

# Herausforderung oder Bedrohung?

Sportpsychologische Überlegungen aus theoretischer Sicht

Dr. rer. nat. Ulrich Kuhl, geschäftsführender Gesellschafter der kkp managementberatung, Essen

Dr. rer. pol. Niels Ellwanger, Vorstand der conlenergy AG, Essen

Wenn es darum geht, sich mit schwierigen Anforderungen auseinanderzusetzen, wird in unterschiedlichen Lebensbereichen von den Akteuren der Begriff Herausforderung verwendet. Dies trifft im besonderen Maße auf den Leistungssport zu. Um das angestrebte Ziel zu erreichen, müssen u.a. vorhandenes Potenzial abgerufen und Schwierigkeiten sowie Widerstände, besonders in Mannschafts- und Interaktionssportarten, überwunden werden.

Man stellt sich den Herausforderungen in der Hoffnung auf einen Erfolg. So war für Fußballbundestrainer Joachim Löw (lt. Spiegel Online) das Viertelfinalspiel bei der EM 2012 gegen Griechenland als eine „taktische Herausforderung“, weil die griechische Abwehr nur schwer zu überwinden sei. Der von Bayern München 2011 entlassene Trainer Louis van Gaal wird nach der verpatzten Fußball-EM 2012 Nationaltrainer in den Niederlanden und spricht von „einer Herausforderung, auf die ich gewartet habe“. (FAS, 08.07.12) Und auch Ralf Rangnick freut sich nach überwundenem Erschöpfungssyndrom und mehrmonatigem Rückzug aus der Fußballbundesliga auf die „riesige Herausforderung“ bei RB Salzburg und RB Leipzig (spox.com, 25.06.2012).

Ohne Zweifel ist es gut und absolut leistungsförderlich, wenn man bedeutsame Anforderungen wie z.B. wichtige Wettkämpfe als Herausforderung ansieht. Aber nicht immer stellt sich die Anforderung als Herausforderung dar, sondern wird zuweilen als etwas Bedrohliches wahrgenommen. So spricht der ehemalige Trainer des damaligen Fußballbundesligisten Hertha BSC, Otto Rehagel, in einem Interview nach der 1:4 Heimmiederlage gegen den VfL Wolfsburg davon, dass „die Situation sehr bedrohlich“ sei. Er glaube allerdings noch an den Klassenerhalt (Aktuelles Sportstudio, 01.04.12). Der ehemalige Fußballnationalspieler und Trainer der SpVgg Unterhaching Heiko Herrlich sagt zur prekären Tabellensituation seiner Mannschaft: „Wir haben Sorge, dass wir unser Ziel nicht erreichen. Die Lage ist bedrohlich“ (Fussball Vorort, 22.03.12). Und wenn Mitglieder der Frauen-Fußballnationalmannschaft ihr frühzeitiges Ausscheiden bei der WM 2011 damit begründeten, dass man mit dem Druck nicht klargekommen sei, dann spricht das dafür, dass sie die WM im eigenen Land als Bedrohung und nicht als Herausforderung empfunden hatten (s.a. Kuhl, 2011).

### Zwei Seiten der Medaille

Es scheint, dass Herausforderung und Bedrohung zwei unterschiedliche Seiten der-

selben Medaille sind, die allerdings zu unterschiedlichen affektiv-motivationalen Effekten führen (Lazarus, 1981) und in der Folge das Leistungshandeln enorm beeinflussen können. Insofern macht es Sinn, sich zunächst aus der Sicht der Theorie näher damit zu befassen. Wovon hängt es ab, ob eine Anforderung eher als Herausforderung oder eher als Bedrohung erlebt wird? Und: Welchen Unterschied im psychologischen Bereich macht es, ob man eine Leistungssituation eher als Herausforderung oder als Bedrohung ansieht? Mit diesen Fragen werden wir uns zunächst beschäftigen.

### 1. Die Theorie der Herausforderung und Bedrohung im Leistungssport

Kuhl u. Schulz (1986) haben in Anlehnung an Lazarus (1966; 1981) eine Theorie der Herausforderung und Bedrohung für leistungssportliches Handeln formuliert. Demnach kann man eine Leistungssituation unter dem Aspekt der Herausforderung oder unter dem der Bedrohung wahrnehmen. Herausforderung ist gekoppelt an das Anstreben von positiven Konsequenzen, Bedrohung an das Vermeiden von negativen Konsequenzen (siehe Abb.1). Ob eine Wettkampfsituation als Herausforderung oder Bedrohung erlebt wird, hängt nach Kuhl und Schulz von drei Faktoren ab: Zum Ersten von der Höhe der subjektiven Erfolgswahrscheinlichkeit („Schaffe ich das?“), zum Zweiten von der Bedeutsamkeit der antizipierten positiven Konsequenzen bei Zielerreichung („Wie groß ist mein möglicher Gewinn?“) und zum Dritten von dem Ausmaß der befürchteten negativen Konsequenzen bei Nicht-Erreichen des Zieles („Wie groß ist mein möglicher Verlust?“).

#### Herausforderung

Eine große Herausforderung liegt dann vor, wenn man bei maximaler Anstrengung ein realistisches Ziel erreichen kann und die Zielerreichung an positive Konsequenzen gekoppelt ist. Je attraktiver die Summe der möglichen positiven Konsequenzen, desto größer ist dann in der Folge die Herausforderung. Um welche positiven Konsequenzen



Abb.1

Positive Konsequenzen	Negative Konsequenzen
<b>Steigerung des Selbstwertgefühls</b> (z.B. Stolz, Freude über das Erreichte und die eigene Kompetenz)	<b>Beeinträchtigung des Selbstwertgefühls</b> (z.B. Enttäuschung über sich selbst)
<b>Soziale Anerkennung</b> (z.B. Lob, Ehrungen, mediale Aufmerksamkeit)	<b>Soziale Abwertung</b> (z.B. Blamage, Kritik, Enttäuschung anderer)
<b>Materieller Gewinn</b> (z.B. Prämien, Sponsorengelder, Auto)	<b>Materieller Verlust</b> (z.B. Verlust von Prämien, Sponsorengelder)
<b>Verbesserung der Karrieremöglichkeiten</b> (z.B. Aufstieg in einen höheren Kader)	<b>Verschlechterung der Karrieremöglichkeiten</b> (Verlust der Kaderzugehörigkeit, Kaderabstufung)
	<b>Beeinträchtigung der Gesundheit</b> (Verletzungen, Aufbrechen von alten Verletzungen)

Abb.2

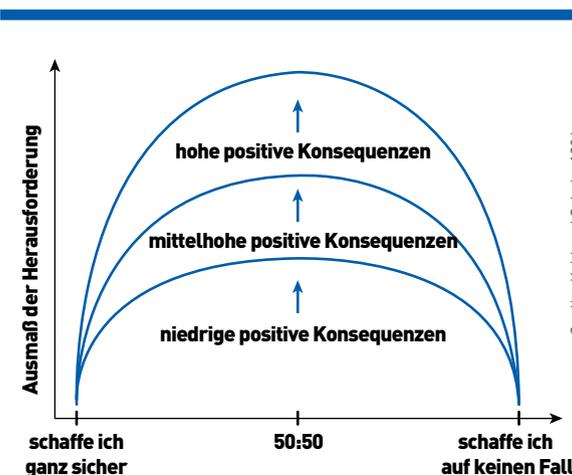


Abb.3

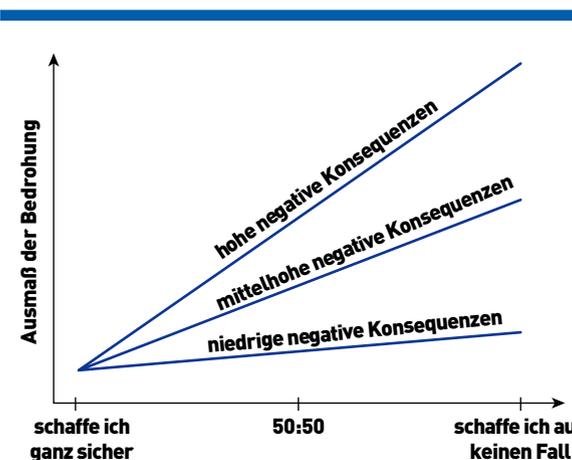


Abb.4

Quelle: Kuhl und Schulz, 1986

Quelle: Kuhl und Schulz, 1986

Quelle: Kuhl und Schulz, 1986



## Ulrich Kuhl

- // Diplom-Psychologe
- // geschäftsführender Gesellschafter der kkp managementberatung in Essen
- // tätig in der Wirtschaft als Berater, Coach und Referent im Bereich Führungskräfteentwicklung

### Network

- // seit 1980 sportpsychologische Beratung von Spitzensportlern und Trainern
- // verantwortlich für den Bereich Sportpsychologie am Olympiastützpunkt Rhein-Ruhr
- // Referent bei Bundestrainerkonferenzen des DOSB und bei Spitzenverbänden

copyright: Philipp Plann



## Niels Ellwanger

- // Dipl.-Kaufmann
- // Vorstand der conenergy AG, Beratungs- und Dienstleistungsunternehmen der Energiebranche, Essen

### Network

- // Geschäftsführer der TUSEM Sport- und Marketing GmbH, Essen (1. Handball-Bundesliga)
- // Deutscher Meister, Welt- und Europameisterschaftsteilnehmer im Kanurennsport
- // Platz 4 im Zweierkajak bei den Olympischen Spielen Seoul 1988

es sich dabei handeln kann, ist Abbildung 2 (linke Hälfte) zu entnehmen. Der kurvilineare Verlauf (Abb. 3) verdeutlicht aber auch, dass Aufgaben, die auf keinen Fall zu schaffen sind und Aufgaben, die man hundertprozentig schafft, keinerlei Herausforderung auslösen. Als Tennisspieler auf Bezirksliganiveau gegen Rafael Nadal zu gewinnen, ist ebenso wenig herausfordernd (man würde eher begeistert sein, ein paar Bälle mit ihm zu spielen) wie gegen einen Anfänger im Tennis ein Match zu gewinnen.

### Bedrohung

Ein Gefühl der Bedrohung empfindet man dann, wenn man unsicher ist, ob man die Anforderungssituation bewältigen kann und die Nichtbewältigung an negative Konsequenzen gekoppelt ist (Abb.4). Je größer die Unsicherheit, sein selbst- oder fremdgesetztes Ziel zu erreichen und je schwerwiegender die negativen Konsequenzen, desto stärker die Bedrohung. Um welche negativen Konsequenzen nach einer Niederlage es sich handeln kann, zeigt Abbildung 2 (rechte Hälfte). Bei Risikosportarten (aber nicht nur da) kommt die Beeinträchtigung der Ge-

sundheit als negative Konsequenz bzw. als Bedrohungspotenzial noch hinzu. Dies kann im Wettkampf zu einer Erhöhung des Gesamtbedrohungspotenzials führen (z.B. beim Abfahrtslauf im alpinen Ski oder beim Skispringen). Aber auch die Angst, sich nach einer Rehabilitation erneut zu verletzen, kann ein Gefühl der Bedrohung auslösen, besonders dann, wenn das Verpassen eines internationalen Topereignisses droht oder finanzielle Einbußen aufgrund der neuen Verletzung auftauchen. Abbildung 4 kann man allerdings auch entnehmen, dass potenzielle negative Konsequenzen nicht zwangsläufig das Gefühl der Bedrohung auslösen. Ist man sich sicher, die Anforderungen seiner Aufgabe im Griff zu haben, dann führen auch potenzielle, schwer wiegende negative Konsequenzen nicht zu einem Gefühl der Bedrohung. So steigt ein Hochseilartist auch nur deshalb auf das Seil, weil er sehr sicher ist, dass er – bei akzeptierter Restunsicherheit – die selbstgewählte Anforderung bewältigen kann und somit mögliche negative Konsequenzen nicht eintreten werden. Auf der anderen Seite sind die antizipierten positiven Konsequenzen allerdings sehr attraktiv.

### Situative und personale Faktoren

Anzumerken ist abschließend noch Folgendes: Situative und personale Faktoren entscheiden darüber, ob Leistungssituationen als Herausforderung oder Bedrohung empfunden werden. Während im Zustand der Herausforderung Energie und Aufmerksamkeit voll auf die Bewältigung der Aufgabe gerichtet sind, wird im Zustand der Bedrohung ein mehr oder minder großer Teil für die Vermeidung negativer Konsequenzen verwendet. Wir werden im zweiten Teil des Artikels (MSN Ausgabe 5.12) noch einmal darauf zurückkommen.

### 2. Oszillation von Herausforderung und Bedrohung

Vermutlich kennt jeder dieses Phänomen, wenn wichtige Prüfungen näher rücken: Man schwankt zwischen Zuversicht und Befürchtungen. Auch im Sport kann man das Phänomen beobachten. Vor den Wettkämpfen und während der Wettkämpfe geschieht es häufig, dass eine Leistungssituation ihren Charakter verändert und von einer Herausforderungssituation in eine Bedrohungssituation umschlägt oder umgekehrt.

### **Drei Beispiele:**

// In Sportspielen kennt man das Phänomen der Oszillation bei engen und wechselnden Spielständen, wenn nur noch wenige Minuten zu spielen sind.

// Die Nominierung für einen internationalen Wettkampf erfüllt einen jungen Athleten zunächst mit Stolz und großer Freude. Er fühlt sich herausgefordert. Je näher der Zeitpunkt des Wettkampfes kommt, desto mehr erlebt der junge Sportler ein Wechselbad der Gefühle. Ist das Training sehr gut verlaufen, ist das Gefühl der Herausforderung vorherrschend, unzufrieden stellende Trainingsergebnisse erzeugen das Gefühl der Bedrohung.

// Auch einer der beiden Autoren dieses Artikels erlebte das Phänomen der Oszillation bei den Olympischen Spielen 1988 in Seoul bei den Kanuwettbewerben. Mit dem Erreichen des Halbfinals im Zweierkajak war das angestrebte, realistische Ziel geschafft. Der Einzug ins Finale war eher unwahrscheinlich. Man hätte mindestens Dritter werden müssen, die Konkurrenz im Halbfinale war insgesamt sehr stark und man war gegen drei Boote im Halbfinale bei normalem Rennverlauf chancenlos. Das Halbfinale erreicht zu haben, war aber Ansporn genug, noch einmal alles zu geben und ein gutes Rennen zu fahren. Die Herausforderung kippte in dem Moment um, als beim Start die großen Favoriten aus Frankreich fehlten und der Startschuh leer blieb. Plötzlich waren ein dritter Platz und damit die Teilnahme am Finale möglich. Nervosität stellte sich ein, verursacht durch die Befürchtung, eine große Chance nicht nutzen zu können. Mit dem Startschuss gelang es allerdings, Nervosität und den „inneren Gesprächspartner“ in den Griff zu bekommen. Der dritte Platz und damit der Einzug ins Finale wurde erreicht.

### **3. Freude oder Erleichterung?**

Grundsätzlich kann man feststellen, dass man sowohl unter dem Aspekt der Herausforderung als auch der Bedrohung leistungsfähig ist. Allerdings macht es einen wesentlichen Unterschied, welche emotionale Reaktion auf eine positive Zielerreichung erfolgt. Während man bei Herausforderung Zufriedenheit, Freude oder Begeisterung empfindet, herrscht bei Leistungserbringung unter dem Aspekt der Bedrohung Erleichterung vor. Kurzfristig mag dies nicht leistungsbeeinträchtigend wirken (wenn man z.B. an einen Eiskunstläufer denkt, der nach seinem Angstsprung wie befreit den Rest der Kür läuft). Ein langfristiger Gewinn für das Selbstwertgefühl resultiert jedoch nicht, wenn man nach Leistungssituationen immer nur erleichtert ist, dass etwas nicht schiefgegangen ist. Ebenso wenig resultiert aus dem Gefühl der Erleichterung eine stabile positive Motivation für neue Aufgaben. Die Gefahr auszubrennen – das gilt für Sportler und Trainer – ist groß, wenn man immer nur erleichtert ist, einen Misserfolg vermieden zu haben.

### **Fazit**

Eine Stärkung des Selbstwertgefühls erlebt man nur dann, wenn man sich darüber freuen kann, dass man das, was man sich vorgenommen hat, geschafft hat, besonders wenn die Anforderung hoch war. In der Folge ist man für neue Leistungssituationen motiviert und man wird zukünftige Wettkämpfe verstärkt als Herausforderung wahrnehmen.

*Literatur bei den Autoren*

// [u.kuhl@kkp-managementberatung.de](mailto:u.kuhl@kkp-managementberatung.de)

// [ellwanger@conenergy.com](mailto:ellwanger@conenergy.com)

**Lesen Sie Teil II in der nächsten Ausgabe  
der MedicalSportsNetwork: „Außenseiter vs. Favorit – Konsequenzen für die Sportpraxis“**

*Dieser Artikel ist eine geänderte und ergänzte Fassung des Beitrags „Alles nur Herausforderung?“ von Kuhl/Krug/Eichholz, erschienen in der Zeitschrift LEISTUNGSSPORT, 5/2010.*