

Leistungssport und Glaube

Mario Wallner



Höchstleistungen im Sport sind nicht nur eine Frage der körperlichen Fitness. Ausschlaggebend ist der Glaube an sich selbst. Er entscheidet über Sieg und Niederlage. Nur wer in der Lage ist mental ganz bei der Sache zu sein kann das eigene Potential abrufen. Nur

so gelingt die richtige Balance zwischen Körper und Geist. Konzentriert und gelassen zugleich, im Vertrauen auf die eigenen Stärken, das Ziel deutlich vor Augen. Was jedoch motiviert Menschen zu Höchstleistungen? Es ist der absolute Wille zum Siegen, der Glaube an die eigenen Fähig- und Fertigkeiten sowie Selbstvertrauen.

Merkmalausprägungen

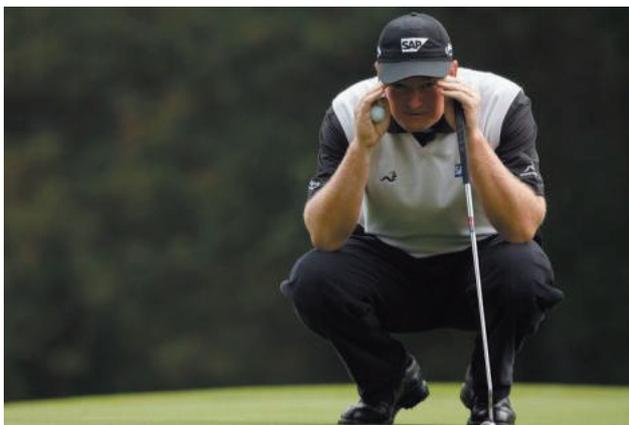
Zuzuschreiben ist dies den Merkmalen der Ausprägung einer exorbitant schwierigen Aufgabe, der Entscheidung, sich dieser zu stellen, der Stärke im Glauben an die eigenen Fähig- und Fertigkeiten, der Anstrengung für die Sache sowie des Durchhaltevermögens – egal was passiert. Diese Merkmalausprägungen gepaart mit sportlichem Talent, emotionaler Besessenheit von der gestellten Aufgabe, der intelligenten Erfahrungsbildung sowie der Glaube an sich selbst, sind Garanten für den

Erfolg. Sportliches Talent beruht aber auch noch auf einer weiteren, besonderen Begabung: der Fähigkeit, die Bewegungen einzelner Körperteile unter Wahrnehmung von Signalen aus Sehnen, Muskeln und Gelenken unbewusst zu steuern. Dazu muss der Sportler in der Lage sein, seine Aufmerksamkeit sowie seine Konzentration gezielt zu lenken, den Glaube an die eigene Leistungskraft im entscheidenden Moment abzurufen, sowie die körperlichen Reserven zu aktivieren. Dabei gilt es gedankliche Muster soweit zu aktualisieren, das sie – so wie die trainierten Bewegungen – ohne weitere bewusste Kontrolle stattfinden. Ansonsten ist der Kopf nicht frei für die sportliche Aufgabe, denn im entscheidenden Moment soll er die Handlung unterstützen und nicht stören. Das ist das Ziel des mentalen Trainings. Je besser es dem Athleten gelingt, sein Denken und Handeln zu synchronisieren, desto eher das Leistungshoch. Dieser Zustand wird nach dem amerikanischen Psychologen Mihály Csikszentmihályi als „flow“ bezeichnet. Es handelt sich dabei um ein völliges Sich-Hinein-Versenken in das eigene Handeln, ohne jeglichen äußeren Ansporn.

Idealer Leistungszustand

Wie jedoch kann der Sportler sich selbst in diesen „idealen Leistungszustand“ versetzen? Eine grundlegende Voraussetzung dafür ist ein vernünftiger Wechsel zwischen Belastung und Entspannung. Der Athlet darf sich weder unter- noch überfordert fühlen, damit weder Angst vor dem Versagen noch Langeweile aufkommen. Der nächste Schritt ist die

Vertiefung der eigenen Bewegungsabläufe, um das Leistungspotential zu steigern und es im richtigen Moment optimal auszuschöpfen. Die wichtigsten Faktoren hierbei sind die Entspannung, die Konzentration, die Koordination sowie die Motivation. Einen festen Methodenkanon dazu gibt es nicht, jedoch haben sich die Techniken des Visualisierens (bezeichnet das innere Vorstellen von Bewegungen, um deren reale Koordination zu verbessern), der gezielten Selbstgespräche (bieten die Möglichkeit störende Außenreize oder Gedanken auszublenden, sowie den Durchhaltewillen zu stärken), das autogene Training (Abbau von Ängsten und Spannungen durch Sprechen von autosuggestive Formeln, oder durch Konzentration auf Atmung und Puls) sowie der progressiven Muskelrelaxation (durch abwechselnde Kontraktion und Erschlaffung einzelner Körperpartien wird ein Entspannungseffekt körperlich erfahrbar) bewährt.



Das Visualisieren dient aber nicht nur der Konzentration auf den Wettkampf; bereits im Training kann es helfen, komplexe motorische Abläufe zu automatisieren. Bereits das bloße Wahrnehmen oder Vorstellen von Bewegungen kann Reaktionen der Muskeln auslösen. Diese „ideomotorische Ansteckung“ führt bei wiederholtem Visualisieren

dazu, dass die reale Bewegung anschließend leichter fällt.

Macht der Bilder

Die Macht der mentalen Bilder beschäftigt in diesem Zusammenhang auch die Neurologen. Mithilfe bildgebender Verfahren kann man erkennen, dass bereits das Vorstellen von Bewegungen die zuständigen motorischen Areale der Großhirnrinde aktiviert – so als würden sie tatsächlich eine Handlung steuern. Somit führen neue synaptische Zellverbindungen zwischen den Nervenzellen in den jeweiligen Hirnregionen zum Effekt des autosuggestiven Lernens (vgl. Braus, 2004). In diesem Kontext helfen auch noch „gezielte Selbstgespräche“ und Mut sowie die Eigenschaft des Ertragens von körperlichen Qualen. Ausdauersportler müssen fähig sein, den eigenen Körper bis an die Schmerzgrenze und darüber hinaus zu schinden. Dass dies aber eine enorme Belastung für Psyche und Körper darstellt, versteht sich von selbst. Daher ist der Umgang mit Belastungen einer der wichtigsten Bausteine des mentalen Trainings.

Die möglichen Folgen des permanenten Leistungsdruckes, der hohen Erwartungshaltung von Öffentlichkeit, Familie, Trainern und von sich selbst, sowie viel zu kurze Erholungsphasen und ständige Medienpräsenz können sich in Form von Versagensängsten ausdrücken, im Verhaltenskontinuum können Depressionen auf der einen Seite und inadäquat aggressives Verhalten auf der anderen Seite als mögliche Reaktionen auftreten.

Im Großen und Ganzen bringen Hochleistungssportler sehr günstige Voraussetzungen für Erfolge mit – sonst wären sie erst gar nicht so weit gekommen. Internationale Studien belegen, dass Topathleten im Vergleich zur Normalbevölkerung über eine sehr hohe Intelligenz, sehr gut ausgeprägte Konzentrationsfähigkeit sowie über einen überdurchschnittlichen Leistungswillen verfügen. Darüber hinaus sind sie extravertiert, neigen überdurchschnittlich stark zu Dominanz, sind tendenziell aggressiver als „normale“ Menschen, haben eine normale Ausprägung der emotionalen Selbstkontrolle, sind schmerzempfindlicher und weniger ängstlich. Daraus resultiert natürlich auch ihr sehr hohes Selbstbewusstsein, weil sie durch ihr Talent und den

leistungsbezogenen Kontext ihr Potential abrufen können. Darüberhinaus wird durch organisatorische Rahmenbedingungen und durch die Motivation das individuelle Leistungsverhalten gefördert und Erfolg sichtbar gemacht. Dies bedeutet, dass durch die hohe Belastbarkeit ihre soziale Kompetenz positiv ausgeprägt ist, wobei im Verhältnis zu „Ich“ und „Wir“ das „Ich“ stärker zum Vorschein kommt. Soll heißen, dass der Leistungssportler zwar das Bedürfnis nach Gemeinschaft und Zugehörigkeit sowie Gleichheit und Gerechtigkeit besitzt, jedoch die Bedürfnisse nach Macht und Dominanz sowie nach Autonomie stärker ausgeprägt sind.

Anfänglich – während der Motivationsphase – ist es für den Athleten wichtig sich im Verhältnis zum eigenen Leistungsvermögen hohe, aber erreichbare Ziele zu setzen, erst danach – in der Volitionsphase (Willensphase) ist es von Bedeutung das in der Motivationsphase erarbeitete Ziel mit einer realistischen Selbsteinschätzung anzuvizieren und es auch tatsächlich zu erreichen, ohne dauernde Frustrationen zu erleiden, frei nach dem Motto: „Wer fest genug davon überzeugt ist ein bestimmtes Ziel zu erreichen, der kann auch größte Widerstände überwinden“. Dafür nimmt der Sportler unendlich viele Qualen auf sich, mit dem Ziel Erfolg zu haben, um sich wiederum motivieren zu können.

Erfolg und Niederlage

Erfolg und Niederlage liegen im Leistungssport bekanntlich sehr eng aneinander. In Wirklichkeit erfährt der Leistungssportler jedoch häufiger Niederlagen als Siege (Innauer, 2008). Dabei begleiten ihn Begriffe wie „Glaube“, „Hoffnung“, „Vision“, „Ziele“, „Miteinander“, „Angst“, „Freude“, „Kraft“, „Hilfe“, usw. Dies sind alles Begriffe, die uns auch im Alltag auf Schritt und Tritt begleiten. So treffen diese Begriffe natürlich auf den Spitzensport, aber auch auf die Religion zu. Es mag für den Spitzensportler wohl hilfreich sein, gläubig zu sein, allerdings ist diese Form der „Glaubensfähigkeit“ auf sich selbst bezogen. Nämlich, dass man an seine Fähig- und an seine Fertigkeiten glaubt, und daran, dass man durch harte Arbeit sein Ziel erreichen kann. Jedoch hat diese Form des Glaubens nichts mit „Liebesfähigkeit“ zu tun, was uns wiederum die Religion lehrt. Hier geht es um Gemeinschaftlichkeit, um Zugehörigkeit, um das Miteinander, und nicht um

Individualismus und Macht, hervorgerufen durch Rangreihung oder Platzierung. Besonders im Sport wo auch die Komponenten „Glück“ oder „Unglück“ sehr häufig vertreten sind, neigt der Mensch dazu, dies auf seinen Glauben zurückzuführen. Dies bedeutet, dass dieses Denken subjektiv geprägt ist. Also starke „Ich-Bezogenheit“ erfährt. Nur ist „Ich-Bezogenheit“ keinesfalls gleichzusetzen mit dem „Wir-Gefühl“. Dieses kennzeichnet eine sehr wichtige Säule des ethischen Handelns, nämlich Solidarität.

Glaube und Sport müssen nicht unbedingt Gegensätze sein. Dazu hat Papst Johannes Paul II. im Jahr 1984, dem Heiligen Jahr der Erlösung folgenden Satz – nach dem Völkerapostel Paulus – geprägt: „Um ein tüchtiger Sportler zu werden, sind Ehrlichkeit gegenüber sich und den anderen,



„Religion kann vom Geheimnis des Seins Auskunft geben, ein Fußballspiel, so schön es auch sein mag, nie.“

*Anton „Toni“ Innauer
(Interview Kleine Zeitung)*

Loyalität, moralische Kraft mehr als die physische Kraft, Ausdauer, Geist der Zusammenarbeit und der Geselligkeit, Hochherzigkeit, Selbstlosigkeit, Weite der Gesinnung und des Herzens, die Fähigkeit miteinander zu leben und zu teilen unerlässlich.“ (Schwarz, 2008)

Es ist alles andere als angebracht, den Sport als Ersatzreligion zu bezeichnen, wie es auch Unsinn

wäre, die Religion als Ersatzsport begreifen zu wollen (Schmidt-Dengler, 2008). Der Sieg im Sport ist vergänglich, die Religion hingegen vermittelt Stabilität und Halt, sie ist unvergänglich und über Jahrtausende gewachsen. Sie befasst sich mit den Inhalten der menschlichen Existenz, mit den Bedürfnissen nach Zugehörigkeit und Identifikation, mit Orientierung in allgemeinen Lebensfragen. Die „Ersatzreligion Sport“ hat nur solange Gültigkeit, als sie erfolgreich ist. Vergleichen wir hier nur die Besucheranzahl der Fußballstadien. Spielt der Ligaverein gut, ist auch das Stadion bis zum letzten Ticket ausverkauft, wenn die Leistung nicht mehr erbracht wird, bleiben auch die Besucher aus.

Somit mag es hilfreich sein, wenn ein Sportler gläubig ist, er dadurch in den Augenblicken der Bewährung ruhiger ist, nicht so große Ängste vor dem Versagen hat, weil er sich in einem größeren Zusammenhang eingebettet fühlt; dies aber sind individuelle Komponenten und hat mit Gemeinschaft im religiösen Sinn nichts zu tun.

Sport und Religion können sich nicht gegenseitig ersetzen, sie können aber auf faszinierende Weise aufeinander bezogen werden.

Mag. Dr. phil. Mario Wallner ist Heerespsychologe bei der Stellungskommission in Kärnten.

„Der Glaube hat im Sport eine besondere Bedeutung. Meiner Meinung nach geht es nicht unbedingt darum an Gott zu glauben, vielmehr geht es um den Glauben an sich selbst. „Ich weiß dass ich gut bin“ ist eine Phrase die mich stärkt. Wenn ich zusätzlich noch daran glaube, dass Gott es gut mit mir meint, kann ich mit Sicherheit noch mehr erreichen.“

Günther Weidlinger

