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

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 52 (1995)

Heft: 3

Artikel: Angst hat viele Ursachen

Autor: Zuber, Steffi

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-993178

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: 11.01.2026

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

Emotionen im Sport

Angst hat viele Ursachen

Steffi Zuber

Sportliches Handeln mit Angst verknüpfen? Als erstes fallen einem Risikosportarten wie Klettern ein. Hier ist Angst ein allgegenwärtiger Begleiter. Aber auch im Sportunterricht können Situationen zur Begegnung mit Angst führen.

Eine Schülerin läuft an, um eine Hocke über den Bock auszuführen, stoppt kurz vor dem Absprung und läuft neben dem Bock vorbei. Im Schwimmunterricht betritt ein Schüler das 3-Meter-Brett, geht zügig nach vorn, dort verharrt er, schaut in die Tiefe, zu Mitschülern und Lehrer am Beckenrand und wieder auf das Wasser unter ihm. Wird er springen? Wenn nicht, was hindert ihn? Wenn man annimmt, dass die zum Gelingen der Aufgabe notwendigen sportmotorischen Voraussetzungen gegeben sind, muss man annehmen, dass Angstgefühle die Ursache des Versagens sind.

Definition von Angst

Angst ist ein vielschichtiger Begriff, der sehr unterschiedliche Phänomene zu klären versucht. Erklärungs- und Deutungsansätze stammen von Philosophen, Psychoanalytikern, Pädagogen bis zu Stressforschern. Der Begriff «Angst» soll für die weiteren Ausführungen folgendermassen verstanden werden:

- Angst ist eine emotionale Reaktion auf eine Gefahrensituation beziehungsweise auf deren Erwartung.
- Angst wird mit dem Gefühl Beengung, Lähmung, Erregung oder Beunruhigung beschrieben und als unangenehm empfunden.
- Angst ist von physiologischen Vorgängen begleitet und ruft Verhaltensveränderungen hervor, meist zum Zwecke, die bedrohliche Situation zu vermeiden.

Formen von Angst

In der allgemeinen Angstliteratur werden eine Fülle von verschiedenen Angstdimensionen genannt. In empirischen Untersuchungen von verschiedenen Forschern konnten Situationen im Sport klassifiziert werden So ergaben sich vier Angstformen, die im Sport häufig vorkommen: Angst vor Misserfolg, Angst vor Blamage, Angst vor Schmerz und körperlicher Verletzung und Angst vor Unbekanntem. (*Boisen,* 1975.)

Angst vor Misserfolg

Erfolgs- und Misserfolgserlebnisse entstehen aus einer Diskrepanz zwischen subjektiver Leistungserwartung und objektiver Leistung. Das Erreichen oder Übertreffen des Anspruchsniveaus wird als Erfolg erlebt, das Nichterreichen des Anspruchsniveaus als Misserfolg. Angst vor Misserfolg entsteht, wenn wesentliche soziale Werte oder das eigene Selbstwertgefühl vom Erfolg beziehungsweise Misserfolg abhängen. Von Bedeutung ist, dass die Leistung oft durch andere Personen (Mitschüler oder Lehrer) bewertet wird. Leistungsbewertung führt nach Meinung vieler Angsttheoretiker zur Bedrohung des Selbstwertgefühls. Klar ist, dass ein geringes Selbstwertgefühl eine negative Rückwirkung auf die nächste Leistung haben wird. Notengebung im Schulsport mag eine leistungssteigernde Wirkung (besonders auf gute Schüler!) haben, andrerseits ist das Wegfallen des Notendrucks gewiss eine Chance des freiwilligen J+S. Wie wir gesehen haben, kann dieser Druck Angstgefühle und deren negative Begleiterscheinungen auslösen oder verstärken.

Angst vor Blamage

Angst vor Blamage meint die Angst, sich vor anderen lächerlich zu machen. Im Sport kommt das häufig vor. Der Jugendliche muss sich ständig exponieren und dabei seinen Körper zur Schau stellen. Angst vor Blamage steht also in enger Beziehung zur Vorstellung, die ein Jugendlicher von seinem Körper entwickelt hat.

Steffi Zuber, Bern, ist Turn- und Sportlehrerin und hat zum Thema Angst eine Diplomarbeit geschrieben.

Angst vor Unbekanntem

Angst vor Unbekanntem kann entstehen, wenn der Jugendliche unsicher ist, was passieren wird, ob und wann etwas passieren wird und welche Verhaltensmöglichkeiten er hat. Im Sport entsteht Angst vor Unbekanntem in sehr komplexen, unüberschaubaren Situationen, auf die er wenig vorbereitet ist.

Angst vor körperlicher Verletzung

Einer Bedrohung durch physischen Schmerz folgt im allgemeinen Angst. Diese Verknüpfung gilt bei manchen Autoren als angeboren. Andere sagen, sie sei in frühem Alter gelernt worden. Im Sport kommt Angst vor Verletzung insbesondere im Geräteturnen vor, beim Wasserspringen, in allen Risikosportarten. In der Leichtathletik sind Hürdenlauf und Hochsprung mögliche Angstquellen. Man denke nur an das abrupte Abbremsen vor der Hochsprunglatte oder vor der bedrohlichen Hürde! Die als Bedrohung wahrgenommene Situation dieser Sportbereiche sind einerseits dadurch gekennzeichnet, dass ein Übungsteil ausgeführt werden soll, welcher weitgehend fremd ist. Andrerseits können Jugendliche mit Verletzungsangst reagieren, wenn sie meinen, dass ihre sportmotorischen Fähigkeiten für die Aufgabe unzureichend sind. Das Bestreben jedes Turnlehrers oder Jugendleiters muss es also sein, Aufgabenstellungen zu finden, die wohl eine Herausforderung für den Jugendlichen darstellen, aber stets ihren Fähigkeiten angepasst sein soll. Was heisst das in der Praxis? Im Training muss die Verletzungsgefahr am Anfang drastisch reduziert werden durch geeignete Übungswahl und entsprechende Lernhilfen (beispielsweise Übungshürden, Zauberschnur statt Hochsprunglatte, spielerisches Wasserspringen vor Bretttraining usw.).

Auswirkungen von Angst

Subjektiv wird das Angstgefühl als Bedrohung erlebt und je nach Stärke folgendermassen beschrieben: Unbehagen, Unwohlsein, Unruhe, Nervosität. Diese Gefühle sind begleitet von Unsicherheit, Beklemmung und Besorgnis. Weitere Kennzeichen sind zunehmende Nervosität, Gereiztheit, die schnell in Desorientierung, Hilflosigkeit und andere Schwächegefühle umschlagen kann.

Von Aussenstehenden kann Angst jedoch nur durch äussere Merkmale und Verhaltensweisen erschlossen werden. Die Angst selbst entzieht sich der unmittelbaren Diagnose. Äussere Anzeichen der Angst können in drei Bereichen festgestellt werden:

Physiologische Kennzeichen

Die physiologische Ebene umfasst alle biochemischen und physiologischen Veränderungen, die durch Angst bewirkt werden. Wer kennt nicht das Herzklopfen, die feuchten Hände, der plötzliche Blasendruck angesichts einer Angstsituation?

Ganz allgemein bewirkt Angst eine erhöhte Aktivierung des Organismus. Deutliche Anzeichen zeigen sich beispielsweise durch Erhöhung von Puls- und Blutdruck, Schweissabsonderung, gesteigerter Atmung, Zittern, Übelkeit, erhöhter Spannungszustand der Muskulatur.

Kognitive Kennzeichen

Angst führt zu einer unterschiedlichen Informationsverarbeitung. Der Anstieg der Aktivierung unter leichten Angstgefühlen führt zu einer Einengung des Wahrnehmungsraumes und erleichtert so dem Sportler die Konzentration auf die gestellte Aufgabe.

Bei intensiver Angst entstehen jedoch Gedanken , welche sich nicht auf die Lösung der Aufgabe beziehen. Der Sportler kann sich nicht mehr auf die Probleme der Aufgabe konzentrieren und verschiedene Lösungsmöglichkeiten ins Auge fassen, weil ihn der Gedanke absorbiert: «Was passiert, wenn ich versage?» Solche Gedanken können die Handlungen der Betroffenen erheblich stören, und die Aufgabenbewältigung unter Umständen verunmöglichen.

Motorische Kennzeichen

Psyche und Motorik bilden eine Einheit und sind untrennbar miteinander verbunden. So beeinflussen sich Angst und Bewegungsverhalten gegenseitig. (*Boisen* 1975.) Mässige Angst, welche volle Konzentration auf die Aufgabe herstellt, begünstigt adäquates Bewegungsverhalten. Übermässige Angst kann angepasstes Verhalten verunmöglichen. Symptome sind Fehlleistungen, Verkrampfungen, Abnahme des Bewegungsumfanges, Störungen des Bewegungsrhythmus und Bewegungsflusses. Die Qualität des Bewegungsverhaltens wird demzufolge von der Intensität der Angst entscheidend beeinflusst.

Funktion der Angst

Wer kennt nicht die Situationen, in denen wir ein «komisches Gefühl» empfunden haben: Beim ersten Kopfsprung vom Sprungbrett ins Wasser, bei der ersten Riesenfelge am Reck, als Werfer kurz vor Spielabschluss beim entscheidenden Siebenmeter im Handball oder bei der ersten alpinen steilen Abfahrt im Pulverschnee?

Schutzfunktion

Und wir kennen auch die Situationen, in denen unsere Angst uns davor bewahrt hat, etwas vielleicht für uns selbst Unverantwortliches zu tun: Wir haben den ersten Kopfsprung vom 5-Meter-Brett verweigert, weil wir uns unseres Bewegungskönnens noch nicht sicher waren. Wir haben einen flacheren Skihang gesucht, weil unsere skifahrerischen Möglichkeiten für die steile Abfahrt nicht ausreichten.

Angst als eine emotionale Reaktion auf eine Bewegungsanforderung kann also durchaus auch eine positive Dimension haben. Sie kann aus der Unsicherheit, dem Abwägen, hervorgehen, ob die gestellte Anforderung mit den vorhandenen Fähigkeiten in Übereinstimmung gebracht werden kann. Angst hat also eine schützende Funktion. Sie hindert uns daran, blindlings in gefährliche Situationen zu stürzen.

Positiv und negativ

Angst darf auch nicht nur als Beanspruchungszustand verstanden werden, der Versagen ankündigt, uns verunsichert, Risiko signalisiert oder unsere Verhaltensmöglichkeiten einschränkt. Angst ist eine unabdingbare Voraussetzung für eine physische und psychische Mobilisation, die uns zu gesteigerter Aufmerksamkeit verhilft und ungeahnte Kräfte freisetzen kann.

Auf die positiven Funktionen von Angst will ich aber nicht weiter eingehen. Mir geht es hier darum, Angst als Phänomen zu behandeln, das für Jugendliche im Sport als Signal für eine Bedrohung empfunden wird. Sie wird als negatives Gefühl erlebt und ist verbunden mit dem Gefühl, die Situation nicht bewältigen zu können. Als negative Emotion erlebt, führt Angst dazu, dass auf die Dauer die positiven Erlebnisqualitäten von Bewegung verschlossen oder verloren gehen können.

Umgang mit Angst

Wie sollen Sportlehrer und J+S-Leiter mit Ängsten von Kindern im Sport umgehen?

Ziel einer pädagogisch geleiteten Auseinandersetzung mit Ängsten muss es sein, Kinder zu befähigen, eigenständig mit ihrer Angst umzugehen. Das heisst, dass Kinder in der Lage sein sollen, Angst als ein menschliches Phänomen anzusehen, das man nicht verleugnen muss. Sie sollten Situationen daraufhin einschätzen können, ob sie mit eigenen Kräften durch Veränderungen zu bewältigen sind, ob Hilfe von Trainingskollegen oder vom Trainingsleiter notwendig ist, oder ob man sich dieser Situation besser entziehen sollte.

Die Auseinandersetzung von Lehrkräften mit Ängsten im Sport unter pädagogischer Perspektive setzt voraus, dass Kinder

- erfahren und begreifen lernen, dass Angst ein Phänomen ist, das viele Ursachen hat und sich unterschiedlich äussert;
- die Bereitschaft entwickeln, die eigene Angst sich selbst wie auch den anderen gegenüber einzugestehen;
- sensibel werden für Situationen, durch die Angst ausgelöst werden kann;
- Angst bei Trainingskollegen erkennen, akzeptieren und dazu beitragen, Angst zu vermindern, indem sie z.B. angstauslösende Situationen selbständig ändern.

Schlussbetrachtungen

Die Kenntnis wesentlicher Forschungsergebnisse der (Sport)psychologie über Entstehungsbedingungen, Erscheinungs- und Äusserungsformen, sowie über Verarbeitungsmöglichkeiten der Angst ist eine grundlegende Voraussetzung dafür, Gefühle von Kindern und Jugendlichen richtig einzuschätzen, ernstzunehmen und angemessen damit umzugehen.

Literatur

Boisen, M.: Angst im Sport. Der Einfluss von Angst auf das Bewegungsverhalten. 1. Aufl. Giessen/Lollar: Verlag Andreas 1975.

Huggler, M.; *Zuber*, S.: Angst und Angstkontrolle beim Klettern. Veröffentlichte Diplomarbeit. ETH Zürich, GFS-Schriften Sportwissenschaften, Band 12, 1994. ■

Internationales Kurszentrum Waldegg

Gesundheit, Sport & Erholung bei Eiger, Mönch & Jungfrau

Kursangebote 1995

- **John Syer UK** Teamgeist und Leistungstraining 31.3.–2.4.
- **Jerry Lynch USA** Jenseits der Grenzen 17.5.–21.5.
- **Renato Ravasio CH** Mut..., Risiko..., Abenteur 22.6.–25.6.
- **Paul Brunner CH** Deine Seele und unsere Natur 18.6.–24.6.
- **Peter Ralston USA** Kunst der mühelosen Kraft 21.7.–25.7.

Spezialprospekt der geistigen Sportwissenschaft bei:

Zentrum Waldegg
Sanna Lamb & Renato Ravasio
Schilthwald, 3823 Wengen
Tel. ++/036/55 44 22, Fax ++/036/55 43 95