



## Äußerer Einfluss auf die Leistung

Die aktuelle Situation zeigt, dass auf Spitzensportler\*innen viele Einflüsse von außen einprasseln, die auf die Leistung einwirken oder zu weitreichenden Entscheidungen führen können. Zumindest in der mentalen Verarbeitung von Einflüssen gibt es Möglichkeiten, die die Athlet\*innen mitprägen können.

### Gesundheit steht über dem Leistungssport

Die Saison der Zweiten Volleyball-Bundesliga der Frauen geht in die finale Phase. Bis zum Abschluss Ende April haben die **Skurios Volleys Borken** noch drei Spiele auf dem Plan und Chancen, einen Platz in der oberen Tabellenhälfte zu belegen. Für Außenangreiferin **Sophia Eggenhaus** ist die Saison allerdings bereits seit Monaten beendet. Freiwillig! Aufgrund der Belastungen durch die Corona-Pandemie. Mehr noch: Die 25-Jährige hat die Weichen für die sportliche Zukunft in eine andere Richtung gestellt. Nach dem kurzen Gastspiel in Borken mit dem Wechsel zur



Sophia Eggenhaus kehrt zur kommenden Saison nach Ostbevern zurück.  
Foto: Dominik Overlöper

Saison 2020/21 kehrt sie wieder zu ihrem Stammverein, den [BSV Ostbevern](#), zurück. Damit verzichtet Sophia Eggenhaus auf die Zweitliga-Zugehörigkeit, stellt sich stattdessen in den Dienst, den Team-Neuaufbau beim BSV mitzugestalten.

[vollständiger Artikel unten](#)



Die ehemalige Leistungshandballerin Charlotte Raue betreut als Sportpsychologin verschiedene Spitzensportler\*innen. Foto: Roland Berg

## [Leistungsoptimierung durch Sportpsychologie](#)

Die Fitness stimmt, die Technik auch. Die Ernährung ist perfekt auf die Herausforderungen eingestellt. Und doch lässt sich die Leistung nicht immer optimal abrufen. Spitzensportler\*innen wissen, dass ihr Ergebnis nicht nur von den körperlich trainier- und beeinflussbaren Faktoren abhängt, sondern eben auch von der Psyche. Aber dieser Faktor ist schwer zu beziffern – und eben nicht in einem klar definierten Trainingsplan zu regulieren. Individuelle Techniken zur Emotionsregulierung sind notwendig. Hier greift die sportpsychologische Beratung an: Leistung fördern, Persönlichkeit entwickeln und das Wohlbefinden beim Spitzensportler fördern, das

sind die Maxime, nach denen  
[Charlotte Raue](#) agiert.

vollständiger Artikel unten

## Kurz informiert:

- **Kaum machbares Pensum:** Für die Handballer in der Ersten und Zweiten Bundesliga steht bis zum Saisonende im Juni ein Pensum auf dem Plan, das kaum machbar scheint. Mindestens 15 Spiele stehen in der Ersten Liga für die Teams in den kommenden zwölf Wochen noch in der Liste, in der Zweiten Liga sieht es kaum besser aus. Für die WWU-Studenten [Luca de Boer](#) und [Alex Terwolbeck](#) (HSG Nordhorn-Lingen, Erste Liga) sowie [Merten Krings](#), [Marian Orłowski](#) und [Jakob Schwabe](#) (ASV Hamm-Westfalen, Zweite Liga) ist die Doppelbelastung von Studium und Spitzensport damit besonders herausfordernd.
- **Abstiegskampf:** Im Schlussviertel der Saison in der Fußball-Bundesliga der Frauen müssen die Teams des SV Meppen und MSV Duisburg noch dringend Punkte gegen den Abstieg sammeln. [Linda Preuß](#) und [Lisa-Marie Weiss](#) (SV Meppen) sowie [Sophie Maierhofer](#) (MSV Duisburg) rangieren nach 17 von 22 Spielen auf dem drittletzten (Meppen) bzw. letzten (Duisburg) Tabellenplatz.
- **Perfekte Runde:** Mit drei Siegen haben die [WWU Baskets](#) die erste Playoff-Runde um den Aufstieg in die Zweite Bundesliga Pro A mit Bravour gemeistert. Die Mannschaft um die WWU-Studenten [Jan König](#) und [Andrej König](#) gewann gegen den FC Bayern II (75:52), die TKS 49ers (80:73) und den BBC Coburg (91:71). Die Mannschaft war bestens auf die Gegner eingestellt und bereitet sich nun auf die nächste Runde am 23., 25. und 28. April vor, hat dabei in den drei Spielen zweimal Heimrecht.



[Volleyballerin Sophia Eggenhaus verzichtet auf Zweitliga-Zugehörigkeit](#)

## Gesundheit steht über dem Leistungssport

Die Saison der Zweiten Volleyball-Bundesliga der Frauen geht in die finale Phase. Bis zum Abschluss Ende April haben die [Skurios Volleys Borken](#) noch drei Spiele auf dem



Plan und Chancen, einen Platz in der oberen Tabellenhälfte zu belegen. Für Außenangreiferin [Sophia Eggenhaus](#) ist die Saison allerdings bereits seit Monaten beendet. Freiwillig! Aufgrund der Belastungen durch die Corona-Pandemie. Mehr noch: Die 25-Jährige hat die Weichen für die sportliche Zukunft in eine andere Richtung gestellt. Nach dem kurzen Gastspiel in Borken mit dem Wechsel zur Saison 2020/21 kehrt sie wieder zu ihrem Stammverein, den [BSV Ostbevern](#), zurück. Damit verzichtet Sophia Eggenhaus auf die Zweitliga-Zugehörigkeit, stellt sich stattdessen in den Dienst, den Team-Neuaufbau beim BSV mitzugestalten.



Nach einer Saison in Borken gehört Sophia Eggenhaus künftig wieder zum BSV-Team.  
Foto: BSV Ostbevern

Die Pandemie hat im vergangenen halben Jahr intensiv in das Geschehen der Zweiten Volleyball-Bundesliga der Frauen eingegriffen. Ausgerechnet im Münsterland-Derby zwischen den Skurios Volley Borken und dem BSV Ostbevern im vergangenen November schlug das Virus zu. Nach dem 3:2-Sieg der Borkenerinnen wurde bekannt, dass eine Skurios-Spielerin positiv auf Covid 19 getestet worden war. Die anschließenden PCR-Testungen beim BSV Ostbevern ergaben sechs positive Ergebnisse bei den Spielerinnen. Der Schock saß tief, dass sich trotz negativer Schnelltests am Spieltag sowie penibel eingehaltener Hygiene-Vorschriften das Virus derart rasant ausbreiten konnte. Eine erste Video-Krisensitzung unter den BSV-Spielerinnen führte zu der Erkenntnis, dass die eigene Gesundheit und die der Kontaktpersonen durch den Spielbetrieb kaum zu gewährleisten sei. Und so wurde – zunächst vorläufig – auf eine Rückkehr ins Ligageschehen verzichtet. Am Ende sagte das Team die Saison komplett ab, stand damit frühzeitig als Absteiger fest.

Anders dagegen das Skurios-Team: Die Zweitliga-Meisterinnen von 2019 stiegen nach zweimonatiger Pause wieder in das Geschehen ein. Mit einem prallen Terminplan im März holten sie das Spielpensum wieder auf. Sophia Eggenhaus indes ging diesen Weg nicht mit. Sie hatte bereits im Januar entschieden, die Gesunderhaltung über den Leistungssport zu stellen. Dreimal



Angriffsspezialistin Sophia Eggenhaus bringt sich in den Neuaufbau des BSV Ostbevern ein.

Foto: Dominik Overlöper

hatte sie in ihrer kurzen Zeit in Borken, in der sie als Stammspielerin agierte, in Quarantäne gehen müssen. Das wollte sie nicht mehr: „Wir müssen das Risiko nicht noch erhöhen. Die Gesundheit geht vor“, sagt die 25-Jährige, unterlässt es aber, weitere Diskussionen über Spielverzicht zu führen. Vielmehr erinnert sie sich gern an die Monate in Borken zurück: „Es war eine gute Zeit. Ich hatte viele coole Mannschaftskolleginnen und habe immer noch guten Kontakt.“ Den Weg nach Borken hatte Sophia Eggenhaus sehr bewusst gewählt, wollte nochmal ihre Möglichkeiten ausloten – und das zu einer Zeit, in der Spitzensport und Studium gut zu vereinen sind.

Aber inzwischen ist ihr Grundschullehramtsstudium weiter vorangeschritten. Im zweiten Semester des Master-Studienganges ist sie in die Praxisphase eingestiegen. „Die Prioritäten haben sich verschoben. Das Praxis-Semester ist zeitlich eine andere Belastung. Und ich möchte auch einen guten Abschluss machen“, sagt Sophia Eggenhaus. In der Vergangenheit hat sie durch die eigene vorausschauende Planung Kollisionen von Blockseminaren, Prüfungen und Ligaspielen vermeiden können. Von der Spitzensportförderung profitierte sie zudem durch die Zuweisung eines Praxisplatzes an ihrer Wunschschule.

Aktuell lassen sich Schulpraxis und der Sport ohne Einschränkungen vereinbaren, da der BSV durch den Verzicht auf den Spielbetrieb nicht mehr im normalen Training ist. Vielmehr geht es darum, die Fitness individuell durch die Trainingspläne vom Trainer zu erhalten. Dazu kommen zum Teambuilding Online-Spieleabende, und gute Workouts werden unter den Spielerinnen geteilt.

Eine Basis von sechs Spielerinnen steht bereits für die Dritte Liga beim BSV fest. Einige Gespräche laufen noch. Wie Sophia Eggenhaus berichtet, stehen aber einige Spielerinnen vor der Entscheidung, wie sie die Prioritäten zwischen Beruf und Sport in Zukunft setzen. „Außerdem läuft ja noch der Spielbetrieb in der Zweiten Liga. Da können noch nicht alle Gespräche geführt werden. Aber



Sophia Eggenhaus ist eine der BSV-Führungsspielerinnen.

Foto: Dominik Overlöper

ich bin mir sicher, dass wir ein cooles Team zusammenstellen werden“, so Eggenhaus, die bereit ist, in der neuen Mannschaft Verantwortung zu übernehmen. Eine Mannschaft, die durchaus höhere Ziele anstrebt: „Unser Trainer hat scherzhaft gesagt: 'Die Drittligameisterschaft fehlt noch'. Auf jeden Fall wollen wir oben mitspielen.“

Eine Rückkehr in die Zweite Liga steht für Sophia Eggenhaus also durchaus auf dem Plan – dann hoffentlich ohne Corona-Einschränkungen.

Top ↑

[Sportpsychologin Charlotte Raue berät Münsteraner Spitzensportler\\*innen](#)

## Leistungsoptimierung durch Sportpsychologie

**Die Fitness stimmt, die Technik auch. Die Ernährung ist perfekt auf die Herausforderungen eingestellt. Und doch lässt sich die Leistung nicht immer optimal abrufen. Spitzensportler\*innen wissen, dass ihr Ergebnis nicht nur von den körperlich trainier- und beeinflussbaren Faktoren abhängt, sondern eben auch von der Psyche. Aber dieser Faktor ist schwer zu beziffern – und eben nicht in einem klar definierten**

**Trainingsplan zu regulieren. Individuelle Techniken zur Emotionsregulierung sind notwendig. Hier greift die sportpsychologische Beratung an: Leistung fördern, Persönlichkeit entwickeln und das Wohlbefinden beim Spitzensportler fördern, das sind die Maxime, nach denen [Charlotte Raue](#) agiert.**

Die Sportpsychologin am Institut für Sportwissenschaft der WWU ist vielfältig in der sportpsychologischen Beratung tätig. Charlotte Raue, die gerade ihre Promotionsarbeit abgegeben hat, berät die Münsteraner Kaderathlet\*innen des OSP Westfalen vom Nachwuchskader 1 bis zum Olympiakader gemeinsam mit Gabriele Bußmann und Sydney Querfurth. Daneben agiert Raue als psychologische Betreuerin der Volleyball-Erstligistinnen des USC Münster und fördert zudem über die Initiative Mentaltalent die aufstrebenden Spielerinnen des VCO Münster. Ein breit gefächertes Angebot neben ihrer Haupttätigkeit der Lehre und Forschung an der WWU. Doch die ehemalige Leistungshandballerin (Zweite Liga in Deutschland und Erste Liga in den Niederlanden) zehrt von ihren eigenen Erfahrungen und zieht die Motivation aus ihrer Karriere: „Ich musste zwei Kreuzbandrisse verkraften, und es war schwierig, diese Verletzungen mental zu meistern. Nachdem ich meine leistungssportliche Karriere aufgeben musste, habe ich mich entschieden, andere auf ihrem Weg psychologisch zu unterstützen“, berichtet Charlotte Raue.



Die ehemalige Leistungshandballerin Charlotte Raue betreut als Sportpsychologin verschiedene Spitzensportler\*innen. Foto: Roland Berg

So hat sie sich nach ihrem Master-Abschluss der Psychologie an der Universität Maastricht mit dem Beginn ihrer Tätigkeit an der WWU im April 2016 (seit Oktober 2016 als Promotionsstudentin) über die Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie in Deutschland (asp) fortgebildet. Mit ihrer Expertise als Sportpsychologin im Leistungssport ist sie in der Expertendatenbank des Bundesinstituts für Sportwissenschaft gelistet und bietet mit den verschiedenen Partnern sportpsychologische Beratungen an.

„Die Frage, wie bei gleichem Fitnessstand Leistungsunterschiede zu erklären sind, hat mich immer fasziniert“, erklärt Charlotte Raue. „Und daran anschließend natürlich die Frage, wie es möglich ist, über den Schmerzpunkt hinauszugehen und das Leistungsvermögen zu verschieben.“ Die Fragen beschäftigten sie nicht nur als Sportlerin, sondern auch in ihrem Freiwilligen Sozialen Jahr in der Psychiatrie. Und inzwischen hat sie den Drang nach Klärung durch das Studium zu ihrer Profession gemacht.

In der konkreten Arbeit mit den Athlet\*innen seien drei Punkte wichtig, so Raue: Die Sportler\*innen sollen in die Lage versetzt werden, sich selbst so zu regulieren, dass sie eine optimale Leistung abrufen können. Das Zeitmanagement, insbesondere in der Doppel-Karriere von Beruf und Sport, soll verbessert werden. Und mit dem Erreichen einer mentalen und physischen Gesundheit mit und durch den Sport wird eine dauerhafte Leistungserbringung erst ermöglicht. „Die meisten Sportler\*innen kommen

mit einem sehr konkreten Anliegen in die sportpsychologische Beratung. Sie merken im Training, dass etwas nicht optimal läuft oder werden von ihren Trainer\*innen auf die Möglichkeiten des psychologischen Einwirkens aufmerksam gemacht“, erklärt Charlotte Raue. Oft ist hier dann das Stressmanagement gefragt oder eine Regulierung des Aktivierungsniveaus.

Inwieweit die sportpsychologische Beratung helfen kann, hängt von der Grundmotivation zur Beratung der Athlet\*innen ab. Nur wenn die ehrlich ist, kann die psychologische Arbeit effektiv sein. In einer Erstberatung, die für die von der WWU geförderten Spitzensportler\*innen kostenlos ist, müssen die konkreten Wünsche geklärt werden, um die zielgerichtete Beratung anzugehen. „Entscheidend hierbei ist aber auch festzustellen, ob die Chemie zwischen Sportler\*in und Coach stimmt. Nur dann kann es funktionieren“, so Raue.

Wie intensiv und andauernd die mentale Arbeit der Sportler\*innen anschließend sein muss, ist sehr unterschiedlich. Charlotte Raue: „Oft geht es darum, die Emotionen zu regulieren und in einen Flowzustand zu kommen. Das gelingt bei einigen Anliegen relativ schnell, beispielsweise in einer Sitzung durch das Erlernen von Atemtechniken. Die müssen anschließend natürlich durch die Athlet\*innen eintrainiert werden.“ Andere Emotionsstrategien bedürfen intensiverer Arbeit. Oft beginnt die erst mit der Suche nach der passenden Methode, und sie ist abhängig von der Persönlichkeit des/der Sportler\*in. Die Automatismen einzutrainieren, hängt entscheidend davon ab, wie sehr der/die Sportler\*in in der Lage ist, sich selbst zu reflektieren.

Ob kleiner Kniff oder tiefgreifende Strategie: In jedem Fall ist das Ziel der sportpsychologischen Beratung, die Sportler\*innen zu befähigen, sich selbst zu unterstützen. „Unsere Arbeit muss nachhaltig sein. Wir sind keine Feuerwehrmänner oder -frauen – ein kurzer Auftritt und alles ist gut. Allerdings ist der Nachteil unserer Profession auch, dass der Effekt der Arbeit nicht genau beziffert werden kann“, sagt Raue. Der besondere Reiz der Arbeit sind die Vielfältigkeit der Aufgabe und der Umgang mit den Sportler\*innen: „Es ist ein schönes Umfeld, mit motivierten Menschen zu arbeiten. Dabei ist es ein großer Unterschied, ob Sportler\*innen von sich aus mit einem Anliegen kommen oder ob man in dauerhafter Betreuung ein ganzes Team mitentwickeln kann.“

Top ↑

Prof. Dr. Bernd Strauß  
Dr. Barbara Halberschmidt  
AB Sportpsychologie  
Institut für Sportwissenschaft der WWU Münster  
Horstmarer Landweg 62b  
48149 Münster  
Tel.: 0251 8331806  
Email: [bhalbers@uni-muenster.de](mailto:bhalbers@uni-muenster.de)  
[www.uni-muenster.de/Spitzensport/](http://www.uni-muenster.de/Spitzensport/)  
[Unsubscribe](#)