Zeitschrift: Pestalozzi-Kalender

Herausgeber: Pro Juventute

Band: 88 (1995)

Artikel: Schach dem Stress : was können wir gegen Leistungs- und Prüfungsangst tun?

Autor: Ammann, Georges

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-990068

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: 09.07.2025

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

SCHACH DEM STRESS

WAS KÖNNEN WIR GEGEN LEISTUNGS- UND PRÜFUNGSANGST TUN?

«Stress, starke körperliche oder seelische Belastung, besonders wenn sie lange andauert oder sich häufig wiederholt. Solche gesteigerten Anforderungen werden gestellt hinsichtlich beruflicher Leistung oder sonst im Wettbewerb, durch Krankheit und jede andere Art Krise, durch krassen Wandel der Lebenssituation, aber auch durch ständige äussere Unruhe, durch Lärm oder andere Reizüberflutung (...)»

Aus: Ludwig Knoll, Lexikon der praktischen Psychologie. Bergisch Gladbach, Lübbe 1987.

Auch wenn sich zwei Schachspieler an einem Tisch gegenübersitzen und sich scheinbar in aller Ruhe ihre nächsten Spielzüge überlegen, stehen sie körperlich und geistig unter grossem Druck. Obwohl sich die ganze Denkarbeit in ihrem Kopf abspielt, bekommt mit fortschreitender Spieldauer auch ihr Körper seinen Teil ab, wird schlaff und müde. Je weiter die Zeit voranschreitet, desto grösser wird der Stress, spitzt sich doch der Zweikampf am Brett mit den 64 Feldern immer mehr zu. Die Zeit für die verbleibenden Spielzüge wird knapper, ist doch die Bedenkzeit jedes Spielers auf insgesamt zweieinhalb Stunden für die ersten 40 Züge beschränkt.

Der Ehrgeiz, gewinnen zu wollen, die Angst vor der Niederlage, vielleicht auch die Aussicht auf höheren finanziellen Gewinn im Falle eines Sieges treibt die beiden Konkurrenten bis zum Äussersten. Immer verkrampfter und nervöser werden sie, ehe das erlösende Schachmatt (oder vielleicht ein Remisangebot) dem grausamen Druck eine Ende setzt.

Zeit- und Erwartungsdruck als Stressfaktoren

Selbst an erfahrenen Schachspielern, die sich in unzähligen Turnieren die nötige mentale (geistige) Stärke angeeignet haben, gehen die Strapazen solcher Spiele nicht spurlos vorüber, wie wir in den Chroniken der grossen Kandidatenturniere und WM-Herausforderungskämpfe nachlesen können. Schon mancher Grossmeister musste sich dem Diktat seines erschöpften Organismus beugen und eine Wettkampfpause einlegen oder gar Forfait geben!

Auch bei andern sportlichen Wettkämpfen kann sich die Zeit als Stressfaktor auswirken. Bei Fussball- oder andern Mannschaftsspielen beginnt für den Gegner, der im Rückstand liegt, die Zeit förm-

lich «davonzurennen». Unter dem Druck, einen Treffer erzielen zu müssen, um die drohende Niederlage abzuwenden, missraten die einfachsten Kombinationen oder Torschüsse. Selbst die Göttin Fortuna scheint dem Verlierenden ihre Gunst entzogen zu haben. Kommt noch eine hohe Erwartungshaltung des Publikums, ja eines ganzen Landes dazu («Ihr müsst euch für dieses Turnier oder jenen Final qualifizieren!»), kann dies zu einer verhängnisvollen Lähmung der eigenen, im Normalfall durchaus vorhandenen Fähigkeiten führen.

«Stress: starke körperliche und seelische Belastung, verursacht unter anderem durch ständige äussere Unruhe, Lärm oder andere Reizüberflutung.»

Bessere Bewältigung von Stress durch gezieltes Training

Denn wie die Erfahrung gerade auch im Sport beweist, lässt sich unter Stress in der Regel nichts Positives erzwingen. Vorsorgliche Gegenmassnahmen müssen schon viel früher ergriffen werden. Durch besonderes körperliches Training und gedankliche Schulung gilt es die Spieler/innen so gut auf Stresssituationen vorzubereiten, dass genau das Gegenteil eintritt. Anstelle unerwünschter «Lähmungserscheinungen» werden plötzlich letzte Kraftreserven freigemacht, um dem Gegner trotz ungünstiger Bedingungen standzuhalten oder ihn zu besiegen.

Besonders gut zu beobachten sind solche plötzlichen Kehrtwendungen beim Tennisspiel. Eben noch führt der Spieler A souverän, als ihn eine Kleinigkeit, etwa ein umstrittener Schiedsrichterentscheid,

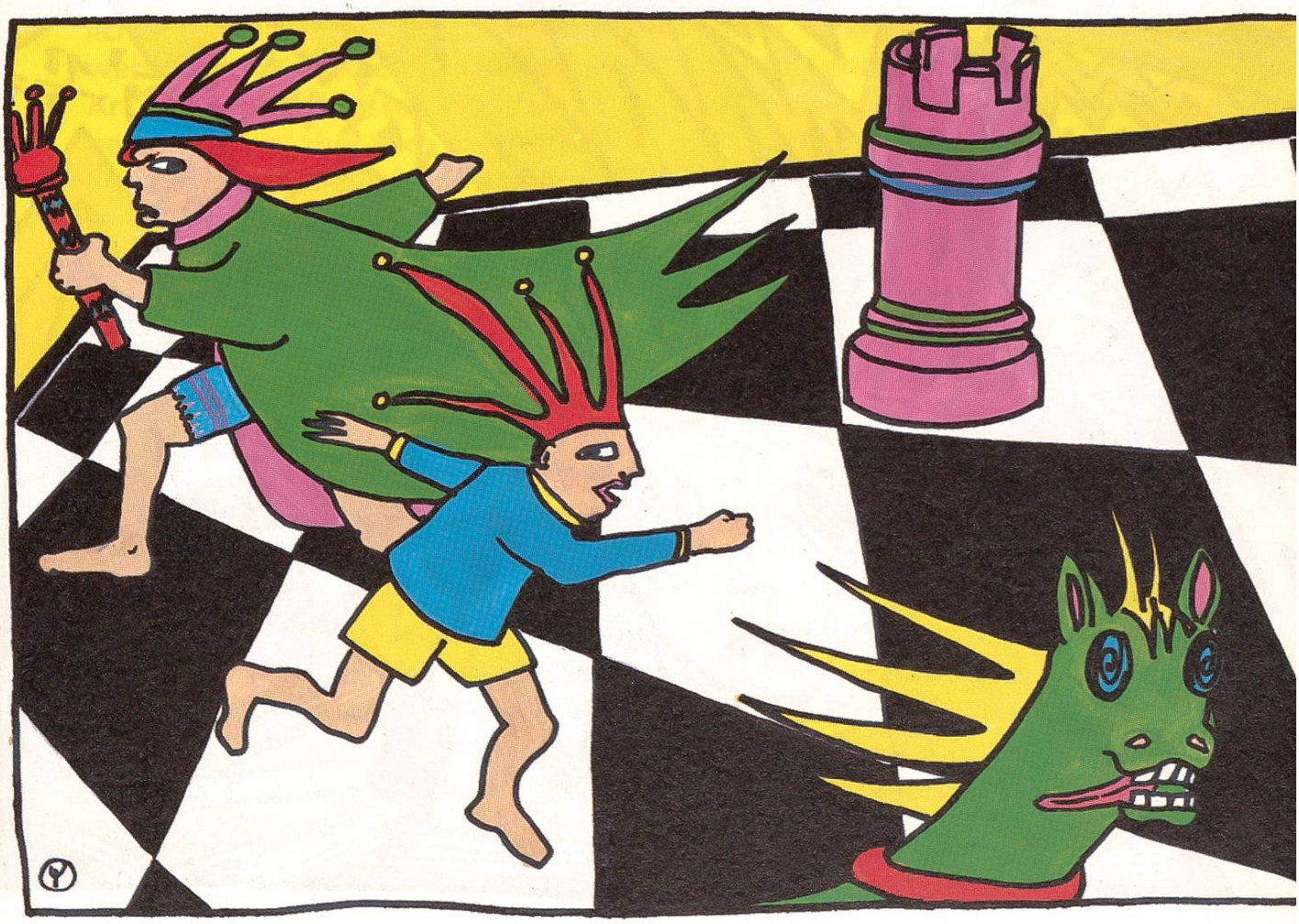
aus dem Tritt bringt. Und schon beginnt der Gegner B eine nie für möglich gehaltene Aufholjagd und macht mit sogenannt unmöglichen Schlägen Punkt für Punkt gut.

Stress strapaziert unsere Nerven, führt zu Fehlleistungen, weckt Ängste vor dem Versagen, bringt uns emotional aus dem Gleichgewicht. Wir reagieren gereizt, sind ungeduldig mit uns und andern. Als Hobbysportler mögen sich diese Nebenwirkungen noch im Rahmen halten. Zeitdruck und die meist auf den engen Kreis unserer Mitspieler/innen, Freundinnen und Freunde usw. beschränkte Erwartungshaltung können wir um so leichter verkraften, als sich in der Regel mit dem Abpfiff des Spiels auch bald einmal die Spannung löst.

Schul- und Prüfungsstress: seine Folgen ...

Ziemlich anders verhält es sich in Prüfungssituationen, in die wir alle mehr oder weniger regelmässig etwa in der Schule geraten. Obwohl wir uns die Zeit gut eingeteilt zu haben glauben, versetzt uns der näherrückende Termin in immer grössere Unruhe bzw. innere Anspannung. Der Stoff, den wir lernen müssen, lässt sich immer schlechter einprägen, die Arbeit, die wir schreiben sollen, will uns einfach nicht aus der Feder fliessen. Wir merken, wie uns das Lernen immer schwerer fällt und die guten Ideen ausbleiben. Verkrampft und hilflos sitzen wir da und wissen in unserer Verzweiflung nicht mehr ein noch aus. Blockiert und in gedrückter Stimmung stellen wir uns schliesslich der Prüfung.

Stress beim Schach: die Zeit für die verbleibenden Spielzüge wird knapper und knapper ...



... und Ursachen

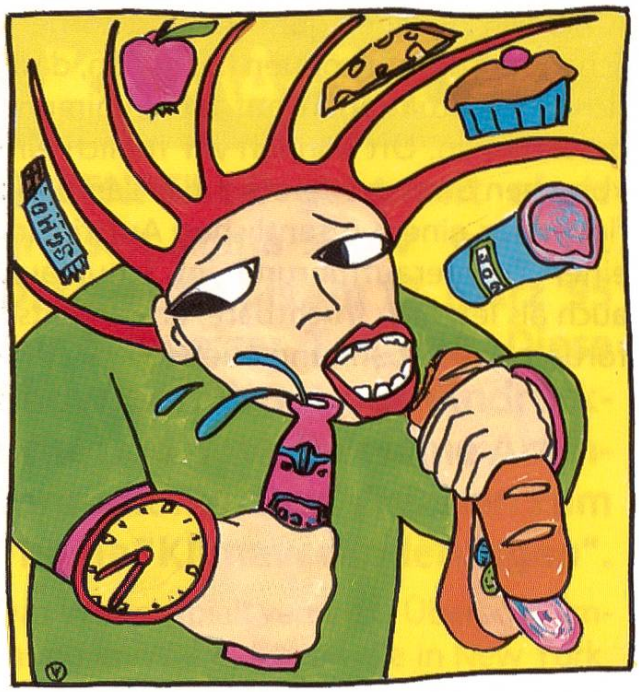
Trotz gegenteiliger psychologischer Erkenntnisse und pädagogischer Einsichten wird leider vielenorts immer noch an überholten Lern- und Prüfungsformen festgehalten, die geradewegs zum vielbeklagten Schulstress führen müssen. Starre Klassen- oder Hausarbeiten, die ausschliesslich im Alleingang zu erledigen sind, oder stoffmässig überfrachtete Abschlussprüfungen erzeugen einen Druck, der sich nur negativ auf unsere Lernfreude (Motivation) und unseren Lernerfolg (Stärkung des Selbstbewusstseins) auswirken kann.

Unter solchen Bedingungen wächst die Angst vor dem Versagen. Kommen überdies ständige Ermahnungen, ja Drohungen der Eltern dazu, wird auch die häusliche Atmosphäre mehr und mehr vergiftet. Aus einem solchen Kreislauf auszubrechen ist schwierig und ohne äussere Hilfe oft kaum zu schaffen.

Wie kann Stress vermieden werden?

Glücklicherweise gibt es immer mehr Lehrerinnen und Lehrer, aber auch Eltern, die in einem offenen Gesprächsklima die auftretenden Lernprobleme ernst nehmen und ihnen mit geeigneten Massnahmen entgegenwirken. Dazu gehören etwa die Schaffung einer entspannten Atmosphäre im Unterricht und daheim, die Aufhebung der Isolation des Einzelnen beim Lösen der Hausaufgaben, die Aufteilung der Prüfungen in kleinere, leichter überblickbare Testeinheiten, die Förderung und Anerkennung der je besonderen Begabungen und Leistungsfähigkeiten, die Vermeidung von übertriebenem Ehrgeiz oder kleinlichem Konkurrenzdenken.

Oft sind wir freilich selber schuld, wenn wir in eine Stresssituation geraten. Wir schieben unsere Aufgaben so lange vor uns her, dass wir sie im letzten Moment erledigen müssen. Oder wir halsen uns so viele Arbeiten auf einmal auf, dass wir bald nicht mehr wissen, wo wir mit dem Erledigen beginnen sollen. Selbst in unserer Frei-Zeit gönnen wir uns keine Atempause, sondern hetzen von einem «Vergnügen» zum andern. Häufig kommt dabei der Schlaf zu kurz, und auf eine gesunde Ernährung achten wir schon gar nicht. Möglicherweise glauben wir gar, mit nicht vom Arzt verschriebenen Medikamenten unsere Erschöpfung und Depressionen überwinden zu können.



«Selbst in unserer Frei-Zeit gönnen wir uns keine Atempause, hetzen von einem ‹Vergnügen› zum anderen.»

Häufig reagiert dann der Körper mit besonderen Warnsignalen. Herzinfarkte oder Kreislaufkollapse sind vor allem bei Erwachsenen die häufigste Krankheit, die der permanenten Überforderung von Körper und Geist ein drastisches, wenn oft auch nur vorläufiges Ende setzt. Aber auch viele andere Beschwerden wie Migräne, Asthma, Herzstechen usw. lassen den Schluss zu, dass in unserem Verhalten, unserer Körperhygiene etwas nicht mehr stimmt.

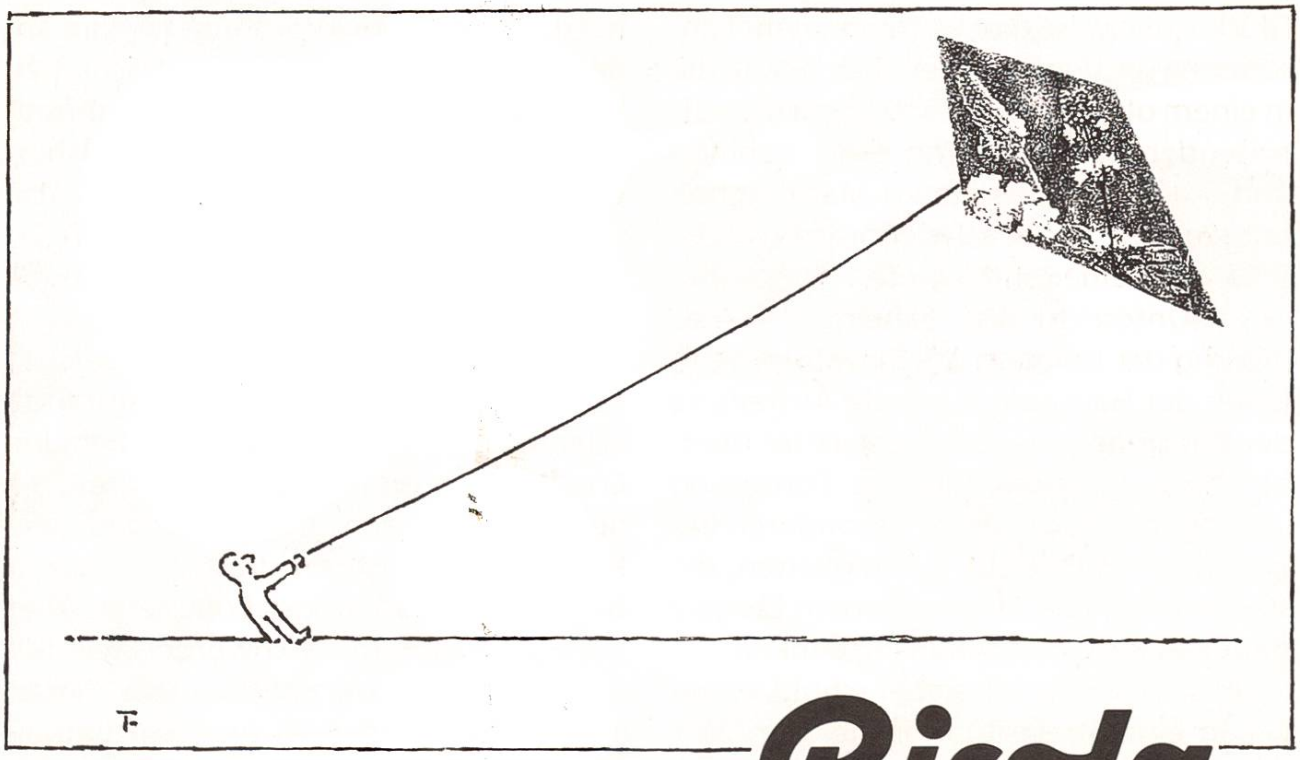
Geeignete Entspannungsübungen (vgl. den Beitrag über Meditation auf S. 204),

Ausgleich zwischen geistiger und körperlicher Betätigung können mithelfen, dass sich Stresssituationen auf ein Minimum beschränken. Oft können wir freilich ein «bisschen Stress» wie etwa das Lampenfieber vor einem öffentlichen Auftritt in einer Theateraufführung im Schulhaus auch als letztlich fruchtbare, kreativitätsfördernde Anspannung erleben

Sowie die Vorstellung beginnt, löst sich die Verkrampfung im Kopf, vergeht das flaue Gefühl im Magen. Wir spüren förmlich, wie die Kräfte zurückfliessen, Lust und Freude sich breitmachen. Ein solches neu gewonnenes und erstarktes Selbstbewusstsein lässt uns häufig sogar in weit unangenehmeren Prüfungen unser Bestes leisten!

GEORGES AMMANN

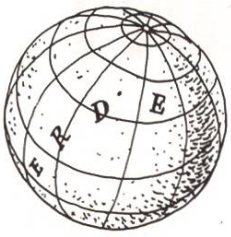
«Mit Rimuss stossed alli aa!»



Ricola

Ein Hoch auf die Natur

GREENPEACE KLIMA-SHOW



Mag ja sein, dass sie klein ist - aber wir haben keine andere.

GREENPEACE

GREENPEACE geht mit einer grossen Klima-Show vom 14. Oktober '94 bis am 12. März '95 auf Schweizer Tournee. Diese Show vermittelt auf eindrückliche und unterhaltsame Art Informationen und Visionen zum Thema "Klimaveränderungen".

Das Wetter spielt verrückt: Überschwemmung im Wallis, Kältewelle in New York, Wirbelsturm in Zentralamerika, Dürre in Australien. Blosser Zufall, diese Anhäufung von Ver-Rücktheiten? Wir meinen, es sind erste Anzeichen einer globalen Klimaveränderung.
Die Klima-Show vermittelt nicht nur Informationen, sondern auch Möglichkeiten, was getan werden kann.

AUFRUF!

Bist Du interessiert am Thema und an der Show? Dann bestell mit dem Talon unseren Tourneeplan. Warum nicht Deine Eltern, Grosseltern, Cousinen und Onkels zum Besuch der Show bewegen? Warum nicht Deine Lehrerin fragen, ob ihr nicht in die Schulvorstellung gehen könntet, wenn wir in Eurer Nähe sind?

Infos für Kinder & Jugendliche

O Ja, die Klima-Show interessiert mich total. Schickt mir ..... Ex. des Tournee-Plans

O Info-Paket zu "Was kann ich tun?"
O GREENTEAM-Info
O Video- & Dialiste
O Info-Paket zu Greenpeace-Themen
O GREENPEACE allgemein
O Warenkatalog

Vorname, Name: .....
Strasse/Nr.: .....
PLZ / Ort: .....
O Ich möchte Mitglied werden (Alter: .....): 15.- pro Jahr (über 16 Jahre:50.-)

Seite aussägen und schicken an: Greenpeace, Info-Dienst, Postfach 276, 8026 Zürich