Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 40 (1983)

Heft: 8

Artikel: Stress und persönliche Erfahrung : zum Beispiel Fallschirmspringen

Autor: Hongler, René

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-993591

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

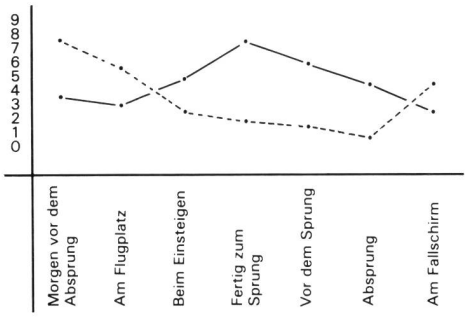
Download PDF: 03.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Stress und persönliche Erfahrung: Zum Beispiel Fallschirmspringen

René Hongler[1]

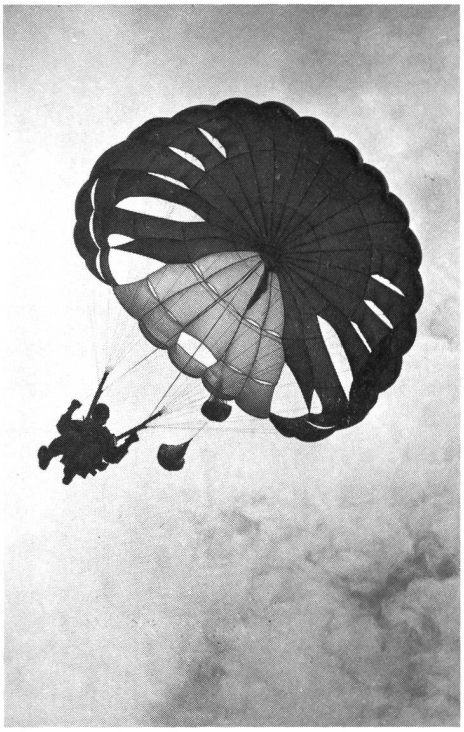
Jedermann weiss, dass mit der räumlichen und zeitlichen Nähe eines Bedrohungserlebnisses die Intensität der Angst und des damit verbundenen Stresserlebnisses steigt.
Epstein (1977) ging dieser – wie es scheint einfachen und plausiblen – Fragestellung experimentell nach, indem er Fallschirmspringer mit wenig (weniger als fünf) und mit viel (mehr als hundert) Absprüngen Erfahrung experimentell untersuchte. Er kam zu einem überraschenden Resultat. Die folgende Grafik verdeutlicht den Zusammenhang zwischen Angstintensität (0 bis 9) und zeitlichem Verlauf:



Die gesamthaft erlebte Intensität des Stress- beziehungsweise Angstzustandes ist bei Anfängern und Könnern ungefähr gleich, nur die Verteilung ist verschieden. Während sich der Veteran bereits am Morgen mit der Angst auseinandersetzt, um so mit voller Konzentration in den Sprung gehen zu können, ballt sich beim Anfänger alles auf den Absprung hin zusammen. Die Vermutung liegt nahe, dass er die Angst vor dem Sprung verdrängt.
Die Untersuchung zeigt zudem, dass Erfahrene gelernt haben, mit der Angst umzugehen; sie schätzen auch die Risiken besser ein, das heisst, sie zeigen eine der jeweiligen Bedrohung angemessene Zustandsangst.
Praktisch zeigt sich, dass ein wohldosierter Umgang (permanente Forderung, aber nicht Überforderung) mit Stressoren die Stressresistenz erhöht. Training wird so im physiologischen wie im psychologischen Bereich «ein geplantes, systematisches und kontrolliertes Auslösen von Gleichgewichtsstörungen mit dem Ziel der Verbesserung definierter Anpassungsleistungen des Organismus.» (*Gabler* et al., 1979, S. 258)

«Ich habe die Erfahrung gemacht, dass die älteren und erfahrenen Spieler sich mit allen äusseren (situativen) Einflüssen besser zurechtgefunden haben als die jüngeren Spieler. Darüber hinaus sind sie durch ihre grosse Wettkampferfahrung selbstbewusst geworden, sind zu Persönlichkeiten gereift, beweisen psychische Stabilität.» (Helmut Schön, zitiert aus Gabler et al., 1979, S. 99)

Erfahrene Springer unterscheiden sich in ihrem Stress- beziehungsweise Angsterleben von unerfahrenen Springern.
Erfahrene Springer erleben am Morgen vor dem Absprung bis zum Beschreiten des Flugplatzes eindeutig mehr Angst beziehungsweise Stress. Unmittelbar vor dem Sprung vollzieht sich der grosse Wechsel. Die Angst des Neulings erreicht ihren Höchstwert.
«Beim ersten Sprung überhaupt, den ich vor einem Jahr gemacht habe, empfand ich Angst. Als ob man in einem dunklen Raum die Hände nach den Wänden tastend ausstreckt. Etwas Unbekanntes, das auf einen zukommt. Man weiss, es gibt kein Zurück... Angst in einer Ecke des Magens, und gleichzeitig unbändige Freude vor dem, was mich erwartet.» (Rolf Fluri, in Aero-Revue 1980/9, S. 554)
Der Veteran hingegen entspannt sich je länger je mehr und fühlt sich «wie ein Goldfisch in einem riesigen Meer».
Mit dem Sprung selbst verliert auch der Anfänger einen Teil seiner Angst, die schwere konfliktgeladene Entscheidung (Sprung – physische Bedrohung, Sprungverweigerung – Ich-Bedrohung sprich Blamage) liegt hinter ihm.
Kurz vor der Landung verändern sich die Werte noch einmal: der Erfahrene spürt mehr Stress, was dem Charakter des Bedrohungserlebnisses (Landung) durchaus angemessen ist.
Diese Ergebnisse konnten auch an Kletterern und Skispringern bestätigt werden. ■



(Carl Bieler)

Literatur:

Eppstein, S., Versuch einer Theorie der Angst in: Birbaumer, N. (Horg.), Psychologie der Angst a.a.O.
Gahler, H. unter anderem, Praxis der Psychologie im Leistungssport, Berlin, München, Frankfurt, 1979.

(Comet)

[1] Aus: Hongler, R., Stress und Angst im Sport, Traineinformation Nr. 16, Magglingen, 1982.