

# Grenzen überwinden

Autor(en): **Annen, Hubert / Nakkas, Can**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **ASMZ : Sicherheit Schweiz : Allgemeine schweizerische Militärzeitschrift**

Band (Jahr): **172 (2006)**

Heft 7-8

PDF erstellt am: **25.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-70458>

## **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.



# Grenzen überwinden

## Motivation von Extremsportlern am Beispiel der Patrouille des Glaciers

Der Rekord ist gebrochen. Als das französisch-italienische Team, bestehend aus Stéphane Brosse, Patrick Blanc und Guido Giacomelli, am Morgen des 29. April 2006 erschöpft über die Ziellinie schreitet, hat es den Patrouille des Glaciers-Rekord aus dem Jahre 2004 um 13 Minuten unterboten. Nur gerade sechs Stunden, 18 Minuten und 48 Sekunden benötigten sie, um 53 km schneebedeckter Berghänge und 4000 eisiger Meter Höhenunterschied zu überwinden. Auch das zweitplatzierte Swiss Team um Didier Moret, Christian Pittex und Alexander Hug vermochte nur neun Minuten später die vor zwei Jahren aufgestellte Bestmarke zu knacken. Ein Unterfangen, das monatelanger intensivster Vorbereitungen bedurfte und weder Sponsoring noch Siegprämie kennt. Da stellt sich natürlich die Frage, was Menschen überhaupt dazu bewegt, solche Strapazen auf sich zu nehmen.

Hubert Annen, Can Nakkas

Mit dem Ziel, fundierte und nachvollziehbare Antworten auf diese Frage zu liefern, werden im vorliegenden Beitrag nach einer kurzen Beschreibung der Patrouille des Glaciers (PdG) diesbezügliche Stellungnahmen von Teilnehmern geschildert und mit psychologischen Motivations-theorien verknüpft.

### «Une légende alpine»

Die PdG ist ein internationaler ski-alpinistischer Wettkampf, der von der Schweizer Armee organisiert wird und militärischen wie auch zivilen Dreier-Teams (Patrouillen) offen steht. Er findet alle zwei Jahre Ende April in den Walliser Alpen statt und besteht aus zwei unterschiedlich langen Wettläufen: der 53 km langen «Haute Route» Zermatt–Arolla–Verbier und der 27 km langen Strecke Arolla–Verbier. Angesichts dieses Pensums wird klar, dass nicht einfach jeder an der PdG teilnehmen kann. Entsprechend wird vorausgesetzt, dass die Wettkämpfer versierte Skifahrer sind, ange-seilt Ski fahren können, regelmässig Wanderungen und Bergtouren durchführen und über einen guten Trainingszustand verfügen.

### Schneller – höher – weiter

Die PdG ist nicht der einzige sportliche Grossanlass, der den Teilnehmern alles abverlangt und sie so an bzw. teilweise über die Grenzen körperlicher und mentaler Leistungsfähigkeit führt. Zu denken ist da beispielsweise an die Tour de France (auch «Tour der Leiden» genannt) mit ihren 3500 km über bergiges Gelände, den New York

City-Marathon mit seiner über 42 km langen Laufstrecke oder in Anlehnung an das olympische Motto «schneller – höher – weiter» an Wettkämpfe wie den Ironman World Championship-Triathlon in Hawaii, bestehend aus 3,86 km Schwimmen, 180,2 km Radfahren und 42,2 km Marathon. Im Unterschied zur PdG spielt das Preisgeld bei solchen Anlässen zwar durchaus eine Rolle, aber auch hier dürften für die meisten Wettkämpfer weder finanzielle noch anderweitige Belohnungen eine ausschlaggebende Rolle spielen, da nur den allerwenigsten Ruhm und Reichtum winken. Also stellt sich auch hier die Frage, was Menschen dazu motiviert, von sich aus an ihre physischen und psychischen Grenzen zu gehen.

### Die Sicht der Teilnehmer

Um den Beweggründen, sich extremen Herausforderungen zu stellen, auf die Spur zu kommen, entstand anlässlich des Pressetages für deutschsprachige PdG-Interessierte Anfang November 2005 die Idee, einige Patrouillen konkret zu ihrer Motivation zu befragen. Auf Anregung von Fritz Brand, Bildredaktor der ASMZ, wurde an der Dozentur Militärpsychologie und Militärpädagogik der MILAK/ETHZ ein entsprechender Fragebogen entwickelt. Die Fragen zielten auf die grundsätzliche Motivation der Teilnehmer, ihre Gefühle und Gedanken vor, während und nach dem Wettlauf, ihre persönlichen Vorbereitungen sowie auf wahrgenommene Grenzen und Belastungen. Von den 17 ausgewählten Gruppen retournierten 10 den Fragebogen. Trotz der vielfältigen individuellen Antworten liessen sich bestimmte Kerngedanken finden, die nun nachfolgend aufgeführt werden.



Dieser Anlass, begonnen bei der Organisation und der Mitwirkung eines jeden einzelnen Armeeinghörigen im Hinblick auf ein sicheres, unfallfreies Gelingen ist ein leuchtendes Beispiel dafür, wie sich unsere immer noch im Umbruch befindende Armee auf eine für alle Beteiligten nachhaltig positive Weise ins Bild setzen kann. Die beim Zieleinlauf in Verbier hochgekommenen Emotionen werde ich nicht vergessen und bei dieser Gelegenheit gratuliere ich allen Läufer/Innen zur Bewältigung dieses absolut einmaligen Laufes. Fritz Rudolf Brand

Bezüglich der grundsätzlichen Motivation, an der PdG teilzunehmen, äusserten sich die meisten Befragten wie folgt:

- «Die PdG ist ein Mythos und ein Abenteuer.»
- «Die PdG bietet die Möglichkeit zum Ausloten der persönlichen Grenzen.»
- «Die PdG stellt eine besondere Herausforderung und Leistung dar.»
- «Die Kameradschaft wird besonders intensiv erlebt.»
- «Der Wettbewerb an sich ist ein Anreiz.»

Zur Frage, was ihnen an diesem Wettlauf eigentlich Freude bereite, nannten die Teams am häufigsten

- die Bergwelt,
- die Kameradschaft und das Gemeinschaftserlebnis,
- den Herausforderungs- und Leistungscharakter des Wettlaufs,
- die Begeisterung der Zuschauer und Helfer.

Vor dem Start waren die Befragten entweder

- nervös und angespannt, oder
- voller Vorfreude und Hoffnung.

Während des Wettlaufs fragten sich die meisten,

- ob sie und ihre Kameraden es wohl schaffen würden,
- ob sie genügend Reserven hätten und
- ob wohl alles gut gehen würde.

Doch auch Erinnerungen wurden wach, bei einigen wurden Problemlösungsprozesse angeregt, andere berichteten über euphorische Stimmungszustände oder auch Gedankenleere.





Ob wohl alles gut geht?

Fotos: frb

Die Gefühle nach Erreichen des Ziels reichten wiederum von Erleichterung, Entspannung und Zufriedenheit über Freude und Glück bis hin zu Stolz. Nur knapp mehr als die Hälfte gab an, einmal an die persönlichen Grenzen gestossen zu sein. Der bewusst provokativ gestellten Frage, ob man masochistisch veranlagt sein müsse, um an der PdG teilzunehmen, widersprachen hingegen mit Ausnahme eines Teilnehmers alle mit Entschiedenheit. Bemerkenswert ist schliesslich, dass nur die Hälfte der Befragten wusste, dass es keine Siegpriämie gibt, und viele waren sich dessen nicht sicher – ganz generell schien sie dieser Aspekt nicht wirklich zu interessieren.

## Was steckt dahinter?

Motivation ist ein zentrales Thema in der Psychologie. So kommt beispielsweise in der arbeitspsychologischen Forschung der Frage nach der Motivation und wie sie sich positiv beeinflussen lässt ein besonders grosser Stellenwert zu. Die Militärpsychologie stützt sich auf die gleichen Grundlagen, richtet aber den Fokus vornehmlich auf die Motivation unter erschwerten Bedingungen, worin auch der Bezug zwischen Extremsport und militärischem Einsatz sichtbar wird. Um die Beweggründe der Patrouilleure in einen theoretischen Zusammenhang zu bringen, lässt sich somit auf einen grossen Fundus an Erklärungsmodellen zurückgreifen.

Das oben erwähnte Desinteresse an äusseren, z. B. finanziellen Anreizen lässt jedenfalls darauf schliessen, dass sich die Gründe, an der PdG mitzumachen, kaum auf instrumentelle, berechnende Überlegungen zurückführen lassen. Zwar tun wir oft Dinge, weil wir damit – gewissermassen als Mittel zum Zweck – ein bestimmtes Ziel erreichen wollen. Ebenso oft kommt es jedoch vor, dass wir Dinge um ihrer selbst willen

tun, das heisst die Aktivität oder deren Ziel stellt eine unmittelbare Bedürfnisbefriedigung dar. Dieses Verhalten bezeichnet man als *intrinsisch* motiviert, und darauf dürfte in der Regel auch die PdG-Teilnahme beruhen. Was beim intrinsischen Verhalten die Befriedigung auslöst, ist das resultierende Gefühl der *Selbstwirksamkeit*: der Handelnde erlebt sich als kompetent, selbstbestimmt und Verursacher von Änderungen in seiner Umwelt.

Aus der intrinsischen Motivation und der damit verbundenen freudigen Hingabe an eine Sache wurde das Konzept des *Flow-Erlebens* entwickelt. Unter Flow wird ein Zustand des gänzlichen Aufgehens in einer Tätigkeit verstanden. Es ist ein harmonisches Erlebnis, bei dem Körper und Geist mühelos zusammenwirken und durch die völlige Konzentration auf das Handeln ein Zustand der Selbstvergessenheit erreicht wird. Dieser entspricht in etwa dem, was Zen-Buddhisten mittels Meditation zu erreichen suchen. Man erlebt sich mit der Tätigkeit verschmolzen: der Bogenschütze ist eins sowohl mit dem Pfeil, dem Bogen als auch mit der Zielscheibe. Die einzelnen Handlungsschritte laufen fließend und glatt ab, «Motor» und «Getriebe» sind perfekt synchronisiert. Alltagsorgen treten in den Hintergrund und werden stattdessen durch Gefühle der Freude, des Glücks und der Begeisterung ersetzt.

## Ganz in der Aufgabe aufgehen

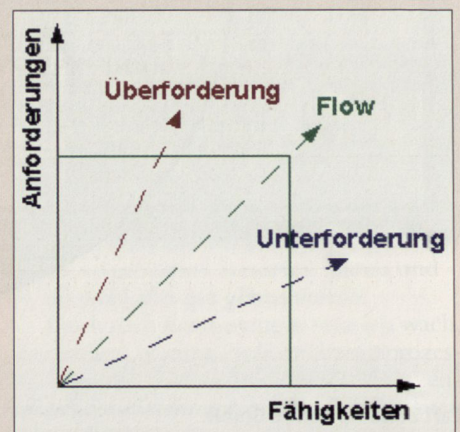
Die Antworten der PdG-Wettkämpfer auf die Frage nach den Gedanken und Gefühlen während des Wettkampfs (z. B. Euphorie, intensives reflektierendes Denken oder auch Gedankenleere) lassen auf ein Flow-Erleben schliessen und decken sich mit einigen seiner Kernelemente. So zeugt die häufige Nennung der Bergwelt als stimulierender Faktor davon, dass die Teilnehmer ihre Aufmerksamkeit und

mentale Energie ausschliesslich auf die sie umgebende und für die Tätigkeit unmittelbar relevante Umwelt fokussierten und sie zu einem Teil ihrer selbst machten. Dies erscheint insofern einleuchtend, als die Natur ja auch das zu überwindende Element war. Wie ein Schwimmer sich im Einklang mit dem Wasser befinden muss, haben sich Alpinisten an die Gegebenheiten der Umwelt anzupassen, um sie auch bezwingen zu können. Hier spiegeln sich als Flow-Faktoren die *klare, eindeutige Rückmeldung an den Handelnden* und die *auf ein klar definiertes und damit auch begrenztes Umfeld gerichtete Aufmerksamkeit*.

Wenn nun einige Wettkämpfer von erlebter Gedankenleere berichten, so hat dies wohl mit dem für Flow kennzeichnenden *Verschmelzen von Handlung und Bewusstsein* zu tun. Man ist eins mit der Handlung und empfindet sie so normal und natürlich wie z. B. das Atmen – ohne daran denken zu müssen, läuft es einfach.

Des Weiteren lässt sich in den Antworten der PdG-Teilnehmer die *Kontrolle über Handlung und Umwelt* erkennen. Nicht die tatsächliche Kontrolle über eine Situation selbst steht im Vordergrund, sondern vielmehr das Wissen darum, dass man sich Kontrolle verschaffen kann. Vertrauen auf die eigenen Fertigkeiten und der Glaube an die Lösbarkeit einer Aufgabe führen zu Selbstvertrauen und Zuversicht, was dem Handelnden wiederum Kraft und Sicherheit gibt. Dies befähigt zur *Konzentration auf die direkt bevorstehende Aufgabe*. Man verwendet die ganze Konzentration, um sich völlig dem zuzuwenden, was man gerade tut. Die Fähigkeit, unwichtige Gedanken aus dem Bewusstsein zu verbannen und sich ganz auf die gegenwärtige Aufgabe zu konzentrieren, kennzeichnet einen disziplinierten Geist, der für Flow-Erlebnisse offen ist.

Auch was die Kameradschaft bzw. die gemeinsame Leistung anbelangt, lassen sich zentrale Themen des Flow finden: das Ziel ist nur als Einheit zu erreichen, somit muss die eigene Leistung *mit derjenigen der Kame-*







**Kameradschaft als tragendes Element.**

raden harmonisiert und synchronisiert werden. Es entsteht ein ständiges wechselseitiges Feedback – und oft auch ein entsprechender «Energieaustausch».

Insbesondere die Thematik der Leistungsgrenze verweist – in Verbindung mit dem Wettkampfaspekt – auf den Flow-Ansatz. Um die eigenen Grenzen auszuloten, sich so nahe wie möglich an den Abhang heranzuwagen und dort, einem Drahtseilakt gleich, auf Messers Schneide fortzuschreiten und den anderen Wettkämpfern, aber insbesondere dem «inneren Schweinehund» entgegenzutreten, bedarf es der gesunden Balance zwischen *Herausforderung und Können*. Denn entscheidend für das Erreichen von Flow sind die vorhandenen Fähigkeiten und wie sie in Bezug auf die anstehenden Herausforderungen wahrgenommen und beurteilt werden. Je höher der Anspruch ist und je ausgeprägter die Fähigkeiten, diesem Anspruch zu begegnen, desto intensiver sind im gegebenen Fall das Flow-Erleben und die damit einhergehenden Glücksgefühle.

## Fazit und Transfer

Nahe liegend wäre nun, den Leistungen der PdG-Teilnehmern den verdienten Respekt zu zollen, aber das Ganze – und somit auch das Flow-Erleben – als etwas abzutun, was nur ganz wenigen vorbehalten sei. Die Forschung zum Thema sowie eigene, allenfalls ganz banale Alltagserfahrungen zeigen jedoch, dass sich solche Gefühle genauso gut am Arbeitsplatz oder in den verschiedensten Hobbýtätigkeiten einstellen können. Selbst im Militär dürften viele schon erlebt haben, dass eine mit viel Aufwand vorbereitete Übung wie am Schnürchen läuft und die einzelnen Elemente wie geplant ineinandergreifen, oder dass man als Ausbilder die gewünschte Resonanz der Beteiligten erreicht, man sich plötzlich eins mit ihnen erlebt und aus dieser Synchronisation ein dem Ausbildungsziel äusserst dienlicher Austausch entsteht, oder dass im Projektteam ein gemeinsamer «Groove» entsteht, durch den das Ganze tatsächlich als deutlich mehr als die Summe seiner Teile empfunden wird und über-

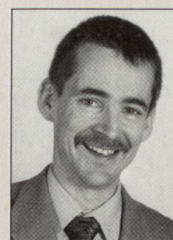
durchschnittliche Resultate möglich werden. Wer jemals schon einen derartigen Flow erlebt hat, möchte dies wiederholen – und das ist letztlich ein wesentlicher Teil der (freiwilligen) Motivation, sich erneut grossen Herausforderungen stellen zu wollen.

Wenn Fähigkeiten und Anforderungen aufeinander abgestimmt sind, erleben die Einzelnen Selbstwirksamkeit, Kontrolle und Sicherheit, was sich positiv auf die Entstehung und Erhaltung von Motivation auswirkt. Verstärkend wirkt hier überdies das Gefühl, Bedürfnisse und Ziele in einer Schicksalsgemeinschaft zu teilen sowie das Wissen, von fachlich und sozial kompetenten Kameraden unterstützt zu werden. Auch eindruckliche Landschaften und Erlebnisse in der Natur können vor allem unter widrigen Bedingungen in Menschen ein erhebendes und damit motivierendes Gefühl aufkommen lassen.

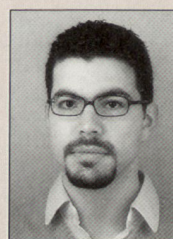
Letztlich laufen all diese das Flow-Erleben verstärkenden Faktoren darauf hinaus, bewusst geschaffene, gemeinsame Erlebnisse zu vermitteln und mentale Bilder zu erschaffen, welche positive Gefühle der Beteiligten wecken. Und wenn ein Bild – wie es das Sprichwort behauptet – mehr als tausend Worte sagt, nehmen wir auch in Kauf, dass die eindrucklichen Bilder der Teamplayer der Patrouille des Glaciers motivierender wirken als die knapp zweitausend Wörter dieses Artikels.

## Literatur

- Annen, H., Steiger, R. & Zwyrig, U. (2004). *Gemeinsam zum Ziel. Anregungen für Führungskräfte einer modernen Armee*. Frauenfeld: Huber. S. 149–164.
- Czikszentmihalyi, M. (2000). *Flow im Sport*. München: BVL.
- Czikszentmihalyi, M. (2002). *Flow – Das Geheimnis des Glücks*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Czikszentmihalyi, M. (2005). *Das Flow-Erlebnis: Jenseits von Angst und Langeweile: Im Tun aufgehen*. Stuttgart: Klett-Cotta. ■



**Hubert Annen, Dr. phil.,**  
Psychologe,  
Dozent für Militärpsychologie und  
Militärpädagogik an  
der MILAK/ETHZ,  
8804 Au.



**Can Nakkas, lic. phil.,**  
Wissenschaftlicher  
Assistent an der  
Dozentur Militärpsychologie und  
Militärpädagogik an  
der MILAK/ETHZ,  
8804 Au.

# BOLLHALDER

**Industrielogistik AG**  
Dufourstrasse 25  
CH-8570 Weinfelden  
Tel. 071 622 60 90  
Fax 071 622 60 92

- Generalunternehmer für Fabrikumzüge
- Innenbetriebliche Maschinentransporte
- Montage von Produktionsanlagen
- Engineering von Hebemitteln
- Mobilkranbau

**www.bollhalder-autokran.ch**