



**Erfahrungs-
bericht**
Sportpsychologie

Basketball und Sportpsychologie – oder Praxisarbeit während des Studiums

Ein Bericht von Renate Eichenberger, Master Sportpsychologie an der BSP

Basketball? Spiele ich nicht! Sportpsychologie? Mit dem Studium werde ich erst im Herbst 2016 beginnen. Trotzdem finde ich mich am 31. Mai 2016 in der Max-Schmeling-Halle bei einem Training der 1. Damen-Basketballmannschaft von ALBA Berlin wieder und der Trainer wünscht sich meine sportpsychologische Unterstützung.

Mein Einstieg bei ALBA

Dass ich diese Aufgabe übernehmen darf, verdanke ich Herrn Prof. Dr. Marlovits. Er stellte für mich die Verbindung zum BSP-Kooperationspartner ALBA Berlin her.

Die ALBA-Damen spielen in der 1. Regionalliga Nord und ein Sieg dieser Liga bedeutet den Aufstieg in die Bundesliga. Als ich im Mai das erste Mal auf die Mannschaft treffe, finde ich einen Haufen Individualistinnen vor. Natürlich sind sie per Definition ein

Team, doch ein miteinander ist nicht auszumachen. Dazu einen Trainer der völlig überreizt Anweisungen erteilt und mit seinen Nerven am Ende scheint – was er mir bestätigt. Kurz überlege ich mir, ob ich dieser Aufgabe gewachsen bin? Ich nehme die Herausforderung an und als erstes definieren der Trainer und ich die wichtigsten Ziele für die im September 2016 beginnende Saison: »Ein harmonisches Team« und den sicheren Ligaerhalt. In den sogenannten Try-outs rekrutieren wir neue Spielerinnen. Während dieser Trainings stelle ich mir die Spielerinnen während eines Basketballspieles vor und überlege, welche Rolle sie einnehmen und welche Stärken sie einbringen könnten, um das Spiel erfolgreich zu gestalten. Nachdem wir unsere 15 Kaderspielerinnen zusammen haben, führe ich mit jeder Spielerin ein Gespräch. Dabei geht es darum, Vertrauen aufzubauen und Wünsche an mich abzuholen. Außerdem erhoffe ich mir von den Spielerinnen, die in der vorherigen Saison schon bei ALBA gespielt haben, Informationen hinsichtlich

der letztjährigen Probleme – die Kommunikation zwischen Trainer und Spielerinnen scheint ein großes Handicap gewesen zu sein.

Mein Wirken bei ALBA

Anfang September lancieren wir die Saison mit einem Kick-off mit diversen Teambuildingmaßnahmen. Eine der Übungen nimmt die Problematik der Kommunikation auf. Hierfür organisiere ich einen Legobausatz. Die Spielerinnen bekommen die Bauanleitungen, die Trainer die Legosteine. In der Folge müssen die Spielerinnen die Trainer anweisen, die Legosteine korrekt zu verbauen – ein Lastwagen und ein Hubschrauber entstehen. Diese beiden Werke sind Grundlage für die Geschichte, die ich dem Team im Anschluss erzähle, zudem händige ich ihnen einen Schlüsselanhänger in Form eines Legosteins als Erinnerung aus:

»Jede von uns ist wie ein Legostein. Wir allen bringen Kompetenzen (Legonoppen) mit, die uns auszeichnen, die uns stark machen, die auch das Team stark machen können. Aber wir alle haben auch Dinge (Löcher auf der Unterseite des Legosteins), die wir (er-)lernen müssen, die uns schwer fallen. Der LKW ist unsere gemeinsame Grundlage. Er kann Steine transportieren und zeigt uns auf, dass wir hart arbeiten müssen, um ein Team und siegreich zu werden. Der Hubschrauber schwebt über uns. Gerne würden wir in der kommenden Saison so gute Leistungen erzielen, dass wir abheben können. Doch hierzu braucht der Hubschrauber eine Landeplattform. Diese können wir – arbeiten wir gut zusammen – gemeinsam bauen, indem sich unsere Steine (Schlüsselanhänger) zu einer Fläche zusammenfügen. Und wenn wir alle top arbeiten und auch einmal Konflikte überstehen, kann es uns gelingen, am Ende mit dem Hubschrauber wegzufiegen – als erfolgreiches Team.« Die Schlüsselanhänger sind während der ganzen Saison an Taschen oder Schlüsseln zu finden. So starten wir in die Saisonvorbereitung. Alles läuft soweit gut, doch athletisch und technisch sind De-

fizite auszumachen. Schon steht unser erstes Spiel auf dem Programm. Ein Auswärtsspiel das mit einer deutlichen Niederlage endet. Unsicherheit, Frust, aber irgendwo auch Gleichgültigkeit sind zu spüren. In der folgenden Woche nehme ich die Spielerinnen zusammen. Jede erhält ein Blatt Papier, einen Stift und die Aufgabe zu beschreiben, was sie an diesem Auswärtsspiel aus ihrer Sicht positiv und was negativ empfunden hat und vor allem, was sie im Hinblick auf kommende Spiele verändern möchte. Daneben wird weiter trainiert.

Das zweite Spiel gelingt deutlich besser – wenn auch es eine knappe Niederlage absetzt.

Darauf folgen drei spielfreie Wochen – hartes Training mit den Schwerpunkten Athletik und Schnelligkeit gepaart mit einer Feedbackübung von mir. Ich lasse die Spielerinnen zu zweit zusammen gehen. Jede sagt ihrem Gegenüber während einer Minute nur Positives in Bezug auf ihre Person, ihr Basketballspiel und die Mannschaft. Nach einer Minute wechselt die Rednerin und eine weitere Minute später die Partnerin – so lange, bis alle einander ihr positives Feedback gegeben haben. Im Nachgang bekomme ich regelmäßig zu hören, dass diese Übung ein Wendepunkt dargestellt habe, denn den Spielerinnen sei bewusst geworden, was andere über sie denken und das habe sie gestärkt und zu einem Team werden lassen.

Die nächsten Spiele – ich bin in der Zwischenzeit offiziell Sportpsychologiestudentin – gewinnen wir mit einer Ausnahme. Ich selber bin bei den meisten Spielen dabei und es erfüllt mich mit Freude, die Entwicklung jeder einzelnen Spielerin, aber auch der Trainer zu beobachten. Zudem kann ich immer wieder Inputs aus Spielsicht aufnehmen und mit dem Trainer bearbeiten. Überhaupt bleibt bis zum Schluss eine der Kernaufgaben die Arbeit mit dem Trainer. Bei meinen Trainingsbesuchen spreche ich mit den Spielerinnen, um mich hinsichtlich ihrer Befindlichkeiten zu erkundigen. Nicht selten höre ich dabei Dinge, die auch für

die Spiele wichtig sind. Dazwischen streue ich immer mal wieder Übungen ein, die z. B. auf das Selbstvertrauen oder das Selbst- bzw. Fremdbild abzielen. Zudem organisiere ich Team-Events.

Und so gelingt es uns, dass wir eine Spielrunde vor Schluss auf Platz 1 der Tabelle stehen, was den Aufstieg in die Bundesliga bedeuten würde...

Mein Studium und die Praxis

Als Studentin diese sportpsychologische Betreuung zu übernehmen, braucht Eigeninitiative und Selbstdisziplin, denn der Trainer und die Spielerinnen erwarten professionelle Unterstützung. Das bedeutet, offen gegenüber neuem zu sein und sich selbständig in neue Themen einzulesen, zu recherchieren, die bisherigen Berufs- und Lebenserfahrungen in neue Situationen zu adaptieren und sich immer und immer wieder zu reflektieren. Zudem heißt es, sich neben dem Studium zu organisieren. Trainingsbesuche, Gespräche mit dem Trainer und das Beisein an den Spielen sind zeitintensiv. Diese Aufgabe zu übernehmen, bedeutet aber auch, Verantwortung zu tragen – Verantwortung für junge Leute, die einem Vertrauen schenken und sich entwickeln möchten. Doch daraus kann ich viel lernen und mich persönlich weiterentwickeln.

Mein – vorläufiger – Abschluss bei ALBA

Die Anspannung vor dem letzten Spiel ist groß. Als dann plötzlich auch noch geschätzt 150 Zuschauer in der Halle Platz finden (normalerweise spielen wir vor ca. 20 Personen), ist es schwierig, die Nervosität in den Griff zu kriegen. Und ich gestehe, dass ich mich in dieser Situation überfordert fühle und in der Pause nicht weiß, wie ich den Spielerinnen die Nervosität nehmen könnte. Wir verlieren das Spiel. Auch wenn im Sport Niederlagen dazugehören, ist die Enttäuschung groß.

Doch – vor der Saison hätte wohl kaum jemand darauf gewettet, dass wir Vizemeister werden würden. Wir haben eine tolle Saison gespielt! Es ist uns gelungen, aus den Legoschlüsselanhängern eine Plattform für die Hubschrauber-Landung zu bilden. Ja, wir haben es sogar geschafft, abzuheben. Alle erhalten zum Abschluss sinnbildlich eine eigene Plattform für ihren Schlüsselanhänger und ich bekomme Rückmeldungen – »Ich hoffe, auf eine weitere Saison mit dir!« – »Du hattest immer ein offenes Ohr für uns und man kann dir Sachen auch wirklich anvertrauen.« – »Durch deine gut gewählten Inputs hast du uns geholfen, zusammen zu wachsen.« – »Die Spielerinnen waren eine Einheit und jede hatte ihre Rolle im Team. Dass das allen bewusst war und es da auch keine Probleme gab, haben wir vor allem dir zu verdanken.« Nach diesen tollen Erfahrungen überlege ich, mir die Mannschaft auch in der kommenden Saison betreuen mit dem Ziel: Aufstieg in die Bundesliga.

Ein herzliches Dankeschön an Herrn Prof. Dr. Marlovits, die BSP und ALBA Berlin.

