

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

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 53 (1996)

**Heft:** 2

**Artikel:** Umgang mit Emotionen

**Autor:** Altorfer, Hans

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-993253>

### **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:** 15.04.2026

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

**Konditionelle Fähigkeiten, Koordinative Fähigkeiten – das Wissen um sie ist Allgemeingut geworden. Wie aber steht es um die Emotionen, die uns immer und überall begleiten und beeinflussen. Mehr Kenntnisse über die Emotionen und den Umgang mit ihnen ist ein Hauptthema der gegenwärtigen J+S-Leiter/-innen-Fortbildung**

Hans Altorfer  
Fotos: Einar Spiegel

**Für Leitende entscheidend**

## Umgang mit Emotionen

Grundlage bildet das FK-Dokument «Fähigkeiten zum Umgang mit Emotionen im Sport»; Nr. 30.95.049/1996.

Auf Herausforderungen reagieren wir meist mit Emotionen. Sie gehören zum Sport. Es lassen sich zwei gegensätzliche Kategorien bilden:

- Freude, Begeisterung, Übermut, Triumph;
- Angst, Ärger, Wut, Widerwillen, Trauer, Scham.

### Lernen, mit Emotionen umzugehen

Die meisten Emotionen wirken sich im Sport anregend, belebend und damit motivierend aus. Das gilt vor allem für

die Freude, aber auch etwas Angst oder etwas Ärger können motivierend wirken.

Hingegen machen zu starke Emotionen Probleme. Es gilt deshalb zu lernen, mit ihnen umzugehen.

*Beispiel:* Ein Spieler wird immer furchtbar wütend, wenn er gefoult wird. Diese Wut äussert sich verschieden: Er schreit den Spieler an, der ihn gefoult hat; er schreit den Schiedsrichter an, vor allem, wenn das Foul nicht gepfiffen wurde; er ist auch schon handgreiflich geworden... Alles Reaktionen, die dem weiteren Spielverlauf abträglich sind.

Was ist zu tun? Der Spieler soll vor allem seine starke Emotion ausdrük-



Emotionen entstehen durch Situationen (Foul, Sieg, Gefahr...). Durch blitzschnelle spontane, unwillkürliche und individuelle «Beurteilung» der Situation kommen Emotionen auf, die nicht zum vornherein festgelegt sind.



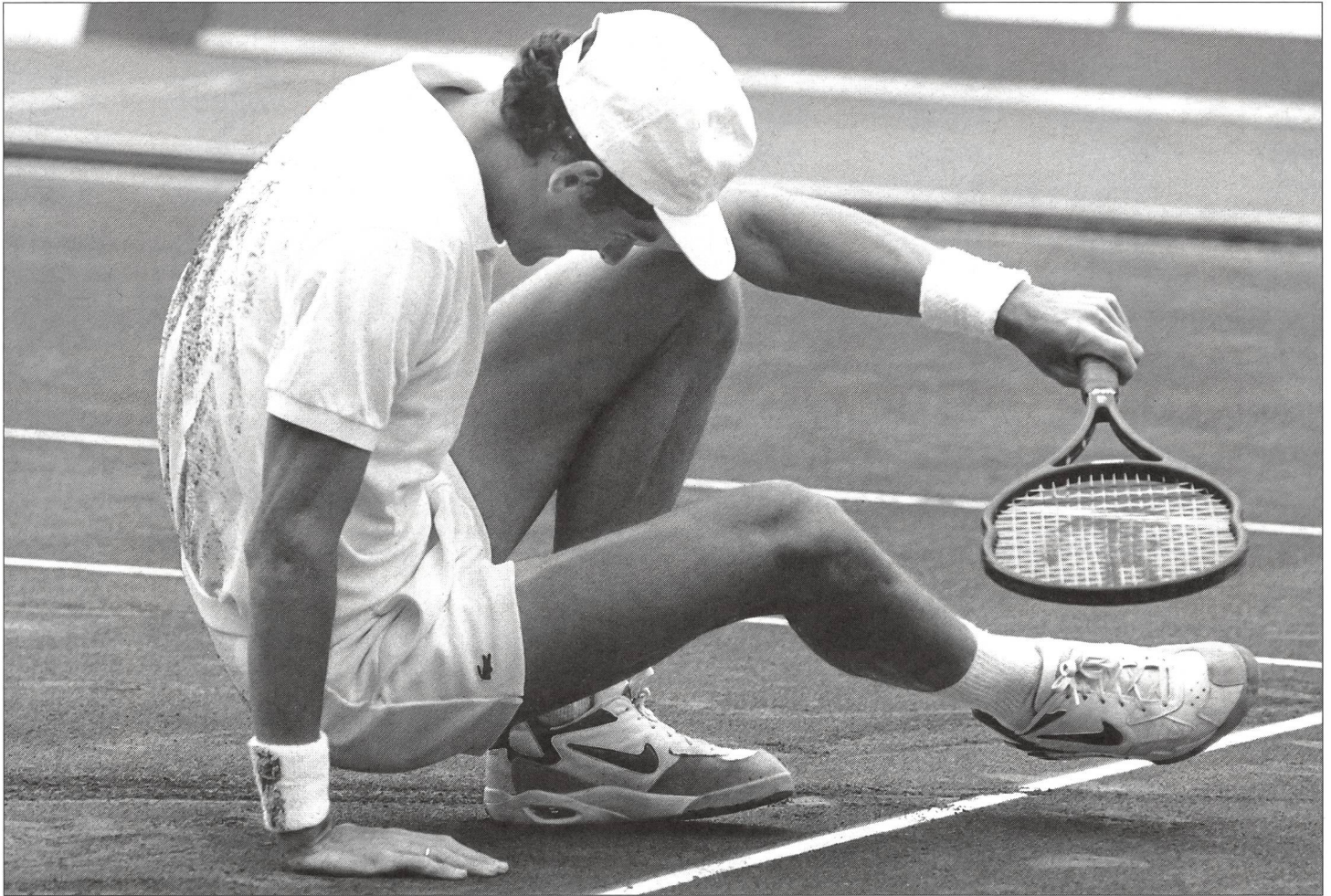
### Was sind Emotionen

Emotionen sind kürzer oder länger andauernde Erregungszustände. Die Erregtheit, die Aufregung ist psychisch bedingt, macht sich aber körperlich bemerkbar, zum Beispiel durch erhöhten Puls, Zittern, Erröten oder Bleichwerden.

Emotionen sind relativ kurzfristige und sich rasch ändernde Zustände. Dauern sie an, so entsteht daraus ungesunder Stress.

Belastungen gehören zum Leben und vor allem zum Sport. Ohne sie ist keine Herausforderung, sind keine Erlebnisse möglich. Stress – in medizinischem Sinn – ist zu vermeiden.





*Emotionen haben sofortige Auswirkungen auf die Handlungsfähigkeit. Sie beeinflussen die Wahrnehmung, das Beurteilungsvermögen, das Denken, die Motivation, die Leistungsfähigkeit...*

ken, aussprechen lernen und so lernen, sie nicht auszuleben (Tätlichkeit). Der Spieler kann auch lernen, sich diese Situation immer wieder vorzustellen und sich zu fragen: Wie reagiere ich, wenn ich gefoult werde? Der Trainer kann ihm einige Tricks beibringen: Zähle auf 10, wenn Du in diese Situation kommst und atme dabei 10mal tief durch oder: entferne Dich sofort vom Spieler, der Dich gefoult hat.

*Ein anderes Beispiel:* Eine Teilnehmerin weint (oder wird wütend), weil sie offensichtlich Angst hat vor dem Salto vorwärts. Da muss ich als Leiterin die Situation verändern, im methodischen Aufbau einen Schritt zurückgehen oder besonders eindrücklich sichern.

Hier einige Lern- und Lehr-Möglichkeiten, mit (starken) Emotionen umzugehen:

- die Emotion annehmen, sich ausdrücken und aussprechen;
- Situationen, die Emotionen auslösen verändern;
- lernen, sich auf Situationen anders einzustellen;
- lernen, sich durch eine Ablenkung zu beruhigen.

### Wenn Emotionen fehlen

Es gibt aber auch Situationen, in denen die Emotionen fehlen. Hier geht es für die Leitenden darum,

- angemessene Herausforderungen für die Schüler zu suchen,
- für das Sportfach typische Handlungen und Erlebnisse zu ermöglichen,
- gegenseitiges Vertrauen aufzubauen (braucht manchmal viel Zeit).

### Störende Emotionen vermeiden

Es gibt Möglichkeiten, störende Emotionen zu vermeiden. Die erste Bedingung ist, dass Du Deine Kinder und Jugendlichen einzeln kennst und weisst, wie sie in bestimmten Situationen reagieren. Vermeide Situationen, die einzelne oder die Gruppe überfordern. Versuche, Deine Schützlinge schrittweise an schwierige Situationen heranzuführen. Versuche – auch einzeln – sie auf schwierige Situationen vorzubereiten und ihre Einstellung zu beeinflussen.

### Selbständig werden

Das Ziel Deines Unterrichtes sollte sein, dass Deine Dir anvertrauten Kinder und Jugendlichen lernen, selbstän-

### Emotionen sind unterschiedlich

- *Stimmungen:* Fröhlichkeit, Missmut...
- *Affektive (gefühlsbetonte) Grundhaltungen:* lieben, hassen, bewundern... Diese Haltungen führen zu unterschiedlichen zwischenmenschlichen Verhalten: distanziert sein, mitfühlend sein, aggressiv sein...
- *Charakterzüge:* Es gibt nervöse, ängstliche, grisgrämige, draufgängerische... Kinder und Jugendliche.
- *Gefühle:* Gefühle haben heisst, diese Zustände gefühlsmässig wahrnehmen: Ich fühle mich traurig; ich fühle mich motiviert...

dig mit Emotionen umzugehen. Du bist dabei Vorbild; Du hast mehr Erfahrung im Umgang mit Emotionen; sie schauen darauf, wie Du es machst!

Damit sie lernen, schrittweise mit ihren Emotionen umzugehen, brauchen sie

- Deine Zuwendung,
- Dein Wohlwollen,
- Dein Vertrauen. ■