

# Sportpsychologie – Kommunikation: Schluss mit «Du bist zu dick, zu dünn, zu schwer, zu leicht...»

Warum ist Kommunikation im Leistungssport eigentlich wichtig? Mit dieser Frage beschäftigten sich die Besucherinnen und Besucher der Fachtagung «Frau und Spitzensport» im Juni 2020. Der Fokus lag dabei ganz auf dem respektvollen Umgang zwischen Athletinnen/Athleten und Trainer/innen.

## Blog-Beiträge der Trainerbildung Schweiz (TBS)

Die Trainerbildung Schweiz (TBS) baut ihr digitales Angebot zur Unterstützung von Trainerinnen und Trainern stetig aus. Dazu publizieren wir regelmässig spannende Blog-Beiträge sowie Tipps und Tricks für Training und Wettkampf.

[Zu allen Blogbeiträgen](#)

**Autorinnen:** Monika Kurath, Verantwortliche Fachbereich Sportpsychologie, Trainerbildung Schweiz; Dr. Katharina Albertin, Präsidentin SASP (Swiss Association of Sport Psychology), Fachpsychologin für Sportpsychologie FSP und eidg. anerk. Psychotherapeutin

Warum kann eine unsensible und unbedachte Kommunikation gerade wenn es um die Themen Gewicht und Figur geht, erfolgs- und gesundheitsschädigend sein? Weil schlechte Kommunikation unter Umständen von einer Sekunde auf die andere Athletinnen und Athleten das Vertrauen in sich und ihren Körper wegweisen kann.

Damit wird kurzfristig eine der wichtigsten Voraussetzungen für Erfolg gekappt. Mittel- und langfristig können daraus schlimmstenfalls psychische und physische Probleme oder sogar Krankheiten entstehen. Sehr häufig entstehen Prägungen, die die Athletinnen und Athleten fast ein Leben lang begleiten. Viele machen die Waage und den Spiegel zum täglichen inneren Gericht, das über ihre Zufriedenheit mit sich selbst entscheidet.

Athletinnen und Athleten brauchen während und nach ihrer Laufbahn eine Freundschaft zu ihrem Körper. Der Körper ist ihr wertvollstes Gut. Körper und Geist sollten ein gutes, sich gegenseitig respektierendes Team bilden. Gesunde Kommunikation zwischen den Athletinnen und Athleten und ihrem Umfeld kann das «Körper-Geist-Team» dieser stärken. Davon profitiert der sportliche Erfolg sowie die psychische und physische Gesundheit.

## Gute Kommunikation stärkt junge Spitzensportlerinnen und Spitzensportler

Die Forschung zeigt, dass gerade junge Spitzensportlerinnen und Spitzensportler (ca. 15-25-jährig) sich dann gut entwickeln können, wenn sie gute Beziehungen zu a) ihren Trainerinnen und Trainern und b) ihren Eltern haben. Kommunikation ist ein ganz wichtiger Teil der Beziehung, ja sie prägt die Beziehung letztlich stark. Leider weisen verschiedene Studien daraufhin, dass verbale Aufforderungen zum Gewichtsverlust (zwecks Erfolgssteigerung) zahlreich und unbedacht an Athletinnen und Athleten gerichtet werden.

Häufig werden diese Aufforderungen verletzend formuliert. Manchmal können einzelne Aufforderungen eine «Lawine in Gang treten» und Athletinnen und Athleten dazu bewegen, zum vermeintlich eigenen Schutz («Ich will niemals mehr beleidigt werden, darum nehme ich jetzt ab und bin für immer schlank») abzunehmen. Sie beginnen

mehr zu trainieren, verändern ihre Essgewohnheiten, entwickeln oftmals eine feindliche/negative Einstellung zu ihrem Körper und geraten u.U. in ein überkontrolliertes, mittel- und langfristig erfolgs- und gesundheitsschädigendes Essverhalten.

## **Unbedachte Kommunikation kann zu unnötigem Selbstwerteinbruch führen**

Warum kann allein schon ein einzelner unglücklich formulierter Satz so heftige Konsequenzen haben? Eine Antwort darauf gibt die Theorie des globalen und des physischen Selbstkonzepts.

Im Selbstkonzept sammeln wir unser Wissen über uns selbst hinsichtlich unserer Stärken und Schwächen. Die subjektive, persönliche Bewertung dieser Bereiche ist das, was in der Psychologie unter Selbstwert verstanden wird. Die Wissenschaft zeigt, dass es verschiedene Teil-Selbstkonzepte gibt, die zusammengenommen den globalen Selbstwert bestimmen. Hierzu zählen:

- Akademisches (schulisches) Selbstkonzept (Stärken/Schwächen in verschiedenen Schulfächern)
- Soziales Selbstkonzept (was sind meine Stärken/Schwächen im Umgang mit verschiedenen Menschen?)
- Emotionales Selbstkonzept (wie erlebe ich meine Stärken und Schwächen im emotionalen Bereich?)
- Physisches Selbstkonzept (Meine Stärken und Schwächen im Bereich Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Figur/Gewicht, allgemeine körperliche Attraktivität)

Im Kindes- und Jugendalter und insbesondere im Leistungssport ist das physische Selbstkonzept und der entsprechende physische Selbstwert naturgemäss von grosser Bedeutung und beeinflusst das generelle Selbstkonzept und damit den generellen Selbstwert.<sup>1,9</sup> Wenn Figur und Gewicht unbedacht (als Schwäche) kritisiert werden und gleichzeitig kaum andere Fähigkeiten benannt und anerkannt werden, führt das sehr häufig dazu, dass der generelle Selbstwert der Athletin sofort verletzt wird und einbricht. Schuld- und Schamgefühle der Athletin attackieren ihren Selbstwert und ihr Selbstvertrauen.

Diese Dynamik ist gefährlich und muss unterbunden werden. Dafür nötig ist eine Umbesinnung, ein Bewusstwerden dieser gefährlichen, auch gesellschaftlich bedingten Dynamiken. Denn gerade Athletinnen können unter den Druck zweier gesellschaftlich zementierter Ideale geraten: das Ideal des gesellschaftlichen UND das Ideal des sportlich perfekten Frauenkörpers. Dieser Druck kann Ängste auslösen und dazu führen, dass man den eigenen Körper fast als Gegner betrachtet, ihn stets kontrolliert, seine Silhouette täglich bewertet und sich davor fürchtet, von anderen körperlich gesehen und bewertet zu werden.

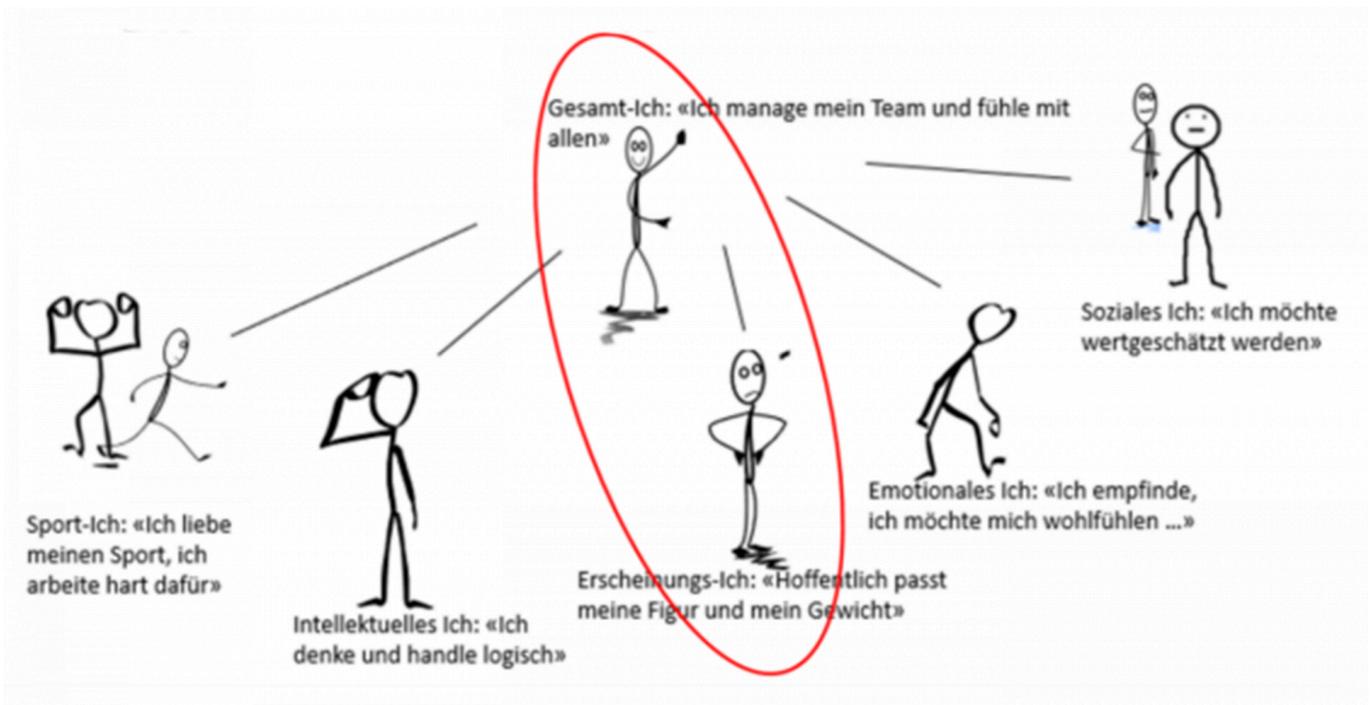


Abb. 1: Es lohnt sich, die verschiedenen «Ichs» der Athletin anzusprechen. Übertriebenes Fokussieren auf Gewicht und Figur kann Selbstwert und Selbstvertrauen unnötig gefährden.

## Lösungsansätze

Es lohnt sich also in jeder Hinsicht, die eigene Kommunikation kritisch zu beobachten und sich um Verbesserung zu bemühen. Zwei Lösungsansätze werden im Folgenden beschrieben: Zum einen lohnt es sich, **die verschiedenen «Ichs»** (in Anlehnung an das oben beschriebene Selbstkonzept, siehe Abb. 1) der Athletin im Auge zu haben. Sie hat als Sportlerin und als Mensch ganz verschiedene Seiten mit unterschiedlichen Bedürfnissen. Wenn ausgewogen alle Seiten angesprochen und hinsichtlich ihrer Stärken anerkannt werden, stärkt das die Persönlichkeit der Athletin und sie kann die eigenen Schwächen, an denen sie arbeiten muss, besser annehmen.

Gewichts- und Figurthemen sind dann bloss zwei Aspekte unter mehreren und gefährden weniger den Selbstwert – vorausgesetzt natürlich sie werden fair und respektvoll angesprochen. Wie kann man sich selbst bspw. als Trainerin oder Trainer Sicherheit geben, wenn es darum geht, mit der Athletin gesund zu kommunizieren? Hierzu hilft der zweite Lösungsansatz: die Orientierung an den **psychischen Grundbedürfnissen<sup>3</sup> nach**

- a) **Autonomieerleben,**
- b) **Kompetenzerleben,**
- c) **leistungsunabhängigem Zugehörigkeitserleben.**

In der Praxis kann das heissen:

- **Autonomieerleben fördern:** Athleten/innen dürfen mitbestimmen, erhalten nach Möglichkeit Freiheitsgrade und Wahlmöglichkeiten im Trainings- und Entwicklungsprozess, damit sie Selbstbestimmung erleben. Dies hat eine direkte Folge für die Kommunikation, die Autonomie muss im Gespräch und mit dem Gespräch ermöglicht werden.
- **Kompetenzerleben fördern:** Positive Leistungen und Verhaltensweisen würdigen, kritische Feedbacks werden von positiven Feedbacks ergänzt, nicht nur Resultate, sondern auch resultatunabhängige Handlungs- und Leistungsverbesserungen werden anerkennend kommentiert. Im Gespräch werden Stärken UND Schwächen thematisiert. Ist Ab- oder

Zunahme von Gewicht ein Bedarf, dann ist es ein Aspekt unter verschiedenen. Gerade dann muss unbedingt sichergestellt werden, dass die Athletin/der Athlet hört, was sie sportlich gut macht, was ihr bereits gelingt und dass – ähnlich eines technischen Aspekts – das Gewicht optimiert werden kann.

- **Bedingungsloses Zugehörigkeitsgefühl ermöglichen:** Jede Athletin, jeder Athlet ist Teil der Gruppe und wird jederzeit als Mensch respektiert und wertgeschätzt, unabhängig von ihrer aktuellen sportlichen Leistungsfähigkeit, ihren Resultaten, ihrem Gewicht, ihrer Erscheinung etc. In einem Gespräch, das u.a. Gewichtsaspekte betrifft, ist es sehr wichtig, die persönliche Wertschätzung und der Respekt für die Persönlichkeit sprachlich und atmosphärisch auszudrücken.

## Praktische Lösungsansätze

- Verbände/Clubs/Organisationen: **Einstellung/Haltung** zu dem Thema entwickeln (ggf. bisherige Sportkultur kritisch hinterfragen und neu definieren); die Initiative dafür kann von allen Beteiligten kommen.
- Insbesondere in gewichtssensiblen Sportarten/Fällen nicht bloss mit der Athletin reden/arbeiten, sondern auch ihr **Umfeld** (Eltern, die verschiedenen Trainer & Betreuer/Staff) mit einbeziehen.
- Thematik «enttabuisieren», normalisieren – Gewicht/Figur als **eine der Komponenten der sportlichen Leistung** im Rahmen von Analyse und Zielsetzungsgesprächen sachlich ansprechen (gleich wie z.B. konditionelle oder technische Komponenten), bei Bedarf professionell begleitet optimieren.

Sind die psychischen Grundbedürfnisse befriedigt, fühlt sich die Athletin grundsätzlich sicher, als Person anerkannt und traut sich, mutige Ziele zu setzen. Sie kann eine gewisse Selbststärke oder psychische Robustheit entwickeln, die ihr wiederum helfen, einen gesunden Umgang mit Fehlern, Niederlagen und Kritik zu finden. Ein Gespräch bzw. die Haltung in der Zusammenarbeit sollten der Stillung der psychischen Grundbedürfnisse Rechnung tragen.

## Fazit

- Kommentare zu Figur und Gewicht können verletzend und nachhaltig psychisch belastend sein.
- Kritik an Körper und Gewicht können zum abrupten Selbstwert-Einsturz führen, was erfolgssenkend ist.
- Kommunikation kann psychische Grundbedürfnisse stillen: Nutze das!
- Die Athletin hat – wie jeder Mensch – verschiedene Ich-Anteile: Spreche alle Ichs an!
- Kläre für dich selbst, wie du zu den Themen Figur und Gewicht stehst.
- Bereite heikle Gespräche vor.

## Literatur

- Asendorpf J.B., Teubel T. (2009). Motorische Entwicklung vom frühen Kindes- bis zum frühen Erwachsenenalter im Kontext der Persönlichkeitsentwicklung. Zeitschrift für Sportpsychologie; 16:2-16.
- Bradatsch, A.-M., 2015. Das Körperbild von deutschen olympischen Nachwuchsleistungssportlerinnen. Inaugural-Dissertation zur Erlangung des Doktorgrades der Medizin der Medizinischen Fakultät der Eberhard Karls Universität zu Tübingen.
- Deci, E.L., & Ryan, R.M. (1985). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York: Plenum Publishing Co.
- Emmerson, G. (2000). Ego-State Therapy. Wales: Crown House Publishing Ltd.
- Keyes CLM. The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. Journal of Health and Social Behavior. 2002;43:207-222. doi: 10.2307/3090197. [[PubMed](#)]
- Lo, B. P., Hebert, C., & McClean, A. (2003). The female athlete triad: No pain, no gain? Clinical Pediatrics, 42, 573-580.
- Muscat, Anne C. and Long, Bonita C. (2008). Critical Comments About Body Shape and Weight: Disordered Eating of Female Athletes and Sport Participants', Journal of Applied Sport Psychology, 20:1, 1 – 24 To link to this article: DOI: 10.1080/10413200701784833 URL: <http://dx.doi.org/10.1080/10413200701784833>
- Stephens, L. E., (2019). There's Stuff Beyond Sport: A Study of the Realities and Perceptions of Student-Athlete Body Image Concerns, Drive for Muscularity, and Eating Behaviors . All Dissertations. 2354. [https://tigerprints.clemson.edu/all\\_dissertations/2354](https://tigerprints.clemson.edu/all_dissertations/2354)
- Stiller, J., Würth, S. & Alfermann, D. (2004). Die Messung des physischen Selbstkonzepts (PSK). Zur Entwicklung der PSK-Skalen für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene. Zeitschrift für Differentielle und Diagnostische Psychologie, 25, 239 – 257. <https://doi.org/10.1024/0170-1789.25.4.239>.

## Weiterführende Informationen zum Thema Frau und Spitzensport

- [Fachtagung «Frau und Spitzensport»](#) von Swiss Olympic

Vielen Dank an **Dr. Katharina Albertin**, Präsidentin SASP (Swiss Association of Sport Psychology), Fachpsychologin für Sportpsychologie FSP und eidg. anerk. Psychotherapeutin für ihre Unterstützung für diesen Beitrag.

Quelle: [Trainerbildung Schweiz](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**