



SIGURD BAUMANN

# PSYCHOLOGIE IM SPORT

PSYCHISCHE BELASTUNGEN MEISTERN  
MENTALE WETTKAMPFVORBEREITUNG  
KONZENTRATION UND MOTIVATION

MEYER  
& MEYER  
VERLAG

# Psychologie im Sport

## **Allgemeine Hinweise**

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen die männliche Sprachform verwendet. Gemeint ist sowohl die männliche als auch die weibliche und die diverse Form.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder der Autor noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Sigurd Baumann

# **PSYCHOLOGIE IM SPORT**

Meyer & Meyer Verlag

## **Psychologie im Sport**

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Details sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 1993 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen

8. Auflage 2022

Auckland, Beirut, Dubai, Högendorf, Hongkong, Indianapolis, Kairo, Kapstadt,  
Manila, Maidenhead, Neu-Delhi, Singapur, Sydney, Teheran, Wien



Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)

9783840378058

E-Mail: [verlag@m-m-sports.com](mailto:verlag@m-m-sports.com)

[www.dersportverlag.de](http://www.dersportverlag.de)

# INHALT

Einführung .....	14
<b>Grundlagen der Persönlichkeitsentwicklung .....</b>	<b>18</b>
2.1 Sport und Identitätsentwicklung .....	19
2.2 Gesamtidentität und sportliche Identität .....	20
2.2.1 Soziale Identität .....	21
2.2.2 Persönliche Identität .....	21
2.3 Störungen der Identität .....	22
2.3.1 Anpassung und Entfremdung .....	23
2.3.2 Egozentrik und Isolation .....	25
2.4 Kinder im Sport .....	26
2.5 Sport in der Pubertät .....	28
2.6 Zusammenfassung .....	31
<b>Psychologische Erkenntnisgewinnung im Sport .....</b>	<b>36</b>
3.1 Anamnese – Lebenslaufanalyse .....	37
3.2 Sportbezogene Persönlichkeitsanalyse .....	39
3.3 Das Gespräch .....	39
3.4 Das Erkundungsgespräch – Exploration .....	40
3.5 Selbstbeobachtung .....	42
3.5.1 Freie Selbstbeobachtung .....	42
3.5.2 Systematische Selbstbeobachtung .....	43
3.5.3 Allgemeine Satzergänzungsverfahren .....	43
3.5.4 Problemzentrierte Satzergänzungen .....	45
3.5.5 Allgemeine Assoziationsanalyse .....	45
3.5.6 Problemorientierte Assoziationsanalyse .....	47
3.6 Beobachtung .....	48
3.7 Beobachtungsarten .....	49
3.7.1 Offene und verdeckte Beobachtung .....	50
3.7.2 Teilnehmende und nichtteilnehmende Beobachtung .....	50
3.7.3 Kurzzeit- und Langzeitbeobachtung .....	51
3.7.4 Systematische Beobachtung .....	51
3.8 Experiment .....	54
3.9 Fragebogen .....	56
3.9.1 Polaritätsprofil .....	60
3.10 Test .....	60

# PSYCHOLOGIE IM SPORT

<b>Psychologisches Training</b> .....	<b>68</b>
4.1    Psyche – Körper – Bewegung .....	68
4.2    Motivation – Emotion – Kognition .....	69
4.3    Vom mentalen Training zur Psychoregulation .....	70
<b>Mentales Training</b> .....	<b>76</b>
5.1    Ziele des mentalen Trainings .....	77
5.2    Inhalte des mentalen Trainings .....	78
5.2.1    Bewegungsvorstellung .....	80
5.2.2    Trainingswirkung der Bewegungsvorstellung .....	81
5.3    Methoden des mentalen Trainings .....	82
5.3.1    Observatives Training .....	82
5.3.2    Verdecktes Wahrnehmungstraining .....	84
5.3.3    Verbales Training .....	85
5.3.3.1    Mitsprechen .....	86
5.3.3.2    Selbstbefehle .....	87
5.3.4    Ideomotorisches Training .....	88
5.3.4.1    Voraussetzungen des ideomotorischen Trainings .....	88
5.3.4.2    Ideomotorisches Training und Erleben .....	89
5.3.4.3    Auswahl der Übungen bzw. der Übungsteile .....	89
5.3.4.4    Anweisung zum ideomotorischen Training .....	90
5.3.4.5    Beginn des ideomotorischen Trainings .....	91
5.3.4.6    Zeitpunkt des mentalen Trainings .....	91
5.3.4.7    Mentales Training vor der Ausführung .....	91
5.3.4.8    Mentales Training während der Ausführung .....	94
5.3.4.8.1    Identifikation mit dem idealen Vorbild .....	94
5.3.4.8.2    Visualisierung von Symbolen .....	94
5.3.4.8.3    Mentales Training nach der Ausführung .....	96
5.3.4.8.4    Visualisieren offener oder unvorhergesehener Ereignisse .....	96
<b>Psychoegulation</b> .....	<b>100</b>
6.1    Anwendungsvoraussetzungen – Diagnose .....	100
6.2    Ziele der Psychoregulation – Überblick .....	101
6.2.1    Regulation psychischer Steuerungsfähigkeiten .....	102
6.2.2    Emotionale Regulation .....	102
6.2.3    Intellektuelle Regulation .....	103
6.2.4    Energiregulation .....	103
6.2.5    Antriebsregulation .....	104

<b>Entspannungstraining</b> .....	<b>108</b>
7.1    Psychische Spannung .....	108
7.2    Entspannung .....	109
7.3    Vom Nutzen der Entspannung .....	110
7.4    Zeitpunkt der Entspannung .....	111
7.5    Entspannungsmethoden .....	113
7.5.1  Atmung .....	113
7.5.2  Biofeedbackverfahren .....	115
7.5.3  Elektrodermale Aktivität (EDA) .....	116
7.5.4  Progressive Muskelentspannung .....	118
7.5.5  Das Psychohygienetraining (PT) .....	122
7.5.6  Aktivtherapie (ATP) .....	126
<b>Visualisieren</b> .....	<b>130</b>
8.1    Inhalte und Methoden des Visualisierens .....	133
8.2    Konstruktion eines Visualisierungsprogramms .....	136
8.3    Visualisieren von Metaphern .....	137
<b>Motivierende Maßnahmen – Motivationstraining</b> .....	<b>140</b>
9.1    Freude – Vergnügen – Zufriedenheit .....	140
9.2    Motivationsarten .....	143
9.2.1  Subjektiver Anreizwert .....	144
9.2.2  Aktuelle Primärbedürfnisse und -motive .....	144
9.2.2.1  Methodische Konsequenzen .....	147
9.2.3  Grundbedürfnisse .....	148
9.2.4  Wünsche .....	156
9.3    Techniken der Motivierung .....	157
9.3.1  Verknüpfungstechniken .....	157
9.3.2  Sprachliche Motivierung .....	161
9.3.3  Wahrnehmungsgebundene Motivierung .....	164
9.3.4  Konflikte erzeugen – Neugier wecken .....	164
9.3.5  Anwendung von bereits Gelerntem .....	165
9.3.6  Verringerung konkurrierender Motivationssysteme .....	166
9.3.7  Einplanung sozialer Bedürfnisse .....	166
9.3.8  Vermeidung unangenehmer Konsequenzen und sozialer Diffamierung .....	167
9.4    Zielsetzungen .....	169
9.4.1  Traumziele .....	169
9.5    Konkrete Ziele .....	170



# PSYCHOLOGIE IM SPORT

9.5.1	Bedingungen konkreter Zielsetzungen .....	170
9.5.2	Gefahren der Zielsetzung .....	175
9.5.2.1	Blockierung .....	175
9.5.2.2	Erwartungsdruck .....	175
9.5.2.3	Abhängigkeit .....	176
9.5.2.4	Ignoranz .....	177
9.6	Nahziel und Fernziel .....	178
9.6.1	Schriftliche Aufzeichnung .....	178
9.6.2	Ordnen der Ziele .....	178
9.6.3	Nahziele .....	178
9.6.4	Mittelfristige Ziele .....	180
9.6.5	Fernziele .....	181
9.7	Selbstsuggestion .....	181
9.7.1	Selbstbestätigung – Affirmationen .....	183
9.7.2	Positive Selbstanweisung .....	187
9.7.3	Selbstüberzeugung .....	188
9.8	Einstellungen .....	189
9.8.1	Einstellungsdimensionen .....	190
9.8.2	Funktionen der Einstellung .....	194
9.8.3	Stabilisierung und Änderung der Einstellung .....	196
9.8.3.1	Informationen .....	197
9.8.3.2	Denken und Affirmationen .....	199
9.8.3.3	Symboltraining .....	200
9.8.3.4	Rollentausch mit dem Gegner .....	202
9.8.3.5	Die „Verwandlung“ des Gegners .....	203
<b>Psychische Steuerungsfähigkeiten .....</b>	<b>206</b>	
10.1	Psychische Steuerungsfähigkeiten im Sport .....	208
10.2	Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit .....	213
10.2.1	Bedingungen der Konzentrationsfähigkeit .....	214
10.2.2	Dimensionen der Aufmerksamkeit und der Konzentrationsfähigkeit .....	216
10.2.2.1	Aufmerksamkeitsstreuung – Aufmerksamkeitsverengung .....	217
10.2.2.2	Innenkonzentration – Außenkonzentration .....	218
10.2.2.3	Können und Anfänger – Anteil des Bewusstseins .....	220
10.2.2.4	Zentrieren .....	223
10.2.2.5	Kurzzeitkonzentration – Konzentrationsausdauer .....	225
10.2.2.6	Konzentrationsstörungen .....	227
10.2.2.7	Kontrolle der Aufmerksamkeit – Konzentrationstraining .....	229

10.3	Mentale Stärke .....	235
10.3.1	Voraussetzungen mentaler Stärke.....	238
10.3.1.1	Selbstvertrauen erwerben.....	238
10.3.1.2	Willensfähigkeiten entwickeln.....	241
<b>11</b>	<b>Emotionalität im Sport .....</b>	<b>250</b>
11.1	Emotionen und Gefühle .....	251
11.2	Entstehung der Gefühle .....	254
11.2.1	Regulation durch das Körperbefinden .....	256
11.2.2	Gedächtnis und Emotionalität .....	257
11.2.3	Gefühlssteuerung durch Wahrnehmen .....	259
11.2.4	Gefühle durch Vorstellen .....	261
11.2.5	Denken und Gefühle .....	262
11.2.6	Der Umgang mit Versagensangst	
	Warum man störende Gedanken nicht unterdrücken soll .....	263
11.3	Angst – Nervosität – Stress .....	268
11.3.1	Angst im Sport .....	269
11.3.1.1	Gegenstand der Angst .....	269
11.3.1.2	Angeborene und erworbene Ängste .....	269
11.3.1.2.1	Primäre Angstauslöser .....	270
11.3.1.3	Angepasste und unangepasste Angst .....	274
11.3.1.4	Erwartungsängste .....	275
11.3.1.5	Soziale Ängste – Angstkonflikte .....	276
11.3.1.6	Symptome der Angst .....	278
11.3.2	Stress .....	280
11.3.2.1	Stresselemente .....	282
11.3.2.2	Stressformeln und Stressbewältigung .....	285
11.3.3	Angstabbau und Stressbewältigung .....	288
11.3.3.1	Methodische Maßnahmen .....	289
11.3.3.2	Pädagogisch-psychologische Maßnahmen .....	290
11.3.3.3	Umweltveränderung .....	293
11.3.3.4	Somatische Verfahren .....	295
11.3.3.5	Kognitive Verfahren .....	297
11.3.3.5.1	Positives Denken .....	298
11.3.3.5.2	Negative und positive Selbstgespräche .....	298
11.3.3.5.3	Gedankenstopp .....	300
11.3.3.5.4	Rationales Denken .....	301
11.3.3.6	Stressbewältigungskatalog .....	301

# PSYCHOLOGIE IM SPORT

11.3.4	Psychische Barrieren .....	302
11.3.4.1	Psychisches Trauma .....	302
11.3.4.2	Psychischer Protest .....	304
11.3.4.3	Psychische Sperren .....	305
11.3.4.4	Entwicklungsbedingte Sperren .....	305
11.3.4.5	Mentale Sperren .....	306
11.3.4.6	Emotionale Sperren .....	308
11.3.4.7	Innere Widerstände .....	309
<b>Psychische Energie .....</b>		<b>314</b>
12.1	Richtung der Energie .....	315
12.1.1	Energievergeudung .....	316
12.1.2	Positives und negatives Energieniveau .....	318
12.1.3	Optimales Energieniveau .....	320
12.1.4	Quellen psychischer Energie .....	322
<b>Qualitatives Training – Quantitatives Training .....</b>		<b>332</b>
13.1	Quantitatives Training .....	332
13.2	Qualitatives Training .....	333
<b>Belastung &amp; Erholung.....</b>		<b>338</b>
14.1	Psychische Belastungen .....	339
14.2	Trainingsfeind: Langeweile – Monotonie.....	340
14.3	Trainingsfeind: Überdruß – psychische Sättigung .....	342
14.4	Beanspruchung – Grenzbeanspruchung.....	343
14.5	Beanspruchung und Aktivierung.....	346
14.6	Erholung – wie lange? Die Wiederherstellungsphase .....	350
14.7	Superkompensation und psychische Wiederherstellung.....	352
<b>Irrationalität im Sport .....</b>		<b>358</b>
15.1	Aberglaube .....	358
15.2	Magie .....	359
15.2.1	Magisches Denken .....	359
15.3	Rituale .....	360
15.4	Maskottchen .....	361
15.5	Funktionen magischer Praktiken .....	361
15.6	Pädagogische Aspekte irrationalen Verhaltens .....	363

<b>Mannschaftspsychologische Grundlagen.....</b>	<b>366</b>
16.1. Kennzeichen einer Sportmannschaft .....	366
16.1.1 Kennzeichen einer Sportmannschaft .....	368
16.1.2 Mannschaftsziel .....	368
16.1.3 Interaktion .....	369
16.1.4 Mannschaftstypen .....	370
16.1.5 Rollen und Positionen .....	371
16.1.5.1 Rollenerwartung .....	371
16.1.5.2 Rolle und Persönlichkeit des Sportlers .....	372
16.1.5.3 Rolle und Selbstkonzept .....	374
16.1.5.4 Rollenverständnis .....	374
16.1.6 Normen .....	375
16.1.7 Mannschaftsbildung und -zusammenhalt .....	376
16.1.7.1 Aspekte der Mannschaftsbildung .....	378
16.1.7.2 Mannschaft und Trainerverhalten .....	381
16.1.7.2.1 Konstruktive Kritik .....	381
16.1.7.2.2 Auswahl und Abstimmung der Information .....	383
16.1.8 Der Athlet und die Mannschaftsharmonie .....	384
<b>Konflikte .....</b>	<b>388</b>
17.1 Begriffserklärung .....	389
17.2 Konflikttypen .....	390
17.3 Echte und unechte Konflikte .....	390
17.3.1 Echte Konflikte .....	391
17.3.2 Unechte Konflikte .....	392
17.3.2.1 Sündenbockmechanismus .....	393
17.4 Destruktive und konstruktive Konflikte .....	394
17.4.1 Gemeinschaftliche und nichtgemeinschaftliche Konflikte .....	395
17.4.2 Innere Abhängigkeit – Ambivalenz .....	398
17.4.3 Die Unterdrückung von Konflikten .....	399
17.4.4 Die Verselbstständigung von Konflikten – Konfliktkette .....	400
17.5 Personale Konflikte .....	401
17.5.1 Zuwendungskonflikte .....	402
17.5.1.1 Konfliktstärke .....	402
17.5.2 Ablehnungskonflikte .....	404
17.5.3 Zuwendungs-Ablehnungskonflikte .....	404
17.5.4 Bedürfniskonflikte .....	406
17.5.5 Interessenkonflikte .....	407

# PSYCHOLOGIE IM SPORT

17.5.6	Zielkonflikte .....	409
17.5.7	Rollenkonflikte .....	410
17.5.7.1	Intrarollenkonflikte .....	411
16.5.7.2	Interrollenkonflikte .....	412
17.5.7.3	Interpersonale Rollenkonflikte .....	414
17.5.8	Emotionale Konflikte .....	415
17.5.8.1	Konfliktverlauf und Emotion .....	417
17.6	Konfliktbewältigung .....	420
<b>Mentale Wettkampfvorbereitung .....</b>		<b>424</b>
18.1	Allgemein .....	424
18.1.1	Abschalten und Umschalten .....	424
18.1.2	Analyse der zu erwartenden Wettkampfbedingungen .....	425
18.1.3	Aufbau einer realistischen Leistungserwartung .....	426
18.2	Zustandsregulation .....	426
18.2.1	Bewegungsgefühl .....	428
18.2.2	Kontrolle der Gesichtsmuskulatur .....	428
18.2.3	Aktivieren und Entspannen durch Laufen .....	429
18.2.4	Atemübung .....	430
18.2.5	Erwartungsdruck in persönliche Ziele verwandeln .....	430
18.3	Gedankliche Vorbereitung .....	431
18.3.1	Konkrete Analyse der Stärken und Schwächen des Gegners .....	431
18.3.2	Offensives Denken .....	432
18.3.3	Vorsatzbildung – Der innere Dialog .....	432
18.3.4	Visualisieren – mental trainieren .....	433
18.4	Selbstvertrauen .....	434
18.4.1	Aufbau eines zielbewussten Selbstvertrauens .....	434
Literaturverzeichnis .....		436
Literaturergänzungen.....		441
Bildnachweis .....		443

## IN ERINNERUNG AN PROF. DR. SIGURD BAUMANN

„Bescheidenheit ist die einzige Tugend, die man dem Ruhm hinzufügen darf.“

Wohl auf niemand anderen trifft dieser Ausspruch von Charles Duclos so zu, wie auf den kürzlich verstorbenen Prof. Dr. Sigurd Baumann, der von 1993 bis 2002 das Universitäts-sportzentrum leitete und bis zum Wintersemester 2017 noch den Lehrauftrag Sportpsychologie bekleidete. In dieser Zeit durften wir Sigurd Baumann als jemanden erleben, der in ungewöhnlich effektiver Art und Weise in der Lage war, wissenschaftliches Know-How mit praktisch-didaktischen Umsetzungsmöglichkeiten in Verbindung zu bringen. Im Bereich der Sportpsychologie zählte er – ohne zu hoch greifen zu wollen – zu den führenden europäischen Wissenschaftlern. Exemplarisch sei genannt, dass sein Buch „Psychologie im Sport“ das einzige deutschsprachige Werk ist, das auch ins Chinesische übersetzt wurde und im asiatischen Sprachraum als Standardwerk gilt. Der Grund liegt sicher in der synergetischen Verquickung von theoretischen wissenschaftlichen Einlassungen und praktischer Anwendung.

„Grau, teurer Freund, ist alle Theorie, und grün des Lebens goldener Baum“ (Goethe, Faust I).

Diesem Leitsatz sah sich Prof. Baumann stets verpflichtet und vermutlich ist es eben dieser Theorie-Praxis-Transfer, der ihn für seine Studierenden überaus authentisch gemacht hat und der es ihm ermöglichte, auch im hohen Alter eine körperliche Fitness an den Tag zu legen, die beachtlich war. An ihm schienen die altersbedingten körperlichen Erosionserscheinungen, die jeden irgendwann ereilen, nicht stattzufinden. Selbst im Alter von 80 Jahren unterstützte er noch aktiv die Lehrveranstaltung Eislaut und sprang sogar noch einen einfachen Axel (Königssprung).

Nach einer kurzen und schweren Krankheit verstarb Sigurd Baumann im Mai 2021.

„Wer gut sät, erntet gut!“ (spanisches Sprichwort).

Die Saat von Sigurd Baumann ging auf, da viele Studierendengenerationen von einem außergewöhnlichen Menschen, Wissenschaftler und Sportler profitieren konnten.

*Universität Bamberg, Sportzentrum, News 25.06.2021*

*Waltraud Großmann*

# 1 EINFÜHRUNG

Sport in seinen vielseitigen Handlungsfeldern und Ausführungen fand schon frühzeitig das Interesse der Psychologen. Einzel- und Mannschaftssportarten bieten dem Psychologen die Möglichkeit, menschliches Verhalten und Handeln in unterschiedlichsten Belastungssituationen ohne Konstruktion aufwendiger Laborexperimente zu untersuchen. Die Fragestellungen der Psychologen deckten sich jedoch selten mit den Problemen der Sportler selbst und den Fragen und Wünschen, die diese der Psychologie entgegenbrachten. Die Folge war eine deutliche Hilflosigkeit der Trainer und Übungsleiter gegenüber psychologischen Fragen.

Seit den 70er Jahren ist eine spürbare Wende in den Voraussetzungen und Zielrichtungen sportpsychologischer Arbeitsweise festzustellen. Zunehmend werden nun die vom Sport katalogisierten Problemstellungen zum Gegenstand psychologischer Untersuchungen. Schwerpunkte liegen in der Diagnostik und in der Erstellung psychologischer Methoden und Theorien zur sportlichen Aktivität. Sportler und Trainer treten mit immer neuen Problemen an die Psychologie heran und erhoffen sich nicht nur Aussagen zur Feststellung von psychologischen Vorgängen und Erscheinungen, sondern in zunehmendem Maße auch grundlegende Erkenntnisse und Hilfen zur Steuerung und Regulation zukünftigen sportlichen Handelns. Das Selbstverständnis der Sportpsychologie resultiert heute nicht mehr aus der reduzierten Zielstellung der „Untersuchung psychischer Vorgänge und Erscheinungen und der Erforschung ihrer Ursache und Wirkungen“ (103), vielmehr hat es eine rapide Ausdehnung auf das Gebiet der psychoregulativen Beeinflussung des Sportlers erfahren. Aus ersten Ansätzen des mentalen Trainings haben sich Techniken der Psychoregulation entwickelt, die, naiv oder erlernt, immer mehr Bedeutung im Trainings- und Wettkampfgeschehen erlangen.

Neben dieser, auf das praktische Handeln bezogenen „Psychologie des Sports“ (82), erfahren pädagogische Dimensionen eine zunehmende Beachtung. Die Heranführung von Jugendlichen an sportliche Höchstleistungen, psychologische Probleme der Persönlichkeitsentwicklung, Trainerverhalten und Elternhaus, stellen der Psychologie die Aufgabe, auch die externen handlungsregulierenden Faktoren des Praxisfeldes Sport zu untersuchen. Diese

Dimension der „Psychologie im Sport“ (82) beschäftigt sich mit der Analyse der Einflussbereiche, die die Lebenswelt des Sportlers konstituieren, und versucht, den Stellenwert dieser Einflüsse für die Entwicklung des Sportlers zu entschlüsseln und sie im Sinne bestmöglicher psychoregulativer Wirkung zu verändern.

Das vorliegende Buch ist aus der Erkenntnis entstanden, dass sich Sportler und Trainer der praxisorientierten Hilfestellung der Sportpsychologie bewusst sind. Vorbehalte gegenüber Psychologen als „Feuerwehr“ oder „Seelendoktor“ werden zunehmend abgebaut. Sportler finden in der Psychologie Wege, den Umgang mit psychischen Belastungen zu erlernen, Trainer sollen sich psychologisches Grundwissen aneignen und sich von der Vorstellung lösen, den Sportpsychologen als „Konkurrenten“ zu betrachten.

Trainer und Betreuer stellen die vermittelnden Instanzen zwischen Sportler und Psychologen dar. Die enge Beziehung des Trainers zum Sportler bedingt die bestmögliche Umsetzung psychologischer Maßnahmen, sofern er über das erforderliche Rüstzeug verfügt. Immer häufiger tritt jedoch auch der Psychologe unmittelbar mit dem Athleten in Kontakt. Der relativ hohe Zeitaufwand psychoregulativer Maßnahmen macht eine zusätzliche Trainingseinheit erforderlich, die vom Trainer häufig aus zeitlichen Gründen nicht geleistet werden kann. Hier sollte die Arbeit des Psychologen mit dem Trainer abgesprochen sein. Die informative Interaktion zwischen dem Psychologen, Trainer und Sportler kann zur optimalen Strategie psychologischer Trainings- und Wettkampfarbeit beitragen.

Das Wesen der psychologischen Beratung lässt wenig Raum zur Selbstdarstellung des Psychologen nach außen. Je stabiler, selbstkompetenter, entscheidungsfähiger und selbstbewusster der Sportler oder die Sportlerin werden, desto mehr tritt der beratende und betreuende Psychologe in den Hintergrund. Seine Rolle ist dem steten Wechselspiel der Diagnose, der Beratung, des Helfens und Unterstützens, der aktiven Beeinflussung, der psychoregulativen Vermittlung und dem zurückhaltenden Beobachten der Ergebnisse seiner Arbeit unterworfen.

Die Schwerpunkte der sportpsychologischen Arbeit liegen also auf den beiden Ebenen der Aus- und Weiterbildung von Trainern und der Beratung, Betreuung und Behandlung von Sportlern. Ihre Funktionen erstrecken sich sowohl auf die Gebiete der Vorbeugung (Prävention), der Vorhersage, der Erhaltung und Stabilisierung als auch auf das der Therapie bzw. Rehabilitation. Trainer und Übungsleiter sollten erkennen, dass sie in ihrer Tätigkeit, ob sie es wollen oder nicht, vielseitige psychologische Arbeit verrichten, die durch die Verfahren der Sportpsychologie vertieft, erweitert und in ihrer Wirkung erhöht werden kann.





LITERATURVERZEICHNIS

PSYCHISCHE  
STEUERUNGSFÄHIGKEITEN  
QUANTITATIVES TRAINING -  
QUALITATIVES TRAINING -

MENTALES  
TRAINING

IRRATIONALITÄT  
IM SPORT

MOTIVIERENDE MASSNAHMEN -  
MOTIVATIONSTRAINING



GRUNDLAGEN  
MANNSCHAFTSPSYCHOLOGISCHE

2. KAPITEL

PSYCHOLOGISCHE  
ERKENNTNISGEWINNUNG  
IM SPORT

VISUALISIEREN

EINFÜHRUNG



PSYCHISCHE ENERGIE  
PSYCHOREGULATION

BILDNACHWEIS

KONFLIKTE

**GRUNDLAGEN DER  
PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG**

PSYCHOLOGISCHES  
TRAINING

ERHOLUNG

ENTSPANNUNGSTRAINING

EMOTIONALITÄT  
IM SPORT

BELASTUNG UND



# 2

## GRUNDLAGEN DER PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

Sport stellt einen integralen Bestandteil der Lebenswelt des jugendlichen Sportlers dar. Wenn man davon ausgeht, dass sich die menschliche Persönlichkeit aus der Wechselwirkung von Umwelteinflüssen und individuellen Anlagen und Fähigkeiten entwickelt, muss dem Sport eine wesentliche Funktion in diesem Prozess zugeschrieben werden. Aus der gelungenen Synthese der Person-Umwelt-Beziehung resultiert die Persönlichkeit des Sportlers.

Sportliche Leistungen finden deshalb in der Qualität personaler Fähigkeiten ihre Bedingung. Davon leitet sich die anthropologisch begründete und sportlich unverzichtbare Erkenntnis ab, dass die Entwicklung der Persönlichkeit Vorrang in jedem jungen Sportlerleben haben muss. Je stabiler die Persönlichkeit des Sportlers ausgebildet ist, desto unabhängiger wird er in seinem Selbstwertgefühl und seinem Selbstvertrauen von schwankenden Leistungen, von Sieg und Niederlagen, von Erfolg und Misserfolg.

---

Nur wer die Niederlage nicht fürchtet, kann alle positiven Kräfte für die beste Leistung aktivieren.

---

Auch der Sportpsychologe, der Jugendliche im Hochleistungssport betreut, muss sich der pädagogisch-psychologischen Aufgabe bewusst sein und sein Tun einer verantwortlichen Reflexion unterziehen. Es genügt weder, körperliche Fähigkeiten zu entwickeln, um die beste Leistung zu erreichen, noch rein psychoregulativ auf den Jugendlichen einzuwirken, um alle Störfaktoren auszuschalten. Der Psychologe muss abwägen, in welchem Maß äußere Einflüsse den jungen Menschen in seiner *Gesamtentwicklung* betreffen. Auch er trägt die Verantwortung dafür, dass alle Faktoren der Lebenswelt des Sportlers so aufeinander abgestimmt werden, dass er sie in seiner Persönlichkeit verinnerlicht, um diese auch in der Zukunft offen und aufnahmebereit zu erhalten.

Jede psychologische Arbeit mit Jugendlichen beinhaltet in irgendeiner Weise eine pädagogische Dimension. Kenntnisse über die Entwicklung der Identität des jungen Menschen und die Rolle, die dabei der Sport spielt, helfen dem Trainer beim Umgang mit jugendlichen Sportlern und bei der Beurteilung abweichender Verhaltensweisen.

### 2.1 SPORT UND IDENTITÄTSENTWICKLUNG

Es gibt die verschiedensten Redewendungen, die Bezug darauf nehmen, ob sich der Mensch seiner Identität bewusst ist, ob er Zweifel an ihr hegt oder ob er auf der Suche nach dieser eigenen Identität ist. „Ich bin Judokämpfer!“, durch diese Aussage identifiziert sich z. B. der junge Mensch mit der Rolle des Kampfsportlers. Diese stellt jedoch nur einen Teil seiner *Gesamtidentität* dar. Es ist zu fragen, welchen Stellenwert die Identität des Judokämpfers in der Gesamtidentität des Sportlers einnimmt. Nicht nur als Judokämpfer besitzt er eine Identität, sondern auch als Sohn, als Freund, als Bruder oder als Lehrling oder Student. „Ich weiß gar nicht mehr, wer ich eigentlich bin!“, dieser Ausspruch eines Sportlers weist darauf hin, dass er in seinem Selbstverständnis und in seiner Umweltbeziehung verunsichert ist. Weitere Beispiele des Identitätsbezugs kommen in folgenden Sätzen zum Ausdruck: „Er hat sich selbst aufgegeben!“, „Er weiß nicht, wer er ist!“, „Er hat ein verschobenes Selbstbild!“, „Er ist immer noch auf der Suche nach sich selbst!“, „Er ist sich seiner selbst nicht sicher!“ Gerade der Wettkampfsportler braucht ein stabiles Ich, eine klare Identität, die ihn mit seiner Umgebung und seinen Gegnern im Gleichgewicht hält und die auch durch Niederlagen nicht ins Wanken gerät.

---

Die Frage „Wer bin ich?“ darf nicht nur durch Feststellen der sportlichen Leistungsfähigkeit beantwortet werden.

---

Die Ursprünge von übergroßer Nervosität, von Minderwertigkeitsgefühlen, von hoher Aggressivität oder zu schneller Resignation sind häufig in Störungen der Identitätsentwicklung zu suchen. Zur Analyse der Identitätsentwicklung bzw. der sportlichen Identität kann auf Theorien zurückgegriffen werden, die Erikson (23), Veelken (125) und Mead (74) beschrieben haben. Identität wird als Produkt und Ziel der Sozialisation verstanden. Am Ende sollen die für viele Menschen offenen Fragen „Wer bin ich?“ und „Was soll ich hier?“ beantwortet werden. Unsere Vorfahren hatten darauf leichter Antworten parat. Das gesellschaftliche Leben früherer Generationen war mehr als in unserer Zeit durch Institutionen, Sitten und Gebräuche bestimmt. Die Menschen wurden in einen Kulturraum hineingeboren,

der es ihnen relativ leicht machte, ihre Identität zu finden. Ein Bauer war ein Bauer, die Frau die Hausfrau, der Lehrling derjenige, der sich unterordnen musste. In unserer Zeit ist eine Auflockerung der strengen Verhaltensnormen und Gebräuche zu beobachten. Sinngebungen, die früher Einfluss auf die Identitätsentfaltung nahmen, z. B. Autoritätsglaube oder Vertrauen in Traditionen, werden immer mehr in Frage gestellt. Hinzu kommt, dass die Identitätsentwicklung durch Jugendarbeitslosigkeit, Konkurrenz und Leistungsdruck in Schule und Beruf und durch die Vielzahl der gesellschaftlichen Rollen erschwert wird.

Die Identitätsentwicklung des Jugendlichen von heute muss ihn auf das Leben in der Welt von morgen vorbereiten. Unter diesem Aspekt gewinnt der Sport als stabilisierender Faktor eine besondere Bedeutung für die Lebensbewältigung des Jugendlichen. Das sportliche Handeln muss als Bestandteil des gesamten Lebens eine Stufe der Identitätsentfaltung darstellen.

An der Schwelle zum Erwachsenenalter steht der Jugendliche vor dem Problem, seinen Sport in seine Lebenswelt zu integrieren. Er muss sich die Fragen stellen: „Welche Bedeutung, welchen Sinn hat mein Sport? Wer bin ich als Sportler? Ist es sinnvoll, dem Sport so viel Zeit zu opfern? Welchen Stellenwert, welche Position bringt mir der Sport bei meinen Freunden, in der Gesellschaft? Genügt der Sport, um mich selbst zu finden, meine Persönlichkeit in all ihren Anlagen zu entfalten?“

## 2.2 GESAMTIDENTITÄT UND SPORTLICHE IDENTITÄT

Die Identität entfaltet sich, ähnlich wie Jung (48) den Individuationsprozess beschrieben hat, in der Auseinandersetzung des Menschen mit der gesellschaftlichen Umwelt und der Fähigkeit, selbstständig auf diese Umwelt zu reagieren. Bei gelungener Identitätsentfaltung wird der Mensch trotz seiner Einzigartigkeit nicht durch Isolierung aus dem Beziehungsnetz zu anderen ausgeschlossen. Andererseits lässt er sich aber auch nicht total an die für ihn bereitgehaltenen sozialen Erwartungen anpassen (125).

Auch der Sportler muss seine Identität entfalten. Dies kann nur gelingen, wenn er die Rolle, die er im Sport spielt, mit den Erwartungen der anderen und seiner eigenen selbstkritischen und autonomen Stellungnahme ins rechte Maß zu setzen vermag. Nur dadurch erfährt er Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen in einer sich dynamisch verändernden Lebenswelt. Um den Begriff „Identität“ noch näher zu fassen und den Stellenwert der sportlichen Identität differenzierter aufzuzeigen, kann die Gesamtidentität in die Komponenten der *persönlichen Identität* und der *sozialen Identität* zerlegt werden (Abb. 1) (23, 125).

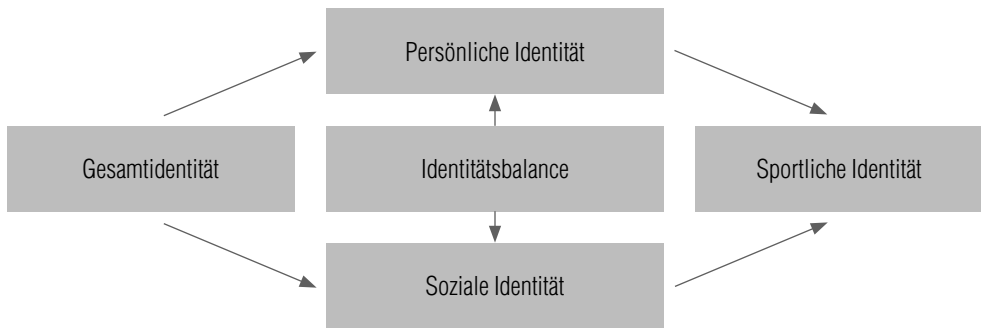


Abb. 1: Komponenten der Identität

## 2.2.1 SOZIALE IDENTITÄT

Die soziale Identität beinhaltet diejenigen Verhaltensweisen, die aufgrund der Rollenerwartungen und durch Übernahme von Haltungen und Einstellungen anderer entstehen. Auch die Rolle des Sportlers, des Judokämpfers, des Tennisspielers oder des Rennläufers ist Bestandteil der sozialen Identität. Alle Identitäten erfordern einen anderen, für den man diese Identität einnimmt. Soziale Identität könnte man deshalb auch als Identität für andere bezeichnen.

Sie stellt die Antwort des Einzelnen auf die Haltung und Erwartung der anderen ihm gegenüber dar (125). Diese Reaktion beinhaltet gleichzeitig ein Moment der Freiheit. Es kommt darin zum Ausdruck, dass der Mensch selbst zu entscheiden vermag, ob er die Haltung der anderen total und unreflektiert übernimmt oder sie distanziert kontrolliert, sodass er in seiner Reaktion eigene Wünsche realisieren kann. Diese Antwort auf die Erwartungen der anderen wird durch die Entwicklung der persönlichen Identität bestimmt.

## 2.2.2 PERSÖNLICHE IDENTITÄT

In der persönlichen Identität kommt das Bewusstsein des eigenen Selbst zum Ausdruck. Dieses gründet in den ganz persönlichen Erfahrungen des Lebens und im Wissen um die eigene, unaustauschbare Existenz: „Ich weiß, dass ich so bin, wie ich bin, kein anderer kann so sein wie ich!“

Dieses Bewusstsein ist für jeden Wettkampfsportler die Grundlage der individuellen Steuerung sportlicher Handlungen und des Wettkampfs.

Wenn es ihm gelingt, seine soziale Identität („Was erwarten die anderen von mir?“) mit seiner persönlichen Identität („Ich werde die Aufgabe so lösen, wie ich es für richtig halte!“) ins Gleichgewicht zu bringen, so befindet er sich im Zustand der „Identitätsbalance“ (135). Identitätsbalance bedeutet für den Sportler, dass er zwischen den Anforderungen und Erwartungen der anderen und der Freiheit, das eigene Verhalten nach eigenem Gutdünken und eigenen Maßstäben zu lenken, steht (Abb. 2).

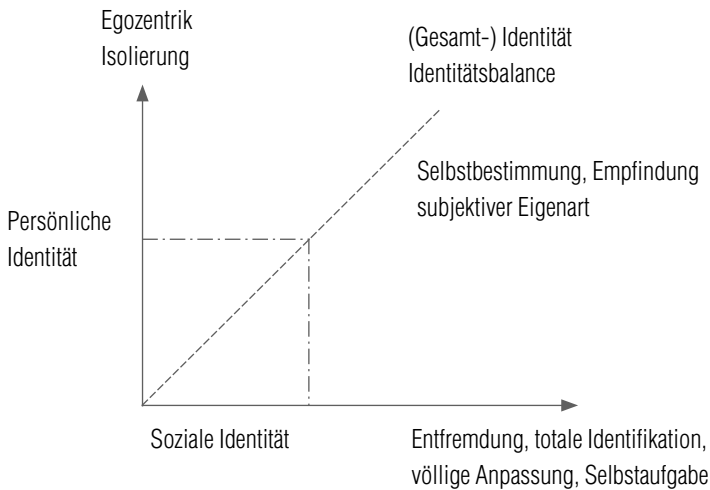


Abb. 2: Identitätsstruktur nach Veelken

Soziale Einflussfaktoren wie die Erwartungen und Wünsche von Freunden, Zuschauern, Presse und Medien dürfen nicht so dominieren, dass sie die Entfaltung des eigenen Könnens, die individuellen Fähigkeiten, die Gefühle und Vorsätze überdecken oder stören.

Deutlicher wird dieses Identitätsgleichgewicht bei der Betrachtung seiner Störungen.

## 2.3 STÖRUNGEN DER IDENTITÄT

Störungen der Identität erschweren den Umgang mit anderen, schaffen persönliche und soziale Konflikte und verhindern die Entwicklung der eigenverantwortlichen und doch sozialgebundenen Persönlichkeit. Im Sport sind, mehr oder minder ausgeprägt, Störungsrichtungen in sozialer oder in personaler Hinsicht zu beobachten.

### 2.3.1 ANPASSUNG UND ENTFREMDUNG

Ein überspitztes Beispiel für derartige Störungen wäre: Ein jugendlicher Sportler übernimmt die Ansichten, Haltungen und Einstellungen des Trainers. Er ahmt dessen Sprechweise nach, kleidet sich wie dieser, führt folgsam alle Anweisungen aus, sucht ständig dessen persönliche Nähe und hat während des Kampfs ständig Blickkontakt mit ihm. Stets versucht er, sich so zu verhalten, wie es vom Trainer gewünscht bzw. gerne gesehen wird. An Wettkämpfen, zu denen ihn der Trainer nicht begleiten kann, nimmt er entweder nicht teil oder vollbringt nur schwache Leistungen oder versagt völlig.

Dieser Jugendliche läuft Gefahr, sich zu einem völlig angepassten Wesen zu entwickeln. Seine soziale Identität hat sich zur totalen sozialen Anpassung an die Anforderungen, Haltungen und Erwartungen des Trainers entwickelt. Auch gegenüber Freunden, Nachbarn und Bekannten zeigt er ähnlich extremes Anpassungsverhalten.

Das Beispiel soll zeigen, dass die Anpassung an die Wünsche der anderen so weit gehen kann, dass eigene Reflexionen und Interpretationen der Situation nicht mehr stattfinden. Die Verhaltensweisen werden durch Fragen gesteuert, wie: „Wie wirke ich auf die anderen?“, „Handle ich so, dass ich ihren Erwartungen entspreche?“ Zugunsten der Erwartungen der anderen verzichtet er auf seine persönliche Identität.

Diesen Vorgang bezeichnen wir als *Entfremdung* (74, 125).

Durch die totale Anpassung erreicht der Sportler zunächst, dass er nicht in Konflikt mit dem Trainer und den anderen gerät. Zwischen seinen Wünschen und den Erwartungen anderer gibt es keine Widersprüche. Er stellt seine eigenen Bedürfnisse zurück, verdrängt oder verleugnet sie.

Dieser Verdrängungsakt hat den völlig angepassten Sportler zur Folge und verhindert die Entwicklung einer entscheidungsfähigen, selbstkompetenten Persönlichkeit.

Die Ausbildung ganz persönlicher Qualitäten, die dem Sportler in der Gruppe seine Individualität verleihen, wird dadurch unterbunden. Der „mündige“ Sportler bleibt auf der Strecke.

Die Anpassung an das Beziehungsgeflecht einer Mannschaft oder an die Zielstellungen des Trainers darf nicht so weit gehen, dass sie zur Unterwürfigkeit und Aufgabe eigener Entscheidungskompetenz führt. Anpassung als Antwort auf die Angst, als Außenseiter zu gelten, vielleicht in der Mannschaft nicht mehr beliebt zu sein oder ausgeschlossen zu werden, kann eine Konformität des Denkens und Wertens zur Folge haben, die letztendlich dazu führt, dass der Einzelne seine eigenen Fähigkeiten und Bedürfnisse gar nicht mehr erkennt



und wahrnimmt. Am Ende stehen die Unsicherheit, die Krise, der Konflikt. Dies ist vor allem dann der Fall, wenn die Anerkennung der Anpassung ausbleibt.

Der überangepasste Mensch ist dauernd bestrebt, sich seine Anpassung wie eine Leistung anerkennen zu lassen. Wird diese Erwartung nicht erfüllt, treten Frustrations- und Aggressionserscheinungen auf, schlimmstenfalls kommt es zu einer generellen Verarmung an sozialen Gefühlen. Rücksichtnahme, Selbstvertrauen, Gemeinschaftsstreben – Gefühle und Emotionen, die zum Aufbau einer stabilen Persönlichkeit bedeutsam sind – werden kaum weiter ausgebildet.

Eine solche einseitige Verlagerung der Identitätsentwicklung im Sinne der Entfremdung zu verhindern, stellt eine wesentliche pädagogisch-psychologische Aufgabe für Betreuer und Trainer jugendlicher Sportler dar.

Die Gratwanderung, auf der einen Seite Leitfigur und Führer zu sein und auf der anderen Seite Emanzipation und Entscheidungsfähigkeit seiner Schützlinge zu fördern, kann nur gelingen, wenn der Trainer die Überzeugung vertritt, dass nur derjenige Sportler oder diejenige Sportlerin zur Höchstleistung befähigt ist, der/die gelernt hat, Konzentration, Willensstärke und körperliche Fähigkeiten aus sich selbst heraus zu mobilisieren und zu steuern.

### **Daraus lassen sich folgende Konsequenzen ableiten:**

- › Der Mensch muss seine Rolle als Sportler im Rahmen seiner Gesamtidentität interpretieren und seine ureigensten Bedürfnisse und Interessen in ihr verwirklichen. Im Verlauf seiner jugendlichen Entwicklung soll er erkennen, welche Erwartungen der anderen er erfüllen kann und wie Konflikte mit seinen eigenen Wünschen und Interessen zu lösen sind.
- › Die Interpretation des Sportlers muss von seinen Sozialpartnern, von Eltern, Trainer, Lehrern und Freunden, berücksichtigt werden. Vor allem der Trainer sollte die Argumente seiner Schützlinge stets überdenken und sich der Wirkung einer eventuellen Missachtung oder Zurückweisung bewusst sein.
- › Der Sportler braucht einen Freiraum für eigenständige Entscheidungen. Sowohl im Training als auch im Wettkampf sollte er Gelegenheit erhalten, Situationen, die in seinem Fähigkeitsbereich liegen, selbstständig zu bewältigen. Nur bei Gefahr einer erhöhten Belastung bzw. Überforderung bedeutet die Hilfe des Trainers einen wichtigen Stützpfeiler bei der weiteren Identitätsentwicklung des Sportlers.

### 2.3.2 EGOZENTRIK UND ISOLATION

Neben der überakzentuierten sozialen Identität, die zu totaler Anpassung und Institutionalisierung führt, gibt es auch die entgegengesetzte Tendenz. Sie zeigt sich durch die Überbetonung der persönlichen Identität. Es besteht die Möglichkeit, dass ein Sportler so in seiner Meinung, seiner Haltung, in seiner Egozentrik bis zur Isolierung befangen ist, dass er die Haltung und Erwartung der anderen nicht mehr wahrnimmt und sie deshalb auch nicht mehr in seine eigene Identität einverleiben kann. Dadurch verliert er die Fähigkeit, eine Rolle, eine Position oder eine Funktion im sozialen Feld einzunehmen. Blockt der Sportler den sozialen Kontakt zu seinen Mannschaftskameraden oder Betreuern ab, gerät er in eine Isolation, die die weitere Entfaltung seiner Identität verhindert.

Die Ursachen können in der Angst zu suchen sein, sich in der Gruppe zu verlieren, nicht mehr zu wissen, wer man selbst ist, oder aber auch in rigider Selbstbezogenheit, die auf einem Mangel an sozialen Lernprozessen in der Vergangenheit beruht. Persönliche Bedürfnisse erlangen die Oberhand, soziale Kontakte werden abgebrochen oder vermieden.

In diesem Zustand der Isolation steht die eigene Person im Mittelpunkt des Denkens und Fühlens. Erwartungen der anderen oder soziale Rollenfunktionen finden keinen Platz mehr. Auf diese Weise tritt eine Verschiebung zur Überakzentuierung der persönlichen Identität ein, die sich in Egozentrik, sozialer Abkopplung, Kontaktarmut bis hin zur Vereinsamung zeigt.

Viele Eltern machten in diesem Zusammenhang negative Erfahrungen, wenn sie ihren Sohn oder ihre Tochter in den Sportverein schickten, damit sie dort im Feld der Gleichaltrigen soziale Erfahrungen sammeln sollten. Sie beachtetten nicht, dass Neuankommlinge oft als unbekannte Eindringlinge von der Gruppe abgelehnt oder nur zögernd aufgenommen werden. Jedes neu ankommende Mitglied bedeutet eine innere Umwandlung der Sympathie- oder Leistungsstruktur der Gruppe. Es bedarf einer gewissen Zeitspanne und der Unterstützung von Trainer und Betreuer, den Integrationsprozess in Gang zu bringen. Gelingt die Integration des Neulings nicht, besteht die Gefahr, dass er sich zurückzieht. Er bleibt zu Hause, lehnt weitere Kontakte ab, verlässt sein Zimmer nicht mehr, spricht kaum noch und kann schlimmstenfalls zum isolierten Eigenbrödler werden.

Im Sport kann sich eine solche Überakzentuierung der persönlichen Identität dahingehend auswirken, dass der Sportler unfähig wird, Rollen anderer einzunehmen. Beispielsweise muss der Judokämpfer auch die Rolle seines Gegners übernehmen können, beim Tennisspiel muss die Reaktion des Gegners in der eigenen Person angelegt sein. Der Sportler muss wissen, welchen Kampfstil oder welche Taktik der Gegner anwendet. Dies setzt voraus, dass er die Haltung des Gegners in sich selbst präsent hat, um darauf reagieren zu können.

Jeder Wettkampf, der die unmittelbare persönliche Auseinandersetzung mit dem Gegner verlangt, stellt ein Wechselspiel von Reaktionen dar, in dessen Verlauf die Haltung des einen die passende Haltung des anderen auslöst. Dieser Prozess der Rollenübernahme und deren Einverleibung legt vor allem im Alter von etwa 6-11 Jahren den Grundstein für die spätere Identitäts- und Leistungsentwicklung. Deshalb werden im Folgenden einige wesentliche Gesichtspunkte aufgezeigt, die die Problematik der Integration des Wettkampfs in die Lebenswelt von Kindern und Jugendlichen ansprechen sollen.

## 2.4 KINDER IM SPORT

Die Lebenswelt des Kindes prägt seine Identitätsentwicklung. Sie enthält alle Einflussfaktoren der Sozialisation, die für die Ausbildung der sozialen und persönlichen Identität verantwortlich sind.

Sofern die Lernprozesse, die zur Sozialisation des Kindes führen, geplant sind, sprechen wir von *Erziehung* (59).

Viele Lernprozesse, vor allem in zunehmendem Alter, verlaufen jedoch ungeplant. Kinder beobachten Erwachsene, Vorbilder; sie lernen durch eigenes Ausprobieren und Erproben, sie machen gute und schlechte Erfahrungen mit Erwachsenen und Gleichaltrigen. Die wichtigsten Sozialisationsfelder des Kindes sind Elternhaus, Kindergarten, Schule, Gleichaltrige, Freizeit, Gruppen und Vereine.

Sie prägen die Persönlichkeitsentwicklung des Kindes und entwickeln eine breite Palette emotional-sozialer, intellektueller und motorischer Fähigkeiten. Auch der Sport stellt einen Bestandteil dieses Einflussfeldes dar. Trainer und Erzieher müssen jedoch dafür Sorge tragen, dass der Sport nicht zu einer Einengung der Lebenswelt der Kinder führt (Abb. 3).

Spielen und Entdecken ist nur in der kindlichen Lebenswelt möglich, die unter Ausschluss der Erwachsenen existiert.

In der Auseinandersetzung und der Kooperation mit Gleichaltrigen lernen Kinder Verhaltensregeln, entwickeln sie Fähigkeiten, bewerten und beurteilen sie sich selbst. Sie setzen sich mit ihrer ganz persönlichen Umwelt in ein psychisches Gleichgewicht als Voraussetzung und Baustein für eine stabile persönliche Identität.

Auch für sportlich hochbegabte Kinder gilt die Forderung:

---

Persönlichkeitsentwicklung geht vor Leistungsentwicklung!

---

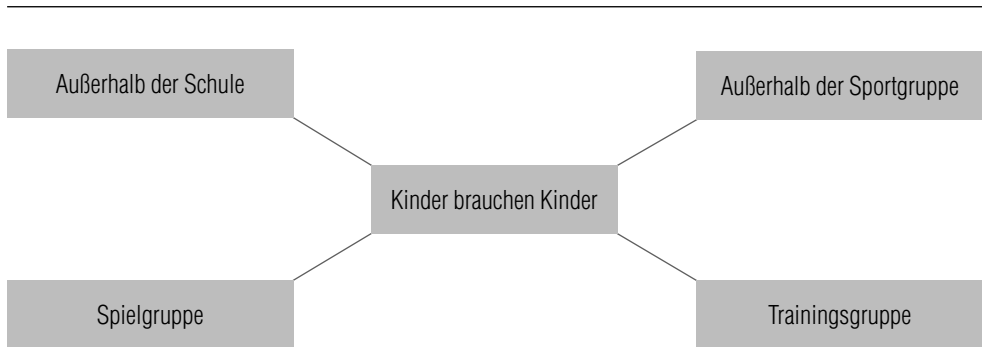


Abb. 3: Sozialbeziehungen der Kinder

Kinder, die mit dem Vertrauen in den Wettkampf gehen, dass sie nicht nur wegen ihrer Leistungsfähigkeit, sondern um ihrer selbst willen von Trainern und Betreuern geschätzt werden, entwickeln Selbstbewusstsein und Selbstsicherheit. Sieg oder Niederlage dürfen nicht die Gradmesser der Persönlichkeitsbeurteilung sein. Kinder, die sich auf dem Weg zu einer ausbalancierten Identität befinden, werden auch ihre beste Leistung erbringen.

Stets ist daran zu denken, dass die Sportkarriere nur einen relativ kurzen Abschnitt im Leben umfasst. Talente können scheitern. Dann besteht die Gefahr, dass Langeweile eintritt, keine Ziele mehr vorhanden sind, Selbstunsicherheit entsteht, soziale Beziehungen fehlen und ernsthafte Identitätsstörungen das Leben des jugendlichen Menschen erschweren. Dieser pädagogisch-psychologischen Verantwortung sollte sich kein Trainer und auch kein beratender Sportpsychologe entziehen.

Für die psychische Entwicklung des Kindes kann auch der Leistungssport sinnvoll und pädagogisch wertvoll sein, wenn er unter folgenden Aspekten betrieben wird (59):

- a) **Schule und Schulsport sollten nicht beschränkt werden.**
- b) **Es darf keine Überfremdung durch Trainer und Eltern eintreten.**
- c) **Das Kind muss**
  - › Kind bleiben,
  - › spielen dürfen, Vielseitigkeit gewährt bekommen,
  - › Freizeit und – „freie Zeit“ – haben,
  - › Zuneigung erhalten,
  - › sich sicher und geborgen fühlen,
  - › Ängste und Sorgen aussprechen dürfen,
  - › dem Trainer Vertrauen entgegenbringen können,

- › Leistungen altersgerecht erbringen dürfen,
- › lösbare Aufgaben erhalten,
- › reizvolle Ziele anstreben,
- › in der Gruppe sein dürfen,
- › selbstbewusst sein dürfen.

## 2.5 SPORT IN DER PUBERTÄT

Die Jugend bereitet den Menschen auf das Erwachsensein vor. Der Jugendliche befindet sich in einer Phase des Übergangs von der Kindheit in die Erwachsenenwelt. In diesen Jahren findet eine Identitätserweiterung statt.

Das Ende der Jugend ist nicht, wie das der Kindheit, „ein natürliches, durch biologische Ereignisse gesetztes, sondern ein soziales Ende“ (59). Die Identitätsentwicklung der Jugendlichen bleibt unvollkommen, da der Bereich der beruflichen Entfaltung noch aussteht. Deshalb besteht bei manchen Jugendlichen die Gefahr, dem Sport einen überhöhten Stellenwert im Leben zuzuschreiben, der durch die Kompensation noch nicht erreichter beruflicher Kompetenz begründet ist.

Das Engagement des Jugendlichen im Sport stellt einerseits ein vorzügliches Mittel dar, Krisen und Probleme zu bewältigen, andererseits besteht die Gefahr, *dass die sportliche Tätigkeit zu ernst genommen wird*, was spätere Identitätskrisen vorbereitet.

Nimmt der Sport bzw. die sportliche Leistung einen zu großen Stellenwert im Leben des Jugendlichen ein, können überhöhte Erwartungen entstehen.

Die geheime Angst vor Misserfolgen steigt mit dem Anspruch der hohen Zielsetzungen.

Die Gesamtidentität des Jugendlichen weist Defizite in anderen, ebenso wesentlichen Feldern auf. Späteres Wettkampfversagen, übergroße Nervosität und Selbstzweifel in entscheidenden Phasen haben oft ihre Ursache in der ungleichgewichtigen Identitätsentwicklung des Jugendlichen.

Deshalb darf der Trainer nicht nur die sportliche Leistung seiner Schützlinge als alleinigen Gegenstand seiner Überlegungen sehen, sondern er muss auch *andere Lebensbezüge kennen* und sie in der Trainings- und Wettkampfplanung berücksichtigen. Einige wesentliche Aspekte außersportlicher Lebensbereiche werden von Kurz (59) besonders hervorgehoben:

### a) Gleichgewicht zwischen Sport, Schule und Beruf finden

---

Jugendliche Sportler, die in der Schule oder im Beruf erfolgreich sind, werden auch im Sport bessere Leistungen vollbringen als solche, die im schulischen oder beruflichen Bereich Konflikte, Probleme oder Ängste mit sich tragen.

---

Der Trainer sollte auch erkennen, ob Jugendliche den Sport als Kompensation für schlechte Leistungen in der Schule oder im Beruf betreiben. Auch wenn dies dem Trainer verständlicherweise schwerfällt, sollte er auf die Jugendlichen einwirken, ihre Anstrengungen nicht nur auf den Sport zu richten. Erfahrene Trainer wissen, dass nur diejenigen Sportler langfristig die optimale Leistung erbringen, bei denen eine berufliche Absicherung und positive Zukunftsaussichten gegeben sind.

### b) Kooperation Trainer – Eltern – Ausbildung

Beruflicher und schulischer Werdegang beeinflussen das sportliche Engagement des Jugendlichen. Deshalb sollte der Trainer über den beruflichen Werdegang seiner Schützlinge Bescheid wissen. Da der sportliche Werdegang mit der beruflichen Ausbildung parallel läuft, kann der zeitliche Aufwand für Training und Wettkampf zum Problem werden. Hier sollte der Trainer gemeinsam mit den Eltern nach Möglichkeiten und Wegen suchen, den Aufwand für den Sport in einem angemessenen Maß zu halten. Zeiten, in denen das sportliche Training etwas zurückgeschraubt werden muss, wechseln mit Phasen, bei denen ein erhöhter Trainingsumfang keine Einbußen in schulischer oder beruflicher Hinsicht mit sich bringt. Sofern es den Trainern und Betreuern möglich ist, sollten sie beratend und helfend bei schulischen Problemen oder bei der Suche nach geeigneten Lehr- und Ausbildungsstätten tätig werden.

### c) Materielle Zuwendungen kritisch betrachten

Talentierte jugendliche Leistungssportler werden von Sponsoren und Vereinen mit Geldbeträgen umworben bzw. ausgestattet. Wenn dies auch von Sportart zu Sportart verschieden gehandhabt wird, besteht hier für manchen Jugendlichen doch die Gefahr, berufliche und schulische Ausbildung zu vernachlässigen, da er offensichtlich mithilfe seines Sports sein Leben bestreiten oder sich gar Sonderwünsche erfüllen kann. Der Trainer sollte dieser Verlockung realistisch entgegenwirken und dem Sportler bewusst machen, dass durch Verletzungen, Krankheit oder andere Ursachen diese Unterhaltsquelle versiegen kann.

---

Materielle Zuwendungen machen die Leistung zu sehr vom Ergebnis abhängig und blockieren dadurch Leistungsentwicklungen, die sich erst später entfalten würden.

---