

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport

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

**Band:** 11 (2009)

**Heft:** 4

**Artikel:** Emotionen irren nie - Menschen schon

**Autor:** Kuster, Farrah / Birrer, Daniel

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-992037>

#### **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:** 09.01.2026

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

# Emotionen irren nie – Menschen schon

Für Sporttreibende ist es wichtig, mit Emotionen umgehen zu können und diese zu nützen. Doch: Wie können sie kontrolliert und positiv – im Sinne von leistungsfördernd – umgesetzt werden?

Text: Farah Kuster, Daniel Birrer

**E**in Sprinter freut sich, weil er sich fit fühlt, und erbringt eine gute Leistung. Ein Basketballer streitet seine Schuld an einem verpatzten Wurf ab, da er schliesslich nichts dafür kann, wenn seine Hände zittern. Eine Schwimmerin ist enttäuscht und setzt ihre Ansprüche zurück, weil sie zum wiederholten Mal ihre Bestzeit nicht erreicht hat.

Solche Situationsbeschreibungen hören sich doch eigentlich ganz simpel und plausibel an. Doch so einfach ist es nicht: Viele Beispiele über Emotionen im Sport verleiten uns dazu, falsche oder zumindest nicht immer gültige Schlüsse zu ziehen.

➤ **Annahme 1:** Angenehme Emotionen sind leistungsfördernd – unangenehme Emotionen sind leistungshemmend.

Nach Hackfort (1991) haben wir uns angewöhnt, bei Emotionen, die als unangenehm erlebt werden, nach negativen Effekten und bei Emotionen, die als angenehm erlebt werden, nach positiven Effekten zu suchen. Ganz so einfach ist es in Wirklichkeit aber nicht. Die Erlebnisqualität und die Funktionalität von Emotionen müssen nicht unbedingt immer kongruent sein. Das Erleben sogenannter «positiver» Emotionen kann manchmal sogar leistungshemmende Faktoren beinhalten, deren Kontrolle in vielen Fällen vom Trainer oder vom Sportler selbst, nicht oder nur ungenügend berücksichtigt wird. Man ist sich der möglichen negativen Konsequenzen ganz einfach nicht genügend bewusst. Im Gegensatz dazu können sogenannte negative Emotionen so umgewandelt und genutzt werden, dass sie letztendlich sogar leistungsfördernd sind.

Nicht für jede/-n Sportler/-in ist die gleiche Emotion erfolgsführend, und auch deren optimales Level für das Erbringen maximaler Leistung ist sehr individuell (IZOF, individual zone of optimal functioning, Hanin 1980). Weiter kann aber auch nicht gesagt werden, dass für eine bestimmte Person beispielsweise Wut auf mittlerem Level in allen Situationen zu einer optimalen Leistung führt. Leistungsfördernde Emotionen und deren Ausprägungsgrad können nämlich zusätzlich von Sportart zu Sportart individuell variieren.

➤ **Annahme 2:** Ich bin ein emotionaler Mensch, gegen meine Gefühle bin ich machtlos.

Dass eine Person emotionaler veranlagt ist als eine andere ist gut möglich. Nicht aber, dass man dagegen machtlos ist. Emotionen werden durch Reize unterschiedlicher Art ausgelöst. Diese können im Körper selbst zu suchen sein, die Umwelt kann sie erzeugen oder sie entstehen durch Vorstellungen und Gedanken. Zwar können wir

nicht beeinflussen, welche Emotion über uns kommt, aber wir können die emotionale Reaktion darauf kontrollieren und in eine für uns gewünschte Richtung lenken.

Emotionen sind, in Bezug auf die sportliche Aktivität und letztendlich auch in Bezug auf die sportliche Leistung, also nicht, wie

*«Jeder kann wütend werden, das ist einfach. Aber wütend auf das Richtige zu sein, im richtigen Mass, zur richtigen Zeit, zum richtigen Zweck und auf die richtige Art, das ist schwer».* (Aristoteles)

vielfach angenommen, automatisch positiv oder negativ. Sie müssen immer individuell und im Gesamtzusammenhang interpretiert werden. Es gibt im Sport keine richtigen oder falschen, sondern höchstens hemmende oder fördernde Emotionen.

Nicht nur mit der Emotion Wut verhält es sich so, dies gilt für jede der fünf Basisemotionen (siehe Seite 21). Daher scheint es keine Verschwendug zu sein, dem Beherrschend Nutzbar machen von Emotionen im Sport vermehrt Beachtung zu schenken. Im Gegenteil – es sollte als eine Bereicherung für den Sportler/Schüler selbst, als auch für dessen Trainer/Lehrer angesehen werden.

## Paradigmenwechsel gefordert

Die Kontrolle und das Hervorrufen der «richtigen» Emotionen ist zentral für eine erfolgreiche Sportausübung. Emotionen rufen eine Veränderung im physiologischen Erregungsniveau hervor, weshalb Techniken der Erregungskontrolle neben den kognitiven Strategien ebenfalls eine wichtige Rolle für die emotionale Kontrolle spielen. Ziel dabei sollte sein, die Intensität der Emotionen zu verringern und ungünstige Verhaltensweisen in den Hintergrund treten zu lassen. Unter kognitiven Strategien versteht man beispielsweise eine Umbeurteilung der Situation oder ein Konzeptwechsel, was so viel bedeutet, wie seine eigene Rolle oder die Rolle des Gegenübers im emotionalen Geschehen zu verändern oder anders zu gewichten.

## Negative Emotionen

Negative Emotionen wie Angst oder Wut sind nicht von vornherein schlecht, denn durch sie haben Menschen schliesslich gelernt zu überleben, Gefahren zu erkennen und ihnen auszuweichen. Wichtig ist, sich nicht von der emotionalen Situation überwältigen zu lassen. Viel eher sollte man versuchen daraus auszubrechen und eine «Jetzt-erst-recht-Einstellung» aufzubauen. Dabei kann die Energie, welche der Körper freisetzt, kanalisiert und so gelenkt werden, dass man noch grösseren und besseren sportlichen Einsatz geben kann, um seine Ziele auch weiterhin erfolgreich verfolgen zu können.

- **Wut:** Anstatt zu jammern, sich über einen Misserfolg so zu ärgern, dass die Motivation verringert wird und die Fehlerquote noch zusätzlich steigt, sollte der Ärger über Fehler dazu motivieren über die Ursache der Fehler nachzudenken und diese in einem zweiten Schritt zu vermindern. Die bei Wut erhöhte physiologische Erregung sollte also umgelenkt und positiv genutzt werden, indem sie für eine erhöhte Anstrengung genutzt wird. Dies aber nicht «blind vor Wut», sondern gezielt und mit Köpfchen. Man könnte sich dabei beispielsweise auf einfache Grundfertigkeiten rückbesinnen, die man gut beherrscht und gewinnbringend einsetzen kann.
- **Angst:** Eine Folge davon ist nicht nur die Flucht, wie das Sprichwort «Angst verleiht Flügel» vermuten lässt, sondern auch Angriff. Durch Angst wird das motorische System aktiviert, und man ist wachsam, was mit einem erhöhten Explorieren der Umgebung einhergeht. Die Emotion «Angst» kann also auch dazu führen, dass eine Handlung reflektierter angegangen und präziser ausgeführt wird, was in gewissen Sportarten durchaus von Vorteil sein kann. Damit nun aber Angriff, anstelle von Flucht aus der emotionalen Situation resultiert, ist eine Ver-

änderung der Einstellung dieser Situation gegenüber nötig. Ziel ist es beispielsweise, dass die ängstliche Athletin den Wettkampf nicht als persönlichen «Kampf», sondern als Spiel, als eine Herausforderung, die Gegner im Spiel zu besiegen, betrachten kann.

Allgemein muss die physiologische Erregung, die durch eine unspezifische Stressreaktion entstanden ist und je nachdem zu Wut oder Angst geführt hat, umbewertet werden. Dafür ist jedoch eine kurze Entspannung nötig, die beispielsweise durch Selbstinstruktionen wie «beruhige dich» oder «das ist doch nicht so schlimm», erfolgen kann. Erst wenn wir die emotionale Situation aus einer gewissen Distanz betrachten, sind wir wieder dazu in der Lage, diese gewinnbringend nutzen zu können.

- **Trauer** – Einerseits ist wichtig, dass man die Ursache für die Trauer identifiziert und versucht, das Trauer oder Enttäuschung auslösende Ereignis zu verarbeiten und nicht zu verdrängen. Andererseits sollte man sich aber, wie bei der Wut auch, stets die Frage stellen: «Nehme ich die Situation als Quelle für Trauer und Kapitulation oder zum Beispiel als Quelle für gesteigerten Einsatz und einen möglichen Neuanfang?» Um sich neu orientieren zu können, ist eine aktive Verarbeitung und ein Nachbearbeitungsprozess der emotionalen Situation nötig, so dass man sich von leistungshemmenden Kognitionen lösen und sich neue Ziele setzen kann.

## Positive Emotionen

Gerade bei Sportarten mit motorischen Aufgaben, die eine hohe Präzisionsleistung und hohe kognitive Aufmerksamkeit erfordern, können positive Emotionen sehr konträr ausfallen. Denn sowohl positive als auch negative Emotionen haben in ihrer Konsequenz zunächst einen gemeinsamen Aspekt. Es kommt zu einer zentralnervösen Aktivierung und oftmals auch zu nicht leistungsförderlichen kognitiven Prozessen. Eine verminderte Konzentrationsleistung, ein Zustand erhöhter Sorglosigkeit oder gar Überheblichkeit, technische und taktische Fehler sowie eine Vernachlässigung der eigentlichen Aufgabe können die Konsequenzen sein.

**Freude und Überraschung:** In diesem Zusammenhang ist wichtig, dass man lernt, zukünftige Emotionen zu antizipieren. So sind wir fähig, emotionsauslösende Situationen rechtzeitig zu erkennen, sind auf die mögliche Emotion vorbereitet und können sie in ihrem Intensitätsgrad und in ihrer Qualität und Richtung verändern. Dies erlaubt, dass wir unsere Emotionen schnell wieder in den Griff kriegen, unsere ganze Aufmerksamkeit wieder der eigentlichen Aufgabe widmen können und mögliche Folgefehler verhindern. Emotionen sind sowohl intrapsychische als auch interpersonelle Phänomene. Daher muss erwähnt sein, dass nicht nur das Eigenleben von Emotionen, sondern auch die Wahrnehmung von Emotionen bei interagierenden Personen zu leistungsfördernden sowie leistungshemmenden Effekten führen oder beitragen kann.

*Daniel Birrer ist Leiter des Fachbereichs Sportpsychologie an der EHSM.  
Kontakt: daniel.birrer@baspo.admin.ch*

*Farah Kuster ist Studentin der Psychologie und hat diese Arbeit im Rahmen ihres Praktikums «Sportpsychologie» an der EHSM im Auftrag von «mobile» verfasst.*

### Wissenswert

#### Ist das Gezeigte auch das Erlebte?

Kinder beginnen bereits ab dem dritten Lebensjahr zwischen emotionalem Erleben und dessen Ausdruck zu unterscheiden. Sie lernen zunehmend den Emotionsausdruck situationsbedingt zu variieren und strategisch einzusetzen. So kann ein Sportler seinen mimischen Ausdruck willentlich kontrollieren, um eine Emotion bewusst zu zeigen oder eben nicht zu zeigen.

Elemente der Körpersprache senden auch immer Signale an die Konkurrenz, was dazu benutzt werden kann, den Gegner zum eigenen Vorteil zu manipulieren. Radrennfahrer Lance Armstrong ist beispielsweise ein Sportler, der diese manipulative Taktik sehr gut beherrscht. Nicht selten spielt er seiner Konkurrenz persönliche Schwäche vor, indem er eher passiv im hinteren Feld mitfährt, um dann am Berg von hinten her anzugreifen. Da die anderen Radfahrer nicht darauf vorbereitet sind, kann Armstrong diesen Überraschungseffekt positiv für sich nutzen, um daraus einen psychologischen Vorteil gegenüber seinen Gegnern zu erlangen. Diese können ihre Überraschung nämlich meist nicht direkt in Handlung umsetzen und sind stattdessen frustriert und in ihrer Aktivität gehemmt.