

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

**Artikel:** Fokussierung auf das Wesentliche  
**Autor:** Cuvit, François / Birrer, Daniel  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-991452>

### **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:** 06.02.2026

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



# Fokussierung auf das We

Wenn der Elfmeterschütze Anlauf nimmt, die Curlingspielerin den entscheidenden Stein auf die Reise schickt oder der Reiter sein Pferd auf das letzte Hindernis vorbereitet – wir schauen gebannt zu und fragen uns: Wie können Sportler und Sportlerinnen in solchen Situationen ruhig und gleichzeitig hoch konzentriert sein? Für den Sportpsychologen Daniel Birrer liegt im Bereich Konzentrationstraining im Sport viel Entwicklungspotenzial.

*Interview: François Cuvit*

**K**onzentration ist lernbar und Entspannung auch. Was heisst das konkret und nicht bloss auf den Leistungssport bezogen? Konzentration kennen wir alle. Häufig sind wir konzentriert, ohne es zu merken, und das ist eigentlich auch die beste Art von Konzentration, weil sie ohne Anstrengung erfolgt. Ein Problem besteht darin, dass man Konzentration heutzutage oft mit Anstrengung in Verbindung bringt. Davon müsste man allgemein wegkommen, denn Konzentration kann auch Spass machen, wenn man sich wirklich in sein Tun versenken und darin aufgehen kann. Dies ist möglich, wenn ich klare Ziele habe, ein klares Feed-Back über die Bewegung erhalte, ein Gefühl der Kontrolle entwickle und mich auf die Gegenwart und den Spass fokussiere.

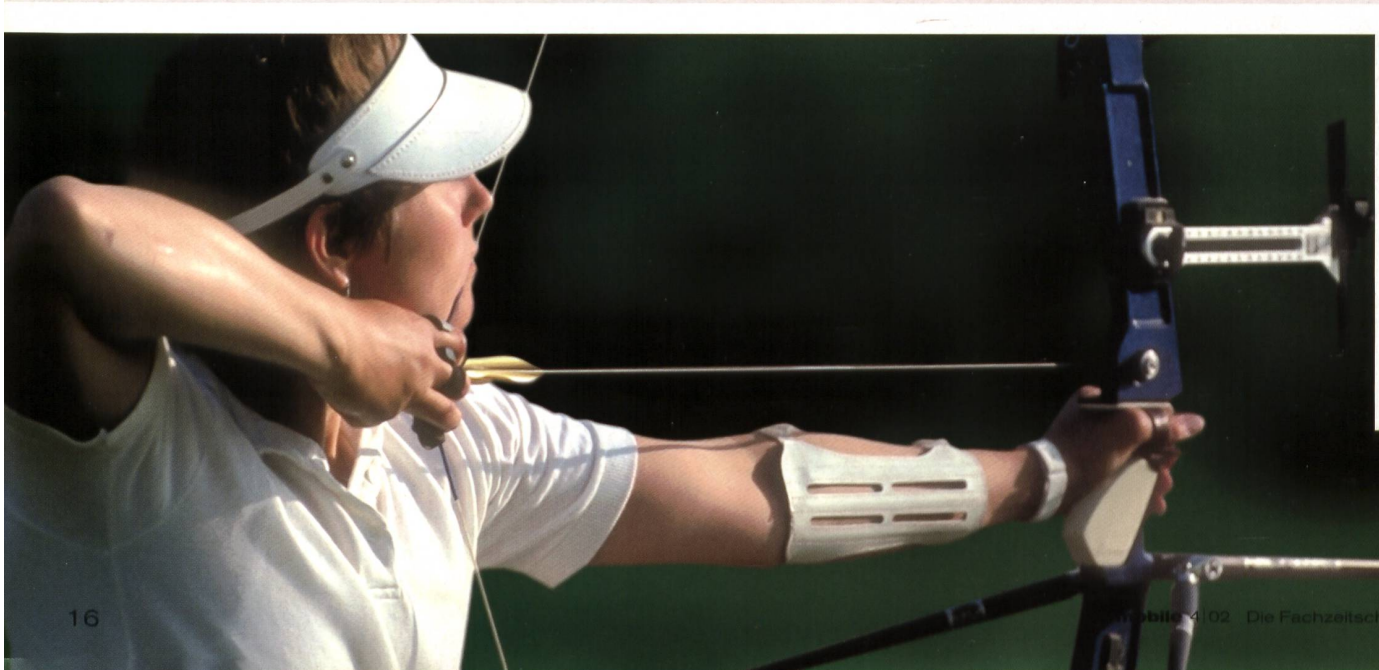
**Wollen Sie damit sagen, dass spezifische Trainingsmethoden vor allem für solche gedacht sind, die Probleme mit der Konzentration haben?** Es handelt sich nicht grundsätzlich um Konzentrationsprobleme, sondern oft um ein psychoregulatives Problem, d.h. ich kann mich unter Umständen nicht mehr konzentrieren, weil ich zu angespannt bin, zu hohe Ziele habe, nicht an mich glaube, usw. Wir haben es also gar nicht mit fehlendem Konzentrationsvermögen, sondern mit einer Überbewertung gewisser Situationselemente zu tun.

**Ist die Aufgabe eines Sportpsychologen eine andere, wenn er ein Team oder einen einzelnen Sportler betreut?** Es gibt deutliche Unterschiede. Mit einem Einzelsportler bespreche ich, was er

für Anforderungen im Wettkampf zu erfüllen hat. Wenn wir seine Konzentration thematisieren, sagt er mir genau, wo er welche Probleme hat, was für Schwierigkeiten auftauchen, wo er häufig die Konzentration verliert und welche Mittel ihm weiterhelfen könnten. Da handelt es sich wirklich um eine «1:1-Situation», wo gemeinsam etwas erarbeitet wird. Eine Mountainbikerin erklärt mir dann z.B., wie eine Strecke aussieht, wo welche Schwierigkeiten auftreten; sie beschreibt diese und zeichnet sie auf. Dann kann ich mit ihr auch im Bereich der Konzentration daran arbeiten und Lösungsmöglichkeiten aufzeigen. Ich arbeite also anders als z.B. mit einem zwölfköpfigen Volleyball-Team.

**Es gibt ja eine ganze Palette von psychologischen Trainingsmethoden, um sich psychisch zu stabilisieren. Wie sieht es mit deren Anwendung im Leistungssport in der Schweiz im Vergleich zu anderen Ländern aus?** Vergleiche ich die Schweiz z.B. mit Australien, Grossbritannien oder den USA, so werden diese Methoden hier noch nicht systematisch angewendet. Ähnlich sieht es in Deutschland aus. In Österreich wird in gewissen Sportarten sehr intensiv damit gearbeitet, und einzelne Projekte waren entsprechend erfolgreich. Interessant ist, dass vor allem auch in der Schweiz in Sportarten gezielt im mentalen Bereich gearbeitet wird, die in der Publikumsgunst nicht an erster Stelle stehen. Die Vertreter dieser Randsportarten sagen: «Wir gehen neue Wege, wir versuchen alles.»

**Zu den psychologischen Trainingsformen: Ein Bereich ist die Psychoregulation, also die Beeinflussung des eigenen Spannungs-**





# sentliche

und Erregungszustandes. Vereinfacht gesagt, geht es um folgende Probleme: Man ist in einer gewissen Situation blockiert, weil man subjektiv die Aufmerksamkeit auf etwas lenkt, das einem schadet oder einem ablenkt. Gibt es wirksame Möglichkeiten, um dies zu ändern? Das lässt sich nicht so einfach beantworten, weil ganz unterschiedliche Probleme bestehen. Darum wende ich häufig einen Methodenmix an. Nehmen wir das Beispiel des Marathonläufers, der sich bei Kilometer 32 auf seine Schmerzen konzentriert; seine Aufmerksamkeit richtet sich auf seine schmerzenden Beine oder seine Atmung, und er denkt: «Jetzt kann ich einfach nicht mehr.» Man weiss, dass gute Marathonläufer Ablenkungsstrategien haben. Sie entfernen sich in Gedanken von ihrem Körper und konzentrieren sich auf andere Bereiche oder ihre Umgebung. Von Natascha Badmann sagt man beispielsweise, sie stelle sich vor, sie fliege als Adler über der Strecke und bekräftige dies mit Gedanken wie: «Ich fühle mich in diesem Augenblick leicht! Ich schwebe nur so dahin», obwohl genau in diesem Augenblick die Beine schmerzen.

**Aber ist es in der Praxis nicht sehr schwierig, sich von diesen Schmerzen zu lösen, sie quasi zu transformieren und die Aufmerksamkeit auf etwas anderes zu lenken?** Es ist, wie alles andere, eine Frage des Trainings und der Trainingsform. Ich habe etwa mit Velofahrern gearbeitet und sie angeleitet, solche Methoden einzuüben, wenn sie harte Trainings absolvieren: Sie fuhren z.B. mehrmals eine Runde, die eine bestimmte Steigung enthielt. Und genau bei diesem Aufstieg übten sie, den Fokus von den übersäuerten Beinen weg in andere Bereiche zu lenken. Die Konzentration kann aber auch auf den runden Tritt gelenkt werden. Gleichzeitig konzentriert man sich bei diesem runden Tritt darauf, dass durchs Anspannen und Lösen mehr Sauerstoff in die Muskeln gelangt. Man arbeitet also auch da mit einem Bild, und das bewirkt schliesslich, dass der Sportler lockerer fährt. Das Zusammenspiel von Anspannen-Lösen funktioniert besser, und dadurch wird die Durchblutung und – banal ausgedrückt – auch die Nährstoffzufuhr optimiert.

Schmerzen sind ein Aspekt, aber es gibt komplexere Situationen: Denken wir an einen Schützen, der eine Finalrunde erreicht und in Führung liegt. Da geht es darum, dass er nicht abreisst, dass keine Versageränge auftreten. Gibt es ähnliche Methoden, um solche Konditionierungen aufzulösen? Dieses Beispiel ist natürlich ganz anderer Natur. Hier ist bereits die Vorbereitung wichtig. Der Sportler sollte überzeugt sein, dass er gut vorbereitet ist. Zudem ist es hilfreich, wenn er mit Zielsetzungshierarchien arbeitet. Sobald der Wettkampf beginnt,

## Wie lenken Sie die Aufmerksamkeit?

### **Vielseitig anwendbare Strategien erarbeiten**

*Die bewusste Aufmerksamkeitslenkung in der Phase der unmittelbaren Wettkampfvorbereitung, beispielsweise in den zwei Minuten vor einem Versuch im Stabhochsprung, strukturiert das bevorzugte Ritual des Springers. In der Praxis bewährt hat sich die so genannte psychoregulative Einheit. Ein Verfahren, welches, ausgerichtet auf die individuellen Bedürfnisse der Athletin, meist aus drei konzentrativen Selbstbeeinflussungstechniken zusammengesetzt ist. Diese sind:*

- *Atemübungen: Beruhigende Atmung verbunden mit formelhaften Vorsätzen «Ich bin ganz ruhig, voll konzentriert!»*
- *Visualisierung der Bewegungsknotenpunkte: Vorstellen des optimalen Bewegungsablaufes. Anlaufgestaltung, Kontrollmarke, Absprung, Einrollen, Lattenüberquerung.*
- *Selbstinstruktion mit starkem Aufforderungscharakter: «Hoher, schneller Anlauf, explosiver Abdruck! Go!».*

*Es muss betont werden, dass es sich bei der besagten psychoregulativen Einheit nicht um ein starres System handelt. Vielmehr empfiehlt sie sich als eine vielseitig anwendbare Strategie der Wettkampfvorbereitung, die eine Anpassung an die Problemspezifik der jeweiligen Disziplin erlaubt und in wettkampfnahen Trainingseinheiten entwickelt und modifiziert wird. Selbstsicherheit in schwierigen Wettkampfsituationen verbunden mit der Überzeugung, die «Sache im Griff zu haben», sind häufig genannte Vorzüge dieses Vorbereitungsrituals.*

Hanspeter Gubelmann

Sportlehrer und Sportpsychologe, Dozent an der ETH Zürich

Adresse: gubelmann@sport.anbi.ethz.ch

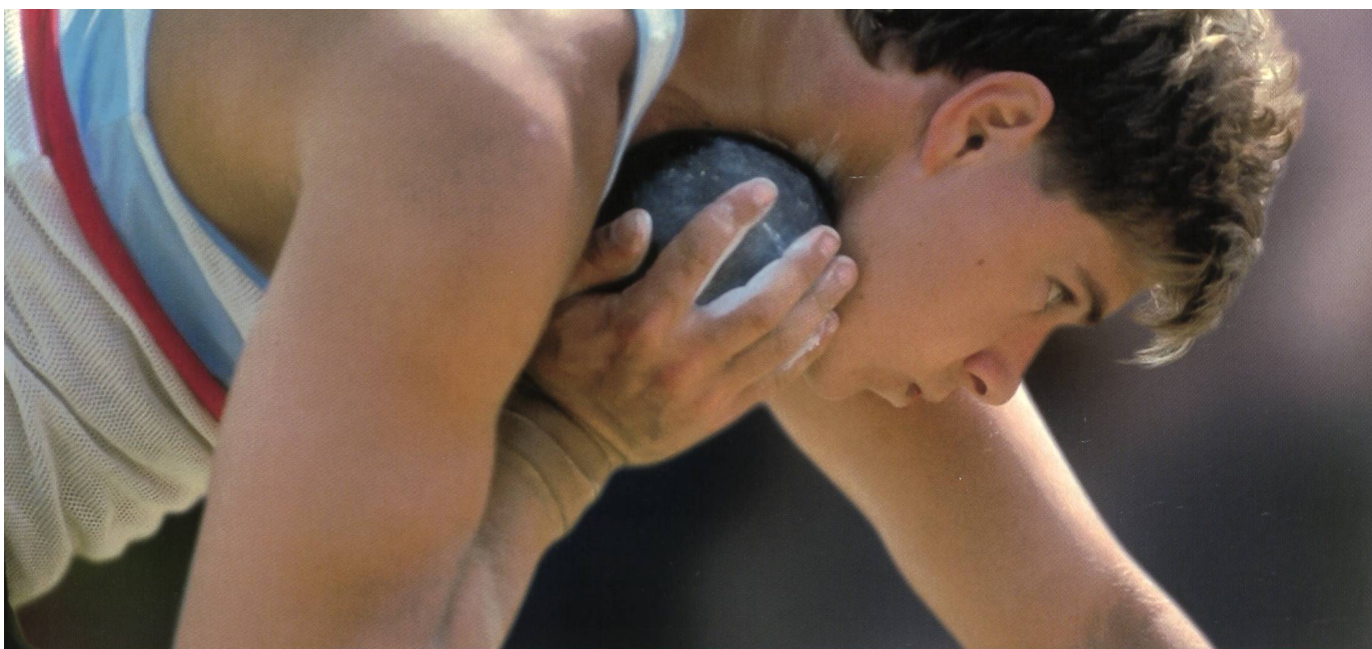
### **Ein Schlüsselwort für jede Phase des Laufes**

*Angesprochen auf ein praktisches Beispiel, erzähle ich jeweils gerne von einem Sprinter, den ich vor einiger Zeit kennen gelernt habe. Obwohl im Training deutliche Fortschritte erkennbar waren, gelang es ihm nicht, seine Fähigkeiten im Wettkampf umzusetzen.*

*Zu Beginn mussten wir gemeinsam die Ursache dieser Probleme ausfindig machen. Die hohe Erwartungshaltung und das stetige Gefühl, siegen zu müssen, provozierten Verkrampfungen im Bewegungsablauf. Während fünf Sitzungen analysierten wir seinen 100-m-Lauf. Basierend auf dieser Auswertung, erarbeiteten wir einen detaillierten Konzentrationsplan*

(Fortsetzung auf Seite 19)





sollte das Leistungsziel nicht mehr relevant sein. Es gibt nur noch ein Aufgabenziel oder ein technisches Ziel, ein qualitatives oder Verhaltensziel. Der Fokus beschränkt sich auf Korn, Visier, Druckpunkt. In gewissen Sportarten ist sogar ein technisches Ziel während der Ausführung hinderlich, weil es den ganzen automatisierten Ablauf stört.

**Muss man also während der Vorbereitung unter Umständen andere Zielhierarchien aufbauen als am Wettkampftag selber?** Ja, d.h. man bereitet die Zielhierarchie vor und weiss: Mein Ziel ist, im Wettkampf zu gewinnen. Aber wenn der Wettkampf beginnt, wird das Ziel ausgeblendet. Das Ziel ist nur noch, sich optimal zu verhalten. Auch unter Anwendung von Techniken, wie wir sie soeben besprochen haben. Wenn Gedanken an ein Versagen auftauchen, muss man sie sofort zurücklenken zur Aufgabe, aufs Velofahren, aufs Fussballspielen usw.

**Und wie übt man das? Die Situation im Wettkampf und im Training können doch gänzlich verschieden sein!** Das lässt sich alles bei einfacheren Wettkämpfen üben oder indem man beim Training die Bedingungen erschwert. Man kann auch Wettkämpfe simulieren und dort eine bestimmte Aufgabenstellung vornehmen. Wichtig ist, dass die Sportler merken, dass sie ihre Aufmerksamkeit lenken können. Am Anfang erfolgt dies vielleicht willentlich, aber entscheidend ist die Erfahrung, dass man auch merkt, dass es nicht eigentlich um willentliches Konzentrieren, sondern um eine Fokussierung auf das Wesentliche geht, auf die Aufgabe, die jetzt halt z.B. darin besteht zu schießen. Das sind Trainingsprozesse, die eingeübt werden müssen. Dabei sollte der Sportler versuchen, sein Bewusstsein «willentlich unwillentlich» oder anstrengungslos zu lenken.

**Es existieren unterschiedlichste Regulationsmethoden: eher kognitive, eher motorische, aber auch Mischformen. Jede hat ihren bestimmten Stellenwert. Gibt es gewisse Vorgaben oder Kriterien, um sie miteinander zu vernetzen oder muss nach völlig individuellen Lösungen gesucht werden?** Ich versuche schon, sehr zu individualisieren und diese Vorbereitungsrou-tinen mit den Athleten genau zu analysieren. Es gilt herauszufinden, was für die Einzelnen gut ist: Welche Methode wird zu welchem Zeitpunkt angewendet? Und auch: Worauf kann ich verzichten, und was brauche ich wirklich? Das ist ganz wich-

tig, weil sich die äusseren Verhältnisse immer wieder verändern. Man kann mal durch einen Stau oder Unfall aufgehalten werden und verspätet zum Wettkampf kommen; dadurch wird die Vorbereitung zeitlich gerafft. Man muss also unbedingt herausfinden, was wirklich notwendig ist und wie man sich innert kürzester Zeit in diese Wettkampfspannung hineinversetzen kann.

**Eine Möglichkeit wäre ja, eine Art Ritual zu kreieren, dessen Handlungen Sicherheit geben.** Ich vermeide den Ausdruck «Ritual» bewusst, weil ein solches meistens genau festgelegt ist. Es hat etwas Starres und Mystisches an sich. Das Ritual gibt einem Kraft. Doch genau das ist auch das Gefährliche: Wenn einmal die Zeit fehlt, um es durchzuführen, fühlt man sich möglicherweise gebrochen. Schnürt ein Sportler mal aus Versehen zuerst den rechten statt den linken Schlittschuh, dann begibt er sich aufs Eis und hat das Gefühl, schlecht vorbereitet zu sein. Deshalb spreche ich eher von Routine. Routinen sind abänderbar und nicht so stark mit mystischen Inhalten belegt. Sie sind eher funktionell und auch flexibel. Auch Routinen vermitteln Sicherheit, bzw. das Gefühl von Kontrolle, ohne an einen starren Ablauf gebunden zu sein. Für mich ist es auch sehr wichtig, dass die Athleten, mit denen ich arbeite, in diesem Bereich Selbständigkeit entwickeln.

**Die Arbeit in diesem Bereich setzt doch eine gewisse Reife des Athleten voraus, d.h. er muss bereits über entsprechende Erfahrungen verfügen. Müsste deshalb nicht schon das Training im Breitensport von einem besseren psychologischen Verständnis geprägt sein, damit die Voraussetzungen an der Spitze dann besser sind?** Doch, das sehe ich ähnlich. Solche Methoden müssten jedoch nicht unbedingt im Breitensport sondern eher bei den Junioren eingeführt werden. Denkbar wären auch den Kindern angepasste Entspannungstechniken, die bereits im Schulsport angewandt würden.

**Der Schulsport ist ja ein wichtiges «Zielpublikum». Können Sie uns konkrete Beispiele für ein sinnvolles Integrieren von Übungen zur Konzentrationsförderung – und damit letztlich auch zur Steigerung der Lebensqualität – geben?** Es gibt viele, einfache Dinge, die hier möglich sind. Wenn ich z.B. ein Abnahmetraining im Volleyball veranstalte, weise ich die Schülerinnen an, den Ball oder die anspielende Spielerin genau anzuschauen.



## Wie lenken Sie die Aufmerksamkeit?

(Fortsetzung von Seite 17)

Damit wird eine Aufmerksamkeitsaufgabe ins Ballspiel integriert und eine Automatisierung eingeleitet: Spielt jemand an, fokussiere ich meine Aufmerksamkeit auf diese Person und nicht auf irgendetwas, das vor dem Anspiel passiert ist. Oder ich kann im Nachwuchstraining bei der Sprungschule über Matten, die Schüler anleiten, immer in der hinteren rechten Ecke der Matte zu landen und abzuspringen. Hauptziel ist zwar das Sprungtraining, aber gleichzeitig enthält dieses ein Aufmerksamkeitstraining. Oder ich veranstalte ein Krafttraining mit älteren Jugendlichen: Statt einfach mit Bankdrücken zu beginnen, sage ich: «Stellt euch vor, die Fäuste müssten den kürzesten Weg nach oben zurücklegen und führt die Bewegung entsprechend aus!» Dann konzentrieren sie sich auf die Bewegungsausführung, und gleichzeitig verläuft die Bewegung eher in eine Richtung, ist also ökonomischer. Mein Krafttraining wird so gleichzeitig zum Konzentrations- und psychomotorischen Training, weil eine Aufgabe umgesetzt werden muss.

**Um dies zusammenzufassen: Man sollte also die Übungssequenzen ganzheitlicher vernetzen?** Genau, dann habe ich in einer ganz normalen Trainingseinheit auch noch gezielt mental gearbeitet!

**Beobachtet man heute Jugendliche beim Sporttreiben, stellt man häufig fest, dass deren Haltung und koordinative Grundausbildung schlecht sind. Eine korrekte Atmung ist ihnen fremd und Entspannungsfähigkeit fast nicht vorhanden. Aktuelle pädagogische Theorien berücksichtigen diese Aspekte – besteht demnach bei den Unterrichtenden noch ein grosses Ausbildungsdefizit?** Dies ist auch ein Problem der Lehrpläne. Diese sind sehr inhaltslastig; häufig geht es bloss um Disziplinen, Sportarten und Techniken. Ich bin zwar nicht auf dem neuesten Stand, aber die Lehrpläne, mit denen ich arbeiten musste, waren zu wenig auf Grundfertigkeiten ausgerichtet wie Entspannen, Lösen, die Ökonomisierung von Bewegungen usw. Dies kann man unabhängig von Disziplinen schulen. Zusätzlich stelle ich fest, dass ein Wechsel im Bildungssystem sehr, sehr lange dauert. Wir alle haben gewisse Unterrichtsformen erlebt und neigen dazu, diese später beizubehalten. Dabei denke ich nicht nur an uns Turn- und Sportlehrer. Dieses Phänomen betrifft die gesamte Sportkultur oder Gesellschaft: Wir alle haben ein gewisses Bild vom Sport in unseren Köpfen, auch Schülerinnen und Schüler. Die sagen dann: «Wir wollen doch nicht irgendwelche Ökonomisierungsübungen machen, wir wollen Fussball spielen!» Unser «Zielpublikum» übt gewissermassen Druck aus. So stecken wir als Unterrichtspersonen in einem Dilemma. Um sich dieser Widerstände anzunehmen und ihnen zu begegnen, braucht es natürlich viel Zeit und Energie!

**m**

**Daniel Birrer** ist wissenschaftlicher

Mitarbeiter beim sportwissenschaftlichen Institut am BASPO. Adresse: daniel.birrer@baspo.admin.ch

*jeder Laufphase. Der Athlet ordnete jeder dieser Phase ein Schlüsselwort zu, mit welchem er gezielt Bilder und Emotionen für das richtige Verhalten abrufen konnte. Dank der häufigen Anwendung im Training und Wettkampf gewann er das Vertrauen in diese Methode. Die Resultate liessen nicht auf sich warten. Dem Sprinter ist es gelungen, sich vollständig auf seinen 100-m-Lauf zu konzentrieren und so sein ganzes Potenzial zu entfalten.*

**Mattia Piffaretti**

Sportpsychologe, AC&T Sport Consulting

Adresse: piffaretti.actsport@urbanet.ch

### Konzentration auf Bilder

*Eine Schweizer Spitzenschwimmerin konnte unter dem steigenden Erfolgsdruck und den hohen eigenen und fremden Erwartungen an den Wettkämpfen während ca. zwei Jahren keine befriedigenden Resultate mehr erzielen. Es gelang ihr nicht mehr, die sehr guten Leistungen des Trainings im Wettkampf umzusetzen, da sie vor dem Start – aus Angst zu versagen – sehr nervös war, sich verkrampfte und sich völlig blockiert fühlte.*

*Nachdem wir gemeinsam ihre sportliche Situation analysiert hatten, legten wir ihr persönliches Mentaltrainingsprogramm fest. Aus einer Vielzahl von Entspannungsübungen hatte sie ein Bild ausgewählt, das auf sie besonders beruhigend wirkte. Mit diesem Bild lernte sie sich zu entspannen und in der Folge ihren Vorstartzustand zu regulieren. Sie konnte auf diese Weise, ihren Aufmerksamkeitsfokus auf Dinge lenken, die sie mental unterstützen, anstatt wie früher an Dinge zu denken, die sie belasteten.*

*Daneben trainierte sie mental noch in einem zweiten Bereich: Um sich im Wettkampf gegen Ende der langen Distanzen (400/800m Freistil) von den zunehmenden Schmerzen abzuwenden (Laktatbildung), konzentrierte sie sich auf ein weiteres Bild, in diesem Fall auf einen schwimmenden Delfin, mit dem sie ihren Willen zum Durchhalten aktivierte und unterstützte. Da für die Schwimmerin ein Delfin die Assoziationen Kraft, Dynamik und Durchhaltevermögen auslöste, liess sich diese Vorstellung mental nützen und – weil mental trainiert – im entscheidenden Augenblick abrufen.*

**Rinaldo Manferdini**

Sportlehrer und Mentaltrainer verschiedener Spitzensportler sowie der Schweizer Schwimmnationalmannschaft

Adresse: mentaldrive@gmx.ch