

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

**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

**Band:** 26 (1969)

**Heft:** 8

**Artikel:** Psychologische Aspekte und Möglichkeiten im Spitzensport

**Autor:** Schildge, Eugen

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-994160>

### 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:** 15.01.2026

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

# Psychologische Aspekte und Möglichkeiten im Spitzensport

Dr. Eugen Schildge

Erst langsam und zuweilen mit deutlichem Unbehagen gewinnen psychologische Betrachtungsweisen im Spitzensport Raum. Lebensnahe Trainer machen die Erfahrung, dass ein ausschliesslich körperlich ausgerichtetes Training bei einer beachtlichen Anzahl von Athleten nur zu einem ungenügenden Leistungsstandard führt, selbst wenn physische Voraussetzungen und Talent vorhanden sind. Sie stossen an eine Grenze, die sie nachdenklich stimmt.

Unser Bild vom Athleten, sein «Mythos», erschwert uns die notwendige Neubesinnung. Jeder Mythos lebt aus dem Bild, das unerschöpflich und nie voll rationalisierbar ist. Bilder sind, wie Träume und Mythen zeigen, in unserer Seele tief verankert. Sie umfassen Gegensätze und sind zunächst wertfrei. Diese Art unseres Begegnens ist es, die sie zu einem bewegenden Faszinosum macht, hilfreich und beglückend oder verwirrend, lärmend und zerstörend. Ein völliger Ausgleich gelingt nie und bedingt dadurch für den Menschen typische Psychodynamik.

## Der jugendliche Held

Im Spitzenathleten stellt sich das Bild des jugendlichen Helden dar.

Er ist Ausdruck der menschlichen Kraft und Selbstbefreiung von den dunklen Kräften der Tiefe. Mit ihm, der zum Abenteuer auszieht, um die schwersten Prüfungen zu bestehen, suchen wir uns zu identifizieren. Ihn haben die Dichter des Altertums als Athleten besungen; er wurde mit fast göttlichen Ehren gefeiert. Heute noch steigt er zum Helden der Nation und zum Ideal der Jugend auf. Als Star ist er das Idol der Massen. Wie können wir diesem jugendlichen Helden Probleme — ein modernes Gebrauchs Wort — unterschieben, ihm, der menschliches Vermögen darstellt und an dem wir unbewusst teilnehmen wollen? So erschwert das Bild des jugendlichen Helden und seine Projektion eine in die Tiefe gehende Betrachtung des Spitzenathleten und des Leistungssportes.

## Kraft durch das Spiel

Was ist dieser Leistungssport? Er ist die Begegnung des Spiels mit der Leistung. Der Mensch, von Natur aus weltoffen, ungesichert und instinktverarmt, hat ein Zuviel an Antrieb. Deshalb kann er nicht zum Menschen werden ohne das Spiel, das entlastet und ihm neue, schier unbegrenzte Kräfte schenkt.

## Zur Problematik des Athleten

Jedem mit dem Spitzensport Vertrauten ist bekannt, wie sehr der Sport vom Athleten Besitz ergreift und zum Mittelpunkt seines Fühlens und Handelns wird. Das tägliche Leben erfährt dadurch eine entscheidende Veränderung. Der Weg zur Spur ist auch bei grosser Begabung entbehrungsreich. Er muss von starken Antrieben und Zielvorstellungen getragen sein. Ohne ihre Kenntnis kann ein Athlet nicht erfolgreich geführt werden. Angemessene Entlastungen und Befriedigungen müssen möglich sein, wenn keine Schäden zurückbleiben sollen. Der Weg zum Spitzenathleten ist damit nicht selbstverständlich, sondern verlangt neben der körperlichen Formung eine Führung, die ihm hilft, die Kräfte der Persönlichkeit zu entfalten und ein tragendes Verhältnis zur Welt des Sports zu gewinnen.

## Flucht in die Leistung

Es wird für den Spitzenathleten schwer, sich so zu zeigen, wie er wirklich ist. Seine Rolle provoziert ihn immer wieder zur Flucht in die Leistung als «entlastende Verdrängung des Innern». Damit wird der Leidensdruck im Faszinosum des Rollenspiels aufgefangen. Versuche zur Persönlichkeitserhellung werden deshalb nicht selten mit Vorsicht, ja Misstrauen beobachtet.

Diese Haltung ist Selbstschutz. Eine Krise wäre unausbleiblich. Neue, aus einer reiferen Persönlichkeitshaltung entspringende Kräfte müssen erschlossen werden.

Die Beziehung zum Trainer schliesst für den Athleten weitere wesentli-

che Probleme ein. Einerseits ist ohne die Hilfe des Trainers ein Leistungsaufbau nicht möglich, andererseits wird der «Leistungshelfer» zum kritischen Richter, der Schwächen erblicken und den Athleten beurteilen muss, was zuweilen als ein Verurteilen erlebt wird. Deshalb erfahren Trainer nie alles, was in einem Spitzenathleten vorgeht.

## Der ideale Trainer

Die ideale Trainergestalt ist der männlich-reife oder der männlich-väterliche Trainer. Er besitzt die notwendige Autorität und überzeugt durch Verständnis, Güte, Klugheit und Festigkeit. Er ist Vorbild und fühlt sich für seinen Schützling verantwortlich. Seine Autorität liegt weniger in seinem Amt als in seiner Persönlichkeit begründet. Es gibt auch fachlich qualifizierte Trainer, die sich einer menschlichen Führungsaufgabe bewusst entziehen. In den unausbleiblichen Krisensituationen werden sie dem ihnen Anvertrauten keine Antworten geben können und ihn allein lassen. Der «Startrainer» ist der selbstgefällige Trainer, für den der Athlet ein Objekt des eigenen Erfolgs darstellt. Die Selbstherrlichkeit dieses Trainers wird rasch eine Antipathie des Athleten zur Folge haben, der als eigene Persönlichkeit angenommen sein möchte. Den selbstunsichereren Trainer kennzeichnet Hilflosigkeit und Unsicherheit. Er ist verkrampt, und sein Verhalten schwankt zwischen Nachgiebigkeit und Starrheit, paranoidem Misstrauen und Unterwürfigkeit. In der überkompensierten Form kann er der immer wieder Unterwerfungfordernde Trainer sein, der keinen Widerspruch duldet. Zu dem selbstunsichereren Trainer gehört auch der hörige Trainer, der sich dem Athleten unterwirft und ihn braucht, da er nur durch das Partizipieren an dessen Erfolgen leben kann.

Aus Sport, Stories und Standpunkte,  
2/1968

---

Nach dem Schweren  
kommt das Leichte!

Aus Tausendundeine Nacht 227