

Sportpsychologie**Dein Coach, Dein Therapeut**

Von Yvonne Wagner



Sportpsychologen
massieren mehr als nur
den Körper

28. Juni 2007

Wer einen kühlen Kopf bewahrt, erreicht mehr. Für einen Sportler heißt das, im entscheidenden Moment des Wettkampfes ganz bei der Sache zu sein. Dann etwa, wenn der Startschuss zum 100-m-Lauf ertönt oder beim Staffellauf die Übergabe des Stabes gelingen muss. In diesem Augenblick, muss der Athlet nur auf die eine, alles entscheidende Sache konzentriert sein. Er muss sich frei machen von Ängsten, Zweifeln oder Erwartungen. Ein Sportpsychologe hilft dabei, Strategien zu entwickeln, die dem Athleten helfen, in schwierigen Situationen angemessen zu handeln oder seine Gedanken in die richtigen Bahnen zu lenken.

Allerdings gibt es für diesen Berufszweig bisher keine gezielte Ausbildung, und die Berufsbezeichnung als Sportpsychologe ist nicht geschützt. Da fällt es schwer zu unterscheiden, wer für die Arbeit mit Sportlern tatsächlich qualifiziert ist. Mit der neuen privaten Hochschule „H:G Hochschule für Gesundheit und Sport“ in Berlin, soll sich dies ab dem kommenden Wintersemester durch den neuen Master-Studiengang Sportpsychologie, ändern. „Die Nachfrage von Sportverbänden, die in der Leistungsdiagnostik und Trainingsplanung bereits sehr fortschrittlich arbeiten, zeigt uns, dass Bedarf an spezialisierten Fachkräften besteht“, sagt Florian Kainz, der zum Hochschulentwicklungsteam zählt.

Erfahrungen der WM

Im vergangenen Jahr, ist die Sportpsychologie durch die Fußballweltmeisterschaft besonders in das öffentliche Bewusstsein gerückt. Im Film „Deutschland – ein Sommermärchen“ bekam man einen kleinen Eindruck von der mentalen Arbeit, die Hans-Dieter Hermann mit den Spielern der Nationalmannschaft leistete. Hermann ist seit 2004 als Sportpsychologe für den Deutschen Fußball-Bund (DFB) tätig und wird gemeinsam mit Professor Jan Mayer den Studiengang in Berlin leiten. Mayer ist unter anderem für die psychologische Betreuung der Skisprung-Nationalmannschaft und des Juniorenteams des DFB zuständig. Das neue Studienfach hält der Professor für wichtig, „weil es auch notwendig ist, eine Abgrenzung zwischen unserer Arbeit und der Tätigkeit von Mental- oder Motivationstrainern herzustellen“.

Mayer und Hermann haben sich nach einem Sport- oder Psychologiestudium durch Fortbildungsmaßnahmen der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie weitergebildet. „Inzwischen ist es aber an der Zeit, diesem Beruf ein spezielles Studium zu widmen, das die besonderen wissenschaftlichen und praktischen Erkenntnisse der Sportpsychologie besser verbindet“, erklärt Mayer. Angesichts der Professionalisierung im Spitzensport scheint diese Forderung berechtigt. Für Sportler öffnen sich schließlich, mit der richtigen mentalen Steuerung, zusätzliche Ressourcen zur Leistungssteigerung.

Strategien gegen Versagensängste

Die Leistungsverbesserung wird durch die psychologische Betreuung von Spitzensportlern oft indirekt erreicht. Im Mittelpunkt steht zunächst der Mensch, der zwar die Voraussetzungen für den Erfolg mitbringt, der aber mitunter Hilfen benötigt, um sich von störenden Gedanken zu befreien. Manchmal geht es darum, wie man mit dem öffentlichen Druck fertig wird oder sich von der Vorstellung löst, dass, gerade im entscheidenden Augenblick, ein Millionenpublikum das eigene Tun verfolgt und die eigene Leistung bewertet. In anderen Situationen geht der sportliche Wettkampf völlig daneben und die Enttäuschung der Athleten wird von der Kamera eingefangen und der Öffentlichkeit präsentiert. Ängste die hieraus entstehen, können gute Leistungen verhindern – ganz gleich wie fit ein Sportler ist.

Sportpsychologen spielen außerdem eine große Rolle in der Rehabilitation von Leistungssportlern. Als Freizeitsportler hat man es vielleicht schon einmal erlebt, wie frustrierend es ist, wenn man sich wochenlang auf einen Wettbewerb vorbereitet und sich kurz zuvor verletzt. Man kann sich nur annähernd vorstellen, wie es einem Athleten geht, der sich seit Jahren auf die Teilnahme an Olympischen Spielen vorbereitet, aber dann, verletzungsbedingt, darauf verzichten muss. All das sind gute Gründe, um Sportlern eine fachgerechte Betreuung zu bieten und weshalb ein spezielles Studium zur besseren Qualifikation von Sportpsychologen längst angezeigt ist.

Mitarbeiter in der Talentförderung

Das Berufsfeld des Sportpsychologen ist allerdings nicht auf den Spitzensport beschränkt. Im Gegenteil, wer es im Leistungssport zu etwas bringen will, kann sich glücklich schätzen, wenn er schon in frühen Jahren jemandem an der Seite hat, der weiß, wie man Versagensängste bewältigen oder mit Erwartungshaltungen umgehen kann. Deshalb sind Sportpsychologen auch in der Talentförderung wertvolle Mitarbeiter. So erreichen sie einen jungen Menschen mit der richtigen Ansprache eher als ein Trainer, der vielleicht zu viel Druck auf den Nachwuchs ausübt.

Wenn Konflikte zwischen Trainer und Athleten oder innerhalb einer Mannschaft bestehen, kann ein gut ausgebildeter Sportpsychologe meist vermittelnd eingreifen. Wer bereits einen Hochschulabschluss in Sportwissenschaften oder Psychologie absolviert hat, kann sich seine Qualifikation anrechnen lassen und sich bis zum 10. September in Berlin für den neuen Studiengang anmelden. Gegebenenfalls muss jedoch noch ein Semester Sport oder Psychologie als Grundlage nachgeholt werden.

Lernplattform im Internet

Die individuelle Studienplanung und ein intensives Studien-Coaching vor während und nach dem Studium gehören zum Konzept der Hochschule. So will man sicherstellen, dass der Absolvent tatsächlich das richtige Fach gewählt hat und dass er Hilfestellung erhält, wenn Schwierigkeiten mit der Studienplanung auftreten. Ein anderer Aspekt ist das sogenannte semivirtuelle Lernen. Das Studieren unter Einbeziehung einer Lernplattform im Internet, kombiniert mit Präsenzphasen, in der sich die Studenten austauschen und sich persönlich an ihre Dozenten wenden können.

Je nach Studiengang sollen sich die Studenten drei bis vier Mal pro Semester in Berlin einfinden und die Kurse besuchen, bei denen die persönliche Präsenz unverzichtbar ist. Darunter fallen alle Kurse, die mit den Schlüsselqualifikationen zu tun haben. Je nach Studienfach sind dies etwa die Aspekte Teamführung, Kommunikation, Konflikt-, Selbst- und Zeitmanagement, Moderation oder der Umgang mit Medien. In diesen Präsenzphasen erhalten die Schüler außerdem Aufträge, die sie von zu Hause aus selbständig oder mit ihren Kommilitonen via Internet bearbeiten müssen. Dafür bleiben ihnen, bis zur nächsten persönlichen Begegnung, erneut sechs Wochen Zeit.

Berufstätige und Spitzensportler

Einige der Berliner Professoren haben mit diesem Unterrichtskonzept bereits an der „Fachhochschule für angewandtes Management“ in Erding Erfahrungen gemacht und Studierende der Erdinger Hochschule zu erfolgreichen Abschlüssen geführt. In Erding war ursprünglich der Aufbau des Studiengangs Sportpsychologie geplant. Nun aber hat man sich, wohl zugunsten des attraktiven Standortes Berlin, dafür entschieden, die Sportpsychologie und die anderen neuen Studiengänge an der Hochschule für Gesundheit und Sport zu etablieren. Gleichwohl plant man langfristig, den Masterabschluss in Sportpsychologie auch in Erding zu ermöglichen.

Angesprochen werden mit dieser Studienform vor allem Menschen, die sich berufsbegleitend qualifizieren wollen oder die bereits einen Hochschulabschluss erworben haben und nun einen Master-Abschluss anstreben. Studienanfänger benötigen ein entsprechendes finanzielles Polster oder eine zuverlässige Geldquelle, um ihr Studium zu finanzieren. Die 330 Euro monatliche Studiengebühr für die Bachelor-Fächer sind erfahrungsgemäß nicht die einzigen Kosten, die man decken muss.

Die private Hochschule steht, aufgrund einer Sonderregelung des Landes Berlin, auch Menschen offen, die kein Abitur vorweisen können. Vorausgesetzt sie haben eine Berufsausbildung abgeschlossen, sind seit mindestens fünf Jahren in ihrem Beruf tätig und

gehörten bei ihrer Abschlussprüfung zu den besten 10 Prozent der Auszubildenden.

Studiengang Gerontopsychologie

Angeboten werden außerdem die Studiengänge Gerontopsychologie und Naturheilkunde. Mit dem Masterabschluss in Altenpflege und Gerontopsychologie, glaubt Philip Janda, der die medizinischen Fächer an der privaten Hochschule leiten wird, könne man künftig viel individueller mit alten Menschen und ihren Erkrankungen umgehen. Für die Naturheilkunde sieht Professor Janda mit dem Studiengang die Gelegenheit, den Beruf als Heilpraktiker zu standardisieren und mit dem Bachelor- und Masterstudium einen international anerkannten Abschluss anzubieten. Im Ausland ist das Zertifikat über die bestandene Heilpraktikerprüfung eher unbekannt. In Berlin erwerbe man seinen Abschluss hingegen in „complementary medicine“ und sei damit international wettbewerbsfähig.

Studiengänge an der Hochschule für Gesundheit und Sport:

- Sport, Leistungssport und angewandte Trainingslehre
- Sport- und Freizeitmanagement, Gesundheitsmanagement
- Angewandte Pflegewissenschaften, Altenpflege, mentale Gesundheit und psychologische Beratung, Naturheilverfahren (mit Heilpraktikerprüfung)
- Sportpsychologie und Gerontopsychologie

Kosten: Einschreibgebühr 290 Euro; Bachelor-Studium: 330 Euro pro Monat, Master-Studium: 390 Euro pro Monat

Regelstudienzeit: Im Bereich Gesundheit sechs Semester, im Bereich Sport sieben Semester.

Zugangsvoraussetzungen: Fachhochschulreife, allgemeine Hochschulreife, vorangegangenes qualifizierendes Studium wird je nach Fachrichtung angerechnet.

Weitere Informationen www.my-campus-berlin.com

Text: F.A.Z.

© F.A.Z. Electronic Media GmbH 2001 - 2007
Dies ist ein Ausdruck aus berufundchance.fazjob.net