

Sportliches Handeln —

Grundmodell für eine allgemeine psychologische Handlungstheorie?

Von Sportverbänden, Vereinen und Rehabilitationszentren sowie Trainern, Sportlehrern und Sporttreibenden wird zunehmend erwartet, daß die Psychologie Strategien und Techniken für die Bewältigung sehr konkreter praktischer Probleme zur Verfügung stellt. Will man hierbei nicht allzu schnell wissenschaftliches Terrain zugunsten wenig abgesicherter patentrezepte verlassen, so müßten die (keineswegs auf den Leistungssport beschränkten) anwendungswissenschaftlichen Aufgaben der Sportpsychologie auf ein grundlegendes theoretisches Konzept vom sportlichen Handeln bezogen werden. Unter diesem Aspekt stehen die folgenden in Thesenform gehaltenen Überlegungen.

These 1: *Die Sportpsychologie kann bei der Lösung ihrer Probleme nur in begrenztem Maße auf wissenschaftliche Methoden und Erkenntnisse aus anderen Bereichen der Psychologie zurückgreifen.*

Psychische Vorgänge und Zustände sind sehr wesentlich von der konkreten Situation abhängig, in der sich eine Person befand und befindet. Auf sportunspezifische Situationen bezogene psychologische Testverfahren lassen sich deshalb auf sportliche Situationen nicht ohne weiteres übertragen. Ein einfaches Beispiel hierzu: Die Testfrage „Haben Sie öfter intensiven Körperkontakt mit anderen Männern?“ hat für einen Ringer oder Boxer wohl nicht die Bedeutung „homosexuelle Neigungen“ wie es für andere Personen in anderen Situationszusammenhängen der Fall sein könnte. Für die Sportpsychologie ist es deshalb erforderlich, eigene Verfahren,

z. B. zur Bestimmung von Stimmungsstabilität oder Leistungsmotivation, zu entwickeln, die ausdrücklich die Besonderheiten sportlicher Situationen berücksichtigen.

Die herkömmliche Psychologie ist der Sportpsychologie aber auch in inhaltlicher Hinsicht wesentliche Beiträge schuldig geblieben: Die Denkpsychologie weiß z. B. wenig über Problemlösungsprozesse im praktischen Handeln zu sagen (z. B. Taktik in Mannschaftsspielen) und auch nur wenig über die Funktion der Sprache für die Planung und Regulation von Bewegungen (z. B. Umsetzung von sprachlichen Anweisungen in Bewegungen während des Trainings, bewegungsbegleitendes Sprechen). Die Sozialpsychologie liefert so gut wie keine brauchbaren Hinweise über Gesetzmäßigkeiten und methodische Erfassung hochkomplexer und sehr schnell ablaufender Handlungen wie sie beispielsweise in Mannschaftsspielen auftreten.

Das Grundsätzliche an diesem Sachverhalt ergibt sich aus der Zersplitterung psychologischer Forschung in voneinander isolierte Einzelbereiche, weiterhin aus der mangelnden Praxisorientiertheit der Allgemeinen Psychologie und schließlich aus dem Fehlen einer ausgearbeiteten Psychologie der Handlung. Die Sportpsychologie wird damit auf die Notwendigkeit verwiesen, maßgeblich zu ihrer eigenen methodischen und theoretischen Grundlegung beizutragen. Die Sportpsychologie, will sie nicht in theorielose Praxis oder unkritische wissenschaftliche Gefolgschaft abgleiten, läßt sich weder durch ihre Servicefunktion für die Sportpraxis noch durch die einseitig gesehene Abhängigkeit von der psychologischen Mutterdisziplin hinreichend bestimmen. Dies führt uns zu unserer zweiten These.

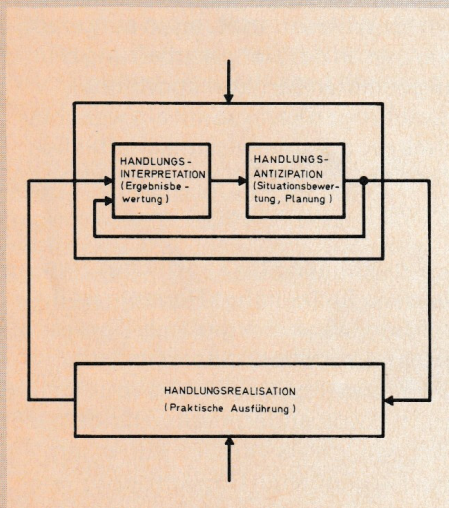
These 2: *Sportliches Handeln ist nicht bloß ein in bestimmten Lebensbereichen interessanter Spezialfall menschlichen Handelns, sondern hat in gewisser Hinsicht Modellcharakter für Handeln überhaupt.*

Sportliches Handeln kann als Prototyp für Willenshandlungen aufgefaßt werden. In der Herausarbeitung der allgemeinen Struktur sportlicher Handlungen kann somit ein wesentliches grundlagenwissenschaftliches Ziel der Sportpsychologie gesehen werden.

Grundlegend für sportliches Handeln wie für jegliches Handeln ist die Bindung an eine organisch-physiologische Grundlage einerseits, die wechselseitige Beziehung von Person und Umwelt andererseits. Handeln läßt sich danach als Versuch auffassen, den persönlichen Umweltbezug, wie er in der Gegenüberstellung von Bedürfnissen und Fähigkeiten einerseits, situativen Anregungen und Anforderungen andererseits gegeben ist, nach Möglichkeit zu verbessern. Dies schließt sowohl die Veränderung der Umwelt als auch Selbstveränderung ein. Als Versuch der Verbesserung des individuellen Umweltbezugs ist Handeln wesentlich sozial bestimmt und orientiert. Unter diesem Aspekt gesehen, zielt jedes Handeln im Grunde immer auch auf die Optimierung des Sozialbezugs.

Wie alle Handlungen weisen sportliche Handlungen eine triadische Grundstruktur von Handlungsantizipation, Handlungsrealisation und Handlungsinterpretation auf. In der Handlungsantizipationsphase erfolgt die Ausbildung von bestimmten Er-

wartungen, die für das Ingangsetzen, die Steuerung und Bewertung einer Handlung grundlegend sind. Im besonderen wird einerseits eine subjektive Bewertung der eigenen Handlungsvoraussetzungen sowie der situativen Handlungsbedingungen vollzogen, und zwar sowohl unter dem Gesichtspunkt des zu erwartenden Aufwands (Verhältnis von Leistungsfähigkeit und äußeren Leistungsanforderungen) als auch im Hinblick auf den zu erwartenden Nutzen (Verhältnis von augenblicklichen Bedürfnissen und äußeren Befriedigungsmöglichkeiten). Andererseits werden in dieser Phase Planungsprozesse bedeutsam, die zur Festlegung konkreter Ziele sowie der Mittel und Wege zu ihrer Erreichung im Sinne eines Programms führen. Eine besondere praktische Hervorhebung erfährt diese Phase während des mentalen Trainings, d. h. im gezielten vorbereitenden gedanklichen Einstellen auf und Einüben von Bewegungsverläufen.



In der *Handlungsrealisationsphase* erfolgt die Umsetzung der Erwartungen in konkrete Handlungen unter dem Einfluß der tatsächlichen situativen und persönlichen Gegebenheiten (die keineswegs mit den vorweggenommenen und eingerechneten übereinstimmen müssen).

In der dritten Phase schließlich, der *Handlungsinterpretationsphase*, erfolgt die persönliche Bewertung von Handlungsablauf und Handlungsergebnis. Für die Feststellung von Erfolg und Mißerfolg und die daraus sich ergebende Zufriedenheit bzw. Unzufriedenheit ist dabei wichtig, daß es nicht nur auf die (positive oder negative) Abweichung von den eigenen Ausgangserwartungen ankommt. Maß-

geblich ist vielmehr, auf welche Ursachen man das Zustandekommen des jeweiligen Ergebnisses persönlich zurückführt. Das gleiche objektive Handlungsergebnis wird subjektiv wesentlich anders gewichtet, wenn man sich selbst dafür verantwortlich macht (z. B. Erfolg auf die eigene Fähigkeit zurückführt, Mißerfolg auf mangelnde Anstrengung) oder die Verantwortung bei anderen Gegebenheiten sieht (Pech/Glück, mangelndes Wohlwollen eines Schiedsrichters, ungenügende Einweisung durch den Sportlehrer).

Besonders hervorzuheben ist, daß Antizipations, Realisations- und Interpretationsprozesse – bezogen auf unterschiedliche Teilhandlungen – durchaus gleichzeitig ablaufen können. Während man einen Ball führt, kann man sich beispielsweise bereits zurechtlegen (antizipieren), wie bei Erreichen einer günstigen Schußposition der Torwart am besten zu überlisten sei. Eine solche Überlappung von einzelnen Handlungsphasen wird vor allem bei schnell ablaufenden Handlungen notwendig, was wiederum voraussetzt, daß man das Bewußtsein durch Automatisierung einzelner Teilhandlungen und Vorgänge entlastet, wie man es auch vom geübten Autofahrer beim Schaltvorgang kennt.

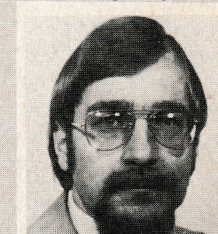
Vor dem Hintergrund dieses Modells ist sportliches Handeln nicht nur peripher-motorischer Prozeß, sondern psychisch regulierte Tätigkeit, die wiederum verändernd auf innere Zustände und Vorgänge zurückwirkt. Die Rückwirkungen sportlichen Handelns auf den Handelnden selbst sind nicht nur im Hinblick auf langfristige Einflüsse des Sporttreibens auf die Persönlichkeitsentwicklung bedeutsam, sondern auch im Hinblick auf die Entwicklung psychologisch akzentuierter sporttherapeutischer Maßnahmen. Hierbei wäre genauer zu untersuchen, inwieweit durch sportliche Übungen gezielt zunächst motorisch ansetzende Aktivierungs- und Entspannungswirkungen im Sinne psychoregulatorischer Verfahren erreicht werden können, die dann auch auf die Gesamtbefindlichkeit ausstrahlen. Zum anderen bietet der Sport sicherlich viele Möglichkeiten, häufige prägnante Leistungs- und Erfolgserlebnisse im therapeutischen Sinne zu vermitteln, insbesondere auch durch die sehr intensive soziale Interaktion bei sportlichen Kleingruppenspielen.

Hebt man am sportlichen Handeln nicht nur die Besonderheiten, sondern auch in der angedeuteten Weise die allgemeine Struktur hervor, so führt dies zur dritten und letzten unserer Thesen.

These 3: Die Untersuchung sportlichen Handelns kann sowohl in gegenständlicher als auch in methodologischer Hinsicht wesentlich zur Strukturierung und Weiterentwicklung der Psychologie als Wissenschaft beitragen.

Im Konzept der Handlung – auf das die Sportpsychologie zwangsläufig verwiesen ist – bietet sich ein entscheidender intradisziplinärer Integrations- und Entwicklungsfaktor an, der zur längst fälligen Neustrukturierung der Psychologie führen könnte. Sportpsychologische Forschung könnte einerseits wesentlich zur Verdeutlichung der Entwicklung aller psychischen Funktionen aus der praktischen Handlung beitragen und andererseits das Wissen um die grundsätzliche handlungssteuernde Funktion des Psychischen präzisieren und erweitern. Für den Beitrag der Sportpsychologie wird allerdings zur Voraussetzung, daß sie sich nicht zum unreflektierten Abklatsch anderer psychologischer Disziplinen macht, sondern die Besonderheiten ihres Gegenstandes in kritischer und vor allem auch in dringend anzuratender selbstkritischer Eigenständigkeit entwickelt. Erst dann kann sie auch grundlagenwissenschaftliche Bedeutung für die Psychologie gewinnen.

Doz. Dr. Jürgen R. NITSCH (34), studierte an den Universitäten München und Würzburg Psychologie, promovierte 1971



an der Technischen Universität Berlin, war wissenschaftlicher Assistent an den psychologischen Instituten der TU Berlin, der Universität Regensburg und der Deutschen

Sporthochschule Köln. Seit 1972 ist er kommissarischer Leiter des Psychologischen Instituts der Sporthochschule. NITSCH beschäftigt sich unter arbeits- und sportpsychologischen Gesichtspunkten insbesondere mit Fragen der Motivations- und Streßforschung vor dem Hintergrund der Entwicklung einer allgemeinen psychologischen Theorie menschlichen Handelns.