wassersport geben Antworten auf diese Fragen. Die Synchronschwimmerinnen Sophie Giger und Sascia Kraus einerseits und die Segler Yannick Brauchli und Romuald Hausser andererseits werden im August bei den Olympischen Spielen in Brasilien mit dabei sein. Sie setzten sich dasselbe Ziel, nämlich die Teilnahme an den Spielen, beschritten aber unterschiedliche Wege, die schliesslich beide nach Rio führten.

Sportpsychologie und Professionalisierung

Die beiden Segler der olympischen 470er-Klasse, Yannick Brauchli aus Zürich und Romuald Hausser aus Genf, konnten bereits vor vier Jahren in London ihre ersten olympischen Erfahrungen sammeln. Die Teilnahme an den Spielen kam damals zwar unerwartet. Doch es gelang dem jungen Team, sein Potenzial auszuschöpfen und dem Druck standzuhalten. Das war für die Segler der Beginn, in einem Vierjahres-Rhythmus zu denken: «Was müssen wir in den nächsten vier Jahren ändern, um uns erneut zu qualifizieren und noch bessere Leistungen zu erbringen?» Die Erkenntnis, dass das Mentale dabei ein wichtiges Puzzle-Teil zum Erfolg ist, brachte sie in Kontakt mit der Sportpsychologin Romana Feldmann.

Zum ändern das Synchronschwimm-Duett Sophie Giger und Sascia Kraus aus Zürich. Warum entschieden sich die beiden Spitzensportlerinnen für eine sportpsychologische Beratung? Beide arbeiteten über die letzten Jahre hinweg hart und konnten ihre Leistungen stetig verbessern. Sie professionalisierten ihr Training und liebäugelten mit der Qualifikation für Rio 2016. Vor einem Jahr wurde die Olympiateilnahme greifbarer und im Zuge einer weiteren Professionalisierung war die Zusammenarbeit mit der Sportpsychologin Cristina Baldassarre im mentalen Bereich, welche vor gut acht Monaten startete, die logische Konsequenz.

Die Rollen im Team klären

Ein zentraler Aspekt in sportpsychologischen Beratungen ist die Teamarbeit. «Als Segler sitzt man wortwörtlich im gleichen Boot, die Frage der Zusammenarbeit liegt somit auf der Hand», sagt Yannick Brauchli. Der Steuermann fällt zwar immer die letzte Entscheidung und trägt auch die Verantwortung dafür. Der sportliche Erfolg ist aber nur dank der Vorarbeit des Vorschoters möglich. Im Rahmen der Beratung wurden darum die

verschiedenen Aufgaben abgeklärt und die gegenseitige Wertschätzung für die beiden unterschiedlichen Funktionen im Team erarbeitet.

Die Förderung einer gelingenden Teamarbeit scheint ein einfacher Prozess zu sein. Doch bei beiden Teams unterscheiden sich die jeweiligen Charaktere deutlich: Eine emotionale, direkte, kreative und impul-

«Als Segler sitzt man wortwörtlich im gleichen Boot.»

sive Verhaltensweise stösst auf ein auf ruhiges, überlegtes und sachliches Verhalten. Mehr Bewusstsein darüber zu erlangen half den vier Olympioniken, als Team zusammenzuwachsen und achtsamer miteinander umzugehen. Eine zentrale Rolle spielte die Rollenklärung sowie die Aufteilung von Verantwortlichkeiten im und neben dem Wasser. Wichtig ist auch, dass klar ist, welche gegenseitige Unterstützung sie in Anspruch nehmen können.

Im Gegensatz zum Einzelsport ist bei Teams die Kommunikation ein wichtiges Element. Der Alltags-trott während des Trainings, verbunden mit einer langjährigen Zusammenarbeit, bringt viele eingeschliffene Gewohnheiten mit sich. Diese aufzubrechen, Unstimmigkeiten offen zu diskutieren und neue Lösungen zu finden, ist für beide Teams ein wichtiger Prozess. Dabei werden auf beiden Seiten Wünsche und Gedanken formuliert, offen ausgesprochen und daraus in einem weiteren Schritt konkrete, verbindliche Massnahmen abgeleitet. Diese direkte Kommunikation mit teils tiefgründigen und persönlichen Inhalten bedingt ein offenes und vertrauensvolles Klima. Die Segler legten zusätzlich konkrete Kommunikationsregeln während des Wettkampfs fest: Wann werden welche Informationen in welcher Weise ausgetauscht? Und wie bleibt die Kommunikation sachlich, unterstützend und leistungsförderlich, auch in schwierigen Situationen während der Segelregatta?

Individuell angepasste Erholung

Gerade weil die beiden Segler eng zusammenarbeiten, ist es wichtig, dass sie die Erholung den individuellen Bedürfnissen entsprechend gestalten. Das Seglerteam hat diesbezüglich klare Regeln, wie es seine Wettkampfwoche organisiert. Bei Yannick Brauchli sind es vor allem die individuell zusammengestellten Entspannungsübungen, die ihm die nötige Distanz zum olym-



Die beiden Segler Yannick Brauchli und Romuald Hausser trainieren bei Rio de Janeiro für die Olympischen Spiele im August.

pischen Trubel und die verdiente Ruhe verschaffen. Romuald Hausser andererseits kann sich im Gespräch mit seiner Lebenspartnerin über Skype entspannen.

Die beiden Synchronschwimmerinnen haben bezüglich ihrer Freizeitgestaltung unterschiedliche Bedürfnisse. Sophie Giger braucht Ruhe: Sie gönnt sich einen Nachmittag auf dem Sofa mit einem Buch oder einen Mittagsschlaf. Sascia Kraus hingegen sucht die Abwechslung und unternimmt auch mal gerne etwas, um auf andere Gedanken zu kommen. Beide wenden Entspannungsübungen an, jedoch unterschiedlich oft. Beiden Teams, sowohl den Seglern als auch den Schwimmerinnen, hilft, dass sie nach jedem Wettkampftag ein Debriefing machen, um das Erlebte zu verarbeiten und um mit allfälligen «Lessons learned» in den nächsten Tag zu starten.

Den «mentalen Koffer» für Olympia packen

Welche mentalen Techniken haben die Sportler und Sportlerinnen in ihren Trainingsalltag integriert? Für die Synchronschwimmerinnen ist das Visualisieren in allen Varianten äusserst wichtig. Ihre Sportart verlangt absolute Synchronität und technisch bis ins letzte Detail korrekte, automatisierte Bewegungen. Das Visualisieren von Bewegungsabläufen oder selbstsicherem Auftreten findet im Wasser und im Trockentraining statt, oft aber auch zu Hause oder auf dem Weg ins Training, wie es das Zeitmanagement eben zulässt. Zudem bieten Videoanalysen eine wichtige zusätzliche Unterstützung.

Bei den Seglern ist die Rhythmisierung der Wettkampfwoche in Bezug auf den Fokus und die Erholung wichtig. Dabei gilt es, die persönlichen und gemeinsamen Zeitfenster immer wieder bewusst und konsequent zu nutzen. Entspannungstechniken gehören dabei zum individuellen, die unmittelbare Wettkampfvorbereitung mit letzten Absprachen, Wenn-dann-Plänen, Zielsetzungen und Teamritualen zum gemeinsamen Teil. ♦

DIE AUTORINNEN

Cristina Baldasarre studierte angewandte Psychologie und ist Fachpsychologin für Sportpsychologie FSP. Als ehemalige Leistungssportlerin im Synchronschwimmen erfuhr sie selbst, was es bedeutet, in einer Leistungssituation unter Druck zu stehen.

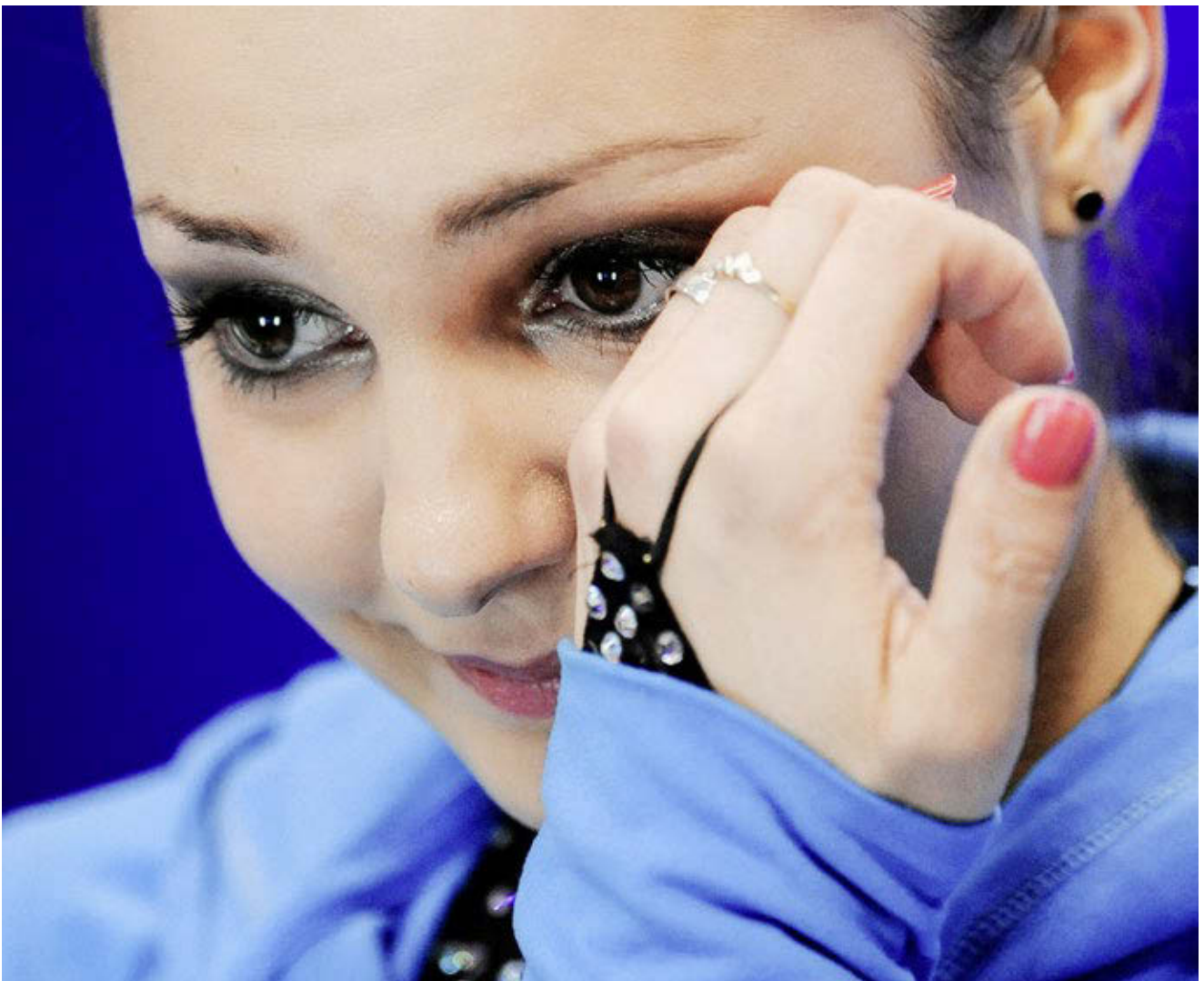
Romana Feldmann studierte Motivationspsychologie und ist Fachpsychologin für Sportpsychologie FSP. Seit 2008 betreut sie Athletinnen und Athleten, von Breitensportlern bis Olympioniken, sowie Personen aus der Privatwirtschaft.

KONTAKT

cristina.baldasarre@lernpraxis.ch
romana.feldmann@psychologie.ch

Sportpsychologische Werkzeuge fürs Leben

Die im Sport erlernten «mentalen Skills» haben auch auf die nachsportliche Karriere eine positive Wirkung



Sarah Meier reagiert auf die Verkündung ihrer Bewertung an den Eiskunstlauf-Weltmeisterschaften 2009 in Los Angeles.

Was macht eine gute sportpsychologische Beratung aus? Vor allem auf die Athletinnen und Athleten massgeschneiderte Lösungen sind gefragt.

HANSPETER GUBELMANN

Es ist ein sonniger Mittwochmittag und ich warte vor dem Haupteingang der ETH Zürich auf einen speziellen Gast: Sarah Meier. Die ehemalige Eiskunstlauf-Prinzessin und Europameisterin 2011 arbeitet heute als Journalistin. «Wie geht's dir»? Mit einem Strahlen im Gesicht tritt mir eine modisch gekleidete Businesswoman entgegen. Sarah ist gekommen, um mit mir ein aktuelles Anliegen zu besprechen. Sogleich tauchen wir ein in eine angeregte Diskussion. Vor genau 15 Jahren suchte sie sportpsychologische Unterstützung. Damals, als Nachwuchshoffnung der Öffentlichkeit noch weitgehend unbekannt, schien ihr die Olympia-Qualifikation zu entgleiten. Unsere sportpsychologische «Feuerwehrrübung» klappte, sie fand Mut und Überzeugung und schaffte den Sprung an die Spiele 2002 in Salt Lake City.

Eine derart lange sportpsychologische Zusammenarbeit, die selbst über das sportliche Karriereende hinaus bestehen bleibt, ist auch heute nicht die Regel. Obwohl gerade im Zusammenhang mit Olympischen Spielen allseits eine systematische, gezielte und langfristige sportpsychologische Unterstützung gefordert wird, fehlen dazu insbesondere bei den wenig professionalisierten, kleineren Sportarten die finanziellen Mittel. Zwar wird in der Schweiz in den letzten Jahren die Sportpsychologie von Athletinnen und Trainern zunehmend besser akzeptiert. Trotzdem müssen sich junge, gut ausgebildete Sportpsychologinnen und Sportpsychologen, die mit ihren Dienstleitungen ins Berufsfeld der angewandten Sportpsychologie eintreten wollen, ein zweites berufliches Standbein aufbauen.

Exakt diesen Fragen, nämlich nach der aktuellen Arbeitssituation, den beruflichen Perspektiven und der Arbeitszufriedenheit, widmet sich eine breit angelegte Studie des Instituts für Sportwissenschaft der Universität Bern. Unter der Leitung von Professor Roland Seiler sucht die Forschungsgruppe nach Erkenntnissen, die auch in die postgraduale Weiterbildung zu-

künftiger Sportpsychologinnen und Sportpsychologen einfließen sollen. Eine erste Sichtung zeigt, dass alle 24 Fachtitelträgerinnen und -träger neben ihrer angewandten Tätigkeit im Leistungssport Mandate in Lehre und Forschung, in anderen psychologischen Berufen oder in der Privatwirtschaft wahrnehmen müssen.

Sarah Meier wirft in die Diskussion ein: «Als Journalistin stehe ich heute auf der anderen Seite und kriege die vielen Emotionen, Erfahrungen und Herausforderungen der Sportlerinnen und Sportler mit.» Ich erinnere mich an eines ihrer markigen Pressezitate: «Es hilft mir zu wissen, dass ich unter Druck nicht zusammenbreche. Ich arbeite gut mit Körper und Kopf.» Tatsächlich werde ich oft gefragt, was eine sportpsychologische Dienstleistung umfasst und in welche Richtung unsere Interventionen zielen. Es sind primär ressourcenorientierte, stark individualisierte Beratungsangebote, die den Athleten oder die Athletin befähigen sollen, zum entscheidenden Zeitpunkt, wie im Olympiasfinal, das individuelle Handlungspotenzial selbständig in eine bestmögliche sportliche Leistung umzusetzen. Wichtig sind die im Sport erlernten «mental Skills» zudem, wenn sie in anderen Lebensbereichen und während der nachsportlichen Karriere eine positive Wirkung entfalten können. Diese «transferable skills» können in einem anderen Handlungs- oder Arbeitsfeld angewandt werden, unabhängig davon, wo sie gelernt wurden.

«Die Identifikation mit dem Sport und der eigenen sportlichen Leistung ist hoch.»

Die von Athletinnen und Athleten häufig genannten Skills sind die Leistungsfähigkeit unter Druck, die Fähigkeit, Probleme zu lösen, Organisationsfähigkeit und die Fähigkeit, Fristen einzuhalten. Weiter das Talent, sich selbst Ziele zu setzen und zu erreichen sowie Hingabe und Selbstmotivierung.

Wenn man als Sportpsychologe Spitzensportlerinnen und Spitzensportler begleitet, wird deutlich, wie hoch die Identifikation der Personen mit dem Sport und der eigenen sportlichen Leistung ist. Daneben ein normales Leben aufrechtzuerhalten, ist schwierig und mit vielen Entbehrungen verbunden. Leistungssportlerinnen und Leistungssportler zeigen ein überdurchschnittliches Interesse und Engagement, die oben er-

wählten Skills zu beherrschen, weil diese direkt mit der eigenen Leistungsfähigkeit verbunden sind und damit einen wichtigen Einfluss auf das Selbstkonzept haben.

Sarah Meier lacht und meint: «Heute war ich wieder Joggen! Zwar bin ich nicht besonders schnell unterwegs, dafür geniesse ich die Bewegung in der Natur sehr.» Heute klingt ihr sportliches Erleben nonchalant. Aber wie war das damals mit den Stürzen, den vielen Verletzungen, den grossen physischen Schmerzen und psychischen Belastungssituationen? Auch die ehemalige Eiskunstläuferin war im Verlauf ihrer Karriere einst an einem Punkt angelangt, wo chronische Schmerzen eine psychotherapeutische Unterstützung notwendig machten.

Qualität dank Intervision und Supervision

Als Sportpsychologe bin ich froh, über ein weites und kompetentes berufliches Netzwerk zu verfügen, das mich und mein Angebot im Bedarfsfall stützt. Die Forschungsgruppe der erwähnten Studie des Instituts für Sportwissenschaft der Universität Bern fordert eine bessere Pflege dieses beruflichen Netzwerks, vor allem aber auch die qualitätssichernde Nutzung von Intervision und Supervision. Dem Forschungsteam zufolge ist das Bewusstsein, dass Intervision und Supervision wichtige Elemente zur Erhöhung der Qualität sportpsychologischer Dienstleistungen sind, unter den Sportpsychologinnen und Sportpsychologen noch nicht ausreichend ausgeprägt.

«Was erwartest du von einem Sportpsychologen?», frage ich Sarah Meier. «Er muss sich in meine Welt hineinversetzen und gut zuhören können. Ich erwarte von ihm, dass wir gemeinsam Handlungsmöglichkeiten diskutieren, damit ich mich für eine mir passende Lösung entscheiden kann», sagt die ehemalige Eiskunstläuferin. Sie verabschiedet sich sichtlich gut gelaunt. Federnd leicht eilt sie davon. Eine dynamische, erfolgreiche und selbstbewusste Frau geht ihren Weg. ♦

DER AUTOR

Hanspeter Gubelmann ist Präsident der Swiss Association of Sport Psychology (SASP). Der Trainer Spitzensport bei Swiss Olympic und Fachpsychologe für Sportpsychologie FSP richtet sein Augenmerk in der angewandten Sportpsychologie auf das Erbringen sportlicher Höchstleistungen unter anspruchsvollen, sich ändernden Rahmenbedingungen. Zudem ist er am Institut für Verhaltenswissenschaften der ETH Zürich in der Ausbildung zukünftiger Turn- und Sportlehrerinnen und -lehrer engagiert.

KONTAKT

hgubelmann@ethz.ch