

Zeitschrift: Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 25 (1968)

Heft: 8

Artikel: Das neue Bild des Athleten : über psychologische Aspekte und Möglichkeiten im Spitzensport

Autor: Schildge, Eugen

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-995194>

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: 16.07.2025

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

Das neue Bild des Athleten

Über psychologische Aspekte und Möglichkeiten im Spitzensport

Dr. Eugen Schildge

A: Problematik einer psychologischen Betrachtung

Erst langsam und zuweilen mit deutlichem Unbehagen gewinnen psychologische Betrachtungsweisen im Spitzensport Raum. Lebensnahe Trainer machen die Erfahrung, dass ein ausschliesslich körperlich ausgerichtetes Training bei einer beachtlichen Anzahl von Athleten nur zu einem ungenügenden Leistungsstand führt, selbst wenn physische Voraussetzungen und Talent vorhanden sind. Sie stossen an eine Grenze, die sie nachdenklich stimmt. Der Athlet befindet sich nicht mehr in einem naiven und damit «unreflektierten» Einverständnis zwischen Person und Leistung wie im kindlichen Spiel. Er muss ein neues Verhältnis zum Sport suchen und hat in seiner Leistung auf eine Herausforderung zu antworten, die er nur zum Teil überblickt. Diese Herausforderung gilt es anzunehmen und das in ihr liegende Wagnis «leistend zu überspielen». Nur so kann der Athlet im «verzehrenden und verwandelnden Feuer der Leistung» sich wiederfinden und fällt ihm nicht zum Opfer. Der messbare oder in Noten sich ausdrückende Erfolg ist nicht mehr der alleinige Massstab. Im sportlichen Tun leuchtet damit ein neuer Sinn- und Wertbezug auf. Leistung wird zur Antwort, zur schöpferischen Tat. Sie ereignet sich, wie alles Wesentliche, an der Grenze, die den Menschen umfriedet. Diese Grenze jedoch gilt es immer wieder vorzuverlegen und neu zu sichern, wenn wir menschliches Wesen als werdendes Wesen verstehen. Hier antwortet der Sport mit der ihm eigenen Sprache und den ihm gemässen Existenzmitteln. Leistung wird damit ohne wissenden Rückgriff auf den Menschen nicht mehr möglich und macht zusätzliche Betrachtungsweisen erforderlich.

Unser Bild vom Athleten, sein «Mythos», erschwert uns die notwendige Neubesinnung. Jeder Mythos lebt aus dem Bild, das unerschöpflich und damit nie voll rationalisierbar ist. Bilder sind, wie Träume und Mythen zeigen, in unserer Seele tief verankert. In ihnen wird Elementares, Archetypisches sichtbar. Sie umfassen Gegensätze

und sind zunächst wertfrei. Die Art unseres Begegnens ist es, die sie zu einem bewegenden Faszinosum macht, hilfreich und beglückend oder verwirrend, lähmend und zerstörend. Sie stellen Strukturen unserer Seele dar und müssen im Rahmen der Entwicklung des einzelnen wie des Menschheitsganzen reifend integriert werden. Ansichtig gewordenen Instinkten gleich (E. Neumann) brauchen sie die Antwort unseres Ichs, um «erlöst» zu werden, gewandelt in die neugewonnene Kraft und Verfügbarkeit unserer Person als ein Mehr an Mensch, an Welt und ihrer Fülle. Die Person ist eine zu einer neuen Einheit, zum Individuum gewordene Vielheit gegensätzlicher und doch zur Übereinstimmung zu bringender Kräfte verschiedener Seinsebenen. Ein völliger Ausgleich gelingt nie und bedingt dadurch die für den Menschen typische Psychodynamik.

Der jugendliche Held

Im Spitzenathleten stellt sich das Bild des jugendlichen Helden dar. Er ist Ausdruck der menschlichen Kraft und Selbstbefreiung von den dunklen Kräften der Tiefe. Mit ihm, der zum Abenteuer auszieht, um die schwersten Prüfungen zu bestehen, suchen wir uns zu identifizieren. Ihn haben die Dichter des Altertums als Athleten besungen; er wurde mit fast göttlichen Ehren gefeiert. Heute noch steigt er zum Helden der Nation und zum Ideal der Jugend auf. Als Star ist er das Idol der Massen und verweist mit seinem Namen auf die Sehnsucht nach den Sternen, nach Licht und Durchsichtigkeit der Welt. Wie können wir diesem jugendlichen Helden Probleme – ein modernes Gebrauchswort – unterschieben, ihm, der menschliches Vermögen darstellt und an dem wir unbewusst teilnehmen wollen? Er strahlt ein Faszinosum aus und steht jenseits der Abgründigkeit und des Schrecklichen der Welt, das uns noch ängstigt und das er schon überwunden hat. Auf ihn, den Heros, fällt ein besonderer Glanz des Einzigartigen, das den Schatten des Sterblichen mit dem Göttlichen durchmischt (Kerényi).

Deshalb wird dieser Held verehrungswürdig und spornt zur Nachfolge an, da er die Grenzen des Menschlichen vorverlegt. Diesen Heros «menschlich» zu sehen, widerstrebt uns und trübt das Erlebnis der Selbstbefreiung, die uns das Ausserordentliche im Sport vermittelt und die uns der Agon schenkt als Gegendrift zum Sog des Nichts. So erschwert das Bild des jugendlichen Helden und seine Projektion eine in die Tiefe gehende Betrachtung des Spitzenathleten und des Leistungssportes.

Kraft durch das Spiel

Was ist dieser Leistungssport? Es ist die Begegnung des Spiels mit der Leistung. Der Mensch, von Natur aus weltoffen, ungesichert und instinktverarmt, hat ein Zuviel an Antrieb. Deshalb kann er nicht zum Menschen werden ohne das Spiel, das entlastet und ihm neue, schier unbegrenzte Kräfte schenkt. Der Homo sapiens hat den Homo ludens zur Voraussetzung. «Unaufhörlich aus der grossen Wirklichkeit das Eigene» heraufzuholen (H. Burkhardt), ist unser Weg. Im Spiel, jenem Heraustreten aus dem Notwendigen (Huizinga) und im Sport noch verdichtet, steckt «die ganze Hochspannung animalischen Lebens» (W. Klages), eines Lebens der Leidenschaftlichkeit mit ihren Antriebskräften, einschliesslich der artspezifischen Aggression (Lorenz), die einerseits einen Teil der Dynamik des Sportes ausmacht, die es andererseits zu kultivieren gilt. Das animalische Leben wird getragen von Bewegung und Sinnlichkeit (E. Straus, V. v. Weizsäcker) und sucht im wagnisgeladenen Bedürfnis zu immer vertiefterer Wirklichkeitserfahrung und Gestaltung zu gelangen. Im Sport wird das Wagnis animalischen Lebens in leibnaher Weise menschlich geformt und zeigt seinen besonderen Ort zwischen «Angst und Übermut» (H. Burkhardt). Die Spannung zwischen der befreienden, beseligenden Schwerelosigkeit menschlicher Leiblichkeit und dem bis an die Grenze des Lebbareren sich wehrenden, widerständigen, vom Ich geforderten Leib und seiner immer wieder

neu erzwungenen und geglückten «Überwindung» kennzeichnet diese einzigartige Welt. Dabei kommt jeder Sportart ein eigener, nur für sie charakteristischer Erlebniswert zu (gemeinsame, noch unveröffentlichte Untersuchungen mit W. Gerschler). So hat der Sport seine eigene Dialektik. Er ist nicht verspielte Harmlosigkeit, sondern ausgespannt zwischen Lockung und Überwindung, Rausch und Leere, Gemeinschaft und Verlassenheit, Aggressivität und Hingabe, Ohnmacht und Leistung, Heiterkeit und Ernst, Angst und befreiender Erfüllung. Sportliche Tat ist damit zugleich ein Schritt über den Abgrund. Es wird von daher verständlich, dass sich in uns etwas dagegen wehrt, diese ganze Wirklichkeit anzunehmen, in der wir zunächst nur eine «Oase des Glücks» (W. Finck) sahen.

B: Zur Problematik des Athleten

Jedem mit dem Spitzensport Vertrauten ist bekannt, wie sehr der Sport vom Athleten Besitz ergreift und zum Mittelpunkt seines Fühlens und Handelns wird. Das tägliche Leben erfährt dadurch eine entscheidende Veränderung. Der Weg zur Spitze ist auch bei grosser Begabung entbehrensreich. Er muss von starken Antrieben und Zielvorstellungen getragen sein. Ohne ihre Kenntnis kann ein Athlet nicht erfolgreich geführt werden. Angemessene Entlastungen und Befriedigungen müssen möglich sein, wenn keine Schäden zurückbleiben sollen. Der Weg zum Spitzenathleten ist damit nicht selbstverständlich, sondern verlangt neben der körperlichen Formung eine Führung, die ihm hilft, die Kräfte der Persönlichkeit zu entfalten und ein tragendes Verhältnis zur Welt des Sportes zu gewinnen. Nur so kann der Athlet die auf diesem Wege unausbleiblichen Krisen bestehen und neue Kräfte aus ihnen schöpfen. Hinzu kommt noch, dass zahlreiche Spitzensportathleten labile, in mancher Hinsicht einseitige, spannungsreiche Menschen sind. Der schlechthin Normale würde die Kräfte für den Weg zur Spitze oft nicht aufbringen. Ohne eine psychasthenische Wurzel und einen sthenischen Stachel sei der Spitzen-

athlet nicht in der Lage, seine ausserordentlichen Leistungen hervorzubringen, meint Steinbach.

Auch schwer gestörte neurotische und psychopathische Persönlichkeiten begeben sich auf diesen Weg und stellen Sonderprobleme dar. Welch grosse Führungsaufgaben liegen hier brach! Die Athleten verbergen nicht selten ihr Innerstes, und die Verantwortlichen wissen nur wenig davon. Aus der besonderen Situation des Spitzenathleten wird verständlich, dass zwischen Athlet und Erfolg nicht selten ein krisenhaftes Verhältnis steht. Erfolg ist Befriedigung und Befürchtung zugleich. Angst und Hoffnung durchmischen sich und zwingen immer wieder zur Flucht nach vorne. Die Hoffnung erwartet, durch den Erfolg erheben, bestätigt und von der Spannung entlastet zu werden. Die Angst erlebt die Sorge, beim nächsten Kampf zu versagen, in den Abgrund der Bedeutungslosigkeit zu fallen und damit ein Nichts zu sein. Und doch lockt die Möglichkeit eines Erfolges verführerisch und hält jenes faszinierende «Spiel zwischen Angst und Übermut» in Gang.

Flucht in die Leistung

Deshalb wird es für den Spitzenathleten schwer, sich so zu sehen, wie er wirklich ist. Seine Rolle provoziert ihn immer wieder zur Flucht in die Leistung als «entlastende Verdrängung des Innern». Damit wird der Leidensdruck im Faszinosum des Rollenspieles aufgefangan. Versuche zur Persönlichkeitserhellung werden deshalb nicht selten mit Vorsicht, ja Misstrauen beobachtet. Diese Haltung ist Selbstschutz. Eine Krise wäre unausbleiblich. Neue, aus einer reiferen Persönlichkeitshaltung entspringende Kräfte müssen erschlossen werden. Erschwerend kommt noch hinzu, dass ein Grossteil der Spitzenathleten sich im Jugendlichenalter befindet. Kinder, aber auch reife Männer und Frauen gehören dem Kreis der Spitzenathleten an. Für Kinder und Jugendliche ist der Spitzensport deswegen besonders problematisch, weil dem Hineinwachsen in die Leistung die Reifung der Persönlichkeit konform geht. Diese besonderen Umstände führen zu einer vermehrten Gefährdung.

Die Beziehung zum Trainer schliesst für den Athleten weitere wesentliche Probleme ein. Einerseits ist ohne die Hilfe des Trainers ein Leistungsaufbau nicht möglich, andererseits wird der «Leistungshelfer» zum kritischen Richter, der Schwächen erblicken und den Athleten beurteilen muss, was zuweilen als ein Verurteilen erlebt wird. Deshalb erfahren Trainer nie alles, was in einem Spitzenathleten vorgeht. Neben dieser allgemeinen Rollenfunktion des Trainers, die deshalb nicht selten zu einer tragischen wird, gesellt sich das durch die Persönlichkeit des Trainers bedingte Rollenspiel hinzu. Zwischen Trainer und Leistungssportler entsteht so eine Übertragungssituation mit der Projektion von Gefühlen, Affekten und Triebwünschen. Umgekehrt kommt es auch von seiten des Trainers nicht selten zu einer Gegenübertragung auf den Athleten, in der Sympathie oder Antipathie, Aggression und Feindseligkeit, Verbundenheit oder Gleichgültigkeit sich ausdrücken kann. Gerade der jugendliche Mensch, der seine Innenwelt noch nicht in Besitz genommen hat, braucht eine gereifte und gefestigte Trainerpersönlichkeit.

Der ideale Trainer

Die ideale Trainergestalt ist der männlich-reife oder der männlich-väterliche Trainer. Er besitzt die notwendige Autorität und überzeugt durch Verständnis, Güte, Klugheit und Festigkeit. Er ist Vorbild und fühlt sich für seinen Schützling verantwortlich. Seine Autorität liegt weniger in seinem Amt als in seiner Persönlichkeit begründet. Es gibt auch fachlich qualifizierte Trainer, die sich einer menschlichen Führungsaufgabe bewusst entziehen. In den unausbleiblichen Krisensituationen werden sie dem ihnen Anvertrauten keine Antwort geben können und ihn allein lassen. Der «Startrainer» ist der selbstgefällige Trainer, für den der Athlet ein Objekt des eigenen Erfolgs darstellt. Die Selbstherrlichkeit dieses Trainers wird rasch eine Antipathie des Athleten zur Folge haben, der als eigene Persönlichkeit angenommen sein möchte. Den selbstunsicheren Trainer kennzeichnet Hilflosigkeit und Unsicherheit. Er ist verkrampt, und sein Verhalten schwankt

Erste Erfolge im Kampf gegen das Doping

M. M.

zwischen Nachgiebigkeit und Starrheit, paranoidem Misstrauen und Unterwürfigkeit. In der überkompensierten Form kann er der immer wieder Unterwerfung fordernde Trainer sein, der keinen Widerspruch duldet. Zu dem selbstunsicheren Trainer gehört auch der hörige Trainer, der sich dem Athleten unterwirft und ihn braucht, da er nur durch das Partizipieren an dessen Erfolgen leben kann.

Entscheidend: Persönlichkeit

Fragen wir zusammenfassend nach den aktuellen psychologischen Problemkreisen des Spitzensportes, so beginnt der Zugang zu ihnen mit der vertieften geistigen Erschliessung des Phänomens Sport, wie schon angedeutet wurde. Den Spitzenathleten gilt es psychologisch zu erfassen. Neben der motorischen Intelligenz sollte bei dem Athleten eine entwicklungsfähige Persönlichkeit vorhanden sein, die in der Lage ist, die Grenzsituation des Leistungssportes ohne Schaden auszuhalten. Die zum Spitzensport hin-führenden Antriebe und Motivationen müssen erkannt sein. Neben dem körperlichen Training ist auch die Arbeit am Charakter erforderlich. Dies sollte in einem sozial gesicherten Rahmen erfolgen, ohne dass jedoch die Eigenverantwortlichkeit des Athleten aufgehoben wird. Der Psychologie des Trainers gilt ein wichtiges Augenmerk, da der Trainer immer Übertragungssituationen ausgesetzt ist. Er wirkt nicht nur durch sein technisches Wissen, sondern entscheidend über die Persönlichkeit. Allerdings darf es dabei nicht zu einer Überforderung des Trainers kommen. Die Zusammenarbeit mit erfahrenen Sportärzten und Sportpsychologen ist notwendig und sollte im Rahmen einer Teamarbeit erfolgen. Dann braucht der Trainer sich nicht vor einem Einbruch in seine Welt und vor einer beeinträchtigenden Konkurrenz zu fürchten, vielmehr erschliesst er sich neue Möglichkeiten, die sich in den Leistungen seiner Schützlinge auswirken.

Einen weiteren Problemkreis stellt die Gruppe im Sport bzw. die Mannschaft dar. Hier hat die Kleingruppenforschung noch grosse Aufgaben; die vorhandenen Kenntnisse sind noch nicht genügend praktisch genutzt;

zahlreiche Schwierigkeiten liessen sich sonst vermeiden.

Schliesslich sind die von psychischer Seite möglichen Hilfen jenseits der Persönlichkeitsformung und Gruppenbildung im Training und Wettkampf zur Entspannung und zur Leistungssteigerung noch nicht genügend erschlossen und genutzt. Reiche Möglichkeiten bieten sich an und warten auf ihren Abruf.

Aus: Sport, Stories und Standpunkte, 2/1968.

Literatur:

H. Burkhardt: Zwischen Angst und Übermut; Nervenarzt, 36 (1965) 249

I. Huizinga: Homo Iudens, Hamburg 1963

K. Kerényi: Die Mythologie der Griechen, I., III. Auflage, Zürich 1964

W. Klages: Der menschliche Antrieb, Stuttgart 1967

K. Lorenz: Das sogenannte Böse, Wien 1963

E. Neumann: Die grosse Mutter, Zürich 1956

M. Steinbach: Referat anlässlich der Beirats-Vollversammlung des DSB am 29. April 1967

E. Strauss: Vom Sinn der Sinne, Berlin 1956

V. v. Weizsäcker: Der Gestaltkreis, Stuttgart 1950

Vom Wert der Leibeserziehung:

«Es ist also nicht nur das Fitmachen, das Biologische gemeint, nicht nur die förderlichen Wechselbeziehungen zwischen leiblicher und geistiger Bildung. Es ist eigentlich gemeint die Leistung der Leibeserziehung für das In-der-Welt-Sein des Menschen.»

Fritz Holthoff

Im Kampf gegen die Dopingseuche konnte die erste wichtige Runde in Grenoble klar gewonnen werden. Bei keinem an den Olympischen Winterspielen Untersuchten fand man Spuren von unerlaubten Drogen, was sicher als Erfolg der in den letzten Monaten und Jahren unternommenen Anstrengungen gewertet werden kann. Allzulange schien es unmöglich, der schleichenden Dopingseuche Herr zu werden. Sportärzte, nationale und internationale Sportverbände, das IOC, der Europarat u.a. haben aber nun dem Doping einen derart erbitterten Kampf angesagt, dass sich endlich Erfolge einstellen. Vor allem die Angst vor der totalen Disqualifikation wirkt als entscheidende Barriere. Nur schade, dass sich die Herren vom internationalen Radsport noch immer nicht zu drastischeren Massnahmen entschliessen konnten. Die jüngsten Dopingfälle werfen ein äusserst merkwürdiges Licht auf die zögernden Verantwortlichen.

Was ist Doping?

Doping nennt man den Versuch, eine unphysiologische Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit des Organismus für die Zeit des Wettkampfes zu erreichen. Das Wort «Doping» ist vom englischen «dope» hergeleitet, das Gift oder Rauschgift bedeutet. Damit ist schon angedeutet, dass die Substanzen, die beim Doping angewendet werden, tiefgreifend wirksam sein müssen.

Die leistungssteigernden Drogen sind künstliche Nachschlüssel, die versuchen sollen, an die dem menschlichen Willen unzulänglichen Reserven heranzukommen (Keul).

In der ganzen Dopingangelegenheit sind zwei Gesichtspunkte zu berücksichtigen:

- der ethisch-moralische sowie
- der medizinische.

Über die moralisch-ethische Seite, über die sich kürzlich auch Keul wieder geäussert hat, sind sich die Experten im ganzen einig. Ein Sportler, der leistungssteigernde Mittel einnimmt, handelt schändlich. Er versucht, sich in unfairer Weise einen Vorteil gegenüber seinem Konkurrenten, der sein Kamerad sein sollte, zu verschaffen. Er verkennt in grundlegender Weise Sinn und Zweck des echten Sportes, der darin liegt, auf Grund