

# **Sport und gesellschaftliche Perspektiven**

**4**

Martin K. W. Schweer

Herausgegeben von  
Martin K. W. Schweer

## **Psychologie im Leistungssport**

Ein Ratgeber für die Praxis mit Beiträgen  
prominenter Athletinnen und Athleten

Unter Mitarbeit von  
Eva Petermann, Maike Söker und Jutta Padberg



**PETER LANG**

Internationaler Verlag der Wissenschaften

# 1 „Gewonnen und verloren wird zwischen den Ohren“ – warum wir uns im Sport mit der Psyche beschäftigen müssen

## K1: WAS DIE PRESSE SCHREIBT

### Sportpsychologe Werner Mickler

*Im Hochleistungsbereich ist die Sportpsychologie absolut wichtig, weil ... (dieser Bereich) auf einem Niveau ist, bei dem die Athleten vom körperlichen her fast auf der gleichen Ebene arbeiten. Von daher entscheidet sich also in kritischen Situationen, wie mental stark sie in den Situationen sind, ob sie in der Lage sind mit dem Wettkampfstress umzugehen, und was ich viel entscheidender finde, ob sie in der Lage sind, auf den Punkt genau ihre Leistung abzurufen.*

([www.3sat.de/page/?source=/nano/redaktion/69611/index.html](http://www.3sat.de/page/?source=/nano/redaktion/69611/index.html) 26.10.10)

---

### Sportpsychologe Jens Kleinert

*Mittelfristig wird der Sportpsychologe einer von vielen Mitarbeitern im Trainerteam werden, genauso wie der betreuende Arzt oder der Physiotherapeut auch.*

([www.reviersport.de/45538---interview-diplom-sportpsychologe-jens-kleinert.html](http://www.reviersport.de/45538---interview-diplom-sportpsychologe-jens-kleinert.html) 26.10.10)

---

### Fußballtrainer Jürgen Klinsmann

*Wir sind sehr zufrieden damit, dass uns für die wichtige Aufgabe im mentalen Bereich ein Psychologe zur Verfügung steht, der bereits viel Erfahrung in der Arbeit mit Spitzensportlern gesammelt hat.*

([www.netzwerk-sportpsychologie.yucanavo.net/news\\_zitate.php](http://www.netzwerk-sportpsychologie.yucanavo.net/news_zitate.php) 26.10.10)

Sportpsychologen, Trainer, Athleten, Sportjournalisten und -fans erkennen mittlerweile immer mehr die Wichtigkeit mentaler Fitness und psychischer Stabilität für das Erreichen von Höchstleistungen im Sport. Es herrscht weitestgehend Einigkeit darüber, dass der sportliche Erfolg in etwa zur Hälfte auch von psychischen Faktoren bestimmt wird. Also: Athleten, die mental fit und psychisch stabil sind, sind ihren Konkurrenten gegenüber klar im Vorteil. Sie können besser mit den An- und Herausforderungen umgehen, die sich ihnen im Training und im Wettkampf, aber auch außerhalb der „eigentlichen“ sportlichen Situation stellen – hierzu zählen etwa Ernährungsverhalten, Disziplin im Schlaf-Wach-Rhythmus, eingeschränkte Freizeit- und Kontaktmöglichkeiten, häufiges Reisen, fehlende Privatsphäre. Aber auch für das sonstige Leben scheinen sie besser gerüstet zu sein, denn mental fitte und psychisch stabile Athleten zeichnen sich dadurch aus, dass sie konsequent ihre Ziele fokussieren und selbstsicher verfolgen sowie unter Stress die Übersicht behalten. Sie glauben an ihre Fähigkeiten und zeichnen sich durch Entschlossenheit, Durchhaltewillen und Anstrengung aus. Und obwohl sie meist bereits von der frühen Jugend an einer permanenten Mehrfachbelastung ausgesetzt sind und immer wieder den Ausgleich finden

müssen zwischen ihrem „sportlichen Leben“ einerseits und ihrem „sozialem Leben“ andererseits, entwickeln sie sich zu stabilen, gesunden Persönlichkeiten.

All dieses ist mittlerweile hinreichend bekannt, dennoch findet eine ernsthafte und vor allem auch langfristige Auseinandersetzung mit der Psyche im Sport vielfach immer noch nicht statt. Warum dies so ist und wie Sie es ändern können, lesen Sie einfach weiter.

#### **K2: AUS DER WISSENSCHAFT**

*Sport wird zu 70 Prozent im Kopf entschieden, zu 28 Prozent spielt die körperliche Verfassung eine Rolle und nur zu 2 Prozent die Technik. Dennoch arbeiten 99 Prozent aller Amateursportler zu 100 Prozent an diesen 2 Prozent* (Zerlauth, 2000, S. 18).

## **2 Zentrale Einflüsse auf mentale Fitness und psychische Stabilität**

Mentale Fitness und psychische Stabilität sind natürlich das Ergebnis einer Vielzahl von unterschiedlichen Faktoren. Obwohl immer noch selten die Vorstellung anzutreffen ist, dass es sich hierbei um in erster Linie angeborene und dementsprechend kaum zu verändernde Größen handelt, wissen wir jedoch aus umfangreichen wissenschaftlichen Arbeiten mittlerweile, dass das Gegenteil der Fall ist: Wenngleich selbstverständlich jeder Mensch eine spezifische genetische Ausstattung aufweist, so ist die Persönlichkeit, die er im Laufe seines Lebens herausbildet, doch ganz entscheidend von den Erfahrungen abhängig, die er mit seiner sozialen Umwelt macht. Dies fängt in der Familie an, geht über den Kindergarten und die Schule weiter, schließt im weiteren Lebensverlauf Begegnungen mit Freunden und Arbeitskollegen ein usw. Jeder Mensch entwickelt sich insofern von Geburt bis zum Tod ständig weiter, menschliche Entwicklung ist eine lebenslange Aufgabe und ein lebenslanger Prozess, da der Mensch ja immer wieder neue Anregungen aus seiner Umwelt bekommt und immer wieder neue Erfahrungen sammelt, die sich in seinem Erleben und Verhalten manifestieren.

Auf Basis dieser Überlegungen lassen sich nunmehr einige wichtige Schlussfolgerungen für den Kontext Sport ableiten:

1. Jedes Verhalten eines Menschen ist veränderbar – im positiven, aber auch im negativen Sinn. Dies ist umso leichter, je weniger verfestigt ein Verhalten bereits ist, d. h. Einflüsse in der Kindheit und Jugend wirken sich folgenreicher aus als Einflüsse im hohen Lebensalter.
2. Niemand kann sich damit aus der Affäre ziehen, dass „er halt so ist, wie er ist“ – das ist keine Entschuldigung für sozial nicht akzeptables Verhalten. Dies gilt ebenso für Verweise auf die Mutter oder die Großmutter von dem bspw. der Jugendliche „das ja hat, denn sie war

ja auch schon so“. Richtig ist, dass wir (logischerweise) bevorzugt unsere eigenen Erfahrungswerte an die nachfolgende Generation weitergeben; und das nicht selten sogar dann, wenn es sich um negative Erfahrungen handelt. Warum tun wir dies – weil wir vielfach keine positiven Alternativen kennen. Typisches, immer wieder zu beobachtendes Beispiel hierfür sind Strategien im Rahmen der Kindererziehung. Und um uns dann selber für das eigene Handeln zu rechtfertigen, wird bspw. früheres Verhalten der Eltern, was man in der Vergangenheit stets negativ bewertet hat, jetzt aber selber zeigt, im Nachhinein als positiv dargestellt.

3. Es ergeben sich für den Menschen permanente Chancen der Weiterentwicklung: Er und sein Umfeld können konsequent daran arbeiten, bereits vorhandenes Positives zu verstärken und gleichzeitig vorhandenes Negatives zu reduzieren. Die eigentliche Kunst besteht also darin, genau diese Chancen zu erkennen und sie zu nutzen.

Besonders bei Kindern und Jugendlichen wird im Sport gerne von den „Überfliegern“ gesprochen – also von Athleten, die sich durch sehr hohes Talent in ihrer Sportart auszeichnen und denen es deshalb gelingt, ohne allzu viel Anstrengung im Training und Wettkampf andere zu übertrumpfen. Häufig ergeben sich jedoch gerade bei solchen Nachwuchssportlern typische Anschlusschwierigkeiten im Seniorenbereich, da die bisherigen „Überflieger“ die Notwendigkeit und Disziplin des Trainings in ihrer bisherigen Laufbahn eben nicht hinreichend erkannt und gelernt haben. Denn in der Leistungsspitze setzen sich langfristig nur Athleten mit einem hohen Talentfaktor, einer erheblichen Anstrengungsbereitschaft (Disziplin) und einer guten mentalen Fitness durch. Hierbei wirken verschiedene Faktoren auf den komplexen Prozess der Persönlichkeitsentwicklung ein.

## **2.1 Das Selbstkonzept als wichtiges Regulativ für unser Wohlbefinden**

Als eine besonders entscheidende Ressource im Rahmen der mentalen Fitness und der psychischen Stabilität gilt das subjektive Selbstkonzept des Athleten. Das Selbstkonzept umfasst „*die Gesamtheit aller auf die eigene Person bezogenen Beurteilungen*“ (Mummendey, 1995, S. 55). Dies bedeutet also, dass jeder Mensch sich selber dahingehend einschätzt, über welche psychischen, physischen und sozialen Kompetenzen er verfügt (s. K. 3).

<b>K3: AUS DER WISSENSCHAFT</b>	
<b>Dimensionen des Selbstkonzeptes</b>	<b>Beispiele</b>
psychisch	mathematische Fähigkeiten Umgang mit Stress
physisch	Erscheinungsbild des Körpers (Figur, Gewicht, Frisur usw.) sportliche Kompetenzen
sozial	Beziehung zu Freunden, Eltern usw. Kommunikationsfähigkeit Kooperationsfähigkeit
(eigene Darstellung)	

Es ist leicht verständlich, dass ein besonders positives Selbstkonzept zur Folge hat, dass die Person sicher, von sich überzeugt und entsprechend kompetent in seinem Verhalten auftreten wird. Sie weiß, dass sie viele Situationen positiv meistern kann, sie wird Leistungssituationen verstärkt als herausfordernd, nicht aber als belastend erleben. Natürlich kann es sein, dass das Selbstkonzept hinsichtlich unterschiedlicher Anforderungsbereiche auch verschieden stark ausgeprägt ist. Also: Ich fühle mich besonders sicher, wenn es um handwerkliche Aufgaben geht, das genaue Gegenteil trifft aber für mathematische Aufgaben zu. Und dementsprechend ist es für einen Athleten natürlich vor allem wichtig, dass er über ein positives Selbstkonzept verfügt, wenn es um die Verhaltenskomponenten geht, die in Zusammenhang mit seinem Sport stehen – entsprechende physische Fertigkeiten, aber auch übergreifendere Faktoren wie Stressresistenz, Disziplin, Willenskraft oder auch Organisationstalent. Hinzu kommt, dass ein positives Selbstkonzept in einem Teilbereich auch entsprechend positiv auf andere Teilbereiche ausstrahlen kann, da eben die grundsätzliche Einstellung günstiger ausgeprägt ist, sich etwas zuzutrauen, sich mit neuen und auch schwierigen Situationen auseinandersetzen zu können und sich in seinen Schwächen verbessern zu wollen.

Wichtig: Ein förderliches Selbstkonzept fällt nicht vom Himmel, entscheidend hierfür sind die Erfahrungen, die wir mit unserem sozialen Umfeld machen – im Positiven wie im Negativen. Familie, Freunde und Trainer spielen hierbei also eine ganz entscheidende Rolle. Folgende Beispiele lassen dies erkennen:

1. Durch das Lob seines Trainers am Ende einer besonders harten Trainingseinheit beginnt ein Athlet sich selber als diszipliniert und willensstark im Sport einzuschätzen. Sein sportliches (physisches) Selbstkonzept wird positiv beeinflusst.

2. Auf einen verlorenen Wettkampf reagieren die sichtlich enttäuschten Eltern des jungen Athleten mit Abweisungen und negativen Bemerkungen. Durch solche Verhaltensweisen wird das sportliche (physische) Selbstkonzept geschwächt, die Motivation (psychisches Selbstkonzept) zum Training sinkt.
3. Die engen Freunde eines Athleten wollen lediglich Zeit mit ihm verbringen, wenn der Athlet einen Wettkampf gewonnen hat. Derartige Reaktionen schwächen das soziale Selbstkonzept, der Athlet merkt, dass er nur bedingte Akzeptanz in Abhängigkeit seines sportlichen Erfolges erfährt.
4. Das Handeln der Eltern ist unabhängig von den sportlichen oder schulischen Erfolgen ihres Kindes von bedingungsloser Akzeptanz geprägt. Somit wird das globale Selbstkonzept des Athleten kontinuierlich positiv bekräftigt, er lernt, dass er als Person bedingungslos anerkannt und wertgeschätzt wird.

Letzteres Beispiel weist bereits darauf hin, wie wichtig für die Entwicklung eines „gesunden“ Selbstkonzeptes die unbedingte Wertschätzung ist, welche einer Person von ihrem nahen sozialen Umfeld entgegengebracht wird.

## **2.2 Unbedingte Wertschätzung – eine entscheidende Ressource für die Persönlichkeit**

Menschen sind Herdentiere und keine Einzelkämpfer. Als soziale Wesen sind wir darauf angewiesen, im Umgang mit unserer Umwelt positive Erfahrungen zu sammeln. Unsere Psyche könnte es nicht ertragen, wenn wir zu der Überzeugung gelangen würden, von allen anderen abgelehnt zu werden. Aus diesem Grund benötigt jeder Mensch unbedingte Wertschätzung – die Erfahrung also, von anderen Personen bedingungslos akzeptiert und respektiert zu werden, und zwar unabhängig von seinem Verhalten oder wie im Sport unabhängig von seinen sportlichen Leistungen. Dies bedeutet nicht (und dieser Irrtum ist weit verbreitet), dass alles, was ein anderer tut, auch gebilligt oder gar positiv bewertet werden muss; unbedingte Wertschätzung bezieht sich vielmehr auf eine über diesen Details stehende, quasi übergeordnete Form von Akzeptanz und Respekt, in engeren Beziehungen dann auch in Zusammenhang mit intensiverer emotionaler Bindung. Am ehesten verdeutlichen lässt sich dies am Beispiel von positiven Eltern-Kind-Beziehungen: „Egal, was ich auch tue, ich weiß, dass meine Eltern immer hinter mir stehen werden.“ Eine solche Überzeugung drückt genau diese Sicherheit aus, die aus dem Erleben unbedingter Wertschätzung gespeist wird. Aber darüber hinaus ist damit auch eine grundlegende zwischenmenschliche Haltung angesprochen, die uns allen im Umgang miteinander gut tun würde.

Typischerweise erleben aber nun gerade Athleten in ihrer Entwicklung oftmals Defizite in der Erfahrung unbedingter Wertschätzung, da sie von ihrem