

# Sportpsychologische Betreuung der deutschen Dressurreiter mit Handicap bei den Paralympischen Spielen 2012

(AZ 071609/12)

Bernd Strauß (Projektleiter) & Kathrin Staufenbiel

Universität Münster, Institut für Sportwissenschaft,  
Arbeitsbereich Sportpsychologie

## 1 Ausgangslage

Dressurreiten mit Handicap ist eine sehr junge Disziplin. Bei den Paralympischen Spielen in Atlanta 1996 traten erstmals Reiterinnen und Reiter mit Handicap an. Seit 2006 gilt das Dressurreiten mit Handicap offiziell als die achte Disziplin der Internationalen Reiterlichen Vereinigung. Auf diese Weise wurde der Weg für eine gemeinsame Weltmeisterschaft aller reiterlichen Disziplinen geebnet, welche 2010 in Kentucky erstmals ausgerichtet wurde. In Kentucky gingen die Goldmedaillen im Dressurreiten mit Handicap an Deutschland und England.

Die fortschreitende Professionalisierung macht auch in der sportpsychologischen Betreuung nicht Halt. Seit der Weltmeisterschaft 2010 wurden die deutschen Reiterinnen und Reiter mit Handicap von Dr. Gaby Bußmann sportpsychologisch begleitet, allerdings in einem geringen Umfang. Bereits seit 2003 ist Dr. Gaby Bußmann als Sportpsychologin im Reitsport tätig. Dieser Erfahrungsreichtum in der sportpsychologischen Betreuung im Reitsport ist in Deutschland einzigartig. Bei der Europameisterschaft im September 2011 erfolgte die sportpsychologische Begleitung der Reiterinnen und Reiter mit Handicap erstmals in Zusammenarbeit mit Kathrin Staufenbiel vom Arbeitsbereich Sportpsychologie der Westfälischen Wilhelms-Universität Münster (Lehrstuhl: Prof. Dr. Bernd Strauß).

Aus dieser Zusammenarbeit heraus entstand der Wunsch des Reitteams und des Bundestrainers, eine Intensivierung der sportpsychologischen Betreuung im Jahr der Paralympischen Spiele anzustreben. Um stabile und langfristige Effekte zu erlangen, ist eine systematische, sportpsychologische Betreuung über einen längeren Zeitraum nötig. Dies konnte durch die finanzielle Unterstützung des Bundesinstituts für Sportwissenschaft (BISp) erstmalig gewährleistet werden. Im Rahmen der Paralympischen Spiele 2012 konnte die sportpsychologische Betreuung der deutschen Dressurreiterinnen und Dressurreiter mit Handicap somit intensiviert, weiterentwickelt und wissenschaftlich begleitet werden.

## 2 Methode

Insgesamt war das Betreuungsprojekt in vier Vorbereitungstermine und einen Nachbereitungstermin der Paralympischen Spiele 2012 unterteilt. Dabei orientierte sich das Projekt an dem Modell zur sportpsychologischen Betreuung nach Beckmann und Elbe (2008).

Der erste Vorbereitungstermin fand im Mai 2012 statt und diente dem gegenseitigen Kennenlernen und der Eingangsdiagnostik. Zur Diagnostik wurde das Wettkampfangst-Inventar-Trait (Brand, Graf, & Ehrlenspiel, 2009) eingesetzt. Dieser Fragebogen misst die Neigung von Sportlerinnen und Sportlern, vor Wettkampfsituationen typischerweise mit Anzeichen von Angst zu reagieren. Darüber hinaus wurde die Achievement Motives Scale-Sport (Wenhold, Meier, Elbe, & Beckmann, 2008) verwendet, welche die beiden Leistungsmotivkomponenten „Hoffnung auf Erfolg“ und „Furcht vor Misserfolg“ erfasst. Sportlerinnen und Sportler mit erhöhter Misserfolgsängstlichkeit sollten dabei

identifiziert und darin unterstützt werden, mit Wettkämpfen besser umzugehen. Des Weiteren wurde das Freiburger Persönlichkeitsinventar (FPI) ausgefüllt. Die Skalen des FPI geben relevante Konzepte in Form von Selbstbeschreibungen wieder (Fahrenberg, Hampel & Selg, 1985). Im individuellen Erstgespräch wurden zum einen Themen und Schwierigkeiten aufgedeckt, an denen die jeweilige Sportlerin oder der Sportler bis zu den Paralympischen Spielen arbeiten wollte und zum anderen die Ergebnisse der Fragebögen gemeinsam beurteilt. Abschließend wurde in einer „Coach the Coach“-Sitzung mit dem Trainerstab besprochen, wie die noch ausstehende Nominierung kommuniziert und der Ablauf transparent gestaltet werden kann.

Für den zweiten Termin des Betreuungsprojekts Anfang Juni waren die Themen „Entspannung und Anspannung“ geplant. Als Grundlage für ein sportpsychologisches Training wird häufig die Regulationsfähigkeit der Athletinnen und Athleten angesehen (Beckmann & Elbe, 2008). Das Grundlagentraining zur Thematik „Entspannung und Anspannung“ erfolgte in einer Gruppensitzung. Neben einer theoretischen Kurzpräsentation sowie der Anleitung einer Entspannungsübung (Atementspannung), übertrugen die Athletinnen und Athleten die Inhalte auf sich selbst und ihren Sport. Im Reitsport sind die Athletinnen und Athleten auf das eigene Pferd angewiesen. Darüber hinaus bestehen im Sport mit Handicap mehr unkontrollierbare Faktoren als im Sport ohne Handicap (Brand, Delow & Steven, 2011). Die Sitzung „Entspannung und Anspannung“ wurde jedoch auf eine Stunde begrenzt, da hier bereits großes Vorwissen seitens der Reiterinnen und Reiter bestand. Zusätzlich wurde auf Wunsch des Teams eine Mannschaftssitzung zum Thema „Kommunikation“ durchgeführt. Das Themenfeld „Kommunikation“ wird bei Beckmann und Elbe (2008) im Rahmen der Kriseninterventionen ausführlich vorgestellt. Gerade in heterogenen Teams ist dieses Thema als Teil der Teamentwicklung jedoch auch präventiv von großer Bedeutung. Insgesamt weist das deutsche Team der Dressurreiterinnen und Dressurreiter große Unterschiede im Alter, in der Erfahrung, in der Profession und im Schweregrad des Handicaps auf. Dadurch kann es zu Unverständnis und Misstrauen unter den Athletinnen und Athleten kommen. Teamentwicklungsmaßnahmen können dem entgegen wirken. In der Sitzung zur „Kommunikation“ wurde in Kleingruppen ein ausführliches Feedback angeleitet. Hinzu kamen wieder Einzelgespräche zur Besprechung individueller Themen. Aus mehreren Berichten zu BISp-Betreuungsprojekten in paralympischen Disziplinen geht hervor, dass ein hohes Maß an individuellem Coaching erforderlich ist, da besonders im Leistungssport mit Handicap hohe Anforderungen an die Selbstständigkeit und das Selbstmanagement der Sportlerinnen und Sportler gestellt werden (Brand, Delow & Steven, 2011; Engbert, Werts & Beckmann, 2011). Aus diesem Grund wurden neben dem diagnostischen Erstgespräch bei dem ersten Termin auch an den anderen Terminen des Betreuungsprojekts individuelle Sitzungen durchgeführt.

Der dritte Vorbereitungstermin fand Ende Juli 2012 statt und umfasste eine Gruppensitzung zur „Aufmerksamkeits- und Selbstgesprächsregulation“. Laut Eberspächer (2007) ist die Synchronisation innerer und äußerer Bewegungsabläufe eine wichtige Voraussetzung dafür, zum richtigen Zeitpunkt Bestleistungen abrufen zu können. Die Selbstgesprächsregulation dient auch dazu, das Selbstvertrauen in Wettkampfsituationen zu bewahren und zu stärken. Das Fertigkeitstraining zur „Aufmerksamkeits- und Selbstgesprächsregulation“ wurde ebenfalls in einer Gruppensitzung durchgeführt, um einen Austausch unter den Athletinnen und Athleten anzuregen. Abschließend wurde die eigene Wettkampfvorbereitung individuell hinterfragt, der optimale Ablauf schriftlich festgehalten und mit dem Trainerstab besprochen. Im Zeichen der Teamentwicklung stand ein gemeinsamer Abend mit der Mannschaft, an dem Teamregeln entwickelt wurden. Im Team erarbeitete Gruppenregeln haben sich in vielen Sportarten als besonders effektive Methode der Teamentwicklung erwiesen (Linz, 2009).

Da zu diesem Zeitpunkt auch die Nominierung feststand, wurde auch dieses schwierige Thema im Beisein der Sportpsychologinnen in der Mannschaft besprochen. Abschließend wurde gemeinsam die Eröffnungsfeier der olympischen Spiele 2012 im Fernsehen verfolgt.

Der letzte Vorbereitungstermin fand kurz vor der Abreise nach London statt. Neben einem Fokus auf die Teamentwicklung und die individuellen Einzelgespräche, wurde hier auch noch eine „Coach-the-Coach“-Sitzung mit dem Trainerstab durchgeführt. Als gemeinsames Erlebnis außerhalb des Sports hatte sich das Team auf einen Abend in einem Dunkelrestaurant verständigt. Dieses gemeinsame Ereignis wurde von den Sportpsychologinnen vorgeschlagen, da auf diese Weise – ohne den visuellen Orientierungssinn – die Wichtigkeit von Vertrauen in der Mannschaft herausgestellt werden konnte. In der „Coach-the-Coach“-Sitzung wurden Sorgen und Probleme kurz vor den Paralympischen Spielen besprochen. Der Trainerstab wurde darin geschult, wie sie auf den sehr individuellen Belastungsgrad der Athletinnen und Athleten eingehen können. Darüber hinaus stand hier das Thema „Kommunikation“ zwischen Trainerin bzw. Trainer und Athletin bzw. Athlet in Stresssituationen im Mittelpunkt.

Das Team der deutschen Dressreiterinnen und Dressreiter mit Handicap kehrte äußerst erfolgreich von den Paralympischen Spielen 2012 in London zurück. Der Nachbereitungstermin enthielt dennoch einen selbstkritischen Rückblick im Kreise der Mannschaft. Ganz nach dem Motto „nach den Spielen ist vor den Spielen“ wurde im gemeinsamen Rückblick das aufgedeckt, was vor und während der Zeit in London positiv gelaufen ist und in welchen Bereichen weiteres Verbesserungspotential besteht. Auch die Neuorientierung im Team nach einem derartigen Großereignis wurde besprochen. In Einzelgesprächen mit den Athletinnen und Athleten wurden die Paralympischen Spiele ausführlich nachbesprochen und auch thematisiert, welche neuen kurzfristigen und längerfristigen Ziele individuell bestehen. Darüber hinaus füllte das Team einen Evaluationsfragebogen zu dem sportpsychologischen Betreuungsprojekt aus.



Abb. 1. Die Sportpsychologinnen Dr. Gaby Bußmann (links) und Kathrin Staufenbiel (rechts) zusammen mit dem Team der deutschen Dressreiterinnen und Dressreiter mit Handicap

### 3 Ergebnisse

Mit jeweils zwei Gold-, Silber- und Bronzemedailles in den Einzelwertungen sowie Silber in der Mannschaftswertung kehrte das Reitteam mit Handicap von den Paralympischen Spiele 2012 in London zurück. Das Team konnte die hohen Erwartungen, die vor den Spielen an sie gestellt wurden, sogar übertreffen. Die gezeigten Leistungen waren das Ergebnis langjähriger Trainings und einer intensiven Vorbereitung auf die Paralympischen Spiele. In dieser Vorbereitung war die sportpsychologische Betreuung ein wichtiger Bestandteil.

Insgesamt wurde in dem Evaluationsfragebogen eine sehr hohe Zufriedenheit mit dem Betreuungsprojekt angegeben. Alle Reiterinnen und Reiter sowie die Mitglieder des Trainerstabs gaben darüber hinaus an, dass es ihnen sehr wichtig ist, dass es auch in Zukunft sportpsychologische Betreuungsangebote geben wird.

Die sehr gute Stimmung im Team und die Kommunikation untereinander wurden von den Reiterinnen und Reitern als besondere Erfolge der sportpsychologischen Betreuung herausgestellt. Gerade wegen der bestehenden Heterogenität lohnte es sich, viel Zeit für die Teamentwicklung und Kommunikation zu verwenden. Durch die Anleitung des Feedbacks am zweiten Vorbereitungstermin wurde das Team darin gestärkt, viele, auch kritische Themen untereinander anzusprechen. Auch die gemeinsam entwickelten Teamregeln wurden als hilfreich von den Reiterinnen und Reitern beschrieben. Das Mannschaftsessen im Dunkeln erwies sich ebenfalls als eine gut geeignete Teamentwicklungsmaßnahme. Da im Sport mit Handicap viele gebräuchliche Maßnahmen in diesem Bereich durch die sehr unterschiedlichen Belastungsgrade der Athletinnen und Athleten nicht möglich oder zumindest erschwert sind, erwies sich das Essen im Dunkeln als gute Alternative.

Auch die Einzelgespräche und die „Coach-the-Coach“-Sitzungen wurden positiv bewertet. Hier konnte gezielt auf Schwierigkeiten einzelner Personen oder Personengruppen eingegangen werden. Dieses Vorgehen ist auch förderlich für die Nachhaltigkeit des Projekts, da optimale Lernbedingungen geschaffen werden konnten. Zusätzlich wurden umfangreiche Handouts zu den einzelnen Themenfeldern bereitgestellt.

Verbesserungsbedarf stellten die Reiterinnen und Reiter im Bereich der Diagnostik fest, da der Nutzen für sie nicht im Verhältnis zum zeitlichen Aufwand stand. Durch die zwei Sportpsychologinnen und zwei weitere Mitarbeiterinnen, die bei der Diagnostik unterstützten, konnte ein optimaler und zeitlich effizienter Ablauf gewährleistet werden. Dennoch bestand der erste, also einer von vier Vorbereitungsterminen, zum Großteil aus Diagnostik, was für das Reitteam nicht verständlich war. Zwar wurden die Fragebögen von den Athletinnen und den Athleten auch für den Sport mit Handicap als passend eingestuft, doch der für das Projekt größten Erkenntnisgewinn hinsichtlich individueller Schwierigkeiten und Fragestellungen wurde in den individuellen Einzelgesprächen erzielt.

Um die Nachhaltigkeit des Projekts weiter zu fördern, wurde ein Artikel über das Betreuungsprojekt in der Zeitschrift „Therapeutisches Reiten“, dem Kommunikationsorgan des Dachverbandes für Reiten mit Handicap, veröffentlicht.

## 4 Diskussion

In den kommenden Jahren steht für das Team der deutschen Dressreiterinnen und Dressreiter mit Handicap ein Generationswechsel an. Eine Herausforderung wird es daher sein, junge Reiterinnen und Reiter so zu unterstützen, dass sie an die Leistung der erfahrenen Teammitglieder anknüpfen können. Auch wird es für die Weltreiterspiele 2014 wichtig sein, die positive Stimmung und Kommunikation trotz der Heterogenität im Team wieder zu erreichen.

Aus Sicht der Forschung stellt sich die Frage, wie die Eingangsdiagnostik noch zielführender gestaltet werden kann, sodass der zeitliche Aufwand dem Nutzen noch besser entspricht. Auch sollten Methoden der sportpsychologischen Betreuung für den Sport mit Handicap weiterentwickelt werden. Des Weiteren sollte das Vorgehen der sportpsychologischen Betreuung an unterschiedliche Ausgangslagen (z. B. starke Heterogenität im Team) angepasst und evaluiert werden.

## 5 Literatur

- Beckmann, J. & Elbe, A.-M. (2008). *Praxis der Sportpsychologie im Wettkampf- und Leistungssport*. Balingen: Spitta.
- Brand, R., Delow, A. & Steven, B. (2011). *Sportpsychologische Eingangsdiagnostik und Betreuung der Nationalmannschaft Behindertensport-Schwimmen*. Zugriff am 22.03.2013, unter <http://www.bisp.de>
- Brand, R., Graf, K. & Ehrlenspiel, F. (2009). Das Wettkampfangst-Inventar-Trait. In R. Brand, F. Ehrlenspiel & K. Graf (Hrsg.), *Das Wettkampfangst-Inventar. Manual*. (S. 15- 69). Bonn: Bundesinstitut für Sportwissenschaft.
- Eberspächer, H. (2007). *Mentales Training: Das Handbuch für Trainer und Sportler*. München: Copress Sport.
- Engbert, K., Werts, T. & Beckmann, J. (2011). *Sportpsychologische Betreuung des paralympic Skiteam Alpin des Deutschen Behindertensportverbandes (DBS)*. Zugriff am 22.03.2013, unter <http://www.bisp.de>
- Fahrenberg, J., Hampel, R. & Selg, H. (1985). Die revidierte Form des Freiburger Persönlichkeitsinventars FPI-R. *Diagnostica*, 31(1), 1-21.
- Linz, L. (2009). *Erfolgreiches Teamcoaching: Ein sportpsychologisches Handbuch für Trainer*. Aachen: Meyer & Meyer.
- Wenhold, F., Meier, C., Elbe, A.-M. & Beckmann, J. (2008). *Informationen zum Fragebogen AMS Sport auf dem Internetportal Sportpsychologie des BISp*. Zugriff am 22.03.2013, unter <http://www.bisp.de>