

Von Benjamin Fischer

### Einleitung

"Fitness bezeichnet allgemein die Lebenstauglichkeit eines Menschen sowie dessen aktuelle Eignung für beabsichtigte Handlungen. (.....) Im Sport hat die Dimension körperliche, bzw. motorische Fitness (physical Fitness, motor Fitness, auch physiological Fitness) besondere Bedeutung. In Abhängigkeit von verschiedenen Situationsanalysen, Wertbezügen wie z.B. Gesundheit, Leistung, Wohlbefinden, (.....) haben sich unterschiedliche Konzeptionen der körperlichen, bzw. motorischen Fitness herausgebildet. Diese unterscheiden sich auf der gemeinsamen Grundlage der allgemeinen körperlichen Leistungsfähigkeit bzw. des motorischen Leistungsprofils durch die Art der Gewichtung der Faktoren der Leistungsfähigkeit (Ausdauer, Kraft, usw.), die Trainingsinhalte, Trainingsmethoden sowie ihren Trend zu einem Minimal- oder Maximalprogramm. (....)" (Kayser, 1992).

Interessant an dieser Definition ist für unser Thema, daß nur die körperliche Fitness als bedeutend für den Sport angesehen wird und als Faktoren der Leistungsfähigkeit nur Kraft, Ausdauer etc. identifiziert werden. Die Verbesserung der körperlichen Fitness ist Aufgabe des sportlichen Trainings auf der Basis der Trainingslehre.

Besonders bei Spitzenathleten sind diese Voraussetzungen der sportlichen Leistungen jedoch weitgehend ausgereizt. Oft haben sie ihr physisches Optimum erreicht.

Der mentalen Fitness kommt dann die Bedeutung des Züngleins an der Waage zu: Sie macht den Unterschied zwischen zwei Athleten aus, die in ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit gleich stark sind; sie läßt den einen gewinnen, den anderen verlieren.

Umgangssprachlich wird mentale Fitness auch mit der Redewendung "im Kopf muß es stimmen" umschrieben. Wichtig an diesem Satz ist, daß als Quelle und Ausgangspunkt für optimales sportliches Handeln der Kopf, das Denken identifiziert wird - nicht der körperliche Leistungszustand. Dieser Gedanke wird auch in folgender Feststellung ausgedrückt: "Wer nicht das Richtige denkt, fühlt sich nicht wohl und handelt nicht optimal." Der Kopf steuert den Bauch; d.h. das richtige Denken (Kognitionen) bewirkt das richtige Fühlen (Emotionen) und macht dann das richtige Handeln möglich. Das Handeln mehr "aus dem Bauch heraus", das intuitive Handeln, wie es u.a. sportliche Wettkampfsituationen verlangen, ist also nur dann erfolgreich, wenn es im Kopf stimmt.

Was ist nun aber mentale Fitness ?

Zwischen momentanem Zustand und Persönlichkeitseigenschaft:

## **"Mentale Fitness" - ein kognitiver Stil ?**

Was verstehen wir unter einem "kognitiven Stil" im allgemeinen, was unter "mentaler Fitness" im besonderen?

Unter einem kognitiven Stil verstehen wir eine personenspezifische Art und Weise, in der eine Person Informationen aufnimmt und verarbeitet. Es handelt sich also um Wahrnehmungs-, Aufmerksamkeits-, Gedächtnis- und Denkprozesse. Diese haben einen großen Einfluß auf motivationale und emotionale Prozesse und Befindlichkeiten und sind somit handlungsleitend.

In Prüfungs- und Wettkampfsituationen, in denen Leistungshandeln gefordert ist, und optimales, weil erfolgreiches Handeln leicht von erfolglosem Handeln unterschieden werden kann, beobachtet man immer wieder Menschen, i.a. Sportler, die unter gleichen Voraussetzungen und Rahmenbedingungen wiederholt erfolgreicher handeln als andere.

Unter Voraussetzungen und Rahmenbedingungen fallen etwa die Qualität des Sportgeräts, körperliche Fähigkeiten aller Art (technische, konditionelle etc.), äußere Bedingungen, Zufall, Anreize, selbst die Stärke des Leistungsmotivs.

Man kann einen leistungsbestimmenden, psychischen Faktor annehmen, den man mentale Fitness nennt. Wie schlagen vor diesen Faktor als einen kognitiven Stil zu betrachten.

Damit hätten wir es mit einer personenspezifischen Eigenschaft zu tun. Nun wollen wir nicht den naiven Fehler begehen erfolgreiches Leistungshandeln ausschließlich über eine Personeneigenschaft erklären zu wollen, vielmehr sind wir uns der komplexen Wechselwirkung zwischen Personen- und Situationsvariablen bewußt. Ein jeder bestimmt zu jedem Zeitpunkt das situative Umfeld seines Handelns selbst mehr oder weniger mit, welches er wiederum selektiv wahrnimmt und verarbeitet. Daraus folgen wieder neue Motivationen,

Volitionen und situationsverändernde Handlungen. Um jedoch einen Zugang zum Begriff mentale Fitness zu finden, seien in diesem Zyklus zunächst einmal alle Situationsvariablen als konstant zu denken (was sie natürlich niemals sind) und wir richten den Fokus auf die Wahrnehmung und kognitive Verarbeitung der Wettkampfsituation, bzw. Vorwettkampfsituation.

Um erfolgreich handeln zu können, müssen aufgabenrelevante Denkinhalte Vorrang vor aufgabenirrelevanten Denkinhalten haben.

Diese Trennung leisten Aufmerksamkeitsprozesse.

Ein in der Sportpsychologie häufig verwendetes Aufmerksamkeitsmodell ist das zweidimensionale Modell von Nideffer 1976. Kernstücke sind hierbei die beiden orthogonalen Dimensionen "Weite - Enge" und "Innen - Außen":

Die Umfangsdimension mit den Polen "weit-eng" beschreibt die Menge und Unterschiedlichkeit der Informationen, die "beaufmerksam" und verarbeitet werden müssen, um effektiv zu handeln. Somit auch die Menge der aufgabenirrelevanten Informationen, die die Person, bzw. den Athleten beschäftigen und von seiner jeweiligen Aufgabe ablenken.

Die Richtungsdimension "innen-außen" beschreibt die Quelle der Informationen. Sie können aus der Umwelt oder aus der Person selbst stammen.

Eine Komponente der mentalen Fitness ist nun die Fähigkeit den Fokus der Aufmerksamkeit schnell und "fehlerfrei" (im Sinne einer optimalen Aufgabenbewältigung) auf die jeweiligen aufgabenrelevanten Informationen zu richten. Man nennt dies die Flexibilität der Aufmerksamkeit

Es muß umgeschaltet werden, wenn dies die Situation erfordert. Die Erfordernis muß nach einer Situationsanalyse erkannt werden. Diese Analyse erfordert wiederum Erfahrung und Intelligenz. (Man veranschauliche sich das Gesagte einmal anhand einer typischen Wettkampfsituation einer beliebigen Sportart !)

Die Aufmerksamkeitssteuerung kann beeinflusst sein von einer kognitiven "Orientierung":

### Lage- und Handlungsorientierung

Grundsätzlich kann man zwischen lageorientiertem und handlungsorientiertem Denken unterscheiden.

Nach Kuhl (1984) beinhalten handlungsorientierte Gedanken die Beachtung von:

1. Ist-Zustand
2. einem möglichen Soll-Zustand
3. der Diskrepanz zwischen diesen beiden Zuständen
4. Handlungsalternativen, die geeignet sind, den gegenwärtigen in den intendierten zukünftigen Zustand zu transformieren .

Daraus ergibt sich folgende Definition:

"Handlungsorientierung ist die Tendenz, kognitive Operationen anzuregen, welche das Zustandekommen von zielrelevanten Handlungstendenzen begünstigen."  
(Simons, 1994)

Wenn eine der vier oben genannten Komponenten fehlt muß von einer Lageorientierung gesprochen werden. Diese wird folgendermaßen definiert:

"Lageorientierung ist die Tendenz, Informationen über den eigenen, vergangenen, gegenwärtigen oder zukünftigen emotionalen Zustand verstärkt zu beachten, sie zu suchen und zu analysieren." (Simons, 1994)

Lagebezogenes Denken bedeutet aufgabenirrelevante Kognitionen zu haben und kann sich in Grübeln und Besorgtheit auswirken.

Damit liegt auf der Hand, daß Lageorientierung mit mentaler Fitness, welche durch Gelassenheit und Unbekümmertheit auch in Streßsituationen gekennzeichnet ist, schlecht zu vereinbaren ist.

Ein mental fiter Mensch wird sich folglich auch durch handlungsorientiertes Denken, vor allem in Schlüsselphasen, auszeichnen. Er ist mit seinen Gedanken "bei der Sache". Kurz gesagt: er denkt das Richtige.

Das heißt, daß die förderlichen Gedanken in einer Streßsituation eher handlungsbezogen sein sollten.

Diese förderliche Denkweise wirkt sich positiv auf die Emotionen aus und ermöglicht es somit sich auch weiterhin wohlfühlen und gelassen zu bleiben.

Handlungsorientierung stellt einen wichtigen Bestandteil mentaler Fitness dar.

So kann beispielsweise *Resonanzabhängigkeit* zu Lageorientierung führen.

Resonanzabhängigkeit beschreibt den Tatbestand, daß der Beifall anderer Personen oder Personengruppen gesucht wird. Dieser Beifall kann sowohl materieller als auch psychologischer Natur sein: z. B. in Form von Preisgeld, Kaderzugehörigkeit, Anerkennung, Lob, oder Tadel. Man sieht und bewertet sich gemäß dieser Resonanz. Bleibt die positive Resonanz aus, so bedeutet dies eine persönliche Katastrophe, das Absinken des Selbstwertgefühls. ( vgl. Simons, H. 1994) .

Nach Heckhausen ist "Handeln extrinsisch motiviert, wenn Mittel (Handeln) und Zweck (Handlungsziel) thematisch nicht übereinstimmen: wenn das Ziel andersthematisch ist, sodaß Handeln und sein Ergebnis Mittel für das Eintreten eines andersartigen Zieles sind." (Heckhausen,H., 1989). Intrinsisch motiviert ist eine Handlung dagegen, wenn deren Ziel in ihrer Ausführung selbst und deren Ergebnis liegt. Man geht davon aus, daß Handlungen in der Regel anteilmäßig sowohl intrinsisch als auch extrinsisch motiviert sind. Eine extrinsische Motivation einer sportlichen Handlung kann sich aus der Resonanzabhängigkeit der Person ergeben:

Die sportliche Handlung wird ausgeübt, um positive materielle oder psychologische Resonanz von anderen zu erhalten. Dann erfährt aber die sportliche Handlung nicht die notwendige, konzentrierte Aufmerksamkeit. Die mentale Fitness einer Person ist gemindert, wenn die Gedanken hauptsächlich um den erwarteten oder unsicheren Beifall kreisen (entspricht Lageorientierung), die Abhängigkeit von der Resonanz überwertig wird.

Eng verknüpft mit den Kognitionen sind die begleitenden Emotionen.

Nach Schachter (1984) sind Emotionen durch zwei Komponenten charakterisiert: durch einen Erregungszustand des autonomen Nervensystems und die darauf bezogenen Kognitionen. Ein bestimmtes Erregungsniveau alleine verursacht nach Schachter noch keine spezifische Emotion. Es muß eine kognitive Attribuierung auf situative Ursachen stattfinden. (Zur Unterscheidung von Affekten und Emotionen : Affekte sind diffuse Gefühlszustände, während man mit Emotionen kognitiv elaborierte Gefühlszustände bezeichnet.) Der optimale emotionale Zustand der Gelassenheit und Unbekümmertheit ist physiologisch durch eine

geringere bis etwas höhere Erregung charakterisiert, je nach Schwierigkeit der Aufgabe.

Im Gegensatz dazu unterscheidet man die leistungshemmenden emotionalen Zustände der Gleichgültigkeit (mit niedrigem Erregungsniveau) und der Angst/Panik (mit höchstem Erregungsniveau). Eine Person steht einer Aufgabe gleichgültig gegenüber, wenn jedes Handlungsergebnis für sie irrelevant ist, es keine Auswirkungen ihr Wohlbefinden hat. Dagegen flößen Situationen Angst ein, wenn die Aufgabenanforderungen im Vergleich zu den persönlichen Fähigkeiten als zu hoch eingeschätzt werden, ein Mißerfolg also unausweichlich erscheint und als Versagen erlebt wird.

Gelassenheit und Unbekümmertheit ergeben sich, wenn die Person die Möglichkeit sieht, die Anforderungen der Situation zu erfüllen, sie die Aufgabe als Herausforderung empfinden kann und ihr jedes Ergebnis als akzeptabel erscheint. Gelassenheit ist zu verstehen als innere Ruhe, Unverkrampftheit, Lockerheit und persönliche Souveränität hinsichtlich des anstehenden Wettkampfes. Sie hat mit fehlendem Biß nichts zu tun.

Ebensowenig bedeutet Unbekümmertheit Gedankenlosigkeit oder Sorglosigkeit, die dadurch gewonnen wird, daß man jede Beschäftigung mit dem Wettkampf und dessen Ausgang vermeidet. Ganz im Gegenteil: Unbekümmertheit bedeutet "keinen Kummer haben", nachdem man sich möglichst vollständig über sich selbst und die Aufgabe informiert hat.

### Lampenfieber

Lampenfieber kann als "psychophysische Befindlichkeit vor und in Bewährungssituationen" (Simons) definiert werden. Das heißt, daß hierbei sowohl die kognitive als auch die emotionale und physiologische Komponente der mentalen Fitness eine Rolle spielen.

Lampenfieber ist gekennzeichnet durch ein hohes bis sehr hohes Erregungsniveau. Leichtes bis mittleres Lampenfieber kann zu einer optimalen Funktionslage führen während extremes Lampenfieber an einen Zustand der Angst grenzt.

Im Zusammenhang mit Lampenfieber wird oft von dessen doppelter Qualität gesprochen. Damit ist gemeint, daß es sowohl als positiv als auch als negativ

empfunden werden kann. Diese Tatsache wird auch als der janusartige Charakter des Lampenfiebers bezeichnet.

“Das Aktivitätsniveau eines jeden Menschen wird hauptsächlich durch Empfindungen, Gefühle und Gedanken erzeugt. Erreicht die Anspannung ein Niveau, welches höher ist als gewohnt, und wird sie als unangenehm erlebt, spricht man häufig von Nervosität. Wird der erhöhte Erregungszustand positiv erlebt, ist oft von hoher Motivation oder freudiger Aufregung die Rede.”(Beat Schori, 6-11)

Auf der einen Seite kann ein erhöhtes Erregungsniveau leistungsfördernd sein. Es ist sogar anzunehmen, daß eine optimale Leistung nur bei einem erhöhten Erregungsniveau erbracht werden kann, da es zu erhöhter Wachsamkeit und stärkerer Konzentration führt.

Andererseits besteht die Gefahr sich bei einem erhöhten Erregungsniveau in eine Nervosität “hineinzusteigern”, sie als immer unangenehmer zu empfinden und dadurch lageorientiert zu werden. Im Extremfall kann dann sogar der Zustand der Angst erreicht werden.

Der mental fitte Mensch zeichnet sich dadurch aus das Erregungsniveau gut steuern zu können und weiterhin handlungsorientiert und gelassen zu bleiben. Die Gedanken werden so kontrolliert, daß die psychische Unruhe und das physiologische Erregungsniveau nicht zu starker Nervosität führen, sondern ein leistungsförderndes Level nicht überschreiten. Sein kognitiver Zustand ist durch eine hohe Handlungsorientierung, sein physiologischer Zustand durch eine höhere aber nicht sehr hohe Erregung und sein emotionaler Zustand durch Unbekümmertheit und Gelassenheit gekennzeichnet.

Mentale Fitness und Lampenfieber sind keinesfalls zwei Phänomene, die sich ausschließen. Vielmehr kann auch ein mental fitter Mensch bis zu einem bestimmten Grad Lampenfieber haben, auf dieses angewiesen sein und es sogar bewußt herbeiführen. Was ihn kennzeichnet ist die Fähigkeit das Lampenfieber zu kontrollieren und es sich zunutze zu machen (um eine optimale Funktionslage und Konzentration zu erreichen) , anstatt sich von ihm kontrollieren zu lassen.

Nach dem Gesagten wird klar, daß mentale Fitness nicht als ein momentaner, psychischer Zustand betrachtet werden kann. Vielmehr kann eine über Jahre erworbene mentale Fitness den Menschen in einen Zustand optimaler Leistungsfähigkeit versetzen.

Gleichzeitig kann man mentale Fitness auch nicht ohne weiteres als eine zeit- und situationsüberdauernde Persönlichkeitseigenschaft betrachten. Sie mag sich in der einen Situation manifestieren, in der anderen nicht, an einem Tag vorhanden sein, am anderen nicht. Jedoch läßt sich bei manchen Menschen eine wiederkehrende Art und Weise beobachten, in der sie mit Wettkampf- oder Prüfungssituationen erfolgreich umgehen, indem sie sich aufgrund eines kognitiven Verarbeitungstils in einen optimalen, mentalen Zustand versetzen, der durch oben beschriebene Komponenten gekennzeichnet ist.

---

#### **Mentales Training kann helfen**

Durch Training können wir lernen, einen Stresszustand zu beeinflussen. Bewusstes Atmen ist so eine Möglichkeit oder die Visualisierung von Situationen, die für einen ein Stressauslöser sein können, wie das Spüren des herannahenden Gegners im Rücken, der plötzlich jede Kraft versiegen lässt. Je besser wir deshalb trainieren, Strategien für unterschiedlichste Stress-Situationen zu entwickeln, desto unangefochtener wird unser Selbstbewusstsein und unsere Motivation sein. Erfolgreiche Stressverarbeitung muss Teil eines jeden sportpsychologischen Trainingsprogramms sein.

Eingefügt am 19.6.2010

---

#### Literatur:

Heckhausen, H. (1989, 2. Aufl.) : Motivation und Handeln. Berlin: Springer.

Hogg, J. (1995) : Mental Skills For Competitive Swimmers. Edmonton: Sport Excel Publ..

Kayser, D. (1992) : Fitness. In. Röthig, P. u.a. (Hrsg.) : Sportwissenschaftliches Lexikon.  
Schorndorf : Hoffmann.

Kuhl,U. (1986) : Emotionale Belastungen im Sport . Ursachen, Auswirkungen und Interventionen.  
Köln : bps- Verlag.

Schachter, S. und Singer, J. E. (1984).

Simons,H.(1994) : Grundvorlesung Sportpsychologie. Unveröff. Skript. IfSS Freiburg.