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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 27 (1970)

Heft: 4

Artikel: Angst hemmt - Angst aktiviert

Autor: Gerschler, Woldemar

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-994449

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: 21.07.2025

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

Forschung—Training—Wettkampf

LEHRBEILAGE DER ETS-FACHZEITSCHRIFT FÜR DEN WETTKAMPFSPORT

5.1970.4

Angst hemmt — Angst aktiviert

Prof. Woldemar Gerschler *

Für einen Athleten ist ein Wettkampf bei Olympischen Spielen nicht nur eine körperliche Anstrengung, sondern auch eine Herausforderung seiner psychischen Kräfte. Im olympischen Bereich geht es am härtesten zu, denn hier wird um einen Einsatz gekämpft, den kein anderes Sportereignis in der Welt in dieser Höhe aufbringt. Darum ist auch die Zahl der «Herausfallenden» so hoch, die dieser extrem gesteigerten Kampfsituation, diesem ungeheuren Spannungsfeld nicht standzuhalten vermögen. Für viele Kämpfer ist schon die unmittelbare Zeitspanne vor dem Wettkampf, das Warten auf ihn unerträglich. Wer hier schon sich entnerven lässt, bringt weder die zur Sekunde gefordete Leistung noch die zur Stunde erwartete. Seine wie seiner Anhänger grosse Enttäuschung geht aus der Kurzfristigkeit und Unberechenbarkeit eines solchen Vorganges hervor wie auch seiner Unvorausschaubarkeit, die das Verständnis für die verfehlte Leistung aufzubringen ausserordentlich erschweren.

Überraschende Leistungsabfälle können selbstverständlich auch durch rein somatische Einflüsse, zum Beispiel Verletzung, Infektionskrankheiten usw. bedingt sein. Für die meisten Fälle jedoch muss eine psycho-somatische Betrachtungsweise zur Erklärung herangezogen werden, weil die allein klären kann, ob die beobachtete somatische Indisposition echt oder als «Flucht in die Krankheit» aufzufassen ist. Mit einem Krankheitssymptom ist der Athlet sowohl vor der Gesellschaft als auch vor sich selbst gerechtfertigt, da eine Hochleistung im Zustand einer Erkrankung von keinem Menschen erwartet werden kann. Krankheit wird damit zu einem gesellschaftlich zugelassenen, vor jeder Kritik geschützten Ausweichen vor den Stressbedingungen des Wettkampfes.

Leichtere Grade mangelnder psychischer Stabilität können sich in geringerer Ausprägung der Indispioniertheit zeigen, etwa im Wechsel der Stimmung, in mangelnder Lockerheit der Glieder, im Verlust des gewohnten Rhythmus, in dem Gefühl weicher Knie oder schwerer Beine, in Verspannung oder Verkrampfung usw. Eine der Ursachen solcher Ausweichtendenzen ist die Angst, die selbst wieder in vielerlei Gestalt auftritt, zum Beispiel als Angst vor dem Gegner, als Angst vor sich selbst, als Angst vor dem Versagen, Angst vor dem Zuschauer, vor dem Trainer, Angst vor dem Risiko, seinen unmittelbaren Folgen und späteren Auswirkungen.

Gerade für überragende Sportler und bei diesen besonders diejenigen, deren Persönlichkeit nicht mit der Leistung in Einklang zu bringen ist und ausserdem für solche, die noch nicht genügend Wettkampferfahrung besitzen, wird eine solche Problematik erst bei grossen internationalen Wettkämpfen wie Olympischen Spielen wesentlich und sichtbar, wo sie in bis dahin nicht gekannter Weise – nämlich nicht absolut Herausragender zu sein – nunmehr um den Sieg unter ungewöhnlichen oder besser unter ungewohnten Anstrengungen kämpfen müssen. Das setzt naturgemäss andere Bedingungen für den Kampfgeist. Wettkampfpraxis und Wettkampferfahrung trainieren zwar diesen Kampfgeist. Er wird dadurch fähig, die Konkurrenzsituation zu erfassen und anzunehmen. Sie wirkt auf diese Weise weniger schreckhaft, weniger einengend und weniger angsterregend als vorher. Dennoch können wir immer wieder feststellen, dass nicht der Weltrekordinhaber einer Disziplin, der als Favorit in den Wettkampf geht, Sieger des Wettbewerbes wird, sondern ein anderer, von dem weit weniger zuvor gesprochen wurde. Die echte Konkurrenzsituation setzt ein höchst empfindliches Gleichgewicht zwischen dem Grad an Sicherheit, den Gegner schlagen zu können, und der Unsicherheit, vom Gegner besiegt zu werden.

Wurde bisher nur der Fall betrachtet, in dem übergrosse Angst eine leistungshemmende Funktion hat, kommt dennoch einem gewissen Mass an Wettkampfangst durchaus eine aktivierende Funktion zu, ohne die – als ein Teilbereich des Leistungswillens – die Höchstleistung nicht erreicht werden kann. Die Ausprägung des Sicherheits- und Unsicherheitsgleichgewichtes ist aber individuell verschieden.

Aus diesem Gefühl heraus vermag gesteigerte nervöse Wachheit das dynamische Spiel der Kräfte zu steigern, genauso wie umgekehrt Stumpfheit und Verlust an Bewegungsgefühl eintreten können und die Entfaltung der Motorik hindern. Angst ist ausserdem nicht der einzige, sondern nur einer unter mehreren Faktoren, die unter Stressbedingungen auftreten und die Höchstleistung nicht erreichen lassen.

Aus diesem Grunde ist für jeden Hochleistungssportler – jünger oder älter – eine exakte Diagnose des Ausmasses an «Stressanfälligkeit» aufzustellen erforderlich und eine Stärkung der psychischen Bewältigungsmechanismen Voraussetzung für seine Höchstleistung. Während bisher diese Faktoren in manchen Fällen intuitiv durch Trainer erfasst und geändert werden konnten, ist heute bei dem Übermass an Spannungen ein methodisch exaktes, psychologisch fundiertes Vorgehen notwendig.

Nationen mit einem grossen Begabungsreservoir haben auf Grund des ausgedehnten Selektionsprozesses stressanfällige Sportler in viel höherem Masse ausgeschieden. Kleinere Nationen aber können wegen der geringeren Begabungsreserven nicht auf eine Erhöhung der psychischen Stabilität ihrer Hochleistungssportler verzichten, die ein wesentlicher Faktor optimaler Leistungsstärke darstellt. Bedenkt man ausserdem die geringen Differenzen in der internationalen Leistungsspitze, so liegen Notwendigkeit und Möglichkeiten psychischer Stabilisierungsmassnahmen auf der Hand.

* **Auszug** aus einem Vortrag vor dem Bundesausschuss zur Förderung des Leistungssports (Trainertagung) in Edenkoben.