

# MENTAL STARK UND GESUND

Die körperliche Leistungsdichte in der Weltspitze ist groß. Physiologische Leistungsparameter sind im Bereich des Hochleistungssportes praktisch "ausgereizt". Häufig machen psychologische Faktoren und mentale Stärke den entscheidenden Unterschied für Sieg oder Niederlage. Dementsprechend gewinnen mentale Aspekte der Leistungsfähigkeit einen immer höheren Stellenwert im Gesamtkomplex des Trainings von Spitzensportler:innen.

In der Sportpsychologie stehen zwei Ansätze im Mittelpunkt: das mentale Training und das sportpsychologische Coaching. Mentales Training hat das Ziel, mentale Fähigkeiten wie z. B. den Umgang mit Druck und Nervosität, Motivation und Zielsetzung oder die Aufmerksamkeitssteuerung unter die Lupe zu nehmen und zu stärken. Sportpsychologisches Coaching befasst sich tiefergehend z. B. mit dem Thema Selbstbewusstsein und Selbstzweifel, privaten Belastungen, wichtigen Entscheidungen und der Förderung der psychischen Gesundheit.

Ziel ist in beiden Bereichen, den SportlerInnen „Hilfe zur Selbsthilfe“ an die Hand zu geben – also konkrete Methoden und Vorgehensweisen zu erklären, die sie eigenständig üben und anwenden können.



Beispiele sind:

- Vorstellungsregulation in Form von Visualisierungstechniken, also das intensive Vorstellen von Bewegungsabläufen, früheren oder zukünftigen Erfolgen, Zielen oder auch gewünschter emotionaler, mentaler und körperlicher Zustände.
- Erregungsregulation für das optimale Aktivierungsniveau im Wettkampf, um die bestmögliche Leistung auf den Punkt abrufen zu können.
- Selbstgesprächsregulation bzw. Gedankenregulation für das optimale „Wettkampf-Mindset“ (z. B. Selbstvertrauen, emotionale Stabilität, Fokus, innere Ruhe).

Aber auch Strategien, um z. B. mit Konflikten umzugehen, Stress zu reduzieren oder die (mentale) Regeneration zu fördern, werden im Bereich der sportpsychologischen Zusammenarbeit vermittelt. Mannschaften können z. B. auch in Bezug auf Teambuilding, Team-Kommunikation, gemeinsame Zielsetzung oder bei der Rollen-Findung von sportpsychologischer Expertise profitieren.

Das sportpsychologische Angebot des OSP Bayern zielt - wie die anderen Fachdisziplinen auch - auf Leistungsoptimierung in Verbindung mit Gesundheit und Wohlbefinden des Athleten bzw. der Athletin ab. Sowohl in der Mannschaftsbetreuung, als auch in der Individualbetreuung stehen die individuellen Bedürfnisse der Athlet:innen im Mittelpunkt. Ziel ist, die Sportler:innen umfassend und ganzheitlich zu unterstützen: körperlich UND mental. Dafür haben wir am OSP Bayern nicht nur das sportpsychologische Angebot erweitert, sondern intensivieren auch die interdisziplinäre Zusammenarbeit zwischen den OSP-Fachbereichen Management Duale Karriere, Trainingswissenschaften, Sportmedizin, Sportpsychologie, Physiotherapie und Ernährungswissenschaften. Neu sind in diesem Jahr zudem Kooperationen mit externen Expert:innen aus der Gynäkologie sowie der Psychotherapie und Sportspsychiatrie hinzugekommen.



Um auf die wachsende Nachfrage im Bereich der sportpsychologischen Betreuung einzugehen, haben wir im April 2023 die sportpsychologische Sprechstunde ins Leben gerufen, die bayerische Athlet:innen regelmäßig am OSP Bayern im Münchner Olympiapark nutzen können.

Seit dem Start konnten die OSP-Sportpsycholog:innen Dr. Kai Engbert und Mila Hanke bis Ende 2023 bereits mehr als 100 Beratungsstunden realisieren (in Präsenz oder online). Kostenfrei nutzbar war das Angebot für Athlet:innen der Kaderstufen NK1, Perspektivkader und Olympiakader – und es stieß auch bei allen Kaderstufen auf großes Interesse. Die Sportarten waren dabei so vielfältig, wie die Anliegen. Athlet:innen aus 17 verschiedenen Bereichen und Disziplinen von „C wie Curling“ bis hin zu „V wie Vielseitigkeitsreiten“ nahmen im vergangenen Jahr Termine in den Sprechstunden in Anspruch. Auch Para-Sportler:innen nutzten das Angebot.



Häufige Themen waren z. B. Methoden, um die persönliche Trainingsleistung unter dem Druck der Wettkampfsituation abrufen zu können (mentale Wettkampfvorbereitung),

Stress- und Belastungsmanagement, mentale Gesundheit, Verletzungsphasen, Entscheidungsfindung oder der Umgang mit Konflikten im Trainingsteam oder Mannschaften.

Da die Sportpsycholog:innen der Schweigepflicht unterliegen, können auch sehr persönliche Themen zur Sprache kommen. Die Voraussetzungen für eine erfolgreiche Zusammenarbeit sind immer ein vertrauensvolles Verhältnis, Freiwilligkeit und die Bereitschaft, auch mentale Aspekte der Leistungsfähigkeit optimieren zu wollen und erlernte Methoden und Strategien regelmäßig zu üben.

„Wir freuen uns sehr, dass das Angebot der Sportpsychologischen Sprechstunde so gut angenommen wird und dass der OSP Bayern aufgrund der steigenden Nachfrage das Budget für den Stundenumfang in 2024 erweitert hat“, sagt Sportpsychologin Mila Hanke. Und Dr. Kai Engbert ergänzt: „Uns ist wichtig zu betonen: Wir sind eine unkomplizierte Anlaufstelle für psychologische Themen aller Art – von praktischen Tipps und Tricks für die mentale Wettkampfvorbereitung bis zu ganz persönlichen Themen und Belastungen. Meldet Euch einfach bei uns und nutzt die Möglichkeiten des mentalen Trainings und des sportpsychologischen Coachings am OSP.“

Neben den aktiven Athlet:innen sollen die Sportpsycholog:innen des OSP Bayern zukünftig auch Trainer:innen unterstützen: in der Reflexion ihrer Arbeit, aber auch bei allen anderen psychologischen Themen in der Zusammenarbeit mit den Sportler:innen und im Verband.

Die **Sportpsychologische Sprechstunde** findet immer mittwochs zwischen 14.00 und 18.00 Uhr statt, bei großer Nachfrage nun auch ab 13.00 Uhr oder bis 19.00 Uhr. Kontakt für Terminvereinbarungen:

Dr. Kai Engbert: [kengbert@ospbayern.de](mailto:kengbert@ospbayern.de) und Mila Hanke: [mhanke@ospbayern.de](mailto:mhanke@ospbayern.de)