Keine Macht den Wunderheilern

Autor(en): **Seiler, Roland**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : die Fachzeitschrift für Sport**

Band (Jahr): **5 (2003)**

Heft 6

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-991976

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Keine Macht den Wunderhei

Sportlerinnen und Sportler mit hohen Zielen sind anfällig für Versprechungen. Werden diese von nicht über alle Zweifel erhabenen «Betreuerinnen und Betreuern» abgegeben, ist Vorsicht geboten. Seriöse sportpsychologische Beratung beinhaltet transparentes Vorgehen nach Richtlinien.

Roland Seiler

Gegenstand der Sportpsychologie ist der sportlich handelnde Mensch. Es ist daher nicht verwunderlich, dass es eigentlich in allen Feldern des Sports psychologische Fragestellungen gibt: Wie wird beispielsweise im Gesundheitssport und in der Rehabilitation vorgegangen, um positive Effekte zu erzielen? Welche pädagogisch-psychologischen Knacknüsse hält der Sportunterricht bereit, oder wie sieht sinnvolles Bewegen mit geistig Behinderten aus? Für zahlreiche Bereiche und Fragen gibt es auch Antworten und Möglichkeiten der Sportpsychologie.

Leistungsoptimierung im Spitzensport

Am häufigsten jedoch taucht die Sportpsychologie im Zusammenhang mit Leistungs- und Spitzensport auf. Dort hat die kompromisslose Suche nach der individuellen Leistungsgrenze schon seit langem auch den «mentalen» Bereich erfasst. Während vor gut zwanzig Jahren in erster Linie nach Möglichkeiten gesucht wurde, individuell den leistungshindernden Stress zu kontrollieren, sind heute sehr viel differenziertere Ansätze bekannt. Grundsätzlich geht es darum, das ganze System auf die Optimierung der Leistung auszurichten. Dazu können auch die Schulung, Ausbildung und Supervision der Betreuer bis hin zur Analyse und Verbesserung der Führungsabläufe im Spitzensportbereich eines Verbandes gehören.

Keine Patentrezepte

Auf der Ebene der Athletinnen und Athleten lassen sich verschiedene Bereiche unterscheiden. Einfache psychologische Grundtechniken, wie sie beispielsweise die beiliegende Praxisbeilage präsentiert, werden als Basis vermittelt. Dies geschieht oft in Gruppen. Auf dieser Grundlage werden dann Anpassungen an die individuelle Situation vorgenommen, was zu einer Beratung führen kann, die oft länger dauert. Je nach Sportart kommen dann auch Teammassnahmen hinzu, welche den Prozess der gemeinsamen Zielfindung und die Interaktion innerhalb einer Mannschaft optimieren. In einzelnen Fällen sind auch therapeutische Schritte erforderlich, etwa wenn Essstörungen auftreten.

Zuerst orientieren, dann agieren

Auch wenn das Problem noch so drängt, sollte man mit der nötigen Ruhe vorgehen, wenn man sich an entsprechende Auskunftsstellen wendet. Ein erster Kontakt geschieht sinnvollerweise auf der Homepage der Schweizerischen Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie (Adresse siehe Kasten). Dort sind die nötigen Kontaktadressen, um Fachpersonen für ein erstes Gespräch telefonisch zu erreichen. Zusammen mit einer Psychologin oder einem Psychologen wird nach diesem ersten Gespräch entschieden, was sinnvolle Massnahmen sind: mehrere Sitzungen, Überweisung an einen Spezialisten oder Anleitungen zum Selbsttraining mittels geeigneter Fachliteratur.

Ein weites Feld ...

Da es heute nicht mehr so klar ist, in welchem Gebiet ein Sportpsychologe oder eine Sportpsychologin arbeiten soll oder kann, ist es nicht einfach, die richtige Hilfestellung zu finden. Im Feld des Spitzensports bieten sich zahlreiche Personen mit Hilfsangeboten an, die in vielen Fällen nicht über alle Zweifel erhaben sind. Woran kann eine Sportlerin, die Ihre Leistungen optimieren möchte, oder ein Sportler, der seine Trainingsleistung im Wettkampf nicht realisieren kann, erkennen, ob ein Angebot seriös ist? **m**

Unseriöse Angebote ...

- versprechen Erfolg ohne oder nur mit wenig Anstrengung.
- versprechen schnelle Ergebnisse.
- schliessen die Möglichkeit des Misslingens aus.
- kennen oder respektieren den Sportkontext nicht.
- machen Wetten, die Athleten nicht gewinnen können.
- machen Athleten abhängig.

lern

Fünf Gründe für kompetente Beratung

1 Transparenz – Was, warum, wie?

Die Sportpsychologin oder der Sportpsychologe setzen wissenschaftlich überprüfte Methoden ein, begründen, was sie machen, warum eine bestimmt Übung durchgeführt wird und wozu, und können auch erklären, weshalb sie wie wirkt. Das heisst nicht, dass jeder Schritt im Voraus erklärt werden muss, aber Fragen werden kompetent und ehrlich beantwortet, Zweifel ernst genommen und Grenzen des Sportlers respektiert.

Sportpsychologinnen und Sportpsychologen sind transparent darin, woher sie ihre Kompetenzen haben und verschweigen auch ihre eigenen Grenzen nicht.

2 Verantwortung – Leitlinien setzen

Sportpsychologinnen und Sportpsychologen respektieren die Berufsordnung der Föderation der Schweizer Psychologinnen und Psychologen FSP. Diese setzt die ethischen Leitlinien für ihre Tätigkeit. Sie geben keine unrealistischen Versprechen ab und halten sich an die Schweigepflicht.

3 Fortbildung – Blick in die Karten erlaubt

Sportpsychologinnen und Sportpsychologen bilden sich kontinuierlich fort und erweitern ihre Kenntnisse und Kompetenzen. Sie arbeiten in Supervisions- und/oder Intervisionsgruppen mit und sind bereit, sich in die Karten blicken zu lassen.

4 Vernetzung – Teamwork statt Eigenbrötler

Sportpsychologinnen und Sportpsychologen sind vernetzt und können sich im Bedarfsfall selber Hilfe holen oder Fälle an spezialisierte Kollegen weitervermitteln, wenn die eigenen Kompetenzen nicht ausreichen.

5 Sportbezug – Fachkenntnis als Voraussetzung

Sportpsychologinnen und Sportpsychologen kennen und verstehen den Sport. Sie haben Erfahrungen in der Arbeit mit verschiedenen Sportarten, was ihnen auch ohne Spezialkenntnisse in einer bestimmten Sportart erlaubt, die sich stellenden Herausforderungen zu bearbeiten.

Regionale Vermittlungsstellen

Bei der Vermittlung von sportpsychologischen Kontakten helfen drei regionale Vermittlungsstellen, die auf der Homepage der Schweizerischen Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie aufgeführt sind.

http://sportpsychologie.ch/kontakt/kontakt.htm