

Sportpsychologie

Kraftraum für den Kopf



Romana Feldmann hat an der Universität Zürich Psychologie studiert und ihre Lizentiatsarbeit im Bereich Sportpsychologie geschrieben. Die Themen Psychologie und Sport verfolgte sie im Bundesamt für Sport in Magglingen im Ressort Leistungssport weiter, wo sie nebst sportpsychologischer Forschung als Dozentin an der Eidgenössischen Hochschule für Sport unterrichtete sowie Athleten betreute. Weiter hat sie in Nottwil im Bereich der stressassoziierten Krankheiten (Schmerz/Burn-out) Menschen im Prozess der Wiedereingliederung begleitet und ihre selbständige Tätigkeit als Sportpsychologin am Swiss Olympic Medical Center Nottwil weiter aufgebaut, unter anderem mit Athleten mit Behinderungen. Romana Feldmann ist Vorstandsmitglied der Swiss Association of Sport Psychology (SASP) und hat mit dem Nachdiplomstudium an der Universität Bern die höchste akademische Ausbildung in diesem Fachbereich absolviert. Heute arbeitet sie als selbständige Sportpsychologin in Kooperation mit dem Swiss Olympic Medical Center an der Schulthess Klinik in Zürich. Sie betreut Athleten verschiedenster Sportarten und Leistungsklassen – von Breitensport bis Olympioniken – sowie Personen aus der Privatwirtschaft.

www.romanafeldmann.ch

In den Medien hört und liest man immer häufiger: «Es ist der Kopf, der über Erfolg oder Niederlage entscheidet.» Oder dass mit einer positiven Einstellung schon so mancher «innere Schweinehund» habe gezähmt werden können. Was meint die Sportpsychologie dazu? Fünf Beispiele aus der Praxis.

Monique (12) blickt bereits auf eine fünfjährige Schwimmkarriere zurück. Anfangs hatte sie einfach Freude am Schwimmen. Mit mehr Training wurde sie immer besser – ihr Talent wurde erkannt, das Trainingspensum erhöht, und es kamen Wettkämpfe dazu. In den letzten Monaten stieg der Druck, erfolgreich zu sein, der Spass hingegen nahm ab. Sie erappte sich beim Gedanken ans Aufhören. Die Eltern suchten Rat bei einem Sportpsychologen: Sie wollten die Tochter zu nichts zwingen, aber all die investierte Freizeit in den Schwimmhallen auch nicht einfach so aufgeben.

Ein Kind macht Sport seiner selbst willen, völlig ohne Ziel- und Zweckgedanken. Erst wenn Anforderungen und Fähigkeiten aus dem Gleichgewicht geraten, geht die Freude verloren, Gedanken – meist Zweifel – übernehmen das Ruder. Ein Schritt in die Erwachsenenwelt, in der Leistungen gefragt sind.

Monique lernte im sportpsychologischen Coaching, eigene Stärken zu erkennen und gezielt einzusetzen. Sie konnte ihre Nervosität bei Wettkämpfen kontrollieren und somit wieder zu mehr Leichtigkeit und Spass im Training zurückfinden. Durch die Unterstützung konnte sie die entwicklungspsychologischen Herausforderungen meistern. Ob Monique jemals eine international erfolgreiche Schwimmerin wird, ist heute noch ungewiss. Es ging zu diesem Zeitpunkt aber auch nicht primär um die Leistung, sondern darum, dass sich Monique besser selber managen kann, sodass Schwimmen ihre Leidenschaft bleibt, auch mit zunehmendem Leistungsdruck.

Der 24-Stunden-Job

«Es ist der Kopf, der über Erfolg und Niederlage entscheidet.» Diese Aus-

sage hat den Profi-Mountainbiker Lukas (24) motiviert, mit einem sportpsychologischen Coaching zu starten. «Wenn du im entscheidenden Moment nicht voll da bist und nicht hungrig genug bist auf Erfolg, dann wirst du ganz schnell nach hinten gerichtet», berichtet er. Mit Mentaltraining hat er nicht nur gelernt, wie er im Wettkampf seine Aufmerksamkeit steuern oder mit dem Druck umgehen kann, sondern auch, wie sich sein Lebensstil und seine Einstellung dazu optimieren lassen. Nebst viel physischem Training gilt es, auch auf eine ausgewogene Ernährung zu achten, Zeit für soziale Medien zu investieren, sich um Sponsoren zu kümmern, sich zu vermarkten. Und irgendwann noch soziale Kontakte zu pflegen. Das geht nur mit einem guten Zeitmanagement, ausreichend und gezielter Erholung und der Überzeugung, dass der Sport Beruf und Leidenschaft zugleich sein darf. Denn als Profi-Biker hat er einen 24-Stunden-Job, welcher auch den Grossteil der Freizeit in Anspruch nimmt.

Heute sagt Lukas, dass mentales Training wie physisches Training dazu gehöre – nicht nur für Wettkampfsituationen. Es beeinflusse seine Persönlichkeitsentwicklung positiv. Er übernehme mehr Verantwortung für sein Denken, Fühlen und Handeln und kenne die Werte besser, nach denen er leben möchte.

Nicht immer wirkt ein sportpsychologisches Coaching auf der Ebene der Persönlichkeitsentwicklung, doch dass Mentaltraining die Leistungen positiv beeinflussen kann, ist wissenschaftlich gut belegt. Wenn Trainingspläne und Material bis an die Grenzen ausgereizt sind, wird der Kopf immer mehr die zentrale Rolle in der Entscheidung über Erfolg und Misserfolg spielen.

Monique und Lukas verfolgen den Weg des Spitzensports. Die Sportpsychologie bietet jedoch nicht ausschliesslich für diesen Bereich Unterstützung. Auch Personen und Teams im Breitensport können davon profitieren und ihre Freizeit so noch intensiver erleben. Auch wenn Bewegung aus Gesundheitsaspekten in den Alltag integriert werden soll, es also

Sportpsychologie

um eine Verhaltensänderung geht, die nicht per se intrinsisch motiviert ist, kann ein Coaching hilfreich sein. Oder auch in vielen sportfremden Gebieten, in denen es darum geht, sein Können noch zielgerichteter umzusetzen, zum Beispiel beim Musizieren.

Mentales Training für «Normale»

Ein Herren-Curlingteam auf Breiten-sportniveau hat im Rahmen von vier Teamworkshops einen Sportpsychologen engagiert. Nicht weil ihre Leistung besonders schwach wäre oder weil sie untereinander ein schlechtes Klima hätten. Ihr Anliegen war es, von den eher seltenen gemeinsamen Trainings optimal zu profitieren und an den Wettkämpfen ihr Teampotenzial zu zeigen. In den Sitzungen wurden Prozessziele (was ist zu tun während des Wettkampfs?) ausgearbeitet und die Grundtechniken des mentalen Trainings kennen gelernt (Gedankenkontrolle, Visualisieren, Atmung). Vor allem wurde aber die unmittelbare Wettkampfvorbereitung erarbeitet (Ablauf vor dem Wettkampf, um in den optimalen Spannungszustand zu kommen) und die Rollen und Aufgaben auf dem Eis geklärt. Nicht zuletzt ist auch die Freude am Training und an den Wettkämpfen gestiegen, was für alle ein grosser Mehrwert ist, bedenkt man, auf wie viel sonstige Freizeit oder auf das Familienleben verzichtet werden muss.

Wenn Gesundheitsaspekte und der «innere Schweinehund» aufeinandertreffen

Linda (53) ist eine erfolgreiche Führungsperson. Sie möchte sich mehr bewegen, denn sie merkt, dass die fordernden Arbeitstage einen Ausgleich brauchen. Öfters unternimmt sie im Sommer an den Wochenenden längere Wanderungen. Dabei könne sie sich sehr gut erholen, den Kopf auslüften und neue Energie tanken. Während der Woche schaffe sie es nicht, sich für Bewegung aufzuraffen, obwohl sie vermutet, dass Aktivität besser für sie wäre, als auf dem Sofa vor dem Fernseher zu schlafen. Gemeinsam mit dem Sportpsychologen definierten sie die Ziele der Zu-

sammenarbeit: Längerfristig gesund und leistungsfähig bleiben, das heisst mehr Bewegung und den «inneren Schweinehund» unter Kontrolle kriegen. Während der sieben Sitzungen beim Sportpsychologen klärte Linda, welche Bewegungsart für sie die passende ist. Dann analysierten sie ihre Arbeitswoche: Welche Zeitfenster können für Bewegung genutzt werden? Wann, wo, mit wem – möglichst konkret und verbindlich. Linda startete mit zweimal 20 bis 30 Minuten Nordic Walking in der Woche und steigerte die Dauer, Häufigkeit und Intensität über die Monate. In den Beratungen wurden Ziele und Zwischenziele, Erfolgserlebnisse und Hindernisse reflektiert. Linda lernte verschiedene Strategien, um ihr Ziel in die Tat umzusetzen und die Führung nicht ihrem «inneren Schweinehund» zu überlassen. Auch wie sie flexibel den Plan anpassen kann, ohne das Ziel aus den Augen zu verlieren. Nach einem knappen Jahr fühlte Linda sich sicher, dass Bewegung ein fester Bestandteil ihres Alltags ist.

Auch Trainingsweltmeister können erfolgreich sein

Als Violinist liebt Valerio (19) die Musik und das Musizieren über alles. Er übt täglich, viele Stunden – fast seine ganze Freizeit setzt er dafür ein. Oft komme er dabei in einen «Flow-Zustand», vergesse völlig das Zeitgefühl, verschmelze mit den Klängen. Doch bei Auftritten habe er Lampenfieber. Er fühle sich jeweils so fürchterlich, dass er sein ganzes Engagement in Frage stelle. Ein Musiker, der nur für sich musizieren kann? Im Sport würde man Valerio einen «Trainingsweltmeister» nennen. Er muss lernen, sein Können unabhängig von äusseren Bedingungen zu jedem vorgegebenen Zeitpunkt abzurufen.

Verschiedene Praxisfelder, ähnliches Vorgehen

Der Leistungssport (inkl. Behindertensport) ist nur ein Teilbereich der sportpsychologischen Tätigkeit. Alle Bereiche, in denen es um Leistung und Entwicklung geht, können von der Sportpsychologie profitieren. Ob im Beruf

oder im Hobby: Es geht darum, seine Leidenschaft entsprechend dem persönlichen Können auszuüben. Bei allfällige Blockaden oder Ängsten, schwierigen systemischen Gegebenheiten oder beim Wunsch nach Entwicklung und Optimierung kann ein (sport)psychologisches Coaching Unterstützung bieten. Potenzialabklärung, Problemanalyse, Zielsetzung, systematisches Training zur Entwicklung der mentalen Stärke sind einige Möglichkeiten.

Mentale Stärke ist nicht etwas, das uns in die Wiege gelegt wurde, nicht etwas, das wir haben oder eben nicht. Mentale Stärke kann gelernt werden. Dafür braucht es vor allem eins: Übung! Je nach Anliegen und persönlichen Voraussetzungen des Ratsuchenden braucht es unterschiedlich viel Einsatz und Zeit.

Ziel des sportpsychologischen Coachings soll es sein, den Ratsuchenden zu unterstützen und zu befähigen, selbständig an seinen Themen zu arbeiten. So findet die Sportpsychologie nicht ausschliesslich in einem Praxisraum statt, sondern auch in der Praxis – mit konkreten Übungen. Die viele bereits investierte (Frei-)Zeit für den Sport, den Beruf oder das Hobby kann damit ideal genutzt werden. Und mit entsprechendem Training kommen auch die Erfolgserlebnisse. Beste Voraussetzungen, dass die Tätigkeit auch eine Passion bleibt.

Romana Feldmann

Swiss Association of Sport Psychology

Unter www.sportpsychologie.ch bietet die Swiss Association of Sport Psychology (SASP) Informationen über Ausbildungsmöglichkeiten sowie eine Liste von angewandten Sportpsychologen in der Schweiz mit Vermittlungsmöglichkeit.