Die Angst im Sport

Autor(en): **Meyners, Eckart**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport**

Band (Jahr): **40 (1983)**

Heft 8

PDF erstellt am: **28.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-993590

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Die Angst im Sport

Eckart Meyners

In den folgenden Ausführungen werden Gründe oder Anlässe angesprochen, die zu Situationen des Versagens beim Bewegungslernen und Leisten im Sport führen können. Dabei ist davon auszugehen, dass die Tatsache des Versagens ein schwerwiegendes Problem für den Betroffenen bedeutet. *«Dieses Problem braucht viel seltener aufzutauchen und weniger zu belasten, wenn in den verschiedenen Gebieten der Sportwissenschaft, die das Lernen und Leisten zu immer grösseren Erfolgen führen, mehr daran gedacht würde, dass im Mittelpunkt allen Forschens nicht die wünschbare Leistung, sondern der Mensch – auch der leistungsschwache Mensch – stehen muss, doch den scheint man dabei gar zu leicht zu vergessen[1].»*

Nicht nur im wissenschaftlichen Bereich scheint der Leistungsschwache unberücksichtigt zu werden, sondern auch an der Praxisfront. Sportlehrern fehlt oft die Sensibilisierung für Leistungsschwache, weil sie selbst niemals zu dieser Gruppe gehörten. Die Einbeziehung von Fachwissen über Bewegungslehre und Belastbarkeit von Menschen hat zu einer Überbetonung des Verstandes beim Sporttreiben (Lernen und Leisten) geführt. Das Gefühlsleben wurde dabei so stark vernachlässigt, dass es zwangsläufig bei einem grossen Teil der Betroffenen zu Unlustgefühlen und Angstzuständen kommen musste. Beim Verstehen des Sporttreibenden geht es heute schwerpunktmässig um die Leistungsoptimierung der Guten, wobei die «Schwachen» eine selten beachtete Gruppe darstellen. Es wird seit vielen Jahrzehnten über Muterziehung beim Sporttreiben gesprochen, ohne dabei zu überdenken, dass Mut nur der aufbringen kann, der bereits Angst hat.

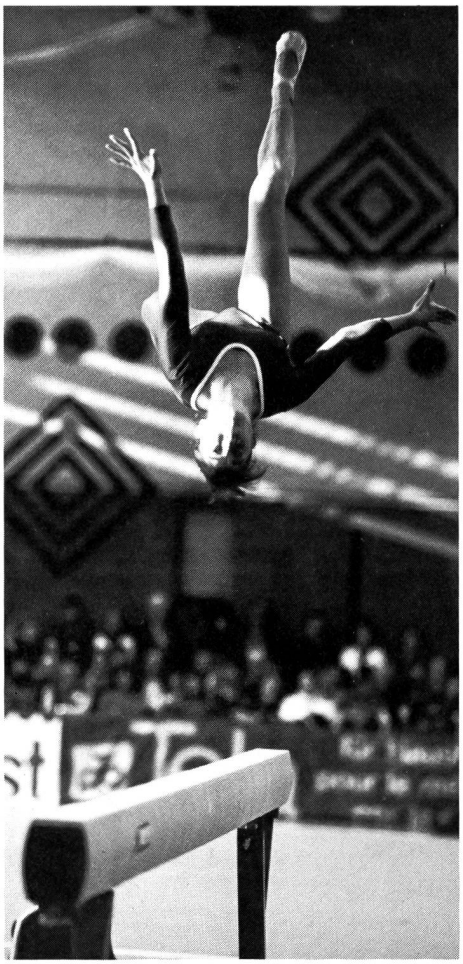
Wir werden noch sehen, wie lernbehindernd Angst wirken kann, wenn bestimmte Grenzen überschritten werden. Da Angst nicht beim Verstand sondern beim Gefühl angreift, bis zur völligen Bewegungshemmung führen kann und die Unfallgefahr erhöht, sollte dieses Phänomen stärker ins Bewusstsein aller im Sport Lehrenden dringen, zumal wir davon ausgehen, dass es gerade der Sportlehrer in der Hand hat, Angst zu erzeugen oder ein entsprechend angenehmes soziales Klima zu schaffen.
Wir beschäftigen uns zunächst mit dem Begriff der Angst. Über Formen, Merkmale und Ursachen gelangen wir zu Auswirkungen beim Bewegungslernen und Leisten. Im Schlusskapitel ziehen wir pädagogische Konsequenzen.

Zum Begriff der Angst

Angst bedeutet für uns einen emotionalen Erregungszustand, der ein *«durch die Erwartung eines drohenden Übels erzeugtes Unlustgefühl»*[2] darstellt. Auf dem Hintergrund psychodynamischer Theorien wurde davon ausgegangen, *«Angst steuere und motiviere als gleichsam unsichtbare, antriebsartige Kraft das Verhalten des Menschen. Angst galt folglich als Ursache angepassten und abweichenden Verhaltens»*[3].
Andere Auffassungen verstehen Angst als Reaktion auf äussere und körperinnere Reize. Reaktionen können sprachlich, körperlich und motorisch festgestellt werden. Die Entstehung von Angst hängt dabei vom erkenntnismässigen Einschätzen der jeweiligen Situation ab. Der Einschätzungsprozess wird zum einen vom zentral-nervösen und peripher-physiologischen Aktivierungszustand des Menschen, zum anderen von möglichen Bewältigungschancen bestimmt. Angst entsteht somit, wenn eine bedrohende und als gefährdend eingeschätzte Situation nicht durch effektive Möglichkeiten der Bewältigung gelöst werden kann[4]. Sarason[5] geht davon aus, dass Angst auf die momentane Gefahr und dabei gleichzeitig einwirkenden unbewussten Prozessen beruht, die in der Vergangenheit nicht bewältigt wurden. Neben

Eckart Meyners ist als Pädagoge an der Hochschule Lüneburg, Deutschland, tätig.

dem Begriff Angst existiert noch der Begriff Furcht. Dieser meint die spezifische Beziehung zu einem Gegenstand. In der wissenschaftlichen Diskussion haben einige Vertreter sich mit beiden Begriffen auseinandergesetzt und die enge Verflechtung herausgearbeitet[6]. Da beide Begriffe oft synonym gebraucht werden, wählen wir den umfassenderen Begriff der Angst bei unseren weiteren Ausführungen.



Der Schwebebalken: Angstgerät der Kunstturnerinnen.

Im tosenden Wildwasser fährt bei den Kanuten die Angst mit.

Die in den Rahmen aufgeführten Zitate stammen alle aus der Trainerinformation Nr. 16/ETS-NKES, Magglingen, 1982 von René Hongler.

Formen der Angst

Aus dem Gesamtkomplex verschiedenster Ängste wählen wir diejenigen aus, die uns für den Sport als zentral erscheinen. Die im folgenden abzuhandelnden Formen werden von uns zwar getrennt voneinander dargestellt, sind jedoch in einem engen funktionalen Zusammenhang zu verstehen:

- Allgemeine Ängstlichkeit,
- Angst durch Orientierungsmangel,
- Angst vor dem Unbekannten,
- Realangst,
- Erwartungsangst.

Allgemeine Ängstlichkeit

Von Angst sprechen wir, wenn bestimmte Situationen, Gegenstände und Vorstellungen aktuell und zeitlich begrenzt als Auslöser des Angstzustandes vorliegen. Dagegen ist Ängstlichkeit ein überdauerndes Persönlichkeitsmerkmal, das sich ständig bei allen Tätigkeiten mit Leistungsanforderungen zeigt. Entstehungshintergründe sind sowohl in den individuell unterschiedlichen Anlagefaktoren zur Angstbereitschaft als auch oft in den Erziehungspraktiken im Elternhaus zu sehen. Gerade im Elternhaus werden Grundlagen für die sogenannten misserfolgsorientierten Kinder gelegt, wenn Eltern ihren Kindern gewohnheitsmässig negative Stellungnahmen abgeben, so dass diese mit der Zeit das Gefühl bekommen, nie etwas richtig machen zu können. Gerade der Ausprägungsgrad der Versagerangst, Bestrafungsangst und Leistungsangst hat massgeblichen Anteil am generellen Ängstlichkeitsgrad des Menschen. *«Der allgemeine Ängstlichkeitsgrad spielt bei allen Formen der Angst, die im folgenden erläutert werden, eine Rolle. Er ist als konstituierende emotionale Komponente zu berücksichtigen, auch wenn er explizit nicht angesprochen wird[1].»*

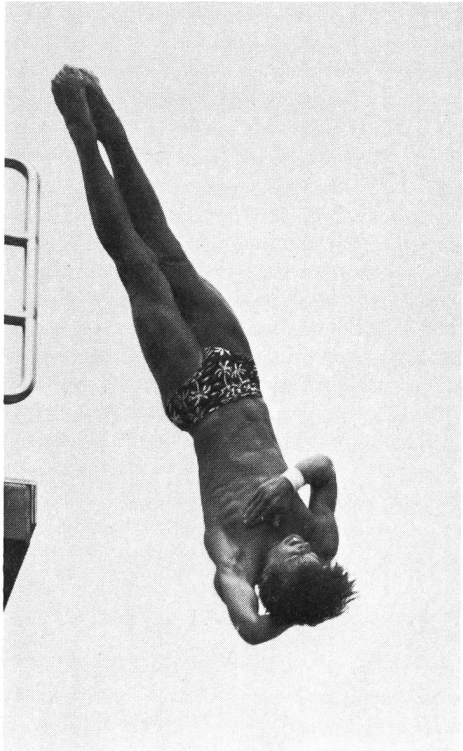
Angst durch Orientierungsmangel

Mangelnde Orientierungsmöglichkeiten lösen bei Mensch und Tier Angstzustände aus (zum Beispiel Dunkelheit, fremde Umgebung). In diesem Zusammenhang ist Angst ein Wahrnehmungsproblem und ist als eine angeborene Reaktionsbereitschaft zu verstehen. Die Folge mangelhafter Orientierung löst emotionale Reaktionen aus. Typische Beispiele im Sport sind Rückwärtsbewegungen (zum Beispiel Fosbury-Flop, Flick-Flack), Sprünge über Geräte und Sprünge mit Drehbewegungen ins Wasser.

«Meta ist ängstlich. Sie hat viel Angst. ... Als Trainer bin ich froh um diese Angst. Diese Angst von Meta ist kontrolliert und vermittelt ihr jene besondere Energie, die sie für ausserordentliche Leistungen braucht. Denn solch kontrollierte Angst bewirkt Erregung, gibt Energie frei, schärft die Sinne und schafft Bereitschaft. Zusammen mit ihrer grossartigen Konzentration gelingt es darum Meta jeweils gerade an grossen Wettkämpfen, ihre Bestleistungen zu erzielen.» (Müller, J., 1972, S. 51)

Angst vor dem Unbekannten

Diese Form der Angst taucht auf, wenn neue Situationen und Anforderungen für den Menschen entstehen, über deren Auswirkungen man sich zu Beginn noch keine klaren Vorstellungen zu machen vermag. Neues wird aus diesem Grunde zunächst erst einmal abgelehnt. Erst wenn nach und nach Informationen genaueren Aufschluss über das Neue ermöglichen, baut sich die negative Einstellung ab. Diese Situation stellt einen existentiellen Schutzmechanismus dar, der den Menschen vor Schäden beim sportlichen Handeln schützt.
Baumann unterscheidet in Angst vor dem Unbekannten im Hinblick auf äussere Umstände (fremde Geräte, fremde Umgebung, ungewohnte Zeitumstände) und Angst vor dem Unbekannten im Hinblick auf die eigene Person. Dabei ist sich der Mensch noch nicht im klaren darüber, ob die entsprechenden Übungen ohne Hilfe zu absolvieren sind.



Angst durch Orientierungsmangel im Kunstspringen.

Wahrgewordener Alptraum eines Skispringers: Absturz des Österreichers Gratzer am Bakken von Innsbruck – zum Glück ohne Folgen. (Keystone)

Realangst

Darunter verstehen wir die Angst vor einem bestimmten Objekt, einer Person oder einer Situation, die genau beschrieben werden kann. Der Schüler hat Angst vor dem Holmen, an dem er anschlagen kann, oder vor einer Bewegung, die er ohne seinen Sportlehrer beziehungsweise Trainer nicht zu absolvieren vermag.

Erwartungsangst

«Unter Erwartungsangst verstehen wir die Angst vor der Angst. Sie ist eine auf Erfahrung beruhende Angst.» «Das möchte ich nie wieder erleben!» oder «Wenn ich nur daran denke, wird mir vor Angst schon übel!»[8].

Diese Redensarten sind uns allen bekannt und dokumentieren, dass Angst vorab erlebt werden kann. Die Vorwegnahme von Angst ist Ursache vielschichtiger Hintergründe, auf die wir unter anderem im nächsten Kapitel eingehen (Prüfungsangst, Überforderung der Lernkapazität usw.).

«Unser Trainer ist in unserem Team mehr wert als ein Dutzend Psychologen, weil er uns versteht und jeden individuell behandelt. Mit seiner Übersicht und Erfahrung schafft er zu uns eine Beziehung, die Vertrauen verbreitet. Mit ihm kann man Probleme wälzen wie mit einem guten Freund. Also muss er ein guter Psychologe sein.» (Heini Hemmi, zitiert aus Gabler et al., 1979, S. 87)

Ursachen der Angst

Wir möchten im folgenden keine Ausführung über Angsttheorien machen, weil uns diese Auseinandersetzung zu sehr ins Theoretische abgleiten könnte und dem Praktiker die Sinnhaftigkeit nicht unmittelbar deutlich werden könnte. Ausserdem kann an anderer Stelle darüber nachgelesen werden[9].

Die folgenden Erörterungen über Ursachen gehen auf eine Reihe von Faktoren ein, die bereits mehr oder weniger in den Formen der Angst ausgeführt wurden. Um jedoch die Verwobenheit Angst/Individuum/Umwelt stärker herauspräparieren zu können, breiten wir die Hintergründe entsprechend umfangreich aus.

«Vor einem Skirennen bin ich sehr nervös. Das kann sich nachteilig aber auch positiv auswirken. Nachteilig ist es, wenn ich mich dagegen wehre, weil es Kraft kostet, und weil man sich dabei verkrampft. So versuche ich, die Nervosität zu meinem Vorteile auszunutzen. Ich mache mich geradezu künstlich nervös, versetze mich in eine Rennstimmung, die ich als etwas ansehe, das ich brauche. Ich weiss ja, dass die Nervosität wieder verschwindet. Eine Minute vor dem Start ist sie weg, dann nämlich, wenn der Fahrer vor mir gestartet ist.» (Bernhard Russi, zitiert aus Gabler et al., 1979, S. 92)

Angst durch Sozialisation in der Familie

Da der Mensch in der Schule oder im Verein nicht als tabula rasa gesehen werden kann, spielen die Vorerfahrungen in der Familie eine zentrale Rolle für die sekundären Sozialisationsinstanzen (Schule/Verein). Deshalb wollen wir kurz auf die Familie als primäre Sozialisationsstätte eingehen.

Der Familie kommt insofern zentrale Bedeutung bei der Angstentwicklung des Kindes zu, weil es hier mit ersten Werten und Normen konfrontiert wird. Schon sehr früh lernt es sich von den Eltern gesetzten Normen mehr oder weniger zu unterwerfen und wird zu flexiblem Handeln oder angepasstem Verhalten erzogen. Gerade in dieser Entwicklungsphase werden Bedingungen für später gelegt, die oftmals irreparabel sind. Wird der Anforderungsdruck der Eltern zu gross, werden negative Erziehungsmittel wie Strafen, irrationale Verbote, Befehle und Reglementierungen eingesetzt, entsteht bereits in diesem Alter die allgemeine Angstbereitschaft (allgemeine Ängstlichkeit) oder Autoritätsangst. Die kindliche Freiheit wird durch teilweise sinnlose Restriktionen auf ein Minimum reduziert und das kritisch-rationale Denken kann sich beim Kind nicht entwickeln.

Da Kritikfähigkeit immer noch eines der wichtigsten Erziehungsziele darstellt, sollte das Elternhaus Rahmenbedingungen für das kindliche Handeln schaffen, das heisst, Regeln und Normen sollten auf eine Mindestmenge reduziert werden, nach denen sich das Kind auszurichten vermag. Dabei geht es darum, diese Bedingungen rational zu erklären und einsichtig zu machen. Angstsituationen stellen hingegen ein Terrain dar, das kritische Reflexion verhindert.

Angstreduktion durch Hilfestehen beim Geräteturnen.

Angst in der sekundären Sozialisation (Schule/Verein)

Die *Erwartung von Schmerz und körperlicher Schädigung* (Realangst) ist eine zentrale Ursache zur Entstehung von Angst. Erwartungen dieser Art sind in bestimmten Sportarten berechtigt (Boxen, Eishockey, Geräteturnen, Wasserspringen, alpiner Skilauf). Situationen beim Anfängerschwimmen und beim Bergsteigen werden von vielen Menschen als lebensbedrohend empfunden. Dabei muss die Schmerzerwartung nicht unbedingt durch persönliche Erfahrungen ausgelöst werden, sondern kann ebenfalls durch Beobachtung eines Kameraden oder Freundes entstehen. Diese Ursache kann jedoch auch als eine normale biologische Schutzfunktion angesehen werden. Nach Sarason[5] kann sich diese Ursache ebenfalls aus einer abwertenden Körpervorstellung entwickeln, das heisst, eine bereits in einem anderen Bereich entwickelte negative Vorstellung von sich selbst kann auf diese neue Qualitätsebene übertragen werden. So kann ein intellektuell schwaches Kind auch an seinen körperlichen Fähigkeiten zweifeln.
Gerade der Generalisierungseffekt könnte zu einem Problem im Sport werden, wenn nämlich die Schmerzerfahrungen in einer Sportart auch auf andere übertragen werden, die objektiv keine Schmerzen erzeugen können. Eine totale Verneinung sportlicher Bewegungen könnte die Folge sein.
Angst vor Misserfolg ist dann gegeben, wenn eine Diskrepanz zwischen der subjektiven Leistungserwartung (dem eigenen Anspruchsniveau) und der objektiven Leistung entstehen. Je nach erlebter positiver/negativer Leistung hebt/senkt sich das individuelle Anspruchsniveau. Das Individuum strebt danach, das Anspruchsniveau ständig zu erhöhen, so dass sich aus dem Anspruch, das eigene Niveau sehr hoch zu halten, die Angst vor Misserfolg ergibt. Diese Tendenz resultiert aus dem permanenten Leistungs- und Konkurrenzdruck der entsprechenden Sportgruppe, denn der Sporttreibende hebt sein eigenes Anspruchsniveau nicht nur aufgrund seiner eigenen vorausgegangenen Leistungen, sondern orientiert sich ebenfalls an den Leistungen seiner Gruppenmitglieder.
Selbst eine Steigerung der eigenen Leistung kann als Misserfolg erlebt werden, wenn sie weitaus niedriger liegt als die der anderen Gruppenmitglieder. Sportlehrer neigen oft dazu, nur die objektive Leistung zu sehen, während subjektive Leistungsverbesserungen konstitutionsmässig behinderter oder durch andere Ursachen bewegungsgehemmter Kinder auf diese Weise ständig als Misserfolgserlebnisse interpretiert werden. Diese rufen weitere Ängste vor Misserfolgen hervor und führen zu Minderwertigkeitskomplexen. Diese Tendenzen können nur umgangen werden, wenn Sportunterricht so gestaltet wird, dass dem Sporttreibenden Misserfolge möglichst erspart bleiben. Um dieses Ziel zu erreichen, muss der Sportlehrer in seinen Stunden stark differenzieren oder die Sporttreibenden langfristig dazu befähigen, Misserfolgssituationen bewältigen zu können.
Der *Führungsstil* kann ebenfalls als Ursache angesehen werden. Gerade Personen

«Die Angst beschleicht nur den, der einmal versagt hat. Da ist der weisse Kreidepunkt, da öffnet sich weit das Tor. Davor aber steht der Torwart und der schaut auf den Ball, wie ein Hypnotiseur auf sein Opfer, wie die Schlange auf das Kaninchen. Da lädt sich die Luft mit Spannung. Je stiller es im Stadion wird, desto mehr knistert die Erregung, pocht das Blut im Schützen heftiger. Mit dem Pfiff beginnt die Bombe zu ticken. Die Zündschnur brennt. Links unten, rechts oben, Innenrist, Aussenspann, volley gebumst oder lässig geschlenzt, plaziert, geknallt? Nur Sekunden zum Überlegen, zum Vollstrecken oder Versagen? Sieg oder Niederlage, Beifall oder Pfiffe? Der Aufschrei kommt immer. Ob bestanden oder durchgefallen! Eine harte Prüfung fürwahr.
Ich kenne das Gefühl, habe es durchgemacht und durchlitten.» (Beckenbauer, F., 1975, S. 74)

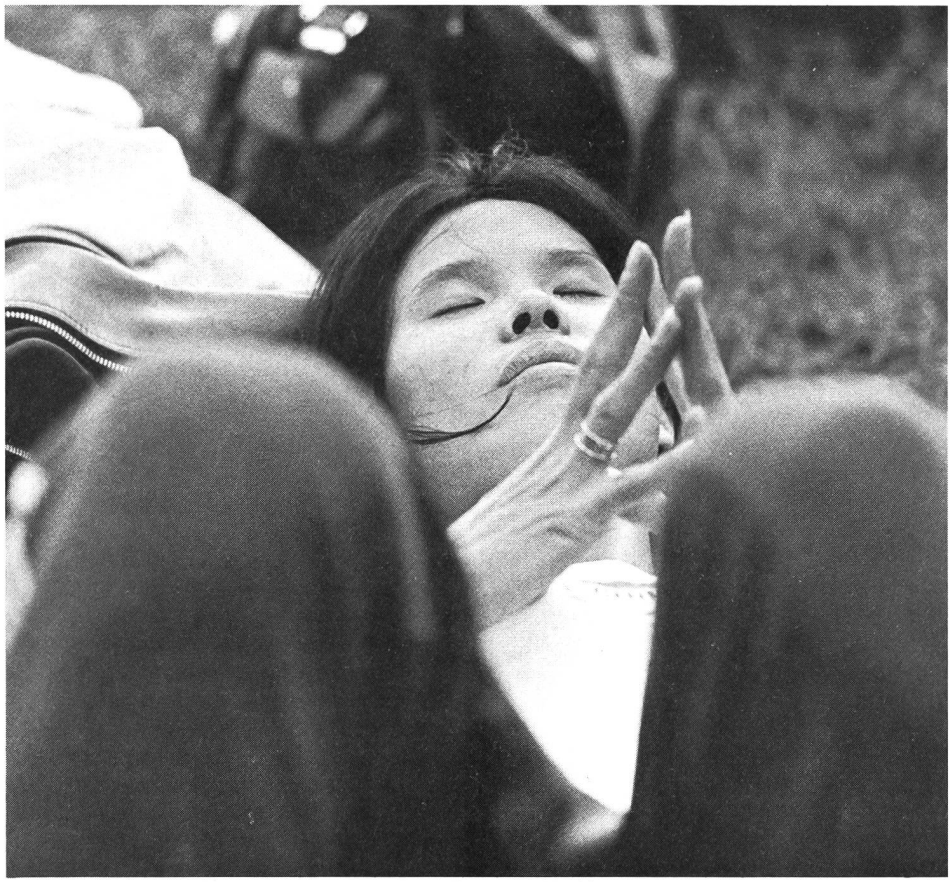
«Ein Trainer muss mit der Erkenntnis bei sich anfangen. Er muss, soweit dies überhaupt möglich ist, sich selbst zu erkennen suchen. Durch diese Selbstbeobachtung muss er seine Grenzen finden. Nur diese Selbsterkenntnis ermöglicht es ihm, auch bei anderen Menschen Reaktionen und Aktionen beurteilen zu können. ... Die Arbeit des Trainers gelingt nicht, wenn man keine Persönlichkeit und nicht selbstkritisch ist.» (Dettmar Cramer, zitiert aus Gabler et al., 1979, S. 103)

Die Angst im Nacken: Angst, auf der Ziellinie noch verlieren zu müssen, selbst bei der überlegenen Siegerin Evelyne Ashford (USA) im 200-m-Lauf in Montreal. (Keystone)

«Bei mir war es fehlendes Selbstvertrauen, was mich jahrelang daran hinderte, in den Rennen zu reüssieren, denn im Training lief es vielfach wie am Schnürchen... die Verkrampfung löste sich bei mir erst in einem Moment, als ich mich bereits mit dem Ende meiner Karriere abgefunden hatte... Ohne Ambitionen und ohne Erwartungen ging es viel besser... Heute habe ich kaum mehr psychologische Probleme, da ich mich inzwischen besser kennengelernt habe und ich meine Möglichkeiten selber ungefähr abschätzen kann.» (Heini Hemmi, zitiert aus Gabler et. al., 1979, S. 81)

mit hoher allgemeiner Ängstlichkeit haben in Anforderungssituationen starke Strukturierungsschwächen. Hier kann der Sportlehrer durch angemessen strukturierte Führung dem Sporttreibenden die Unsicherheit nehmen. Andererseits kann ein autoritärer Sportlehrer durch seine unpersönliche, ständig kritisierende und einengende Art als Bedrohung verstanden werden, so dass die Entwicklung von Ängsten geradezu unterstützt wird.
Die *Angst vor der Blamage* stellt eine weitere Ursachenkomponente dar. Es ist die Angst, sich vor anderen (Zuschauern, Kameraden usw.) lächerlich zu machen. Gerade im Sport schaffen wir zuviele Prüfungssituationen, in denen der Sporttreibende seinen Körper zur Schau stellen muss. Sind bereits negative Vorstellungen von seinem eigenen Körper entwickelt worden, wird diese Angst ständig empfunden. Gerade das Umfeld (Zuschauer, Kameraden usw.) kann durch entsprechend negative Reaktionen diese Ursache der Angst schüren. Es gilt also, die Umgebung für die sportliche Betätigung so spannungsarm wie möglich zu gestalten, um diese Ursache weitestgehend auszuschalten. Dieser Aspekt sollte *besonders bei den motorisch Schwachen* beachtet werden.
Oftmals werden *Ängste durch verbale Instruktionen* erzeugt, ohne dass es dem Leiter der Gruppe bewusst wird. Sportlehrer versuchen durch warnende Instruktionen («Gib acht, sonst passiert etwas») ihre Adressaten vor Fehlhandlungen und potentiellen Misserfolgen zu bewahren. Leider bewirken sie meistens das Gegenteil, weil durch diese Warnung erst Angst vor Schmerz oder Misserfolg erzeugt wird. Die dadurch ausgelöste Angstreaktion beeinträchtigt die dann folgende Leistung tatsächlich negativ.

«Beim motorischen Lernen und Handeln kann also Angst von inneren und äusseren Ursachen, Anlage- und Umweltbedingungen ausgehen. In der Regel wirken beide Komponenten zusammen. Entstehung und Ausprägung der Angst hängt vom Ausmass der Gefahr ab, der sich der einzelne ausgesetzt sieht. Die Einschätzung der Bedrohung nimmt jedes Individuum subjektiv aufgrund der gegebenen Situationen, vorhandener Bewältigungsmöglichkeiten und seiner allgemeinen Angstbereitschaft vor[10]*.»*



Die Angst verscheucht: Konzentration auf den Start bei Chi Cheng (Formosa). (Keystone)

Funktionen der Angst

Psyche und Motorik müssen bei Wirkungsweisen der Angst grundsätzlich als voneinander abhängige Faktoren einbezogen werden, weil sie zwei nicht zu trennende Bereiche darstellen und immer gleichzeitig den selben Umweltbedingungen unterworfen sind. Psyche und Motorik bilden eine funktionelle Einheit, denn *«jede Bewegung ist unlösbar Psychismus, der sie hervorbringt und dadurch die Gesamtpersönlichkeit mit einbezieht, umgekehrt: Der Psychismus ist in seinen verschiedenen Aspekten (mental, affektiv, reaktionell usw.) unlösbar von den Bewegungen, die ihn bedingt haben und noch seine Entwicklung ermöglichen»*[11] abhängig. Dieser Prozess muss vom Sportlehrer ständig beachtet werden.

«Die Initiative muss meines Erachtens vom Aktiven ausgehen.» Was der Trainer machen kann, ist Optimismus ausstrahlen, gute Korrekturen und immer neuen Ansporn geben. Er soll nie ausgesprochen negativ auf den Athleten einwirken und ihn psychologisch fertigmachen. Kritik seitens des Trainers soll immer positiv sein.» (Eberhard Gienger, zitiert aus Gabler et al., 1979, S. 81)

Aktivierende Wirkungen können an aufgabengebundenen Reaktionen erkannt werden, wobei das Erreichen des Zieles eine Angstreduktion durch Erfolg darstellt. Hemmende Einflüsse äussern sich beispielsweise in Meidungsverhalten, Angst vor Versagen, Unzulänglichkeitsgefühlen und sind der Komponente *«Furcht vor Misserfolg»* zuzuordnen. Ob es nun zu einer Aktivierung oder Hemmung kommt, ist von der Komplexität (Schwierigkeitsgrad) der Aufgabe, von der Stärke des Angstreizes, von den bisherigen Erfahrungen und somit vom allgemeinen Ängstlichkeitsgrad abhängig. Thurner[12] fand heraus, dass es bei einfachen Aufgaben und geringer Gefährdung bei Menschen mit hoher allgemeiner Angstbereitschaft zur Leistungsaktivierung kommt, während schwierige Aufgaben und hohe Gefährdung zu Hemmungen führen.
Das Gesetz von Yerk und Dodson sieht nur die augenblickliche Angst als Antriebsangst bei der Lernleistung. Sie fanden heraus, dass Angst das Lernen nur geringfügig oder gar nicht erleichtert, mittlere Angst zu optimalen Leistungen führt, während hohe Angst das Lernen hemmt. Bei ihnen ist Lernen und Angst als eine *«Funktion der Komplexität der Aufgabe»*[13] zu sehen.
Nach Thurner werden durch Angst Erregungsprozesse bei der Reizaufnahme und Weiterleitung erleichtert, so dass eine Aktivierung möglich ist. Steigt die Angst über

Start bei alpinen Skirennen: Befreiung von der Angst? Soeben gestartet: Bernhard Russi.

ein Erregungsoptimum hinaus, kommt es zu negativen Einflüssen auf Wahrnehmungsleistungen und es entstehen Störungen.
Objektiv beobachtbare Symptome sind beispielsweise Pulsbeschleunigung, erhöhter Muskeltonus, Verkrampfung, Blutdruckerhöhung, Pupillenerweiterung, Zittern, Schweissabsonderung, Gesichtsblässe, Appetitlosigkeit usw. Subjektive Symptome sind an Zweifeln, Unsicherheit, Zögern, Passivität, Unlust, Grossprechertum, Angeberei und aggressiven Verhaltensweisen erkennbar.
Als leistungsbezogene Symptome erkennen wir die Abnahme der Reaktionsfähigkeit, verschlechterte Koordination und das Sinken des Gesamtleistungsniveaus.
Bewegungsaktivierende Momente sind besonders am Vorstartzustand unter anderem von Steinbach und Puni untersucht worden[14]. Wir verstehen darunter eine Stresssituation, die sich durch ängstlich-unsichere Verhaltensweisen auszeichnet und über eine psychovegetative Mobilisierung zur Aktivierung von Bewegungen führt. Bei hohen Intensitätsgraden ist jedoch auch eine Leistungsminderung möglich. Je nach Intensität der Angst, der Intensität der Belastung und der persönlichen Handlungen ist eine hemmende oder fördernde Wirkung möglich. Individuelle Handlungen sind wiederum von der Erziehung, positiven/negativen Erfahrungen, von der Persönlichkeitsstruktur, dem Intelligenzgrad und der individuell sozialen Lage abhängig.
Zu hohe Angstgrade wirken sich auf Programmierungsprozesse und Bewegungssteuerung im Gehirn negativ aus. *«Durch Aktivierung auch an der Bewegung nicht beteiligter Gehirnzentren, insbesondere durch hormonelle Einflüsse der Nebennierenhormone Noradrenalin und Adrenalin kommt es zu Desorganisation der Steuerungsprozesse. Die Konzentrationsfähigkeit und bewusste Steuerung der Bewegung werden vermindert. Häufig treten nun wieder frühere, fehlerhafte Bewegungsmuster als Steuerungsgrössen in Funktion, das heisst, der Sportler (der Verfasser) verfällt wieder in Bewegungsausführungen, die er eigentlich schon überwunden und vergessen zu haben glaubte. Dieses Phänomen wird auch als sensomotorische Regression bezeichnet, also ein durch Angst verursachter Rückfall in frühere Bewegungsausführungen. Dies kann allerdings auch durch starke Ermüdung ausgelöst werden[15].»*

Pädagogische Konsequenzen

Wir behandeln zum Abschluss pädagogische Konsequenzen, die aus den bisherigen Ausführungen zu ziehen sind. Aus der Fülle von Vorschlägen, die in der Literatur unterbreitet werden[16], streichen wir die für die tägliche Arbeit in Schule und Verein entscheidenden Faktoren heraus. Aus der Einsicht in negative Effekte beim Lernen und Leisten durch Angst im Sport, müssen wir das Ziel des angstfreien, beziehungsweise angstreduzierten Sporttreibens sowohl für die Arbeit in der Schule als auch im Verein fordern. Die im folgenden unterbreiteten Möglichkeiten stellen Rahmenbedingungen für unser Ziel dar.

Eingeständnis und Auseinandersetzung mit der Angst

Der Sportlehrer hat im Unterricht ein solch harmonisches soziales Klima zu schaffen, dass der Ängstliche in den entsprechenden Situationen seine Angst frei äussern kann (auch darf). Sind Ängste bekannt, kann man sich in der Gruppe arrangieren oder der Sportlehrer sich mit dem entsprechenden Sporttreibenden über das Problem auseinandersetzen und adäquate Massnahmen zur Überwindung, beziehungsweise Vermeidung ergreifen. Auf diesem Wege kann durch die intellektuelle Auseinandersetzung das Problem wenigstens teilweise gelöst werden.

Im Zusammenhang mit diesen Erkenntnissen kann Angst/Stress auch als zusätzlicher Motivationsfaktor eingesetzt werden, wie dies ein Interview mit einem Handballtrainer zeigt:

Frage:

«Könntest Du Dir auch vorstellen, dass man bewusst Angst erzeugt, um eine Leistungssteigerung zu erreichen?»

Antwort:

«Ja, das halte ich für einen relativ einfachen Aspekt, den wir in der Praxis sehr häufig haben. ... Wenn ich mit einer Mannschaft ein Spiel zu bestreiten habe, welches vom Punktestand her in der Meisterschaft zwar wichtig ist, aber wo die Mannschaft irgendwie das Gefühl hat, das ist ein schwacher Gegner, das machen wir schon, da kann es ja sehr häufig passieren, dass man dann böse Überraschungen erlebt, dass die sich nicht sinnvoll vorbereiten, körperlich und gedanklich nicht, und der Gegner plötzlich Lunte riecht in unserer schwachen Haltungsform, richtig in die Kerbe reinhaut und schon ist das Spiel verloren. Und um dieser Gefahr zu begegnen, versucht man dann sehr häufig, Angst im Sinne dessen, dass man also die wenigen Stärken, die der Gegner hat, unheimlich herausstellt:
‹Nun macht mal bloss keinen Mist heute, die sind zwar fünf Plätze unter uns in der Tabelle, aber die haben den und den und den, sehr starke Werfer, können unheimlich hart spielen, und lasst Euch von denen heute bloss nicht überlisten.› In der Art versucht man dann, ein bisschen den Leuten Angst zu machen, auch in Richtung blamieren vielleicht und so was: ‹Blamiert Euch bloss nicht! Lasst Euch von denen bloss nicht überlisten! Reisst Euch zusammen und lasst Euch nicht die Punkte abnehmen!› »

(Zitiert aus: Hackfort, D., 1979, S. 85)

Körperkontakt

Der direkte Körperkontakt reduziert bei vielen Menschen die Angst. Besonders bei Sprüngen im Gerätturnen oder im Anfangsschwimmunterricht kann jeder die direkte Wirkung erfahren. Dabei darf es jedoch nicht soweit gehen, dass durch die schützende Funktion des Helfers dem Sporttreibenden die zentralen bewegungsrelevanten Momente abgenommen werden.

Emotionale Geborgenheit im Training: Gaby Schneider mit Kunstturnerin.

Gerade bei Kindern und Jugendlichen ist die körperliche Hilfestellung meistens angstreduzierender als sogenannte materiale Hilfen (zum Beispiel Matten usw.). Dabei kommt es beim aktiven Eingreifen des Helfers darauf an, dass er im entscheidenden Augenblick Körperkontakt aufnimmt. Dies setzt jedoch eigene hohe Bewegungsqualitäten voraus, weil sonst die Antizipationsfähigkeit nicht genügend entwickelt ist und ein situationsgerechtes Eingreifen ausbleibt.

Arbeit in Kleingruppen

Da wir heute im Sport vielfach noch zu stark lehrerzentriert arbeiten, der Sportlehrer die gesamte Klasse/Gruppe gleichzeitig anweist, lassen sich angstreduzierende Mechanismen kaum einbringen. Entscheidend ist die Erkenntnis, dass nur die Kleingruppe angstreduzierend wirken kann. Da Angst die Wahrnehmungsfähigkeit reduziert, somit die Konzentrationsfähigkeit ebenfalls negativ beeinflusst wird, kann nur die Kleingruppe emotionale Sicherheit und die Einfühlungsbereitschaft für die anderen schaffen.

Da wir auch um die Tatsache wissen, dass Angstfreiheit sich teilweise übertragen lässt, beziehungsweise am Modell überwunden werden kann, lassen sich diese Mechanismen auch nur in Kleingruppen vollziehen. Eine Differenzierung der Klasse in Ängstliche und Nicht-Ängstliche könnte für die erste Gruppe fatale Folgen haben. Man würde sich nämlich gegenseitig *«anstecken»* und ein totales Chaos könnte entstehen. Der Ängstliche kann sich in einer Kleingruppe unter Nicht-Ängstlichen geborgen fühlen und würde durch die anderen so mitgezogen, dass er sich der Angst erst gar nicht bewusst wird.

Emotionale Geborgenheit

Der Sportlehrer soll zu seinen Lernenden eine gute emotionale Beziehung haben, das heisst, der Lernende muss die Einwände des Sportlehrers als Unterstützung der Sache verstehen und nicht meinen, es ginge um die Kritik an der eigenen Person. Gerade der demokratische (im Gegensatz zum autoritären) Führungsstil löst positive psychische Vorgänge beim Lernenden/Leistenden aus. Merkmale wie Optimismus, Freundlichkeit, Ruhe, Verständnis, Diskussionsbereitschaft sind für Sportlehrer dieser Prägung kennzeichnend (siehe dazu Tausch und andere, Rieder[17]). Ist ein vertrauensvolles und entspanntes soziales Klima gegeben, können Ängste weitestgehend verhindert werden.

Angsthemmung beziehungsweise Angstreduktion kann ebenfalls erzeugt werden, wenn der Sporttreibende soviel wie möglich bekannte Reize in der Lern- oder Leistungssituation vorfindet. Das Gefühl der Sicherheit erhöht sich mit der Anzahl bekannter materialer und personaler Daten. Dieser Aspekt ist besonders bei Menschen mit hoher allgemeiner Angstbereitschaft zu bedenken.

> «Ich bin nie an den Start gegangen ohne das Gefühl, gewinnen zu können.» (Josef Walcher, zitiert aus Gabler et al., 1979, S. 89)
> «Für mich ist mit am wichtigsten, in den Wettkampf zu gehen und mir dabei sagen zu können: Ich fühl mich so fit, an mich kommt keiner ran, ich bin sowieso der Beste.
> Dies laut zu sagen, wäre zwar unverschämt, aber denken darf man es ruhig und sich damit Mut machen. Das halte ich für sehr wesentlich.» (Eberhard Gienger, zitiert aus Gabler et al., 1969, S. 83)

Transparenz der Aufgabe

Die Exaktheit der Bewegungsvorstellung kann ein gutes Stück dazu beitragen, angstreduzierend zu wirken. Bewegungsaufgaben müssen dabei exakte verbale, taktile und optische Informationen enthalten, die sich streng auf die individuellen motorischen Vorerfahrungen beziehen müssen (siehe dazu Daugs: syntaktischer, semantischer und pragmatischer Aspekt[18]). Die gesamten Informationen müssen so exakt wie möglich eingespielt werden und Begründungen enthalten, warum die Aufgabe mit seinen Details so zu absolvieren ist. Unfälle können dadurch vermieden werden, weil die Steuerungs- und Regelungsmechanismen beim sensomotorischen Lernprozess genauer ablaufen und Fehlhandlungen weitestgehend ausgeschaltet werden.

Geballte Angst beim 100-m-Start? (Comet)

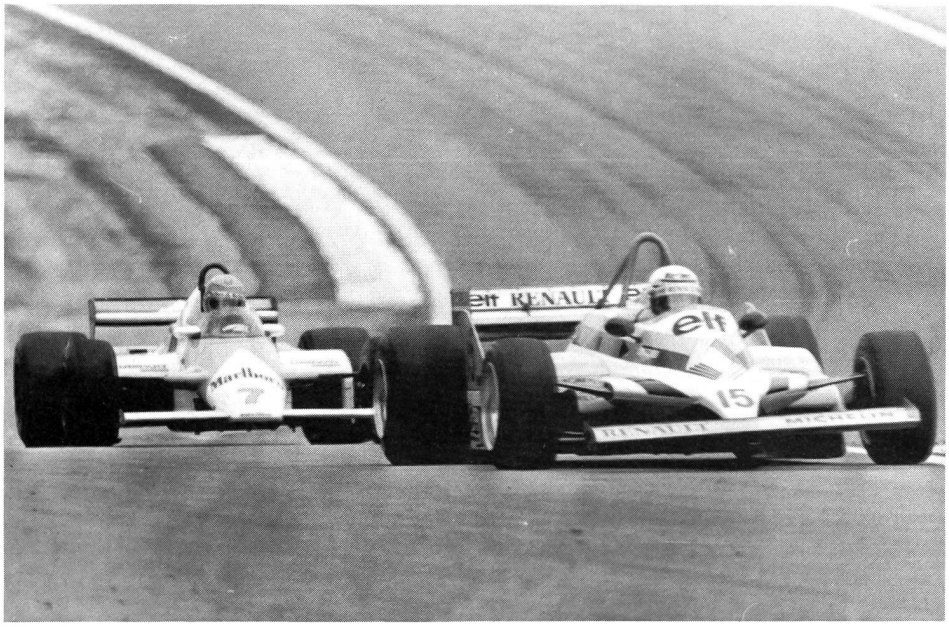
«Einmal linste ich vor Spielbeginn in die Umkleidekabine der Mannschaft des 1. FC Köln. Da sass Fritz Walter und war so nervös wie mir's erzählt worden war und wie ich es doch nicht hatte glauben können. ...Und als er sich die Schuhbändel schnüren wollte, flatterten seine Hände so, dass er kaum einen Knoten machen konnte. – Das Publikum spürte übrigens seine Sensibilität, es erwartete fast, dass dem auch vom Gegner Rechnung getragen wurde.» (Drews, J., 1974)

Verlangsamung der Bewegung – mentale Prozesse

Wenn zu Beginn von Lernprozessen optische Informationen von Bewegungen eingespielt werden, können diese die Aufnahmekapazität des Lernenden übersteigen. Er kann eventuell Teilbewegungen nicht erkennen, so dass die mangelnde Durchschaubarkeit der Aufgabe bereits Ängste auszulösen vermag. Umgehen können wir dieses Problem, indem Bewegungen langsamer vorgemacht beziehungsweise durch Bildreihen oder Zeitlupenaufnahmen vermittelt werden. Dadurch wird dem Lernenden zwar ein falsches Vorbild bezüglich dynamischer Momente der Bewegungsausführung vermittelt, lässt dem Lernenden jedoch länger Zeit, sich mit den einzelnen Teilaspekten der Gesamtbewegung gedanklich auseinanderzusetzen. Ist die Gesamtbewegung strukturiert, kann der Film (das Vormachen) wieder in normalem Tempo geschehen, um eine Verzerrung der Dynamik bei der Entstehung der Bewegungsvorstellung zu vermeiden. Gerade durch dieses Hilfsmittel kann die Angst aus Orientierungsmangel ausgeschaltet werden, indem der Lernende grösstmögliche Informationsgüte erhält.

Verfeinerte Methode

Dieser Aspekt meint, dass beim methodischen Vorgehen nicht nur subjektive Erfahrungswerte einfliessen dürfen, sondern die einzelnen Schritte lückenlos aneinanderzureihen sind und begründbar sein müssen (mit Hilfe von Bewegungstheorien, trainingswissenschaftlichen Erkenntnissen, Entwicklungsaspekten usw.). Leider finden wir im deutschsprachigen Raum eine Unzahl von «individuellen Methodiken», die diesem Anspruch nicht gerecht werden. Methodisches Vorgehen hat sich ganz der jeweiligen Lernsituation anzupassen, kann für die eine Gruppe adäquat sein, eine andere über- beziehungsweise unterfordern. Werden soviel wie möglich Bedingungen der Lernsituation erfasst und methodisch adäquat berücksichtigt, können wir dem Ziel näherkommen, können Zustand des Individuums und Anspruch von aussen annähernd in Einklang bringen. ■



Risikosportart Automobilrennen: Vorne Alain Prost (F), bedrängt durch John Watson am GP von Dijon. (Keystone)

Literatur

[1] *Lüpke,* Ch.: Zum Problem der Versager im Schulsport – spez. Versager durch Angst. In: Sportunterricht 25 (1975) 9, S. 92.

[2] *Rohracher,* H.: Einführung in die Psychologie. Wien/München/Berlin 1971, 10. Auflage, S. 466.

[3] *Zieschang,* K.: Zur Bedeutung der Angst bei motorischem Lernen und Handeln. In: Sportwissenschaft 9 (1979) 3, S. 239.

[4] *Birbaumer,* N./*Lutzenberger,* W.: Neurophysiologische Grundlagen. In: Handbuch der Psychologie, Band 8. 1 Hbbd. Göttingen/Toronto/Zürich 1977, S. 519 f.

[5] *Sarason,* S. B.: Angst bei Schulkindern. Stuttgart 1971, S. 14.

[6] *Epstein,* S. unter anderem: Versuch einer Theorie der Angst. In: Birbaumer, N. (Hrsg.) Psychologie der Angst. München/Wien/Baltimore 1977, 2. Auflage, S. 208 bis 266.
Fröhlich, W. D.: Angst und Furcht. In: Handbuch der Psychologie. Band 2. Göttingen 1965, 2. Auflage, S. 513 bis 568.
Pongratz, L. J.: Lehrbuch der Klinischen Psychologie. Göttingen/Toronto/Zürich 1975, 2. Auflage.
Wöhrle, J.: Der Faktor Angst beim Gerätturnen. Lehrhilfen für den Sportunterricht. In: Sportunterricht 23 (1974) 5 u. 6, S. 49 bis 54; 61 bis 68.

[7] *Baumann,* S.: Formen der Angst und deren Vermeidung im Gerätturnen. In: Leistungssport 9 (1979) 4, S. 265.

[8] *Baumann,* S.: a.a.O., S. 266.

[9] *Boisen,* M.: Angst im Sport. Giessen/Lollar 1975, S. 9 bis 17.
Baumann, S.: a.a.O., S. 262/263.

[10] *Zieschang,* K.: a.a.O., S. 247.

[11] *Decker,* R.: Praxis und Theorie der psychischmotorischen Erziehung bei behinderten und normalen Kindern in Frankreich. In: Eggert, D./Kiphard, E. J. (Hrsg.) Die Bedeutung der Motorik für die Erziehung normaler und behinderter Kinder. Schorndorf 1972, S. 85.

[12] *Thurner,* F.: Ängstlichkeit: Eine Variable und ihre Auswirkungen. In: Psychologische Rundschau 21 (1970) 3, S. 187 bis 213.

[13] *Levit,* E. E..: Die Psychologie der Angst. Stuttgart/Berlin/Köln/Mainz 1973, 2. Auflage. S. 95.

[14] *Steinbach,* M.: Medizinisch-psychologische Probleme der Wettkampfvorbereitung. Berlin/München/Frankfurt a. M. 1971.
Puni, A. Z.: Abriss der Sportpsychologie. Berlin 1961, S. 166 bis 171.

[15] *Baumann,* S.: a.a.O., S. 264.

[16] *Angermeier,* W. F.: Körperkontakt mildert Angst. In: Bild der Wissenschaft 11 (1974) 7, S. 76 bis 79.
Cratty, B. J..: Angst, Stress und (An)Spannung. In: *Cratty,* B. J. Motorisches Lernen und Bewegungsverhalten. Frankfurt a. M. 1975, S. 276 bis 303.
Doil, W./*Wendt,* H.: Psychologische Betrachtungen zum Leistungsversagen im Sportunterricht. In: Körpererziehung 18 (1968) S. 629 bis 634.
Gabler, H.: Zum Problem der Angst beim Anfängerschwimmen. In: Volck, G. (Hrsg.) Schwimmen in der Schule. Schorndorf 1977, S. 121 bis 128.
Götze, H./Blum, E.: Zurückgebliebene Schüler fördern. In: Körpererziehung 22 (1972), S. 229 bis 232.
Ilg, H.: Die Rolle der Emotionen bei der Entwicklung sportlicher Leistungen. In: Körpererziehung 26 (1976) S. 155 bis 169.
Meili, R.: Anstentstehung bei Kleinkindern. In: Ewert, O. M. Entwicklungspsychologie. Band I, Köln 1971, S. 179 bis 192.
Rieder, H.: Ängste und Hemmungen im Sportunterricht als Ausgangsbasis für eine verbesserte Lehrer-Schüler-Interaktion. In: Hecker, G./*Kirsch,* A./*Menze,* C. (Hrsg.) Der Mensch im Sport. Schorndorf 1976, S. 196 bis 209.
Nickel, U.: Angst im Turnen. In: Sportpädagogik 4 (1980), S. 19 bis 21.
Tausch, A.-M. u. a.: Die Auswirkung ermutigender Lehreräusserungen auf die Leichtathletikleistungen von Schülern. In: Zeitschrift für Entwicklungspsychologie und pädagogische Psychologie 1 (1965) S. 241 bis 248.
Thomas, A. u. a.: Handlungspsychologische Analyse sportlicher Übungsprozesse. Schorndorf 1977.

[17] *Tausch,* A.-M. u. a.: a.a.O., S. 241 bis 248.
Rieder, H.: a.a.O., S. 196 bis 209.

[18] *Daugs,* R.: Zur Bedeutung der Informationsübertragung im Lernprozess. In: Koch, K. (Hrsg.) Motorisches Lernen – Üben – Trainieren. Schorndorf 1978, 2. Auflage.

Literaturliste zu den Zitaten

Beckenbauer, F., Halbzeit, Hannover 1975.
Drews, J., in: Haris, L. und Kuehn, D. (Hrsg.), Netzer kam aus der Tiefe des Raumes, Hamburg 1974.
Epstein, S., Versuch einer Theorie der Angst, in: Birbaumer, N. (Hrsg.), Psychophysiologie der Angst a.a.O.
Gabler, H., *Eberspächer,* H., *Hahn,* E., *Kern,* J. und *Schilling,* G., Praxis der Psychologie im Leistungssport, Berlin, München, Frankfurt 1979.
Hackfort, D., Grundlagen und Techniken der naiven Fremdbeeinflussung im Sport unter besonderer Berücksichtigung der Angstbeeinflussung, Köln 1979.
Müller, J., Meta Antenen, Schaffhausen 1972.