

Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport

Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule

Band: 5 (2003)

Heft: 6

Artikel: Leistungsfaktor Psyche

Autor: Gautschi, Roland / Meier, Sarah / Kernen, Bruno

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-991975>

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: 11.01.2026

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

Leistungsfaktor

In jedem Wettkampf, aber auch im Training müssen Körper und Geist perfekt aufeinander abgestimmt sein. Damit diese «Zusammenarbeit» klappt, suchen Sportlerinnen und Sportler immer häufiger psychologische Beratung. Eine Eiskunstläuferin, ein Skirennfahrer und ihr Psychologe standen Red' und Antwort.

Roland Gautschi

Du bist dank deiner Stärken zu mir gekommen. Ohne die wärst du nicht hier.» So hat Hanspeter Gubelmann schon einige Athletinnen und Athleten empfangen. Sie suchten den Kontakt, weil sie nicht mehr weiter wussten, irgendwo anstanden, keine Perspektive mehr sahen. «Ich gehe von gesunden Sportlerinnen und Sportlern aus. In vielen Köpfen spukt aber immer noch das Bild von «Kranken», die einen Psychologen brauchen, herum», erläutert der Turn- und Sportlehrer und Psychologe.

Der «Simi-Effekt»

«Die Sportpsychologie ist in Nordamerika viel verbreiteter. Man geht dort auch unverkrampfter mit den Methoden und Techniken um», antwortet Gubelmann auf die Frage, wie er die amerikanische Art, mit Psychologie im Sport umzugehen, während seines einjährigen Studienaufenthalts in Salt Lake City erlebt habe. So sei der Präsident der Vereinigung der Sportpsychologen in den USA gleichzeitig Psychologe der Basketballmannschaft von Utah Jazz, erzählt er. Man spürt, dass ihm dieser «American Way of Life» in Bezug auf die Sportpsychologie, diese enge Beziehung von Wissenschaft und Praxis, behagt. Dabei weist er darauf hin, dass in Sachen Methodik keine grossen Unterschiede auszumachen seien.

Der USA-Aufenthalt hatte einen weiteren, willkommenen Nebeneffekt: «Die Tatsache, dass ich Salt Lake City gut kannte, half beim psychologischen Coaching der Skisprung-Nationalmannschaft an den Olympischen Spielen von 2002.» Eine Betreuung, die im Doppelolympiasieg von Simon Ammann gipfelte und neben dem Namen des Toggenburgers auch jenen des Psychologen bekannt machte.

Die drei C's

Obwohl Hanspeter Gubelmann nicht aus dem Nähkästchen plaudert, was seine speziellen Methoden bei diesem Athleten oder jener Athletin seien, will er aus der Sportpsychologie auch kein Geheimnis machen. «Es geht nicht um eine Paar-, sondern vielmehr um eine Dreiecksbeziehung zwischen Athlet, Trainerin und Psychologe. Die Trainerin weiss, woran der Athlet beispielsweise im mentalen Bereich arbeitet und trägt ihrerseits zur kontinuierlichen Betreuung bei.

Einige Anwendungen und Techniken können auch sehr gut von der Trainerin angeleitet werden. Der Psychologe verfügt jedoch über fundiertere Kenntnisse und Diagnoseverfahren, die ihm helfen, die Athletinnen und Athleten nicht nur nach Schema-F, sondern möglichst individuell zu betreuen. Natür-

lich gibt es immer wieder Trainerinnen und Trainer, die behaupten: «Wir brauchen keinen Psychologen.» Es ist jedoch eine in der Praxis oft beobachtete Tatsache, dass dann die Sportlerinnen und Sportler selber aktiv werden und sich «privat» psychologisch betreuen lassen, damit sie die wichtigen drei C's besser in den Griff kriegen. Diese sind: Ein gesundes Selbstvertrauen (confidence), eine hohe Konzentrationsfähigkeit (concentration) und ein entsprechendes Vorbereitungsritual (commitment).

Marathon ist anders

Der Psychologe Gubelmann betreut momentan fünf Spitzensportlerinnen und -athleten in verschiedenen Sportarten. Nicht nur die Persönlichkeit des Sportlers oder der Sportlerin bestimmt die Art der Zusammenarbeit. Mitentscheidend sind auch die Anforderungen, die an die jeweilige Sportart gestellt

Sarah Meier, Eiskunstläuferin

«Die wollen mich

Vor den Olympischen Spielen hatte ich eine schwierige Zeit. Da ich mich an der EM nicht direkt qualifizieren konnte, musste ich vor einem Gremium von Preisrichtern meine Kür laufen. Die Vorstellung, ohne Publikum und Wettkampfatmosphäre einen so wichtigen Auftritt zu haben, machte mich nicht eben glücklich. Ja, ich setzte mich sehr unter Druck. Dieser wurde durch Trainingsrückstand infolge einer Verletzung noch grösser. In dieser Zeit habe ich den Kontakt zu Hanspeter Gubelmann gesucht. Bei unserem ersten Treffen sprachen wir viel miteinander.

Die Summe aller Schwierigkeiten

Mit dem Psychologen arbeitete ich daran, auch dieser Situation etwas Positives abzugewinnen. Statt der verpassten Qualifikation nachzutrauen oder mir immer wieder die unangenehme «Prüfungssituation» vorzustellen, lernte ich, das Ganze von einer

Psyche

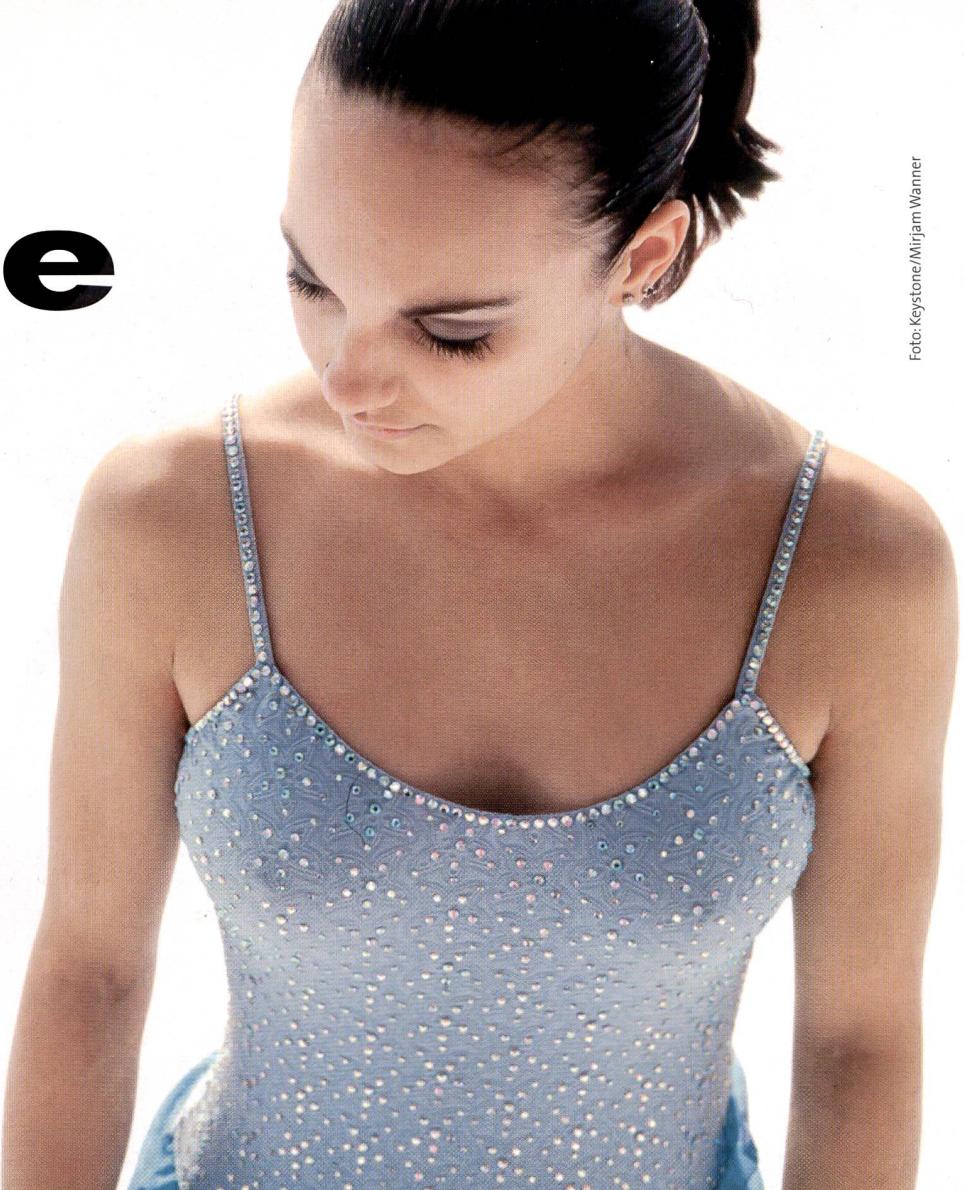


Foto: Keystone/Mirjam Wanner

dabeihaben!»

positiven Seite zu betrachten. «Die wollen mich ja dabeihaben. Die geben mir noch eine Chance.»

Auch für das Absolvieren der Kür bringt mir die Zusammenarbeit mit dem Psychologen etwas. Früher hatte ich beispielsweise Mühe, die einzelnen Teile unabhängig voneinander betrachten zu können. Ich sah immer das Ganze, die Summe aller Schwierigkeiten. Das blockiert. Heute gehe ich die einzelnen Sprünge konzentrierter an.

Visualisieren als Trainingseinheit

Durch die Technik des Visualisierens kann ich mir die Sprünge und Elemente einer Kür so konkret wie möglich vorstellen. Dann spüre ich auch die Atmosphäre, «sehe» die Zuschauerinnen und Zuschauer, «höre» die Musik und geniesse schon im Voraus das Fahren auf dem Eis. So bin ich auf jede Situation vorbereitet und habe dann im entscheidenden Augenblick nicht das Gefühl, alles

sei neu. Das kann ich auch durchführen, wenn ich verletzt bin oder aus andern Gründen nicht aufs Eis kann. Ich habe dies auch schon früher gemacht, jedoch nicht so bewusst. Heute nehme ich mir dafür Zeit und betrachte das Visualisieren als normale Trainingseinheit.

Eine der grössten Anforderungen beim Eislaf ist für mich die Tatsache, dass einmal gemachte Fehler notiert sind und nicht mehr wettgemacht werden können. Da musst du sehr stark sein, auch was die Abwehr von negativen Gedanken betrifft.

Aberglaube anstatt Selbstvertrauen

Vielleicht ist deshalb auch der Aberglaube in unserer Sportart so stark verbreitet. Einige denken, wenn sie keinen Handstand vor der Kür gemacht oder ihren Talisman vergessen haben, geht es schief. Früher liess ich mich auch von unabänderlichen Dingen wie der zugesetzten Startnummer aus der Fassung

bringen. Ich dachte: «Ach, jetzt musst du als Erste aufs Eis. Da verteilen die Preisrichterinnen sowieso keine gute Note.» Die Eigenschaft, dass ich mich von negativen Gedanken aus der Fassung bringen liess, mussten wir ebenfalls angehen. Mit Hilfe eines «Gedanken-Stopp-Trainings» gelingt es mir heute besser, schlechte Gedanken aufzudecken und diese zu stoppen. Oft sind es kleine Sachen, die eine negative Gedankenkette ins Rollen bringen können. Da heisst es, aufmerksam zu sein und jeden Wettkampf wieder als neue Herausforderung zu betrachten, all dies zu trainieren.

Sarah Meier ist mehrfache Schweizer Meisterin und belegte an den Olympischen Spielen in Salt Lake City den 13. Platz.



Bruno Kernen, Skirennfahrer

Die Abfahrt als Drehbuch

Das Gespräch mit Bruno Kernen findet in der Autobahnrasstätte Würenlos statt. Auf die Faszination Geschwindigkeit angesprochen, meint der Abfahrtsweltmeister von 1999, dass es schon extrem und faszinierend sei, wenn man, wie bei der diesjährigen WM in St. Moritz, in vier Sekunden von 0 auf 120 Kilometer pro Stunde beschleunigt werde. Da könne kein Auto mithalten, sagt Kernen und schaut etwas mitleidig auf die dreispurige Fahrbahn der Hobbyraser hinunter.

Blick nach vorne

Bruno Kernen ist ein Mann der Bilder. Dies wird deutlich, wenn er über sein Lieblingsbuch «Die Säulen der Erde» spricht oder über die Topografie einer Strecke, die er sich in Form eines Drehbuchs einprägt. So bezeichnet er den Streckenteil der Lauberhornabfahrt bis zum Hundschoß als «ersten Akt», im zweiten spielt dann die Minschkannte die Hauptrolle. Es folgen das «Brüggli-S» und weitere bekannte Streckenabschnitte bis zum Finale: Ziel-S und Zielsprung. Als Schwank oder Tragödie will Kernen seine Sportart nicht verstanden haben. Es sei eher ein Actionfilm, in dem es enorm wichtig sei, vorwärts und nicht rückwärts zu schauen. «Es bringt nichts, wenn man sich

mit eben gemachten Fahrfehlern befasst. Es gilt, die Anforderung der nächsten Passage vorauszusehen, sich auf weniger kurvenreichen Streckenteilen zu sammeln, ruhig zu atmen.» Ein Punkt, dem Kernen erst seit zwei Jahren Beachtung schenkt – dies auch durch die Zusammenarbeit mit dem Psychologen Hanspeter Gubelmann.

Riesiges Durcheinander

Die Bilder, Geschichten und Metaphern, von denen Bruno Kernen im Zusammenhang mit seinem Sport erzählt und damit seinen Zuhörer packt, hat sich der Skirennfahrer selber beigebracht. Dies mag erklären, weshalb bei ihm die oft bildhaften Techniken und Strategien des mentalen Trainings auf fruchtbaren Boden stiessen.

In seiner Juniorenzeit sei eines der prägendsten Trainingserlebnisse die Begegnung mit einem Interregionstrainer gewesen. «Dieser hat schon damals mit Visualisation gearbeitet. Er hielt uns dazu an, uns die zu korrigierende Bewegung zuerst mental vorzustellen, bevor sie zwischen den Stangen umgesetzt werden sollte.» Später, nach zahlreichen Erfolgen im Weltcup, kamen andere mentale Knacknäuse hinzu. Denn in Zeiten des Erfolgsdruckes heisst «siegen» immer auch «siegen müssen». «Wenn du im

Starthaus im Geiste die wilde Journalistenhorde im Ziel vor dir siehst und dir vorstellst, was du denen sagen willst, wenns wieder nicht klappt, dann wirds schwierig», meint Bruno Kernen. Er spricht damit die Zeit um die Olympischen Spiele in Salt Lake City an, wo in seinem Kopf zeitweise ein riesiges Durcheinander herrschte.

Kein Guru

An diesem Tiefpunkt seiner sportlichen Karriere angelangt, traf Bruno Kernen Hanspeter Gubelmann. Der die Skispringer betreuende Psychologe stimmte einer Zusammenarbeit zu. Die beiden vereinbarten fünf Treffen vor der Saison. In diesen Sitzungen ging es für Gubelmann zuerst darum, Fragen zu stellen. Die Antworten halfen ihm, die Situation des Sportlers einzuschätzen und in seine Gedankenwelt einzudringen. Man solle sich darunter aber nichts «guru-mässiges» vorstellen, stellt Kernen klar und beschreibt diese Zusammenkünfte als «Gespräche unter Kollegen», jedoch mit der nötigen Distanz. Eine Distanz, die es dem Psychologen ermöglichte, für den Athleten mentale Strategien zu entwickeln, die diesem künftig helfen sollten, seine Gedanken besser im Zaum zu halten. Dabei ging es nicht um die Art gut gemeinter Ratschläge,

werden. «Es gibt riesige Unterschiede. Ein 100-Meter-Läufer hat nicht lange Zeit, um sich während seines Wettkampfes gute oder schlechte Gedanken zu machen. Bei einem Marathon sieht das komplett anders aus. Hier besteht die Möglichkeit, in den einzelnen Phasen des Laufes mentale Strategien anzuwenden.» Oder in der Sportart Fechten liege die grösste mentale Herausforderung darin, dass die Sportlerinnen und Sportler innerhalb eines Wettkampfs einen ständigen Wechsel zwischen Wettkampfgeschehen und -pausen zu bewältigen haben. Das bedeutet, dass sie sich zwischen den Gefechten sehr effektiv entspannen müssen, um dann wieder innerhalb kurzer Zeit in den für Spitzenleistungen erforderlichen Spannungszustand zu kommen.

Neben der Sportart ist auch der Aspekt, ob es sich um einen Einzel- oder einen Mannschaftssport handelt, wichtig. Hanspeter Gubelmann spricht mit spürbarem Respekt von der Aufgabe, ein ganzes Team psychologisch zu betreuen: «In einem Team ist alles noch viel komplizierter. Es bestehen Abhängigkeiten, Seilschaften, Blöcke. Es geht um ein dynamisches System, in dem sich Hierarchien dauernd verändern können. Das macht das Ganze so spannend, aber auch anspruchsvoll.»

die ihm Bekannte und Kollegen in Zeiten des Misserfolgs mit auf den Weg gaben, wie «Du musst nur an dich glauben!» oder «Du denkst zu viel!». Der Psychologe sagte stattdessen: «Denken macht langsam!» und ging mit dem Sportler daran, dass er seine Gedanken, insbesondere in den Minuten vor dem Start, besser «kanalisierte» konnte. Auf die konkreten Massnahmen angesprochen, blockt Bruno Kernen dann zum ersten Mal freundlich, aber entschieden ab. Kein Zutritt in den Bereich der Trainingsgeheimnisse! Nur so viel: «Wenn ich früher ein Rennen begann, war ich sofort in der Defensive. Heute kann ich mich wieder auf die Strecke freuen und diese offensiv angehen.»

Und das, so verrät Bruno Kernen zum Schluss, will er noch weitere drei Saisons tun!

Bruno Kernen wurde 1999 Abfahrtsweltmeister und gewann an den Weltmeisterschaften in St. Moritz 2003 die Bronzemedaille, ebenfalls in der Abfahrt.

So unterschiedlich wie die Sportler/-innen und Sportarten, so verschieden sind auch die Methoden. Entscheidend für die Methodenwahl ist das zugrunde liegende Problem. Versagt beispielsweise eine Athletin oft im entscheidenden Moment und kann ihr Potenzial nicht umsetzen, muss nicht nur die unmittelbare Wettkampfvorbereitung, sondern auch das Training anders gestaltet werden. In diesem Fall soll sich die Athletin an die Situation der «Nichtwiederholbarkeit» gewöhnen, indem ihr jeweils auch im Training nur ein einziger Versuch zugestanden wird. In den meisten Fällen ist jedoch eine Kombination verschiedener Techniken angebracht (siehe Beitrag Sarah Meier, S. 8).

Das Psychogramm

«Ich muss nicht sofort Antworten und Lösungen liefern, sondern zuerst einmal die richtigen Fragen stellen», sagt Hanspeter Gubelmann. Wie muss man sich das vorstellen? Ein Blick auf den Fragebogen für ein Eingangsgespräch, wie es vom Sportwissenschaftlichen Institut in Magglingen konzipiert wurde, erklärt einiges. Neben Fragen zu Trainingshäufigkeit, Leistungsentwicklung oder sportlichen Zielsetzungen muss die Athletin oder der Athlet die «subjektive Problemsicht» schildern. Es gilt selber zu erläutern, welche Lösungsmöglichkeit er oder sie ins Auge fasst. Mit diesem Blatt und einem ersten Gespräch erhält der Psychologe ein «sportliches Psychogramm». Dann kann der weitere Beratungsverlauf geplant werden. Dieser wird ebenfalls wieder durch einen Fragebogen, eine «Beratungsverlaufsdokumentation», ergänzt. Diese sozusagen normierten Schritte tragen zu Transparenz bei der psychologischen Beratung bei und garantieren ein theoretisch abgestütztes Vorgehen, zu dem sich die Mitglieder der Schweizerischen Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie (SASP) verpflichten.

Ausblick in den Schulsport

Verschiedene Untersuchungen zeigen, dass gerade im Bereich «Fertigkeitstraining» noch vieles möglich wäre. Zudem könnten Formen für die Verbesserung der Bewegungsvorstellung oder das Erkennen von technischen Fehlern auch sehr gut in den Trainings- oder Schulbetrieb eingebaut werden. In seiner Dissertation zum Thema «Geistiges Probethandeln motorischer Fertigkeiten» untersuchte Hanspeter Gubelmann den Effekt des Mentalen Trainings im Schulturnen und kam zum Schluss, dass «die aufgezeigten Lern- und Leistungsfortschritte das Potenzial dieser ausschliesslich kognitiven Trainingsmethode im Sport mit Jugendlichen verdeutlichen.» Er fordert, dass «bezüglich ihrer Anwendung angepasste, variatenreiche und spielerische Trainingsformen gefunden werden müssten, welche die Jugendlichen zum Mitmachen animieren.» Das Fazit: Ein spannendes und anspruchsvolles Feld, das noch allzu selten betreten wird und den Bewegungs- und Sportunterricht um die «mentale» Dimension erweitern könnte.

m

Literaturangaben zu den Themen «Sportpsychologie» und «Mentales Training» finden Sie auf der Seite 12 der Praxisbeilage.