

SPORTPSYCHOLOGISCHE SPRECHSTUNDE AM OSP

Wie bringe ich mich selbst in die optimale mentale Verfassung, um auf den Punkt Höchstleistung abzurufen? Wie kann ich besser mit Druck umgehen und meine Wettkampf-Nervosität kontrollieren lernen? Wie bleibe ich ruhig und fokussiert, wenn ich im Wettkampf Fehlversuche habe oder in Rückstand gerate? Wie kann ich Bewegungsabläufe im Kopf trainieren? Wie komme ich wieder aus dem „Loch“ nach einer Verletzung und motiviere mich für Reha-Phase und Wiedereinstieg? Wie kann ich Teamkonflikte lösen? Wo finde ich Hilfe bei privaten Problemen, die meine sportliche Leistung stark beeinflussen? Bei diesen und vielen weiteren Fragen und mentalen Herausforderungen rund um den Spitzensport bietet die Sportpsychologische Sprechstunde am OSP in München seit April 2023 professionelle Unterstützung.

Wie läuft's seit dem Start vor vier Monaten?

„Ich freue mich sehr, dass wir mit diesem neuen, niedrigschwelligen Angebot die Möglichkeit geschaffen haben, interessierten Athlet:innen unkompliziert und kurzfristig Termine für psychologische Beratung und Coaching anzubieten“, sagt OSP Bayern Geschäftsführer Volker Herrmann. „Ich betrachte Sportpsychologie und Mentaltraining als wichtigen Baustein in der Betreuung von Spitzensportler:innen und der Förderung ihrer Leistungsfähigkeit – gleichwertig mit Trainingswissenschaft, Sportmedizin, Physiotherapie und Ernährungswissenschaft.“

Derzeit können Sportler:innen aus den Kaderstufen OK, PK und NK1 die Sprechstunde kostenfrei nutzen – persönlich vor Ort oder online. Durchgeführt wird sie immer Mittwoch nachmittags von Sportpsychologe Dr. Kai Engbert und Sportpsychologin Mila Hanke im Wechsel.

„Auch wir freuen uns, dass die neue Sprechstunde von Sportler:innen aus den verschiedensten Disziplinen so gut angenommen wird und das Feedback sehr positiv ist“, betont Dr. Kai Engbert. „Die Sportler:innen melden sich mit sehr vielfältigen Themen – ganz nach Bedarf, aber regelmäßig, so dass eine individuelle und langfristige Begleitung möglich ist.“

Kollegin Mila Hanke erklärt den Ablauf der Zusammenarbeit: „Wir erarbeiten mit den Athlet:innen Methoden aus dem Mentaltraining und sportpsychologischen Coaching, die genau zu ihren persönlichen Anliegen passen. Die neuen Impulse können sie direkt beim nächsten Training oder Wettkampf ausprobieren. Dann machen wir einen Folgetermin aus und besprechen, was schon funktioniert oder wo wir mehr in die Tiefe gehen müssen. So haben die Sportler:innen eine ganz konkrete und ganz individuelle Vorbereitung auf wichtige Wettkämpfe und Saisonziele.“

Vom Training mentaler Stärke bis zu Problemen im Umfeld

Neben dem klassischen Training von mentalen Fertigkeiten wie z. B. Emotionsregulation, Konzentration, Entspannung, Aktivierung, Visualisierung, Motivation und Zielsetzung bieten Dr. Kai Engbert und Mila Hanke auch Unterstützung bei psycho-sozialen Themen rund um den Leistungssport. „Wir unterliegen der Schweigepflicht, egal mit welchem Anliegen Sportler:innen zu uns kommen“, betont Engbert. Zudem erfolgt die Dokumentation datenschutzgesichert, ohne Einblick von Dritten oder anderen Mitarbeiter:innen am OSP. „Diese Rahmenbedingungen sind sehr



wichtig für das Vertrauensverhältnis“, so Engbert. „Interessierte sollen sichergehen können, dass wir weder Trainer:innen, Eltern, Mannschaftsmitglieder oder andere Fachbereiche am OSP ohne Zustimmung informieren oder einbeziehen.“



Dass nun regelmäßig auch die Sportpsychologie am OSP im Münchner Olympiapark vor Ort vertreten ist, fördert außerdem den interdisziplinären Austausch und die interdisziplinäre Zusammenarbeit, um Athlet:innen als Kompetenzteam bestmöglich zu unterstützen. „Es ist mir sehr wichtig, die fachübergreifende Arbeit am OSP voranzutreiben“, betont Volker Herrmann. „Bei einer ernsthaften Verletzung zum Beispiel macht es Sinn, wenn der oder die Betroffene von der

gesamten Expertise am OSP Bayern profitieren kann – von Orthopädie und Physiotherapie, über Sportpsychologie und Ernährungswissenschaft bis Trainingswissenschaft.“

Für die Zukunft der sportpsychologischen Sprechstunde (derzeit ein Pilotprojekt bis Ende des Jahres) ist auch angedacht, Trainer:innen sportpsychologische Angebote zu machen. So könnten diese zum einen selbst Methoden aus dem Mentaltraining lernen, um Mannschaften und Einzelsportler:innen in der täglichen Arbeit zu fördern. Zum anderen sind die Themen psychische Gesundheit, Umgang mit Stress und Druck bzw. Burn-Out-Prävention auch für Trainer:innen wichtig.

Zunächst einmal freuen sich alle Beteiligten über den guten Start des Projektes und auf die weiterhin erfolgreiche Zusammenarbeit mit den Athlet:innen. Nach dem Umzug in die Containerbüros der European Championships 2022 dann ab Herbst auch in neuen Räumen.

Weitere Infos auf www.ospbayern.de/leistung-sportpsychologie/
 Kontakt und Termine direkt über: Dr. Kai Engbert kengbert@ospbayern.de und Mila Hanke mhanke@osp.bayern.de



Fallbeispiel: Leistungsdruck nach Krankheitsphase, Athlet im Perspektivkader einer Individualsportart, 22 Jahre

Ausgangssituation: Der Sportler hat nach mehreren Verletzungen und Krankheitsphasen starke Selbstzweifel, weil er an seine Leistungen vor eineinhalb Jahren noch nicht wieder stabil anknüpfen kann. Vor Wettkämpfen ist er extrem nervös. Er hat das Gefühl, sein Selbstbewusstsein und die Leichtigkeit, mit der er früher Bewegungsabläufe abrufen konnte, sind verloren gegangen. Der Leistungsdruck, um seinen Kaderstatus nicht zu verlieren, und die Erwartungen des Trainers, fühlen sich für ihn an wie eine schwere Last, die ihn lähmt und bremst.

Mentale Ziele: Verbessertes Umgang mit Leistungsdruck, Wettkampfnervosität und Versagensangst, Stärkung des Selbstbewusstseins, wieder mehr Leichtigkeit und intuitives Abrufen in die Bewegungsabläufe bringen.

Vorgehen: Wichtig war vor allem die Analyse der inneren Selbstgespräche, der negativen Gedanken und Gefühle in genau den Situationen, die für den Sportler Druck, Nervosität und Angst auslösen (z. B. am Vorabend des Wettkampfes, kurz vor dem Start, wenn er im Wettkampf in Rückstand gerät, u. ä.). Mit verschiedenen Methoden aus dem Mentaltraining hat der Sportler gelernt, positive Gefühle, seinen optimalen mentalen Wettkampfstadium (z. B. selbstbewusst, fokussiert, Spaß habend) und seinen optimalen körperlichen Wettkampfstadium (d. h. die für ihn persönlich ideale Mischung aus Anspannung und Entspannung) selbst bei sich auszulösen. Solche Methoden waren z. B. ganz individuelle Code-Wörter, innere Bilder, visuelle Anker, Musik/spezielle Songs, Atemübungen, körperlich spürbare Signale und im Coaching erarbeitete veränderte Denk- und Bewertungsmuster. Zusätzlich hat der Sportler mit Visualisierungstechniken daran gearbeitet, seine Bewegungen und Techniken wieder intuitiver, weniger verknüpft und mit der früheren Leichtigkeit und einem „Flow-Gefühl“ abzurufen.

Ergebnis: Der Sportler hat die mentalen Methoden im Alltag geübt, ihre Wirksamkeit im Training und bei Wettkämpfen ausprobiert, sie individuell für sich angepasst und eigene mentale Routinen für verschiedene Druck- und Stress-Situationen entwickelt. Seine Leistung hat sich Schritt für Schritt gesteigert. Neue Erfolgserlebnisse haben sein Selbstbewusstsein gestärkt. Mit Rückschlägen und der Tatsache, dass er noch Geduld braucht, bis er wieder sein altes Leistungsniveau erreicht, kann er jetzt besser umgehen.