

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

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 52 (1995)

**Heft:** 11

**Artikel:** Emotionen im Skilanglauf

**Autor:** Wenger, Ulrich

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-993234>

#### 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:** 02.01.2026

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

**Emotion und Sport**

# Emotionen im Skilanglauf

Ulrich Wenger, J+S-Fachleiter Skilanglauf, ESSM

**Was motiviert uns, diese Herausforderung zu suchen, uns stundenlang in der Kälte zu bewegen und abzumühen? Sicher nicht die trainierbaren und leistungsbestimmenden Faktoren Kondition, Technik und Taktik. Es sind Erlebnisse, Gefühle und Stimmungen, die wir immer wieder suchen – Emotionen im weiten Sinn. Sie sind die eigentlichen Motivatoren.**

Emotionen werden verschieden definiert. Eine enge Definition versteht unter Emotionen kurzfristige, sich rasch verändernde Erregungszustände, die sich auch physisch anzeigen durch erhöhten Puls, Zittern, Erröten oder Erbleichen (nach Prof. K. Scherer; J+S-FK-Dossier 1995). Zum Beispiel Wut über einen Schiedsrichterentscheid, Aggression nach einem erlittenen Foul, überschäumende Freude nach einem Torschuss oder zerstörerische Selbstkritik nach einem vergebenen Matchball, Reaktion auf Zuschauereinflüsse. Es sind typische Emotionen in Mannschafts- und Spielsportarten, in Wettkampfsituationen in Zusammenhang mit Gegner, Schiedsrichter und Publikum. Diese Emotionen haben eine sofortige Auswirkung auf die Handlungsfähigkeit und damit einen positiven oder negativen Einfluss auf die sportliche Aktivität.

Im Skilanglauf sind Situationen, die kurzfristige und heftige Emotionen auslösen eher Ausnahme. Sicher gibt es sie in Wettkampfsituationen und verständlicherweise bei Mannschaftsspielen auf Langlaufski. Schnelle wie langsame Skiwanderer, trainierende Langläuferinnen und Langläufer erleben die Langlaufbewegung, die umgebende Landschaft und die Reaktion ihres Körpers auf die Bewegungsanstrengung. Das bewirkt anhaltende Gefühle und Stimmungen, Emotionen im weiteren Sinn. Und gerade in diesen emotionalen Erlebnissen liegt für viele die Motivation zum Skilanglauf (Fachsprache: intrinsische Motivation).

## Emotionen verändern sich – lassen sich verändern

Wie oft stehen Anfänger oben vor einer Abfahrt – ungewollt dorthin gelangt oder vom Leiter dorthin geführt – und können nicht weiter. Diese Situation stellt eine

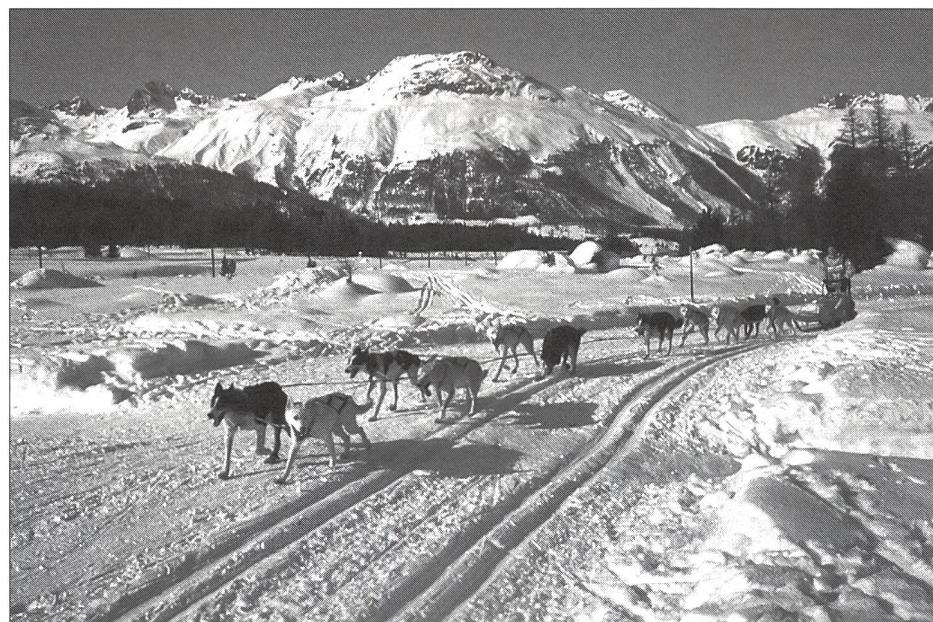
Herausforderung dar, die unterschiedliche Emotionen hervorruft: Angst, Schrecken, Übermut zum Risiko, Wut auf den Leiter. Der Übermütige steht in die Spur und fährt ohne zu zögern runter. Kommt er gut unten an, verwandelt sich sein Wagemut in Triumph; stürzt er, so empfindet er möglicherweise Wut über den Sturz, oder es überkommt ihn plötzlich Angst. Im ersten Fall wird er die nächste Abfahrt wieder voll in Angriff nehmen, im zweiten wird er schon vorher Angst vor der nächsten Abfahrt haben. Die Ängstlichen werden mit zitternden Knien in die Spur stehen, irgendwie zu bremsen versuchen und mit grösster Sicherheit unter Gelächter der andern stürzen. Ihre Angst wird bestätigt, die Wut auf den Leiter, der sie mit dieser Abfahrt überfordert hat, wird verstärkt, und sie werden mit Langlauf aufhören.

Umgekehrt kann ein glimpflich abgelaufener Sturz unter Umständen die Angstspannung abbauen, und bei der nächsten Abfahrt stellt sich keine verkrampfende Angst mehr ein. Geht die Schussfahrt gut aus, weicht die Angst der Erleichterung und Freude.

## Können verbessern

Hat ein Leiter seine technisch noch ungenügend ausgebildeten Anfänger in diese überfordernde Lage gebracht, muss er durch Verändern der Situation die störende und unangenehme Angstemotion abbauen, wenn er will, dass die Betroffenen weiterhin Vertrauen zu ihm haben und mit ihm Langlauf machen sollen. Er muss ihnen die technischen Möglichkeiten zeigen, wie sie die Abfahrt ohne Gefahr bewältigen können. Er kann sie lehren, wie sie mit dem einseitigen Pflug die Fahrt bremsen und kontrollieren können. Ist das technisch zu schwierig, so ist es höchste Zeit, dass er den Treppenschritt einführt, ihn vielleicht zuerst sogar in der Ebene üben lässt, um dann problemlos seitwärts die Abfahrt halb oder ganz auf diese Art zu bewältigen. Die Angst weicht der Erleichterung und dem Gefühl, durch die neu erlernte Technik, schwierige Abfahrten sicher überwinden zu können.

Angst ist im Skilanglauf auf allen Könnensstufen eine immer wieder auftretende störende Emotion, die verändert werden muss. Bei Fortgeschrittenen kann das Springen mit Langlaufski über eine Schanze mehr oder weniger Angst auslösen, verstärkt durch den Gruppenzwang. Wird die Angst überwunden und gelingt der Sprung, so verwandelt sie sich in Freude, in Genugtuung über das Überwinden der Angst, ja in Lust, es nochmals zu versuchen.



**Wenn das nicht Emotionen weckt: Ein Hundespann kommt Dir auf Deiner Loipe entgegen.**



**Zuschauer und Läufer wecken gegenseitig Emotionen.**

### Schritt für Schritt

Wer die anfängliche Angst nicht überwinden kann, versucht durch Verändern der Situation die Angstemotion abzubauen und die Herausforderung stufenweise, seinem technischen Können entsprechend, anzunehmen: zuerst nur Schanzenauslauf fahren, dann mit wenig Anlauf darüberfahren, dann ganzer Anlauf und schliesslich sogar springen. Natürlich ist ein bewusster Verzicht («Zu gefährlich, ich gehe kein Risiko ein, ich will die Ski nicht beschädigen») möglich.

### Besondere Situation: Wettkampf

Im Wettkampf ist dieser Verzicht bei einer gefährlichen, schnellen Abfahrt nicht möglich. Die störende Angst muss auf jeden Fall vor dem Start abgebaut werden (nicht nur verdrängt), sonst starte ich bereits gehemmt und verliere schon vor der Abfahrt viel Zeit. Wie kann ich die Situation verändern, damit meine störende Emotion Angst verändert wird? Ich muss mich längerfristig technisch und konditionell so verbessern, dass die Abfahrtsstrecke keine Überforderung mehr bedeutet, dass ich sie durch gezieltes Training «in den Griff bekomme» (Ideallinie, Einfahrtsgeschwindigkeit, Ansternen, Abschwingen, Ausfahrt).

### Positive – negative Emotionen

Es geht hier nicht um die Diskussion, ob und wieviel Aggressivität im Wettkampf positiv oder sogar notwendig sei. Wir wissen, dass starke Emotionen wie grosser Ärger, Triumphgefühl, unkontrollierte Wut, unheimliche Angst, überbordende Freude die Handlungsfähigkeit beeinflussen und im Sport meistens störend wirken.

Es geht hier um Emotionen, Gefühle und Stimmungen, die langfristig die Motivation zum Langlaufen und Sporttreiben positiv oder negativ beeinflussen. Langlauf ist eine Ausdauersportart, die als sportliche Herausforderung andauernde körperliche Anstrengung verlangt.

Langlauf findet im Freien statt, an der Kälte, bei Wind und Schneetreiben; man wird nass. Diese Gegebenheiten können beim Jugendlichen und Anfänger leicht Emotionen erzeugen, die sich negativ auf die Motivation auswirken: «Wieso soll ich mich anstrengen und schwitzend im Kreis herumlaufen?» – «Wieso soll ich draussen frieren, nass werden und gegen den Wind kämpfen?» – «Wieso soll ich mich mit Stollen an den schlecht gewachsenen Ski herumquälen?»

### Unterricht anpassen

In solchen Situationen ist es entscheidend, wie sich Leiter/-innen und Trainer/-innen verhalten, wie sie ihre Vorbildrolle wahrnehmen und die äusseren Widrigkeiten als Herausforderung, die zum Langlauf gehört, annehmen und in der Gruppe eine positive Stimmung schaffen. Sie müssen die Situation beurteilen und die Aktivität entsprechend anpassen. Es ist sinnlos bei 15 Grad Kälte im Freien als Aufwärmteil 20 Minuten Stretching oder bei Schneetreiben und Regen Technikdemonstrationen mit langen Erklärungen zu machen. Da stellen sich rasch negative Gefühle ein, die Freude und die Motivation gehen verloren.

### Widrigkeiten akzeptieren

Umgekehrt darf im Sport nicht jeder als unangenehm empfundenen Situation ausgewichen werden. Gerade im Langlauf sind äussere Widrigkeiten auch als Teil der sportlichen Herausforderung an-

zunehmen. Bei Fortgeschrittenen sollen im Training schwierige Wachsverhältnisse und ein leicht glatter Ski nicht Ärger und Wut auf die Verhältnisse, den «Wachser», den glatten Ski, sich selber erzeugen, sondern als Herausforderung, wie sie im Wettkampf auch eintreten kann, angenommen werden: Ich versuche mich technisch anzupassen und arbeite vor allem mit den Armen.

Die gleiche Situation, die gleiche Schwierigkeit können je nach Beurteilung und Einstellung, je nach persönlichem Umgang mit den Emotionen, positiv oder negativ bewältigt werden.

### Emotionen als Motivatoren

Jugendliche, die mit Langlauf beginnen, suchen sicher einmal die gleichen Emotionen, wie sie sie in andern Sportarten auch suchen würden: Emotionen resultierend aus dem Bewegungsdrang, aus dem freiwillig wählbaren Risiko (Schussfahrten, Schanzenspringen), aus dem Zusammensein in der Gruppe (Spiele, gemeinsames Üben und Trainieren), aus der Rivalität innerhalb der Gruppe und aus der Wettbewerbssituation (Wettkämpfen).

Teilnehmer an Langlaufwettkämpfen, sei es im Nachwuchs-, im Breitensport-(Volkslangläufe) oder im Leistungssportbereich, suchen die Herausforderung des Wettkampfes mit seinen entsprechenden Emotionen.

Für die Motivation des Grossteils der Langläufer/-innen und Skiwanderer sind die langlaufspezifischen Emotionen und Gefühle entscheidend. Es sind die Emotionen und Gefühle, die aus der Begegnung mit der winterlichen Natur, aus dem Genuss der Schneelandschaft oder im Kampf gegen widrige Schnee- und Wetterverhältnisse entstehen.

Es ist das Gefühl von Freiheit und Selbstbestimmung. Keinem Mannschaftszwang unterworfen, auf keinen Spielpartner angewiesen, suche ich die Herausforderung selber, bestimme ich selber meine Laufgeschwindigkeit, die Strecke und die Laufdauer. Es ist das aus der weichen, fliessenden und sich wiederholenden, rhythmischen Langlaufbewegung entstehende Körpergefühl, das in einem emotionalen Zustand höherer Stufe, im «runner's high» oder «Flower»-Erlebnis gipfelt kann.

Die Frage bleibt offen, wie diese Langlaufemotionen und Langlaufgefühle andern (besonders Jugendlichen und Anfängern), vermittelt werden können. Können das Eltern, Leiter/-innen und Trainer/-innen, die im Langlauf nicht selber Emotionen und Gefühle suchen, erleben und auch zeigen?

Durch Vorleben und Erlebenlassen müsste das möglich sein. ■