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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 27 (1970)

Heft: 7

Artikel: Äusserungsformen des Willens im Spitzensport

Autor: Strähl, Ernst

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-994478

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

Forschung—Training—Wettkampf

LEHRBEILAGE DER ETS-FACHZEITSCHRIFT FÜR DEN WETTKAMPFSPORT

7.1970.7

Äusserungsformen des Willens im Spitzensport

von Ernst Strähl

In einer Diplomarbeit (Leitung: L. Waldispühl und G. Schilling) für das Basler Turnlehrerdiplom II hat Ernst Strähl das Phänomen «Willen im Spitzensport» untersucht. Er konfrontiert eigene und fremde Trainings- und Wettkampferfahrungen mit der Persönlichkeitstheorie von Lersch und am Rande auch mit den Reflextheorien russischer Autoren. Weil mir einzelne Thesen und auch das Gesamtthema wesentlich erscheinen, habe ich ihn gebeten, für die Zeitschrift «Jugend und Sport» einige Aspekte in einer Zusammenfassung darzustellen.

Dr. Guido Schilling,
Forschungsinstitut der ETS

1. Vorwort

In der Regel sind es sportbegeisterte Psychologen oder psychosomatisch interessierte Sportärzte, die sich mit Sportpsychologie beschäftigen. Sie betrachten die Probleme von der wissenschaftlichen, von der abstrakten Seite her. Ihnen gegenüber stehen die Praktiker, die Männer auf dem Rasen, in der Halle und auf der Piste. Sie haben für graue Theorien oft nur ein mitleidiges Lächeln übrig. Ihre vielfältigen Erfahrungen widersprechen in manchen Fällen den theoretischen Erkenntnissen. Dieser Umstand berechtigt aber keineswegs zur Annahme, die ganze Sportpsychologie sei weltfremd. Im Gegenteil: Nach meiner Meinung sind solche Gegensätze geradezu ein Appell an Trainer, Sportler und Wissenschaftler, vermehrt das gemeinsame Gespräch zu suchen. Dazu müssen allerdings beide Seiten frei sein von Vorurteilen und Prestigedenken. Fehler und Unzulänglichkeiten sollten vom Gesprächspartner nicht in Vorwürfe umgewandelt, sondern als Diskussionsgrundlage verwendet werden.

Der folgende Beitrag ist ein Versuch, auf dieser Basis einige einfache psychologische Erkenntnisse mit persönlichen Erfahrungen aus der Praxis zu verknüpfen. Es handelt sich dabei in keiner Weise um eine erschöpfende Arbeit mit Anspruch auf alleinige Gültigkeit. Wenn aber meine Äusserungen zur Diskussion anregen und zum Vergleich mit persönlichen, vielleicht empirisch gefundenen Ansichten führen, so betrachte ich meine Aufgabe als erfüllt.

2. Zum Begriff «Wille»

Die meisten von uns haben schon über ihren eigenen Willen oder über den Willen eines Mitmenschen nachgedacht und gesprochen. Bei genauerem Überlegen bereitet eine Formulierung des anfänglich klar scheinenden Begriffs jedoch Schwierigkeiten. Es bleibt uns ein kleiner Trost: Selbst Psychologen und Philosophen können das Phänomen des Wollens nicht so leicht definieren. In Büchern und Zeitschriften finden wir Meinungen, die oft im Widerspruch zueinander stehen.

Wir überlassen das Philosophieren daher lieber den Geisteswissenschaftlern und wenden uns einer etwas konkreteren Frage aus der Sportpsychologie zu. Sie lautet: Wie zeigen sich Willensstärke und Willensschwäche im Spitzensport? – Dazu vorerst einige grundsätzliche Gedanken.

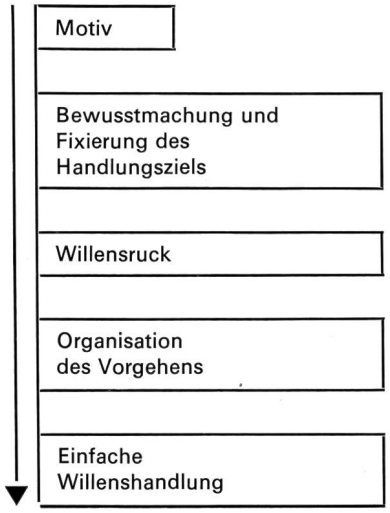
3. Die Willenshandlungen

Wir unterscheiden in bezug auf ihre Bedingtheit durch verschiedene Faktoren zwei Arten des Handelns. Auf der einen Seite finden wir Handlungen, die zum grössten Teil durch Triebe und Umwelteinflüsse vorbestimmt sind, so zum Beispiel die Instinkthandlungen von Menschen und Tieren. Die zweite Gruppe der Handlungen zeichnet sich – im Gegensatz zur ersten – durch die Freiheit und Unabhängigkeit ihrer Entscheidungen aus. Nur der Mensch ist durch sein Fühlen und Denken befähigt, *Willenshandlungen* auszuführen, die ihrerseits eingeteilt werden können in:

1. Einfache Willenshandlungen
2. Automatisierte Handlungen
3. Wahlhandlungen.

Ausschlaggebend für diese Unterteilung ist die Stärke der Handlungsbeeinflussung durch das Denken und die Motive (Beweggründe des Handelns). Vom Ablauf der Willenshandlungen von den Denkvorgängen, und von der Motivation ist im Folgenden die Rede.

3.1. Die einfache Willenshandlung



Die einfache Willenshandlung zeichnet sich durch vier typische Merkmale aus:

1. Die *Bewusstmachung und Fixierung des Handlungsziels* (Vorsatz). Auch ohne dauernde Vergegenwärtigung des Vorsatzes bestimmt dieser das Handeln. Eine Willenshandlung ist immer auf das Erreichen eines bewussten Zieles ausgerichtet, welches sich die handelnde Person selbst setzt oder das von aussen gestellt wird.

Wir beobachten einen Weitspringer, der sich in einem Wettkampf für seinen letzten Versuch vorbereitet. Schon lange vor dem Aufruf durch den Kampfrichter beginnt die unsichtbare, die psychische Leistungsvorbereitung. Der Athlet ist sich der Bedeutung des folgenden Sprunges bewusst; er wird entscheiden über Sieg oder Niederlage, über persönliche Bestleistung oder die im Mehrkampf angestrebte Punktzahl. Die Bewusstmachung und Fixierung des Handlungsziels kann so stark sein, dass von aussen kommende Einflüsse kaum mehr wahrgenommen werden: Der Sportler hat den Zustand höchster Konzentration erreicht.

2. Der *Willensruck.* Er wird uns bewusst als eine gegen Widerstände gerichtete Anspannung oder, wissen-

schaftlich ausgedrückt, als eine «Sammlung der psychosomatischen Gesamtenergie» (Lersch).

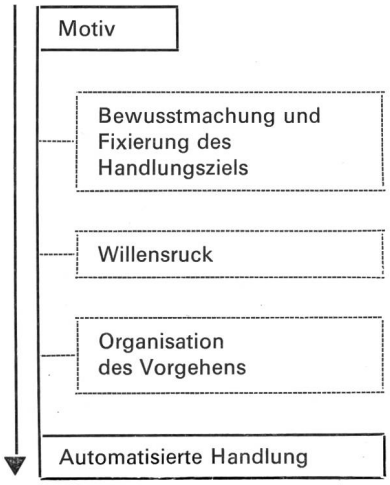
Bei der unter Punkt 1 erwähnten Bewusstmachung und Fixierung des Handlungsziels handelte es sich um ein ausschliesslich psychisches Phänomen. Der Willensruck dagegen ist – laut Definition – ein psychosomatischer Vorgang. Er bildet den Übergang vom rein Psychischen zum Physischen. *Bleiben wir beim Beispiel des Weitspringers: Unmittelbar vor Beginn des Anlaufes erreicht der Willensruck seine höchste Intensität; vielfach weisen leichte Veränderungen in der Körperhaltung und im Gesichtsausdruck darauf hin. Ein guter Beobachter sieht deshalb die nahende Übergangsphase voraus. Dass die sportliche Leistung als Ganzes schon lange vor diesem Moment begonnen hat, wird dabei oft vergessen.*

3. Die *Organisation des Vorgehens.* Sie setzt sich zusammen aus der bewussten Wahl der Mittel und der Lenkung der Organe, die an einer Handlung beteiligt sind.

Für den Weitspringer von Bedeutung sind dabei alle Routinehandlungen wie Einlaufen und Einspringen, Ausmessen des Anlaufs (Setzen von Zwischenmarken) und Anpassung an Wetter und Anlage. Das alles wird schon vor dem eigentlichen Sprung festgelegt. Diese äusserlichen Dinge sind auch in ihrem Einfluss auf die psychische Wettkampfvorbereitung nicht zu unterschätzen. Sie geben das Gefühl der optimalen Vorbereitung und stärken dadurch die Selbstsicherheit, ohne die keine vollständige Konzentration und keine Mobilisierung der «psychosomatischen Gesamtenergie» möglich ist.

4. Die *zeitliche Distanz von Antrieb und Handlung.* Jede Willenshandlung wird in unser Bewusstsein aufgenommen. Denken erfordert Zeit, und «Die Strecke vom Gedanken zur Ausführung ist lang» (Molière). Im dazwischen liegenden Zeitraum vollziehen sich Vorsatz, Willensruck und Organisation.

3.2. Die automatisierte Handlung



Als automatisierte Handlung bezeichnen wir einfache Willenshandlungen, die zur Gewohnheit geworden sind. Sie werden nur geringfügig von Denkprozessen und Vorstellungen beeinflusst. Durch die Automatisierung des Handelns entlasten wir unser Bewusstsein und sparen seelische Energie, was für die ökonomische Gestaltung des Lebens, nicht zuletzt aber auch für das sportliche Tun von grosser Bedeutung ist.

Halten wir uns an dieser Stelle zum letzten Mal an das Beispiel «Weitsprung». Mit dem Beginn des Anlaufs (Willensruck) haben wir den Bereich der eindeutig durch das Bewusstsein gesteuerten Handlungen verlassen. Im darauf folgenden Bewegungsablauf werden dem Springer nur einzelne Zwischenstationen bewusst, die er schon in der ersten Phase der psychischen Vorbereitung in sein Gedächtnis aufgenommen und dort gespeichert hat. Häufig handelt es sich dabei um stark leistungsbeeinflussende Faktoren wie Zwischenmarke, Absprung und Landung. Alles, was zwischen diesen Fixpunkten liegt, können wir als automatisierte Handlung bezeichnen, die sich aus der gewohnheitsmässigen Ausführung einfacher Willenshandlungen ergeben hat. Ein wichtiges Trainingsziel in sämtlichen Sportarten, die technisch grosse Anforderungen stellen, ist deshalb die Automatisierung der bewusst kontrollierten Teilbewegungen. Nur wenn diese harmonisch ineinander übergehen, kann im Wettkampf das Leistungsoptium erreicht werden.

Bei den Handlungsarten, die wir in den letzten zwei Abschnitten behandelt haben, liegt jeweils nur ein einziges Motiv zugrunde. Allein die unterschiedliche Verarbeitung dieses Motivs in unseren Gedanken lässt eine Differenzierung zu. Wir gehen nun noch auf eine dritte Handlungsart etwas näher ein, die zwar in allen Punkten der einfachen Willenshandlung entspricht, von dieser wegen ihrer andersartigen Motivation aber doch getrennt werden muss.

3.3. Die Wahlhandlung

Die Wahlhandlung unterscheidet sich von der einfachen Willenshandlung dadurch, dass dem Handlungsablauf eine Wahl unter verschiedenen Motiven vorausgeht. «Diese Motive wirken gegeneinander, hemmen den Willensakt, rufen einen Zustand des inneren Schwankens hervor, der als *Kampf der Motive* bezeichnet wird» (Rudik). Das gegenseitige Abwägen endet mit der Bevorzugung eines Motivs, welches zum Handlungsentschluss führt. Diesem folgt die Bewusstmachung des Handlungsziels und damit der normale Ablauf einer einfachen Willenshandlung.

Willenshandlungen auf dem Wege zu sportlichen Höchstleistungen sind – nach meiner Ansicht – ausschliesslich Wahlhandlungen. Es ist absurd, jede sportliche Betätigung, darin eingeschlossen der Spitzensport, einem einzelnen Motiv zuschreiben zu wollen, wie das heute noch in allzu idealistischen Meinungsäusserungen geschieht. Gesunderhaltung des Körpers, Naturverbundenheit und ähnliches sind Schlagworte für den Volkssport, aber nur sekundäre Motive für Spitzenleistungen. Hier wirken andere Antriebe und Motive, die sich untereinander bekämpfen oder ergänzen. – Nur am Rande sei hier erwähnt, dass ein Trainer diesen Tatbestand berücksichtigen muss, wenn er den Willen seiner Schützlinge schulen will; denn: «Von aussen kann auf den Willen allein durch Motive gewirkt werden» (Schopenhauer).

4. Wie zeigen sich Willensstärke und Willensschwäche im Spitzensport?

Bei den folgenden Ausführungen handelt es sich um den Versuch, die Kraft des Willens, die auch Willensstärke genannt wird, zu analysieren. Das Schema zeigt den Ablauf einer Wahlhandlung und die mögliche Entstehung der im Sport am häufigsten vorkommenden Willenseigenschaften als «Willensstärke» oder «Willensschwäche». Erstmals stossen wir dabei auf den Begriff «Verhaltensimpuls». Im Wesentlichen fassen wir darin Gefühle, Umwelteinflüsse und Verhaltensmuster zusammen. Jede Handlung wird als Ganzes durch diese Faktoren mitbestimmt.

(Siehe Schema nächste Seite)

Spitzensportler sind willensstark – sagt man. Sind sie tatsächlich selbständige, entschlossene und zielstrebige Menschen, die ihre Ziele beharrlich verfolgen, ihre Entschlüsse kraftvoll durchsetzen und ein beherrschtes, «sportliches» Leben führen? Der Laie ist oft genug erstaunt, vor allem beim persönlichen Kontakt mit Spitzenathleten ausserhalb des Sports auch solche mit psychasthenischen Komponenten zu finden. Die schwache Ausprägung bestimmter Willenseigenschaften lässt sich aber ebenso häufig in der sportlichen Betätigung selber nachweisen.

Als erstes wollen wir uns dem Merkmal der *Selbständigkeit* zuwenden. Im Training, hauptsächlich jedoch im Wettkampf fällt immer wieder die Unselbständigkeit vieler Spitzensportler auf. Fussballspieler sind ohne die Anweisungen ihres Trainers hilflos; Leichtathleten können sich an grösseren Veranstaltungen nicht veränderten äusseren Bedingungen anpassen; Skilangläufer resignieren, wenn ihre Gegner stärker laufen, als sie es vor dem Rennen annahmen. Es sind vor allem taktische Probleme, die vielfach Ratlosigkeit und Unselbständigkeit erkennen lassen.

Ähnlich verhält es sich mit der *Entschlossenheit.* Die Unfähigkeit, sich selber oder eine Situation richtig einzuschätzen, die Angst vor Verantwortung, aber auch körperliche Bedenken (Unfallgefahr) verzögern jeden Entschluss. Nur eine starke, eindeutige Motivation ermöglicht spontane Entscheide. Deshalb ist es für einen Skispringer ausserordentlich wichtig, dass er sich im klaren ist über die Beweggründe, die ihn zur Ausübung seiner relativ gefährlichen Sportart veranlassen. Als Gegenbeispiel sei hier der Langstreckenschwimmer erwähnt. Er braucht für sein Training zweifellos weniger Entschlusskraft als der Skispringer, der sich vor jedem Sprung von neuem entschliessen muss.

Die *Zielstrebigkeit* und die *Beharrlichkeit* werden meist als besonders typische Willenseigenschaften des Spitzensportlers bezeichnet. Man spricht davon, dass er vor keinen Schwierigkeiten zurückweiche, persönliche Mängel überwinde und selbst bei Misserfolgen sein Ziel nicht aus den Augen verliere. Mag diese starke Zielzuwendung in manchen Fällen auch einen Unterbruch erleiden, so muss sie doch vorhanden sein, wenn ein Sportler zur Spitze vorgestossen ist. Eine Stressituation verlangt sicher stärkere Antriebe als ein Ziel in weiter Ferne. Als Beispiel: Physiologisch ist der «tote Punkt» im Langstreckenlauf längst erforscht; psychologisch kann dieses Phänomen und dessen Überwindung noch nicht befriedigend erklärt werden. «Jeder Läufer denkt in diesem Moment für kurze Zeit ans Aufgeben!», sagte mir ein Spitzenläufer. «Was hat das Weiterlaufen für einen Sinn? In einer Woche gibt es ja wieder eine Startgelegenheit.» – Und warum läuft er doch bis ans Ziel weiter? Die Antwort: Weil seine Motive, welche von «aussen» (Reisen, Publikum) oder von «innen» (Selbstbestätigung, Verärgerung) kommen können, bewusst und stark ausgeprägt sind. In Dauersportarten wird deshalb bei gleichtrainierten, gesunden Athleten immer derjenige mit der stärkeren Motivation siegreich sein.

Mit den Gedanken über die *Selbstbeherrschung* möchte ich abschliessend einen Widerspruch aufzeigen. Einerseits sucht man im Sportler den willensstarken Typ, der – wie wir gesehen haben – somit auch antriebsstark sein muss, andererseits verlangt man von ihm grösste Selbstbeherrschung. Er soll sich im Wettkampf (keine Niedergeschlagenheit bei Misserfolgen, klarer Kopf in verworrenen Situationen) und erst recht im täglichen Leben ständig in Kontrolle haben (keine Ausschweifungen, keine schokkierenden Äusserungen). Ich glaube, dass man nach allen bisherigen Betrachtungen einfach Verständnis dafür haben muss, wenn dieses erstrebenswerte Ideal kaum erreicht wird. Spitzensportler erbringen aussergewöhnliche Leistungen; sie beschreiten dazu oft auch im Sport wohl aussergewöhnliche Wege.

Ihre sichtbare «Willensstärke» im Sport ist im Grunde aber ihre «Antriebsstärke» oder, anders betrachtet, ihre starke Motivation zum Erreichen einer sportlichen Leistung.

Literatur:

Graumann, C. F.: Motivation. – Bern/Stuttgart: Huber 1969 (= Einführung in die Psychologie, Band 1).

Hehlmann, Wilhelm: Wörterbuch der Psychologie. Fünfte, ergänzte Auflage. – Stuttgart: Kröner 1968 (= Kröner Taschenausgabe, Band 269).

Keller, Wilhelm: Psychologie und Philosophie des Wollens. – München/Basel: Reinhardt 1954.
Das Problem der Willensfreiheit. – Bern München: Francke 1965 (= Dalp-Taschenbuch 381).

Lersch, Philipp: Aufbau der Person. Zehnte Auflage. – München: Barth 1966.

Mierke, Karl: Wille und Leistung. – Göttingen: Verlag für Psychologie 1959.

Puni, A. Z.: Die Willenserziehung des Sportlers – In: Theorie und Praxis der Körperkultur. Sportverlag Berlin 1959 (S. 819).

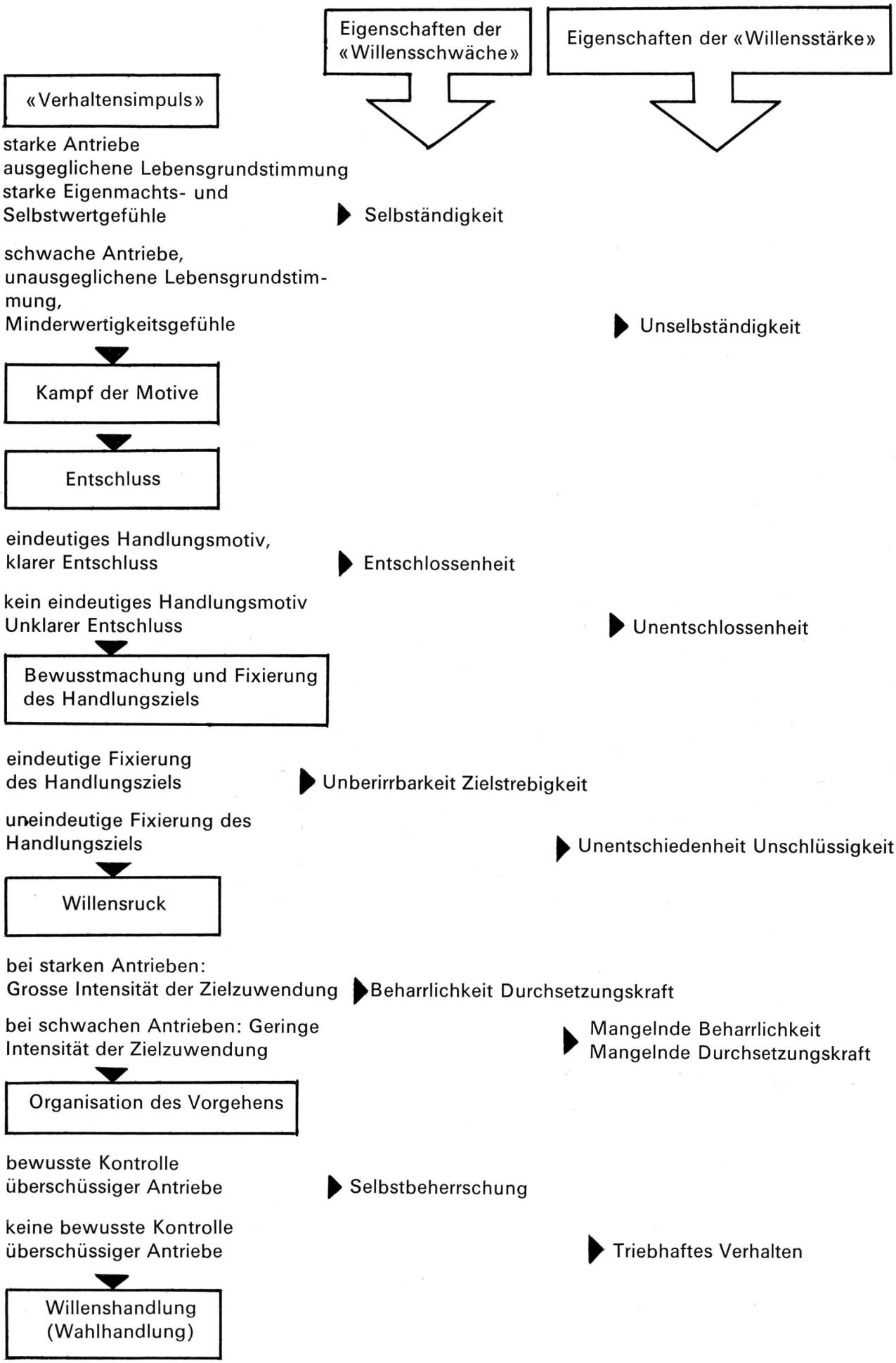
Puni, A. Z.: Die Willenseigenschaften des Sporters. – In: Theorie und Praxis der Körperkultur. Sportverlag Berlin 1961 (S. 498).

Röder, Horst: Zu einigen Aufgaben des Trainers bei der Willenserziehung der Sportler. – In: Theorie und Praxis der Körperkultur. Sportverlag Berlin 1960 (S. 873).

Rudik, P. A.: Psychologie. Ein Lehrbuch für Turnlehrer, Sportlehrer und Trainer. – Berlin: Volk und Wissen 1963.

de Trey, Marcel: Der Wille in der Handschrift. – Bern: Francke 1946.

Widmer, Konrad: Das sportliche Training in psychologisch-soziologischer Sicht. – In: Jugend und Sport. Magglingen: ETS 1967 (S. 277).


Eigenschaften der «Willensschwäche»
Eigenschaften der «Willensstärke»
«Verhaltensimpuls»
starke Antriebe
ausgeglichene Lebensgrundstimmung
starke Eigenmachts- und Selbstwertgefühle
Selbständigkeit
schwache Antriebe,
unausgeglichene Lebensgrundstimmung,
Minderwertigkeitsgefühle
Unselbständigkeit
Kampf der Motive
Entschluss
eindeutiges Handlungsmotiv,
klarer Entschluss
Entschlossenheit
kein eindeutiges Handlungsmotiv
Unklarer Entschluss
Unentschlossenheit
Bewusstmachung und Fixierung des Handlungsziels
eindeutige Fixierung
des Handlungsziels
Unberirrbarkeit Zielstrebigkeit
uneindeutige Fixierung des
Handlungsziels
Unentschiedenheit Unschlüssigkeit
Willensruck
bei starken Antrieben:
Grosse Intensität der Zielzuwendung
Beharrlichkeit Durchsetzungskraft
bei schwachen Antrieben: Geringe
Intensität der Zielzuwendung
Mangelnde Beharrlichkeit
Mangelnde Durchsetzungskraft
Organisation des Vorgehens
bewusste Kontrolle
überschüssiger Antriebe
Selbstbeherrschung
keine bewusste Kontrolle
überschüssiger Antriebe
Triebhaftes Verhalten
Willenshandlung
(Wahlhandlung)