

Zeitschrift: Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 30 (1973)

Heft: 12

Artikel: Probleme der Gruppenpsychotherapie im Leistungssport

Autor: Schmidt, Pavel

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-994896>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 08.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Probleme der Gruppenpsychotherapie im Leistungssport

von Pavel Schmidt

Wenn von Psychotherapie im Leistungssport die Rede ist, bedeutet das gewissermaßen ein Zugeständnis, dass dieses exponierte und psychosozial wichtige Gebiet nicht ohne Gesundheitsgefährdungen für seine Beteiligten ist.

Die unter dem Druck der Konkurrenz und des gesellschaftlichen Prestiges ständig wachsenden Forderungen nach Erhöhung der Maximalleistungen setzen den Athleten einer chronischen psychischen Belastung aus. Neuere Erkenntnisse haben gezeigt, dass physische Ansprüche und Anspannungen an und für sich bei weitem nicht so psychopathogen, respektive psychotraumatisch wirken wie affektiv und emotiv bedingte psychische Belastungen aus bedeutsamen psychosozialen Situationen heraus.

Es ist anzunehmen, dass die häufigste Quelle der psychischen Spannungen in der Bedrohung der Selbstaktualisierung liegt. Frustrierende Unsicherheit mit Bezug auf Zielrealisation, manchmal auch eine Diskrepanz zwischen Anspruchsniveau und realen Möglichkeiten sowie das Wissen um die Favoritenrolle mit ihrer gesellschaftlichen Tragweite sind die wesentlichen «Urheber» maladaptiver Verhaltens- und Reaktionsweisen. Über die Frustrationstoleranz hinausgehende psychische Spannungen können nicht nur zu eventuellem Leistungsverfall oder kurzdauernden und vorübergehenden affektiven Reaktionen führen, sondern zudem auch eine potentielle Gefahr zur Entstehung abnormer psychoreaktiver Zustände oder neurotischer Entwicklungen bedeuten. Selbstverständlich hängt eine solche Entwicklung stark davon ab, wie die psychischen Spannungen vom Individuum eingeschätzt und als tatsächliche psychische Belastungen erlebt werden.

Von diesem Gesichtspunkt aus betrachtet, ergibt sich die These, dass Sport, der sich auf höherer Leistungsebene und damit in einer gesellschaftlich exponierten Sphäre abspielt, an vorwiegend präventiver Wirkung verliert und allmählich zum Objekt wird, das selbst nach psychotherapeutischen Massnahmen verlangt. Das immer häufigere Vorkommen diskreter, aber auch manifester psychoreaktiver Erscheinungen ruft nach vermehrter Aufmerksamkeit für dieses Problem, und zwar sowohl vom präventiven als auch vom kurativen Standpunkt aus betrachtet. Die bisherige Richtung der psychologischen Beeinflussungstendenzen hat sich vor allem auf die Ausmerzungen von leistungsblockierenden Phänomenen konzentriert, und zwar im Sinne der Regulation des übermäßigen Aktivationsniveaus oder der Erhöhung der Leistungsmotivation. Die psychologische Beeinflussung stützt sich aber trotzdem auf die psychotherapeutischen Schulen und versucht, deren Methodik den sportspezifischen Zielen anzupassen. Es muss wohl zugegeben werden, dass die verwendeten modifizierten Methoden wie zum Beispiel Autoregulationsmethoden oder psychologisch wirkende Gesprächstechniken mit aufklärenden, abreaktiven oder Überzeugungstendenzen ebenfalls psychoprophylaktische Komponenten aufzuweisen haben. Leider führt jedoch dieses absichtliche und direkte Streben offenbar nur einseitig in Richtung Leistungserhöhung. Dabei werden dann zu oft die Frühsymptome der psychischen, respektive psychosomatischen Dysregulation vernachlässigt. Und gerade diesem Umstand sollte in Zukunft vermehrt Rechnung getragen werden.

Eine der natürlichsten Möglichkeiten der psychotherapeutischen Beeinflussung im Leistungssport eröffnet uns die Ausschöpfung der gruppenspezifischen Beziehungen, die sich in sogenannten «Aktionsgruppen» abspielen. Auf den ersten Blick mag es scheinen, als ob an und für sich im Gruppencha-

rakter der Sporttätigkeit für die Ausnutzung der Gruppenbeziehungen zu psychotherapeutischen Zwecken alle Voraussetzungen lägen. In Wirklichkeit aber ist es schwierig, die rivalitären und direkt forcierten Selbstaktualisierungstendenzen der Gruppenmitglieder mit psychotherapeutisch präventiven Massnahmen auf einen Nenner zu bringen. Meistens wird die Art der Beziehungen innerhalb der Gruppe durch Dominanz und Kompromisslosigkeit gegenüber den schwächeren Mitgliedern bestimmt. Damit weicht eine solche «Aktionsgruppe» sicher von den gültigen gruppenpsychotherapeutischen Prinzipien ab und ist mit entsprechenden Gruppen auch kaum zu vergleichen.

Aus der Praxis ist uns bekannt, dass eine «Aktionsgruppe», welche die submissiven Tendenzen ihrer Mitglieder akzeptiert und entstehende Konfliktsituationen mit Spannungsreduktion zu lösen versucht (zum Beispiel gegenseitige Entschuldigungen, Rechtfertigung schwacher Leistungen, Akzeptierung von Misserfolgen usw.), ihre progressive Wirkung verliert. Verschiedene Arbeiten beweisen, dass gerade Gruppen von Athleten – handle es sich nun um eine bestimmte Mannschaft oder um eine andere Gruppierung –, deren zwischenmenschliche Beziehungen durch Zuwachs von Konfliktspannungen gekennzeichnet waren, bessere Leistungsergebnisse zeigten. Unsere Beobachtungen haben zudem ergeben, dass bei chronischer oder hochgradiger Intensität der psychischen Spannungen in der Gruppe trotz dem Leistungseffekt auch Provokationsfaktoren für nicht adäquate oder sogar psychopathologische Verhaltensweisen auftreten.

Es hat sich weiter gezeigt, dass sich in einer unter psychischen Stressoren stehenden Gruppe auch wesentlich mehr negative Impulse aus der Umwelt induzieren. Und es sind uns Fälle bekannt, wo es der Athlet vorzieht, von der Gruppe in die Einsamkeit zu flüchten, um sich den neurotisierenden Gruppeneinflüssen zu entziehen. Andererseits ist durch die Erfahrungen und Ergebnisse der klinischen Psychotherapie belegt, dass der Rückgang der neurotischen Symptome bei Patienten bedeutend mit der freundlichen, akzeptierenden und submissiven Haltung der anderen Gruppenmitglieder korreliert.

All das spricht ganz eindeutig für die Schwierigkeiten, in welchen sich die Psychoprophylaxe auf dem Gebiet des Leistungssportes befindet. Trotzdem besteht die Möglichkeit, die aus den sich bildenden Gruppensituationen resultierenden Gruppenwirkungen zu präventiven Zwecken zu wecken und zu nutzen. Allein schon die Tatsache, dass die Angehörigkeit zur Gruppe jedem einzelnen eine ganze Reihe positiver Erfahrungen bringt, bedeutet für die voll integrierten Gruppenmitglieder bei richtiger Strukturierung und Führung der Gruppe ein Gewinn.

Es scheint, dass den heutigen Tendenzen im Leistungssport mehr der Übergang von der hierarchischen Organisation der Gruppe mit autoritärer Führung zur «nicht-direktiv» geführten Gruppe entspricht. Bei diesem Zutritt überlässt der Gruppenleiter (Trainer) der Gruppe eine relative Freiheit und Selbständigkeit bei der Entfaltung der gegenseitigen Beziehungen und individuell strukturierten Zielansprüche. Das richtige Abschätzen der Gruppensituation bildet die Voraussetzung für die Wahl des strategischen Vorgehens. Es sollte klar sein, dass der pauschale Einsatz einer Methode unzulänglich ist, da die Wahl der Vorgänge einen subtilen und meist eklektischen Zutritt verlangt. Dementsprechend wird auch die Art der Gruppenführung variieren. Dabei können die Gruppenbeziehungen so

geregelt werden, dass diejenigen Mitglieder, die zu nicht adäquaten Verhaltensweisen oder direkt zu psychopathogenen Reaktionen inklinieren, durch Mitwirkung der Gruppe und unaufdringlichen Einfluss des Trainers eine neue korrektive Erfahrung zur Verbesserung der adaptiven Fähigkeiten erlangen können. Gerade die vorwiegend unauffällige partnerschaftliche Beeinflussung und Korrektur der spontanen Strömungen respektive Bewegungen innerhalb der Gruppe ermöglicht es dem Trainer hauptsächlich in späteren Stadien, das heisst in Stadien des gegenseitigen «Sich-Kennenlernens», eher koordinatorisch zu wirken.

Diese Art von Führung, welche die dynamischen Charakteristiken der Gruppensituation berücksichtigt, kann sicher die positiven Wirkungen der Gruppe nur vervielfachen. Die erwünschte Selbständigkeit der einzelnen Gruppenmitglieder bei konkreten Sportaktionen erhöht sich, und parallel dazu wird das Gruppengefühl die rein egoistischen Tendenzen doch in gewissem Masse abzuschleifen verhelfen. Die gegenseitige «Wir»-Überzeugung bei entsprechender «Ich»-Entwicklung stellt sicher den spezifischen Belastungssituationen, denen das Einzelwesen ausgesetzt ist, optimale Voraussetzungen gegenüber.

Die in Sportgruppen durchlaufend notwendigen, aber auch zu grösseren Spannungen führenden Umstrukturierungen (zum Beispiel Selektionen) sollten sozusagen als Eigen-Produkt aus

der Überzeugung der Gruppe herauskommen oder von dieser mindestens akzeptiert werden, falls sie den Absichten des Gruppenleiters entsprechen.

Zusammenfassend sei noch einmal erwähnt, dass nach der Konzeption der vorwiegend nicht-direktiven Führung – bei koordinatorischer und partnerschaftlicher Stellung des Gruppenleiters unter Beibehaltung der fachlichen Autorität – der psychoprophylaktische Aspekt besser berücksichtigt werden kann, ohne dass dabei die Ansprüche an die Leistung verloren gehen.

Literatur

- Battegay, R.: Der Mensch in der Gruppe, Bd. 1.2. Huber, Bern 1967.
Petrilowitsch, N: Abnorme Persönlichkeiten, 2. Aufl. Karger, Basel 1960.
Rogers, C.R.: The therapeutic relationship and its impact., Univ. of Wisconsin Press, Madison 1967.
Rogers, C.R.: Die klient-bezogene Gesprächstherapie, Kindler, München 1973.
Schindler, J.A.: Die Heilkraft des seelischen Gleichgewichts, Biederstein Verlag, München 1957.
Schmidt, P.: Entstehungsmöglichkeiten psychopathologischer Komplikationen im Spitzensport, in: Schweiz. Zeitschrift für Sportmedizin, 19, 1971.
Stokvis, B., Wiesenhütter, E.: Der Mensch in der Entspannung, 2. Aufl. Hippokrates, Stuttgart 1966.

