

Coaching im Leistungssport

(von Hans-Jürgen Kaschak)

Im Leistungssport besitzt grundlegend die physische Leistungsentwicklung eine hohe Priorität.

Diese Fokussierung trägt einerseits dazu bei, dass die sportliche Leistung häufig als außergewöhnlich bewertet werden kann, vernachlässigt andererseits jedoch auch in vielen Fällen die erforderliche, sowie wichtige Entwicklung weiterer Kompetenzen.

Wie es gelingt, die zentralen Erfolgsfaktoren im Leistungssport mit der individuellen Entwicklung der Persönlichkeit zu verbinden, wird nachfolgend in dem beschriebenen ganzheitlichen Konzept vorgestellt.

In der Presse wird immer wieder von Rücktritten prominenter junger Spitzensportler:innen berichtet. Nicht selten betrifft es Fußballspieler:innen, von denen man anhand Ihrer Position, als Nationalmannschaftsmitglied nicht erwarten würde, dass sie auf diese Weise Ihre Karriere beenden. Körperlich befinden sich diese Spitzensportler:innen meist in einem sehr leistungsfähigen Zustand und könnten noch einige Jahre auf höchstem Niveau Leistungssport betreiben. Neben Sebastian Deisler, welcher wegen Depressionen zurückgetreten ist, gab auch Fußballweltmeister Benedikt Höwedes in einem Interview (Haack, 2019) folgende Erklärung ab:

„Viele vergessen, dass die Fußballkarriere endlich ist. Nach zehn bis 15 Jahren muss man zwangsweise wieder ein normales Leben führen.“

Erst im Anschluss an die Karriere als Sportler:in damit zu beginnen, sei deutlich herausfordernder, als schon früh zu erkennen, dass man sich von Materialismus und Oberflächlichkeit nicht blenden lassen sollte.

Viele Spitzensportler:innen bewegen dabei als Beispiel folgende Fragen: „Wer bin ich ohne den Sport?“ und „Wie möchte ich mein Leben nach der Sportkarriere gestalten?“. Neben diesen beispielhaften Fragen, kann auch die Frage, wofür es sich lohnt jeden Morgen aufzustehen, im Spitzensport für Sportler:innen zur Beantwortung eine große Herausforderung darstellen.

In den Kommentaren und Interviews von Athlet:innen, die ihren Rücktritt bekannt gaben, finden sich übereinstimmende Aussagen zu den Beweggründen und Bewertungen zur gemachten Erfahrung im Spitzensport. Viele Spitzensportler:innen verspüren demnach ein Gefühl, welches Sie an eine Art Blase erinnert, in welcher sie leben und aus welcher sie nicht herauskommen. Alles dreht sich nur noch um den Sport, auf welchen ihr gesamtes Leben ausgerichtet ist.

Dieser hundertprozentige Fokus erlaubt es zwar, sich vollständig auf den Sport konzentrieren zu können, allerdings kommt jegliche anderweitige Entwicklung oftmals zu kurz. Alles, was der eigenen sportlichen Karriere nicht dienlich ist, wird vollständig ausgeblendet. Hierdurch bleiben andere wichtige Kompetenzen, wie die Persönlichkeitsentwicklung und die charakterliche Werteentwicklung oder eine förderliche Selbstwahrnehmung, oftmals unterversorgt oder gänzlich auf der Strecke. (siehe auch König & Graf 2021)

Diese seit vielen Jahren zu beobachtende Entwicklung im Spitzensport ist deshalb problematisch, da die Athlet:innen den Spitzensport als eine Umgebung beschreiben, in welcher neben einem enormen Leistungsdruck auch ein hoher Konkurrenzkampf und zum Teil eine auffallende Oberflächlichkeit vorherrschen.

Damit Spitzensportler:innen sich in diesen Rahmenbedingungen zurecht finden oder mit diesen umgehen können, benötigen diese eine ausgereifte und gefestigte Persönlichkeit.

In einem Umfeld, welche einen als vergleichbar hochgetunten Rennmaschinen denn als Menschen mit gefestigten Werten, Verpflichtungen und Aufgaben auch außerhalb des Sports agieren lässt, fällt es jedoch schwer, eine ausgereifte Persönlichkeit entwickeln zu können.

Dieser Umstand bezieht sich nicht nur auf finanziell gutgestellte Sportarten wie den Fußball, sondern auf sämtliche Sportarten, in denen junge Sportler:innen ihre gesamte zur Verfügung stehende Zeit dem Sport unterordnen müssen. Insbesondere dann, wenn man nur auf diese Weise eine Chance erhält, sich an die Weltspitze heranzuarbeiten bzw. sich darin zu etablieren und dabei zu bleiben.

Einer der Lösungswege aus der beschriebenen Problematik ist der verstärkte und begleitend unterstützende Einsatz eines ganzheitlichen sportspezifischen Coachings. Hierauf gehe ich in Folge etwas näher ein.

Bestehende Angebote zur mentalen Unterstützung von Leistungssportlern

Motivationstraining

Erarbeiten eines bestimmten kurzfristigen Ziels (z.B. das nächste Spiel, die nächste Saison). Keine Berücksichtigung der individuellen Spielerpersönlichkeit.

Psychologische Intervention

Punktuelles Arbeiten an einzelnen, separaten Themen (z.B. Erhöhung der Konzentration). Keine ganzheitliche Perspektive.

Psychologische Betreuung

Kommt in Krisenphasen zum Tragen. Ist problemorientiert und reaktiv, nicht proaktiv. Eher klinisch

VS.

Ganzheitliches Sport- Coaching

Ganzheitlich ausgerichtete Coaching-Programme, in denen die Sportler auf verschiedenen Ebenen unterstützt werden und sich weiterentwickeln.

Im Mittelpunkt steht die individuelle Persönlichkeit der Sportler. In unterschiedlichen Modulen wird systematisch an Herausforderungen gearbeitet, welche die/den Sportler:innen im Leistungsbereich (Performance) und außerhalb des Sports (Persönlichkeit) begegnen.

Das Ziel ist die Entwicklung einer reflektierten, gefestigten Persönlichkeit, die sowohl das sportliche Potenzial voll abrufen kann, als auch im Leben während und nach dem Sport erfolgreich ist: der/ die komplette Sportler:in.

Die psychologischen Angebote im Sport!

Aus meiner Erfahrung sind die vorhandenen Angebote zur systematischen Betrachtung der Persönlichkeit von Leistungssportler:innen in der Regel nicht ausreichend ganzheitlich verfügbar, sondern setzen lediglich gezielte Schwerpunkte in deren Unterstützung.

Auch wenn nach meiner Beobachtung in den letzten Jahren ein regelrechter Boom an psychologischen Angeboten im Spitzensport zu vernehmen war, konzentrieren sich diese bisher in vielen Fällen fast ausschließlich auf die Steigerung und Aufrechterhaltung der Performance der Spitzensportler:innen bzw. dienen der Krisenintervention im Falle psychischer Probleme. Hierbei ist anzumerken, dass gerade auch psychische Erkrankungen wie z.B. Depressionen, krankhafte Angstzustände oder auch Spielsucht, bisweilen bereits in deren Entstehung unzureichend erkannt werden, da hierzu auch seitens der sportpsychologischen Unterstützung meist keine ausreichende Qualifikation besteht.

Mentaltrainer:innen sorgen in deren Unterstützung für Fokussierung und Konzentrationsfähigkeit vor und während wichtiger Spiele bzw. Wettkämpfe. Psychologische Berater fungieren als Ansprechpartner im Falle persönlicher Krisen und „Motivationskünstler“ sorgen dafür, die Spannung im Team hochzuhalten.

Auffällig erscheint, dass bei all der Vielzahl an Angeboten, letztlich in den meisten Fällen ein ganzheitliches und langfristig angelegtes Programm, welches junge Sportler:innen unterstützt, neben den physischen Leistungen auch ihre Persönlichkeit gleichwertig zu entwickeln, vollständig fehlt.

In Bezug auf die angesprochene ganzheitliche Förderung von Sportler:innen wird der Fokus auf die Entwicklung einer reflektierten, gefestigten Persönlichkeit gelenkt. Als eine der positiven Begleiterscheinungen wird in Form dieser Herangehensweise potenziell auch die Performance der Sportler:innen gesteigert, da der Ansatz sie mental stärkt, sie dabei unterstützt, in neue Rollen (z.B. Führungspositionen im Team) hineinzuwachsen und sie weniger anfällig für Versuchungen oder Provokationen von außen macht.

Im Fokus steht das Ziel der Entwicklung einer kompletten Sportlerpersönlichkeit!

Das Ziel eines möglichst langfristig begleitenden Coaching-Prozesses, sollte ein optimales Zusammenspiel aus sportlicher Leistungsfähigkeit, mentaler Stärke und eine stabil entwickelte Persönlichkeit der Leistungssportler:in sein. Erst eine Kombination dieser drei Bereiche wird dann komplette Sportler:innen in die Lage versetzen, mit unterschiedlichsten Widrigkeiten und Herausforderungen im Laufe ihrer Karriere (und vor allem auch danach) für sie passend umgehen zu können. Gegenüber rein auf den sportlichen Bereich fokussierte Sportler:innen verfügen komplett ausgebildete Sportler:innen für jeden nachvollziehbar, auch über wesentlich mehr konstruktive Problemlösungsstrategien sowie eine größere Reflexionsfähigkeit. Ein weiterer Effekt des begleitenden Coachings besteht in einer höheren Stressresistenz und einem besseren Umgang mit Drucksituationen im Leistungssport.

Sport-Coaching fördert die Persönlichkeit und unterstützt die Erfolgsfaktoren einer Sportlerkarriere

Bei einer zielführend langfristig angelegten Unterstützung und Begleitung von Sportler:innen im Sinne eines Coachings, können unter anderem diese Themen begleitet werden:

- Eine als stabil bewertete Persönlichkeitsentwicklung:
„Wer bin ich neben dem Sport?“
- Klärung der tieferliegenden Motivation:
„Weshalb betreibe ich meinen Leistungssport?“
„Wofür stehe ich jeden Morgen auf?“
- Erarbeiten beruflicher Perspektiven nach dem Sport anhand der individuellen Interessen
- Individuelle Beratung hinsichtlich der Leistungsoptimierung unter Bezugnahme der eigenen Persönlichkeit
- Realisierung konkreter und der Leistung entsprechenden sportlichen Zielen (z.B. Führungsspieler werden)
- Die eigene Position und Rolle (z.B. im Team oder in der Öffentlichkeit) finden und vertreten

Ein weiterer erfolgversprechender Coaching-Ansatz kann die Betrachtung von individuellen Wirkfaktoren (Persönlichkeitsmerkmale) für eine erfolgreiche Karriere im Leistungssport und die Verbindung dieser Erfolgsfaktoren mit der individuellen Persönlichkeit sein.

Die Persönlichkeit von Sportler:innen wird auch durch individuelle Verhaltensmuster innerhalb jedes Erfolgsfaktors geprägt. Deshalb kann es förderlich sein, innerhalb eines Coachings darauf näher einzugehen. Ziel ist es wissenschaftlich begründet zu analysieren, wie die Sportler:in für zentrale Erfolgsfaktoren wie den Umgang mit Druck und Stress oder den Umgang mit Rückschlägen individuell anhand Ihrer Persönlichkeitsmerkmale aufgestellt sind. Als Beispiel könnte hierzu ein wissenschaftlich basiertes Persönlichkeitsprofil der Sportler:in, ein nahezu idealer Ausgangspunkt für alle weiteren Analysen und Handlungsstrategien darstellen.

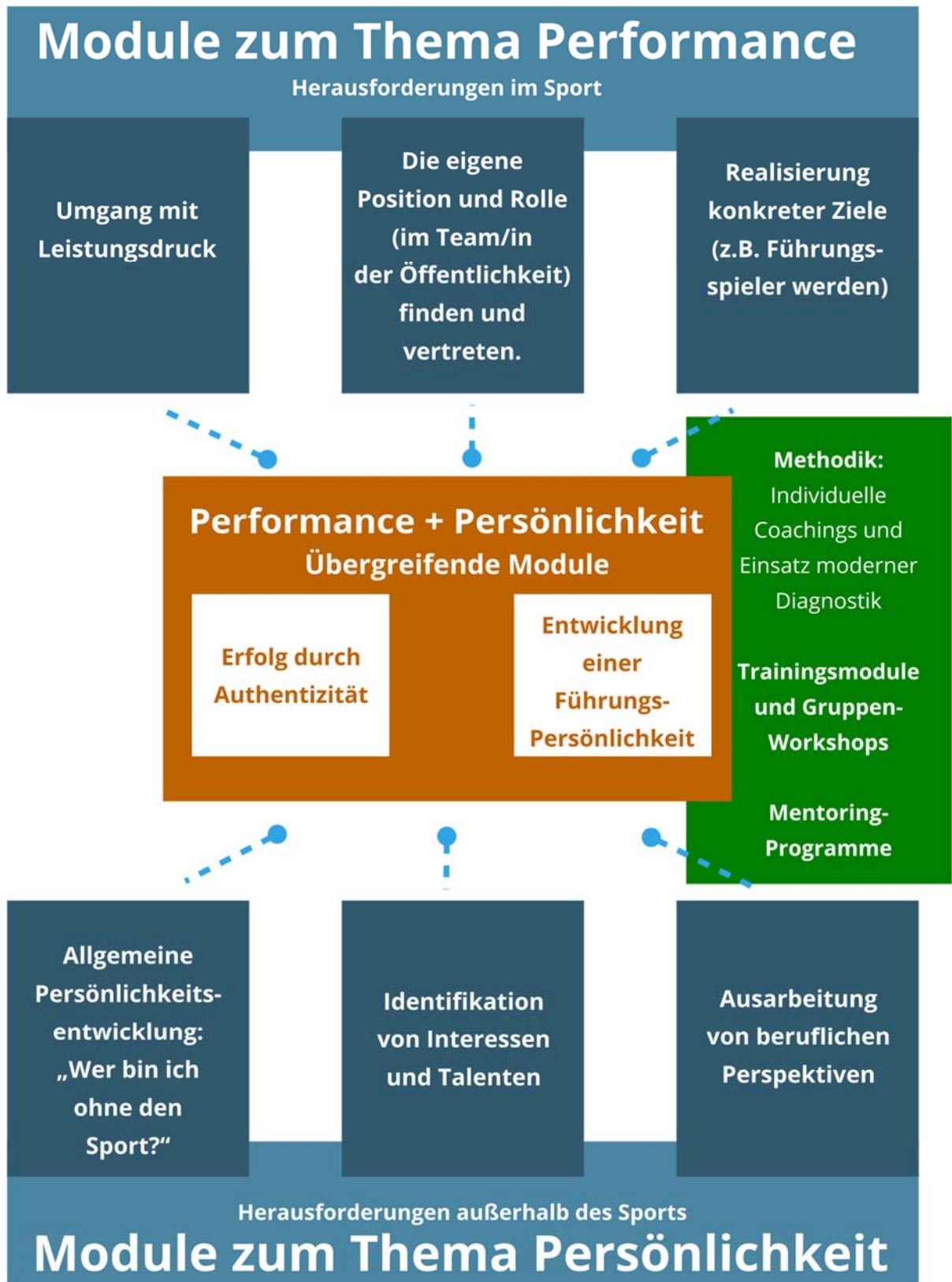
Wie sollte ein sportspezifisches Coaching-Programm gestaltet werden?

In meiner Empfehlung gehe ich von einem mehrstufigen und optimierten Prozess aus, welcher ein strukturiertes Programm aus einem individuellen Coaching in Verbindung mit weiteren Bausteinen beinhaltet. Dieses Programm wirkt wie oben beschrieben, auf unterschiedlichen Ebenen und auf die Entwicklung unterstützend ein.

Im konkreten Beispiel könnte so ein Programm wie folgt ausgestaltet werden:

- Die Grundlage bildet eine fundierte Analyse der Persönlichkeit anhand eines sportspezifischen Persönlichkeitstests, mit dem sich die Persönlichkeit differenziert darstellen lässt.
- Infolgedessen können verschiedene Maßnahmen wie regelmäßige Coaching-Sessions mit einem festen Coach (auch online-Coachings) oder auch Trainings- und Workshops zu spezifischen Entwicklungsthemen (z.B. Führung einer Mannschaft) durchgeführt werden.
- Weitere Bausteine können unterschiedliche Module wie Vorträge ehemaliger Sportler, Gruppenworkshops und Mentoring sein, die sowohl zu einer Performancesteigerung als auch zur Ausbildung einer widerstandsfähigen und reifen Persönlichkeit beitragen.
- Eine Teilnahme ist stets freiwillig. Der Fokus liegt auf einem ganzheitlichen Ansatz. Das unterstützende Programm hilft den Sportler:innen dabei, sowohl deren sportlichen Möglichkeiten als auch ihr persönliches Entwicklungspotenzial nahezu vollumfänglich auszuschöpfen.
- Die Themen und Fragestellungen des Programms sollten an die Zielgruppe (Kind, Jugendlicher, Erwachsener) angepasst werden und sich sowohl an jüngere Sportler:innen (z.B. mit diesen Leitfragen: Wie finde ich meine Position und Rolle im Team? Wie gehe ich

mit Leistungsdruck um?), als auch an ältere Sportler:innen wenden (Wie gelingt die Karriere nach der Karriere? Wer bin ich ohne den Sport? Wofür stehe ich jeden Morgen auf?)



Als Coach, welche sich im Umfeld des Leistungssports bewegen und hierin Erfahrung haben, bietet dieses ganzheitliche Konzept einen interessanten Wirkungsbereich. Tatsächlich fehlt es aktuell aus meiner Erfahrung häufig noch an einer systematischen und nachhaltigen Betreuung der Spitzensportler:innen in den einzelnen Spitzenvereinen. Insbesondere in Nachwuchsleistungszentren des Fußballs oder auch in Olympiastützpunkten einzelner Sportarten, fehlt es an entsprechenden Konzepten, was nicht selten mit finanziell wenig verfügbaren Mitteln argumentiert wird. Leider bieten hierzu auch die einzelnen Verbände meist „noch“ keine ausreichende Unterstützung an und eine rein auf die sportpsychologische Begleitung ausgerichtete Unterstützung ist hier unzureichend. Dabei kann sich der Mehrwert des Coachings unabhängig von der jeweiligen Sportart und unabhängig davon, ob es sich um einen Mannschafts- oder Einzelsport handelt, sehr positiv für Sportler:innen entfalten.

Praxisbeispiel: Coaching im Fußball-Nachwuchsleistungszentrum

Im Folgenden möchte ich ein Coaching-Programm eines Profisportvereins beispielhaft skizzieren, in welchem ein sportspezifisches Coaching- und Trainingselemente im Rahmen der Nachwuchsförderung von jungen Sportler:innen umgesetzt wird.

Eine Teilnahme an den verschiedenen Modulen ist für die Sportler:innen stets freiwillig.

Das angebotene Programm erfreut sich grundlegend großer Beliebtheit und wird nach Möglichkeit von allen Sportler:innen nach eigenem Ermessen wahrgenommen. Nach einem gemeinsamen Kick-off-Termin stellt die Bearbeitung des individuellen Persönlichkeitstests den ersten Baustein des Programms dar. Dieser liefert eine Standortbestimmung, Informationen zur Motivation für die Ausübung des Sports auf Leistungsniveau und den Ausgangspunkt für einen Abgleich des Persönlichkeitsprofils mit zentralen Erfolgsfaktoren des Leistungssports.

Das Programm wird mit Sportler:innen ab dem 14. Lebensjahr gestartet.

Auf Basis der Standortbestimmung, werden gemeinsam mit professionellen Coaches, Zielparameter auf sportlicher und persönlicher Ebene definiert und geklärt, wie die einzelnen Module des Programms helfen können, diese Ziele zu erreichen.

Weitere Bausteine des Programms sind dann:

- Moderierte Workshops in der Gruppe, in denen sich die Sportler untereinander austauschen und lernen sich gegenseitig bei persönlichen Themen zu unterstützen.
- Infoveranstaltungen mit den Eltern der Jugendlichen, um hier Sensibilität und Verständnis für die Entwicklung eines Leistungssportlers zu wecken. (Die Sportler:innen benötigen z.B. keinen zusätzlich durch die Eltern unbewusst aufgebauten Leistungsdruck)
- Mentoring-Gespräche mit älteren Spielern, die ihre Ziele erreicht haben und daher als erfolgreiche Vorbilder fungieren.
- Vorträge von bekannten Sportlern aus dem Verein, die als Leuchtturm zur Orientierung dienen. Diese Vorträge werden als besonderes Highlight im Programm wahrgenommen und stärken die Motivation der Teilnehmenden immens.

- Module zu Themen wie „Führung einer Mannschaft als Führungsspieler:in. Im Rahmen dieser dargestellten verschiedenen Bausteine erlernen die Teilnehmenden konkrete Fähigkeiten auszubauen, Ihre vorhandenen Fertigkeiten besser zu verstehen, stärken ihre Selbstregulations-, und Selbststeuerungsfähigkeit und erarbeiten gemeinsam mit den Coaches konkrete Handlungsstrategien zur Erreichung ihrer selbst definierten Ziele. Im weiteren Verlauf des Programms werden die erarbeiteten Handlungsstrategien umgesetzt und in Zusammenarbeit mit den Coaches und Trainern angepasst, um einen optimalen Umsetzungsgrad zu erreichen.

Fazit

Das beschriebene Beispiel stellt eine Möglichkeit dar, Coaching und psychologische Beratung im Leistungssport zukünftig breiter als bisher aufzustellen und damit aus dem Kontakt mit den Coaches einen noch größeren Nutzen für die Teilnehmenden zu generieren. Gleichzeitig bieten die vorgestellten Konzepte für Coaches und Berater die Option, das stetig steigende Interesse an psychologischen Fragestellungen im Sport mittels tatsächlich nutzenstiftender Angebote anzusprechen und somit auch für sich neue Betätigungsfelder zu erschließen. Voraussetzung für eine erfolgreiche Umsetzung der vorgestellten Programme sind gut ausgebildete Coaches, ein echtes Interesse und Miteinander der beteiligten Sportinstitutionen (z.B. Vereine, Verbände) sowie natürlich ein stimmiges, ganzheitliches Programm mit dem Ziel der Ausbildung kompletter Sportlerpersönlichkeiten.

Literatur

- Haack, R. (2019). Benedikt Höwedes im Interview: „Ich habe mich schnell für meinen Audi geschämt".
<https://www.spoX.com/de/sport/fussball/championsleague/1912/Artikel/benedikt-hoewedes-interview-fc-schalke-04-itw.html>
- König, O. & Graf, M. (2021). Karriere-Coaching von Spitzensportlern. Neue Wege auf unbekanntem Terrain finden.



Autor

Hans-Jürgen Kaschak

zert. Sportcoach und Businesscoach

Heilpraktiker Psychotherapie

zert. Mentaltrainer

IKIGAI Lehrtrainer