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

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 52 (1995)

Heft: 2

Artikel: Emotionen

Autor: Schori, Beat / Altorfer, Hans

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-993171

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

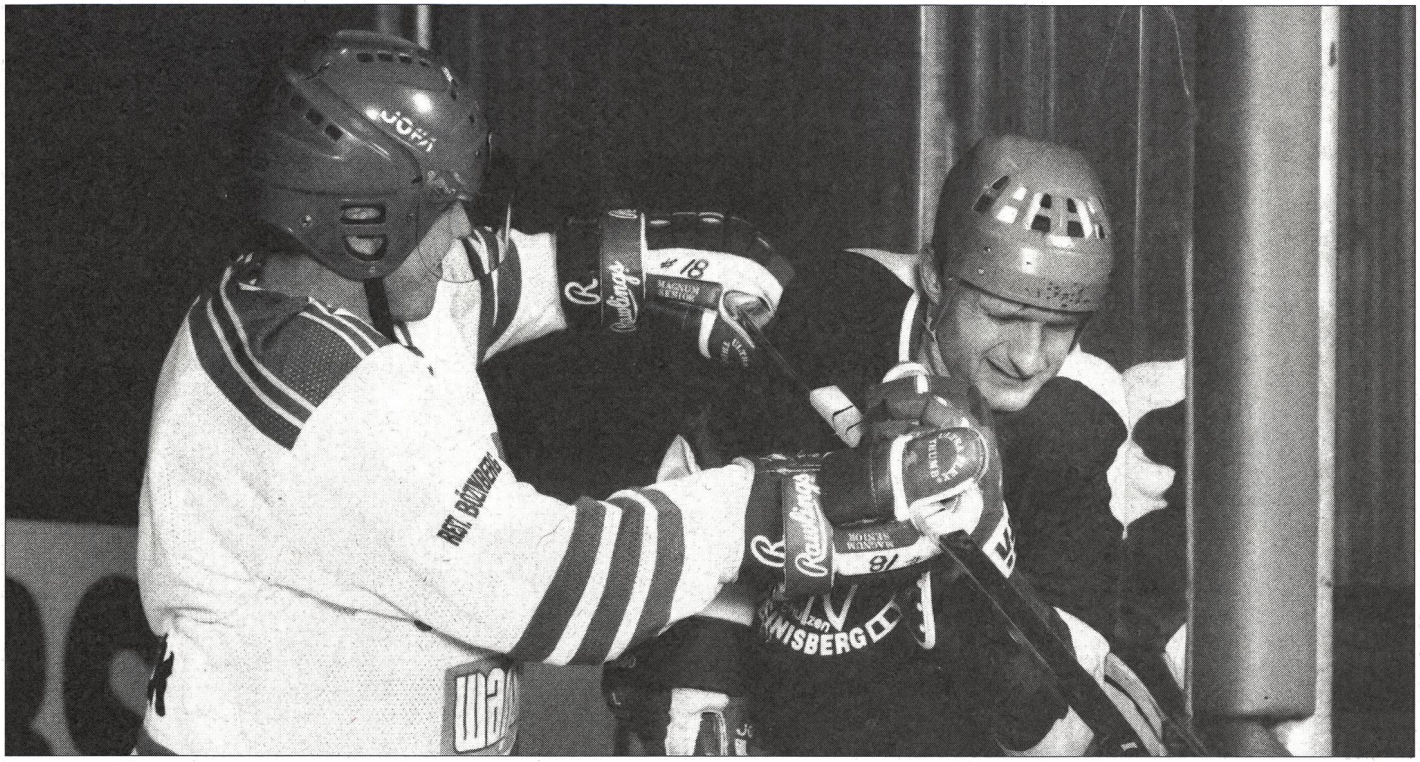
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 04.07.2025

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



Im Leben zentral – im Sport auch

Emotionen

Interview mit Beat Schori

Wir sind ständig von Emotionen begleitet. Im Sport spielen sie eine zentrale Rolle und beeinflussen den Unterricht oder die Leistung im Wettkampf, den Trainer, die Schüler, die Schiedsrichter... Ein Gespräch mit dem Sportpsychologen Beat Schori vermittelt Hintergründe.

Beat Schori arbeitet als Sportpsychologe in der Aus- und Weiterbildung von Trainern zahlreicher Sportverbände, unterrichtet am NKES-Trainerlehrgang und ist in mehreren sportpsychologischen Beratungsprojekten verschiedener Sportarten tätig. Früher war er Trainer in den Sparten Skilanglauf und Tennis und ist heute ein begeisterter Windsurfer.

Was sind eigentlich Emotionen? Kann man sie überhaupt erklären?
Emotionen können wir in etwa gleichsetzen mit Begriffen wie Gefühl, Stimmung und Affekt. Diese drei Begriffe wiederum unterscheiden sich in den Zeit- und Intensitätsdimensionen. Gefühle sind eher etwas Momentanes, Stimmungen dauern dagegen länger an. Affekte sind intensive, meist relativ kurz dauernde Gefühlsausbrüche. Wenn wir diesen Grundbegriffen etwas Inhalt verleihen wollen, so stossen wir auf Begriffe wie Liebe, Freude, Glück, Überraschung, Angst, Ärger, Zorn, Wut, Trauer, Verachtung, Ekel...

Philosophie und Psychologie haben sich ja seit jeher mit den Emotionen befasst.
Richtig. Eine Einteilung der menschlichen Psyche in Denken, Fühlen und Wollen nahm schon der griechische Philosoph Plato vor. Auf die griechische Antike geht auch die Emotionstypologie zurück mit der Einteilung: Sanguiniker, Melancholiker, Choleriker und Phlegmatiker. Aristoteles unterschied als erster zwischen den physiologischen und psychologischen Komponenten der Emotion.

„Motivation, Lernen, Leisten sind mit positiven Emotionen am wirkungsvollsten zu beeinflussen."

Gibt es heute verschiedene Auffassungen und Lehrmeinungen?
Die Philosophen des 17. und 18. Jahrhunderts waren der Meinung, Emotionen seien instinktiv und irrational und repräsentierten mehr die «tierische» Seite des Menschen. Den Emotionen standen die rein menschlichen Merkmale der Vernunft und des Intellekts gegenüber, von denen man annahm, dass sie die Emotionen des Menschen zügeln und sein Verhalten auf rationale Weise beherrschen könnten.

„Kontrolle der Emotionen ist eine Erziehungsaufgabe."

Obschon die Emotionspsychologie eine Vielfalt von Theorieansätzen bereithält und weiterentwickelt, spielt sie, wenigstens bisher, in der psychologischen Forschung und Lehre doch eher eine untergeordnete Rolle. Wie die Kognitionen gelten auch die Emotionen als personales Steuerungssystem von Handlungen. Emotionen beeinflussen die Informationswahrnehmung und -verarbeitung und steuern damit das Handeln. Emotionen lösen sogar – insbesondere beim Affekt – häufig ein vorstrukturiertes Handlungsprogramm aus. Übrigens: Einer der ausgewiesensten Kenner in Sachen Emotionstheorien ist der an der Universität Genf lehrende und forschende Prof. Dr. Klaus Scherer.

Welche Rolle spielen die Emotionen in unserem Leben?
Emotionen spielen im Alltag eine zentrale Rolle. Denken, Fühlen und Wollen begleiten fortwährend unser alltägliches Handeln und beeinflussen es auch.

Und welche Rolle spielen sie im Sport?
Sportler weisen ja immer wieder darauf hin, wie wichtig zum Beispiel die Freude an ihrem Sport sei. Das gilt für den Breitensport wie für den Spitzensport, für den Nachwuchssportler wie für den Topathleten. Warum liegen die Gleit- und Abenteuersportarten derart im Trend? Sicher nicht in erster Linie, weil sie zu körperlicher Fitness führen, kognitive Anforderungen stellen oder die Willensqualitäten speziell fordern. Nein, weil sie sehr stark die Gefühlswelt des Menschen ansprechen. Zudem ist die publikums- und medienwirksame Inszenierung von Emotionen im und durch den Sport inzwischen längst zu einem prägenden Merkmal des Sportes geworden.

„Emotionen spielen im Alltag eine zentrale Rolle."

Die Frage nach der Rolle im Sportunterricht, im Training kann natürlich nicht ausbleiben...
Für mich ist dies das zentrale Element! Motivation, Lernen und Leisten sind mit positiven Emotionen am wirkungsvollsten zu beeinflussen und zu steuern, ein Aspekt, der in der Praxis wahrscheinlich zu wenig oft und vor allem zu wenig gezielt genutzt wird. Das gilt für den Unterricht und für das Training.

Kann ich als Leiter oder Trainer auf die Emotionen einwirken, zum Beispiel die positiven Emotionen, also Freude oder Lust an der Leistung fördern und die hemmenden Emotionen wie Unlust, Angst dämpfen?
Hierzu Anleitungen zu geben ist für mich in kuzen Worten nicht möglich. In vielen Lehrmitteln, auch in den Leiterhandbüchern J+S, findet man dazu Anregungen und Hinweise. Man müsste all diese Kenntnisse einmal sammeln und systematisch aufarbeiten.

Emotionen sind tief in uns drin und brechen manchmal bei Affekthandlungen – Sie haben das erwähnt – richtiggehend aus. Kann man lernen, mit Emotionen umzugehen, sie zu beherrschen?
Ja, selbstverständlich! Das ist eine Erziehungsaufgabe, die jeder Trainer übernehmen muss. Die Kontrolle der Emotionen hängt sehr stark von der Art des Denkens ab. Ich kann Ihnen ein Beispiel geben, wie man die Emotionskontrolle angehen kann: Ich habe einmal mit einer Eishockeymannschaft das Problem der Fehlentscheide der Schiedrichter bearbeitet. Das können wirkliche Fehlentscheide sein oder solche, die der Spieler als falsch empfindet. Für die Reaktion im Moment spielt das keine Rolle. Solche Entscheide lösen immer Emotionen aus, das ist ganz natürlich. Wir haben versucht, Selbstbefehle anzutrainieren, also: «Ruhig bleiben», «der Schiedsrichter hat immer recht» oder für Spieler, die zu Affekthandlungen neigen und auf den Schiedrichter losfahren, zusätzlich zum Selbstbefehl «wegfahren», «abwenden», sich auch wirklich gleichzeitig vom Schiedsrichter zu entfernen. Einige Spieler haben die Kontrolle fast vollständig erreicht, bei andern gelang das halt nur etwa zu einem Drittel. Erfolge in der Erziehungsarbeit sind häufig eben nur in Teilen zu erzielen.

Die Fragen stellte Hans Altorfer ■

Schon gehört vom GYMtimer?

Speziell für den Sportbereich (Gymnastik, Stationentraining, Turniere) hat die Müller Martini Electronic AG den universellen Zeitgeber «GYMtimer» entwickelt. Unser elektronisches Gerät kann überall dort eingesetzt werden, wo vordefinierte Zeitabläufe angezeigt und akustisch signalisiert werden sollen. Zudem können Sie den GYMtimer auch dazu benützen, um ein Tonband ein- und auszuschalten oder die Lautstärke (z.B. von Musik) einer Stereoanlage zu steuern.
Unseren GYMtimer sollten auch Sie kennenlernen!

Bestelltalon

Ja ❐ Ich bestelle ... (Anzahl) GYMtimer zum Preis von sFr. 345.– (exkl. MwSt. + Porto)

Name: _____

Vorname: _____

Strasse: _____

PLZ, Ort: _____

Datum/Unterschrift: _____

Müller Martini Electronic AG
Untere Brühlstrasse 15
CH-4800 Zofingen

Telefon 062 / 50 44 22
Fax 062 / 51 64 48

MÜLLER MARTINI

MULLER MARTINI ELECTRONIC AG