

Brüssel, den 24. April 2026  
(OR. en)

7935/26

SPORT 16

## VERMERK

---

Absender:	Vorsitz
Empfänger:	Ausschuss der Ständigen Vertreter/Rat
Betr.:	Psychische Gesundheit im Sport: von der Resilienz des Einzelnen zur Verantwortung der Systeme – <i>Gedankenaustausch</i>

---

Die Delegationen erhalten in der Anlage einen Orientierungsvermerk des Vorsitzes zu dem eingangs genannten Thema im Hinblick auf den Gedankenaustausch auf der Tagung des Rates (Bildung, Jugend, Kultur und Sport) am 12. Mai 2026.

## Psychische Gesundheit im Sport: von der Resilienz des Einzelnen zur Verantwortung der Systeme

### Hintergrund

Die psychische Gesundheit im Sport hat sich zu einer Priorität in der gesamten Europäischen Union entwickelt. Im EU-Arbeitsplan für den Sport 2024-2027 wird die psychische Gesundheit als wichtige Dimension der Sportpolitik anerkannt, die mit Teilhabe, Leistung und der langfristigen Nachhaltigkeit des Sportsektors verknüpft ist<sup>1</sup>. Der Austausch zwischen den Mitgliedstaaten in der Sitzung der Generaldirektorinnen und -direktoren für Sport im Februar 2026 hat darüber hinaus deutlich gemacht, dass koordinierte Ansätze für die psychische Gesundheit im Sport in ganz Europa gestärkt werden müssen.

Bei der psychischen Gesundheit im Sport geht es um mehr als ein Leben ohne psychische Erkrankungen<sup>2</sup>; sie umfasst emotionale, kognitive und funktionale Komponenten, einschließlich der Fähigkeit des Einzelnen, den Alltag zu bewältigen, Beziehungen zu pflegen und die Aufgaben des täglichen Lebens wirksam zu erfüllen. Während weithin anerkannt wird, dass Sport während des gesamten Lebens einen positiven Beitrag zum psychischen Wohlbefinden leisten kann, stellten die Mitgliedstaaten in jener Sitzung fest, dass sich Herausforderungen im Bereich der psychischen Gesundheit auf die Teilhabe, die Leistung und das langfristige Engagement im Sport auswirken können.

---

<sup>1</sup> Rat der Europäischen Union. (2024). Entschließung des Rates und der im Rat vereinigten Vertreter der Regierungen der Mitgliedstaaten zum Arbeitsplan der Europäischen Union für den Sport (1. Juli 2024 – 31. Dezember 2027) (C/2024/3527). [Amtsblatt der Europäischen Union, C 2024/3527](#).

<sup>2</sup> Weltgesundheitsorganisation. (2004). Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice. [Weltgesundheitsorganisation](#).

Wissenschaftliche Erkenntnisse und Grundsatzdiskussionen deuten darauf hin, dass Sportlerinnen und Sportler, Trainerinnen und Trainer sowie das gesamte Sportpersonal erheblichen psychischen Belastungen ausgesetzt sein können, da sie sich in einem von Wettbewerb geprägten Umfeld bewegen<sup>3</sup>. Diese Herausforderungen treten häufig im Zusammenhang mit wichtigen Übergangspunkten wie Verfahren zur Auswahl und zur Nichtberücksichtigung von Sportlerinnen und Sportlern, Verletzungs- und Rehabilitationsphasen und dem Übergang nach der sportlichen Laufbahn sowie in Phasen steigender Leistungsanforderungen auf, die sich auf das psychische Wohlbefinden und die psychische Gesundheit auswirken. Trainerinnen und Trainer sowie Sportfunktionäre (Jurorinnen und Juroren, Schiedsrichterinnen und Schiedsrichter) sind ebenfalls betroffen; sie arbeiten in einem Umfeld, das durch hohen Druck und eine hohe Arbeitsbelastung, komplexe Rollen und in einigen Fällen unsichere Arbeitsplätze gekennzeichnet ist. Diese Bedingungen können zu Burnout, vermindertem Wohlbefinden und anderen Problemen im Bereich der psychischen Gesundheit beitragen, was sich auf die Bindung des Sportpersonals und möglicherweise auf ihre Einstellung und Entwicklung auswirkt.

In der gesamten EU wurden Initiativen entwickelt, um diese Herausforderungen anzugehen, darunter Sensibilisierungsmaßnahmen, Aus- und Weiterbildung für Trainerinnen und Trainer, Zugang zu psychologischen Unterstützungsdiensten, Schutzmaßnahmen und Unterstützung bei dualen Karrieren. Diese Bemühungen haben dazu beigetragen, dass die psychische Gesundheit zunehmend als wichtige Dimension der Sportpolitik anerkannt wird, wobei mindestens ein Mitgliedstaat mehrjährige Mittelzuweisungen eingeführt hat, um die Bemühungen zur Bekämpfung psychischer Erkrankungen im Sportumfeld zu verstärken.

### **Auf dem Weg zu einer umfassenderen politischen Perspektive**

In der Sitzung der Generaldirektorinnen und -direktoren für Sport im Februar 2026 wiesen die Mitgliedstaaten darauf hin, dass die psychische Gesundheit im Sport nicht nur eng mit individuellen Faktoren, sondern auch mit dem Umfeld, in dem Sport stattfindet, verbunden ist. Trainingsbedingungen, Organisationskultur, Wettbewerbsstrukturen, Governance-Praktiken und Laufbahnentwicklung prägen die Erfahrungen von Sportlerinnen und Sportlern, Trainerinnen und Trainern und Sportfunktionären.

---

<sup>3</sup> Der zyprische Vorsitz im Rat der Europäischen Union. (5. Februar 2026). Psychische Gesundheit von Sportlerinnen und Sportlern sowie Trainerinnen und Trainern während ihrer aktiven Zeit und ihres gesamten Lebens: Hintergrundpapier. Treffen der EU-Generaldirektorinnen und -direktoren für Sport, Filoxenia-Konferenzzentrum, Nikosia, Zypern.

Während sich die derzeitigen Ansätze häufig auf die Stärkung der Resilienz und Bewältigungskapazitäten des Einzelnen konzentrieren, wird zunehmend anerkannt, dass solche Maßnahmen allein möglicherweise nicht ausreichen. Darüber hinaus können Stigmatisierungen im Zusammenhang mit der psychischen Gesundheit im Sport, einschließlich der Wahrnehmung als Schwäche, davon abhalten, Hilfe zu suchen, und die Wirksamkeit bestehender Maßnahmen einschränken. Die Erfahrungen aus anderen Politikbereichen zeigen, dass neben individuellen Verhaltensweisen häufig die strukturellen Bedingungen berücksichtigt werden müssen, um nachhaltige Verbesserungen bei komplexen gesellschaftlichen Herausforderungen, einschließlich körperlicher Aktivität und Wohlbefinden, zu erzielen. Die psychische Gesundheit wird durch die Bedingungen beeinflusst, die in den Sportsystemen geschaffen werden, einschließlich der Intensität und Organisation von Wettbewerben, der an die Leistung geknüpften Erwartungen und des Umfangs der Unterstützung, die während der gesamten Sportlaufbahn verfügbar ist. Wenn diese Systeme von den Beteiligten kontinuierlich ein hohes Maß an Resilienz erfordern, müssen die Bedingungen untersucht werden, die dieses Erfordernis verursachen.

Aus dieser Perspektive ergibt sich eine wichtige politische Frage: Wie können Sportsysteme gestaltet oder angepasst werden, um die menschlichen Kapazitäten und Grenzen in Bezug auf Arbeitsbelastung, Erholung und Leistungsansprüche zu erkennen und um sicherzustellen, dass diese Grenzen eingehalten werden? Dazu gehören unterstützende Bedingungen, die dazu führen, dass sich Wohlbefinden und Leistung gegenseitig verstärken können, wodurch die Notwendigkeit einer ständigen mentalen Anpassung durch Sportlerinnen und Sportler, Trainerinnen und Trainer und Sportfunktionäre verringert wird.

Unter diesem Blickwinkel führt die Aufmerksamkeit für das Wohlergehen von Sportlerinnen und Sportlern, Trainerinnen und Trainern sowie Sportfunktionären nicht zu einer Schwächung der Leistungsentwicklung und der Ergebnisse, sondern fördert diese. Wie in der Februar-Sitzung der Generaldirektorinnen und -direktoren für Sport festgestellt wurde, ist es wichtig, zwischen leistungsbedingtem Verhalten und psychischer Gesundheit zu unterscheiden, wobei betont wird, dass die Berücksichtigung der psychischen Gesundheit die Leistung nicht beeinträchtigt.

Der vorgeschlagene politische Ansatz ergänzt die bestehenden Bemühungen, indem mehr Gewicht auf Prävention, organisatorische Verantwortung und die Qualität des sportlichen Umfelds gelegt wird. Darüber hinaus werden Überlegungen dazu angeregt, wie ein Gleichgewicht zwischen der Stärkung der individuellen Resilienz und der Verbesserung der strukturellen Bedingungen, die die psychische Gesundheit prägen, wie Teilhabe, Leistung, Wohlbefinden und Bindung, gefunden werden kann. Zudem wird betont, wie wichtig es ist, die psychische Gesundheit im Sport als gemeinsame Verantwortung verschiedener Akteure und Politikbereiche, darunter Sportorganisationen, Bildungssysteme und Strukturen des Gesundheitswesens, zu betrachten und gleichzeitig die Rolle der Sportsysteme bei der Gestaltung dieser Bedingungen anzuerkennen. Eine verstärkte Koordinierung in diesen Bereichen kann Ansätze für die psychische Gesundheit im Sport unterstützen, die stärker auf Nachhaltigkeit und Prävention ausgerichtet sind.

## **Rolle der Europäischen Union und der Mitgliedstaaten**

Im Rahmen ihrer Zuständigkeit kann die Europäische Union die Mitgliedstaaten unterstützen, indem sie die Zusammenarbeit, den Wissensaustausch und die Entwicklung gemeinsamer Ansätze erleichtert. Dies kann Folgendes umfassen:

- Förderung des Austauschs evidenzbasierter Konzepte und Verfahren, die überwacht und bewertet worden sind;
- stärkere Verknüpfung von Sportpolitik und umfassenderen EU-Initiativen in den Bereichen Gesundheit, Bildung und soziale Inklusion;
- Unterstützung des Aufbaus von Kapazitäten für Trainerinnen und Trainer, Sportfunktionäre und Sportorganisationen;
- Förderung eines koordinierten Ansatzes in Bezug auf den Schutz, die Arbeitsbedingungen und das Wohlergehen von Sportlerinnen und Sportlern, Trainerinnen und Trainern und Sportfunktionären.

Solche Maßnahmen können zu einem kohärenteren und stärker integrierten Ansatz für die psychische Gesundheit im Sport in der gesamten EU beitragen.

### **Gedankenaustausch**

Die Ministerinnen und Minister werden ersucht, sich zu folgenden Fragen zu äußern (Beiträge sollten nicht länger als drei Minuten dauern):

1. Wie können die Mitgliedstaaten die Politik und die Verfahren im Bereich Sport weiterentwickeln oder stärken, um ein Sportumfeld zu gewährleisten, in dem der psychische Druck verringert und gleichzeitig das psychische Wohlbefinden von Sportlerinnen und Sportlern, Trainerinnen und Trainern, Sportfunktionären und dem gesamten Sportpersonal gefördert wird? Gibt es in Ihrem Mitgliedstaat bewährte Verfahren oder Beispiele, die mit anderen Mitgliedstaaten in diesem Bereich ausgetauscht werden könnten?
2. Mit welchen EU-Maßnahmen oder Formen der Zusammenarbeit könnten die Mitgliedstaaten am besten bei der Bewältigung von Herausforderungen im Bereich der psychischen Gesundheit und der Förderung des Wohlbefindens im Sport unterstützt werden?