

Stress und persönliche Erfahrung : zum Beispiel Fallschirmspringen

Autor(en): **Hongler, René**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Maggingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Maggingen mit Jugend + Sport**

Band (Jahr): **40 (1983)**

Heft 8

PDF erstellt am: **01.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-993591>

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

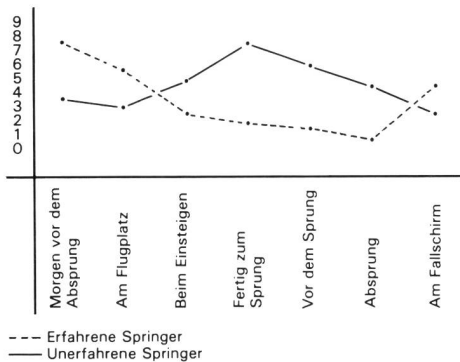
Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Stress und persönliche Erfahrung: Zum Beispiel Fallschirmspringen

René Hongler¹

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 wohl dosierter 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



(Carl Bieler)

(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. ■

Literatur:

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



(Comet)

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