

Rahmenkonzeption und fachliche Weiterentwicklung der Sportpsychologie im Sport von Menschen mit Behinderungen

(AZ 072005/16-17)

Bernd Strauß (Projektleitung), Kathrin Staufenbiel, Sydney Querfurth & Charlotte Raue
WWU Münster, Institut für Sportwissenschaft, Arbeitsbereich Sportpsychologie

1 Problem

Während der letzten paralympischen Spiele in Rio 2016 nahmen insgesamt 4.328 Sportlerinnen und Sportler aus 159 Ländern teil. Es wurden 210 neue Weltrekorde (in 528 Medailenentscheidungen) erreicht. Dies verdeutlicht die zunehmende Professionalisierung im paralympischen Sport. Um mit der steigenden internationalen Konkurrenz weiterhin erfolgreich Schritt zu halten, ist es erforderlich, weitere Leistungsreserven der Athletinnen und Athleten aufzudecken und zu fördern. Bei diesem Prozess kann die Sportpsychologie gewinnbringend sein, indem das sportpsychologische Training die Leistung unterstützt und fördert, und gleichzeitig das Wohlbefinden der Athletinnen und Athleten steigert. Es zeigt sich jedoch auch der dringende Bedarf, das Wissen und die Fähigkeiten der Sportpsychologinnen und Sportpsychologen im Sport von Menschen mit Behinderung weiterzuentwickeln (Kentta & Corban, 2014; Martin, 2015).

In den vergangenen Jahren wurden eine Vielzahl an individuellen sportpsychologischen Betreuungsprojekten durch das Bundesinstitut für Sportwissenschaft bewilligt, um so den paralympischen Sport in Deutschland auch in dieser Disziplin zu fördern. Ein Ziel des aktuellen Serviceforschungsprojektes war es nun, das Wissen und die Expertise zur Sportpsychologie im Sport von Menschen mit Behinderungen, welche in diesen einzelnen Projekten entstanden sind, zu bündeln. Zudem sollten die Sportlerinnen und Sportler, sowie Trainerinnen und Trainer und Betreuerinnen und Betreuer zu ihren Erfahrungen, Wünschen und Bedarfen im Hinblick auf die Sportpsychologie befragt werden. Insgesamt

sollte so eine fachliche Weiterentwicklung und langfristige Etablierung der Sportpsychologie im Deutschen Behindertensportverband (DBS) ermöglicht werden. Dafür sollten eine verbandspezifische, sportpsychologische Rahmenkonzeption entwickelt, sowie Fortbildungsangebote für Sportpsychologinnen und Sportpsychologen abgeleitet werden.

2 Methoden

Das Serviceforschungsprojekt gliederte sich in drei Phasen:

Vorbereitungsphase: In dieser Phase wurden sportpsychologische Intervisionen für Kolleginnen und Kollegen in der unmittelbaren Vorbereitung auf die Paralympischen Spiele 2016 durchgeführt. In Intervisionssitzungen mit Mitarbeiterinnen der WWU Münster wurden aktuelle sportpsychologische Betreuungsprojekte besprochen. Gleichzeitig wurden in dieser Phase der Leitfaden für die Experteninterviews erstellt, sowie die Onlinebefragung konzipiert und auf Barrierefreiheit (insbesondere in Bezug auf Sehbeeinträchtigungen) geprüft.

Erhebungsphase: Im Zeitraum nach den Paralympischen Spielen 2016 wurde die Onlinebefragung unter Trainerinnen und Trainern, Sportlerinnen und Sportlern und Betreuerinnen und Betreuern durchgeführt. Insgesamt nahmen $N = 115$ Personen an der Umfrage teil ($N = 73$ Sportlerinnen und Sportler, $N = 10$ Trainerinnen und Trainer, $N = 32$ Betreuerinnen und Betreuer). Gleichzeitig wurden die Experteninterviews mit $N = 12$ sportpsychologischen Expertinnen und Experten ($N = 9$ weiblich) durchgeführt. Die sportpsychologischen Expertinnen und Exper-

ten waren im Mittel $M_{\text{Alter}} = 42,83$ ($SD = 6,91$) Jahre alt und hatten $M_{\text{Erfahrung}} = 10,05$ ($SD = 5,78$) Jahre sportpsychologische Betreuungserfahrung. Zudem wurde ein Vortrag auf der DBS Vollversammlung vom Leistungssport im November 2016 gehalten. So entstand die Möglichkeit, in den direkten Austausch mit Bundestrainerinnen, Bundestrainern und Aktiven im DBS zu treten.

Transferphase: In dieser Phase stand zunächst die Datenauswertung im Vordergrund. Der Onlinefragebogen wurde ausgewertet, und die Interviews wurden verbatim transkribiert und ebenfalls ausgewertet. Die Auswertung der Interviews erfolgte mit Hilfe der Software MAX-QDA Standard. Im Rahmen der DBS Mediziner-tagung, DBS Physiotherapeutentagung und der DBS Trainertagung wurden jeweils Fortbildungen zur Sportpsychologie angeboten. Ebenso wurde eine Fortbildung für sportpsychologische Kolleginnen und Kollegen auf der asp-Jahrestagung 2017 durchgeführt. Zur Erarbeitung der verbandsspezifischen Rahmenkonzeption wurde darüber hinaus ein eintägiger Workshop zur Erarbeitung der Rahmenkonzeption mit vier einschlägig ausgewiesenen sportpsychologischen Expertinnen und Experten mit besonderer Expertise im Sport von Menschen mit Behinderung durchgeführt.

3 Ergebnisse

3.1 Ergebnisse der Onlinebefragung

Ziel der Onlinebefragung war es, die Wünsche und Bedarfe der Trainerinnen und Trainer, Sportlerinnen und Sportler, und Betreuerinnen und Betreuer im DBS in Bezug auf Sportpsychologie zu erfassen. Der Erhebungszeitpunkt unmittelbar nach den Paralympischen Spielen führte zu einem zufriedenstellenden Rücklauf, allerdings war dieser für eine Analyse von Ergebnissen einzelner Sportarten zu gering.

Dennoch geben die Ergebnisse Einblicke in die Erfahrungen und Wünsche der Sportlerinnen und Sportler in Bezug auf die Sportpsychologie. Rund 60 % der Teilnehmenden hatte bereits Kontakt zu einem Sportpsychologen oder einer Sportpsychologin, was in den meisten Fällen über den DBS (z. B. in Form von BISp-Projek-

ten) ermöglicht wurde. Darüber hinaus wurden jedoch auch Finanzierungswege über Olympiastützpunkte oder private Finanzierungswege genutzt. Sowohl Sportlerinnen und Sportler mit als auch ohne vorherige Erfahrung mit Sportpsychologie stimmten der Aussage zu, dass die Zusammenarbeit mit der Sportpsychologie in Zukunft ihre Leistung unterstützen könnte. Dieser Aussage stimmten Sportlerinnen und Sportler mit vorheriger Erfahrung in Bezug auf Sportpsychologie jedoch signifikant deutlicher zu als Sportlerinnen und Sportler ohne diese Erfahrung. Thematisch wurden über alle drei Zielgruppen hinweg insbesondere die sportpsychologischen Themen „Entspannungsverfahren“ und „sportpsychologische Wettkampfvorbereitung“ thematisiert. Weitere Themen, die von den Sportlerinnen und Sportlern als relevant angesehen wurden, waren „Selbstvertrauen und Umgang mit Druck“ (58 % betrachteten das Thema als „besonders relevant“), „Stress und Erholung“ (56 %), „Umgang mit Fehlern“ (48 %), sowie „Umgang mit Krisen“ (45 %). Alle Befragten (sowohl Sportlerinnen und Sportler, als auch Trainerinnen und Trainer sowie Betreuerinnen und Betreuer) waren im Durchschnitt zufrieden mit der Zusammenarbeit mit der Sportpsychologie und nahmen eine Verbesserung der Leistung und des Wohlbefindens durch die Sportpsychologie wahr. Rund 90 % der befragten Athletinnen und Athleten möchte zukünftig mit der Sportpsychologie zusammenarbeiten.

Bezogen auf die Möglichkeit der Weiterentwicklung der Sportpsychologie im DBS gaben die Befragten an, dass insbesondere eine kontinuierlichere Arbeit sowie ein sportpsychologischer Ansprechpartner oder eine Ansprechpartnerin im Verband wünschenswert seien. Darüber hinaus wird Potential in der sportpsychologischen Schulung des Betreuer- und Trainerstabs gesehen.

3.2 Ergebnisse der Experteninterviews

Ziel der Experteninterviews war es, bestehendes Expertenwissen in Bezug auf die sportpsychologische Betreuung im paralympischen Sport zu bündeln. Dabei stellte sich auch die Frage nach Gemeinsamkeiten und Unterschieden in der sportpsychologischen Betreuungsarbeit im

Sport von Menschen mit und ohne Behinderung. Bezogen auf Gemeinsamkeiten wurde von den Interviewten beschrieben, dass die grundlegenden, sportpsychologischen Themen (z. B. Konzentration, Selbstvertrauen) gleichermaßen Anwendung finden. Ebenso wurden Gemeinsamkeiten in der Leistungsbereitschaft der Athletinnen und Athleten, der sportpsychologischen Arbeitsweise, und der Zusammenarbeit mit dem Trainerstab und dem Verband aufgezeigt. Unterschiede hingegen wurden beschrieben, bezogen auf die Rahmenbedingungen (z. B. Logistik), die Bedeutung und Häufigkeit psychosozialer Themen in der Beratung sowie die höhere Heterogenität in den Teams. Zudem wurde die Notwendigkeit beschrieben, einzelne sportpsychologische Methoden (z. B. Entspannungsverfahren) anzupassen. Auch deutliche Unterschiede zwischen den einzelnen Sportarten im DBS in Bezug auf Leistungsmotivation und Professionalität wurden beschrieben, was sich wiederum auf die sportpsychologische Arbeit auswirkt. Schließlich nimmt die Wichtigkeit der sportpsychologischen Betreuung des Umfelds eine besonders wichtige Rolle ein.

In Bezug darauf, was als Sportpsychologe oder Sportpsychologin im Sport von Menschen mit Behinderung besonders wichtig ist, wurde von den Interviewten beschrieben, dass ein hoher Grad an Flexibilität und ein individualisiertes Vorgehen je nach Athlet oder Athletin von Relevanz ist. Zudem wird eine Auseinandersetzung mit dem Thema „Behinderung“ sowie das bewusste Hinterfragen der eigenen Rolle notwendig. Schließlich beschrieben die Interviewten, dass sie die Möglichkeit der Intervention und Vernetzung mit Kolleginnen und Kollegen, die ebenfalls sportpsychologisch im DBS tätig sind, zur Qualitätssicherung in diesem Bereich als besonders relevant einstufen.

Bezogen auf die Weiterentwicklung der Sportpsychologie im DBS wurden eine Strukturentwicklung und Verankerung der Sportpsychologie im Verband als wichtig beschrieben. Wie auch in olympischen Spitzenverbänden sollte es einen Ansprechpartner oder eine Ansprechpartnerin geben, um die Sportpsychologie weiterzuentwickeln und zu Klarheit und Transparenz beizutragen.

3.3 Ergebnisse der Expertenrunde

Aufbauend auf den Interviews wurden in einem eintägigen Workshop mit ausgewählten sportpsychologischen Expertinnen und Experten mit besonderer Expertise u. a. im Sport von Menschen mit Behinderungen der Status Quo und die Potentiale der Sportpsychologie im DBS diskutiert, sowie Implikationen für die Rahmenkonzeption im DBS erarbeitet. Hierbei ging es insbesondere darum, machbare nächste Schritte in Bezug auf die Sportpsychologie im Verband zu entwickeln. Neben strukturellen Impulsen für die Rahmenkonzeption wurden auch sportpsychologische Spezifika im Verband thematisiert. Hier wurde u. a. die Relevanz von klinischen Themen oder das Klassifizieren in Wettkampfklassen als sportpsychologisches Thema für die Betreuungsarbeit identifiziert. Auch stellt die Startklasse von Menschen mit intellektuellen Beeinträchtigungen, welche in wenigen Sportarten möglich ist (siehe z. B. <https://www.dbs-npc.de/wer-ist-klassifizierbar.html>) eine Herausforderung für die Sportpsychologie dar.

3.4 Erstellung der Rahmenkonzeption

Die verbandsspezifische, sportpsychologische Rahmenkonzeption wurde schließlich auf Grundlage der erhobenen Daten sowie des Erfahrungsaustauschs für den DBS entwickelt. Die Rahmenkonzeption fußt dabei auf einem Budget für die Sportpsychologie sowie einer Verankerung im Verband, welche intern und extern kommuniziert wird. Die drei Säulen der Sportpsychologie im Verband sind zum einen eine sportpsychologische Ansprechperson, welche die Sportpsychologie im Verband weiterentwickelt, für alle sportpsychologischen Aspekte im Verband ansprechbar ist und Wissensmanagement über die Projekte hinweg sicherstellt. Zum anderen sollte die Sportpsychologie im Sinne einer Potentialanalyse in den Nationalmannschaften unterstützt werden, in denen die Sportpsychologie einen besonders aussichtsreichen Mehrwert bieten kann. Als dritte Säule werden zentral organisierte Fortbildungen und Interventionen beschrieben. Aufgrund der dezentralen Strukturen im Verband und des teilweise höheren Aufwands von Reisen für Menschen

mit Beeinträchtigungen sollten hier neuere Möglichkeiten wie Webinars Anwendung finden. Als Dach der Sportpsychologie im Verband wird ein kontinuierliches Monitoring und Qualitätsmanagement beschrieben. Beispielsweise könnte eine ähnliche Befragung wie in diesem Projekt auch nach den Paralympics 2020 durchgeführt werden, um Entwicklungen zu erfassen.

3.5 Fortbildung bei der asp-Tagung 2017

Bei der Jahrestagung der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie (asp) 2017 wurde ein Workshop zur Fortbildung von Kolleginnen und Kollegen zum Sport von Menschen mit Behinderung durchgeführt. Neben einer Darstellung der Projektergebnisse zu Gemeinsamkeiten und Unterschieden in der sportpsychologischen Betreuung im Sport von Menschen mit und ohne Behinderung wurde in dieser Fortbildung eine Reflexion der eigenen Haltung und Rolle im paralympischen Sport und die Arbeit mit konkreten Fallbeispielen angeleitet.

4 Diskussion

Auf Grundlage der Onlinebefragung und der Experteninterviews des Serviceforschungsprojekts wird zum einen deutlich, dass inhaltlich viele Gemeinsamkeiten, jedoch auch Unterschiede oder Themenschwerpunkte im Sport von Menschen mit Behinderung im Vergleich zu olympischen Disziplinen bestehen. Diese Erkenntnis deckt sich mit bisherigen wissenschaftlichen Beiträgen und sportpsychologischen Erfahrungsberichten (u. a. Hanrahan, 2015; Kenttä, & Corban, 2014; Werts et al., 2012). Die Ergebnisse dieses Serviceforschungsprojekts erweitern jedoch auch das bisherige Wissen bezogen auf die sportpsychologische Praxis im Sport von Menschen mit Behinderung. Neben weiteren inhaltlichen Spezifika wie beispielsweise der Klassifizierung wird insbesondere deutlich, dass sich der Sportpsychologe oder die Sportpsychologin mit der eigenen Rolle und Haltung zum Thema Behinderung auseinandersetzen sollte. Hierbei zeigt sich die Notwendigkeit, wie auch im Bereich der Psychotherapie, weder auf das Thema „Behinderung“ zu fokussieren noch es zu negieren (Heil, 2017). Auch

zeigt sich die besondere Wichtigkeit von Interventionen und der sportpsychologischen Arbeit mit dem Umfeld der Sportlerinnen und Sportler.

Diese Erkenntnisse wurden auch bereits in einem Weiterbildungsangebot an Kolleginnen und Kollegen weitergegeben, wodurch eines der Ziele dieses Projektes erreicht wurde. Um eine kontinuierliche Weiterentwicklung des Wissens und der Expertise der Expertinnen und Experten zu ermöglichen, sind auch weitere Ausbildungsangebote sowie Austausch und Intervention wichtig. Ein weiteres Ziel des Projektes war es, eine sportpsychologische Rahmenkonzeption für den DBS zu erarbeiten. Auch dieses Ziel konnte erreicht werden, die Rahmenkonzeption liegt fortan beim DBS und soll schrittweise umgesetzt werden. Als erste Schritte wurden die Verankerung einer Ansprechperson zu Sportpsychologie im DBS und die Möglichkeit für regelmäßige Interventionen der sportpsychologischen Kolleginnen und Kollegen ins Auge gefasst.

Aus diesem Projekt wird darüber hinaus die Wichtigkeit des interdisziplinären Austauschs sowie interdisziplinärer Forschung deutlich. Insbesondere im Bereich der Entspannungsverfahren fehlt es aktuell an Wissen, bei welchen Behinderungen bestimmte Methoden kontraindiziert sind. Auch im Bereich der Amputationen und des Phantomschmerzes zeigen sich noch deutliche Wissenslücken bei den Sportpsychologinnen und Sportpsychologen. Generell sollte auch die Erholungs-Belastungssteuerung im Sport von Menschen mit Behinderungen genauer analysiert werden. Das Vorstellungstraining könnte in diesem Zusammenhang eine wichtige Ergänzung zum körperlichen Training darstellen. Hier wären künftig Projekte wichtig, in denen interdisziplinär geforscht wird. Aber auch in der Betreuungsarbeit ist ein Austausch mit den medizinischen oder physiotherapeutischen Betreuungspersonen gewinnbringend, da so notwendiges Wissen und Expertise ausgetauscht werden kann. Schließlich besteht für die Startklasse der Athletinnen und Athleten mit intellektuellen Beeinträchtigungen ein erheblicher Forschungs- und Transferbedarf in der Sportpsychologie.

5 Literatur

- Hanrahan, S. J. (2015). Psychological skills training for athletes with disabilities. *Australian psychologist*, 50, 102-105, doi 10.1111/ap.12083
- Heil, C. (2017). Psychotherapeutische Arbeit mit Menschen mit Körper- oder Sinnesbehinderungen. *Psychotherapeutenjournal*, 1, 11-18.
- Kenttä, G., & Corban, R. (2014). Psychology within the Paralympic Context – Same, Same or Any Different? *Olympic coach*, 25 (3), 15-25.
- Martin, J. J. (2015). Determinants of Elite Disability Sport Performance. *Kinesiology review*, 4, 91-98.
- Werts, T., Delow, A., Steven, B., Hlawan, A. & Engbert, K. (2012). Behindertenleistungssport. In D. Beckmann-Waldenmayer & J. Beckmann (Hrsg.). *Handbuch sportpsychologischer Praxis. Mentales Training in den olympischen Sportarten* (S. 95-110). Balingen: Spitta.