# Die Sportpsychologie im Spannungsfeld zwischen Angst, Freude und Stress : Nachlese zum Kongress der Sportpsychologen

Autor(en): **Hotz, Arturo**

Objekttyp: **Article**

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

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

Heft 12

PDF erstellt am: **28.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-993611

**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 Sportpsychologie im Spannungsfeld zwischen Angst, Freude und Stress

## Nachlese zum Kongress der Sportpsychologen

Arturo Hotz

**Vom 5. bis 10. September 1983 führte die Europäische Vereinigung für Sportpsychologie (FEPSAC) an der ETS einen Kongress zum Thema «Leistung und Emotionen im Sport» durch. MAGGLINGEN hat in der Nr. 8 dieses Thema, besonders jenes von Angst und Stress, aufgegriffen. Dr. Arturo Hotz, bekannter Sportwissenschafter und Publizist, war als Beobachter dabei. Wir haben ihm nach dem Kongress zur Sportpsychologie und zum Kongress ein paar Fragen gestellt.**

**Welche Stellung nimmt heute die Psychologie im Bereich des Sportes ein?**

Obwohl die Ausbildung für Trainer, Turn- und Sportlehrer bezüglich psychologischen Fragen und Problembereichen im Laufe der letzten 10 bis 15 Jahren wesentlich verbessert worden ist, hat sich die Stellung der Psychologie vielleicht höchstens insofern gewandelt, als psychologische Aspekte (noch) mehr in den Vordergrund gestellt werden, ohne aber beispielsweise personelle Konsequenzen in Training und Forschung zu ziehen. Im Umfeld des Spitzensportes werden – besonders deutlich in Misserfolgs-Situationen – die psychologischen Möglichkeiten entweder über- oder unterbewertet, jedenfalls kaum je richtig, das heisst realistisch eingeschätzt. Und noch immer will der (Sport-)Psychologe kein Feuerwehrmann sein.

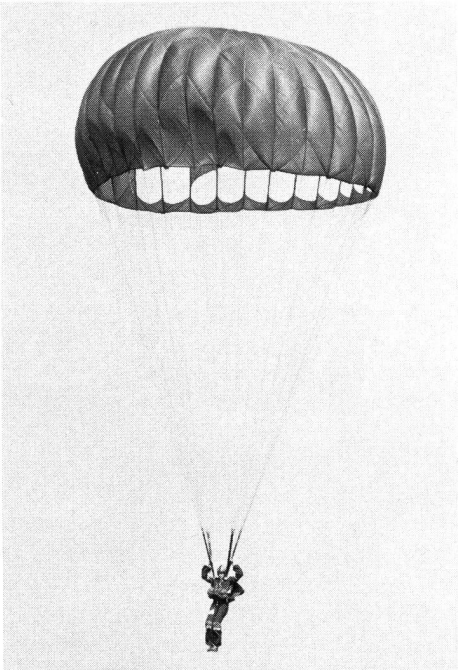
Im Bereich der Sportwissenschaft nimmt der Zweig der Sportpsychologie – zumindest gemessen an den Studenten- und Absolventenzahlen – eine verwirrlich dominierende Stellung ein, die in nächster Zeit höchstens von der pädagogisch-psychologisch orientierten Bewegungslehre «gefährdet» werden könnte.

Wer sich heute ein umfassendes Bild über die Stellung und Möglichkeiten der Psychologie – vor allem im Spitzensport – machen will, dem ist noch immer folgendes Buch empfohlen: *Schilling,* G. et al. (Hrsg.): Praxis der Psychologie im Leistungssport, Berlin u.a. 1979.

Podiumsgespräch mit v.l.n.r.: Lars-Eric Unestahl (S), Beat Schütz (CH), Dr. Guido Schilling (Kongressleiter (CH), Erwin Hahn (BRD), Edgar Thill (F).

**Kann man kurz zusammengefasst etwas über neue Erkenntnisse zum Thema «Emotionen im Sport» sagen?**

Erkenntnisse stützen sich – vielleicht in Abgrenzung zu mehr subjektiven Einsichten – auf wissenschaftliche Untersuchungen, Daten und Diskussionen ab und gerade diese fehlen noch weitgehend zum Thema «Emotionen im Sport». Losgelöst von der unmittelbaren Verwertbarkeit für die Praxis liegen möglicherweise aus der Sicht der Handlungspsychologie die meisten weiterführenden Ansätze vor und sei es auch nur das Eingeständnis, dass Emotionen im menschlichen Verhalten auch im Sport einerseits Voraussetzung und andererseits Folge von Vorstellungen und Erwartungen (Kognitionen) sind. Dass es neben dem automatischen und dem kognitiven (erkenntnismässigen) Regulationssystem auch ein emotionales gibt, ist im Zusammenhang mit der Verhaltenssteuerung einleuchtend und sogar naheliegend; den Einfluss der Gefühle im Bewegungslernen, in Training und Wettkampf vorerst wissenschaftlich und dann praktisch in den Griff zu bekommen, scheint aber in Anbetracht der Rückkopplungsmechanismen und der Wechselbeziehungen innerhalb der Informationsverarbeitung allerdings auch künftig ein Wunschprogramm zu bleiben. Zurzeit bemüht sich deshalb die Wissenschaft neben der Theoriebildung in erster Linie um eine Erweiterung und Verbesserung des methodischen Rüstzeugs, denn mit der ohnehin umstrittenen Fragebogenmethode ist bei der Untersuchung der Gefühle die Wahrscheinlichkeit grösser, kognitiv Verzerrtes als tatsächlich Empfundenes zu erfassen. Es ist weiterhin wissenschaftlich zu ergründen, ob Emotionen nicht vermehrt als tätigkeitsleitende (und -lenkende?) Konzepte verstanden werden müssten. Sie wären dann als eine Art emotionales Gewissen aufzufassen, das dem einzelnen Anhaltspunkte und Gewissheit geben kann, durch gefühlsbegleitetes Handeln als Individuum frei bleiben zu können und nicht Sportroboter werden zu müssen.



Angst, am Symposium selbst ausprobiert: Fallschirmspringen.

**Welches sind Erkenntnisse, die für den Praktiker, für Trainer oder Athlet Bedeutung haben?**

Aufgrund dessen, was am FEPSAC-Kongress diskutiert worden ist, fällt es nicht leicht, eine für Praktiker überzeugende Auflistung von Erkenntnissen zu geben. Durch die geschickte Symposiums-Organisation bedingt, war das Hauptgewicht nicht bei den Plenumsreferaten mit Überblicksdarstellungen, sondern auf die Arbeitsgruppen gelegt worden, wobei es hier primär nicht um die Vermittlung neuer Erkenntnisse ging. Im Arbeitsbereich «Trainer und Psychologie» sind beispielsweise sehr viele (und für bestimmte Teilnehmer auch) praxisnahe Informationen ausgetauscht worden. Auch in der von Karl Erb souverän geleiteten Podiumsdiskussion haben vor allem Xamax-Torhüter Karl Engel, sowie die Trainer Gilbert Gress (Xamax) und Hans Müller (Moderner Fünfkampf) in persönliche Erfahrungen und «Strategien» Einblick gegeben. Es war erfrischend, wie unbelastet von rein theoretischen Konstrukten sie dank eigenen Überlegungen (sogenannten Alltagstheorien) Angst und Stress in Training und Wettkampf meistern. Als mögliches *Fazit* dieser Diskussionen kann festgehalten werden, dass ein solides Rüstzeug bezüglich Kondition und Bewegungsabläufe Basis für ein «gesundes» Selbstvertrauen ist. Realistische Selbsteinschätzung fördert die Selbstsicherheit, ein unbeugsamer Wille als Charaktereigenschaft ermöglicht Überwindung der Selbstgenügsamkeit und die Freude am Leisten mobilisiert Leistungsreserven. Wer Ja sagen kann zum Stress, wird ihn auch – sogar leistungssteigernd – ertragen können.

**Angst und Stress waren die beiden meistgenannten Begriffe. Warum stehen sie dermassen im Vordergrund?**

Der Mensch hat die offensichtliche Tendenz (und Unart), stets das Negative ins Zentrum zu rücken.
Das vom Normalen Abweichende, das Abnorme interessiert ihn offenbar mehr als das Zustandekommen des «Richtigen»...
Angst und Stress sind als leistungshemmende Komponenten zwar schon lange erkannt worden, aber möglicherweise – mit Verzögerung auch im Sport – erst in einer Zeit zunehmender Skepsis gegenüber dem Leistungsideal ein lohnenswerter Forschungsgegenstand geworden. Kommt hinzu, dass auf der einen Seite die traditionellen Konditionsfaktoren und Leistungskomponenten für den Allgemeingebrauch (=Trainingslehre des Alltags) vielfach schon abgehandelt sind und auf der andern Seite eingesehen wurde, dass alles Psychische mit Gefühlen und Erleben gekoppelt ist, so mussten denn die Psychologen (endlich) die Phänomene genauer unter die Lupe nehmen, die allgemein besonders «negativ-intensiv» beim Versagen bewusst werden. Unsere weniger als früher technik- und wissenschaftsgläubige Zeit fördert zudem die Zuwendung zu Problemen im Zusammenhang mit der Verbesserung der Lebensqualität, was dazu geführt hat, dass im Soge der weitverbreiteten (und oft auch etwas «linksdralligen») Alternativbewegungen *Kritik* am jetzigen Gesellschaftsdenken geübt wird, indem das Thema «Angst und Stress» gewählt wurde, um zu zeigen, wie unsinnig das einst vergötterte Leistungsprinzip ist... Diese Tendenzen führten zur nahezu paradoxen Situation, dass Trainer und Athleten an Forschungsergebnissen interessiert sind, die von den – sich irreführend als kritische (!) – Psychologen bezeichnenden Leistungssport-Gegnern stammen.

Kongressteilnehmer auf der Finnenbahn.

Schliesslich stehen Angst und Stress als Begriffe so im Vordergrund, weil sie weit über den Sport hinaus auf daseinsbestimmende Phänomene weisen, die in unserer von Therapie-Denken mitgeprägten Zeit viele Sorgen bereiten. Nach meiner Meinung ist aber zuviel von Angstabbau (beispielsweise im Sportunterricht) die Rede und zuwenig von der Befähigung, wie Angst im Sport und anderswo gemeistert werden könnte. Es müssen nicht alle Hürden stets aus dem Weg geräumt werden, sondern wir müssen lernen, sie im übertragenen Sinne mit möglichst wenig Zeitverlust zu meistern, was (technische) Vervollkommnung verlangt.

**Könnte man auch einen Kongress zum Thema «Freude im Sport» organisieren?**

Diese Titelwahl, die ich begrüssen würde, drückt vor allem positives Denken aus, was in der Tat sehr wünschenswert ist. Der Problemkreis bliebe zwar derselbe, die Akzente wären jedoch anders gesetzt. Die «ewige» Problematisierung der Angst macht letzlich depressiv; mehr Lebensbejahung und also auch mehr Lebensfreude sind auch pädagogisch gesehen wertvolle Ziele. Allerdings: Frohnaturen laufen oft Gefahr, die Welt zu einfach zu sehen...
Der ursprüngliche Vorschlag Guido Schillings wäre wohl der umfassendste gewesen: «Emotionen (Gefühle) in sportlichen Grenzbereichen.»

**Welches waren Höhepunkte, welches eher Enttäuschungen in diesem Kongress?**

*Enttäuschungen:* Die undisziplinierte Verhaltensweise einiger Turnlehrer-Studenten bei der Eröffnungsfeier, und dass durch den Rücktritt Guido Schillings als FEPSAC-Präsident die Gefahr besteht, dass nicht mehr ideelle Zielsetzungen das künftige FEPSAC-Programm bestimmen...
Höhepunkte: Kongress-Organisation mit der Zielsetzung, Angebote zur Verfügung zu stellen, die zur Eigenaktivität einladen sowie anregen und die es ermöglicht haben, Zusammenhänge aufspüren zu können, die nicht im Sport und schon gar nicht im Hochleistungssport verhaftet bleiben. Ausserdem gab es viele Gelegenheiten, mit Kollegen ausgiebig zu diskutieren und Sport zu erleben, und zwar in einer von Magglingen und vom Tagungsleiter gekonnt und doch diskret geförderten, überaus sympathischen Atmosphäre. Für mich war dieser Kongress der insgesamt wohl fachlich anregungsreichste und bezüglich Ambiance – trotz vertrauter Umgebung und ohne attraktive Reise – eine der schönsten Tagungen. ■