Zufriedenheit schafft Leistung

Seit über 25 Jahren betreut Suzanna Maric die hessischen Spitzenathlet/innen sportpsychologisch

Titelthema

Psychologie im Sport

Sportpsychologische Unterstützung für hessische Athlet/innen ist keine Neuerfindung. Seit mehr als 25 Jahren betreut Suzanna Maric die Bundeskader-Sportlerinnen und -Sportler des Olympiastützpunktes Hessen in diesem Bereich. Neben der täglichen Arbeit mit einzelnen Athletinnen, lädt sie einmal die Woche im Olympiastützpunkt zur Sprechstunde, bietet im Sportinternat Frankfurt Mentalkurse an und ist darüber hinaus Mentaltrainerin im Nachwuchs-Leistungszentrum des Fußball-Drittligisten SV Wehen-Wiesbaden.

Maric ist Diplom-Pädagogin und Familientherapeutin, Sportcoach und Mentaltrainerin. Sie ist in der sportpsychologischen Expertendatenbank des Bundesinstituts für Sportwissenschaft gelistet und verfügt über einen reichen Erfahrungsschatz aus der Praxis. „Der Leiter des Olympiastützpunktes Hessen, Werner Schaefer, kam damals zu mir und erbat Unterstützung für eine Tennisspielerin“, erinnert sie sich an die Anfänge. Damals konnte sie der Sportlerin helfen und ihre Hinwendung zur Sportpsychologie begann.

Nur gesunde Menschen erzielen Top-Leistungen

Im Spitzensport, so ihre Erfahrung, machen kleine Dinge, insbesondere im mentalen Bereich, den Unterschied über Sieg oder Niederlage aus. Deshalb sei eine fortlaufende sportpsychologische Unterstützung für Hochleistungssportler/innen inzwischen Normalität, auch weil der Olympiastützpunkt Hessen an dieser Stelle Pionierarbeit geleistet habe. „Nur gesunde, glückliche Menschen können Top-Leistungen erbringen“, ist sie überzeugt.

Dabei gelte es auch immer, auf die Nöte und Probleme der Sportler/innen einzugehen und gemeinsam Lösungen zu erarbeiten. Hier reicht die Bandbreite von einfachen Hilfestellungen zur besseren Konzentration bis hin zu therapeutischer Unterstützung, falls die Probleme schwerwiegender sind. „Leistungssport bringt die Menschen an ihre Grenzen, das gilt nicht nur körperlich, sondern auch für die Psyche“, weiß Maric.

Probleme: sportartspezifisch

Aus ihrer langjährigen Erfahrung weiß Maric, dass je nach Sportart ganz unterschiedliche Probleme auftreten können. Bei Mannschaftssportarten seien die Sportler/innen oft mit der Frage konfrontiert, warum sie, trotz subjektiv gefühlt guten Trainingsleistungen, nicht im Kader stehen. Folgerichtig ist dort das Verhältnis zwischen Sportler/in und Trainer/in ein wichtiger Faktor. Wenn die Probleme dort aus dem Ruder laufen, könne dies Melancholie oder gar episodische Depressionen zur Folge haben. Ein weiteres Thema in Mannschaftssportarten und dort vermehrt in Jugend-Teams kann Mobbing sein.

Bei Sportarten, bei denen Punkt- und Wertungsrichter/innen beteiligt sind, spiele der Zwang, auf diese einen „guten Eindruck“ zu machen, eine große Rolle. Sie erfordern einen „berechnenden“ Umgang mit den Richtern, sich selbst und seiner Außenwirkung. Bei diesen Sportler/innen treten im Problemfall dann eher Essstörungen oder Anzeichen von Magersucht auf. Ähnliche Symptome sind auch bei Ausdauersportler/innen anzutreffen.

Psychologie in der Trainer/innenausbildung

Die geschilderten Probleme und Krankheitsbilder treffen aber nach Marics Erfahrung nur auf einen kleinen Teil der Sportler/innen zu. „Es geht bei der überwiegenden Mehrheit der Sportlerinnen nicht um Krankheit, sondern eher um psychische Hygiene und Zufriedenheit“, sagt sie. Umso wichtiger sei es aber, problematisches Verhalten von Sportler/innen richtig wahrzunehmen und im Notfall auch therapeutisch zu unterstützen. „Wenn man mit Jugendlichen arbeitet, ist neben der Psychologie und dem Mentaltraining auch eine Therapieausbildung hilfreich“, ist sie überzeugt.

Auch für Trainer/innen wünscht sich Maric mehr sportpsychologische und pädagogische Anteile in der Ausbildung, insbesondere mit Blick auf Nachwuchsleistungszentren. Insgesamt sieht sie den Leistungssport in Hessen aber gut aufgestellt, wenn es um die sportpsychologische Betreuung geht.

Markus Wimmer

OBEN
Sportler/innen, die nicht mit sich im Reinen sind, fällt es schwer, Top-Leistungen zu erzielen. Psychologische Unterstützung kann ihnen helfen.
Foto: Pixabay

UNTEN
Suzanna Maric.
Foto: PRV

Kontakt: Suzanna Maric, Institut Garnier 2, 61381 Friedrichsdorf, Telefon: 06172 78097, E-Mail: sport@ifip-coaching.com, www.ifip-coaching.com