



SIGURD BAUMANN

PSYCHOLOGIE IM SPORT

PSYCHISCHE BELASTUNGEN MEISTERN
MENTALE WETTKAMPFVORBEREITUNG
KONZENTRATION UND MOTIVATION

MEYER
& MEYER
VERLAG

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>](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, Hügendorf, Hongkong, Indianapolis, Kairo, Kapstadt, Manila, Maidenhead, Neu-Delhi, Singapur, Sydney, Teheran, Wien



Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)

Gesamtherstellung: Bookwire PoD

eISBN 978-3-8403-3829-8

E-Mail: verlag@m-m-sports.com

www.dersportverlag.de

INHALT

Einführung

Grundlagen der Persönlichkeitsentwicklung

- 2.1 Sport und Identitätsentwicklung
- 2.2 Gesamtidentität und sportliche Identität
 - 2.2.1 Soziale Identität
 - 2.2.2 Persönliche Identität
- 2.3 Störungen der Identität
 - 2.3.1 Anpassung und Entfremdung
 - 2.3.2 Egozentrik und Isolation
- 2.4 Kinder im Sport
- 2.5 Sport in der Pubertät
- 2.6 Zusammenfassung

Psychologische Erkenntnisgewinnung im Sport

- 3.1 Anamnese - Lebenslaufanalyse
- 3.2 Sportbezogene Persönlichkeitsanalyse
- 3.3 Das Gespräch
- 3.4 Das Erkundungsgespräch - Exploration
- 3.5 Selbstbeobachtung
 - 3.5.1 Freie Selbstbeobachtung
 - 3.5.2 Systematische Selbstbeobachtung
 - 3.5.3 Allgemeine Satzergänzungsverfahren
 - 3.5.4 Problemzentrierte Satzergänzungen
 - 3.5.5 Allgemeine Assoziationsanalyse

- 3.5.6 Problemorientierte Assoziationsanalyse
- 3.6 Beobachtung
- 3.7 Beobachtungsarten
 - 3.7.1 Offene und verdeckte Beobachtung
 - 3.7.2 Teilnehmende und nichtteilnehmende Beobachtung
 - 3.7.3 Kurzzeit- und Langzeitbeobachtung
 - 3.7.4 Systematische Beobachtung
- 3.8 Experiment
- 3.9 Fragebogen
 - 3.9.1 Polaritätsprofil
- 3.10 Test

Psychologisches Training

- 4.1 Psyche – Körper – Bewegung
- 4.2 Motivation – Emotion – Kognition
- 4.3 Vom mentalen Training zur Psychoregulation

Mentales Training

- 5.1 Ziele des mentalen Trainings
- 5.2 Inhalte des mentalen Trainings
 - 5.2.1 Bewegungsvorstellung
 - 5.2.2 Trainingswirkung der Bewegungsvorstellung
- 5.3 Methoden des mentalen Trainings
 - 5.3.1 Observatives Training
 - 5.3.2 Verdecktes Wahrnehmungstraining
 - 5.3.3 Verbales Training
 - 5.3.3.1 Mitsprechen
 - 5.3.3.2 Selbstbefehle
 - 5.3.4 Ideomotorisches Training

- 5.3.4.1 Voraussetzungen des ideomotorischen Trainings
- 5.3.4.2 Ideomotorisches Training und Erleben
- 5.3.4.3 Auswahl der Übungen bzw. der Übungsteile
- 5.3.4.4 Anweisung zum ideomotorischen Training
- 5.3.4.5 Beginn des ideomotorischen Trainings
- 5.3.4.6 Zeitpunkt des mentalen Trainings
- 5.3.4.7 Mentales Training vor der Ausführung
- 5.3.4.8 Mentales Training während der Ausführung
 - 5.3.4.8.1 Identifikation mit dem idealen Vorbild
 - 5.3.4.8.2 Visualisierung von Symbolen
 - 5.3.4.8.3 Mentales Training nach der Ausführung
 - 5.3.4.8.4 Visualisieren offener oder unvorhergesehener Ereignisse

Psychoegulation

- 6.1 Anwendungsvoraussetzungen – Diagnose
- 6.2 Ziele der Psychoregulation – Überblick
 - 6.2.1 Regulation psychischer Steuerungsfähigkeiten
 - 6.2.2 Emotionale Regulation
 - 6.2.3 Intellektuelle Regulation
 - 6.2.4 Energieregulation
 - 6.2.5 Antriebsregulation

Entspannungstraining

- 7.1 Psychische Spannung
- 7.2 Entspannung
- 7.3 Vom Nutzen der Entspannung
- 7.4 Zeitpunkt der Entspannung
- 7.5 Entspannungsmethoden

- 7.5.1 Atmung
- 7.5.2 Biofeedbackverfahren
- 7.5.3 Elektrodermale Aktivität (EDA)
- 7.5.4 Progressive Muskelentspannung
- 7.5.5 Das Psychohygienetraining (PT)
- 7.5.6 Aktivtherapie (ATP)

Visualisieren

- 8.1 Inhalte und Methoden des Visualisierens
- 8.2 Konstruktion eines Visualisierungsprogramms
- 8.3 Visualisieren von Metaphern

Motivierende Maßnahmen - Motivationstraining

- 9.1 Freude - Vergnügen - Zufriedenheit
- 9.2 Motivationsarten
 - 9.2.1 Subjektiver Anreizwert
 - 9.2.2 Aktuelle Primärbedürfnisse und -motive
 - 9.2.2.1 Methodische Konsequenzen
 - 9.2.3 Grundbedürfnisse
 - 9.2.4 Wünsche
- 9.3 Techniken der Motivierung
 - 9.3.1 Verknüpfungstechniken
 - 9.3.2 Sprachliche Motivierung
 - 9.3.3 Wahrnehmungsgebundene Motivierung
 - 9.3.4 Konflikte erzeugen - Neugier wecken
 - 9.3.5 Anwendung von bereits Gelerntem
 - 9.3.6 Verringerung konkurrierender Motivationssysteme
 - 9.3.7 Einplanung sozialer Bedürfnisse

- 9.3.8 Vermeidung unangenehmer Konsequenzen und sozialer Diffamierung
- 9.4 Zielsetzungen
 - 9.4.1 Traumziele
- 9.5 Konkrete Ziele
 - 9.5.1 Bedingungen konkreter Zielsetzungen
 - 9.5.2 Gefahren der Zielsetzung
 - 9.5.2.1 Blockierung
 - 9.5.2.2 Erwartungsdruck
 - 9.5.2.3 Abhängigkeit
 - 9.5.2.4 Ignoranz
- 9.6 Nahziel und Fernziel
 - 9.6.1 Schriftliche Aufzeichnung
 - 9.6.2 Ordnen der Ziele
 - 9.6.3 Nahziele
 - 9.6.4 Mittelfristige Ziele
 - 9.6.5 Fernziele
- 9.7 Selbstsuggestion
 - 9.7.1 Selbstbestätigung – Affirmationen
 - 9.7.2 Positive Selbstanweisung
 - 9.7.3 Selbstüberzeugung
- 9.8 Einstellungen
 - 9.8.1 Einstellungsdimensionen
 - 9.8.2 Funktionen der Einstellung
 - 9.8.3 Stabilisierung und Änderung der Einstellung
 - 9.8.3.1 Informationen
 - 9.8.3.2 Denken und Affirmationen
 - 9.8.3.3 Symboltraining
 - 9.8.3.4 Rollentausch mit dem Gegner
 - 9.8.3.5 Die „Verwandlung“ des Gegners

Psychische Steuerungsfähigkeiten

- 10.1 Psychische Steuerungsfähigkeiten im Sport
- 10.2 Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit
 - 10.2.1 Bedingungen der Konzentrationsfähigkeit
 - 10.2.2 Dimensionen der Aufmerksamkeit und der Konzentrationsfähigkeit
 - 10.2.2.1 Aufmerksamkeitsstreuung – Aufmerksamkeitsverengung
 - 10.2.2.2 Innenkonzentration – Außenkonzentration
 - 10.2.2.3 Könnern und Anfänger – Anteil des Bewusstseins
 - 10.2.2.4 Zentrieren
 - 10.2.2.5 Kurzzeitkonzentration – Konzentrationsausdauer
 - 10.2.2.6 Konzentrationsstörungen
 - 10.2.2.7 Kontrolle der Aufmerksamkeit – Konzentrationstraining
- 10.3 Mentale Stärke
 - 10.3.1 Voraussetzungen mentaler Stärke
 - 10.3.1.1 Selbstvertrauen erwerben
 - 10.3.1.2 Willensfähigkeiten entwickeln

Emotionalität im Sport

- 11.1 Emotionen und Gefühle
- 11.2 Entstehung der Gefühle
 - 11.2.1 Regulation durch das Körperbefinden
 - 11.2.2 Gedächtnis und Emotionalität
 - 11.2.3 Gefühlssteuerung durch Wahrnehmen
 - 11.2.4 Gefühle durch Vorstellen
 - 11.2.5 Denken und Gefühle

- 11.2.6 Der Umgang mit Versagensangst Warum man störende Gedanken nicht unterdrücken soll
- 11.3 Angst – Nervosität – Stress
 - 11.3.1 Angst im Sport
 - 11.3.1.1 Gegenstand der Angst
 - 11.3.1.2 Angeborene und erworbene Ängste
 - 11.3.1.2.1 Primäre Angstauslöser
 - 11.3.1.3 Angepasste und unangepasste Angst
 - 11.3.1.4 Erwartungsängste
 - 11.3.1.5 Soziale Ängste – Angstkonflikte
 - 11.3.1.6 Symptome der Angst
 - 11.3.2 Stress
 - 11.3.2.1 Stresselemente
 - 11.3.2.2 Stressformeln und Stressbewältigung
 - 11.3.3 Angstabbau und Stressbewältigung
 - 11.3.3.1 Methodische Maßnahmen
 - 11.3.3.2 Pädagogisch-psychologische Maßnahmen
 - 11.3.3.3 Umweltveränderung
 - 11.3.3.4 Somatische Verfahren
 - 11.3.3.5 Kognitive Verfahren
 - 11.3.3.5.1 Positives Denken
 - 11.3.3.5.2 Negative und positive Selbstgespräche
 - 11.3.3.5.3 Gedankenstopp
 - 11.3.3.5.4 Rationales Denken
 - 11.3.3.6 Stressbewältigungskatalog
 - 11.3.4 Psychische Barrieren
 - 11.3.4.1 Psychisches Trauma
 - 11.3.4.2 Psychischer Protest
 - 11.3.4.3 Psychische Sperren
 - 11.3.4.4 Entwicklungsbedingte Sperren
 - 11.3.4.5 Mentale Sperren

11.3.4.6 Emotionale Sperren

11.3.4.7 Innere Widerstände

Psychische Energie

12.1 Richtung der Energie

12.1.1 Energievergeudung

12.1.2 Positives und negatives Energieniveau

12.1.3 Optimales Energieniveau

12.1.4 Quellen psychischer Energie

Qualitatives Training - Quantitatives Training

13.1 Quantitatives Training

13.2 Qualitatives Training

Belastung & Erholung

14.1 Psychische Belastungen

14.2 Trainingsfeind: Langeweile - Monotonie

14.3 Trainingsfeind: Überdruß - psychische
Sättigung

14.4 Beanspruchung - Grenzbeanspruchung

14.5 Beanspruchung und Aktivierung

14.6 Erholung - wie lange? Die
Wiederherstellungsphase

14.7 Superkompensation und psychische
Wiederherstellung

Irrationalität im Sport

15.1 Aberglaube

15.2 Magie

15.2.1 Magisches Denken

- 15.3 Rituale
- 15.4 Maskottchen
- 15.5 Funktionen magischer Praktiken
- 15.6 Pädagogische Aspekte irrationalen Verhaltens

Mannschaftspsychologische Grundlagen

- 16.1 Kennzeichen einer Sportmannschaft
 - 16.1.1 Kennzeichen einer Sportmannschaft
 - 16.1.2 Mannschaftsziel
 - 16.1.3 Interaktion
 - 16.1.4 Mannschaftstypen
 - 16.1.5 Rollen und Positionen
 - 16.1.5.1 Rollenerwartung
 - 16.1.5.2 Rolle und Persönlichkeit des Sportlers
 - 16.1.5.3 Rolle und Selbstkonzept
 - 16.1.5.4 Rollenverständnis
 - 16.1.6 Normen
 - 16.1.7 Mannschaftsbildung und -zusammenhalt
 - 16.1.7.1 Aspekte der Mannschaftsbildung
 - 16.1.7.2 Mannschaft und Trainerverhalten
 - 16.1.7.2.1 Konstruktive Kritik
 - 16.1.7.2.2 Auswahl und Abstimmung der Information
 - 16.1.8 Der Athlet und die Mannschaftsharmonie

Konflikte

- 17.1 Begriffserklärung
- 17.2 Konflikttypen
- 17.3 Echte und unechte Konflikte
 - 17.3.1 Echte Konflikte
 - 17.3.2 Unechte Konflikte

- 17.3.2.1 Sündenbockmechanismus
- 17.4 Destruktive und konstruktive Konflikte
 - 17.4.1 Gemeinschaftliche und nichtgemeinschaftliche Konflikte
 - 17.4.2 Innere Abhängigkeit – Ambivalenz
 - 17.4.3 Die Unterdrückung von Konflikten
 - 17.4.4 Die Verselbstständigung von Konflikten – Konfliktkette
- 17.5 Personale Konflikte
 - 17.5.1 Zuwendungskonflikte
 - 17.5.1.1 Konfliktstärke
 - 17.5.2 Ablehnungskonflikte
 - 17.5.3 Zuwendungs-Ablehnungskonflikte
 - 17.5.4 Bedürfniskonflikte
 - 17.5.5 Interessenkonflikte
 - 17.5.6 Zielkonflikte
 - 17.5.7 Rollenkonflikte
 - 17.5.7.1 Intrarollenkonflikte
 - 17.5.7.2 Interrollenkonflikte
 - 17.5.7.3 Interpersonale Rollenkonflikte
 - 17.5.8 Emotionale Konflikte
 - 17.5.8.1 Konfliktverlauf und Emotion
- 17.6 Konfliktbewältigung

Mentale Wettkampfvorbereitung

- 18.1 Allgemein
 - 18.1.1 Abschalten und Umschalten
 - 18.1.2 Analyse der zu erwartenden Wettkampfbedingungen
 - 18.1.3 Aufbau einer realistischen Leistungserwartung
- 18.2 Zustandsregulation

- 18.2.1 Bewegungsgefühl
- 18.2.2 Kontrolle der Gesichtsmuskulatur
- 18.2.3 Aktivieren und Entspannen durch Laufen
- 18.2.4 Atemübung
- 18.2.5 Erwartungsdruck in persönliche Ziele verwandeln
- 18.3 Gedankliche Vorbereitung
- 18.3.1 Konkrete Analyse der Stärken und Schwächen des Gegners
- 18.3.2 Offensives Denken
- 18.3.3 Vorsatzbildung – Der innere Dialog
- 18.3.4 Visualisieren – mental trainieren
- 18.4 Selbstvertrauen
- 18.4.1 Aufbau eines zielbewussten Selbstvertrauens

Literaturverzeichnis
Literaturergänzungen
Bildnachweis

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 Universitätssportzentrum 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 Eislauf 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 Thesen 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.



2. KAPITEL

2

GRUNDLAGEN DER PERSÖNLICHKEITSENTWIC KLUNG

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. Sinngewinnungen, die früher Einfluss auf die Identitätsentwicklung 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 Identitätsentwicklung 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).

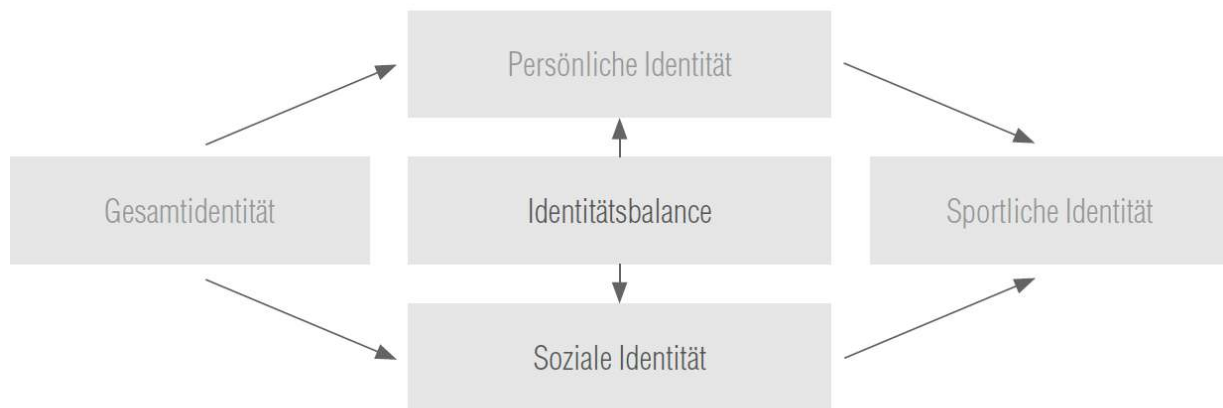


Abb. 1: Komponenten der Identität

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).

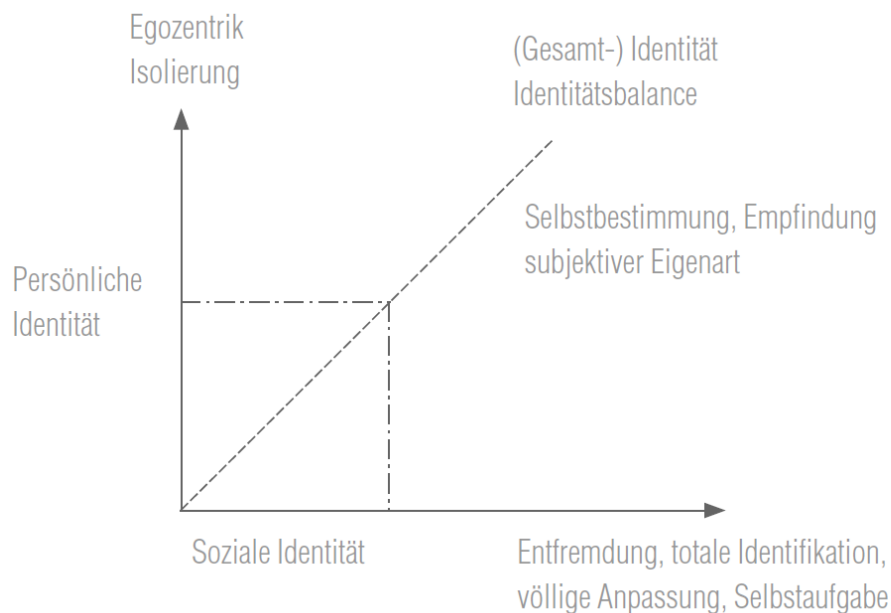


Abb. 2: Identitätsstruktur nach Veelken

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