

# An der Schnittstelle zwischen Psychologie und Sport – der internationale „M.Sc. Psychology in Sport and Exercise“ in Köln

Warum können manche Sportler\*innen ihr Leistungspotenzial nicht abrufen, wenn es drauf ankommt? Kann das reine Vorstellen einer Bewegung ihre Ausführung verbessern? Und wie kann die Kohäsion in Teams verbessert werden?

Wer Interesse an der Kombination von Psychologie und Sport, wissenschaftlichem Denken und Arbeiten in internationalem Kontext sowie der praktischen Anwendung von Forschung hat, ist hier an der richtigen Adresse.

Als einer von nur zwei Masterstudiengängen der Sportpsychologie an öffentlichen Universitäten in Deutschland vereint der „M.Sc. Psychology in Sport and Exercise“ an der Deutschen Sporthochschule Köln seit 2016 Expert\*innen aus Sportwissenschaft und Psychologie sowie Studierende aus der ganzen Welt.

Das in Deutschland noch recht junge Feld der Sportpsychologie genießt erst seit einigen Jahren vermehrte Aufmerksamkeit und Anerkennung. Seit Bekanntwerden des Engagements von Sportpsychologe Hans-Dieter Hermann bei der Deutschen Fußballnationalmannschaft im Jahr 2004 und dem damit einhergehenden Sichtbarwerden der Sportpsychologie in der breiten Öffentlichkeit wächst die Nachfrage nach sportpsychologischer Unterstützung seitens von Vereinen und Verbänden in den letzten Jahren enorm. Dazu trägt auch die Erkenntnis bei, dass im Leistungssport auf physiologischer Ebene mittlerweile fast alle Grenzen erreicht sind und über Sieg und Niederlage auf höchstem Niveau nunmehr verstärkt die mentale Stärke entscheidet. Der Mangel an qualitativ hochwertigen Ausbildungen in der Sportpsychologie veranlasste die Sporthochschule Köln dazu, ihrerseits einen konsekutiven Masterstudiengang einzuführen und akkreditieren zu lassen.

Der Studiengang hat eine Regelstudienzeit von vier Semestern, in denen insgesamt 120 Credit Points zu erlangen sind.

Inhaltlich liegt der Fokus auf der Forschung. Studierende werden von führenden Wissenschaftler\*innen dazu befähigt, Forschungsdefizite zu erkennen sowie sportpsychologische Diagnostiken mit unterschiedlichen Testverfahren professionell durchzuführen. Sie lernen, Daten zu erheben und diese mit Hilfe statistischer Verfahren adäquat auszuwerten sowie im Hinblick auf die zugrundeliegende Forschungsfrage zu analysieren. Dazu ist das Psychologische Institut mit allen gängigen

Messinstrumenten ausgestattet, die Studierenden auch für ihre eigene Forschung zur Verfügung stehen.

Um die Ausbildung dennoch möglichst ganzheitlich zu gestalten und Einblicke in alle Bereiche zu ermöglichen, beschäftigen sich einige Kurse ebenso mit der praktischen Anwendung der Sportpsychologie. Dazu gehört beispielsweise, dass die Studierenden ein eigenes sportpsychologisches Coaching konzipieren und durchführen. Die Lehre in diesen Bereichen zeichnet sich besonders dadurch aus, dass viele Dozierende gleichzeitig selbst in der Praxis tätig sind und im Rahmen der Kurse ihre persönlichen Erfahrungen mit den Studierenden teilen.

Die internationale Ausrichtung des Studiengangs ermöglicht es, auch aus anderen Ländern gut ausgebildete Studierende aufnehmen zu können und damit die Heterogenität in Forschung und Lehre zu fördern. Zudem erleichtert ein Abschluss in englischer Sprache die berufliche Etablierung auch über die Landesgrenzen hinweg, sowohl im Forschungs- als auch im Anwendungskontext, seit 2019 gibt es auch eine europäische Zertifizierung von sportpsychologisch Tätigen.

Der Studiengang hebt sich besonders durch seine Interdisziplinarität ab. Dafür spricht, dass er sich gezielt sowohl an Bachelor-Absolvent\*innen der Psychologie als auch der Sportwissenschaft richtet. Um ein gleichwertiges Grundwissen sicherzustellen, startet das Studium im ersten Modul mit Kompensationsvorlesungen, die Grundlagen beider Bereiche vermitteln, auf die das weitere Studium aufbaut.

Die nachfolgenden Module konzentrieren sich auf allgemeine Forschungs-, Diagnostik- und Interventionskompetenzen (PSE 2, PSE 3) sowie theoretische und angewandte Grundlagen verschiedener Themen wie der Kognition, Emotion, Psychophysiologie und der Gruppendynamik (PSE 4 – 9). Die letzten beiden Module (PSE 10, PSE 11) beinhalten individuelle Forschungsprojekte zu aktuellen Themen, in die sich auch die abschließende Masterarbeit eingliedert.

Der Kreis der dreißig Studierenden, die jedes Jahr zum Wintersemester aufgenommen werden, soll möglichst bunt gemischt sein. Das gilt sowohl für den fachlichen Hintergrund – etwa die Hälfte der Zusagen geht an Studierende mit sportwissenschaftlichem, die andere an diejenigen mit psychologischem Abschluss – als auch für die Herkunft.

Die Größe des Studiengangs und die familiäre Atmosphäre innerhalb des Instituts ermöglichen eine

enge Zusammenarbeit mit den Dozierenden, die bei Fragen jederzeit gerne zur Verfügung stehen.

Im Rahmen von Engagements als Wissenschaftliche Hilfskraft oder anderweitige Mitarbeit an Forschungsprojekten im Institut kann so neben dem Studium erste „echte“ Forschungserfahrung gesammelt werden.

Ein großer Vorteil für die Studierenden ist die Nähe zu wissenschaftlichen Vereinigungen und Verbänden: Viele Dozierende sind Mitglieder in Vorständen sportpsychologischer Organisationen, wie beispielsweise der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie (kurz: asp); Studiengangleiter Prof. Dr. Dr. Markus Raab ist gleichzeitig Präsident der Europäischen Gemeinschaft für Sportpsychologie (kurz: FEPSAC).

Nach Abschluss des Studiums entscheiden sich viele Absolvent\*innen für eine Promotion an Universitäten; andere sind als Sportpsycholog\*innen oder sportpsychologische Expert\*innen auf selbstständiger Basis oder in Vereinen und Verbänden tätig. Auch ein Engagement in diversen unabhängigen Organisationen wie der Nationalen Anti-Doping Agentur (NADA) ist denkbar.

Zulassungsvoraussetzungen für den „M.Sc. Psychology in Sport and Exercise“ sind neben dem Abschluss eines Grundstudiums mit überdurchschnittlicher Abschlussnote Nachweise der persönlichen und professionellen Eignung sowie ein Englischsprachiges Sprachzertifikat, sofern das Grundstudium nicht im Ausland absolviert wurde. Das Bestehen des Sporteignungstests ist keine Zulassungsvoraussetzung.

Die außergewöhnliche Mentalität, für die die Stadt Köln bekannt ist, spiegelt sich auch an der Sporthochschule ausnahmslos wider. Unter den Studierenden herrscht ein überdurchschnittliches Maß an Offenheit, Toleranz und Miteinander, das die Zeit an der „Spoho“ unvergesslich macht.

Weitere Informationen zum Studiengang gibt es hier:

[www.dshs-koeln.de/master-pse](http://www.dshs-koeln.de/master-pse)

Dr. Alexandra Pizzera

Studiengangkoordinatorin „M.Sc. Psychology in Sport and Exercise“

Psychologisches Institut

Deutsche Sporthochschule Köln

Am Sportpark Müngersdorf 6

50933 Köln

[master-pse@dshs-koeln.de](mailto:master-pse@dshs-koeln.de)