



Presse-Informationen

15 Jahre MentalGestärkt

Leistung braucht mentale Gesundheit

Köln, 29. September 2026

Die Netzwerkinitiative der Deutschen Sporthochschule Köln setzt sich seit 15 Jahren für psychische Gesundheit im Leistungssport ein

Höher, schneller, weiter – Leistungssport ist mit hohen körperlichen Anforderungen verbunden. Doch auch mental und sozial kann er Athlet*innen und Trainer*innen vor große Herausforderungen stellen. Leistungsdruck, Verletzungen, Stress, Erfolgs- und Versagensängste oder die Vereinbarkeit von Sport und Privatleben können die psychische Gesundheit belasten. Seit 15 Jahren setzt sich die Initiative MentalGestärkt der Deutschen Sporthochschule Köln dafür ein, psychische Gesundheit im Leistungssport zu fördern, Belastungen frühzeitig zu erkennen und Betroffenen den Zugang zu professioneller Unterstützung zu erleichtern.

Als Einrichtung an der Kölner Sportuniversität wurde MentalGestärkt 2011 ins Leben gerufen. Unterstützt wurde der Aufbau von der Robert-Enke-Stiftung, der Berufsgenossenschaft für den Profisport (VBG) sowie der Spielergewerkschaft (VDV), die maßgeblich an der Entwicklung der Initiative beteiligt waren. Ziel war es von Beginn an, bestehende Angebote und Expertisen zusammenzuführen und Athlet*innen und Trainer*innen bei psychischen Problemen Unterstützung zu vermitteln.

„Psychische Gesundheit ist eine wesentliche Voraussetzung dafür, dass Menschen ihren Sport langfristig erfolgreich und mit Freude ausüben können. Gerade im Leistungssport müssen wir deshalb nicht erst reagieren, wenn eine Krise entstanden ist. Prävention, Früherkennung und niedrigschwellige Zugänge zu professioneller Unterstützung sind entscheidend“, sagt Prof. Dr. Jens Kleinert, wissenschaftlicher Leiter von MentalGestärkt.

Von der Vermittlungsstelle zum bundesweiten Netzwerk

In den vergangenen 15 Jahren hat sich MentalGestärkt kontinuierlich weiterentwickelt. Während zunächst insbesondere die Vermittlung von Unterstützung für psychisch belastete Leistungssportler*innen im Mittelpunkt stand, wurde die Initiative 2013 neu ausgerichtet. Der Schwerpunkt lag fortan stärker auf Prävention, Psychoedukation und der Vermittlung sportpsychologischer Betreuung.

Heute arbeitet MentalGestärkt mit einem bundesweiten Netzwerk aus über 550 Expert*innen aus Sportpsychologie, Psychotherapie und Psychiatrie. Die Koordinationsstelle am Psychologischen Institut der Sporthochschule nimmt Anfragen aus dem Leistungssport auf und vermittelt bei Bedarf geeignete Ansprechpartner*innen – möglichst schnell und wohnortnah. Das Angebot richtet sich an

Kontakt

MentalGestärkt
Koordinationsstelle
Tel.: 0221 4982-5540
mentalgestaerkt@dshs-koeln.de

www.dshs-koeln.de/mentalgestaerkt

aktive und ehemalige Athlet*innen, Trainer*innen sowie weitere Personen aus dem Leistungssport und wird jährlich von ca. 200 Hilfesuchenden angenommen.

Neben der individuellen Unterstützung setzt MentalGestärkt auf Prävention und Früherkennung. Zum Angebot gehören unter anderem Fort- und Weiterbildungen, Veranstaltungen und Informationsmaterialien. Screening- und Früherkennungstools ergänzen die Diagnostik im Leistungssport.

Psychische Gesundheit als Teil professioneller Sportbetreuung

Dass psychische Gesundheit im Leistungssport zunehmend Beachtung findet, zeigt sich auch an der wachsenden Vernetzung mit den beteiligten Fachdisziplinen. Verbände aus Sportpsychologie, Psychotherapie und Psychiatrie arbeiten mit MentalGestärkt eng zusammen. Veranstaltungen und Kooperationen fördern den Austausch zwischen Wissenschaft und Praxis.

So veranstaltet MentalGestärkt gemeinsam mit Partnern regelmäßig Thementage zu aktuellen Fragen der psychischen Gesundheit im Leistungssport. Beim gemeinsamen Thementag mit der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie (asp) im Februar 2026 standen beispielsweise die psychischen Aspekte von Verletzungen und dem Return to Sport im Mittelpunkt.

„Unser Anspruch ist, dass psychische Gesundheit im Leistungssport ebenso selbstverständlich berücksichtigt wird wie körperliche Gesundheit. Dazu gehört, Wissen zu vermitteln, für mögliche Belastungen zu sensibilisieren und im Bedarfsfall schnell den Kontakt zu qualifizierten Fachleuten herzustellen“, sagt Marion Sulprizio, Diplom-Psychologin und Ansprechpartnerin der Koordinationsstelle MentalGestärkt an der Sporthochschule.

Zum 15-jährigen Bestehen blickt die Initiative damit nicht nur auf ihre Entwicklung zurück. Die vergangenen Jahre haben gezeigt, wie wichtig es ist, psychische Gesundheit im Leistungssport ganzheitlich zu betrachten. MentalGestärkt will auch künftig dazu beitragen, wissenschaftliche Erkenntnisse in die Praxis zu bringen, Fachleute miteinander zu vernetzen und Athlet*innen und Trainer*innen bei der Erhaltung ihrer psychischen Gesundheit zu unterstützen.

.....

Über MentalGestärkt

*MentalGestärkt ist eine Netzwerkinitiative zur psychischen Gesundheit im Leistungssport an der Deutschen Sporthochschule Köln. Ziel ist es, psychische Gesundheit im Leistungssport zu erhalten und zu fördern sowie psychische Probleme zu verhindern, frühzeitig zu erkennen und geeignete Unterstützung zu vermitteln. Das bundesweite Expert*innennetzwerk umfasst Fachleute aus Sportpsychologie, Psychotherapie und Psychiatrie. Die Koordinationsstelle am Psychologischen Institut der Sporthochschule vermittelt sportpsychologische Betreuung sowie psychotherapeutische und psychiatrische Unterstützung und bietet Fortbildungen, Veranstaltungen und Informationsangebote an.*