

Druckversion: <http://sport.ard.de/sp/schwimmen/news200307/09/kuhl-interview.jhtml>

#### Schwimmer engagieren Sportpsychologen

### Der Herr der letzten Prozente

Von Hartmut Blick

**Das Nationalteam des Deutschen Schwimm-Verbandes hat bei der WM in Barcelona erstmals einen Sportpsychologen und Managementberater im Angebot. sport.ARD.de befragte Dr. Ulrich Kuhl zu seiner Aufgabe.**

*Herr Dr. Kuhl, ist es schlecht um das Nervenkostüm der deutschen Schwimm-Asse bestellt?*

Im Gegenteil, das Team funktioniert sehr gut. Meine Arbeit zielt auf einen langfristigen Optimierungsaspekt ab.

*Das heißt, die Athleten landen nicht bei Ihnen auf der Couch?*

Sportpsychologie und die Couch haben überhaupt nichts miteinander zu tun. Ich unterstütze und berate die Teamleitung vor allem im Hinblick auf die Olympischen Spiele 2004 in Athen. Es geht darum, das Team zu stabilisieren und weitere Potenziale heraus zu kitzeln. Eine psychologische Betreuung einzelner Athleten oder Trainer steht nicht im Fokus meiner Tätigkeit.

*Wie groß sind denn diese weiteren Potenziale?*

Ich will mich nicht auf genaue Prozentzahlen festlegen. Und manchmal gibt ja schon ein Prozent mehr Leistung den Ausschlag über Sieg oder Niederlage. Die Luft im Spitzensport wird immer dünner und mentale Prozesse werden immer wichtiger. Sie entscheiden häufig über Sieg oder Niederlage. Wie Psychologie wirkt, können Sie daran ermesen, wenn ein Fußballverein aus der Verbandsliga Bayern München aus dem Pokal wirft.

#### "Ein Team funktioniert wie ein Unternehmen"

*Woraus besteht ihre Arbeit?*

Vor allen Dingen aus Beobachten. Ich werde jeden Tag die Prozesse beobachten, mich dann mit den Cheftrainern zusammensetzen, beraten, was gut gelaufen ist und was nicht. Dann werden wir versuchen, diese Prozesse langsam zu verbessern. Das langfristige Ziel heißt, das Team so zu optimieren, dass nicht nur wenige Athleten Spitzenleistungen erbringen, sondern die gesamte Mannschaft. Es geht darum, die Dynamik im und um das Team herum konstruktiv zu steuern.

*Ähnlich wie in einem Unternehmen?*

Eine Mannschaft funktioniert in vielen Bereichen wie ein Unternehmen. Es geht um Spitzenleistung. Es geht darum, diese Spitzenleistung zu einem bestimmten Zeitpunkt zu erbringen. Und es geht um ein gutes, harmonisierendes Team. Als externer Berater habe ich nicht die Betriebsbrille auf. Jemand, der die Betriebsabläufe von außen anschaut, kann zum Beispiel fragen: "Warum macht ihr das auf diese ganz bestimmte Weise? Gibt es dafür nicht eine bessere Alternative?"

*Können Sie uns ein konkretes Beispiel für Ihre Arbeit nennen?*

Bei den Schwimmern noch nicht. Dort fange ich ja gerade erst an. Aber ich habe die Leichtathleten unter anderem 1986 bei den Europameisterschaften in Stuttgart betreut. Dort haben wir uns zum Schluss als Team gemeinsam mit einem großen Transparent von den Zuschauern verabschiedet. Das hat für sehr viel Sympathie gesorgt und einen positiven Schub für die Leichtathletik bewirkt. Oder die zwei Langstreckenläufer, die beide Medaillenchancen besaßen: Gemeinsam mit dem Bundestrainer und den Läufern musste ich eine Strategie entwickeln, damit beide so lange wie möglich als Team zusammenliefen und sich so gegenseitig unterstützten.

#### Sportpsychologie sollte selbstverständlich sein

*Ganz allgemein zur Sportpsychologie: Wird sie immer wichtiger?*

Natürlich erlangt die Sportpsychologie immer größere Bedeutung bei der Wettkampfvorbereitung. Die Fähigkeit, in engen Situationen Höchstleistungen zu erbringen, kann man trainieren. Etwa wenn ein Leichtspringer zweimal den Balken verfehlt hat und es jetzt "Alles oder nichts" heißt. Mit mentalen Techniken kann man das in den Griff bekommen. Sportpsychologie kann sicher stellen, wirklich die Leistung zu erbringen, die man antrainiert hat. Zum Glück sind die Athleten heute viel



Dr. Ulrich Kuhl

aufgeschlossener als noch vor 20 Jahren. Ein von einem Psychologen betreuter Athlet gilt nicht mehr als schwach sondern als clever.

*Ist der Schwimmverband mit Ihrem Engagement Wegbereiter für die Sportpsychologie?*

Der DSV ist nicht der erste Verband, der einen Sportpsychologen einstellt. Gut finde ich den Ansatz, mich nicht als "Feuerwehrmann" zu engagieren, sondern in einer erfolgreichen Zeit, um die Leistungssteuerung weiter zu optimieren. Was mich manchmal wundert, ist die gering ausgeprägte Professionalität im Profisport. Zum Beispiel Bayer Leverkusen in der vergangenen Saison: Da laufen alle Spieler regelmäßig in die falsche Richtung. Und dann kennt der Physiotherapeut jemanden, der da psychologisch was machen könnte. Und dieser jemand wird engagiert. Das ist Bastelei. Die Sportpsychologie sollte normaler Bestandteil des Trainingsalltages sein.

*Wie ist es denn nun tatsächlich um die Psyche des deutschen Schwimm-Teams bestellt?*

Ich bin nicht als Sprachrohr engagiert worden, sondern um nach Innen zu wirken. Soviel kann ich verraten: Die Stimmung ist sehr gut und das Team funktioniert sehr gut.



Ein Prozent kann über Sieg oder Niederlage entscheiden: Annika Mehlhorn.

Stand: 10.07.2003, 12:06 Uhr

---

#### Links im WWW

- **Bundesinstitut für Sportwissenschaft**  
Informationsportal zur Sportpsychologie  
<http://www.bisp-sportpsychologie.de/Neu/jump.htm>
  
- **Homepage des Deutschen Schwimm-Verbandes**  
<http://www.dsv.de>

---

Die ARD ist nicht für die Inhalte fremder Seiten verantwortlich, die über einen Link erreicht werden.

© WDR 2003