Zeitschrift: Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 31 (1974)

Heft: 4

Artikel: Charakteristik des psychoregulativen Trainings

Autor: Schmidt, P.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-994938

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: 14.07.2025

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

Aus dem Forschungsinstitut der Eidg. Turn- und Sportschule, Magglingen (Leitung: Dr. med. H. Howald)

Charakteristik des psychoregulativen Trainings

P. Schmidt

In den letzten zehn Jahren gewann die Psychoregulation an bedeutungsvoller Stellung im System der sportpsychologischen Vorbereitung. Immer mehr herrscht Einigkeit darüber, dass Psychoregulation als ein Oberbegriff für jene Art von speziellen psychotherapeutischen Methoden zu verstehen ist, deren Ursprung und Wesen in den Entspannungstechniken und Versenkungspraktiken liegt. Sie leistet einen wertvollen Beitrag zur Lösung der psychophysischen Entspannung und der Leistungsbereitschaft des Organismus. Die Psychoregulation dient in erster Linie zur Bekämpfung von ausgeprägter Angst und negativen Spannungszuständen, die für die Athleten in den meisten Fällen als leistungsblockierende Faktoren in Erscheinung treten. Damit dürfte klar sein, dass ihr Applikationsfeld nicht nur in der Prävention und Behandlung psychoreaktiver Symptome liegt, sondern vorwiegend in der Schaffung optimaler psychischer Voraussetzungen für eine ungestörte Leistungsrealisation unter Wettkampfbedingungen.

Die psychoregulativen Trainingsmethoden (Psychoregulatives Training), bei denen die Psychoregulation im engeren Sinne zu verstehen ist, umfassen jene psychotherapeutischen Vorgänge, die eine angemessene Entspannung *und* die daraus resultierende, für die Leistung notwendige Anspannung gewährleisten. Die in der Sportpraxis angewandten Methoden haben ihren Ursprung im Autogenen Training nach Professor *Schultz.* Dank dieser Methode, die aufgrund langjähriger Experimente und Erfahrungen ein konsequentes System darstellt, wurden allmählich einige Modifikationen und abgeleitete Verfahren entwickelt, die aber trotzdem auf den Prinzipien des Autogenen Trainings beruhen. Es ist daher auch nötig, die Regeln dieser Grundmethode vor Augen zu halten.

Die Erfahrung, dass sich intensiv erlebte psychische Vorstellungen in der psychosomatischen Sphäre manifestieren können, bildet die eigentliche Voraussetzung für die Anwendung des Autogenen Trainings auch auf dem Gebiet des Sportes. Das Autogene Training ist in Europa die am meisten verbreitete Entspannungs- und Beruhigungsmethode. Ihre Anhänger, deren Zahl heute schon in die Hunderttausende geht, sind zum grössten Teil gesunde Menschen, die sich vom Autogenen Training eine beruhigende und prophylaktische Wirkung auf zahlreiche zivilisationsbedingte Störungen erhoffen. Tatsächlich kann Autogenes Training als wirksame Hilfe den stressgeplagten Menschen befähigen, mit seinen Alltagsproblemen besser fertig zu werden.

Für den Leistungssport, hauptsächlich für einige besondere Sportarten, ist die «orthodoxe» Applikation des Autogenen Trainings nicht ideal. Es ist allgemein bekannt, dass die Anwendung dieser Methode bei Spitzenathleten oftmals fraglich gewesen war. Nach dem grossen Optimismus der fünfziger Jahre ist bald einmal auf die negativen Seiten und sogar Misserfolge des Autogenen Trainings hingewiesen worden. Die Schuld an dieser relativen Erfolglosigkeit trägt vorab die unvollkommene Interpretation des Autogenen Trainings im Bereich des Leistungssportes. Die blosse Übertragung beziehungsweise ein Vergleich von Patienten aus der Psychotherapie mit Athleten, die eine Wettkampfrealisation erwarten, kann nicht einfach pauschal erfolgen beziehungsweise angestellt werden. Die Spezifität der Leistungsvorbereitung hat mehrere gemeinsame Charakteristiken mit anderen stressogenen Situationen des täglichen Lebens; trotzdem aber benötigen die für den Spitzensport typischen Besonderheiten einen modifizierten Zutritt. Es darf nicht ausser acht gelassen werden, dass die Vorbereitung auf eine Spitzenleistung nicht einfach in reiner Entspannung und Versenkung zu suchen ist, sondern auf optimaler Aktivierung beruhen muss. Und aus diesem Grunde haben auch die dieser Tatsache Rechnung tragenden verschiedenen Modifikationen des Autogenen Trainings sicher mehr Erfolg.

In den vergangenen Jahren sind in diesem Sinne mehrere psychoregulative Trainingsmethoden entwickelt worden, die die spezifischen Besonderheiten im Leistungssport berücksichtigen. So legen zum Beispiel Machac, Gissen und andere den Akzent nicht nur auf das Training der Beruhigung, sondern ebenfalls auf das Training der optimalen Aktivation. *Machac* (1964) bevorzugt den Wechsel zwischen den Serien der Relaxations- und Aktivierungs-Phasen; *Gissen* (1969) löst ausgezeichnet den Übergang zwischen beiden Phasen; *Schmidt* (1971) verlangt ausser dem Übergang zwischen den Phasen auch eine fachbezogene und den individuellen Bedürfnissen angepasste Aktivierung, die zu Selbstvertrauen und Durchsetzungsvermögen führt. Seiner Auffassung nach ist die Aktivierung nicht nur mit Hilfe der formelhaften Stichwörter möglich, sondern auch durch deren Kombination mit den Situationsvorstellungen (*Schmidt,* 1972), oder aber auch durch aktivierende taktische Gespräche, zum Beispiel mit dem Trainer. Bei allen obenerwähnten Methoden aber liegt der Schwerpunkt auf regelmässigem psychischen Training, wobei die Beruhigungsphase ausreichend (autogen) beherrscht werden sollte.

Ausser dem Autogenen Training stellt die «Progressive Relaxation» (*Jacobson,* 1938) eine weitere Ausgangsbasis für die psychotherapeutischen Verfahren auch in der Sportpraxis dar. Bis jetzt brachte sie aber gegenüber dem Autogenen Training keine überzeugenden Vorteile. Es besteht sogar die Vermutung, dass eine tiefe Entspannung einerseits wohl zur guten Beherrschung dieser Methode führen kann, andererseits jedoch in einem gewissen Widerspruch zu den Aktivierungstendenzen steht. Die Tiefe der Entspannung ist auch weniger kontrollierbar als beim Autogenen Training. Und die Behauptung, dass die Progressive Relaxation ohne suggestive Komponenten sei (*Jacobson,* 1938), entbehrt überzeugender Beweise. *Langen* (1971, S. 138) schreibt: «Alle Desensitivierungsverfahren werden im Zustand einer Tiefenentspannung durchgeführt, wofür im anglo-amerikanischen Raum die ‚progressive relaxation' nach *Jacobson* verwendet wird. (Es handelt sich um ein aktiv-autohypnoides Verfahren, das im Vergleich zum Autogenen Training mehr Nachteile als Vorteile hat.) Da von einem unterwachen Bewusstseinszustand ausgegangen wird, ist das suggestive beziehungsweise das heterohypnotische Element bei der Behandlung bedeutsam. Diese Tatsache wird leider häufig nicht scharf genug gesehen oder sogar ausgeklammert, um ausschliesslich die spezifisch verhaltenstherapeutischen Elemente zu betonen.» Auf den Prinzipien der Progressiven Relaxation basieren zwar auch die Arbeiten von *Lovickaja* (1964); die Möglichkeiten für diese Methode liegen aber vorwiegend in der Einübung der Bewegungstechnik.

Die Vertreter der Verhaltenstherapie verwenden die Progressive Relaxation bei allen Verfahren der Desensibilisierung. Es hat sich jedoch gezeigt, dass das Autogene Training sich auch für diese Verfahren bestens eignet (*Kondas,* 1969). Dies sei

deshalb an dieser Stelle erwähnt, weil die verhaltenstherapeutischen Methoden wie zum Beispiel Negatives Training, Systematische Desensibilisierung, Therapie durch reziproke Hemmung und andere auch in der sportpsychologischen Forschung immer mehr auf Interesse stossen.

Es drängt sich ferner die Frage auf, ob das psychoregulative Training ein suggestives oder ein Lernverfahren sei. Dies kann in dem Sinne eindeutig beantwortet werden, als wir beim psychoregulativen Training beiden Komponenten begegnen (ähnlich wie beim Autogenen Training). Ein wichtiger Grundsatz der Psychoregulation ist die Wiederholung sowie das systematische Lernen und Üben. Das heisst, dass diese Methoden geplant und systematisch vorgehen. Der Athlet gewöhnt sich allmählich die unerwünschten psychischen Spannungen sowie unrichtigen Stellungnahmen ab und gewinnt auf diese Weise eine adäquate Anpassung für psychisch anspruchsvolle Situationen. Aber auch die suggestiven Komponenten respektive Beziehungen spielen hier eine wesentliche Rolle. Doch gehen die psychoregulativen Methoden eher davon aus, dass der Athlet seine neue beziehungsweise bessere Anpassung, seine neue Haltung und Einstellung zuerst mit dem Psychotherapeuten gemeinsam, später dann selbst erarbeitet. Je nach Richtung der Fachleute wird die eine oder andere Komponente mehr oder weniger in den Vordergrund geschoben. Der Begründer des Autogenen Trainings nennt seine Methode wortwörtlich als «übender Weg zur Autohypnose» (*Schultz*, 1970). Die physiologisch orientierten Vertreter wiederum legen den Schwerpunkt mehr auf die Regelmässigkeit des Trainings, das heisst auf die Konditionierung. Daraus nun aber ein Dilemma oder gar ein komplexes Problem künstlich zu schaffen, ist im Grunde genommen überflüssig, spielen doch für die praktische Durchführung dieser Methoden autosuggestive *und* Trainings-Vorgänge eine wesentliche Rolle. Wichtig dabei bleibt, dass beide Komponenten sich schlussendlich am *autoregulativen* Prozess beteiligen, um die heterosuggestive Beeinflussung zu eliminieren.

Die Frage, bis zu welchem Grad sich der Einsatz der psychoregulativen Methoden auf den Athleten auswirkt, kann nur dann beantwortet werden, wenn alle Faktoren der sportlichen Vorbereitung und alle Umstände, unter welchen diese Vorbereitung verläuft, berücksichtigt sind. Die Bewertung des Effektes der psychologischen Beeinflussung (durch Psychoregulatives Training) hängt von der Analyse des ganzen Komplexes der Leistungsvorbereitung und den somatopsychischen Eigenschaften der Athleten ab. Die erreichte Leistung kann nur indirekt auf den Erfolg der psychotherapeutischen Methode hinweisen. Die sportliche Leistung hängt in erster Linie vom Leistungsvermögen des Sportlers ab, wobei die eigentlichen «psychotherapeutischen» Interventionen und Eingriffe vorwiegend stützenden Charakter haben.

Die Kriterien für die Bewertung der psychologischen Beeinflussung sind nur dann zu beurteilen, wenn der Adaptationsprozess im Hinblick auf die Wettkampfbelastungen durch spezielle Psychoregulations-Methoden und -Massnahmen positiv gesteuert wird. – Das heisst: wenn schlussendlich psychische Belastungen in Stress-Situationen nicht mehr blockierenden Charakter haben, sondern sich ein optimaler Zustand entwickelt, der das ganze Leistungspotential zur Geltung bringen kann.

Zusammenfassung

Es seien hier verschiedene Fragen und Probleme der psychoregulativen Trainingsmethoden beleuchtet, so wie diese anlässlich des 13. Magglinger Symposiums vorgelegt wurden. Wichtige Abklärungspunkte bedeuten die Begriffsbestimmung dieser Methoden sowie ihre Beziehung zum Autogenen Training, da sie zwar auf den Prinzipien des Autogenen Trainings beruhen, ihr wesentlicher Akzent aber in der optimalen Anpassung spezifischer sportlicher Bedingungen liegt.

Einige verhaltenspsychologische Verfahren stellen für die Psychoregulation einen anspornenden Beitrag zur Weiterentwicklung dar. Das Problem der Suggestion spielt dabei keine wesentliche Rolle, da das suggestive Potential sich in keinem Fall eliminieren lässt.

Bei der Bewertung des Effektes liegt das Hauptkriterium in der Beseitigung von leistungsblockierenden Faktoren, das heisst negativen psychischen Symptomen.

Caractéristiques d'un entraînement psychorégulateur (résumé)

Divers problèmes et questions concernant les méthodes d'entraînement psychorégulateur, tels qu'ils ont été traités lors du 13e Symposium de Macolin, sont discutés.

Les points d'étude importants concernent la définition de ces méthodes, ainsi que leurs relations avec l'entraînement autogène; en effet, elles reposent sur les principes de l'entraînement autogène, mais leur accent principal est porté sur l'adaptation optimale aux conditions spécifiques du sport. Quelques éléments de la psychologie du comportement sont d'une très grande importance pour le développement de la psychorégulation.

Le problème de la suggestion ne joue pas un rôle capital, puisque le potentiel suggestif ne s'élimine en aucun cas.

Lors de l'appréciation des effets, le critère principal est représenté par l'élimination de facteurs inhibants de la performance, c'est-à-dire de symptômes psychiques négatifs.

Literaturverzeichnis

Gissen, L.D.: Psychoregulirujuscaja trenirovka, Moskau 1969.

Jacobson, E.: Progressive Relaxation, U. of Chicago, Chicago 1938.

Kondas, O.: Discentna psychoterapia, SAV, Bratislava 1969.

Langen, D.: Der Weg des Autogenen Trainings, Wissenschaftl. Buchgesellschaft, Darmstadt 1968.

Langen, D.: Psychotherapie, Thieme Verlag, Stuttgart 1971.

Lovickaja, I.V.: Upraznenia na rasslablenie mysc, FIS Moskau 1964.

Machac, M.: Relaxacne aktivacni autoregulacni zasah, in: SC Psychol. 8, 1964.

Rachman/Bergold: Verhaltenstherapie bei Phobien, Verlag Urban & Schwarzenberg, 1970.

Schmidt, P.: Psychoregulation im Leistungssport, in: Leistungssport 2, 1971.

Schmidt, P.: Vorstellungs-Training, in: Jugend und Sport, Magglingen, Dezember 1972.

Schultz, J.H.: Das Autogene Training, 13. bearbeitete Auflage, 1970.