



Eine Leistungsoptimierung dank mentaler Stärke steht bei der Sportpsychologie im Zentrum. Bild: Adobe Stock

Den Wettkampf im Kopf

Sportpsychologin Im Leistungssport zählt nicht nur Muskelkraft, sondern auch mentale Stärke. Sportpsychologin Katharina Albertin unterstützt Athletinnen und Athleten beim Überwinden von Blockaden und schärft ihr Bewusstsein.



Katharina Albertin, Sportpsychologin und Präsidentin der Swiss Association of Sport Psychology. Bild: ZVG

Beim Betreten des Raums wird man vom Anblick eines Leoparden überrascht. Sein muskulöser Körper wirkt kräftig, sein Ausdruck zeugt von Konzentration. Katharina Albertin betrachtet das Foto, das auf einer Reise durch Namibia entstanden ist, und sagt: «Ich arbeite häufig symbolisch mit Tieren.» Manchmal sei es der starke Löwe, manchmal das scheue Reh. «Solche Bilder lösen Emotionen aus und bringen Prozesse in Gang», bemerkt die promovierte Sportpsychologin. In ihrer Praxis, die sich in

Wädenswil befindet, geben sich Athletinnen und Athleten die Klinke in die Hand, die im Hochleistungssport zu Hause sind. In ihrem Leben zählen die Resultate. Wenn sie den Coach aufsuchen, möchten sie «die Leistung optimieren, Unsicherheiten überwinden und Blockaden lösen». Auch die Rehabilitation nach Verletzungen sei ein grosses Thema, sagt Katharina Albertin, Präsidentin der Swiss Association of Sport Psychology.

Die Trümpfe aktivieren

Wer sich für eine Tätigkeit in dieser Branche entscheidet, muss ein Psychologiestudium und eine spezifische Weiterbildung an einer Hochschule absolvieren. «Die meisten Fachpersonen kennen den Leistungssport aus eigener Erfahrung», weiss Katharina Albertin. So auch die 46-Jährige. Sie blickt auf eine Karriere als NLA-Volleyballerin zurück und war einst Mitglied von nationalen Kadern. Auch heute joggt sie gerne durch den Wald, geht regelmässig ins Krafttraining und rudert dreimal pro Woche in den frühen Morgenstunden. Sie kennt sich mit den mentalen Faktoren aus, die sich hemmend oder fördernd auf die Leistung auswirken.

Den Klientinnen und Klienten vermittelt sie bestimmte Techniken, die zur Entfaltung ihres Potenzials beitragen. «Ich coache sie, damit sie ihre Trümpfe aktivieren können», so die Expertin. Dabei dreht sich paradoxerweise vieles um Entspannung: «Nur wer darin geübt ist, Körper und Geist zu entspannen, findet im entscheidenden Moment zur optimalen Anspannung», sagt sie.

Am runden Tisch

In den Settings tauchen auch Themen auf, die nicht direkt mit dem sportlichen Erfolg der Athletinnen und Athleten verbunden sind. Es geht um Sinnfragen oder um Zukunftsperspektiven. Die Adoleszenz beispielsweise kann bei Jugendlichen zu Krisen führen. «Es ist eine wichtige Entwicklungsphase, in der sich auch der Körper verändert», so Katharina Albertin. In solchen Fällen kann ein Coaching Unterstützung bieten oder überstürzte Entscheide verhindern. Manchmal sitzen auch die Eltern oder der Trainer am runden Tisch. «Sie beeinflussen die Situation und die mentale Stärke eines Athleten.» Die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen ist ein Spezialgebiet der ehemaligen Schulpsychologin. Zusammen mit

ihrem Team bietet sie deshalb für diese Zielgruppen psychologische Begleitung ohne Bezug zum Leistungssport.

Mentale Höchstleistung

In der Sportpsychologie geht es nicht um Therapie, sondern um Leistungsoptimierung. Im Zentrum steht die mentale Stärke. Katharina Albertin arbeitet zusammen mit der Athletin oder dem Athleten kurz-, mittel- und langfristige Ziele. Das können zum Beispiel die Überwindung von Schmerz oder Nervosität sein oder der Umgang mit Sieg und Niederlagen. Auch das Aushalten von Widersprüchen kommt zur Sprache, da Hochleistungssport nicht nur gesund ist. Auf der Basis eines individuellen Trainingsplans werden Körperwahrnehmung, Selbststeuerung und Fokussierung gestärkt. «Das sind anspruchsvolle Aufgaben, die ein beachtliches Repertoire an Selbstkenntnis erfordern», betont Katharina Albertin. In den Augen des Publikums erbringen Sportlerinnen und Sportler in erster Linie körperliche Glanzleistungen. «Tatsache ist aber», meint die Expertin, «dass in kaum einem anderen Beruf so viel Bewusstseinsarbeit gefordert ist wie im Spitzensport.»

Monika Bachmann