"Der Mensch steht immer im Mittelpunkt"

Autor(en): **Wetzel, Jörg / Di Potenza, Francesco**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : die Fachzeitschrift für Sport**

Band (Jahr): **9 (2007)**

Heft 4

PDF erstellt am: **05.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-991858

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

«Der Mensch steht immer im Mittelpunkt»

Jörg Wetzel // Der Sportpsychologe und BASPO-Mitarbeiter hat schon manchen Spitzensportler unterstützt. «mobile» wollte von ihm wissen, wie es sich mit der Motivation bei jungen Top-Athletinnen und -Athleten verhält.

Interview: Francesco Di Potenza

▶ **«mobile»: Autonomie, Kompetenz und soziale Eingebundenheit sind Grundbedürfnisse des Menschen. Wie wichtig sind sie für den Leistungssport? Jörg Wetzel:** Absolut zentral. Ich vertrete das Modell, dass die Person, die Persönlichkeit im Mittelpunkt stehen muss. Umfeldbedingungen und leistungsoptimierende Massnahmen kommen später dazu. Der Leistungssport definiert sich leider häufig nur durch Letztere. Damit aber zum Beispiel eine Sportlerin im Rahmen ihrer Möglichkeiten absolute Spitze wird, muss eine Harmonie zwischen ihrer Persönlichkeit und den Sinn gebenden inneren Konstrukten herrschen.

Was motiviert also, immer weiterzumachen? Erfolg ist im Sport sicher einer der besten Prädikatoren. Aber Achtung! Es gibt Bedingungen, in denen das nicht der Fall ist. Bei jungen Athleten, die am Anfang der Karriere stehen, sind entwicklungspsychologische Faktoren sehr zentral. In der Pubertät ist die Leistungsverbesserung im Sport keine entwicklungspsychologische Aufgabe. Da gehören andere Sachen dazu, wie z.B. das andere Geschlecht kennen lernen, das Loslösen vom Elternhaus, sich beruflich zu bilden beziehungsweise zu festigen. Das sind Aufgaben, die in diesem Alter in den Vordergrund treten.

Aber junge Leistungsportler erfüllen sich doch einen Kindheitstraum, wenn es in Richtung Profi-Dasein geht. Kann man nicht erwarten, dass jeder Nachwuchsathlet immer top motiviert ist? Zumindest in unserem Erwachsenendenken würden wir das gerne so sehen. Schliesslich bietet man diesem jungen Menschen optimale Bedingungen, um sportlich zu wachsen, um an einer WM oder einem anderen Wettbewerb teilnehmen zu können. Doch eben, hier kommen die erwähnten Entwicklungsaspekte dazu. Und auch sportartenspezifische Faktoren: In einer konditionell beanspruchenden Sportart ist Motivation nicht nur einfach. Manchmal muss man sich richtig durchquälen. Hier koppelt sich der Leistungsfaktor mit einem Machtfaktor. Das heisst, der junge Mensch muss unbedingt besser sein wollen als Konkurrenten. Der kompetitive Moment tritt so in den Vordergrund, was allenfalls eine Leistungs- und auch eine Motivationssteigerung ermöglicht.

Was sind Gemeinsamkeiten in Bezug auf Motivation zwischen «Schulsport» und Leistungssport? Ein Sportlehrer darf nicht davon ausgehen, dass sein Angebot das Wichtigste ist. Vielmehr sind jene wichtig, die sein Angebot umsetzen und etwas damit anfangen sollen. Diese Einstellung sollten Sportlehrer/-innen in ihrem Auftreten und ihrer Ausstrahlung zeigen.

Kommen wir auf die Frage der Kompetition zurück. In der Schule oft ein Problem, denn ab einem gewissen Alter wollen sich Schüler nicht ständig mit anderen messen müssen. Wie motiviert man sie dazu? Ist bei Schülerinnen und Schülern das Kompetitive nicht vorhanden, heisst das noch lange nicht, dass sie unmotiviert sind. Gerade im Jugendalter kommen in einer sehr kurzen Zeitspanne viele Sachen zusammen. Wie beispielsweise die Beschäftigung mit körperlichen Veränderungen. Wenn sich also eine junge Frau vor dem Volleyball drückt, muss das nicht heissen, dass sie nicht gerne spielt. Es kann daran liegen, dass sie viel stärker mit etwas anderem beschäftigt ist, in diesem Fall mit den Veränderungen ihres Körpers. Das ist ein ungemein zentraler Punkt, den man unbedingt ernst nehmen muss.

Sind Sie schon Nachwuchsathleten begegnet, die unter Mangel an Motivation «leiden»? Welche Faktoren spielen bei einer «Baisse» mit? In solchen Fällen, stimmt meistens in anderen Lebensbereichen etwas nicht. Zum Beispiel bei einem jungen Eishockey-Spieler, der nicht mehr trifft und deshalb vielleicht bereut, seine Lehre als Hochbauzeichner aufgegeben zu haben, wird der Druck sehr hoch. Dann ist es schwierig für ihn, optimale Leistungen zu erbringen. Oder wenn Jugendliche mit dem Trainerstil nicht klarkommen, werden sie ihr Leistungspotenzial kaum ausschöpfen können.

Eine Behauptung: Ein Nachwuchssportler handelt aus einer extrinsischen Motivation heraus. Auch wenn er seine Ziele oft selbst bestimmt, handelt er auf Druck. Erfolg allein ist immer der Zweck seines Tuns. Der Spass am Tun geht so doch verloren? Der kommt nur dann zu kurz, wenn man sich ausschliesslich über den Erfolg definiert. Hier muss man sich fragen: Was bewirkt den Erfolg? Die sportliche Tätigkeit. Das ist der Zweck. Und nicht der Erfolg. Dieser bewirkt schlussendlich, dass jemand «outstandig» wird, sich von der Mitte abhebt. Gerade in dem Alter, in dem der Narzissmus wichtig ist, spielt das sicher eine grosse Rolle. Erfolg gibt diesen Stellenwert, das Prestige, das Ansehen. Doch das ist nur die halbe Miete. Denn zu merken, dass man wirksam ist, dass man selber die Kontrolle über die eigene Leistung hat, bereitet mindestens so viel Genugtuung. Also ist es für Trainer/-innen wichtig, dass sie weitere Dimensionen aufzeigen. Der resultatmässige Erfolg sollte mit der Zeit sekundär werden.

Sinn und Zweck des Sports ist es immer, ihn zu betreiben. Was dabei herauskommt, ist die Konsequenz. Wenn junge Sportler das langsam zu checken beginnen, können wir von Persönlichkeitsentwicklung sprechen.

Wie ist das Vorgehen, um einen Mangel an Motivation zu entdecken? Wie kann ein Trainer einen Athleten dabei unterstützen, aus einem Tief herauszukommen? In solchen Momenten sollte ein Trainer versuchen, als «Lebensbegleiter» aufzutreten und nicht ausschliesslich als «Leistungsoptimierer». So kommt er vielleicht eher an Informationen, die ihm dann weiterhelfen. Zusätzlich rate ich, die gegenseitigen Erwartungen zu klären und sich über Ziele, und zwar auf verschiedenen Ebenen, zu unterhalten.

Also zwischendurch mit dem Athleten allein etwas trinken gehen und etwas plaudern? Auf jeden Fall braucht es eine informelle Trainerzeit. Das ist gerade im Jugendbereich sehr wichtig. Informelle Situationen schaffen, beobachten, Gespräche führen, sich für die heranwachsende Persönlichkeit interessieren. Und nicht nur für den Leistungsaspekt. Wobei hier eine Grenze zum Privatbereich zu ziehen ist. Das geht den Trainier nichts an, das heisst der Athlet müsste dies von sich aus ansprechen.

«Drop out» ist bei jungen Sportlern ein bekanntes Problem. Ist mangelnde Motivation eine wichtige Ursache dafür? Bedenkt man, dass Jugendliche in einem ganz kurzen Lebensabschnitt sehr spezifische und wichtige Lebensaufgaben haben, erstaunt dies nicht. Im mittleren Erwachsenenalter verfügen wir über viel Zeit, um entwicklungspsychologische Aufgaben zu lösen, wie sich beruflich etablieren, die finanzielle Situation sichern usw. Man hat 15 bis 20 Jahre Zeit dazu, und nicht nur zwei bis vier Jahre. Wenn Jugendliche ihre Persönlichkeit und ihre altersspezifischen Lebensmotive nicht genügend ausleben können, ist ein «Drop out» früher oder später wahrscheinlich. Also: Trainer/-innen sollten eine narzisstisch geprägte Handballmannschaft auch als solche belassen können. Oder jungen Frauen im Trainingslager genügend Zeit einräumen, um sich zu stylen, bevor sie zum Abendessen kommen.

Auch im Leistungssport steht der Mensch im Zentrum. Leistungsoptimierung allein ist zu einseitig, das genügt nicht, da gehört unbedingt die Persönlichkeitsentwicklung dazu. Und das muss auch der Spitzensport gewährleisten können. //

› *Jörg Wetzel ist Psychologe FSP, Sportpsychologe SASP, eidg. dipl. Sportlehrer und ist seit 2006 am BASPO tätig. Kontakt: joerg.wetzel@baspo.admin.ch*