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

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 53 (1996)

Heft: 12

Artikel: "Leisten?"

Autor: Stierlin, Max

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-993323

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: 06.08.2025

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

Verzicht und Anstrengung bringen auch Freude!

«Leisten?»

«Leistung wird oft sehr eng verstanden, als individuelle Anstrengung im Hinblick auf ein messbares, von andern festgelegtes Ziel. Eine solche Auslegung stösst mancherorts auf Ablehnung. Diese beschränkte Sicht teilten die Teilnehmenden allerdings nicht.

Max Stierlin

«Leistung» wird oft sehr eng verstanden, als individuelle Anstrengung im Hinblick auf ein messbares, von andern festgelegtes Ziel. Ein so verstandener Leistungsbegriff stösst mancherorts auf Ablehnung. Diese beschränkte Sicht teilten die Teilnehmenden der Arena 1996 allerdings nicht. Die Aussagen bestätigen das.

«Für mich ist es dann eine Leistung, wenn der Funke überspringt und es für alle so richtig läuft.»

«Meinen optimalen Einsatz zu geben, damit unsere Seilschaft gut oben ankommt, das ist wahre Leistung.»

«Ich setze mich nur dann voll für etwas ein und erbringe eine Leistung, wenn ich über das Ziel mitbestimmen kann.»

Am meisten leiste ich, wenn man mich zu etwas herausfordert, was ich mir selbst vorher gar nicht so recht zugemutet hätte.»

«Toni war zehn Jahre lang Leiter in der JO und hat in all den Jahren auf allen Touren keinen einzigen Unfall gehabt. Wenn das keine Leistung ist!»

«Unsere Trainerin ist immer tiptop vorbereitet und bringt auch jedesmal etwas Neues. Das nenne ich eine echte Leistung.»

«Während Lisbeth krank war, hat sich die Trainerin wöchentlich bei ihr zuhause erkundigt, wie es ihr geht. Das finde ich eine echte Leistung.»

«Leistung» im Sport ist vielgestaltig...

Jede Sportart zieht bestimmte Personen an und hat eine ihr eigene Art des Umgangs und der Wertvorstellungen. Daher ist auch die Auffassung über «Leistung» in den Sportarten jeweils unterschiedlich. Das macht sie farbig und vielfältig. Sie können damit verschiedenen Erwartungen und Bedürfnissen entgegenkommen.

...und auf unterschiedliche Bereiche ausgerichtet

«Leistung» ist auf der Erlebnisebene des aktiv Sportausübenden so nötig, wie auf der Leiter- und Vereinsebene, wo es darum geht, die Voraussetzungen für das aktive Sporttreiben zu schaffen und zu erhalten und die Beziehungen zwischen den Mitgliedern zu pflegen.

«Leistung» im Sport heisst, auf ein bestimmtes Ziel hin...

Das kann ein Wettkampf, der Ligaerhalt, die sichere Durchführung einer Bergtour, der reibungslose Ablauf eines Skilagers sein, also Herausforderungen auf der Erlebnis- und der Leitungsebene. Es kann der «Challenge» einer noch nie versuchten Aktivität oder ein nur schwer zu erreichendes Resultat sein, aber auch die Herausforderung, eine erfolgreiche Trainerin zu werden. Es gibt also im Sport eine Vielfalt ganz unterschiedlicher Ziele.

...hohe Anstrengungen zu erbringen, ...

Das braucht Motivation und hohen Einsatz, oft grosse Anstrengungen und Anspannung. Wir haben alle erlebt, dass das engagierte Sich-Ausrichten auf ein Ziel neben Freude und Hoffnung zwischendurch Misserfolgserlebnisse, Enttäuschungen und sogar vorübergehende Mutlosigkeit mit sich bringt. Dieses Auf und Ab der Gefühle gehört zum Sport, wie übrigens zum Leben überhaupt und bringt Farbe und gefühlsmässige Anteilnahme, solange man nicht den Mut ganz verliert.

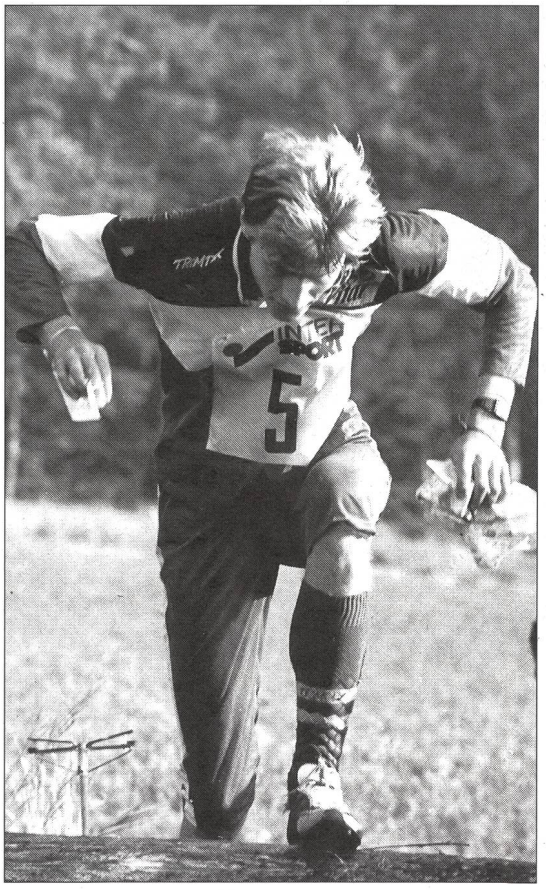
...und bringt Freude und Befriedigung

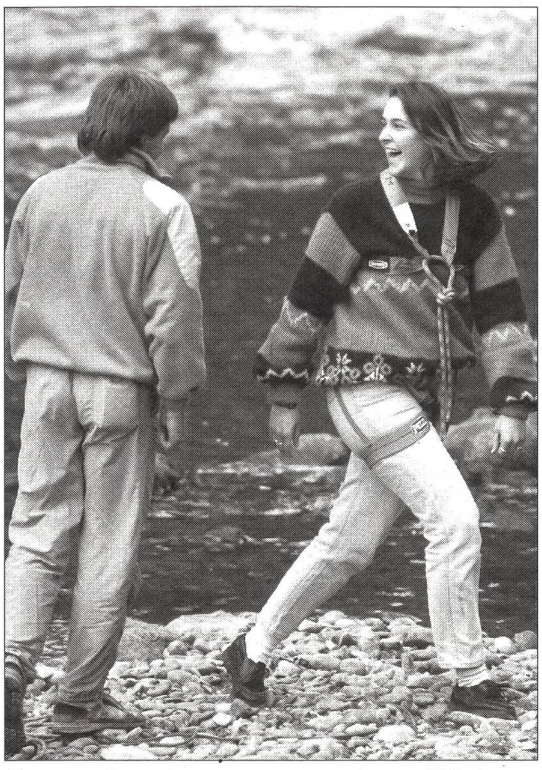
Doch das – schon teilweise – Erreichen des Ziels weckt in uns Freude und Befriedigung. Es ist der Lohn der Anstrengung. Darum sind «Leistung» und «Spass» im Sport keine Gegensätze, sondern das eine bedingt das andere. Es ist auch falsch anzunehmen, der engagiert Sportausübende erlebe sein Training nur als Verzicht und «Opfer»: in seiner persönlichen Bilanz wird dies durch das Glücksgefühl aufgewogen; es ist eine selbstgewählte Herausforderung, seinen Fähigkeiten angemessene Ziele anstreben zu können. Das Erlebnis, dass ein hohes Engagement – auch für andere – eine tiefe Befriedigung bringt, ist die prägende Erfahrung, die Sport den Jugendlichen vermitteln kann.

Das «Flow-Konzept

Im Sport erleben wir – hoffentlich sehr häufig – Situationen, in denen es «rund läuft», in denen man «voll dabei sein kann», in die man sich total hineingeben kann. Das Spiel, der Wettkampf, die Abfahrt... tragen mich, der Funke springt über.

Mihaly Csikszentmihalyi bezeichnet dieses Glücksgefühl als «Flow»-Erlebnis und untersucht, wie man es steigern und möglichst oft geniessen kann. Dabei ging er von der Frage aus, was Menschen dazu motiviert, strapaziöse und mit Einsatz und Opfern verbundene Tätigkeiten um ihrer selbst willen auszuführen, ohne äussere Anreize wie Geld, Status, Macht oder Pre-





Bungee-Jumping – nur momentanes Glücksgefühl?

stige. Er stellte fest, dass sie dabei Tätigkeitsfreude, ein erhöhtes Lebensgefühl, Entspannung erleben: ein Gefühl, das er Flow genannt hat. Er untersuchte es zuerst beim Schachspielen, beim Klettern, beim Rocktanzen und bei der Arbeit des Chirurgen. Seine Erkenntnisse erwiesen sich ebenfalls gültig für Basketballspieler, Tänzer, Komponisten. Das Flow-Konzept ist eine gute Erklärung dafür, was uns im Sport antreibt, und was im Training und an Wettkämpfen, im Schulturnen und in Lagern immer wieder erfüllte, glückhafte Momente entstehen lässt.

Was ist das Flow-Gefühl?

Freude beinhaltet, so Csikszentmihalyi, 7 Hauptelemente, deren Kombination Flow hervorruft:

1. Die Erfahrung findet gewöhnlich statt, wenn wir auf eine Aufgabe stossen, der wir uns gewachsen fühlen.
2. Wie müssen fähig sein, uns auf das zu konzentrieren, was wir tun.
3. Die Konzentration ist gewöhnlich möglich, weil die angefangene Aufgabe deutliche Ziele beinhaltet und unmittelbar Rückmeldungen liefert.
4. Man handelt mit einer tiefen, aber mühelosen Hingabe, welche die Sorgen und Frustrationen des Alltagslebens aus dem Bewusstsein verdrängt.
5. Erfreuliche Erfahrungen machen es möglich, ein Gefühl von Kontrolle über Tätigkeiten zu erleben.
6. Die Sorgen um das Selbst verschwinden.
7. Und schliesslich ist das Gefühl für Zeitabläufe verändert; Stunden vergehen in Minuten, Minuten können sich vermeintlich zu Stunden ausdehnen.

Anstrengung und Leistung, nicht Gags and Fun

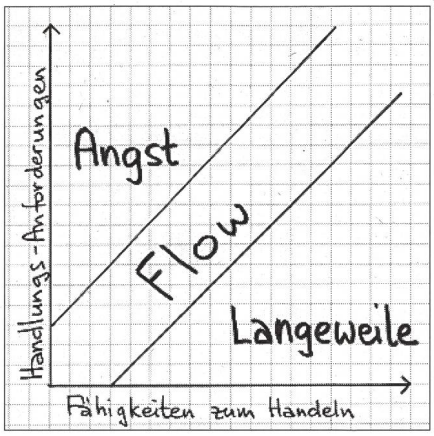
Flow entsteht nur bei grosser und anhaltender Konzentration. Man muss alle seine Kräfte und sein Können auf die Tätigkeit richten, also eine hohe Eigenleistung erbringen. Es geht um die aktive Auseinandersetzung. Daher entsteht Flow eher beim Lesen, weil ich mir das Gelesene selbst ausmalen und vorstellen muss, als beim nur passiven Fernsehen, und eher beim selbst Sporttreiben, als beim blossen Zuschauen. Gerade Wettkämpfe, Spiele, Turniere sind herausfordernde Situationen, die auch klare Rückmeldungen, nämlich Erfolg oder Teilerfolg, geben.

Das Flow-Konzept erklärt auch, warum das passive Sich-Ausliefern, etwa beim Bungee-Jumping oder Achterbahnfahren, zwar einen momentanen Nervenkitzel und Selbstüberwindung beim Start verlangt, also Vergnügen bringt, aber nicht das Glücksgefühl des Gelingens aus eigener Anstrengung.

Der Flow-Kanal

Freude tritt an einem ganz bestimmten Punkt einer Tätigkeit auf. Dann, wenn die Handlungsmöglichkeiten als den «Fähigkeiten» entsprechend eingestuft werden. Mihaly Csikszentmihalyi stellt das in einem seiner Bücher dar.

Die Handlungsanforderungen sind unsere Zielsetzungen, Aufgaben und Herausforderungen, die wir übertragen bekommen oder annehmen. Die Fähigkeiten zum Handeln sind unser Wissen, Können, unsere Technik und Erfahrungen, die wir haben oder uns erwerben, um die Handlungsanforderungen zu erfüllen.



(Csikszentmihalyi, dt. 1985, 75)

Überforderung macht Angst

Ist nun die Anforderung hoch, meine vorhandenen Fähigkeiten sie zu bestehen aber gering, so habe ich Angst: ich fühle mich überfordert, muss mit Misserfolg und Blamage rechnen. Das ist etwa dann der Fall, wenn ein Kind kaum Skifahren gelernt hat und schon die schwarzmarkierte Piste hinunterfahren soll. Oder wenn ich eine schwere Übung am Barren turnen soll, die ich mir nie zutraue. Oder wenn ich in der Schule eine Prüfungsarbeit schreiben soll, und mich zu wenig darauf vorbereitet habe. Das schafft unangenehme Gefühle. Gerate ich immer wieder in solche Situationen, werde ich dieses Tätigkeitsfeld wohl aufgeben, also mit dieser Sportart in diesem Umfeld aufhören.

Unterforderung bringt Langweile

Sind umgekehrt die Anforderungen sehr klein, meine Fähigkeiten sie zu lösen, aber sehr gross, so fühle ich mich unterfordert. Es stellt sich Langweile ein. Das ist beispielsweise dann der Fall, wenn ich schon schwierige Kletterrouten beherrsche und nun an einen Kletterfelsen mit Anfängerrouten gerate, oder wenn ich im Lauftreff in einer für meinen Trainingszustand zu langsamen Gruppe mitlaufen muss.

Richtig bemessene Herausforderung

Das Flow-Erlebnis ist nur zu erreichen, wenn es gelingt, ein herausforderndes Spannungsfeld zu finden, das mir zwar alle Anstrengungen und allen Einsatz abverlangt, mich aber damit belohnt, dass ich eine vorher nicht für erfüllbar gehaltene Aufgabe gemeistert habe. Die Skizze macht verständlich, dass ich, je mehr ich kann, desto höhere Herausforderungen annehmen muss, damit ich im «Flow-Kanal» bleibe.

Was heisst das für den Sport? Zunächst macht es verständlich, warum es in allen Sportarten im Trainingsbetrieb und in den Turnieren und Wettkämpfen Stärkeklassen, Kategorien usw. gibt, damit für möglichst viele Beteiligte die Herausforderung und die Handlungsfähigkeiten im Gleichgewicht sind und bleiben.

Spielen heisst durch Regeln den Erfolg erschweren

Es erklärt auch, warum es ein Grundelement von Spiel und Sport ist, eine Tätigkeit mit Aufgabenstellungen und Spielregeln so zu erschweren, dass sie zur spannenden Herausforderung mit offenem Ausgang wird.

Für einen Laien ist zum Beispiel Fussball eigentlich eine völlig irre Sache.

Warum mühen sich 22 erwachsene Männer auf einem Spielfeld damit ab, einen einzigen Ball auf ein Tor zu spielen, während sich doch jeder Spielende leicht selbst einen eigenen Ball kaufen könnte und das Tor derart unsinnig schmal konstruiert ist, dass die Torchancen stark eingeschränkt sind. Man darf auch nicht Gegner, die im Weg stehen, einfach «abräumen», was die Anzahl erfolgreicher Torschüsse massiv erhöhen würde. Dabei warten auf den Rängen einige Tausend Zuschauer ja nur darauf, dass möglichst viele Tore fallen! Der Fachmann weiss aber im Gegensatz zum staunenden Laien, dass erst diese Erschwerungen aus dem Torekicken das faszinierende Fussballspiel entstehen lassen, das möglichst viele herausfordernde Situationen bringt. Die Zuschauer sollen die Spannung zwischen Gelingen und Misslingen miterleben können, die durch Spielfeldanlage und Regeln aufgebaut wird, die die einfachsten Wege zum Erfolg ausschliessen und verwickelte Spielzüge und Kombinationen herbeiführen.

Herausforderungen immer wieder neu definieren und annehmen

Freude, mit Flow verbundene Glücksgefühle, erlebt also nur, wer seinen Fähigkeiten entsprechende und damit spannende Herausforderungen vorfindet. Das macht es verständlich, dass der beste Spieler eine Mannschaft verlässt, um in einer höheren Stärkeklasse angemessene Partner und Gegner anzutreffen, die ihn auf seiner Stufe herausfordern. Und es erklärt, dass ein Athlet in einer Sportart, in der er nicht mehr vorwärts zu kommen glaubt, eben aufhört, weil das Feuer des Flow ausgeht. Das heisst für uns als Betreuer, Leiter und Trainer: Weil nur mit Flow-Erlebnissen verbundener Sport auf die Länge begeistert, haben wir auf eine ausgeglichene Balance zwischen Aufgabenstellung und Fähigkeitsförderung oder -einschätzung zu achten. Das meint auch der bekannte Trainings-Leitsatz «nicht über- und nicht unterfordern». Gegebenenfalls aber haben wir den Athleten oder Spieler dorthin zu verändern, wo dieses Gleichgewicht für ihn wieder vorhanden ist, also in eine andere Trainingsgruppe oder sogar in eine neue Sportart. Dazu braucht er unsere Beratung, auch wenn wir seinen Weggang als Verlust empfinden mögen.

Zielsetzungen selbst bestimmen können!

Mihaly Csikszentmihalyi kommt zum Schluss, dass wir leichter in den «Flow-Kanal» kommen und darin bleiben, wenn wir unsere Herausforderungen selbst bestimmen können. Das hat zwei Gründe: Einerseits kenne ich meine Handlungsfähigkeit selbst am besten und kann somit selbst einschätzen, in welchen Tätigkeiten ich mir eine erfolgreiche Bewältigung ausrechnen kann. Damit ist allerdings nicht gesagt, dass es manchmal doch hilfreich ist, wenn der Tainer Mut zuspricht, sich an eine höhere Schwierigkeit zu wagen, wenn noch zu wenig Vertrauen in das eigene Können vorhanden ist. Andrerseits erlaubt mir das, selbst neue oder höhere Ziele zu stecken, wenn mein Können wächst. Csikszentmihalyi nennt Tätigkeiten, in denen ich mir selbst Herausforderungen stellen kann, «autotelische». Je mehr autotelische Tätigkeiten ich ausübe, oder je mehr ich es schaffe, innerhalb meines Tätigkeitgebietes mir selbst Ziele zu schaffen, desto mehr Chancen für Flow ergeben sich. Von da gesehen, bekommt die Forderung nach mehr Mitbestimmung der Jugendlichen im Sportverein eine völlig neue Begründung: das kann nämlich ein Mittel sein, um zu lernen, sich immer wieder neue, herausfordernde Ziele zu setzen und damit im Flow-Kanal zu bleiben. Das ist eine wichtige Voraussetzung, um im Sport ein Leben lang leistungsbereit und -willig zu bleiben.

Angemessene Herausforderungen erfolgreich bewältigen

Das Flow-Konzept ist eine aktive und daher ganz andere Glücksvorstellung als das sorglose Leben im Schlaraffenland, wo die leckersten Bissen den Faulenzern ohne jede Anstrengung in den Mund fallen, oder als das Glück, das die Werbung jenen verspricht, die ein bestimmtes Produkt konsumieren. Diese Auffassung von Glück macht es jedoch verständlich, dass die zufriedensten Leute jene sind, die Eigeninitiative entfalten, sich anstrengen und verzichten können, die immer wieder neu auf etwas hinarbeiten und sich dabei weiterentwickeln, was bedeutet: bei sich verborgene Fähigkeiten entdecken, vorhandene vergrössern und angemessene Herausforderungen suchen und annehmen.

Auch für das Leiten

Für Ehrenamtliche besteht der Lohn für ihre Arbeit darin, Erfolg haben zu dürfen, also auch in der Leiteraufgabe Flow erleben zu können. Ist eine Aufgabe zu schwierig, unerfüllbar oder langweilig, so muss sie neu definiert oder der Leiter anders eingesetzt werden. Wer Ehrenamtliche falsch einsetzt, muss sich nicht wundern, wenn sie ohne Flow-Erlebnisse abspringen. Umgekehrt habe ich als Ehrenamtlicher das Recht auf herausfordernde Leitungsaufgaben!

Allen Leserinnen und Lesern wünsche ich in ihren Aufgabenbereichen im Sport viele Flow-Erlebnisse!

Literaturhinweise

Von Mihaly Csikszentmihalyi:
- Das Flow-Erlebnis. Jenseits von Angst und Langeweile. Im Tun aufgehen. Stuttgart: Klett-Cotta 1985.
- Die aussergewöhnliche Erfahrung im Alltag. Die Psychologie des Flow-Erlebnisses. Stuttgart: Klett-Cotta 1991.
- Das Geheimnis des Glücks. Stuttgart: Klett-Cotta 1992.
- Flow – die sieben Elemente des Glücks. In: Psychologie heute, 19 (1992), 20–29. ■