

Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 4 (2002)
Heft: 4

Artikel: Erhöhte Aufmerksamkeit dank innerer Ruhe
Autor: Golowin, Erik
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-991449>

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: 07.02.2026

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



Erhöhte

Erik Golowin

Im alltäglichen Sprachgebrauch wird Konzentration oft mit geistiger Anstrengung gleichgesetzt, die sogar zu körperlicher Verspannung und Nervosität führen kann. Konzentrationsfähigkeit hat aber auch mit Harmonie, Gelöstheit oder dem Gefühl von Gleichgewicht und Einheit zu tun. Der Begriff der Aufmerksamkeit oder der Achtsamkeit eignet sich besser, um die geistig-körperlichen Prozesse zu beschreiben, die sich bei einer zielgerichteten Tätigkeit abspielen.

Auf das Wesentliche achten

Erfolgreiche Menschen zeichnen sich durch souveränes Handeln aus. Gerade im Sport wird deutlich, wie wichtig dafür eine gerichtete, bewusste und intensive Wahrnehmung ist. Um situationsangemessen zu handeln, muss man seine Aufmerksamkeit gezielt einsetzen und entsprechend schnell «umschalten» können: Beispielsweise muss ein Fußballspieler sich in gewissen Spielsituationen einen umfassenden Überblick über eine Situation verschaffen und möglichst viele Informationen gleichzeitig aufnehmen. In einer anderen Situation muss der gleiche Spieler die Fähigkeit haben, die Flugbahn eines Flankenballs sehr genau zu beobachten, und dabei das restliche Spielgeschehen vollständig ausblenden. Für das Erlernen von technischen Formen müssen wir zudem in der Lage sein, unsere Achtsamkeit auf die inneren Prozesse zu richten und diese wahrzunehmen. Auf diese Weise wird die Entwicklung des Körper- und Bewegungsgefühls gefördert (siehe auf die Seiten 8 und 9 in diesem Heft).

Einheit im Hier und Jetzt erlangen

Beim Handeln nehmen wir immer nur einen beschränkten Teil der Informationen über uns und die Umwelt wahr. Die Aufmerksamkeitsprozesse bestimmen die Art und die Menge der aufgenommenen Reize. Wir können unsere Aufmerksam-

keit auf bestimmte Gegenstände, Handlungen, Vorstellungen und Gegebenheiten fokussieren, uns auf sie konzentrieren. Im Gegensatz dazu können wir die Aufmerksamkeit distribuieren, was bedeutet, dass wir sie auf mehrere Aspekte verteilen. So gesehen kann die Aufmerksamkeit eines Sportlers je nach Situation external-weit, external-eng, internal-weit oder internal-eng gerichtet sein (siehe Kasten). Diese Betrachtungsweise vernachlässigt noch einen wesentlichen Aspekt, nämlich die Konzentration in der Zeit. Die Aufmerksamkeit soll so stark erhöht werden, dass der Wahrnehmungsbereich nur noch auf die unmittelbare Tätigkeit gerichtet ist. Dies ist uns dann gelungen, wenn Vergangenheit und Zukunft unser Denken nicht mehr störend beeinflussen und Bewusstsein und Handeln zu einer Einheit werden.

Störende Gewohnheiten ändern

Zur Verbesserung der Handlungsvoraussetzungen ist es notwendig, dass wir in der Lage sind, unser Aktivierungsniveau zu regulieren. Die Aufmerksamkeit erhöhen bedeutet keinesfalls immer, seine «Kampfbereitschaft» zu mobilisieren. Sind wir zu aufgeregt, dann müssen wir uns entspannen, um einen optimalen Leistungszustand zu erreichen. Das Erlernen einer Entspannungstechnik gehört eigentlich zur Ausbildung eines Sportlers. Sie hilft ihm, seine Wahrnehmung zu steigern, Bewegungshandlungen ökonomischer auszuführen oder sich wirkungsvoller zu regenerieren. Wie motorische Fertigkeiten auch, muss die Fähigkeit sich zu entspannen durch regelmäßiges Üben gelernt und weiterentwickelt werden.

Entspannungsverfahren können mehr leisten, als nur das psychisch-körperliche Aktivierungsniveau zu senken. Sie helfen uns, die Harmonie von Körper, Geist und Seele zu finden. Um diesen dynamischen Zustand zu erreichen, müssen wir Gewohnheiten aus den Bereichen unseres Wesens ändern: Darunter fallen in erster Linie die Atmung, dann aber auch das Bewegungsverhalten, das Denken, psychologische Verhal-

Im Spannungsfeld zwischen Konzentration und Entspannung

Aufmerksamkeit dank innerer Ruhe

Wie können wir uns in aller Gelassenheit auf die eigene Bewegung konzentrieren? Die Kunst besteht darin, sich so zu regulieren, dass man einen idealen Leistungsstand erreicht: Irgendwo zwischen einer «entspannten Wachheit» und einer «wachen Aufmerksamkeit».

tensmuster oder körperlich-strukturelle Gewohnheiten. Entspannungstechniken ermöglichen uns, verschiedenste körperliche und psychologische Prozesse zu initiieren und neu erfahrbar zu machen. Dank ihnen können wir unsere Entwicklung in einem ganzheitlichen Sinne unterstützen.

Verborgene Kräfte entdecken

Entspannung spielt sich auf verschiedenen Ebenen ab. Dazu zählen körperliche Reaktionen, Verhaltensweisen, Emotionen und Denkprozesse. Diese möglichen Reaktionen werden als innere Ruhe, Ausgeglichenheit, körperliches Wohlbefinden oder mentale Frische erlebt. In Meditationspraktiken ist ein entspannter Zustand die Voraussetzung, um feinstoffliche Energien wahrzunehmen, innere Kraft zu kultivieren und die Vitalität umfassend zu steigern.

Die Psychologie des Lernens hat deutlich aufgezeigt, dass die Möglichkeiten der Selbstkontrolle und der Steuerung körperlicher Funktionen weitaus grösser sind, als dies früher angenommen wurde. Dank einer verbesserten Entspannungsfähigkeit können deshalb verborgene Reserven freigesetzt werden. Das Entwicklungspotenzial, welches mit Entspannungsverfahren entdeckt und erschlossen werden kann, muss uns im Rahmen der Körpererziehung dazu bewegen, vermehrt über eine «Kultur des Entspannens» nachzudenken.

Das Zusammenwirken fördern

Die Entwicklung der Entspannungsfähigkeit und ein kultivierter Umgang mit inneren Prozessen setzt eine entsprechende Aufmerksamkeit voraus. Umgekehrt kann der Konzentrationszustand durch gezieltes Entspannen erhöht werden. Durch ein rhythmisches Zusammenspiel von Spannung und Entspannung werden Handlungsverläufe ökonomischer. Die Fertigkeit zwischen psychophysischer Spannung und Entspannung zu wechseln, ist ein bestimmendes Qualitätsmerkmal von Bewegungshandlungen und entscheidet oft über den Leistungserfolg. Wer eine psychische Beanspruchung erlebt, ist in der Regel nicht entspannt. Umgekehrt gilt, wer entspannt ist, erlebt keine psychische Belastung. Wenn es uns gelingt, uns auf Entspannung und innere Ruhe einzustellen, sind wir in der Lage, die psychische Beanspruchung erheblich zu verringern. So kann unsere Aufmerksamkeit müheloser gesteigert und Anforderungen können besser bewältigt werden.

m

Vier Dimensionen der Aufmerksamkeit

External-weit

Dank der Ausrichtung der Aufmerksamkeit auf external-weit können wir uns schnell ein weiträumiges, jedoch relativ undifferenziertes Bild von einer neuen Situation machen.

Beispiel: Der Torhüter muss, bevor er einen Abstoß ausführt, das ganze Spielfeld überschauen.

External-eng

Die Aufmerksamkeit wird eingengt und fokussiert, wenn es darum geht, einen bestimmten Sachverhalt sehr genau zu betrachten und andere gezielt auszublenden.

Beispiel: Der Basketballspieler konzentriert sich auf den Ring beim Freiwurf.

Internal-weit

Wir richten die Aufmerksamkeit internal-weit, wenn wir uns ein umfassendes Bild von unserer momentanen Befindlichkeit machen möchten.

Beispiel: Ein Wettkämpfer entscheidet vor dem Wettkampf, wie intensiv er sich aktivieren oder entspannen soll.

Internal-eng

Die Aufmerksamkeit wird so gelenkt, dass man sich auf einen bestimmten Punkt oder Vorgang seines «Innenlebens» konzentriert (körperlich oder psychisch).

Beispiel: Ein Kampfsportler konzentriert sich auf sein Körperzentrum.