

Felix Kühnle

# DEPRESSION IM SPITZENSPORT

## Soziologische Diagnosen

Depressionen gelten häufig als Tabuthema. Seit dem Suizid von Robert Enke allerdings wird über das Thema gerade auch in Deutschland vielfach kommuniziert. Der Leidensdruck und das soziale Schicksal betroffener Athletinnen und Athleten ergeben sich dabei nicht allein aus innerpsychischen Vorgängen. Sie hängen auch von der Art und Weise ab, wie über Depressionen kommuniziert wird. Schließlich beobachten Sportler, die die Diagnose Depression erhalten oder selbst vermuten, dass sie depressiv sind, ihre Situation vor allem anhand sprach-

licher Konstruktionen und narrativer Muster, die gesellschaftlich verfügbar sind. In der Interaktion mit Betroffenen stoßen auch die Mitglieder von Sportorganisationen und anwendungsorientierte Disziplinen auf die Wirkungen der Kommunikation im Leiden der Betroffenen. Unter Rückgriff auf die amoralischen, inkongruenten und fremden Blicke der Soziologie werden im vorliegenden Beitrag ausgewählte Diagnosen zur kommunikativen Konstruktion der Depression im Spitzensport in den Massenmedien, in der Online- und Social-Media-

Kommunikation, in Psychotherapien sowie in Autobiografien betroffener Athleten zur Darstellung gebracht. Auf diesem Weg zeigt sich, dass die Leidenden im Medium der Kommunikation in mehrfacher Hinsicht die Überzeugung entwickeln können, dass der Sport ein wesentlicher Teil ihres Problems sei – mit offenem Ausgang, wie sie und ihr Umfeld mit dieser Information konkret umgehen und welche Entscheidungen sie anschließend treffen.

Eingegangen: 19.7.2022

### 1. Einleitung

Depressionen gelten häufig als Tabuthema. Seit dem Suizid von Robert Enke allerdings wird über das Thema gerade auch in Deutschland vielfach kommuniziert. Dabei zirkulieren nicht nur Fremdbeschreibungen, beispielsweise von Sportjournalisten oder Wissenschaftlern verschiedener Fachdisziplinen. Auch immer mehr Spitzenathleten beschreiben sich selbst als „depressiv“, „ausgebrannt“ oder zumindest behandlungsbedürftig und äußern sich öffentlichkeitswirksam dazu. Zum einen wird das Thema auf Pressekonferenzen publik, wenn beispielsweise Sportler wie seinerzeit Sebastian Deisler verkünden, dass sie eine Auszeit vom Sport benötigen und sich einweisen in Therapie begeben. Man begegnet dem Thema in Talkshows, wie z. B. bei Markus Lanz, Beckmann oder auch im aktuellen Sport-Studio, wo Psychiater und Psychologen als Experten befragt werden, und betroffene Athleten, wie der ehemalige Skispringer Sven Hannawald, Rede und Antwort über ihr Erleben einer Depression stehen. Auch in ordnerfüllenden Zeitungsartikeln sowie in Radio-Beiträgen und Podcasts wird über die Symptome einer Depression aufgeklärt, die Arbeit der Robert Enke-Stiftung vorgestellt und vieles mehr. In Autobiografien von Sportlern wird über depressive Lebensphasen ebenfalls häufig berichtet. In Einzelfällen gestehen betroffene Athleten, wie damals Andreas Biermann<sup>1</sup>, sogar

Suizidversuche auf Facebook oder werden Teil von Social-Media-Kampagnen zur psychiatrischen Aufklärung und Enttabuisierung über die Depression im Spitzensport.

### 2. Soziologische Prämissen

Auf diesem Weg wird bereits ersichtlich, warum Depressionen im Spitzensport aus soziologischer Sicht nicht allein als psychische Krankheit zu verstehen sind, sondern als gesellschaftlicher Diskurs in den Blick rücken, der seinen eigenen Regeln folgt. Eine wiederkehrende Kritik an einer solchen Perspektive auf das Phänomen lautet, man würde sich „nur“ mit dem Beschäftigten, wie über etwas geredet werde, nicht damit, wie es wirklich sei. Das stimmt, denn das ist genau die Idee. Bereits in den 1970er Jahren haben ethnografische Studien in psychiatrischen Einrichtungen (vgl. Goffman, 1973; Rosenhan, 1973) deutlich gemacht, dass das soziale Schicksal der Insassen nicht primär von innerpsychischen Vorgängen wie insbesondere den Symptomen abhängt. Mit Blick auf die alltägliche Interaktion in der Psychiatrie haben sie vielmehr gezeigt, inwiefern die Beobachtung eines Leidens als psychische Krankheit ein Eigenleben in der Kommunikation entstehen lässt, das die Betroffenen unabhängig vom Leiden selbst immer stärker an die sozial konstruierte Realität bindet. Anekdoten über die Klinikaufenthalte depressiver Sportler weisen beispielhaft auf entspre-

chende „self-fulfilling prophecies“ hin. Andreas Biermann berichtet nach seiner Diagnose einer Depression bzw. zu Beginn seines Klinikaufenthalts über Zweifel, ob er wirklich psychisch krank sei. Zunehmend jedoch beobachtet er seine Umwelt auf der Depressivstation, beginnt sich selbst in seinen Mitinsassen zu sehen und lernt auf diesem Weg Verhaltensweisen von Depressiven kennen. Er gelangt zu dem Schluss: „Ja, das bin ich, ich bin depressiv.“ (Biermann & Schäfer, 2011, S. 135) Die soziale Prägung des Leidens beschränkt sich keineswegs auf gesellschaftliche Sondereinrichtungen. Auch außerhalb psychiatrischer Anstalten und psychosomatischer Kliniken stellen Beobachtung und Kommunikation die Weichen für das Denken, Handeln und Erleben von Individuen. Dabei spielt nicht nur eine Rolle, wie signifikante Andere im direkten Umfeld mit den Betroffenen interagieren. Auch der gesellschaftliche Diskurs hat großen Einfluss auf den psychischen Leidensdruck und die Selbstbeobachtung betroffener Personen (Borch-Jacobsen, 2001, S. 228). Man muss sich klar machen, dass Athletinnen und Athleten, die die Diagnose Depression erhalten oder selbst vermuten, dass sie depressiv sind, nicht einfach in sich gehen können, um herauszufinden, was das nun für sie bedeutet. Vielmehr erfahren sie im allgemeinen Reden, was es heißt, depressiv zu sein. Sie hören und lesen dort also etwas über sich selbst und womit nun zu rech-

nen ist. Was sich in Zeitungen und Zeitschriften, in Talkshows, auf Pressekonferenzen, in den sozialen Netzwerken des Internets oder auch in Autobiografien über Depressionen im Spitzensport in Erfahrung bringen lässt, klärt so gesehen nicht primär über dringliche Fragen auf, die Betroffene haben. Vielmehr trägt dies alles einen erheblichen Teil zur Erzeugung eben dieser Wirklichkeit bei, die beschrieben wird.

### 3. Forschungsstand und methodologische Reflexion

Bedenkt man die hohe Präsenz betroffener Athleten im Reden über die „Volkskrankheit“ Depression, dann ist durchaus überraschend, dass die Soziologie zunächst kein größeres Interesse am Thema entwickelt hat. Sowohl der internationale als auch der nationale Forschungsdiskurs sind nach wie vor psychologisch bzw. psychiatrisch geprägt. Den meisten Studien liegt demgemäß eine epidemiologische (z. B. Gorczynski, Coyle & Gibson, 2017), ätiologische (vgl. Nixdorf, Frank, Hautzinger & Beckmann, 2013) oder therapeutische Ausrichtung (z. B. Baron, Baron & Foley, 2009; Reardon, 2016) zugrunde. Soziologische Analysen, die die Depression im Spitzensport als soziale Realität in den Blick nehmen und ihr Erkenntnisinteresse an der kommunikativen Konstruktion des Phänomens scharf stellen, sind deutlich unterrepräsentiert. Im vorliegenden Beitrag sollen deshalb ausgewählte Antworten auf die Frage gegeben werden, wie über Depressionen im Spitzensport gesellschaftlich kommuniziert wird. In der zugrunde liegenden Forschung wurden allerlei Texte, Dokumentationen, Radiosendungen, Podcasts und Beiträge in den sozialen Netzwerken des Internets ausgewertet, in denen Athleten mit Depressionen in Verbindung gebracht werden oder sich selbst als „depressiv“ bezeichnen. Zum Zweck der soziologischen Abklärung des multivalenten Redens über Depressionen im Spitzensport wurden die Botschaften der verschiedenen Akteure in der Kommunikation über das Thema unter Rückgriff auf die soziologische Systemtheorie untersucht und im Hinblick auf systemische Resonanzen, typische Darstellungsweisen, resultierende Struktur- und nicht-intendierte Folgen des verbreiteten Redens über das Thema analysiert (vgl. Kühnle, 2019, S. 23 ff.; 2020a).

Soziologen stellen dabei keineswegs infrage, dass Athleten – wie alle anderen Menschen auch – einen enormen psychischen Leidensdruck entwickeln können. Ob und inwiefern dieser Leidensdruck dann allerdings als krankheitswer-

tig gilt bzw. als „Depression“ diagnostiziert wird, hängt dennoch nicht vom Leidensdruck selbst ab, sondern von seinen gesellschaftlichen bzw. historisch-kulturellen Bedingungen (z. B. Horwitz & Wakefield, 2007). Konsultiert man eine große Vielzahl an soziologischen, kulturrelativistischen oder auch psychiatriehistorischen Arbeiten, dann wird immer wieder darauf hingewiesen, dass das Krankheitsbild Depression als „Label“ (vgl. Scheff, 1974) für ganz unterschiedliche Symptomkonstellationen funktioniert. Genau genommen gibt es nicht eine Form der „major depression“, sondern 227 mögliche Varianten (Handerer, Thom & Jacobi, 2018, S. 163). Somit kann zwei Personen dieselbe Krankheit zugeschrieben werden, auch wenn sie nur ein einziges, in ihrer subjektiven Wahrnehmung womöglich nebensächliches Symptom gemeinsam haben. Speziell in der Literatur über die Depression im Spitzensport wird noch eine weitere Form diagnostischer Ambiguität herausgestellt. So scheint es in besonderer Weise schwierig, zwischen klinischer Depression und Übertraining zu unterscheiden (Schwenk, 2000). Symptome, die auf ein intensives Trainingsregime zurückgehen, können unter Umständen auch als Depressionen diagnostiziert werden. In dieser Hinsicht stellt die Zuschreibung einer Depression eine „fungierende Ontologie“ (Fuchs, 2010, S. 21) bzw. Einheitsfiktion für ganz unterschiedliche Leidensphänomene dar. Erst recht sollte es weder als bloße Marotte noch als Unart abgestempelt werden, wenn die Soziologie den Leidensdruck selbst ausblendet und sich mit der sozialen Verarbeitung dieses Leidensdrucks unter der Semantik Depression beschäftigt. Stattdessen soll deutlich werden, dass auch anwendungsorientierte Professionen blinde Flecken in Kauf nehmen, wenn sie soziologische Erkenntnisse nicht wahrnehmen.

### 4. Soziologische Diagnosen

Im Folgenden werden ausgewählte Diagnosen der soziologischen Forschung zum Thema präsentiert – zunächst mit Blick auf die Massenkommunikation über depressive Sportler.

#### Massenkommunikation

In Abwandlung eines viel zitierten Diktums von Niklas Luhmann (1996, S. 9) könnte man sagen: Was wir über Depressionen im Spitzensport wissen, das wissen wir aus den Massenmedien. Die Kommunikationen der Massenmedien lassen eine als bekannt voraussetzbare Gegenwartsbeschreibung entstehen und tragen einen entscheidenden Teil zur sozialen Konstruktion der Depression im Spitzen-

sport bei. Bereits aufgrund der Fülle des verfügbaren Materials fällt auf, dass die Kommunikation über das Phänomen nach der anfänglichen Entdeckung des Themas regelrecht Konjunkture hatte (vgl. Kühnle, 2019, S. 96 ff.). Auf diesem Weg hat sich ein hohes Maß an Redundanz im Diskurs über Athletendepressionen aufgebaut – wobei hiermit nicht gemeint sei, dass das Thema überflüssig im eigentlichen Sinne geworden ist, sondern vielmehr, dass das kollektive Wissen über die Depression im Spitzensport im Überfluss vorhanden ist, vielfach zitiert wird und an ganz verschiedenen Stellen nachgelesen werden kann<sup>2</sup>.

Bei genauerer Betrachtung tauchen im Diskurs über Depressionen im Spitzensport jedoch eine ganze Reihe von Paradoxien auf, die den Anspruch einer psychiatrischen Aufklärung über die Krankheit konterkarieren, Denkblockaden und Unklarheiten beim Leser erzeugen oder zu einer Oszillation zwischen beiden Seiten des Widerspruchs führen.<sup>3</sup>

Erstens, wird in vielen Beiträgen einerseits betont, dass Depressionen eine „Krankheit wie andere Krankheiten auch“ seien – und eben keine Schwäche; auf der anderen Seite allerdings werden Athletenbekenntnisse wiederkehrend als gutes Zeichen gewertet und dabei wortwörtlich der Mut gelobt, „Schwächen“ zu zeigen oder auch zu seinen „Schwächen“ zu stehen. Die Botschaft bleibt bereits in dieser Hinsicht ambivalent, pseudokritisch und tendenziell affirmativ.

Zweitens, wird auf der einen Seite herausgestellt, dass Depressionen gut oder sogar immer besser behandelbar seien. Andererseits tauchen in den Massenmedien hin und wieder fragwürdige Metaphern bzw. vormoderne Krankheitsverständnisse auf. Wenn ein „Dämon“ (Welt online: 14.2.2012) dem ehemaligen Fußballspieler Andreas Biermann zuflüstert oder die Skifahrerin Lindsey Vonn sich wie ein „Zombie“ (Focus online: 19.11.2013) fühlt, sind jedenfalls keine Wesen genannt, die für ihre gute Therapierbarkeit und menschliche Seite bekannt wären. Folgt man dem Kultur- und Filmanalytiker Georg Seeßlen (2012, o. S.) sind gerade Zombies vielmehr die „Auferstehung des Menschen als seine

<sup>1</sup> Andreas Biermann war ehemaliger Profifußballspieler bei der Hertha BSC Berlin und dem FC St. Pauli. Er hat sich am 18. Juli 2014 das Leben genommen.

<sup>2</sup> Ein solches Verständnis von Redundanz erörtert Bateson (2014, S. 534 ff.).

<sup>3</sup> In ähnlicher Weise legt Hahn (1991) Paradoxien in der Kommunikation über AIDS offen.

eigene Negation“ – gefühllos, willenlos, hochgradig infektiös.

Drittens, zeigt sich, dass die Entstehung von Depressionen sowohl unter der Semantik des Risikos verhandelt wird als auch mit Verweis auf eine universelle, unterschiedslos bestehende Gefahr<sup>4</sup>. So klären auf der einen Seite befragte Experten im journalistischen Interview darüber auf, dass es im Spitzensport konkrete Risikofaktoren und Stressoren gibt, die rein statistisch gesehen mit der höheren Wahrscheinlichkeit einer Depression einhergehen. Andererseits findet man wiederkehrend das Narrativ einer regelrechten Unmenschlichkeit des Spitzensports, diesem „modernen Sklavenhandel“ (taz online: 20.4.2013) bzw. der „reinen Kunstwelt“ (Der Spiegel, 2004, S. 133), die die Seele fast zwangsläufig krank mache.

Viertens, werden Depressionen als Beleg für die sogenannte „Selektionshypothese“ angeführt, die den Leistungssport als einen „knallharten Ausleseprozess“ (Stern online: 12.11.2009) beschreibt, in welchem sensible, körperlich fragile, aber eben auch psychisch labile Menschen gnadenlos aussortiert würden – obwohl Athleten mit einer Depression wohlgerne Teil des Systems sind. Vor diesem Hintergrund ist umso widersprüchlicher, dass regelmäßig hohe Dunkelziffern vermutet werden. Wenn die Selektionshypothese stimmt, dürfte es diese jedenfalls nicht geben, denn depressive Sportler wären dann bereits der Exklusion zum Opfer gefallen.

Allerdings sind nicht nur die kommunizierten Inhalte bisweilen widersprüchlich; die Athletendepression stellt an sich bereits ein paradoxes Konstrukt dar. Dabei steht die Symbolik der Athletenfigur in einer konträren Beziehung zur Symbolik der Depression. Aus dieser binären Logik erwächst bei genauer Hinsicht ein reizvoller Charakter für die Berichterstattung über das Phänomen. Wenn nämlich Siegertypen an sich selbst zweifeln, leistungsorientierte Individuen „Schwächen“ offenbaren, die Psyche von Körperkünstlern blockiert, Sporthelden zu Menschen wie du und ich werden und diesseitsorientierte Individuen von Suizid sprechen, dann ist das rätselhaft, überraschend und skandalös<sup>5</sup>. Im zweiten Blick der Soziologie wird jedenfalls deutlich, dass depressive Athleten in der Massenkommunikation über viele anderslautende Absichtsbekundungen hinweg als „Fremde“ im Spitzensport erscheinen, die dem öffentlichen Bild des Athleten nicht entsprechen und früher oder später durch das System ausgeschieden würden. Anstatt stereotype Deutungen infragezustellen und Depressionen als die vielzitierte „Krankheit wie jede andere Krankheit auch“ gelten zu

lassen, reproduzieren sie vielmehr wiederkehrende Vorurteile und Alltagstheorien und tragen ihrerseits zu deren scheinbarer Selbstverständlichkeit bei.

Vor diesem Hintergrund ist nochmal anders einzuordnen, dass es in der Berichterstattung über Depressionen hin und wieder zu Missverständnissen, Spekulationen und Unterstellungen kommt. Jene Fälle häufen sich bereits, bei denen aktive oder ehemalige Sportler wie Josip Šimunić, Rafael Nadal oder Andrea Petković durch Medienakteure mit Depressionen in Verbindung gebracht werden, diese Version der Realität anschließend jedoch dementieren und das in der Öffentlichkeit entstandene Bild zu korrigieren versuchen<sup>6</sup>.

### Online- und Social-Media-Kommunikation

Von hier aus lohnt ein Blick in die Online- und Social-Media-Kommunikation über Depressionen im Spitzensport. Unabhängig von der Frage, ob das „Netz“ ein Massenmedium im Luhmannschen Sinne darstellt (vgl. Nassehi, 2019, S. 263 ff.), fungiert das Internet doch zweifelsfrei als Öffentlichkeit, die zunehmend allgemein und relativ barrierefrei zugänglich ist und massenhaft genutzt wird. Die soziotechnische Struktur der Netzöffentlichkeit besteht als etablierte kommunikative Umwelt, in der Personen etwas über sich selbst erfahren können, indem sie andere Beobachter daraufhin beobachten, was diese mitteilen – zum Beispiel darüber, was es heißt, depressiv zu sein. Nicht umsonst wird mit dem Begriff „Influencer“ dokumentiert, dass das, was auf Twitter, Instagram oder Facebook passiert, durchaus Einfluss auf die Rezipienten hat.

In der digitalen Gesellschaft findet auch die Kommunikation über Depressionen im Spitzensport vermehrt im Netz statt. In der letzten Zeit haben Athleten wie die US-amerikanische Tennisspielerin Naomi Osaka ihre Depressionen direkt mit ihren Followern auf den sozialen Netzwerken geteilt, von wo aus die Beiträge zu einer regelrechten „Big Wave“ an Pressemeldungen wurden. In den letzten Jahren entstanden überdies Social-Media-Kampagnen wie die Initiative #HeldenWieDuUndIch der Robert-Enke-Stiftung, die an die Besonderheiten der Online-Kommunikation in Bild und Wort gebunden sind. Beobachtet man diese Phänomenbereiche aus der Perspektive einer „Kultur der Digitalität“ (Stalder, 2019), rücken die Eigenarten im virtuellen Diskurs über Depressionen im Spitzensport besser in den Blick. Im Folgenden werden die Algorithmizität (ebd., S. 86 ff.) und Referentialität (ebd., S. 164 ff.) des Phänomens offengelegt.

Wenn dem Gedächtnis nicht zuletzt die Funktion des Vergessens zukommt, wie Esposito (2002) annimmt, dann operiert das Internet als „schlechtes“ Gedächtnis. Denn es speichert fast alles und vergisst prinzipiell nichts. Algorithmen sind vor diesem Hintergrund ein Segen, machen sie doch Massen von Informationen in individuellen Suchbewegungen verfügbar<sup>7</sup>. Sie stellen wenngleich komplizierte, relativ undurchschaubare und aller Wahrscheinlichkeit nach parteiische, so eben doch automatisierte und funktionierende Verfahren zur Reduktion von Komplexität dar, durch welche die unermesslich großen Datenmengen im World Wide Web in eine handhabbare und geordnete Form gebracht werden. Algorithmen, die Suchanfragen zur Depression im Spitzensport bearbeiten, selektieren die Ergebnisse indes nicht nach Wahrheitsprinzipien. Noch weniger stellen sie psychiatrische Diagnosen oder interpretieren Ambivalenzen, Paradoxien und Unschärfen in den referierten Dokumenten. Sie erfüllen ihre Funktion, indem sie nach Schlagworten suchen, die in Texten vorkommen. Recherchiert man demgemäß nach „Depressionen“ Andrea Petkovićs, wird man umgehend fündig und hat in 0,49 Sekunden etwa 92.700 Ergebnisse für die weitere Lektüre zur Auswahl (Stand 07/2022).

Ein weiteres Charakteristikum des Internets besteht im Wegfall der Gatekeeperfunktion der traditionellen Massenmedien. Im Netz können gleichsam alle zu Sendern von Botschaften und Produzenten von Inhalten werden. Vor diesem Hintergrund besteht die *Referentialität* in der Kultur des Digitalen darin, dass bestehendes kulturelles Material – also das, was an anderer Stelle bereits steht – selektiert, reproduziert und in eigenen Mitteilungen verarbeitet bzw. verlinkt wird. Folglich ist Zitieren das kommunikative Mittel der Wahl. Zitieren lässt nicht nur Kopien von Originalen entstehen, sondern es erzeugt Wiederholungen, die die Redundanz bestimmter Informationen zusätzlich steigern. Umso mehr wird auch die Depression im Spitzensport zur in Wort und Bild zitierten Krankheit. Die oben genannte Initiative der Robert-Enke-Stiftung erscheint nicht zufällig als „Gewebe von Zitaten“ (Barthes, 2000, S. 190), in dem verschiedene Akteure aus der Welt des Sports mit ihren vielfältigen Äußerungen über drohendes, latentes oder akutes Leiden aneinandergereiht und als Teil derselben Kampagne versammelt werden. Das Zitieren von einprägsamen Sätzen und passfähigen Fotos ist jedoch selbst unter den Bedingungen der Digitalität nicht verlustfrei, denn der ursprüngliche Kontext geht jeweils verloren. Inwie-

fern es dabei zu Bedeutungsverschiebungen kommen kann, macht wiederum das Beispiel Andrea Petković's deutlich. Ihr damaliger Versuch, die Konstruktionen der Massenmedien zu relativieren, wird nunmehr im März 2021 auch auf Facebook, Instagram und Twitter zum wortwörtlichen Geständnis einer „depressiven Phase“, das anderen Betroffenen Mut machen soll. Im Überblick über die verschiedenen Beiträge der Kampagne wird einerseits zwar die verbreitete Annahme einer depressiven Leistungsschwäche aufgebrochen. Andererseits wird unter der Semantik Depression und im Deutungsrahmen des Suizids von Robert Enke in Äquidistanz eine Gleichzeitigkeit des Ungleichens versammelt, bei der die Sorge um die psychische Gesundheit neben einer Art depressiver Verstimmung steht, die wiederum neben erfolgreich behandelten Depressionen angesiedelt wird, und diese wiederum neben chronischen bzw. rezidivierenden Konditionen. Konkret werden Joachim Löw, Simone Biles und eben Andrea Petković in eine Liste mit prominenten Testimonials der Depression im Spitzensport aufgenommen und somit „auf die Schultern von Riesen“ (in Anlehnung an Merton, 1983) im Diskurs über das Thema gestellt.

### Therapeutische Kommunikation

Zur therapeutischen Versorgung von Athleten mit einer depressiven Symptomatik kooperieren die Vereine und Verbände im Spitzensport häufig mit Psychotherapeuten. Athleten in Therapie haben die Hoffnung, dass diese Experten wissen, worunter sie leiden und was zur Bewältigung dieses Leidens getan werden kann. Wertet man die in der Literatur verfügbaren Kasuistiken mit soziologischen Mitteln aus, dann zeigt sich, dass die psychotherapeutische Intervention in die betroffene Athletenpsyche als Intervention wider den Organisationszweck in Sportvereinen und -verbänden wirksam werden kann<sup>8</sup>. Dies wird in besonderer Weise deutlich, wenn man die Interventionsstrategien der behandelnden Therapeuten analysiert. Im Folgenden werden drei Beobachtungen hervorgehoben: die Annahme struktureller Fixierungen im betroffenen System, die Einführung inkongruenter Deutungen von Sport und Athletenkarriere sowie Zukunft als Leitmotiv der therapeutischen Interaktion.

Abstrahiert man die verschiedenen Deutungen der Symptomatik des Betroffenen, dann fällt auf, dass in vielen Psychotherapien angenommen wird, der Klient (hier: der betroffene Athlet) leide an einer Art *struktureller Fixierung*, die sich in Form von Teufelskreisen immer wieder neu er-

zeuge und mit Lernblockaden im Denken und Verhalten des Leidenden einhergehe. Dabei gibt es eine Vielzahl an Varianten dieser generellen Prämisse, konkret zum Beispiel das Ausblenden oder die Negation alternativer Sichtweisen auf das Leben und seine Herausforderungen, ein Feststecken in Stereotypen und Rollenmustern, Wut, die dauerhaft gegen einen selbst gerichtet wird, oder ein ambivalentes Verhältnis gegenüber Veränderungen im Allgemeinen – um nur einige zu nennen. So gesehen, muss der therapeutische Prozess an einer Strukturauflösung in der Psyche des betroffenen Athleten arbeiten. Zu diesem Zweck stehen den Therapeuten allerdings nur unzureichende Technologien zur Verfügung<sup>9</sup>. Auch Therapeuten haben keinen direkten Zugriff auf die Psyche betroffener Athleten und können nicht mittels einer Spritze heilsame Gedanken ins betroffene System injizieren. Sie können die Selbstbezüglichkeit des Denkens im betroffenen System lediglich „stören“ (Simon, 1993, S. 474), um als pathologisch identifizierte Fixierungen aufzulösen und eine Umstellung des depressiven Athleten auf andere Sicht- und Denkweisen zu ermöglichen. Dabei rückt gerade auch der sportliche Hintergrund

des Klienten in den Fokus. Im untersuchten Material findet sich eine Reihe alternativer bzw. inkongruenter Deutungen von Sport und Athletenkarriere, die gedankliche Muster und Routinen irritieren und Strukturauflösungen in der betroffenen Psyche befördern können.

In psychoanalytischen Interventionen beispielsweise wird intensives Sporttreiben nicht selten als Funktion bzw. Resultat unbewusster Dynamiken mit psy-

<sup>4</sup> Zur soziologischen Unterscheidung von Risiko und Gefahr siehe Luhmann (2003, S. 30 ff.).

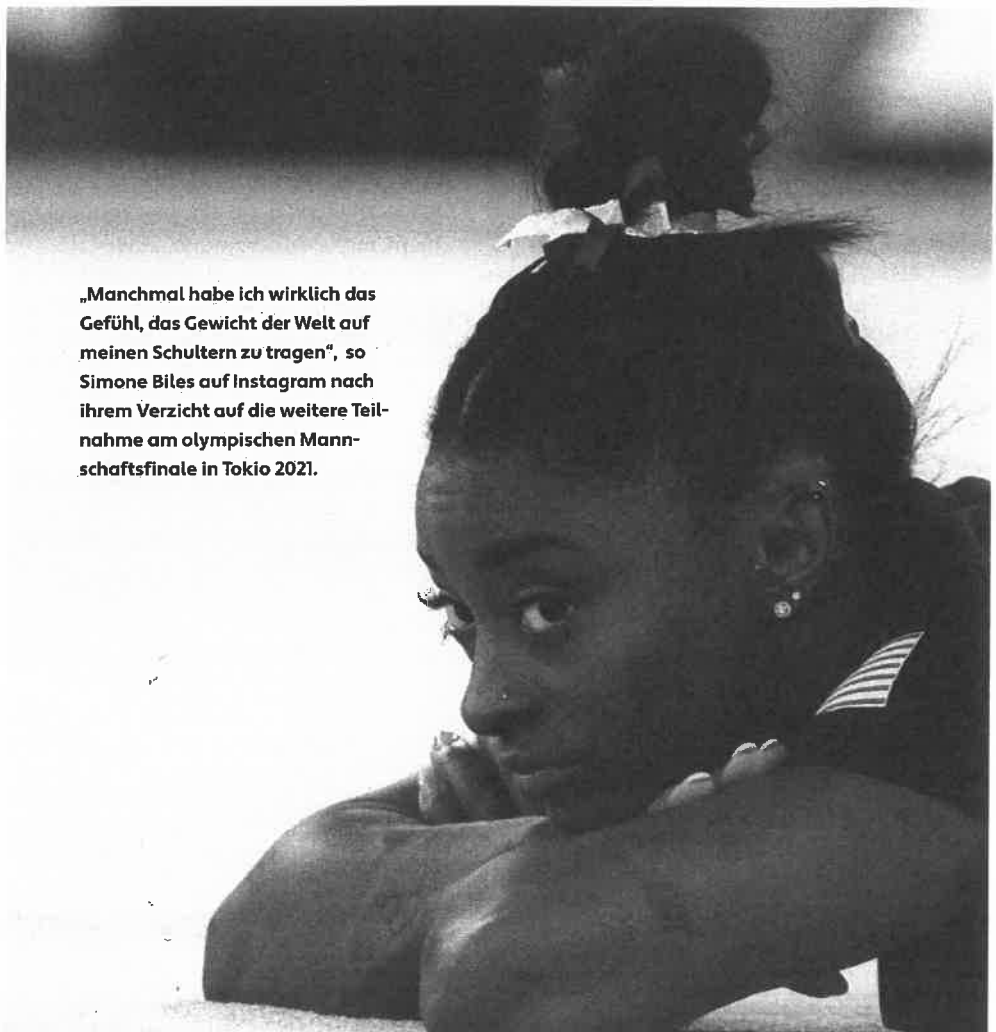
<sup>5</sup> Für eine detaillierte Beschreibung der fundierenden Leitunterscheidungen im öffentlichen Diskurs über Depressionen im Spitzensport, vgl. Kühnle (2019, S. 64 ff.).

<sup>6</sup> Eine detaillierte Auseinandersetzung mit dem „Fall Petkovic“ findet sich in Kühnle (2019, S. 107 ff.).

<sup>7</sup> Zur Frage, wie Algorithmen auch darüber hinaus unser Leben verändern, siehe Fry (2018).

<sup>8</sup> Für die gebotene Ausführlichkeit und Tiefenschärfe im Hinblick auf diese Akteurskonstellation vgl. Kühnle (2017).

<sup>9</sup> Zum „Technologiedefizit“ der Intervention in psychische und soziale Systeme siehe Luhmann & Schorr (1979).



„Manchmal habe ich wirklich das Gefühl, das Gewicht der Welt auf meinen Schultern zu tragen“, so Simone Biles auf Instagram nach ihrem Verzicht auf die weitere Teilnahme am olympischen Mannschaftsfinale in Tokio 2021.

chischer Symptombildung verstanden und mit „narzisstischen“, „ödipalen“, „somasochistischen“ oder sonstwie leid-schaffenden Motivstrukturen bzw. Latenzen in Verbindung gebracht<sup>10</sup>. In manchen Therapiegesprächen wird sportlicher Ehrgeiz als pathologisch gewordener Versuch gedeutet, Liebe und Wertschätzung der eigenen Person gegen Erfolg und Leistung zu tauschen (Staehe, 2007, S. 385), oder die Fokussierung auf die Athletenrolle als anhaltende Unfähigkeit gesehen, die authentischen Eigengefühle von den Wunschvorstellungen der Eltern zu trennen (Cogan, 2000, S. 118). Athletenkarrieren werden überdies als etablierter Weg des Staterwerbs gedeutet, der allerdings mit hohen Opportunitätskosten für marginalisierte Gruppen einhergehe, weil diese sich dann nicht auf die alternativen Wege des sozialen Aufstiegs durch Erfolge in Bildung, Kunst oder anderen Sozialbereichen einließen (vgl. Thompson & Andersen, 2012). „Mental toughness“, konsequenter Einsatz und körperliche Härte gegenüber der sportlichen Konkurrenz werden in diesem Zusammenhang als Ventil zur Aggressionsbewältigung interpretiert – und somit ebenfalls als Coping-Strategie im Umgang mit psychischen Schief-lagen, die einer nachhaltigen Verbesserung der Lebenssituation im Wege stehen. In der Deutung des therapeutischen Systems kann sogar sportlicher Erfolg als kritisches Ereignis aufgefasst werden, das Athleten nicht richtig verarbeiten können (Hannawald & Pramann, 2013, S. 186). Bisweilen wird die Depression gar als eine letzte Warnung gesehen und das Karriereende folglich als größte Chance, die sich daraus ergibt (Biermann & Schäfer, 2011, S. 153). Es ist jedenfalls offensichtlich, dass der Spitzensport in diesen und ähnlichen Deutungen nicht als therapeutisches Mittel, protektiver Faktor oder Ressource eingeordnet wird, sondern als Teil der Symptomatik oder Hindernis auf dem Weg zur Überwindung des Problems.

Vor diesem Hintergrund ist wenig überraschend, dass in der therapeutischen Interaktion mit depressiven Athleten regelmäßig die Zukunft des Betroffenen zum Thema wird. Zukunft als Leitformel funktioniert als Gegenbegriff zu Routinen und Fixierungen (vgl. Luhmann, 1990). In dieser Hinsicht kann man Psychotherapien als eine soziale Form zur Entkopplung von biografischer Vergangenheit und Zukunft sehen, die es dem betroffenen Athleten ermöglicht, sich mindestens kurzfristig vom leistungssportlichen Regime zurück-zuziehen und neue Erfahrungen im Umgang mit sich selbst und der Welt zu sammeln. Langfristig führt dies nicht selten zu einer Öffnung der betroffenen Psyche und dem kontinuierlichen Verlernen der Ansprüche, die im Zuge der Athletenkarriere wirksam werden<sup>11</sup>.

### Autobiografische Erzählungen

Abschließend wird eine Analyse von vier Autobiografien depressiver Athleten vorgestellt, die bis 2018 auf dem bundesdeutschen Buchmarkt erschienen sind. In diesen vier Büchern wird die Depression nicht am Rande erwähnt oder in einem eigenständigen Kapitel dargelegt. Vielmehr zielen diese vier Texte schwerpunktmäßig auf die Beschreibung oder sogar Verarbeitung einer Depression. Konkret trifft dies zu auf die Autobiografien der Spitzenfußballspieler Sebastian Deisler (gem. mit Michael Rosentritt, 2010), Andreas Biermann (gem. mit Rainer Schäfer, 2011) und Martin Bengtsson (2012), einer ehemaligen schwedischen Fußballhoffnung, sowie auf die Autobiografie des früheren Skispringers Sven Hannawald (gem. mit Ulrich Pramann, 2013)<sup>12</sup>. Wie groß der Einfluss autobiografischer Texte über die Krankheitserfahrungen prominenter Sportler auf ihre Leser sein kann, zeigt eine hochinteressante Einzel-fallstudie von Andrew Sparkes und Kollegen (2012). Obwohl der junge Leistungssportler mit dem Pseudonym „David“, der in der Studie begleitet wird, die Diagnose einer unheilbaren Krebserkrankung erhält, legt er bei seiner Auseinandersetzung mit der Krankheit die Heilungs- und sportliche Erfolgsgeschichte aus Lance Armstrongs Autobiografie mit dem Titel „It's Not About the Bike: My Journey Back to Life“ (gem. mit Sally Jenkins, 2000) als Maßstab an. Aus der Lektüre schöpft David zu Beginn seiner eigenen Krankheitsgeschichte zwar Kraft und Hoffnung, stößt aber bald dennoch an die Grenze dieser sportlich-kämpferischen Auseinandersetzung mit dem wachsenden Tumor. Beim Verfassen einer Autobiografie kann kein Mensch seinen ganzen Lebenslauf

mit dem „unendlichen Strom aus Erlebnissen und Handlungen“ (Hahn, Willems & Winter, 2005, S. 493) zu Papier bringen – und sei der Text auch noch so umfangreich und der Wille noch so groß. In den analysierten Autobiografien lassen sich stattdessen weitreichende Gemeinsamkeiten und Ähnlichkeiten erkennen, die über die Individualität der erzählten Geschichten hinweg auf eine genretypische Erzählkomposition hinweisen. Diese entscheidet ganz wesentlich darüber mit, welche Erinnerungen und Anekdoten aus der Fülle eines gelebten Lebens in die autobiografische Erzählung aufgenommen werden. Im Wesentlichen lassen sich zwei Narrative unterscheiden, die sich im Erzählverlauf ablösen und der Depression die Bedeutung eines Wendepunkts im Leben der betroffenen Athleten geben.

Die erzählten Lebensgeschichten lesen sich, erstens, wie „traurige Geschichten“, um ein Konzept von Goffman (1973, S. 149) zu referieren, in denen die Athleten anhand von zwei Erzählfäden ein negatives Bild ihrer vom Sport dominierten Vergangenheit stricken. Im Zusammenhang dieser *Melodramatisierung der Vergangenheit* werden zum einen die verschiedenen Risiken der Athletenkarriere dargestellt. Beispielsweise werden die ständigen Verletzungen, Krankheiten und sonstigen Beeinträchtigungen angesprochen, bei denen die Athletenpsyche stets mitleidet und Schlimmeres immer möglich ist. Zum anderen wird die Sozialisation zum Spitzensportler als ein schlichtweg uneigentliches, fremdbestimmtes Leben beschrieben. Im Rückblick machen die Geschichten bald implizit, bald explizit nachvollziehbar, dass die eigene Sportkarriere weniger aus individuellen Lebensentscheidungen resultierte. Vielmehr wird sie auf das Wirken einer ganzen Schicksalsgemeinschaft aus Rolleninhabern zurückgeführt, die ihrerseits vom sportlichen Erfolg des Nachwuchses profitieren.

Im Erzählverlauf lässt sich, zweitens, eine narrative Ablösung nachlesen. Die traurigen Geschichten über den Sport weichen einer Rhetorik der Selbstverwirklichung, dergemäß die betroffenen Athleten ihr Leben wieder in die eigenen Hände nehmen möchten. Dieses Narrativ der *Futurisierung von Lebensglück* beschreibt, wie im Leben der Betroffenen ein „Restoring“ (Sparkes, 1998, S. 644) von Selbst und Identität stattfindet. In diesen Schritten, die in den analysierten Texten jeweils unterschiedlich stark ausgeprägt sind, vollziehen die Athleten eine sukzessive Abwendung vom Sport und entdecken dabei nicht zuletzt, dass es andere Möglichkeiten gibt, als durch Leistung und Erfolg Selbstbestätigung in der Welt zu finden<sup>13</sup>.

<sup>10</sup> Psychoanalytische Deutungen sportlicher Leistungsambitionen finden sich beispielsweise in Deutsch (1926), Staehe (2007) und Geißler (2010).

<sup>11</sup> Damit soll keineswegs behauptet werden, dass jede Therapie gleich verläuft und fast zwangsläufig zu einer Entscheidung für das Karriereende führt. In der Literatur wird auch über Therapien berichtet, die in den Sport oder sogar zum sportlichen Erfolg zurückführen (z. B. Baron et al., 2009). Dennoch sind solche und ähnliche Referenzen in der kasuistischen Literatur nicht allzu häufig.

<sup>12</sup> Zur Frage nach dem autobiografischen Charakter dieser Texte siehe Kühnle (2020b, S. 4 f.).

<sup>13</sup> Ausführlicher hierzu in Kühnle (2020b).

## 5. Diskussion und Fazit

Überblickt man die dargestellten Befunde, dann liegt zunächst einmal nahe, dass die identifizierten Mechanismen und Dynamiken imstande sind, soziale Fliehkräfte zu entfalten, „Entfremdungscoalitionen“ (Goffman, 1973, S. 136) zu evozieren und exkludierend zu wirken. Im Medium der Kommunikation kann gerade bei den Betroffenen selbst die Überzeugung reifen, dass der Spitzensport ein wesentlicher Teil ihres Problems ist – mit offenem Ausgang, wie sie mit dieser Information dann konkret umgehen und welche Entscheidung sie anschließend treffen. Damit sei keineswegs ein Determinismus behauptet: Nicht jeder Athlet mit der Diagnose einer Depression wird von einem Automatismus ergriffen und beendet seine sportliche Laufbahn. Das gesellschaftliche Reden über das Phänomen stellt dennoch eine Umwelt dar, zu der sich die Betroffenen irgendwie verhalten müssen. Im medialen Diskurs lässt sich leicht nachlesen, dass betroffene Athleten immer wieder auch ihre sportliche Laufbahn beenden und dies nahezu selbsterklärend mit Depressionen begründen (kicker.de: 7.6.2020). Ob ihnen mit dem Karriereende tatsächlich jeweils am meisten geholfen ist, ist wiederum kein großes Thema im öffentlichen Diskurs über das Phänomen – sieht man einmal von jenen Ausnahmen ab, die aus ihren Auftritten Kapital schlagen und noch Jahre später als TV-Moderatoren oder Gesundheitsberater fungieren.

Aus diesem Grund besteht eine wichtige Aufgabe der Sportwissenschaft, erstens, darin, zu einer Entskandalisierung der öf-

fentlichen Kommunikation über Depressionen im Spitzensport beizutragen. Neben der Forschung über spitzensportspezifische Risikofaktoren, die bereits im Gange ist, braucht es in Zukunft vor allem auch Studien über mögliche Resilienz-, Protektiv- und Therapiewirkungen sportlich-kompetitiver Lebensführung und leistungssportlichen Engagements.

Zweitens, sollte deutlich werden, dass soziologische Perspektiven auf die Depression im Spitzensport wichtig sind, weil sie die gesellschaftliche Konstruiertheit des Phänomens offenlegen und somit auch für die Praxis hochgradig relevant sind. In der Interaktion mit Betroffenen stoßen anwendungsorientierte Disziplinen nicht nur auf die Intransparenz des Bewusstseins, sondern auch auf die Wirkungen der gesellschaftlichen Kommunikation im Leiden der Betroffenen. Depressionen sind gerade für Sportorganisationen und ihre Mitglieder eine große Herausforderung. Tauchen Depressionen eines Mannschafts- oder Kadermitglieds als Thema in einem Verein, einem Verband oder einem Stützpunktnetzwerk auf, muss nicht nur ein adäquater Umgang mit dem Betroffenen selbst gefunden werden, auch sind darüber hinaus wichtige Entscheidungen zu treffen, zum Beispiel wen es nun einzuweihen gilt, wie genau das Thema jeweils anzusprechen ist, welche therapeutischen Maßnahmen zu vermitteln sind und wie man sich der Öffentlichkeit gegenüber verhalten soll. Die Soziologie trägt ein umfassendes Orientierungswissen über die kommunikative Konstruktion des Phänomens zum interdisziplinären Forschungsdiskurs bei. Sie ermöglicht

dadurch auch Nicht-Soziologen, die soziale Komplexität der Depression im Spitzensport zu erfassen, das eigene Handeln und Verhalten vor diesem Hintergrund zu reflektieren und sowohl individuell als auch kollektiv Entscheidungen auf dieser Grundlage zu treffen.

**Die Literaturliste zu diesem Beitrag steht unter [www.leistungssport.net](http://www.leistungssport.net) zum Download bereit.**

### Korrespondenzadresse

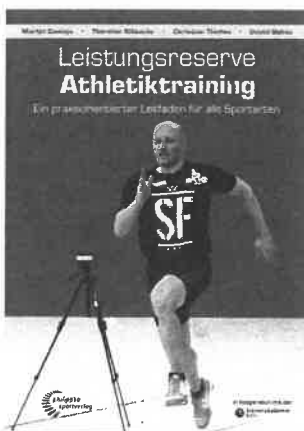
Prof. Dr. Felix Kühnle, Leiter des Arbeitsbereichs Sportsoziologie, Institut für Sportwissenschaft der TU Darmstadt, Magdalenenstraße 27, 64289 Darmstadt  
E-Mail: [felix.kuehnle@tu-darmstadt.de](mailto:felix.kuehnle@tu-darmstadt.de)

### Summary

#### Depression in elite sports: Sociological diagnoses

Depression is often considered as a taboo subject, even in elite sports. From a sociological perspective, depression in athletes should not be understood solely as a mental illness, but as a social discourse that follows its own rules. This paper presents selected diagnoses of sociological research on the topic – starting with a look at mass communication, online/social media and therapeutic communication, and ending with autobiographies of depressed athletes.

ANZEIGE



## Praxisorientierter Leitfaden

Sie sind auf der Suche nach einem innovativen Athletikkonzept für Ihre Sportart? Die Autoren dieses Buches haben verschiedene Trainingssysteme über viele Jahre einem Praxistest unterzogen und aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse aus dem internationalen Leistungssport ausgewertet. Entstanden ist daraus ein praxisorientierter Leitfaden für das Training mit Jugendlichen ab etwa 14/15 Jahren – aufbauend auf notwendigem theoretischen Wissen – mit methodischen Leitlinien (Trainingsplanung) und Praxistipps zur Leistungsoptimierung im wettkampforientierten Sport.

**Leistungsreserve Athletiktraining. 240 Seiten • 29,80 €**



02 51/23 005-11

[buchversand@philippka.de](mailto:buchversand@philippka.de)Weitere Informationen auf [www.philippka.de](http://www.philippka.de)

# LEISTUNGS- SPORT

5/2022 • 52. Jahrgang

Zeitschrift für die Fortbildung von Trainern,  
Übungsleitern und Sportlehrern

## Trainerbildung

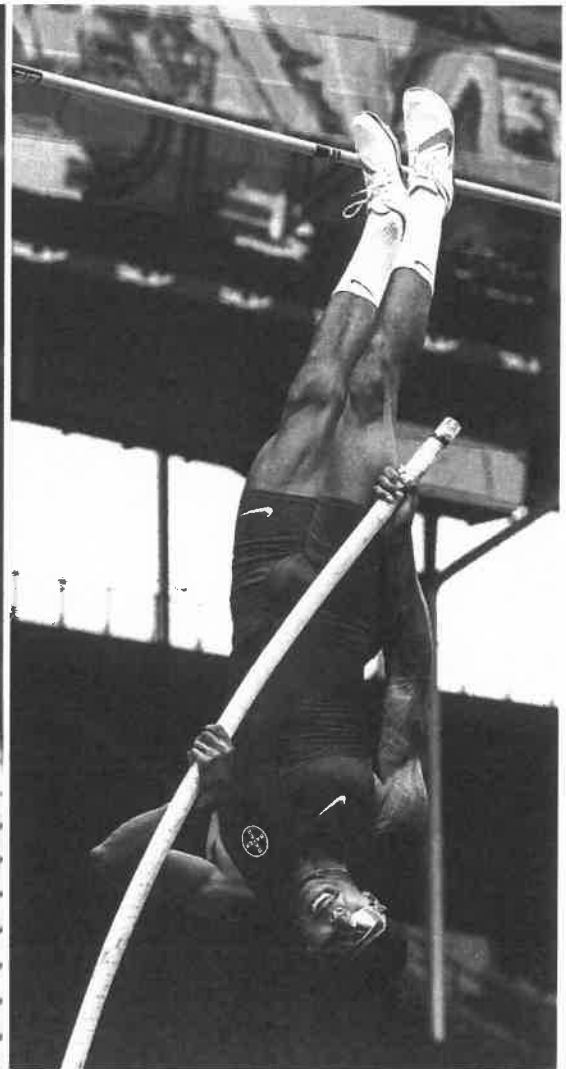
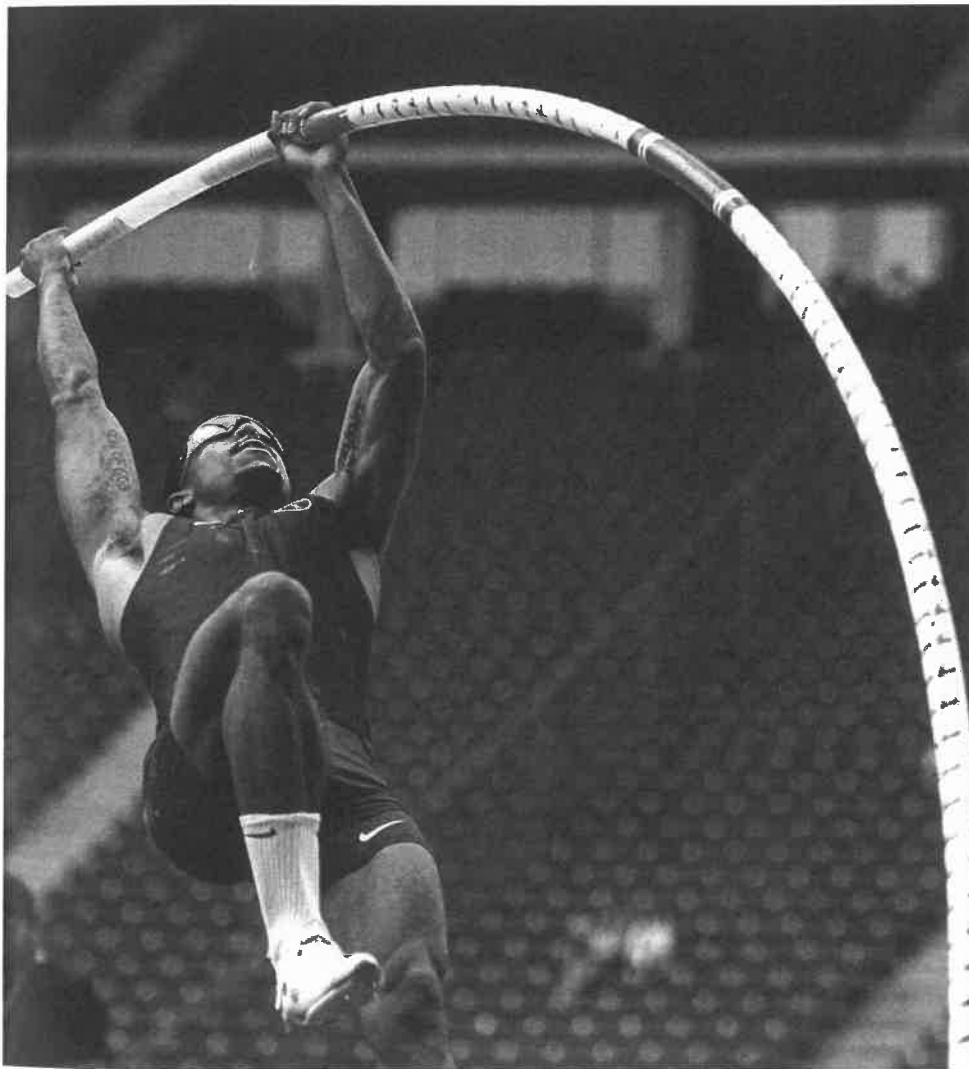
Frank Vohle/Ralf Sygusch:  
Kompetenzorientierung und  
Digitalisierung im Trainerwesen

## Im Brennpunkt

Felix Kühnle:  
Depression im Spitzensport

## Meisterlehren

Wolfgang Killing:  
Was wir von erfahrenen Trainern  
lernen können



# LEISTUNGSSPORT

Zeitschrift für die Fortbildung von Trainern, Übungsleitern und Sportlehrern

Herausgeber:  
Deutscher Olympischer Sportbund, Otto-Fleck-Schneise 12, 60528 Frankfurt/Main

Verlag:  
philippka GmbH & Co. KG, Rektoratsweg 36, 48159 Münster, Telefon: 0251/23005-0; E-Mail: info@philippka.de; www.philippka.de

Geschäftsführung: Ferdinand Honig, Thorsten Krybus

Redaktion: Helmut Nickel (verantwortlich), Dr. Alexandra Schek

Schlussredaktion: Werner Böwing, Dr. Alexandra Schek

Redaktionskollegium: Prof. Dr. Berndt Barth, Dr. Martin Bartsch, Dr. Antje Hoffmann, Prof. Dr. Jürgen Krug, Prof. Dr. Jan Mayer, Prof. Dr. Lutz Nordmann, Prof. Dr. Johannes Scherr, Prof. Dr. Billy Sperlich, Prof. Dr. Christoph Zinner

Anschrift der Redaktion:  
philippka GmbH & Co. KG, Rektoratsweg 36, 48159 Münster, Tel. 0251/ 23005-0; E-Mail: lsp@philippka.de

Grafiken: Lin Lütke-Glanemann

Telefon-Durchwahl/E-Mail-Adresse:

Redaktion Verlag: 0151/65137208, E-Mail: nickel@leistungssport.net

Abonnement/Vertrieb: 0251/23005-15, E-Mail: abo@philippka.de

Buchhaltung: 0251/23005-19, E-Mail: freitag@philippka.de

Buchversand: 0251/23005-11, E-Mail: buchversand@philippka.de

Anzeigen:  
Verkauf (extern): Birgitt Jäcker, Telefon: 05734/6656170 E-Mail: jaecker@philippka.de,

Kundenbetreuung: Reiner Grube, Telefon: 0251/23005-17 E-Mail: grube@philippka.de,

Erscheinungsweise: Zweimonatlich zur Mitte jeden ungeraden Monats

Bezugspreis: Für Abonnenten jährlich € 52,80 (Ausland € 58,80) inkl. Versandkosten. Einzelhefte: € 10,00 zzgl. € 1,- (Ausland € 2,-) Porto. Bei Sammelbestellungen ab 6 Abonnements € 42,24 (Ausland € 47,04). Für das AboPlus-Abonnement jährlich € 54,- (Ausland € 60,-).

Abonnementbestellungen: im Online-Shop oder direkt beim Verlag. Mindestbezugsdauer ein Jahr, danach verlängert sich das Abonnement automatisch. Kündigungen können frühestens zum Ende der Bezugsdauer mit einer Frist von einem Monat erfolgen, und zwar schriftlich per Post, Fax oder E-Mail an die philippka GmbH & Co. KG, Rektoratsweg 36, D-48159 Münster, Fax: 0251 23005-99, E-Mail: abo@philippka.de.

Gesamtherstellung: LD Medienhaus GmbH & Co. KG, 48683 Ahaus

Unserer Umwelt zuliebe wird diese Zeitschrift auf chlorfrei gebleichtem Papier gedruckt.

ISSN 0341-7387

Urheberrechtlicher Hinweis: Die Zeitschrift sowie alle in ihr enthaltenen einzelnen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Titelfotos: IMAGO/Sven Simon (links), IMAGO/Beautiful Sports (rechts)

## IM BRENNPUNKT

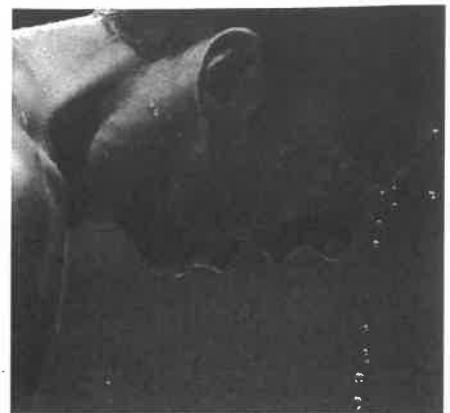
### Felix Kühnle: DEPRESSION IM SPITZENSORT

#### Soziologische Diagnosen

Depressionen gelten häufig als Tabuthema, auch im Spitzensport. Aus soziologischer Sicht sind Depressionen bei Athleten nicht allein als psychische Krankheit zu verstehen, sondern als gesellschaftlicher Diskurs, der seinen eigenen Regeln folgt. Im vorliegenden Beitrag werden ausgewählte Diagnosen der soziologischen Forschung zum Thema präsentiert – beginnend mit dem Blick auf die Massenkommunikation über die Online-/Social-Media- und therapeutische Kommunikation bis hin zu Autobiografien depressiver Athleten.

Schlagwörter: Depression – Soziologie – Kommunikation – Medien

4



IMAGO/Bildbyran

## MEISTERLEHREN

### Wolfgang Killing: MEISTERLEHREN: WAS WIR VON ERFAHRENIEN TRAINERN LERNEN KÖNNEN

#### Teil 1: Eckdaten zur Untersuchung und langfristiger Leistungsaufbau

Sportlicher Erfolg hängt nicht zuletzt von der konsequenten Nutzung der Wissens- und Erfahrungsschätze einer erfolgreichen Spitzentrainerschaft ab. Wie diese Wissensreserve „angezapft“ werden kann, beschreibt am Beispiel der Leichtathletik diese Beitragsserie, die sich den sogenannten Meisterlehren widmet. Beleuchtet werden u. a. der langfristige Leistungsaufbau, die technische und konditionelle Vorbereitung und der Stellenwert der Trainer in unserer Gesellschaft.

Schlagwörter: Meisterlehre – Meistertrainer – Interview, biografisches – Leichtathletik

10



IMAGO (Sven Simon; Chai vd. Laage [3], L. Perenyi; ULMER; Beautiful Sports [5]), Privat

## TRAINERBILDUNG

### Frank Vohle/Ralf Sygusch: KOMPETENZORIENTIERUNG UND DIGITALISIERUNG IM TRAINERWESEN

#### Hürdenlauf oder Doppelpass?

In Ergänzung zu den Beiträgen über digitale Bildung (Vohle, 2017) und zum DOSB-Kompetenzmodell (Sygusch et. al, 2020) werden in diesem Artikel die Verbindungslinien beleuchtet: der Doppelpass der beiden Ansätze. Die leitende These ist, dass Kompetenzorientierung von einer didaktisch motivierten Digitalisierung profitieren und innovative Impulse geben kann.

Schlagwörter: Bildung – Kompetenzorientierung – Digitalisierung

19



## VISION TRAINER

### Eva Zehnder/Christine Bitterle/Wiebke Fabinski/Ulrich Forstner/Lothar Linz u. a.:

#### TRAINER\*IN-PROJEKTE REALISIEREN Impulse für TrainerInSportdeutschland setzen

Das Kernstück des Projekts TrainerInSportdeutschland sind die Trainer\*in-Projekte. Die Sportorganisationen haben hier die Möglichkeit, Trainer als Kernaufgabe zu setzen und Ideen und Projekte zu realisieren, die dazu beitragen, sich der Vision Trainer\*in 2026 zu nähern. Im Folgenden werden weitere Projekte mit dem Themenschwerpunkt Selbstbild Trainer dargestellt.

Schlagwörter: Vision Trainer – Organisationsentwicklung – Trainerprojekte – Selbstbild Trainer

24

**VISION TRAINER\*IN 2026**

Trainer\*innen mit positivem Selbstbild nahen / sind

- Stärken Einfluss auf Entwicklungen im Verein/Verband
- Lebenslang Lernende
- Lernbegleiter\*innen

<p><b>Sportsystem</b> ein attraktives System stellt die / sorgt für:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Förderung von Trainer*innen als Kernaufgabe</li> <li>• Trainer*innenbildung mit hohem Stellenwert</li> <li>• Attraktive Arbeitsbedingungen</li> <li>• Gute Engagementsbedingungen</li> <li>• Entwicklung von Wissensmanagement</li> <li>• Entwicklungsmöglichkeiten</li> </ul>	<p><b>Ein Umfeld</b> mit optimalen Rahmenbedingungen schafft:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gesellschaftliche Wertschätzung</li> <li>• Bildungspolitische Anerkennung der Kompetenzen der Kernaufgaben</li> <li>• Unterstützung des Bestandes Trainer*in</li> <li>• Konstruktive Erfassung</li> </ul>
--	--

Vision Trainer\*in Bis 2026 verfügen alle Sportarten im Sportvereinsystem über eine ausreichende Anzahl an qualifizierten Trainer\*innen.

Projekt TrainerInSportdeutschland

# LEISTUNGSSPORT.NET

**Zugang zum passwortgeschützten Bereich auf [www.leistungssport.net](http://www.leistungssport.net) für alle AboPlus-Abonnenten:**

Liebe Leser, sofern Sie sich für die AboPlus-Variante (Print + E-Journal) entschieden und dem Philippka-Sportverlag das auch ausdrücklich schriftlich oder per Mail ([abo2@philippka.de](mailto:abo2@philippka.de)) mitgeteilt haben, müssen Sie sich auf der *Leistungssport*-Website im Bereich 'Mein LSP' einmalig als Abonnent registrieren. Nach erfolgter Verifizierung Ihrer Angaben erhalten Sie Zugang zu dem exklusiv AboPlus-Abonnenten vorbehaltenen Bereich. Hier finden Sie dann auch das blätterbare E-Journal der aktuellen Ausgabe, in dem Sie z. B. mittels Volltextsuche recherchieren, eigene Lesezeichen (Kommentare etc.) setzen und von dem Sie einzelne (oder auch alle) Seiten ausdrucken können.

## Online-Ergänzungen auf einen Blick:

Unter der Rubrik *Aktuelle Ausgabe* finden Sie die Literaturlisten und sonstigen Zusatzinformationen zu den Beiträgen dieser Ausgabe, die nicht im Heft veröffentlicht wurden. Von weiter zurückliegenden Ausgaben finden Sie diese unter der Rubrik *Jahresübersicht*.



**BLICK ÜBER DEN ZAUN**  
 Lesergemeinschaft Themen, die für die Bereiche Sport, Gesundheit, Ernährung, Wissenschaft und Politik der Bundeswehr und anderen Verbänden zusammengefasst sind. Die Rubrik 'Themen' ist ein zentraler Punkt für die Leserinnen und Leser der *Leistungssport*. Hier werden aktuelle Themen der Sportwissenschaft, Ernährung, Wissenschaft und Politik der Bundeswehr und anderen Verbänden zusammengefasst. Die Rubrik 'Themen' ist ein zentraler Punkt für die Leserinnen und Leser der *Leistungssport*. Hier werden aktuelle Themen der Sportwissenschaft, Ernährung, Wissenschaft und Politik der Bundeswehr und anderen Verbänden zusammengefasst.

## Allgemeiner redaktioneller Hinweis:

Aus Gründen besserer Lesbarkeit wird in den Heftbeiträgen in der Regel nur die männliche Form verwendet, die jedoch die weibliche und diverse einschließt.

## TRAINERBILDUNG

St. Arenz/K. Flasch/A. Hoffmann:

### TRAINERINNEN/TRAINER UND HANDELNDE IM NACHWUCHSLEISTUNGSSPORT

Eine Umfrage zum Wissens- und Informationsbedarf

Im Rahmen einer Umfrage zum Wissensmanagement im Leistungssport geht es um die Beantwortung der Frage, wie der Wissens- und Informationsbedarf von Trainern und in den Nachwuchssport involvierten Personen aussieht. Dazu wurde eine Online-Umfrage konzipiert, an der 257 Personen teilnahmen. Das Spektrum der Fragen bezieht sich auf gewünschte Inhalte, Formate, Plattformen und Umfänge.

Schlagwörter: Nachwuchssport – Wissensbedarf – Informationsbedarf – Erkenntnis-transfer – Umfrage

## BERICHTE

K. Henschel/A. Hoffmann/K. Flasch:

IAT-Nachwuchssport-Symposium 2021 – Austausch und Nutzen für die Trainer\*innen-Arbeit im Fokus

Gunter Straub:

36. Symposium des Verbandes Deutscher Tischtennis-Trainer

## TRAINERS DIGEST

Arnd Krüger:

50 Jahre Olympische Spiele in Deutschland – Ein Rückblick auf die „heiteren Spiele“ der XX. Olympiade

Training für den Nachwuchs – Kindersport im Spannungsfeld von Persönlichkeitsbildung und Kinderarbeit

## MENSCHENFÜHRUNG

Achim Weind/Rupert Bardens:

### „MENSCHEN ERMUTIGEN UND BEFÄHIGEN – DAS HEISST FÜHRUNG.“

Interview mit Thorsten Leibenth, langjähriger Trainer einer Profi-Basketballmannschaft, bevor er im Anschluss Sportdirektor in demselben Verein wurde

Der in diesem Jahrgang initiierte Themenschwerpunkt über positive Führung im Leistungssport soll abschließend durch zwei weitere Facetten ergänzt werden. Aus der Perspektive eines Trainers/Sportdirektors berichten wir in dieser Ausgabe. In der folgenden Ausgabe wollen wir denen, um die es letztlich geht – nämlich zu führende Athletinnen und Athleten – abschließend eine Stimme verleihen.

Schlagwörter: Trainer – Führung – Kommunikation – Motivation

## AUS DER PRAXIS

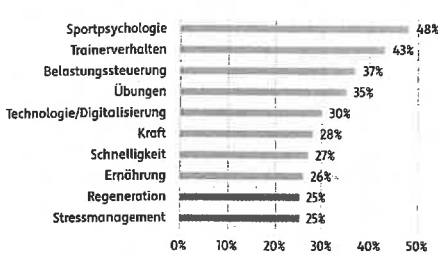
Christoph Mühlberger:

### VERLETZUNGSPRÄVENTION FÜR TRAINER BEI DER HILFESTELLUNG IM GERÄTTURNEN Teil 2

Ist der Trainer durch eine Verletzung in seiner Handlungsfähigkeit eingeschränkt, können sich umfangreiche negative Konsequenzen auf das sportliche Gesamtziel ergeben. Dies gilt insbesondere für die Hilfestellung im Gerätturnen. Nach einer Analyse der Thematik werden grundlegende Empfehlungen gegeben und erste Übungsansätze für den Trainingsalltag aufgezeigt.

Schlagwörter: Trainer – Gerätturnen – Verletzungsprävention – Belastbarkeitssicherung

## TOP10 Wunsch-Inhalte



## MENSCHENFÜHRUNG

Michael Welke:

### POSITIVE LEADERSHIP IN DER PRAXIS

Coaching – Leistungstrainer als Personalentwickler

Im Leistungssport ist ein komplexes Management im Umfeld von Athleten und Mannschaften zu erledigen. Gefragt ist der Trainer als kompetente Führungsperson. Wie positive Leadership, wobei rhetorisch-kommunikative Qualitäten eine zentrale Rolle spielen, im Leistungssport gelingen kann, hat der erste Beitrag der Serie vermittelt. In den letzten beiden *Leistungssport*-Ausgaben ging es um eine Vertiefung der Themenbereiche Standing und Delegation, in diesem Heft um das Coaching.

Schlagwörter: Trainer – Führung – Kommunikation – Motivation – Coaching



Der Autor