

Atmosphäre aufsaugen zu den FISU-Games

Im vierten Anlauf hat es endlich geklappt. [Luka Herden](#) will bei den FISU World University Games zum großen Sprung ansetzen – bei seiner letzten Chance, an diesen Spielen teilzunehmen, und dann auch noch in der Heimat. Finalteilnahme lautet die eigene Zielvorgabe des Weitspringers für die Wettbewerbe in der Rhein-Ruhr-Region und Berlin. Daneben möchte der 25-jährige Medizinstudent die Atmosphäre aufsaugen, möglichst viel von dem Multi-Sportevent miterleben.

kompletter Artikel unten



Sportpsychologische Betreuung für mehr Leistung

Sportpsychologie im Spitzensport: Die Erkenntnis, dass die kognitive Auseinandersetzung mit den eigenen Emotionen einen erheblichen Einfluss auf die Leistung hat, gewinnt immer mehr Akzeptanz. Und so wächst das Betätigungsfeld für Sport-Psycholog*innen.

Promotionsstudentin [Birte Brinkmüller](#) arbeitet aktuell, teilweise in Kooperation mit ihrer Kollegin Stephanie Bünemann, sowohl mit den Athlet*innen im Volleyball-Stützpunkt als auch bei den Uni Baskets, dem Boxzentrum und seit dem 1. Juli im Leistungszentrum von Preußen Münster.

kompletter Artikel unten

FISU Games legen los

Mit der offiziellen Eröffnung eines farbenfrohen Symbols senden die Rhine-Ruhr FISU World University Games ein Zeichen internationaler Einheit und zeigen, dass die Eröffnung der Sommer-Weltspiele der Studierenden nun nicht mehr weit ist.

Seit einigen Tagen schmücken die Flaggen der teilnehmenden Nationen das Gelände zwischen Grugapark und Messe Essen. Am Dienstag wurde die Flag Plaza mit einer offiziellen Eröffnungszeremonie eingeweiht, bei der die deutsche und die FISU-Flagge gehisst wurden.



Am 15. Juli wurde die Flag Plaza in Essen offiziell eröffnet. Foto: Andrea Bowinkelmann

In Begleitung der Oberbürgermeister der Austragungsstädte Bochum, Duisburg, Essen und Mülheim an der Ruhr durchschnitten unter anderem FISU-Präsident Leonz Eder und adh-Vorsitzender Jörg Förster das symbolische Band zur offiziellen Eröffnung der Flag Plaza. Anschließend hissten Eder und Förster die deutsche Flagge.

Von Albanien bis Zimbabwe lädt die Flag-Plaza-Besucher*innen zu einer kleinen Weltreise ein und ist bereits zu einem beliebten Fotomotiv für Passant*innen geworden.

Am Donnerstag beginnen nun die Wettkämpfe für die Athlet*innen, die sich in den folgenden 19 Sportarten messen. [Tickets sind hier online erhältlich.](#)

3x3 Basketball: Jahrhunderthalle, Bochum

3x3 Rollstuhl Basketball: Jahrhunderthalle, Bochum

Basketball: diverse Hallen in Essen, Duisburg, Hagen

Badminton: Westenergie Sporthalle, Mülheim an der Ruhr

Beachvolleyball: Sportpark, Duisburg

Bogenschießen: Sportpark am Hallo Stadion, Essen

Fechten: Messe Halle 5, Essen

Judo: Messe Halle 4, Essen

Kunstturnen: Messe Hallen 3, Essen

Leichtathletik: Lohrheidestadion, Bochum

Rhythmische Sportgymnastik: Messe Halle 4, Essen

Rudern: Regattabahn, Duisburg

Schwimmen: Europasportpark, Berlin

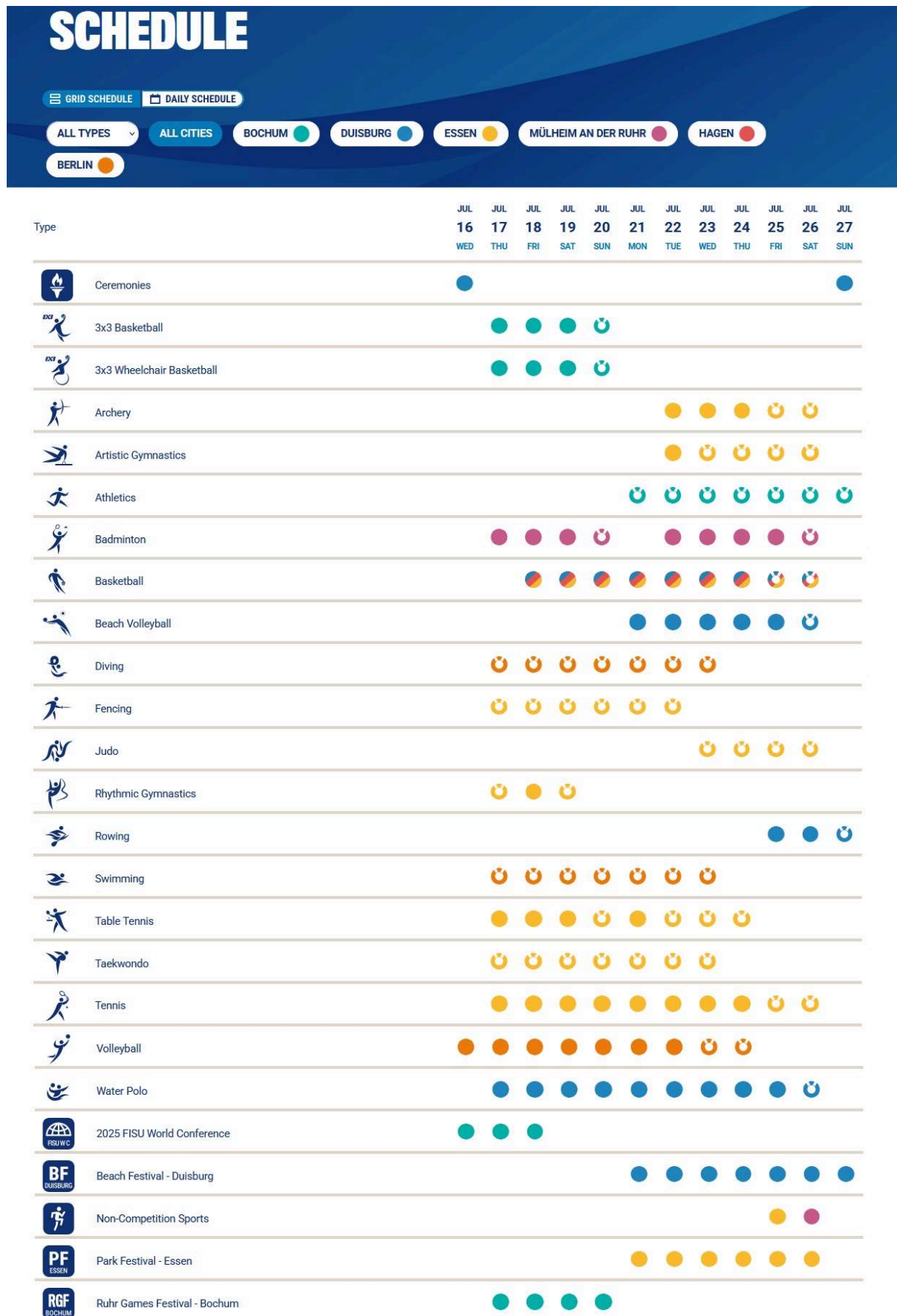
Taekwondo: Messe Halle 6, Essen

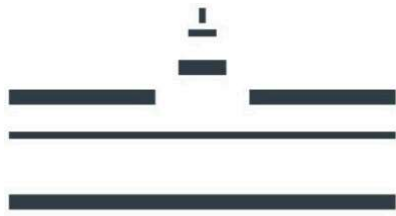
Tischtennis: Messe Halle 1, Essen

Volleyball: diverse Hallen, Berlin

Wasserball: ASC, Duisburg

Nominierungsliste des Team Studi Deutschland





Universität
Münster



Medizin-Student Luka Herden träumt vom großen Ziel Olympia 2028

Atmosphäre aufsaugen zu den FISU-Games

Im vierten Anlauf hat es endlich geklappt. [Luka Herden](#) will bei den FISU World University Games zum großen Sprung ansetzen – bei seiner letzten Chance, an diesen Spielen teilzunehmen, und dann auch noch in der Heimat. Finalteilnahme lautet die eigene Zielvorgabe des Weitspringers für die Wettbewerbe in der Rhein-Ruhr-Region und Berlin. Daneben möchte der 25-Jährige die Atmosphäre aufsaugen, möglichst viel von dem Multi-Sportevent miterleben.

„Es ist einfach ein tolles Event, daher wollte ich immer daran teilnehmen. Es ist so etwas wie Mini-Olympia. Ich freue mich, als ältester Jahrgang dabei zu sein“, sagt Luka Herden, der in Münster Medizin studiert und für die LG Brillux Münster startet. Obwohl er inzwischen in Mannheim wohnt



und trainiert, sieht er die Wettbewerbe der Leichtathlet*innen im Lohrheidestadion in Bochum als sein Heimevent – mit all seinen Vorteilen: „Natürlich ist es auch toll, andere Städte über die Wettkämpfe kennenzulernen. Aber für den weiteren Saisonverlauf ist dieses Event optimal. Ich kann zuhause schlafen und direkt zum Wettkampf anreisen. Ich habe keine großen Reisetage und auch keine Zeitverschiebung. Damit passt es perfekt in den weiteren Saisonverlauf.“

Für das Jahr 2025 stehen noch weitere große Events im Kalender: Direkt im Anschluss an die FISU World University Games stehen in Dresden die Deutschen Meisterschaften im Rahmen der Finals der verschiedenen Sportarten an. Und im September lockt die Weltmeisterschaft in Tokio. „Die WM ist das große Ziel in diesem Jahr. Dafür möchte ich die Qualifikation schaffen.“

Der FISU-Weitsprung-Wettbewerb in Bochum, der am 23. Juli mit der Qualifikation startet und am nächsten Tag mit dem Finale weitergeht, könnte auf dem Weg nach Tokio ein Meilenstein sein. „Die Qualifikationsweite für die WM ist 8,05 Meter. Die würde ich gern bei den FISU-Games springen“, sagt Herden. Seine Saisonbestleistung von 7,94 Metern aus dem

Mai liegt zwar noch etwas darunter. Doch die persönliche Bestleistung von 8,14 vor zwei Jahren zeigt, was möglich ist für den jungen Athleten – auch mit Blick auf den ganz großen Traum: Olympia!

Schon 2024 stand er kurz davor, sich für die Spiele in Paris zu qualifizieren. Bei der EM sprang er mit 8,01 Meter ins Finale, wurde schließlich Achter. Dass es schließlich nicht ganz geklappt hat mit der Qualifikationsweite, sieht er auch als Motivation: „Das war noch ein zusätzlicher Ansporn. 2028 in Los Angeles möchte ich auf jeden Fall dabei sein.“ Beständige Sprünge über acht Meter sieht er dafür als Voraussetzung in den kommenden Jahren.

Das Medizinstudium, das er bis zum achten Semester in Regelstudienzeit abspulte, wird für Olympia etwas zurückgestellt. „Ich arbeite bereits an meiner Doktorarbeit. Aber in den kommenden Jahren brauche ich etwas mehr Luft für den Sport“, sagt Luka Herden.

Bei den großen Herausforderungen in den kommenden Jahren passt es, dass die FISU World University Games ein Event zum Genießen sein könnten. „Ich hoffe auf mehr Zeit, um auch mit Athleten aus anderen Sportarten in Kontakt zu kommen. Bei der gemeinsamen Einkleidung hat man schon einen Vorgeschmack bekommen. Was ich mir ansehen werde, weiß ich aber noch nicht, da ich noch nicht genau meinen eigenen Wettkampfplan kenne.“

Denn vielleicht wird Luka Herden neben dem Weitsprung auch noch in der 4x100-Meter-Staffel eingesetzt. „Daher mache ich das sehr spontan und schaue, wo ich reinkomme. Da es einen Shuttle zwischen den Sportstätten geben soll, wird sich hoffentlich etwas ergeben. Ich lass mich einfach überraschen von den Spielen.“

Bildunterschrift:

Weitspringer Luka Herden freut sich auf seine Teilnahme an den FISU World University Games und hofft für 2028 auf eine Teilnahme an den Olympischen Spielen. Foto: LG Brillux Münster

[Sportpsychologin Birte Brinkmüller betreut Sportler*innen diverser Mannschaften](#)

Mit sportpsychologischer Betreuung zu mehr Leistung

Sportpsychologie im Spitzensport: Die Erkenntnis, dass die kognitive Auseinandersetzung mit den eigenen Emotionen einen erheblichen Einfluss auf die Leistung hat, gewinnt immer mehr Akzeptanz. Und so wächst das Betätigungsfeld für Sportpsycholog*innen. Promotionsstudentin [Birte Brinkmüller](#) arbeitet aktuell, teilweise in Kooperation mit ihrer Kollegin Stephanie Bünemann, sowohl mit den Athlet*innen im Volleyball-Stützpunkt als auch bei den Uni Baskets, dem Boxzentrum und seit dem 1. Juli im Leistungszentrum von Preußen Münster.

Die studierte Psychologin, die sich über die Weiterbildung auf die Sportpsychologie spezialisiert hat, ist gespannt, was sie an der neuen Wirkungsstätte erwartet. Für die

Anerkennung als Leistungszentrum in der Zweiten Fußball-Bundesliga ist die Einrichtung einer halben Stelle für die sportpsychologische Betreuung gefordert. Doch Preußen Münster macht noch mehr, hat die Stundenzahl für den Posten hochgeschraubt, den sich Birte Brinkmöller mit einer Kollegin teilt. „Bei meiner Arbeit stehen die Spieler der U19 und U23 im Mittelpunkt. Aber natürlich wird sportpsychologisch auch mit den Eltern, Trainern und dem weiteren Staff zusammen gearbeitet“, sagt die Doktorandin.



Für die Betreuung werden Workshops und auch 1:1-Gespräche angeboten – zu festen Terminen oder auf individuelle Anfrage. Das kann sowohl im Rahmen des Trainings geschehen, aber auch vor oder nach den Spielen.

„Mit den Fußballern stehen wir noch ganz am Anfang. Aber aus dem Kontext mit anderen Sportler*innen kann man sagen, dass inhaltlich immer wieder der Leistungsdruck ein Thema ist. Dies kann u. a. dann auftreten, wenn es subjektiv zu wenig Spielzeiten gibt oder die Rückkehr aus einer Verletzung ansteht“, so Brinkmöller. Sie geht davon aus, dass sich die Arbeit mit der Zeit intensivieren wird: „Sportpsychologische Betreuung ist eine Beziehungsarbeit. Am Anfang steht, Vertrauen aufzubauen. Das braucht seine Zeit.“

Abseits des Vollprofi-Sports ist vor allem die duale Karriere, also der Zweiklang von Beruf und Sport, eine Herausforderung für viele Sportler*innen. „Ein gutes Zeitmanagement ist gefordert. Gerade die Klausurenphasen für die Studierenden sind extrem stressig und können zu Leistungseinbrüchen führen. Denn die Ressourcen sind begrenzt. Nicht immer gelingt der Switch zwischen kognitiver und körperlicher Belastung.“

In der sportpsychologischen Arbeit wird herausgearbeitet, wo der Fokus des oder der Sportler*in in der aktuellen Phase liegt. „Priorisierung in Beruf und Sport sowie Strukturierung der Tagesabläufe sind wichtige Faktoren, die den Sportler*innen helfen können“, sagt Brinkmöller. „Aber die duale Karriere muss nicht nur eine Belastung sein. Die Disziplin, die sie erfordert, ist auch etwas, das die Sportler*innen auf den weiteren Lebensweg mitnehmen können. Sie sind in der Lage, durch Selbstreflexion und Hinterfragen die eigenen Grenzen zu erkennen.“

Die Art der Arbeit mit den Athlet*innen ist dabei so individuell wie der Mensch selbst. „Für einen strukturierten Ablauf arbeite ich gern mit Themenkarten, die je nach Wichtigkeit immer wieder umsortiert werden können. Wie die Gespräche ablaufen, hängt von der Situation und den Bedürfnissen ab. Das kann im Besprechungsraum sein oder in der Sporthalle – mitunter auch in der Umkleidekabine. Wir sind aber auch schon zusammen an die Tischtennis-Platte gegangen, wenn das hilft.“

Die Ziele der Gespräche, die einmal, aber auch regelmäßig stattfinden können, sind dabei, die Emotionen zu regulieren, auf Stressfaktoren zu reagieren und das Wohlbefinden zu

fördern.

Wenn das gelingt, dann trägt es nicht nur zur Persönlichkeitsentwicklung von Sportler*innen bei, sondern auch zur Leistungsförderung. Und damit ist deutlich, dass die Sportpsychologie immer mehr zu einem elementaren Teil des Leistungssport wird wie konditionelle, technische und taktische Fertigkeiten oder auch das Bewusstsein über die Ernährung.

Bildunterschrift:

Birte Brinkmöller arbeitet mit Athlet*innen im Volleyball-Stützpunkt als auch bei den Uni Baskets, dem Boxzentrum und seit dem 1. Juli im Leistungszentrum von Preußen Münster.
Foto: privat

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

