

# 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.

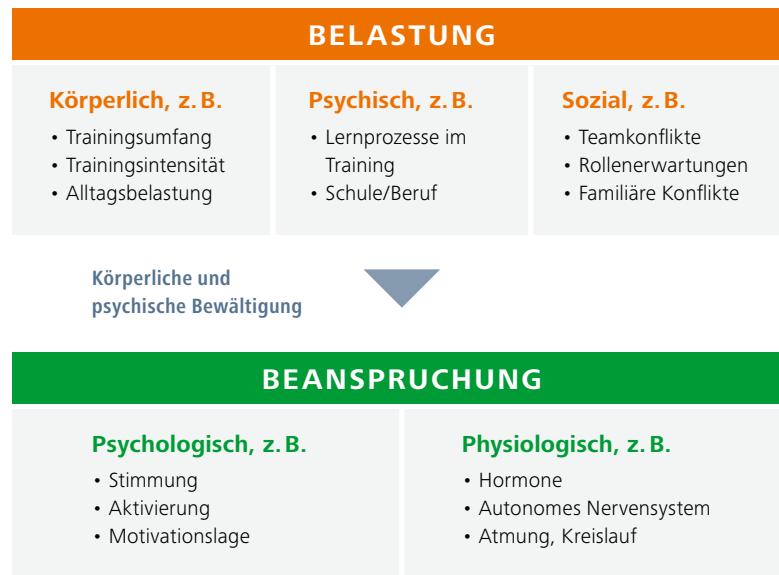
Ärger, Ängste oder Frustration stören körperliche Trainingsprozesse. Das heißt, je höher die körperliche Belastung ist, desto größer ist die Gefahr, dass psychische Mechanismen die Anpassung an Trainingsbelastungen stören. In Phasen hoher Trainingsumfänge benötigt der Organismus seine komplette Energie 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-



### INFO

#### 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

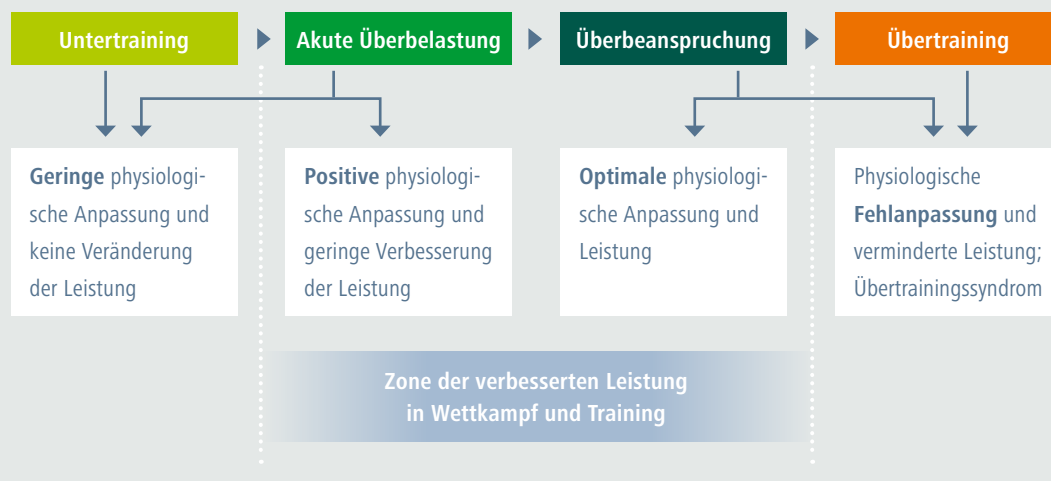
#### INFO

#### 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).



### 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<br><b>Aktiviertheit</b> | energievoll, aktiviert              | +3 +2 +1 0 -1 -2 -3 | ausgelaugt, abgeschlafft, schlapp |
| FAKTOR<br><b>Trainiertheit</b> | kräftig, stark, fit, durchtrainiert | +3 +2 +1 0 -1 -2 -3 | untrainiert, kraftlos             |
| FAKTOR<br><b>Beweglichkeit</b> | gelenkig, dehnfähig, beweglich      | +3 +2 +1 0 -1 -2 -3 | unbeweglich, steif                |
| FAKTOR<br><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<br><b>Erholung</b>         | erholt, ausgeruht        | +3 +2 +1 0 -1 -2 -3 | matt, schläfrig            |
| FAKTOR<br><b>Selbstsicherheit</b> | selbstsicher, routiniert | +3 +2 +1 0 -1 -2 -3 | unsicher, unklar           |
| FAKTOR<br><b>Gelassenheit</b>     | ruhig, gelassen          | +3 +2 +1 0 -1 -2 -3 | aufgeregt, nervös          |
| FAKTOR<br><b>Stimmungslage</b>    | gut gelaunt, fröhlich    | +3 +2 +1 0 -1 -2 -3 | schlecht gelaunt, bedrückt |

**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).





## INFO

### 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

#### INFO

##### 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.

- ▶ Kallus, K. W. & Kellmann, M. (Hrsg.) (in preparation). Recovery-Stress Questionnaire: User Manual. Frankfurt: Pearson. Erscheint voraussichtlich 2015.



## INFO

### 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 26 oder EBF-Sport, Seite 28). 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.

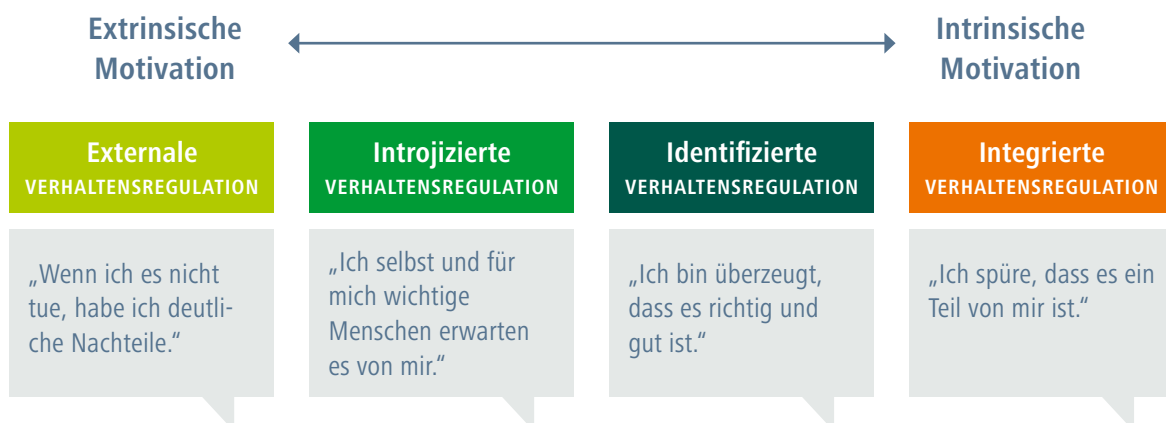
Im Trainingsprozess möchten Trainerinnen und Trainer ihren Athletinnen und Athleten dabei helfen, neue Techniken, Taktiken oder mannschaftliche Konzeptionen zu erlernen. Diese Lerninhalte stellen für die Trainierenden eine körperliche und psychische Belastung dar. Denn es sind neben Schnelligkeit, Kraft, 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).





## INFO

### 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 abzuholen, 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 möglichen Arbeitgebern bis hin zur Betreuung in einem optimalen Trainingsumfeld. Auch was die prothetische Ausrüstung angeht, 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.