



Zusatzmaterial für Kapitel 12: Angst im Sport

Zusammengestellt von Tobias Nolte



© Mauricio Graiki / Getty Images / iStock

DR. FELIX EHRENSPIEL, DR. CHRISTOPHER MESAGNO
Springer-Verlag GmbH Deutschland

Inhaltsverzeichnis

1. Übungsaufgaben	3
1.1 Reflexionsaufgabe: Problematiken psychologischer Forschung.....	3
1.2 Transferaufgabe: Ausdrucks-/ Angstverhalten.....	3
1.3 Reflexionsaufgabe: Auseinandersetzung mit der Entstehung von Wettkampfangst.....	4
1.4 Reflexionsaufgabe: Die Angstreaktion.....	4
1.5 Transferaufgabe: Praxisorientierte Interventionen gegen Wettkampfangst.....	5
1.6 Transferaufgabe: Angst und Verhalten.....	6
1.7 Transferaufgabe: Angst und Verletzung.....	6
2. Case Study zum Thema Wettkampfangst	8
3. Interview zum Thema Wettkampfangst aus der Praxis	12
4. Videobeispiele	15
4.1 Das Quiet Eye.....	15
4.2 Choking under pressure.....	15
4.3 Physiologische Komponente der Angstreaktion.....	16
4.4 Modellerklärungen.....	17
4.5 Wettkampfangst – Tipps.....	17
5. Weiterführende Artikel und Studien	19
5.1 Weiterführende Artikel.....	19
5.2 Weiterführende Studien.....	19

Themenübersicht

ANGST IM SPORT

12.1 Einleitung → Aufgabe 1.1

12.2 Auslöser von Angst im Sport → 1.7, 2., Videobeispiele 4.2 – 4.4 und Artikel 5.1.1

12.2.1 Sportpsychologischer Ansatz → Aufgabe 1.3

12.2.2 Sozialpsychologischer Ansatz

12.3 Wie Angst im Sport entsteht → Interview 3., Videobeispiele 4.4

12.3.1 Aufmerksamkeitsprozesse

12.3.2 Bewertungsprozesse

12.4 Der Kern – die Angstreaktion im Sport → Aufgaben 1.2, 1.4, 1.6, 2., 3.

12.4.1 Erlebenskomponente → Aufgabe 1.2

12.4.2 Physiologische Komponente → Videobeispiele 4.3

12.4.3 Verhaltenskomponente → Aufgabe 1.4

12.5 Auswirkungen von Angst im Sport → Aufgabe 1.5, 2. Case Study und 3. Interview

12.5.1 Angst und sportliche Leistung → Aufgabe 1.5, 2. Case Study

12.5.2 Angst und Bewegungskontrolle

12.5.3 Weitere Wirkungen von Angst im Sport → 3. Interview

12.6 Regulation von Angst im Sport → Aufgabe 1.5, 2. Case Study, 4.5 Videobeispiele

12.6.1 Bewältigung von Angst → 4.5 Videobeispiele

12.6.2 Angstregulation → 3. Interview

12.7 Regulation von Angst durch Sport → Aufgabe 1.6, 3. Interview

12.7.1 Untersuchungen zur Wirksamkeit

12.7.2 Hinweise für die Praxis

1. Übungsaufgaben

1.1 Reflexionsaufgabe: Problematiken psychologischer Forschung

Aufgabenstellung:

In der psychologischen Forschung stoßen Sie als Wissenschaftler auf mehrere Probleme in Bezug auf Ihr Forschungsdesign. In unserem Beispiel handelt es sich um das Thema Angst, um genauer zu sein um die Wettkampfangst. Nachdem Sie eine interessante Fragestellung formuliert haben, müssen Sie sich noch die dazu passende Vorhergehensweise überlegen. Oft ist dies jedoch nicht so einfach, vor allem wenn es um die Erhebung von sensiblen Daten, wie in unserem Beispiel Wettkampfangst im Leistungssport, geht. Überlegen Sie sich, auf welche Problematiken Sie als Forscher im Hinblick auf das Thema Wettkampfangst stoßen werden und welche Möglichkeiten es gibt, um an solche Daten heranzukommen. Reflektieren Sie Ihr vorgehen und recherchieren Sie 2 Methoden, diese Problematik zu umgehen.

Recherche Tipps:

- ➔ „Randomized response technique“:
<http://jrp.icaap.org/index.php/jrp/article/view/277/250>
- ➔ Meta-Analyse zum Thema „Disclosure of sensitive Data“
<https://link.springer.com/article/10.3758/s13428-014-0533-4>

1.2 Transferaufgabe: Ausdrucks-/ Angstverhalten



© sam thomas / Getty Images / iStock

1. Überlegen Sie sich eine sportliche Drucksituation, in welcher ein angstbedingtes Vermeidungsverhalten auftreten könnte. Schildern Sie wie sich das Vermeidungsverhalten äußern und welche Auswirkungen dies auf Mitspieler und Gegner haben könnte. Beachten Sie, bei der Aufgabe sowohl an allgemeine als auch an beispielspezifische Ausdrucksverhalten zu denken.

2. Nachdem Sie sich nun intensiv Gedanken über das Vermeidungsverhalten im sportlichen Kontext gemacht haben, nutzen Sie Ihr Wissen und versuchen Sie diese Art von Verhalten auch praktisch zu beobachten. Dabei können Sie sowohl auf die Körperhaltung ihres besten Freundes vor einem wichtigen Elfmeter achten als auch auf die Mimik eines Basketball-Profis der gerade vor dem entscheidenden Freiwurf im Game 7 der NBA Finals steht. Sie könnten beispielsweise auch selbst reflektieren, ob Sie solche Situationen in der Vergangenheit schon erlebt haben und wie Sie damit umgegangen sind.

1.3 Reflexionsaufgabe: Auseinandersetzung mit der Entstehung von Wettkampfangst

Aufgabenstellung:

Wie Sie im Kapitel „12.2 Auslöser von Angst im Sport“ schon nachlesen konnten, gibt es viele verschiedene Theorien über die Ursachen von Wettkampfangst. Um ein tieferes Verständnis über Auslöser von Angst im Sport zu bekommen, sollen Sie nun in sich gehen und selbst über eine Situation im sportlichen oder schulischen Kontext reflektieren, um herauszufinden, was Ihnen die meisten Sorgen bereitet hat. Denken Sie etwa an Ihre Gefühlslage vor einer wichtigen Klausur oder vor eines wichtigen sportlichen Events. Versuchen Sie sich daran zu erinnern, was Ihnen am meisten Angst bereitet hat, wie sich diese Angst geäußert hat und ob die Angst Ihre Leistung in irgendeiner Art und Weise beeinflusst hat.

Fragen zum Thema (Wettkampf-)Angst	Ihre Antwort
Was hat Ihnen Angst bereitet?	
Wie hat sich diese Angst bei Ihnen geäußert? Was hat dies in Ihnen ausgelöst?	
Zu Welcher Konsequenz führte ihr Angstgefühl?	

1.4 Reflexionsaufgabe: Die Angstreaktion

Im Kapitel zur Angstreaktion haben Sie sowohl die verschiedenen Komponenten der Angst kennengelernt als auch eine Vielzahl an psychologischen Fragebögen und Inventaren, die diese zu erheben versuchen. Das Wettkampf-Angst-Inventar-Trait (WAI-T; Ehrlenspiel, Brand und Graf 2009) hat zum Ziel, Wettkampfangstlichkeit in den drei folgenden Komponenten zu erfassen: Somatische Angst, Besorgnis und Konzentrationsstörungen.

Auf der folgenden Website finden Sie ausführlichere Beschreibungen zu den drei Subskalen und können sich den Fragebogen unter „Downloads“ selbst herunterladen.

www.wettkampfangst.de

1. Drucken Sie sich den Fragebogen aus und bearbeiten Sie ihn.
2. Werten Sie den von Ihnen ausgefüllten Fragebogen aus. Eine Anleitung dazu finden Sie unter „Auswertungsmodi“ auf der angegebenen Website.
3. Vergleichen Sie Ihre Ergebnisse nun mit denen der Normstichprobe. Dazu finden Sie die entsprechenden Normtabellen für die drei Subskalen unter „Interpretationshilfen“ auf der angegebenen Website.
4. Reflexion:
 - a. Stimmen die Ergebnisse mit Ihren eigenen Erfahrungen überein?
 - b. Fallen Ihnen Situationen ein, in denen Ihre Erfahrungen nicht mit den Ergebnissen übereinstimmen?
 - c. Bestehen möglicherweise Unterschiede, wenn Sie ihr Verhalten im Sport mit ihrem beruflichen oder mit Ihrem Verhalten im Privatleben vergleichen?

1.5 Transferaufgabe: Praxisorientierte Interventionen gegen Wettkampfangst

Aufgabenstellung

Stellen Sie sich vor, dass es Ihre Aufgabe - z.B. als Sportlehrerin, Trainer, Sportpsychologin, ... - ist, die Wettkampfangst anderer Personen zu reduzieren. Überlegen Sie sich ganz konkrete Maßnahmen für die eher allgemein formulierten Strategien zur Reduktion von Angst im Sport (Kapitel Bewältigung von Angst). Ziehen Sie dabei auch das Kapitel 19 Selbstregulation im Leistungssport von Beckmann und Beckmann-Waldenmayer (2019) als Hilfe heran.

Stellen Sie sich vor Sie sind Sportpsychologe/ Sportpsychologin ...

1. bei einem 1. Liga Eishockey Club. In ihrem Team befindet sich eine herausragende Spielerin, welche jedoch nur in Heimspielen gut performt. Auf Nachfrage antwortet sie, dass sie sich vor fremder Kulisse nicht wohlfühlt und Angst bekommt zu versagen. Das Heimstadion wiederum vermittelt ihr ein Wohlgefühl und gibt ihr Selbstbewusstsein.
Überlegen Sie sich woran Lisas Problem liegen könnte und geben Sie unterschiedliche Lösungsmöglichkeiten an.
2. beim FC Bayern München. Der Chefcoach hat für die neue Saison einen noch sehr jungen, dennoch sehr talentierten Spieler verpflichtet. Als Joker (Einwechselspieler) performte der Junge überragend. Auch als er sich in die Startelf erspielte, erzielte der Spieler konstant gute Leistungen. Doch nachdem er sich gut in das Team integriert hatte und zu einem Leistungsträger heranwuchs, brach seine Leistung komplett ein. Überlegen Sie sich woran sein Problem liegen könnte und geben Sie unterschiedliche Lösungsmöglichkeiten an.
3. und ein Volleyballspieler des Teams, welches Sie betreuen, kommt auf Sie zu und bittet Sie um Hilfe. Er berichtet davon, dass seine sportliche Leistung extrem

inkonstant ist. Zu Beginn des Matches spielt er meistens sehr gut, sobald er jedoch einen Fehler macht, beginnt er in eine Negativspirale zu gelangen. Reflektieren Sie über das Problem dieses Spielers und wie man es beheben könnte.

- ➔ Zusätzliche Literaturempfehlung: Mentales Training im Leistungssport: ein Übungsbuch für den Schüler- und Jugendbereich von Engbert, Kai (2017)

1.6 Transferaufgabe: Angst und Verhalten

Alex Honnold gilt als der beste „free-solo“ Kletterer der Welt. Er war und ist der einzige Mensch auf Erden, der die fast senkrechte Granitwand „El Capitan“ ohne Sicherung besteigen konnte. Viele Leute gehen davon aus, dass Honnold über kein normales Angstempfinden verfügt und deswegen zu solch einer Leistung fähig ist. Deswegen kamen auch Forscher der School of Medicine der University of South Carolina auf die Idee, Honnolds Gehirn zu untersuchen (siehe auch <https://gedankenwelt.de/alex-honnold-der-mann-ohne-angst/>). Die Aktivität seiner Amygdala blieb auch bei den verstörendsten Bildern komplett aus. Es scheint so, als wäre Honnolds Ängstlichkeitsempfinden durch die jahrelange Extremklettererfahrung abgestumpft worden. Im Folgenden Ted Talk (https://www.youtube.com/watch?v=6iM6M_7wBMc) berichtet Honnold aber trotzdem davon, wie verängstigt er vor der ersten „free solo“ Besteigung des El Capitan war. Durch langes und gezieltes Training konnte er seine Angst vor dem El Capitan überwinden, sodass der free-solo Versuch sich anfühlte wie ein „walk through the park“.

Schauen Sie sich Honnolds Ted Talk an und überlegen Sie, wie man die von ihm genutzten Strategien auf andere Sportarten übertragen könnte.

Recherchieren Sie auch über Alex Honnolds Person und versuchen Sie herauszufinden, was seine Einstellung zu Angst ist und wie er mit dieser umgeht. Identifizieren Sie Textstellen, in denen „Angst“ thematisiert wird. Welche Hinweise gibt es im Text, welche Wirkung Angst auf Verhalten hat? Wie scheint Honnold Angst zu bewältigen, zu regulieren? Nutzen Sie dafür auch gerne die folgenden Artikel.

- <https://www.ispo.com/people/free-solo-alex-honnold-kletterte-ohne-angst-am-el-capitan>
- <https://www.nationalgeographic.de/reise-und-abenteuer/2017/03/alex-honnold-ist-keinesfalls-furchtlos-er-akzeptiert-nur-den-tod>
- <https://www.nationalgeographic.de/reise-und-abenteuer/2017/06/exklusiv-kletterer-schafft-den-bisher-gefaehrlichsten-aufstieg-ohne>

1.7 Transferaufgabe: Angst und Verletzung

Dem Thema Angst vor Verletzung kommt im sportlichen Kontext eine sehr bedeutende Rolle zu. Oft hört man aus dem Leistungssport, dass einst überragende Sportler nach einer

größeren Verletzung nicht mehr an ihre vorherige Leistung anknüpfen können oder sich immer wieder erneut verletzen. Lesen Sie das folgende Interview des Mediziners Jens Kleinert (<https://www.zeit.de/sport/2011-10/interview-robber-verletzungen-kleinert>) und streichen Sie sich die Textstellen an, in denen erklärt wird, woran das oben genannte Phänomen liegen könnte.

Der Schweizer Fußball-Nationalspieler Claudio Sulzer äußerte sich zum Thema Verletzung folgendermaßen:

„Ich habe während Jahren meine Sportart ausgeübt, ohne zu überlegen, dass ich auch einmal verletzt werden könnte. Ich dachte wie die meisten Automobilisten in Bezug auf Verkehrsunfälle: Es passiert immer den anderen. Ich empfand es als selbstverständlich, praktisch jeden Tag zu trainieren, um dann irgendwo in der Schweiz oder im Ausland ein Spiel bestreiten zu können. Plötzlich ist das, was gestern selbstverständlich war, heute nicht mehr möglich. Man ist mit einer neuen, unvorhergesehenen Situation konfrontiert. (...) Es entsteht zuerst ein psychologisches Problem: das psychische Bewältigen der Verletzung.“

Analysieren Sie auf welche Problematik das Zitat anspielt und überlegen Sie sich Strategien, wie man dieser vorbeugen könnte. Recherchieren Sie im Netz nach möglichen Lösungen und ziehen Sie dafür auch folgende Artikel heran:

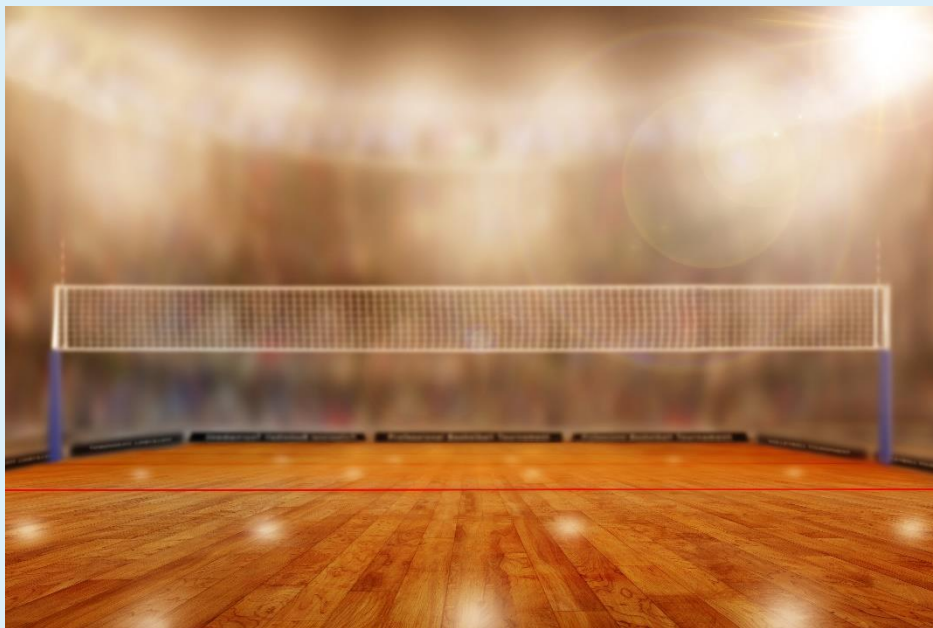


© Platinus / Getty Images / iStock

2. Case Study zum Thema Wettkampfangst

Im Folgenden finden Sie eine Case Study vor, welche ein Gespräch eines Volleyballtrainers und eines Sportpsychologen darstellt. Lesen Sie sich das Gespräch aufmerksam durch und bearbeiten Sie im Anschluss die dazugehörigen Fragen.

Ziel der Aufgabe ist es, Ihnen ein realitätsnahes Beispiel zu bieten, welches mögliche Herausforderungen von Sportpsychologen verdeutlicht. Versuchen Sie sich in die Lage des Sportpsychologen zu versetzen und überlegen Sie sich, wie Sie in der folgenden Situation handeln würden.



© ronniechua / Getty Images / iStock

Hermann Maier, der Trainer der deutschen U17 Volleyball-Nationalmannschaft, rief mich aus seinem Hotelzimmer aus Paris an, wo sein Team ein internationales Turnier bestreiten wird. „Die Lage ist angespannt“, sagte er. „Wir haben auf Grund unserer schlechten Leistung eine grauenhafte Erfahrung bei der Deutschen Meisterschaft gemacht. Es ist nicht wirklich eine Überraschung, da meine Spieler noch sehr jung und unerfahren sind.

„Was ist deine Erfahrung mit den Spielern“, fragte ich.

„Ich konnte noch nicht viel Zeit mit Ihnen verbringen. Nur vor ein paar Wochen kontaktierte mich Clemens Nolte, der Koordinator der Volleyball-Nationalmannschaft, und überredete mich, das Team für die Deutschen Meisterschaften und die Europameisterschaft in Paris zu trainieren. Thomas Wolfer, die ehemalige Trainerlegende, trat vor zwei Jahren zurück. Er hat ein volljähriges Trainingssystem entwickelt, welches hervorragende Volleyballer und gute internationale Resultate hervorbrachte. Seitdem haben einige meiner ehemaligen Teamkollegen der deutschen Nationalmannschaft Clemens

Bitte erhört und als Trainer ausgeholfen. Verstehe mich nicht falsch, ich finde es super, dass sie ausgeholfen haben, aber seitdem gibt es keinen richtigen Trainer, keine Trainingslager und auch keine konsistente Vorbereitung. Im Team herrscht Chaos“

Hermann erzählte dann, wie er der Trainer der Mannschaft wurde.

„Niemand wollte mit diesem Team zu den Deutschen Meisterschaften und der Europameisterschaft fahren. Sie waren einfach noch viel zu unerfahren, um an solchen Turnieren teilzunehmen. Ich habe selber erst ein Jahr auf Vereinslevel gecoached, aber Clemens bat mich, unbedingt die Position zu übernehmen und bot mir auch noch eine stattliche Summe Geld an. Also entschloss ich mich dazu, es einfach mal zu versuchen. Aber so wie wir bei den Deutschen Meisterschaften abgeschnitten haben, glaube ich, war das keine gute Idee. Ich bin nicht einmal sicher, ob ich das Team überhaupt coachen will“, gab Hermann zu.

Um besser zu verstehen, warum Hermann so demotiviert ist, fragte ich ihn, „Was ist denn bei den Deutschen Meisterschaften genau passiert?“

„Alles worüber ich auf unserer langen Busreise nach Paris nur denken konnte war, wie peinlich unsere Performance bei den Deutschen Meisterschaften gewesen ist. Am ersten Wettkampftag lief ich zusammen mit meinem Team an den Plätzen vorbei und sagte ihnen nochmal worauf Sie besonders achten sollen. Zurückblickend, habe ich zu stark versucht, ihre Unerfahrenheit kompensieren zu wollen und deshalb vielleicht zu viel geredet.

„Vielleicht“, antwortete ich. „Aber wie hast du darauf reagiert?“

„Dort war eine riesige, laute Gruppe, die gewartet hat bis das Turnier endlich beginnt, aber meine Spieler sahen sehr fokussiert aus und schienen verstanden zu haben, was ich Ihnen vermitteln wollte. Das galt zumindest für alle meine Spieler bis auf David, welcher mit gläsernen Augen auf die große Menge starrte. Tim, der unerfahrenste und auch schwächste Spieler, starrte nur wirr umher, sah die Zuschauer an und ignorierte mein Coaching komplett. Später kommentierte er noch, wie klein das Publikum für ein internationales Event war: „Das ist ein Witz“.

„Während des Aufwärmens verlor unser erfahrenster Spieler David komplett die Kontrolle. Es schien, als könnte er sich an nichts erinnern, was wir taktisch besprochen hatten. Ich glaube, er war verängstigt vom Publikum und von dem Druck der auf ihm lastete. Seit seiner schlechten Performance vor sechs Wochen, ist er der schüchternste von unseren Spielern geworden.“

„Dann fing das erste Spiel an und es wurde noch schlimmer. David begann das Match mit einer Fehlangebe und machte viele Fehler im weiteren Verlauf des Spiels. Auch noch Stunden danach entschuldigte er sich bei dem Team für seine schlechte Leistung, wobei jeder schlecht gespielt hatte, bis auf Tim ironischerweise.“

„Klingt nach einer harten Zeit“, sagte ich.

„War es, aber ich wusste schon davor, dass die Europameisterschaft sehr anspruchsvoll wird. Keiner der Spieler hat davor schon einmal an internationalen Wettkämpfen teilgenommen. Sie wussten nicht, wie hoch das Niveau auf solchen internationalen Turnieren sein kann. Ich habe echt Angst um die Kinder. Die meisten Spieler sind noch sehr jung und unerfahren und sie werden in den nächsten

Spielen gegen ältere und erfahrenere Volleyballer antreten. Und vor allem die Erfahrung wird eine große Rolle spielen.“

Coach Meier setze mit seiner Geschichte fort. „Ich fühle mich sehr unsicher, ich weiß einfach nicht, wie ich den Spielern weiterhelfen soll. Ich weiß nicht, was ich beim ersten Spiel der Europameisterschaft hätte anders machen können. Als wir vom Austragungsort zu unserem Hotel wieder zurückkamen, konnte ich kaum noch schlafen. Ich war einfach überrascht, wie unvorbereitet meine Spieler waren. Und ich weiß, wie sie sich gerade fühlen und was nun alles auf sie zukommt.“

„Was genau meinst du“, fragte ich.

„Ich startete auch meine Karriere als ein eher schüchterner und verängstigter Spieler. Viele Male leistete ich mir vor größerer Bühne schlimme Fehler. Aber mein damaliger Trainer Finn Krüger half mir dabei, Selbstvertrauen und meine spielerischen Fähigkeiten aufzubauen. In seinem System startete ich mit kleinen und leichten Übungen bis sie immer und immer anspruchsvoller wurden. Über den Zeitraum von zehn Jahren entwickelte ich mich zu einem selbstbewussten und erfolgreichen Volleyballer, der sogar die Deutsche Meisterschaft gewinnen konnte.“

„Ich war die ganze Nacht lang wach und wunderte mich, wie diese Kinder noch nicht das richtige Training haben konnten. Das ist, was mich beängstigt.“

Nach einer kurzen Phase der Stille erzählte Hermann was ihm heute geschah.

„Ich versammelte heute Morgen nach dem Frühstück noch einmal die Mannschaft, um noch mal alle wichtigen Dinge vor unserem zweiten Spiel zu besprechen. Dazu forderte ich sie auf, mit mir zu den Plätzen zu gehen. Als wir beim Sportgelände herumliefen sahen wir fast 300 andere Volleyballer, die genau das gleiche taten. Alle Teams waren sehr laut und aufgeregt, außer unser Team. Keiner sagte was und die meisten Blicke richteten sie nach unten. Tim erwähnte, wie groß und athletisch die anderen Sportler wirkten. Fast jeder sah ihn an und nickte. Ich sagte nicht viel, aber ich gab mein Bestes, um positiv und beruhigend zu wirken. Das war schwer, sehr schwer, weil ich definitiv meine Zweifel hatte. Auf dem Rückweg zum Hotel versuchte ich sie zu motivieren und sprach ihnen zu, dass sie sich keine Sorgen machen sollen und dass sie es schaffen können. Sie antworteten nichts und verblieben still. Dann fing David an zu weinen und sagte, dass er nicht spielen will.“

„Ich verstehe die Situation in der du dich befindest“, antwortete ich.

„Ja, aber nun habe nur ich geredet“, sagte Hermann. „Wie kannst du mir damit weiterhelfen?“

- 1. Beschreibe Hermann Maier**
 - a. Seine vorherigen Erfahrungen als Spieler und Coach
 - b. Seine Erwartungen an das Team
 - c. Seine derzeitige emotionale Haltung zum Team
- 2. Beschreibe die Charaktere der Geschichte**
 - a. Clemens Nolte
 - b. Thomas Wolfer
 - c. David
 - d. Tim

- e. Die anderen Teammitglieder
 - f. Den Sportpsychologen
- 3. Beschreiben Sie die Hauptprobleme dieser Geschichte
- 4. Welche Faktoren bedingten die schlechte Teamleistung bei der Deutschen Meisterschaft
- 5. Versetzen Sie sich in die Rolle des Sportpsychologen. Was würden sie dem Trainer für sein weiteres Vorgehen vorschlagen?
 - a. Training und Vorbereitung auf das nächste größere Turnier
 - b. Psychologische Strategien, um der Wettkampfangst entgegen zu wirken.
- 6. Wie durchsetzbar/ gut anwendbar sind die verschiedenen Möglichkeiten?
- 7. Als Sportpsychologe, würden Sie sich mehr auf die Probleme bezüglich des Trainers oder bezüglich der Spieler fokussieren?
- 8. Sobald das Turnier vorüber ist, was sollte Coach Maier am besten mit dem Team machen?
 - a. Training und Vorbereitung auf weitere Turniere
 - b. Psychologische Strategien in Bezug auf Wettkampfangst

3. Interviews zum Thema Wettkampfangst aus der Praxis

3.1 Interview mit der Sportpsychologin Anett Szigeti

Anett Szigeti ist Diplom Psychologin und Sportwissenschaftlerin, sowie Sportpsychologische Expertin des Bundesinstituts für Sportwissenschaften (bisp). Im Laufe ihrer Karriere begleitete sie sogar das Beachvolleyball-Team Ludwig/Walkenhorst zu Gold bei den Olympischen Spielen 2016 in Rio de Janeiro und den Weltmeisterschaften 2017 in Wien. Im Folgenden berichtet sie, welche Rolle Wettkampfangst in ihrem beruflichen Alltag spielt und wie sie damit umgeht.

I: Zu allererst würde ich Sie bitten, etwas zu Ihrer Person und Ihrem Werdegang zu erzählen.

S: Ich habe Psychologie und Sport studiert und nach Abschluss beider Studiengänge begonnen, viel im klinischen Bereich zu arbeiten. In dieser Zeit habe ich die systemische Therapieausbildung und die ASP-Ausbildung (Sportpsychologische Ausbildung) gemacht. Während der ASP-Ausbildung habe ich auch immer mehr im Bereich der Sportpsychologie gearbeitet und habe in Folge dessen meine Tätigkeit im klinischen Bereich zeitlich heruntergeschraubt. Zusätzlich habe ich dann die Hypnosetherapie-Ausbildung gemacht und bin zurzeit von meiner klinischen Arbeit bis zu den Olympischen Spielen 2020 freigestellt, sodass ich im Moment freiberuflich als Sportpsychologin und Coach arbeite.

I: Haben Sie in Ihrem beruflichen Alltag viel mit dem Thema Angst bzw. Wettkampfangst zu tun?

S: Es ist auf jeden Fall immer wieder ein Thema, ich würde aber sagen, dass die SportlerInnen das nicht immer gleich als Wettkampfangst betiteln. Meistens äußert es sich durch Äußerungen wie „ich habe ein mulmiges Gefühl“, „ich spiele manchmal weit unter meinen Möglichkeiten, weil ich Druck habe“ oder ähnlichem. Die meisten würde es aber nicht gleich als Wettkampfangst bezeichnen.

- I: Welche Symptomatiken gehen mit Wettkampfangst einher bzw. wie äußert sich diese?
- S: Also bei den meisten SportlerInnen äußert es sich tatsächlich darin, dass sie ihre Leistung nicht mehr richtig abrufen können und das ist auch der Grund, warum sie mit diesem Thema oft zu mir kommen. Dann würde ich immer unterschieden zwischen allem was vor dem Wettkampf selber passiert, zum Beispiel Schlafprobleme etc., und was im Wettkampf selber passiert. Beispielsweise lassen sich die erlernten Techniken, die die SportlerInnen gut trainiert haben, im Wettkampf nicht mehr abrufen.
- I: Wenn ein Spieler/ eine Spielerin auf Sie zu kommt und Nervosität + Ängste vor einem Wettkampf äußert, was ist ihre erste Reaktion?
- S: Das ist allgemein sehr schwer zu sagen. Es würde erstmal darauf ankommen, wie lange ich schon mit den AthletInnen zusammenarbeite und ob es schon bestimmte Techniken gibt, die zusammen erarbeitet wurden. Beispielsweise empfinde ich es als sehr hilfreich, das Yerkes-Dosdon-Gesetz aufzuzeichnen. Dies ermöglicht einem, die Angst zu reframen oder den SportlerInnen zu verdeutlichen, dass Anspannung per se erstmal nichts Schlechtes ist. Persönlich reframe ich die Angst sehr gerne als Anspannung, die sich eben auf körperlicher, geistiger und emotionaler Ebene äußert.
- I: Haben Sie Strategien gefunden, die fast immer und fast bei allen SportlerInnen gleichwirken? Oder ist es eher individuumsspezifisch welche Maßnahme Erfolg zeigt und welche nicht?
- S: Es ist superindividuell. Manche reagieren eher auf körperliche Sachen, andere wiederum eher auf Gedankenstrukturen oder Ablenkung. Eine Sache, die sich als sehr hilfreich bewiesen hat, ist das Atmen an sich. Vor allem in Anspannungs- und Drucksituationen ist es enorm von Vorteil. Des Weiteren ist es eine eher unkomplizierte Methode, da jeder atmet. Das Tempo, die Regulation der Ausatmung und Bauchatmung sind schnell zu erlernen.
- I: Kann Nervosität bzw. Wettkampfangst auch im positiven genutzt werden? Und wenn ja, wie?
- S: Dafür würde ich auf eine vorherige Antwort zurückkommen, welche sich auf das Yerkes-Dosdon-Gesetz bezogen hat. Ich glaube, die wenigstens Sportler sind sich bewusst, dass es einen gewissen Grad der Anspannung braucht, um gute Leistungen zu erbringen. Ich würde den Sportlern deswegen immer wieder klar machen, wozu

diese Aufregung bzw. Nervosität hilfreich ist. Wenn man beispielsweise komplett lethargisch an einen Wettkampf herangeht, wird dies die Leistung auch sehr negativ beeinflussen.

I: Haben Sie es schon mal erlebt, dass Ihre SportlerInnen auf größerer Bühne nicht so gut performt haben, wie sie es eigentlich hätten können? Wie haben Sie darauf reagiert?

S: Also ich habe es, wenn dann erlebt, dass die Leute zu mir kommen, nachdem sie solch eine Erfahrung gemacht haben. Ich bin davon überzeugt, dass man erarbeiten kann, dass jeder Wettkampf gleich gewertet wird. Falls es trotzdem mal vorkommt, dass in der Zukunft ein Wettkampf von großer Bedeutung ansteht, dann suche ich das Gespräch mit ihnen, bei welchem wir direkt über jegliche Art von Bedenken reden können.

Zusätzlich hoffe ich auch immer, dass die AthletInnen sehr gut vorbereitet sind, welches den Effekt der Nervosität verringert. Wenn ich athletisch, technisch etc. optimal vorbereitet bin,

An sich ist Wettkampfangst auch nur etwas, was im Kopf passiert. Deswegen können manche diese komplett ausschalten. Manche andere finden sogar einen Weg, die Anspannung positiv zu nutzen, um noch besser zu performen.

I: Haben Sie noch Tipps für unsere Leserinnen und Leser, die selber manchmal solche Ängste verspüren? Gibt es irgendwelche einfachen Übungen, die Sie empfehlen können, um selbstbewusster und beruhigter in einen Wettkampf zu starten?

S: Also generell unterscheide ich immer gerne zwischen was ist beeinflussbar und was ist nicht beeinflussbar, um gut in einen Wettkampf zu starten. Das würde ich auch immer vor dem Wettkampf machen. Beispielsweise könnte man eine Liste erstellen, in welcher man die Dinge auflistet, die man gut beeinflussen kann, wie z.B. regelmäßiges Training, rechtzeitiges Schlafengehen usw. Andersrum soll man auch die Dinge auflisten, welche man nicht beeinflussen kann. Beispielsweise, ob es regnet oder ähnliches. Das Klarmachen dieser Dinge kann sehr hilfreich sein, da die Angst häufig sehr diffus ist. Zusätzlich kann ich empfehlen eine Art Prognosetraining zu machen und die mutmaßlichen Wettkampfbedingungen von bevorstehenden Events durchzuspielen. Wenn ich jetzt beispielsweise eine/n FußballspielerIn betreuen würde, der/die noch nie in einem großen Stadion gespielt hat, dann würde ich sagen: „Bitte fahr dort hin, wenn möglich.“

- I: Gibt es noch etwas Wichtiges, was ich vergessen habe oder worüber Sie noch gerne reden möchten?
- S: Ich glaube einer der wichtigsten Punkte ist, dass Wettkampfangst super individuell ist. Deswegen ist es auch schwer zu sagen, ab wann es sich wirklich um Angst und ab wann es sich um einen „normalen“ Zustand handelt. Also wichtig ist festzuhalten, dass Wettkampfangst per se nichts Schlechtes ist, solange sie die AthletInnen nicht daran hindert, ihr volles Potenzial auszuschöpfen. Eine freudige Anspannung vor einem Wettkampf ist nämlich auch sehr wichtig.

Das Interview führte Tobias Nolte

4. Videobeispiele

4.1 Das Quiet Eye

4.1.1 <https://www.youtube.com/watch?v=mikltbasTqo>

Dieses Video veranschaulicht, wie gezieltes Training des Quiet Eyes zur Verbesserung der sportlichen Leistung beitragen kann. Am Beispiel der Basketballfrauenmannschaft der Calgary University wird aufgezeigt, wie das Quiet Eye Training zu einer 22% höheren Freiwurfquote führte. Das Video verdeutlicht außerdem noch, wie das Quiet Eye trainiert werden kann. Weiters führt das Video zusätzliche Erklärungen an, wie und warum die Quiet Eye Technique funktioniert.

4.1.2 <https://www.youtube.com/watch?v=mKtV01-okI>

In diesem Video wird das Quiet Eye am Beispiel des Puttings im Golf erklärt. Auch hier wird die Annahme gestützt, dass durch das längere Fokussieren des Balles und des Loches, der Körper automatische Bewegungen ausführt, die zu verbesserten motorischen Leistung führen sollen. Weiters wird in diesem Video erklärt, wie man Eye Tracking Brillen zum gezielten Training einsetzt.

- Frage: „In Bezug auf das Quiet Eye kann man sagen: je länger, desto besser.“ Fallen Ihnen praxisbezogene Beispiele ein, wo dieser Spruch nicht zutreffen könnte?
 - ➔ Zu lange Fixierung der Zieldestination könnte gegnerischen Spielern verraten, wohin der Schuss, der Aufschlag oder der Wurf hinkommen könnte → Gegner könnten Spielzüge vorhersehen
- Frage: Überlegen Sie sich wofür man die Quiet Eye Technique außerhalb des Sports noch verwenden könnte.
 - ➔ Forscher verwenden die Quiet Eye Technique zur verbesserten Ausbildung von Chirurgen an der University of Calgary

4.2 Choking under pressure

4.2.1 <https://www.youtube.com/watch?v=OrB9JBEk1ds>

Das Folgende Video ist die Aufzeichnung eines Ted Talks von Sian Leah Beilock, eine Psychologin am Barnard College, welche sich auf kognitive Neuroforschung spezialisiert hat. In ihrem Vortrag erzählt sie davon, was mit dem Körper, insbesondere mit dem Gehirn passiert, wenn wir uns in stressigen Situationen befinden. Dabei geht sie auch auf psychologische Tricks ein, die einem weiterhelfen können, sich in solchen Situationen zu beruhigen und weiterhin gut zu performen.

Das Video ist sehr empfehlenswert, wenn Sie selber schon einmal Erfahrung mit dem Phänomen Choking under Pressure gemacht haben. Die im Video vermittelten Tipps sollten Ihnen deshalb dabei weiterhelfen können, ihre Performance in Stresssituationen zu verbessern.

4.2.2 <https://www.youtube.com/watch?v=pjhnax9JLkE>

In diesem Video wird das Phänomen „Choking under Pressure“ näher beleuchtet. Hier wird zunächst nochmal erklärt was Choking under Pressure ist, woher der Name und wie es zustande kommt. Am Beispiel von einer Studie wird verdeutlicht, wie die Erhöhung des Drucks zu einer höheren Wahrscheinlichkeit zu versagen führt. Im Video wird neben dem Druck auch die Persönlichkeit als Grund für Choking genannt. Auch dies wird mit Hilfe einer Beispielstudie verdeutlicht. Das Resultat: Gewisse Charaktereigenschaften begünstigen Choking under pressure, andere erschweren dieses jedoch auch.

4.2.3 <https://www.youtube.com/watch?v=cbNpEJs1S8I>

(ab Minute 6:45)

Am Beispiel der Tennis Spielerin Sam Stosur wird in diesem Video verdeutlicht, wie Choking under Pressure im Profisport aussehen kann. Die sonst so begnadete Tennisspielerin berichtet in diesem Interview davon, wie sie solche Stressmomente erlebt und wie sehr dies ihr Spiel beeinflussen kann. Trotz großer Führung von fünf zu zwei Sätzen im ersten Set erzählt Sam Stosur von negativen Gedanken, die einfach so in ihren Kopf kommen und dazu führten, dass sie das Set doch noch verlor. Das Video veranschaulicht, dass insbesondere Profisportler von diesem Phänomen betroffen sind und erlaubt uns zu verstehen, was für gravierende Auswirkungen solche Angstgefühle auf die sportliche Leistung haben können.

4.3 Physiologische Komponente der Angstreaktion

4.3.1 https://www.youtube.com/watch?v=MumNXg6_i9M

Dieses Video veranschaulicht mit Hilfe vieler Abbildungen und Grafiken, wie die physiologische Reaktion auf Stress aussieht. Sowohl das zentrale als auch das vegetative Nervensystem werden sehr verständlich erläutert. Sympathikus, Parasympathikus und Enterisches Nervensystem werden gegenübergestellt und die verschiedenen Aufgaben verglichen und abgegrenzt.

4.3.2 <https://www.youtube.com/watch?v=YFfrbjAgoRc>

Dieses Video fasst innerhalb von drei Minuten das vegetative Nervensystem treffend zusammen. Wenn Sie ihr Wissen über Sympathikus und Parasympathikus nochmal schnell auffrischen wollen, dann ist dieses Video perfekt dafür geeignet.

4.4 Modellerklärungen

Die folgend aufgelisteten Videos dienen zur genaueren Veranschaulichung von den im Kapitel erwähnten Theorien. Hierbei gilt generell, dass die Theorien vereinfacht und somit verständlicher dargestellt, jedoch keine neuen Inhalte vermittelt werden. Die Videos erfüllen den reinen Zweck, Verständnisprobleme zu beseitigen und die Inhalte des Buches zu untermauern.

4.4.1 Transaktionales Stressmodell

- <https://www.youtube.com/watch?v=w4Vtmuf1v70>
- <https://www.youtube.com/watch?v=bdRoutpjlKM>

4.4.2 Theory of challenge and threat

- https://www.youtube.com/watch?v=KDYluXv6m_k

4.4.3 Yerkes-Dodson-Hypothese

- <https://www.youtube.com/watch?v=8CA6Di3ix0k>

4.4.4 Catastrophe Theory

- https://www.youtube.com/watch?v=mklIc7U_KZ8
(Erklärt alle Theories of Arousal → Catastrophe Theory ab 6:24)

4.4.5 Social facilitation

- <https://www.youtube.com/watch?v=NZKXYdyD-OY>

4.4.6 Distraction Models

- https://www.youtube.com/watch?v=PNbR_nbfK9c

4.5 Wettkampfangst – Tipps

4.5.1 https://www.youtube.com/watch?v=yG7v4y_xwzQ

In diesem Video berichtet Martin Hagger von seiner Arbeit als Professor an der Curtin University. Um genauer zu sein, berichtet er von seiner praktischen Tätigkeit als Sportpsychologe. In diesem TedxTalk erzählt er davon, wie wichtig es ist, Athleten auch mental zu coachen, vor allem wenn es sich um Hochleistungssport handelt. Herr Hagger legt eine Vielzahl an psychologischen Techniken bereit, die professionelle Sportler benutzen, um ihre Performance zu verbessern bzw. ein Choking under pressure zu verhindern. Die meisten Techniken werden Ihnen wahrscheinlich als nicht sonderlich neu erscheinen, doch probieren Sie diese Übungen mal vor einer wichtigen Klausur, einem bedeutenden Spiel oder Ihrem großen nächsten Wettkampf aus. Mit Hilfe dieser kleinen Tricks sollten Sie in der Lage sein, Ihren Zielen ein Schritt näher zu kommen.

4.5.2 <https://www.youtube.com/watch?v=bhCXqa7vCEk>

In diesem TedxTalk berichtet die Footballspielerin und Boxerin Stacey Copeland über die Auswirkungen von „Performance Anxiety“. Sie erläutert, wie diese Angst zu den größten Erfolgen und den bittersten Niederlagen führen kann und gibt Tipps, wie man Ersteres erreicht.

4.5.3 <https://www.youtube.com/watch?v=cPxyGeagKwg>

Im Sport gibt es eine feine Linie zwischen Erfolg und Niederlage - was macht einen Sieger aus? Philip Hopley gibt Ihnen einen Einblick, wie Spitzenspieler im Sport mit kurzfristigem Stress umgehen und unter schwierigen Umständen gute Leistungen erbringen. Zusätzlich gibt der als Berater arbeitende Psychiater Wege an, mit denen wir unsere natürliche Kampf- oder Fluchtreaktion bekämpfen können und somit weniger Stress erleben.

4.5.4 <https://www.youtube.com/watch?v=wADq0pb7Nvs>

Dieses Video zeigt einen spannenden TedxTalk von Red Bull Athlet und Hochleistungspsychologe Cedric Dumont über Flow-Hacking und das Werden der besten Version von sich selbst und wie man in Umgebungen mit hohem Risiko überlebt, denn, wenn man aufhört, Risiken einzugehen, hört man auf zu leben!

Der im belgischen Brüssel geborene Cedric Dumont war schon immer der erste, der mit den Worten "Action" und "Abenteuersport" auftrat. Sein Leben als Vollzeit-Red Bull-Athlet dreht sich täglich um Freiheit, Engagement und persönliche Grenzen. Er hat nicht nur erstaunliche Orte gesehen, seine Arbeit hat ihm auch Respekt für die Umwelt und andere beigebracht, ihm einen beispiellosen Antrieb für Verbesserungen gegeben und ihn an diesen Tagen der „hohen Schwerkraft“ bescheiden gehalten.

5. Weiterführende Artikel und Studien

5.1 Weiterführende Artikel

5.1.1 Ursachen von Angst

- <https://www.sportunterricht.ch/Theorie/angst.php>
- <https://www.trainingsworld.com/training/mentaltraining/ursachen-wettkampfangst-methoden-angstbewaeltigung-1276748>
- <http://www.sportpaedagogik-online.de/angst1.html>

5.1.2 Angst vor Verletzung

- <https://www.zeit.de/sport/2011-10/interview-robber-verletzungen-kleinert>
→ Wenn die Angst vor Verletzungen zu Verletzungen führt
- <https://www.die-sportpsychologen.de/2015/06/02/philippe-mueller-verletzungen-bewaeltigen/>
→ Die Sportpsychologen: Verletzungen bewältigen
- <https://www.sportaerztezeitung.de/sportpsychologie-abo/articles/wenn-der-kopf-nicht-mitspielt>
→ Wenn der Kopf nicht mitspielt
- <https://link-springer-com.uaccess.univie.ac.at/article/10.1007/s00167-004-0591-8>
→ Untersucht, ob Angst vor einer erneuten Verletzung das Leistungsniveau negativ beeinflusst oder sogar die bloße Sportteilnahme (Verletzung der Studie: Anterior cruciate ligament (ACL)) (Fear of re-injury in people who have returned to sport following anterior cruciate ligament reconstruction surgery)

5.1.3 Wirkung von Angst auf Verhalten

- <https://gedankenwelt.de/alex-honnold-der-mann-ohne-angst/>
→ Alex Honnold – der Mann ohne Angst
- https://www.youtube.com/watch?v=6iM6M_7wBMc
→ Alex Honnold über den free-solo run des El Capitan

5.2 Weiterführende Studien

Alder, D., Ford, P. R., Causer, J., & Williams, A. M. (2016). The effects of high-and low-anxiety training on the anticipation judgments of elite performers. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 38(1), 93-104.

Kang, H., & Jang, S. (2018). Effects of Competition Anxiety on Self-Confidence in Soccer Players. *Journal of Men's Health*, 14(3), e62-e68.

Brymer, E., & Schweitzer, R. (2013). Extreme sports are good for your health: a phenomenological understanding of fear and anxiety in extreme sport. *Journal of health psychology, 18*(4), 477-487.