



Kathrin Staufenbiel
Monika Liesenfeld
Babett Lobinger
(Hrsg.)

Angewandte Sportpsychologie für den Leistungssport

Sportpsychologie

 hogrefe

Angewandte Sportpsychologie für den Leistungssport

Sportpsychologie
Band 9

Angewandte Sportpsychologie für den Leistungssport
Dr. Kathrin Staufenbiel, Monika Liesenfeld, Dr. Babett Lobinger

Herausgeber der Reihe:

Prof. Dr. Bernd Strauß, Prof. Dr. Wolfgang Schlicht,
Prof. Dr. Jörn Munzert, Prof. Dr. Reinhard Fuchs

Kathrin Staufenbiel
Monika Liesenfeld
Babett Lobinger
(Hrsg.)

Angewandte Sportpsychologie für den Leistungssport



Wichtiger Hinweis: Der Verlag hat gemeinsam mit den Autoren bzw. den Herausgebern große Mühe darauf verwandt, dass alle in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen, Internetlinks etc.) entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abgedruckt oder in digitaler Form wiedergegeben wurden. Trotz sorgfältiger Manuskripterstellung und Korrektur des Satzes und der digitalen Produkte können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autoren bzw. Herausgeber und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Copyright-Hinweis:

Das E-Book einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar.

Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG
Merkelstraße 3
37085 Göttingen
Deutschland
Tel. +49 551 999 50 0
Fax +49 551 999 50 111
verlag@hogrefe.de
www.hogrefe.de

Umschlagabbildung: © iStock.com by Getty Images/jacoblund
Satz: Mediengestaltung Meike Cichos, Göttingen
Format: PDF

1. Auflage 2019

© 2019 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen

(E-Book-ISBN [PDF] 978-3-8409-2874-1; E-Book-ISBN [EPUB] 978-3-8444-2874-2)

ISBN 978-3-8017-2874-8

<http://doi.org/10.1026/02874-000>

Nutzungsbedingungen:

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

Anmerkung:

Sofern der Printausgabe eine CD-ROM beigelegt ist, sind die Materialien/Arbeitsblätter, die sich darauf befinden, bereits Bestandteil dieses E-Books.

Inhaltsverzeichnis

1	Konzeptionelles Rahmenmodell der Angewandten Sportpsychologie: Eine Einführung	15
	<i>Kathrin Staufenbiel, Monika Liesenfeld und Babett Lobinger</i>	
2	Etablierung der Angewandten Sportpsychologie im Leistungssport	30
	<i>Babett Lobinger, Jan Mayer und Gabriele Neumann</i>	
3	Professionelles Selbstverständnis	46
	<i>Thorsten Weidig und Monika Liesenfeld</i>	
4	Sportpsychologische Ethik: Pflichten – Werte – Grenzen	59
	<i>Hans-Dieter Hermann</i>	
5	Qualitätsoptimierung sportpsychologischer Praxis	72
	<i>Ole Benthien und Christian Heiss</i>	
6	Sportarten und Zielgruppen	89
	<i>Frauke Wilhelm</i>	
7	Coach the Coach: Führung und Kommunikation	106
	<i>Babett Lobinger</i>	
8	Auftragsklärung und Beziehungsgestaltung	124
	<i>Monika Liesenfeld und Kathrin Staufenbiel</i>	
9	Teamentwicklung und Konfliktmanagement	141
	<i>Michael Kuhn</i>	
10	Selbstvertrauen und ein selbstwirksamer Umgang mit Erwartungen	156
	<i>Denise Beckmann-Waldenmayer und Jürgen Beckmann</i>	
11	Motivation und Zielsetzung	173
	<i>Jens Kleinert und Marion Sulprizio</i>	

12 Erholungs- und Belastungssteuerung	188
<i>Sarah Kölling, Jahan Heidari, Maximilian Pelka und Michael Kellmann</i>	
13 Optimierung der Bewegungsvorstellung und der Aufmerksamkeitsregulation	204
<i>Hanspeter Gubelmann und Oliver Stoll</i>	
14 Achtsamkeitsbasierte Interventionen	221
<i>Daniel Birrer</i>	
15 Mentale Wettkampfstrategien	238
<i>Gaby Bußmann und Kathrin Staufenbiel</i>	
16 Grenzbereiche und psychische Störungen	256
<i>Brit Hitzschke und Katharina Scheuermann</i>	
17 Sexualisierte Gewalt im Sport	274
<i>Jeannine Ohlert und Meike Schröer</i>	
18 Sportpsychologisches Verletzungsmanagement	292
<i>Christian Heiss und Kathrin Staufenbiel</i>	
19 Zukunft der Angewandten Sportpsychologie im Leistungssport	307
<i>Kommentare von Anne-Marie Elbe, Lothar Linz, Jürgen R. Nitsch, Michael Scharf und Chris Willis</i>	
Die Herausgeberinnen dieses Bandes	320
Die Autorinnen und Autoren dieses Bandes	321

Vorwort PD Dr. Gabriele Neumann

Angewandte Sportpsychologie für den Leistungssport – ein Thema bzw. Arbeitsbereich, welches in den letzten 15 Jahren eine bemerkenswert positive Entwicklung genommen hat. Besonders hervorzuheben sind hier zum einen die regen Aktivitäten im Bereich der praxisrelevanten wissenschaftlichen Unterstützung in Form von sportpsychologischer Forschung und Betreuung bzw. Beratung des deutschen Nachwuchs- und Spitzensports. Zum anderen haben natürlich auch die über das Bundesinstitut für Sportwissenschaft (BISp), den Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) und die Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie (asp) eingeleiteten zahlreichen strukturellen und organisatorischen Änderungen und Anstrengungen sowie die finanziellen Aufwüchse der letzten Jahre erheblich zu einer festen Verankerung der sportpsychologischen Arbeit im Leistungssport beigetragen.

Aber all diese Anstrengungen würden nicht nachhaltig wirken, wenn die Sportpraxis nicht von der hohen Qualität der sportpsychologischen Arbeit gerade im Anwendungsfeld der Betreuung und Beratung überzeugt sein würde. Was immer wieder für selbstverständlich angesehen wird (aber nicht ist) und deshalb nicht häufig genug Erwähnung findet: die sportpsychologischen Angebote würden nicht angenommen werden vom Sport, wenn die sportpsychologischen Expertinnen und Experten keine gute Arbeit leisten würden! Die starke Nachfrage an langfristiger sportpsychologischer Unterstützung durch die Spitzenverbände und ihren Athletinnen und Athleten einerseits und die vielen in den Verbänden und an den Olympiastützpunkten tätigen sportpsychologischen Expertinnen und Experten andererseits unterstreichen die Wertschätzung und den hohen Stellenwert in der Sportpraxis.

Wie facettenreich und komplex die Arbeit in der Angewandten Sportpsychologie im Leistungssport aussieht, welche Themen wie konkret bearbeitet werden und welche zukünftigen Herausforderungen vor uns liegen, können am besten diejenigen beschreiben, die in diesem Anwendungsfeld nicht nur arbeiten, sondern „zu Hause“ sind. Aus diesem Grund ist es sehr erfreulich, dass drei ausgewiesene Expertinnen im Bereich der Angewandten Sportpsychologie für den deutschen Leistungssport – Katrin Staufenbiel, Monika Liesenfeld und Babett Lobinger – sich der Aufgabe gestellt haben, das vorliegende Werk auf den Weg zu bringen und als

Herausgeberinnen mit zahlreichen weiteren renommierten Kolleginnen und Kollegen umzusetzen.

Mit dem Buch „Angewandte Sportpsychologie für den Leistungssport“ ist den drei Herausgeberinnen etwas Besonderes gelungen. Sie haben es geschafft, ihre eigene Expertise sowie die von zahlreichen renommierten Kolleginnen und Kollegen aus der Angewandten Sportpsychologie zu bündeln und damit nicht nur wissenschaftlich fundierte Kenntnisse zu etablierten sportpsychologischen Themen in das Buch einzubringen, sondern auch eine beeindruckende Anzahl an aktuellen konkreten Fallbeispielen aus der Praxis im Leistungs- und Spitzensport. Zudem umfasst das Buch einige Kapitel, welche im Feld der Angewandten Sportpsychologie als innovativ zu bezeichnen sind. Gerade die Kapitel zum Rollenverständnis, zur Auftragsklärung oder zu ethischen Richtlinien sind Neuerungen, die so bisher nicht vorlagen, gleichzeitig jedoch für dieses Arbeitsfeld unbedingt notwendig sind. Auch werden einige Themen beleuchtet, die in dieser Form bisher ebenfalls nur randständig in der Literatur zur Angewandten Sportpsychologie aufgegriffen wurden. Hierzu zählen beispielsweise die Kapitel zu Achtsamkeit oder zu sexualisierter Gewalt im Sport. Genauso wichtig wie auch innovativ wirkt das abschließende Kapitel einen Blick in die Zukunft der Angewandten Sportpsychologie im Leistungssport und lässt dafür fünf renommierte Expertinnen und Experten aus unterschiedlichen Perspektiven zu Wort kommen.

Herzlichen Glückwunsch allen Beteiligten zu dieser Höchstleistung!

PD Dr. Gabriele Neumann

*Ständige Vertreterin des Direktors des Bundesinstituts für Sportwissenschaft/
Fachbereichsleiterin „Forschung und Entwicklung“/Fachgebietsleiterin Psychologie*

Vorwort Olav Spahl

Von Olympischen Spielen geht seit jeher eine besondere Anziehungskraft aus. Als Reaktionen auf sportliche Höchstleistungen beobachten wir Bewunderung genauso wie Argwohn oder Skepsis.

Bei den Olympischen Spielen 2012 in London war es gute Gewohnheit, dass sich Athletenbetreuer_innen morgens im Mannschaftsbüro trafen, ihre Erlebnisse des Vortages schilderten, von Begegnungen mit Prominenten sprachen und sich gegenseitig ihre besten Fotos zeigten. Ein Novize in der Mannschaft kam am Tag vor der Eröffnungsfeier strahlend in die Runde und rief begeistert: „Ich weiß jetzt, was die Olympischen Spiele sind. – Die Olympischen Spiele sind ein Monster!“ Ein Kollege schaute ihn nachdenklich an und fragte: „Und? Reitest es Dich oder kannst Du es reiten?“

Die Sportpsychologie versucht definitionsgemäß menschliches Verhalten, Handeln und Erleben von Personen im Praxisfeld Sport zu erfassen. Dabei werden die Aktivitäten von Sportpsychologinnen und Sportpsychologen häufig mit der Aufgabenstellung des mentalen Trainings, der Selbstregulation oder der Krisenintervention verknüpft.

Die Erfahrung der zurückliegenden Olympiazyklen zeigt, dass die Angewandte Sportpsychologie sehr viel mehr zu leisten vermag. Die Beschäftigung mit Grenzmomenten des Lebens, mit Anfang und Ende von Lebensabschnitten, mit psychiatrischen Erkrankungen bei Leistungssportler_innen und ihren Trainer_innen, mit gesamtgesellschaftlichen Aufgabenstellungen wie dem Kindeswohl zeigen, dass die Angewandte Sportpsychologie neben der klassischen Trainings- und Wettkampfbetreuung einer Organisationspsychologie für die Lebens- und Arbeitswelt des Leistungssports gleichkommt.

In den vergangenen zwei Dekaden ist es gelungen, im deutschen Leistungssport das sportpsychologische Grundlagentraining und Fertigkeitstraining so in die Service- und Betreuungsangebote der Sportler_innen einzubinden, dass zwischenzeitlich die Sportpsychologie zum Trainingsprozess genauso dazugehört wie die motorische bzw. konditionelle Ausbildung. In einem großen Netzwerk von qualifizierten, in der Leistungssportpraxis tätigen Kolleginnen und Kollegen haben sich verschiedene Profile von Sportpsychologinnen und Sportpsychologen herausgebildet. Sie arbeiten kollegial zusammen, respektieren und unterstützen sich

gegenseitig. Diese Interaktion ist gleichfalls in den Betreuerteams der Leistungssportler_innen zu beobachten, wo unterschiedliche Disziplinen (Medizin, Physiotherapie, Trainingswissenschaften, Sportpsychologie) gleichberechtigt die Sportler_innen bestmöglich unterstützen. Für die Athletinnen und Athleten besteht durch niedrigschwellige Angebote ohne „Türsteherfunktionen“ von Verantwortlichen im organisierten Sport die direkte Zugangsmöglichkeit zur Sportpsychologie.

Eine vermeintlich neue und wesentliche Aufgabe der Angewandten Sportpsychologie ist die aufmerksame Beobachtung der Lebens- und Arbeitswelt des Leistungssports und ihre Beschreibung. Der große Vorteil der Angewandten Sportpsychologie ist es dabei, die analytische Darstellung um eine systemische Betrachtung ergänzen zu können. Somit kann sie sich differenziert mit den Wechselwirkungen von Organisationen, den Personen, die diese prägen sowie den Athlet_innen und Betreuer_innen, die sich darin bewegen, auseinandersetzen. Ihre Aufgabe ist es, die Fragen zu stellen, die zum ersten Mal gestellt werden, und die Menschen nach passenden Antworten suchen zu lassen.

Am Ende steht die Aufgabe, andere Menschen dazu zu befähigen, eigenverantwortlich zu handeln. Dies gilt insbesondere mit Blick auf die eigene Rolle und Wechselwirkung im System des Leistungssports. Zielstellung ist es, im Idealfall durch die Trainer_innen zu agieren und Athlet_innen in die Lage zu versetzen, sich selbst zu regulieren. Die große Kunst der Angewandten Sportpsychologie besteht darin, zum einen Ruhe zu geben und zum anderen zu provozieren, wo es für Höchstleistung notwendig ist. Diese Aufgaben und Herausforderungen lassen sich mit der Kreativität Sportpsychologinnen und Sportpsychologen bewerkstelligen.

Leistungssport ist Wettkampf – auf dem Sportplatz, in der Sporthalle, auf der Piste. Die Wettkämpfer_innen sind die Athlet_innen. In den Funktionsebenen wie der Angewandten Sportpsychologie bedeutet Leistungssport die bestmögliche Unterstützung derjenigen, die sich im Wettkampf befinden. Im Kollegen- und Betreuerkreis ist Wettkampf untereinander weder sinnvoll noch zielführend. Dieses Buch mit seinen Herausgeberinnen, Autorinnen und Autoren ist der beste Beleg für kollegiale, zielgerichtete Zusammenarbeit.

Zur Beschäftigung mit der eigenen Lebens- und Arbeitswelt gehört die Beobachtung der verwendeten Sprache und Metaphern. Wie drücken wir die Emotionalität von Angst, Aufregung bis hin zu Enttäuschung oder Freude sprachlich aus? Häufig scheinen im Leistungssport die Begriffe des Kämpfens, des Streitens, ja manchmal sogar bis ins Kriegerische und Zerstörerische zu dominieren. Fortwährendes Kämpfen empfinden Zuschauer_innen und Beobachter_innen auf Dauer wenig ansehnlich. Über den Kampf heißt es manchmal aber auch wieder ins Spiel zurück zu finden.

Wahre Bewunderung erfahren diejenigen, die ihre Leistung nahezu mühelos und ohne Anstrengung erbringen, die mit ihren Gegnerinnen und Gegnern spielen. Selbst wild genug auf Leistung und Erfolg zu sein, das vermeintliche Monster na-

mens „Olympische Spiele“ zähmen zu können und mit ihm zu spielen, kann als die hohe Schule der Angewandten Sportpsychologie verstanden werden.

Ich wünsche allen Leserinnen und Lesern, dass sie aus diesem Buch Anregung und Inspiration für ihre Tätigkeit mitnehmen, ihre Möglichkeiten erweitern und lernen, diese spielend einsetzen zu können und schließlich dazu beizutragen, dass Athlet_innen, Trainer_innen und Betreuer_innen ihre Leistungen mit Leichtigkeit erbringen können.

Olav Spahl

Ressortleiter Support- und Servicemanagement

Geschäftsbereich Leistungssport

Deutscher Olympischer Sportbund (DOSB)

bis August 2018

Direktor Leistungssport

Belgisches Olympisches und Interföderales Komitee (BOIK)

seit September 2018

Vorwort Prof. Dr. Bernd Strauß

Die Entwicklung der nationalen und internationalen Sportpsychologie ist an drei Säulen orientiert, nämlich a) der wissenschaftlichen Psychologie und ihren methodischen Grundlagen, b) der Sportwissenschaft und ihren Teildisziplinen und c) den verschiedenen Anwendungsfeldern im Sport (wie z. B. dem Leistungssport, dem Gesundheitssport, dem Freizeitsport).

Heinz Heckhausen, einer der bedeutendsten deutschsprachigen Psychologen, sprach 1979 aus Anlass seines für die deutsche Sportpsychologie wegweisenden Hauptvortrages bei der 10. Jahrestagung der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie (asp) von den drei Eckpunkten eines magischen Dreiecks: „Die Eckpunkte des Dreiecks werden besetzt von der Mutterdisziplin Psychologie, von den anderen sportwissenschaftlichen Einzeldisziplinen und schließlich von der sportpraktischen Fachöffentlichkeit.“ (S. 43)

Sportpsychologie bewegt sich in diesem magischen Dreieck und die Angewandte Sportpsychologie für den Leistungssport (wie auch andere angewandte Felder) ist damit nicht denkbar ohne neueste psychologische und sportwissenschaftliche Erkenntnisse und einer psychologischen und sportwissenschaftlichen Expertise mit akademischer und fundierter Aus- und Weiterbildung, die auch von denen nachgewiesen werden muss, die in der Angewandten Sportpsychologie im Leistungssport tätig sind. Dieses Konzept, dass nachhaltige Wirkungen bei den Adressaten zum Ziel hat und ethisch verantwortbar ist, setzt sich damit auch ganz deutlich von sogenannten Mentaltrainer_innen, Motivationstrainer_innen, Psycholog_innen mit gelegentlicher Sportererfahrung und vielen Kreisen ab, die glauben, auf kurzfristige schrille Effekte setzen zu können.

Diese ganzheitliche und anspruchsvolle Leitidee verfolgt die Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie (asp) seit vielen Jahrzehnten. Die asp ist die Organisation in Deutschland, die die Belange der Sportpsychologie im nationalen und internationalen Raum vertritt. Gegründet 1969 in Münster in einer Gründungsversammlung von 23 Personen sind mittlerweile (Juli 2018) 460 Personen Mitglied in der asp (www.asp-sportpsychologie.org). Zahlreiche Mitglieder sind in der sportpsychologischen Praxis des Leistungssport tätig, ein Feld, das in den letzten 15 Jahren erheblich gewachsen ist, und mittlerweile selbstverständlicher Bestandteil eines professionellen Leistungssports wie Sportmedizin und Trainingswissenschaft geworden ist.

Dies war nicht immer so. Sehr lange wurde die Sportpsychologie und die Idee einer umfassenden und nachhaltigen mentalen Unterstützung und eines sportpsychologischen Trainings im Leistungssport entweder belächelt, als nutzlos oder als Scharlatanerie abgetan, bis hin zu Befürchtungen, als psychisch erkrankt oder aber auch als inkompetent in der Rolle der Trainerin oder des Trainers zu gelten.

Mitte der Achtziger Jahre hat u. a. die asp in der BRD im damaligen Präsidium unter Leitung von Jürgen Nitsch (insbesondere von Roland Singer und Hans Eberspächer) angefangen, den Prozess der Aus- und Weiterbildung von Sportpsychologinnen und Sportpsychologen in der Praxis durch das Angebot eigener Curricula einzuleiten. Pioniere wie Hans Eberspächer mit dem Heidelberger Modell, Inge Sonnenschein in Köln oder auch Hans Kratzer in der DDR, um nur einige wenige zu nennen, trieben die Entwicklung erheblich voran. Als Partner bildeten sich in den darauffolgenden Jahren das Bundesinstitut für Sportwissenschaft (BISp), z. B. mit der BISp-Expertenliste und der finanziellen Förderung der Sportpsychologinnen und Sportpsychologen in der leistungssportlichen Praxis und der DSB und später DOSB sowie auch der BDP, der Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen, heraus.

Heute bietet die asp ein anspruchsvolles asp-Curriculum zum sportpsychologischen Experten bzw. zur sportpsychologischen Expertin an, und die oben genannten Organisationen arbeiten eng auch institutionell seit 2014 im asp-Ausbildungsbeirat zusammen, dies mit dem Ziel, Psycholog_innen und Sportwissenschaftler_innen für den Leistungssport aus-, fort- und weiterzubilden und zu zertifizieren. Unterstützt wird dies alles seit 2013 durch einen asp-Praxisservice.

Dieses Buch, verantwortet und editiert von drei der bekanntesten und erfahrensten Sportpsychologinnen in der Praxis des Leistungssports (Kathrin Staufenbiel, Babett Lobinger und Monika Liesenfeld) steht in bestem Sinne in der Tradition eines anspruchsvollen ganzheitlichen Konzepts einer Angewandten Sportpsychologie für den Leistungssport. Die führenden deutschsprachigen Sportpsychologinnen und Sportpsychologen sind ihrer Einladung gefolgt, an diesem Band, der zum 50. Geburtstag der asp im Jahr 2019 erscheint, mitzuwirken, um die wesentlichen Grundlagen und Entwicklungen erfolgreicher sportpsychologischer Arbeit für den Leistungssport, sei es aus konzeptioneller, struktureller, inhaltlicher und aus ethischer, rechtlicher Sicht zu berichten und zu diskutieren. In diesem Sinne zeichnet das Buch auch die Entwicklung der Sportpsychologie für den Leistungssport nach, geht auf die neuesten Entwicklungen und Strömungen ein und ist dabei auch gleichzeitig eine erhebliche Hilfe und Unterstützung für die sportpsychologische Praxis im Leistungssport.

Ich würde mich freuen, wenn dem Buch eine große Leserschaft beschieden ist. Ich bin mir sehr sicher, dass es einen wichtigen Beitrag zur weiteren positiven Entwicklung der Sportpsychologie für den Leistungssport darstellt.

*Prof. Dr. Bernd Strauß
Präsident der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie (asp)*

1 Konzeptionelles Rahmenmodell der Angewandten Sportpsychologie: Eine Einführung

Kathrin Staufenbiel, Monika Liesenfeld und Babett Lobinger

1.1 Einleitung

Die Entscheidung, gemeinsam ein Buch zur Sportpsychologie für den Leistungssport zu schreiben, fiel auf der asp-Tagung 2016 in Münster. Wichtig war uns, Theorie und Praxis der Angewandten Sportpsychologie zu verbinden, etablierte Themen neu zu denken und bislang vernachlässigte Themen besondere Aufmerksamkeit zu schenken. Ebenso wichtig war es uns, viele Kolleginnen und Kollegen davon zu überzeugen, an dem Buch mitzuwirken und einen Einblick in ihre Praxis zu geben. Die Arbeit an dem Buch führte zu vielen konstruktiven Diskussionen, in persönlichen Treffen, telefonisch, auf Tagungen und Spaziergängen. Sollen die Fallbeispiele anonym oder mit Einverständnis und Namen der Sportler_innen¹ erstellt werden? Wie kann die Angewandte Sportpsychologie gestärkt werden, durch Vereinheitlichung oder durch Akzeptanz von Unterschieden in unserem Feld? Inwiefern ist die Sportpsychologie mehr als Psychologie im Sport? Viele Diskussionen waren überfällig und haben vielleicht auf den Anlass dieses Buches gewartet. Nun, drei Jahre später, liegt dieses Buch vor uns und gleichzeitig sind wir noch immer auf dem Weg. Zu einigen Fragen jedoch haben wir Antworten gefunden, gesammelt, erarbeitet und formuliert, die wir auf den nächsten Seiten einleitend vorstellen. Wir beginnen mit dem Entwurf eines konzeptionellen Rahmenmodells der Angewandten Sportpsychologie im Leistungssport und schließen mit einem Überblick über die Themen, Kapitel und Anliegen dieses Buches.

¹ Dieses Buch folgt in Bezug auf gendergerechte Sprache den Richtlinien der Manuskriptgestaltung der Deutschen Gesellschaft für Psychologie (DGPs).

1.2 Angewandte Sportpsychologie für den Leistungssport

Die Sportpsychologie in Deutschland ist originär interdisziplinär (Nitsch, Gabler & Singer, 2000), eine Teildisziplin der Sportwissenschaft und ein Anwendungsfach der Mutterdisziplin Psychologie (FEPSAC, 1996). Die Sportpsychologie „befasst sich mit Verhalten und Erleben im Rahmen sportlicher Aktivität [...]. Sie ist darauf ausgerichtet, dieses Verhalten und Erleben zu beschreiben, zu erklären, zu beeinflussen und das gewonnene Wissen praktisch anzuwenden“ (Alfermann & Stoll, 2012, S. 16). Das Verhalten und Erleben von Menschen im Sport wird durch psychologische Dimensionen analysiert, vor allem durch affektive, kognitive, motivationale oder sensomotorische Dimensionen. Zudem ist nicht nur das Verhalten und Erleben von Sportlerinnen und Sportlern für die Sportpsychologie von praktischer Relevanz und wissenschaftlichem Interesse, sondern das aller Personen, die Teil des sportbezogenen Settings sind. Somit beispielsweise auch von Trainer_innen, Eltern oder Physiotherapeut_innen (FEPSAC, 1996). In der Definition von Alfermann und Stoll (2012) wird auch der Anspruch der Sportpsychologie als Disziplin deutlich, wissenschaftlich fundiertes Wissen in die Anwendung zu bringen. Die Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie in Deutschland e.V. (asp) sieht als Grundlage der Angewandten Sportpsychologie stets wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse und Methoden, sowie den Dreischritt aus Diagnostik, Intervention und Evaluation (asp, 2015). In der Angewandten Sportpsychologie kann zwischen zwei zentralen Anwendungsbereichen unterschieden werden: der Anwendung des sportpsychologischen Wissens im Gesundheitssport und im Leistungssport. Dieses Buch widmet sich der Angewandten Sportpsychologie im Leistungssport.

Mit dem Titel dieses Buches „Angewandte Sportpsychologie für den Leistungssport“ wird hervorgehoben, dass in diesem Buch explizit die Perspektive einer „Wissenschaft *für* den Leistungssport“, d.h. eines Dienstleisters eingenommen wird. Spitzenleistungen im Sport werden durch eine Reihe von Faktoren beeinflusst, die miteinander in Wechselwirkung stehen. Ziel der Angewandten Sportpsychologie im Leistungssport ist es, die psychischen Aspekte der sportlichen Leistungsfähigkeit zu analysieren, zu trainieren und zu optimieren. Als Grundlage einer positiven und nachhaltigen Leistungsentwicklung werden die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden der Sportlerinnen und Sportler gesehen. Somit bieten sportpsychologische Expertinnen und Experten neben der Leistungsförderung auch Unterstützung in Bezug auf die Persönlichkeitsentwicklung und die psychische Gesundheit von Sportler_innen. Die gezielte sportpsychologische Betreuung kann im Nachwuchsleistungssport beginnen, sich im Erwachsenenalter fortsetzen oder auch im Erwachsenenalter beginnen, je nach Anforderung und Rahmenbedingungen der Sportart und Nachfrage durch die genannten Zielgruppen.

Die Angebotspalette unterscheidet grundsätzlich zwischen sportpsychologischem Training, sportpsychologischer Beratung/Coaching und sportpsychologischer Be-

betreuung. Sportpsychologische Diagnostik wird als Vorbereitung und zur Qualitätssicherung von sportpsychologischen Maßnahmen eingesetzt (z. B. Fragebogen, Erstgespräch). Im sportpsychologischen Training steht die systematische Erarbeitung von Techniken und Strategien im Vordergrund, beispielsweise das Üben von Entspannungsverfahren oder Konzentrationstechniken. In der sportpsychologischen Beratung oder im sportpsychologischen Coaching stehen hingegen Themen persönlicher Weiterentwicklung und die Begleitung in Krisensituationen im Vordergrund. Da die Begriffe Beratung und Coaching häufig synonym verwendet werden, wird an dieser Stelle zwischen beiden nicht weiter differenziert, während hingegen zum sportpsychologischen Training eine deutliche Abgrenzung vorgenommen wird (Ausbildung Sportpsychologie, 2018; Brand, 2010). Sportpsychologische Trainingsmaßnahmen werden zudem häufig in Gruppensettings (z. B. Workshops) durchgeführt, während sportpsychologische Beratung zumeist in Einzelsettings erfolgt. So stellten Benthien, Grote und Brand (2013) in einer Analyse sportpsychologischer Angebote im Leistungssportsystem in Brandenburg fest, dass für Nachwuchsathletinnen und -athleten eher sportpsychologische Trainingsmaßnahmen in Gruppensettings Anwendung finden, während mit Spitzenathletinnen und -athleten eher individualisierte, sportpsychologische Beratungen durchgeführt werden. In Abgrenzung zu dem sportpsychologischen Training und der Beratung stellt die sportpsychologische Betreuung eine umfassendere und oft langfristige Zusammenarbeit dar, welche neben Beratung und Trainings weitere Maßnahmen umfasst (z. B. Wettkampfbegleitung oder Trainingsbeobachtung). In eine Betreuung werden zudem oft mehrere Personen sowohl individuell als auch in Gruppen einbezogen.

Sportpsychologische Dienstleistungen werden von Expert_innen mit psychologischem und/oder sportwissenschaftlichem Studium erbracht. Die Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie bietet eine Fortbildung zur sportpsychologischen Beratung und Betreuung im Leistungssport für Personen mit einem einschlägigen abgeschlossenen Psychologie- oder Sportstudium an. Absolvent_innen dieser Fachrichtungen schließen die Fortbildung als Sportpsychologischer Experte/Sportpsychologische Expertin ab. Auch einzelne Hochschulen und Universitäten bieten Masterprogramme in Sportpsychologie an. Die Berufsbezeichnung „Psychologin“/„Psychologe“ kann aufgrund eines Urteils des deutschen Gerichtshofs nur von Personen geführt werden, die ein Hochschulstudium im Hauptfach Psychologie abgeschlossen haben. Dies gilt nach der derzeitigen Auffassung des Berufsverbands Deutscher Psychologinnen und Psychologen (BDP) auch für „Sportpsychologin“ und „Sportpsychologe“. Im vorliegenden Buch wird sowohl die Bezeichnung „Sportpsychologe bzw. Sportpsychologin“ als auch „Sportpsychologischer Experte bzw. Sportpsychologische Expertin“ verwendet. Dabei wird nicht weiter zwischen den Bezeichnungen differenziert. Sollten die unterschiedlichen Zugangswege oder Qualifikationen für einen beschriebenen Inhalt von Relevanz sein, so wird dies benannt.

1.3 Konzeptionelles Rahmenmodell der Angewandten Sportpsychologie

Für die Praxis der Angewandten Sportpsychologie im Leistungssport wurde eine Reihe von Modellen entwickelt, die das Vorgehen von Sportpsycholog_innen in der Arbeit mit Athlet_innen darstellen. Darin finden sich unterschiedliche Schwerpunkte. Im Folgenden beschreiben wir drei Modelle, das Modell von Sonnenschein (2001), von Beckmann und Elbe (2008) sowie von Keegan (2016) und stellen daraus abgeleitet, ein neues konzeptionelles Rahmenmodell für die sportpsychologische Beratung vor.

Im deutschsprachigen Raum beeinflusste das Modell des Trainingsprozesses zur Verbesserung psychischer Voraussetzungen von Sonnenschein (2001) die sportpsychologische Betreuung im Leistungssport. Das Modell dient im Sinne der oben beschriebenen Dienstleistungen insbesondere als Grundlage für das sportpsychologische Training, kann bei einzelnen Themen oder Fragestellungen jedoch auch für die sportpsychologische Beratung Anwendung finden. So stellt es einen kontinuierlichen Soll-Ist-Abgleich in Bezug auf das sportliche Verhalten dar. Besteht eine Abweichung zwischen Soll- und Istwert, sieht das Modell auf Grundlage sportpsychologischer Diagnostik eine gezielte Trainingsplanung und Trainingsdurchführung vor. Das Modell macht deutlich, dass es sich bei sportpsychologischen Trainingsmaßnahmen um einen gezielten Prozess handeln sollte. Gleichwohl kommt es in der Praxis auch beim Training sportpsychologischer Fertigkeiten zu Störungen, Rückschlägen oder Zielanpassungen.

Das Modell von Beckmann und Elbe (2008) beeinflusste die Entwicklung und Arbeitsweise der Angewandten Sportpsychologie maßgeblich. Beckmann und Elbe (2008) schlagen ein räumlich-zeitliches Strukturmodell für die sportpsychologische Betreuung vor. Die Struktur soll als Orientierungsrahmen für eine systematische sportpsychologische Betreuung dienen. Es fokussiert somit nicht einzelne Beratungsgespräche oder Trainingsmaßnahmen, sondern bettet diese in ein räumlich-zeitliches Strukturmodell ein. Dabei folgt nach der Kontaktaufnahme die je nach Problemlage und Themenbereich notwendige Diagnostik. Auf der Basis einer Analyse von mentalen Stärken und Schwächen werden gezielte sportpsychologische Interventionen geplant. Es wird unterschieden zwischen dem psychologischen Grundlagentraining (Ebene 1), dem psychologischen Fertigkeitstraining (Ebene 2) und der Krisenintervention (Ebene 3). Das Grundlagentraining umfasst Entspannungsverfahren und Teambuilding. Es wird davon ausgegangen, dass dies allgemeine Grundlagen darstellen, über die jede_r Sportler_in bzw. jedes Team verfügen sollte. Das Fertigkeitstraining schließt sich an das Grundlagentraining an, baut auf diesem auf und vermittelt individuell zugeschnittene Techniken und Strategien. Diese umfassen u. a. Techniken der Selbstgesprächsregulation, Aufmerksamkeitsregulation oder Selbstwirksamkeitsüberzeugung und sind eng an die vorangegangene Diagnostik gebunden, beispielsweise unter Verwendung di-

agnostischer Instrumente wie dem Wettkampfangst-Inventar-State (Brand, Ehrlenspiel & Graf, 2009). Die Ebene 3 wird als Krisenintervention bezeichnet, welche vom Zeitpunkt her „anders als bei den ersten beiden Ebenen – dem Grundlagen- und Fertigkeitstraining, die systematischer und kontinuierlicher Natur sind – [...] nicht planbar und vorhersehbar“ ist (Beckmann & Elbe, 2008, S. 131). Als mögliche Krisen werden Verletzungen, Konflikte in der Mannschaft oder psychische Erkrankungen genannt. Zusätzlich wird der Betreuungsprozess durch ein regelmäßiges Monitoring ergänzt, beispielsweise mittels des Erholungs-Belastungs-Fragebogens von Kellmann und Kallus (2000).

Dieses Strukturmodell bietet eine gute Orientierung für nachhaltig und langfristig angelegte sportpsychologische Betreuungsmaßnahmen. Zudem bietet es Anregungen, welche sportpsychologischen Themenfelder als Grundlagen zu bezeichnen sind, welche eine Analyse der individuellen Stärken und Schwächen voraussetzen und welche ungeplant in der Betreuung auftreten können. Gleichwohl birgt eine strikte Orientierung an dem Modell die Gefahr, dass Sportpsycholog_innen nicht genau prüfen, was der jeweilige Athlet, die jeweilige Athletin oder auch eine Mannschaft im Moment einer Betreuung tatsächlich an Unterstützung benötigt. Dies kann sich zwischen Betreuungssitzungen verändern und setzt ein flexibles Eingehen auf die aktuelle Situation voraus.

Andere Modelle zur sportpsychologischen Betreuung beziehen sich weniger auf die zeitliche Anordnung thematischer Schwerpunkte, sondern eher auf die Aufgaben und Meta-Aufgaben der Sportpsycholog_innen. Keegan (2016) stellt ein umfassendes Modell vor, welches neben einer Schritt-für-Schritt Beschreibung eines Betreuungsprozesses auch Aspekte einbezieht, welche die grundsätzliche Arbeitsweise eines Sportpsychologen/einer Sportpsychologin widerspiegeln. Grundlage eines sportpsychologischen Betreuungsprozesses sind in diesem Modell ethische Standards und die eigene Berufsauffassung, somit persönliche Annahmen dazu, wie die sportpsychologische Betreuung erfolgreich sein kann. Der Betreuungsprozess wird dann gegliedert in Kontaktaufnahme, Bedarfsanalyse, Formulierung eines Arbeitsmodells zur Ableitung von Maßnahmen, Auswahl einer Maßnahme, Planen einer Maßnahme, Durchführen und Evaluation der Maßnahme. Ausgehend vom Betreuungsprozess beschreibt Keegan (2016) relevante Lernprozesse und Aspekte der Qualitätssicherung. Neben dem Protokollieren und der Reflexion der eigenen Betreuungspraxis werden auch Supervision und Monitoring genannt. Ein großer Mehrwert des Modells kann darin gesehen werden, dass die sportpsychologische Betreuungspraxis nicht losgelöst von der Person dargestellt wird, sondern eng mit dieser verbunden. Nicht allein die sportpsychologischen Themen und Methoden machen eine gute sportpsychologische Betreuung aus, sondern auch die Art und Weise, wie diese mit der Person des Sportpsychologen/der Sportpsychologin verbunden sind (u. a. ethische Prinzipien, Selbstreflexion) und eingesetzt werden. Aus unserer Sicht macht das im Umkehrschluss deutlich, dass eine Limitierung sportpsychologischer Betreuung auf die

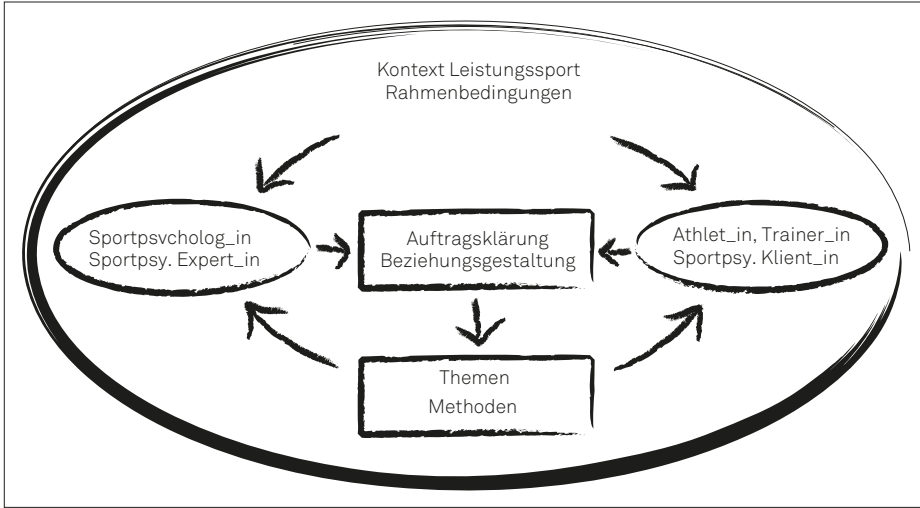


Abbildung 1: Konzeptionelles Rahmenmodell der Angewandten Sportpsychologie im Leistungssport (Grafik von Anke Albrecht)

Anwendung sportpsychologischer Methoden und Inhalte zu kurz greift und die Persönlichkeit, die Qualitätssicherung sowie der Erfahrungshintergrund handelnder Sportpsycholog_innen mitberücksichtigt werden sollten. Das Modell von Keegan (2016) verdeutlicht – ähnlich wie Forschungsbefunde (Paczwardowski, Aoyagi, Shapiro & van Ralatte, 2014) – zudem die Wichtigkeit der eigenen Berufsauffassung für die sportpsychologische Betreuung. Die Schritt-für-Schritt Beschreibung des sportpsychologischen Betreuungsprozesses legt allerdings nahe, dass die Betreuung linear verläuft sowie klar strukturierte und planbare Schritte enthält.

Wir schlagen mit diesem Buch ein konzeptionelles Rahmenmodell der Angewandten Sportpsychologie im Leistungssport vor. Es spiegelt unsere Erfahrungen und Arbeitsauffassung wieder und stellt die Kapitel dieses Buches in einen größeren Sinnzusammenhang. Dieses Rahmenmodell wurde in erster Linie für die sportpsychologische Beratung entwickelt, bietet jedoch auch für die Durchführung von sportpsychologischen Trainings oder für die sportpsychologische Betreuung relevante Hinweise.

Das Modell bildet den Kontext Leistungssport und die Rahmenbedingungen ab, da diese den sportpsychologischen Beratungsprozess maßgeblich beeinflussen. Das Modell versteht den Leistungssport als einen spezifischen (Handlungs-)kontext mit spezifischen Rahmenbedingungen, der eigene Themen hervorbringt und Methoden nahelegt. Somit werden Beratungsgespräch und sportpsychologische Themen und Methoden in Kontext gesetzt und nicht davon losgelöst dargestellt. Durch die Darstellung der beteiligten Personen wird verdeutlicht, dass die sportpsychologische Praxis nicht unabhängig von den handelnden Personen zu verstehen ist und nicht unidirektional verläuft, sondern die Beratungssituation von bei-

den Seiten gestaltet wird. Im Mittelpunkt stehen daher die Auftragsklärung und die Beziehungsgestaltung, denen in diesem Modell eine zentrale Rolle im sportpsychologischen Beratungsprozess zugeordnet wird, da diese vor der Erarbeitung von Themen und Methoden stehen und im Prozess wiederholt vorkommen. Insgesamt wird mit diesem Modell der Fokus auf das Zustandekommen der behandelten Themen und Methoden in der sportpsychologischen Beratung gelegt. Somit wird durch die Auftragsklärung und Beziehungsgestaltung auch die situationsgerechte Arbeitsweise festgelegt. Diese Arbeitsweise kann dem Vorgehen eines der zuvor beschriebenen Modelle entsprechen oder ähneln. Das konzeptionelle Rahmenmodell bietet folglich auch einen Rahmen für diese Modelle. Die einzelnen Aspekte des Rahmenmodells werden nachfolgend näher beschrieben, beginnend mit dem Kontext Leistungssport.

Der Kontext Leistungssport ist schnelllebig. Veränderungen, die sich möglichst auch in der sportlichen Leistung widerspiegeln, werden schnell erwartet. Meist haben Leistungssportler_innen einen streng durchgetakteten Wochenablauf, welcher zeitliche Effizienz notwendig macht. Leistungssportler_innen sind es gewohnt eine Vielzahl an Terminen zu koordinieren. Sie können dabei häufig auf ein umfassendes Unterstützungssystem zurückgreifen (z. B. Trainerstab, Sportinternat). Dieses Unterstützungssystem kann es mit sich bringen, dass Leistungssportler_innen stark von anderen bestimmt werden. Zudem ist der Leistungssport durch das öffentliche Interesse geprägt, welches von Sportart zu Sportart unterschiedlich stark ausgeprägt ist, was wiederum Einfluss auf die finanziellen Mittel in einer Sportart hat. Dies sind einige Beispiele für Besonderheiten des Kontexts Leistungssport, welche sich auf die sportpsychologische Beratungstätigkeit auswirken. Beispielsweise kann das limitierte Zeitbudget dazu führen, dass Beratungsgespräche auch auf der Anreise zu einem internationalen Wettkampf durchgeführt werden. Ebenso kann es dazu führen, dass besondere Vorkehrungen zur Wahrung der Discretion getroffen werden, insbesondere bei Athlet_innen oder Trainer_innen, die im öffentlichen Interesse stehen. Bezogen auf die Rahmenbedingungen macht es zudem einen Unterschied für die sportpsychologische Beratung, wie die Beratungssitzungen finanziert werden. Werden diese über Dritte, wie etwa einen Verein, Verband oder Olympiastützpunkt finanziert, bestehen oftmals implizite oder explizite Regeln und Erwartungen, wie eine sportpsychologische Betreuung durchzuführen ist. Hier kann es beispielsweise sein, dass eine maximale Anzahl an Beratungsstunden festgelegt ist oder dass die Anmeldung zur sportpsychologischen Beratung ein festgelegtes Prozedere notwendig macht (z. B. vorangehende Diagnostik, Anmeldung über Trainer_in). Die Rahmenbedingungen für die sportpsychologische Beratung variiert jedoch nicht nur zwischen Verein, Verband oder Olympiastützpunkt, sondern hat sich auch über die letzten Jahre erheblich gewandelt. Beispielsweise ist es heute allgemein unter Trainer_innen bekannt, welche großen Einfluss psychische Prozesse auf die sportliche Leistung haben und dass folglich Athlet_innen entsprechende Unterstützung erfahren sollten. In den zurückliegenden 20 Jahren hat sich die Sportpsychologie etabliert, nun beginnt eine

Phase der weiteren Professionalisierung und Differenzierung. Als Sportpsychologin oder Sportpsychologe ist es somit ratsam, sich mit dem Kontext Leistungssport und den jeweiligen Rahmenbedingungen vertraut zu machen und zu prüfen, ob und welches konkrete Arbeitsfeld zur eigenen Person und zum professionellen Selbstverständnis passt. Es wird deutlich, dass die sportpsychologische Beratung nach diesem Modell nicht losgelöst von der Person des Sportpsychologen oder der Sportpsychologin gesehen werden kann. Neben Persönlichkeit, Ausbildung und Erfahrungshintergrund kommt es dabei insbesondere auf das professionelle Selbstverständnis an. Zugleich stellen ethische Prinzipien und die Sicherung von Qualität und Nachhaltigkeit wichtige Bezugsgrößen auf Seiten der Sportpsycholog_innen dar. Insgesamt gilt es, sich in Bezug auf den Kontext zu positionieren und zu klären, welchen Charakteristika des Kontexts unter den gegebenen Rahmenbedingungen entsprochen werden kann und welchen nicht. In Bezug auf ein Beratungsgespräch gilt es für den Sportpsychologen oder die Sportpsychologin somit zu prüfen, welches Beratungsangebot in Anbetracht der jeweils gegebenen Rahmenbedingungen und der eigenen Möglichkeiten (z. B. Ausbildung, Erfahrung) gemacht werden kann, was folglich die Auftragsklärung und Beziehungsgestaltung beeinflusst. Doch auch die Ratsuchenden werden durch den Kontext Leistungssport und die jeweiligen Rahmenbedingungen beeinflusst. Hierdurch entstehen beispielsweise implizite Annahmen dazu, wie eine sportpsychologische Beratung abläuft und was dadurch bewirkt werden kann. Darüber hinaus ist jeder Klient und jede Klientin eines sportpsychologischen Beratungsgesprächs ein Individuum. Die gleiche sportpsychologische Methode kann beispielsweise bei zwei Athlet_innen gleichen Alters zu ganz unterschiedlichen Ergebnissen führen. Es bestehen auch unterschiedliche thematische Schwerpunkte je nach sportpsychologischer Zielgruppe oder Sportart. Somit ist zum einen Hintergrundwissen zu den unterschiedlichen Zielgruppen und Sportarten relevant, zum anderen jedoch auch ein offener Blick und ein offenes Ohr für das Individuum, das sportpsychologische Beratung nachfragt. In der Beratungssituation kommt es zur Auftragsklärung und Beziehungsgestaltung zwischen Sportpsycholog_innen und Sportler_innen.

Auftragsklärung und Beziehungsgestaltung werden als zentrale Elemente der sportpsychologischen Beratung im Leistungssport angesehen. Auftragsklärung umschreibt dabei den Klärungsprozess, der zu einem gemeinsamen Verständnis dessen führt, was in der Beratung unter den gegebenen Rahmenbedingungen erreicht werden kann und was die Beteiligten zur Zielerreichung jeweils beitragen. Eine umfassende Auftragsklärung führt auch dazu, dass die tatsächlichen Fragestellungen der Athletin oder des Athleten besprochen werden können und nicht nur die ersten Beweggründe aus denen sportpsychologische Beratung aufgesucht wurde. Beziehungsgestaltung beschreibt den dynamischen Prozess, in dem Sportpsycholog_in und Sportler_in miteinander in Beziehung gehen und diese gestalten.

Eine gute Beratungsbeziehung allein kann positive Auswirkungen auf das Wohlbefinden der Sportler_innen haben. Wie im therapeutischen Kontext so kann auch

für die sportpsychologische Beratung angenommen werden, dass die Beziehungsgestaltung einen hohen Einfluss auf die Qualität und den Erfolg der Beratung hat. Weder Auftragsklärung noch Beziehungsgestaltung stehen nur zu Beginn einer Beratung, sondern sind wiederkehrender Teil des Beratungsprozesses. Daher wird im Modell durch die zirkulär angelegten Pfeile dargestellt, dass es sowohl auf Seiten des Sportpsychologen bzw. der Sportpsychologin als auch auf Seiten des Klienten bzw. der Klientin immer wieder zu einem Hinterfragen des Auftrags und der Beziehung kommen kann und sollte. Die sportpsychologischen Themen, welche sich aus der Auftragsklärung und Beziehungsgestaltung entwickeln, können das gesamte Spektrum sportpsychologischer Fragestellungen umfassen. Hierbei kann es sich um bewährte sportpsychologische Themen handeln wie Selbstvertrauen und Umgang mit Erwartungen, Motivation, Erholungs- und Belastungssteuerung oder Aufmerksamkeitssteuerung, welche in den letzten Jahren zuverlässig Eingang in sportpsychologische Fachbücher gefunden haben (u. a. Beckmann & Elbe, 2008; Engbert, Droste, Werts & Zier, 2011; Weinberg & Gould, 2015). Je nach Thema bieten sich bewährte Methoden und Verfahrensweisen an, die auch als „mentaler Werkzeugkasten“ beschrieben werden (u. a. Beckmann & Elbe, 2008). Hierbei gilt es jedoch genau zu prüfen, welche mentalen Fertigkeiten bereits auf Seiten des Sportlers/der Sportlerin gegeben sind bzw. welche sportpsychologischen Techniken beherrscht und worauf bereits aufgebaut werden kann. Zudem liegt es in der Expertise des Sportlers/der Sportlerin, eine sportpsychologische Technik oder Strategie für die eigenen Bedarfe anzupassen oder auch zu verwerfen, sollte diese als nicht passend empfunden werden. Für den Sportpsychologen/die Sportpsychologin bieten sportpsychologische Methoden (nur) erste Ansätze, wie bei einem Thema vorgegangen werden kann. Beim Fokussieren auf diese „Werkzeuge“ im Beratungsprozess besteht die Gefahr, dass diese allein Expertise suggerieren und das eigentliche Anliegen des Klienten bzw. der Klientin oder auch deren bereits bestehende Fertigkeiten übersehen werden.

Die sportpsychologische Dienstleistung besteht nicht in der Anwendung einer Methode, sondern in der Bearbeitung eines Auftrags. Sportpsychologische Expertise basiert somit nicht allein in einem gut gefüllten „Werkzeugkasten“, sondern im passgenauen, themenbezogenen „Werkzeuggebrauch“. Aus diesem Grund wird im Modell auch kein Pfeil von den Themen und Methoden zurück zum Auftrag dargestellt, obgleich dies in der Praxis auch vorkommt und kritisch geprüft werden sollte (z. B. wissenschaftliches Interesse oder finanzielle Mittel bestimmen sportpsychologisches Angebot). Zudem können auch ganz andere Themen deutlich werden, die über sportpsychologische Möglichkeiten hinausgehen können, wie private Krisen, psychische Belastungen und Erkrankungen oder auch sexualisierte Gewalt im Sport. Hier gilt es auf Seiten des Sportpsychologen/der Sportpsychologin zu prüfen, ob dieser Beratungsauftrag angenommen werden kann oder ob beispielsweise eine Weiterleitung an einen Kollegen/eine Kollegin mit psychotherapeutischer Ausbildung ratsam erscheint. Manche Themen erfordern

Methoden, für die eine gesonderte Ausbildung notwendig ist. Um in der Metapher der Werkzeuge zu bleiben: Manche Werkzeuge erfordern eine gesonderte Qualifikation, einen „Werkzeugführerschein“ oder gar „Maschinenführerschein“. Nicht ohne Grund stehen daher im Modell die Themen oberhalb und somit zeitlich vor den Methoden. Die Kapitel dieses Buches greifen diese Aspekte auf, somit versteht sich das vorgestellte Modell als konzeptionelle Grundlage einer Sportpsychologie für den Leistungssport und dient zugleich der Strukturierung der Beiträge dieses Buches.

1.4 Anliegen und Inhalte des Buches

1.4.1 Was ist das Anliegen dieses Buches?

Ein Anliegen dieses Herausgeberwerks ist es, Theorie und Praxis der Angewandten Sportpsychologie im Leistungssport miteinander in Verbindung zu setzen und somit neue Anregungen sowohl für die Forschung als auch für die Praxis anzubieten. Dies soll letztlich dazu führen, dass sich die Angewandte Sportpsychologie als Disziplin weiterentwickelt, nicht um ihrer selbst willen, sondern *für* den Leistungssport. Dieses Anliegen spiegelt sich auch im Titel des Buches „Angewandte Sportpsychologie *für* den Leistungssport“. Wir sehen die Sportpsychologie dabei nicht mehr in einem Anfangsstadium, in dem um die Existenzberechtigung gekämpft wird, sondern in einer zweiten Phase, der Phase der weiteren Professionalisierung und Differenzierung.

Im Selbstfindungsprozess der Sportpsychologie als Disziplin wurde aus unserer Sicht lange Zeit auf die Schnittmenge zwischen Sportwissenschaft und Psychologie fokussiert, wobei angewandte Sportpsycholog_innen insbesondere diese Schnittmenge bedienten. Im jetzigen Stadium, der zweiten Phase, gilt es jedoch, die Bandbreite sportpsychologischer Möglichkeiten zu erweitern. Dabei müssen nicht alle Sportpsycholog_innen alles können, sondern alle sollten sich dessen bewusst sein, was sie aufgrund ihrer Ausbildung, Erfahrung und Persönlichkeit können und was sie folglich anbieten möchten. Anstatt einer Reduzierung auf die gemeinsame Schnittmenge erhoffen wir uns auf diese Weise eine Erweiterung sportpsychologischer Möglichkeiten. Dies ist aus unserer Sicht nur durch die Wertschätzung und Nutzung der genuinen Möglichkeiten beider Disziplinen, der Sportwissenschaft und der Psychologie, zu erreichen. Dabei bleibt die Verbundenheit durch die Schnittmenge und dem gemeinsamen Arbeitsauftrag bestehen, die psychischen Prozesse von Menschen im Leistungssport zu unterstützen. Wir verfolgen mit diesem Buch somit das Anliegen, die Sportpsychologie nicht nur zu beschreiben, sondern zu gestalten.