

„Ohne die große Klappe würde ich von meiner schwachen Seite beherrscht“  
(Keisuke Honda, japanischer Fußballnationalspieler WM 2010)

**Ulrich M. Schmitz**

## **Psychologische Grundaufgaben im sportlichen Tun**

Vorwort

Seit ich denken kann ist der Sport für mich ein bedeutsamer Lebensbestandteil. In der Bewegung finde ich Ausgleich, entdecke Neues und kann mich erproben.

Grundsätzlich habe ich Spaß an jeder Form von Bewegungsherausforderung, sei es das Frisbee spielen auf der Wiese oder das Wandern in den Naherholungsgebieten oder im Urlaub im Gebirge. Meine eigene Sportkarriere ist besonders getragen vom Trampolinturnen, Fußball, Squash, Skifahren und Tennis. Aus Neugier und Lernlust habe ich dann auch z.B. die Fortbildung zum Skilehrer absolviert. Regelmäßiges gezieltes Krafttraining unterstützt die Aktivitäten. Neben meinem psychologischen Hauptjob bildete der Sport immer einen, vielleicht manchmal den entscheidenden Ausgleich. Bei allem Spaß kenne ich natürlich auch persönlich die Kehrseite des Ehrgeizes: Wut, Ärger, Frust darüber, dass etwas nicht so rasch gelingt, verlorene Spiele nach anfänglicher Überlegenheit, Unsicherheiten bei den Gewinnsituationen, mentale Tiefs und technische Täler. Gleiches konnte ich dann entsprechend bei anderen Sportlern beobachten, so dass ich mir die Aufgabe stellte, mentale Stärke psychologisch zu analysieren. Dabei gewann ich grundsätzlich die Überzeugung, dass die psychischen Herausforderungen für alle Sportler prinzipiell die gleichen sind und sich nur in der Leistungsebene und der Tragweite unterscheiden.

Als Ergebnis der Analyse habe ich schließlich die Fülle der mentalen Phänomene, die Sportler produzieren, in psychologische Kategorien zusammengefasst und damit überschaubar gemacht.

### **1. Teil**

#### **Psychologische Grundaufgaben des sportlichen Handelns**

- 1.1. Erwartungen zwischen Anspruch und Wirklichkeit
- 1.2. Konkurrenzkampf zwischen Siegangst und Killerinstinkt
- 1.3. Integrationsaufgabe zwischen Anpassung und Selbstbehauptung
- 1.4. Entwicklungsaufgabe zwischen Verbesserung und Verunsicherung

## 1.1. Erwartungen zwischen Anspruch und Wirklichkeit

Die Erwartungsaufgabe bezieht sich in erster Linie auf das sportliche Selbstbild und die Erwartungen, die der Sportler daraus für seine Leistung zieht. Allerdings kann auch die Erwartung an den Gegner ob einer gewissen Qualität an 'richtiger' Sportausführung den Sportler aus seinem Konzept bringen, indem er verärgert ist über dessen Unkonventionalität. Der Sportler hadert dann damit, dass der Gegner sich so eigentlich gar nicht präsentieren dürfe, beschäftigt sich innerlich zu sehr mit diesem und verliert seine persönliche Linie.

Bezogen auf das eigene sportliche Selbstbild legt der Sportler einen mehr oder weniger gerechtfertigten Maßstab an das eigene Leistungsvermögen an, bei dessen nicht Erfüllen im Wettkampf es teils zu schweren Zerwürfnissen mit sich selbst kommen kann, weil die situationsgemäße Anpassung der Erwartung blockiert ist. Dies kann zu einem dramatischen Leistungsverlust und zu zerstörtem Sportmaterial führen.

Wie stark das nicht Erfüllen der eigenen Maßstäbe als Kränkung erlebt wird, ist natürlich auch abhängig von einem grundsätzlich gefestigten oder labilen Selbstwertgefühl. Das Bewältigen dieses Erwartungsproblems ist davon abhängig, wie starr und angemessen der innere Maßstab ist, wie gut der Sportler eine erlebte Differenz zu seinem Maßstab im Wettkampf aushalten und entsprechend der situativen Realität anpassen kann. Mit dem Selbsterwartungsdruck des Sportlers geht allerdings auch einher, dass nicht nur der Wettkampf mit einem Gegner davon betroffen ist, sondern der entscheidende Wettkampf mit sich selbst auch schon bei normalen Trainingseinheiten zu Kontrollverlust führen kann. In der Coachingarbeit ist es dann wichtig, dass der Sportler sich seiner unbewussten Erwartungen an seine Leistung gewahr werden kann und er Wettkampferwartungen und innere Zielvorstellungen angemessen regulieren kann. In diesem Zusammenhang ist es dann auch sinnvoll, grundsätzliche Selbstwertunsicherheiten aufzudecken und zu bearbeiten.

## 1.2. Konkurrenzkampf zwischen Siegangst und Killerinstinkt -

Sicherlich sind Fehlleistungen bei Wettkampf entscheidenden Situationen besonders schillernde Symptome im sportlichen Handeln. Jeder Sportler kennt wahrscheinlich solche Situationen aus der eigenen Praxis. Es lassen sich zahlreiche Beispiele quer durch alle Sportarten finden. In keiner sportlichen Situation liegen Größen und Überlegenheitsgefühl, Unzulänglichkeits- und Minderwertigkeitsgefühl, bejubelt oder ausgelacht werden so eng beieinander wie in solchen Spiel oder Wettkampf entscheidenden Situationen. Je nach Sportart erhalten diese Kernsituationen Namen wie Big-Point, 6-Punkte Spiel, Angstsprung, Elfmeter etc.

Diese Fehlleistungen speisen sich aus dem Konkurrenzkampf, indem man sich zum einen ein Hochgefühl durch eine großartig gemeisterte Wettkampfsituation zu verschaffen sucht. Zudem möchte man über den Gegner triumphieren, den Konkurrenten deutlich besiegen. Im Fußball z.B. ist solch eine Situation das Auspielen des Gegners per Beinschuss.

Wer hier dann aber zu viel will, der scheitert oft oder eine verkümmerte Lösung entsteht. Dann hat oft das Größengefühl den Sportler in der Hand und er hat in der Sekundenbruchstelle die Realitätskontrolle an seine unbewussten Emotionen verloren. Denn gleichzeitig mit dem Größengefühl kann das schlechte Gewissen sich rühren, den Gegner nicht demütigen zu dürfen, so dass die Seele hier auf die Bremse tritt. Zudem kann die Angst vor der eigenen Demütigung, wenn der große Trick nicht gelingt, sich ebenso hemmend auf die Aktion legen, so dass im Ganzen nichts Gutes dabei herum kommt.

Zum Thema Konkurrenzkampf gehört auch der Begriff 'Killerinstinkt'. Dieser lässt nachdrücklich die hohe aggressive Prägung zum Ausdruck kommen, die in diesem psychologischen Themenfeld liegt. In diesen Situationen entsteht ein starker Drang, die Kontrolle für einen Augenblick aufzugeben, und der aggressiven Entladung Platz zu machen. Die so plötzlich anwallende Energie und Erregung führt aber oft zu einem Zuviel für den Organismus, die Gerichtetheit des Organismus verschwindet hinter dem Entladungsdrang. Einhergehend mit dem unbewussten Größenwunsch, den eben beschriebenen Hemmungen und Ängsten werden so Fehlleistungen produziert. Der Schmetterball geht ins Netz, der Elfmeterschuss geht vorbei, der Gegner durchschaut den Trick und trickst mich aus.

Ein derartiges Konkurrenzproblem kann auch dahinter stehen, wenn Sportler trotz allerbesten Leistungen im Training beim Wettkampf leistungsmäßig zusammenbrechen. Dieses Phänomen wird dann auch gerne als „Trainingsweltmeister“ bezeichnet, was aber eher nur eine zusätzliche Abwertung darstellt. Damit die Bewegungsaufgabe auch in diesen besonderen Entscheidungssituationen rund und zielsicher bleiben kann, muss der Sportler erreichen, dass er sich in diesen Situationen nicht von Triumphgefühlen verführen lässt und die Bewegung zielsicher und schnörkellos durchführt. Einhergehend mit dieser Haltung wird dann ein Fehler nicht mehr als Untergang erlebt, sondern als eine weitere Herausforderung auf dem eigenen Weg.

### 1.3. Integrationsaufgabe zwischen Anpassung und Selbstbehauptung

Die Integration im jeweiligen sportlichen Biotop ist ebenfalls eine ganz zentrale Herausforderung für Sportler. Dies gilt nicht nur in den Mannschaftssportarten, sondern betrifft grundsätzlich die Anerkennung und Integration im Umfeld der Sportart. Was sagen z.B. die anderen Golfer, wenn ich mich in der Regenpause nicht zu ihnen geselle, sondern mich absondere. Wie komme ich an, wenn ich im Dialekt sprechenden Fußballteam nur hochdeutsch rede. Der Sportler hat die Aufgabe, sich in seinem sportlichen Umfeld einerseits als eigenständige Persönlichkeit zu präsentieren, sich aber andererseits auch als gruppentauglich zu erweisen. Der Sportler muss sich Anerkennung und Respekt verschaffen, er muss mit der manchmal verbal provozierenden, frotzelnden oder ruppigen Umgangsweise umgehen lernen, dabei aber seinen Stil und seine Position wahren. Psychologisch ist das Gelingen abhängig von der Selbst- und Leistungssicherheit des Sportlers sowie von seiner persönlichen Unabhängigkeit von der Bewertung des Umfeldes. So sind es denn persönliche Unsicherheiten, die den Sportler nicht mutig seinen Stil leben lassen, er hält sich zurück, zieht sich zurück, so dass eine ungünstige Positionierung entsteht. Aber nicht nur individuelle Probleme können sich leistungsmindernd auswirken, ebenso können unterschwellige, nicht geklärte Teamkonflikte sich hemmend auf das Leistungsvermögen des Einzelnen wie der Gruppe niederschlagen. Macht- und Führungsansprüche sind sicherlich Hauptgründe für Probleme im Team. Bei alledem stimmt dann die Kommunikation nicht. Das Team hat keine Methode entwickelt, sich förderlich aufeinander einzustimmen, zu viel

Unausgesprochenes und Uneinigkeiten dominieren. Sicherlich herrscht oft auch auf Grund einer Angst vor Verlust der erlebten Machtstellung eine unbewusste Blockade Einzelner gegen eine offenere Kommunikation.

Im Tanzsport mit seinen immer wiederkehrenden teils heftigen Trainingsstreitereien der Tanzpartner wird die Bedeutung einer gelungenen Kommunikation besonders augenfällig. In keiner anderen Sportart sind Wohl und Wehe der Sportler durch den direkten Körperkontakt derart abhängig voneinander. Bedenkt man zusätzlich die Geschlechterdynamik kann man sich vorstellen, welche emotionale Herausforderung das Tanzpaar zu leisten hat. Dennoch gehört zum Training z.B. nicht ein kommunikatives Warmmachen dazu, weil trotz dieser Augenfälligkeit die kommunikativen Abstimmungsprozesse eher stiefmütterlich behandelt werden, die Streits immer wieder auf ein Neues ausgehalten und in Kauf genommen werden. Ziel sollte es dagegen sein, Integration und persönliche Positionierung in ein angemessenes Gleichgewicht zu bekommen. Für ein Team stellt sich die Aufgabe, seine sprachlichen Abstimmungsprozesse so zu entwickeln, dass Reibungen nicht zu Verlusten, sondern zu Lösungen führen.

#### 1.4. Entwicklungsaufgabe zwischen Verbesserung und Verunsicherung

Immer wieder findet man Sportler, die an einer eigenartigen Auslegung einer Technik festhalten. Hintergrund ist oft, eine Methode finden zu wollen, mit der man die sportlichen Anforderungen umfassend beantworten kann. Für ein gewisses Spektrum an Leistungsanforderung reicht diese Technik zwar, aber sie kann sich nicht mehr entscheidend weiter entwickeln. Dazu sind dann doch immer Verfeinerungs- und vor allem Umbruchprozesse notwendig, die als quälend und verunsichernd erlebt werden. So hat sich in den letzten Jahren und Jahrzehnten die Technik beim Tennisspielen, beim Skifahren, die Taktik und Raumaufteilung beim Fußball doch entscheidend geändert, so dass Sportler umlernen mussten, wollten sie sportartspezifisch mit der Zeit gehen. Oder denkt man an den Fosbury-Flop beim Hochsprung, der eine völlig neue Zeitrechnung anbrechen ließ, so dass alle Hochspringer sich umstellen mussten wegen der größeren Höhen, die so erzielbar wurden. Dieser Lernprozess hört im Grunde nie auf, will der Sportler bei seiner Bewegungsaufgabe konkurrenzfähig bleiben. Die Verunsicherung, die zwischen der Festlegung und der Veränderung liegt, sorgt für einen an- und abschwellenden

Spannungszustand in der Seele, der zur Resignation und zum Entwicklungsstopp führen kann. Dies ist natürlich einerseits abhängig von den eigenen Ansprüchen. Genügt das Erreichte, so kann der Sportler für sich eine zufriedene Akzeptanz seiner Leistung innerhalb der erreichten Grenzen erzielen.

Sind die Ansprüche allerdings noch nicht erfüllt, so pendelt man im Lernprozess zwischen Entwicklungsfreude und Entwicklungsenttäuschung hin und her. Umso verletzbarer der Sportler durch ein Nicht-auf-Anhieb-gelingen ist, umso größer wird die Wahrscheinlichkeit des Lernabbruchs, um so mehr sind beim Coaching Unzulänglichkeitsgefühle und Versagensängste aufzuarbeiten.

Als Gegenbewegung zu dieser Dauerverunsicherung wird unbewusst die perfekte Methode gesucht, die auf alle Bewegungsfragen die richtige Antwort gibt. Das wird dann als Dreh oder Trick erlebt, man wähnt sich am Ziel des Lernprozesses. Allerdings ist dieser Dreh dann meist recht starr, so dass es nur eine Frage der Zeit ist, wenn dann doch wieder eine Bewegungsanforderung sich als unlösbar zeigt.

Es ist also notwendig, als Grundlage für den psychischen Lernprozess eine seelische Beweglichkeit zu entfalten, die erreichte Fertigkeiten selbstsicher absichern kann und die Verunsicherung durch sich immer wieder verändernde technische und taktische Erkenntnisse auffangen kann.

## 2. Teil Psychologische Problemlösung im sportlichen Handeln

### – Die emotionale Akzeptanz -

In den oben beschriebenen Punkten habe ich schon durchklingen lassen, welche Lösungsansätze sich für die jeweiligen psychischen Herausforderungen bieten.

Als gemeinsamer Nenner der Lösungen entstand bei der Gesamtanalyse der Begriff der „emotionalen Akzeptanz“, den ich im Folgenden näher umschreiben möchte.

Im sportlichen Handeln öffnet sich eine besonders tiefe Kluft zwischen hoher Reiz-Reaktionsdichte und der Notwendigkeit trotz besonderer Komplexität der sportlichen Situation die Selbststeuerung im Griff zu behalten, Kapitän meines Sportschiffes zu bleiben. Je stärker oben beschriebene Herausforderungen zu Konflikten werden, droht die Gefahr, das Ruder aus der Hand zu verlieren. Es ist also für eine seelisch gesunde Bewältigung dieser Stresssituation notwendig, die innere Stabilität zu bewahren, gleich welche Reize in der Situation auf den Sportler einströmen oder

gleich welche Gefühle in ihm entstehen. Für das Gelingen dieser Aufgabe kann die Seele dabei auf den Mechanismus der Spaltung zurückgreifen, der im Unterschied zu klinischen Prozessen bei alltagspsychologischen Vorgängen immer wieder auflösbar ist. Durch diese Spaltung können wir es z.B. hinbekommen, Auto zu fahren und gleichzeitig zu überlegen, was es abends zu essen gibt. Diese Spaltung wird bei solchen automatisierten Vorgängen immer zugelassen oder aufgehoben, je nachdem - um im Beispiel zu bleiben - ob gerade eine besondere Verkehrssituation unsere ganze Aufmerksamkeit fordert. In dieser Weise kann ein Handlungsfluss entstehen, der uns zügig und sicher ans Ziel bringt. Dazu ist es natürlich notwendig, dass auch situative Stressreize wie Ärger über Verkehrsrowdys wahrgenommen und registriert werden, diese uns aber nicht aus dem Konzept bringen, so dass das Auto fahren nicht zur Waffe missbraucht wird. Denn dann geht es nicht mehr um den Straßenverkehr, sondern um ein Machtspiel zwischen Größengefühl und Unterlegenheit. Diesen Vorgang von wahrnehmen, registrieren, sich eingestehen, realisieren bei gleichzeitigem Bewahren der eigenen Position lässt sich als emotionale Akzeptanz bezeichnen.

Diese emotionale Akzeptanz ist allerdings kein Vermögen, welches man besitzt oder sich mehr oder weniger aneignen kann. Sie ist vielmehr eine seelische Produktion, die in der hochkomplexen sportlichen Situation fortlaufend gestaltend geleistet werden muss. Durch diesen seelischen Kraftaufwand kann es gelingen, eine innere Gleichgewichtshaltung kontinuierlich herzustellen, und im realen sportlichen Hier und Jetzt beweglich und anpassungsfähig zu bleiben. Um diesen seelischen Kraftaufwand zu trainieren gibt es einerseits zahlreiche bewährte Methoden aus der kognitiven (Bewusstseins-) Psychologie (z.B. Trainings zur Regulation von Aufmerksamkeit oder der Selbststeuerung). Um aber an der psychischen Position und Haltung des Sportlers direkt zu arbeiten, bietet sich eine verstehende und aufklärende Analyse der Gefühle, Haltungen, Ansprüche und Erwartungen an, die der Sportler zu seiner Bewegungsaufgabe erlebt und produziert. Nur dadurch kann der Sportler eine Selbsterweiterung erfahren und seine emotionale Akzeptanz im sportlichen Handeln gewinnbringend entfalten.

Köln im August 2010

## Literatur

Eberspächer, Hans, „Mentales Training“, Copress 2001

Fuller, Peter, „Die Champions, Psychoanalyse des Spitzensportlers“, Fischer 1987

Gallwey, Timothy W., „Tennis-Das Innere Spiel“, Goldmann 1991

Salber, Wilhelm, „Wirkungseinheiten“, A.Henn-Verlag, 1969

Sonnenschein, Inge, „Training psychischer Handlungsvoraussetzungen im Leistungssport“, in Gabler/Nitsch (HRSG) Einführung i.d. Sportpsychologie BD2 „Anwendungsfelder“, Verlag Hofmann 2001

---