

VII° Internationaler Kongress von Psychologie des Sports (1990)

Einführender Vortrag "Selbstwertgefühl und Förderung durch sportliche Aktivitäten".¹

Pierre Tap²

Ich habe das gefürchtete Privileg, die erste Reihe von Vorträgen dieses Kongresses mit Schwerpunkt Sportpsychologie einzuleiten. Die Aufgabe ist umso schwieriger, als ich mich nicht nur auf kein Vorwissen über den Inhalt der zahlreichen Vorträge, die folgen werden, stützen kann, sondern auch kein Spezialist für Sportpsychologie bin.

Es ist mir jedoch eine große Freude, heute hier zu sein! Zunächst einmal, weil ich vor langer Zeit selbst Sportler war, wenn auch nur auf mittlerem Niveau. Der Sport war viele Jahre lang meine zweite Familie. Und mein letztes Rugbyspiel als Veteran und Vater eines Spielers liegt noch gar nicht so lange zurück!

Ich freue mich auch, hier zu sein, da meine Überlegungen und Arbeiten zur Personalisierung und zu persönlichen und kollektiven Identitäten interessante Anwendungen im Bereich der Sportpraktiken und der diesbezüglichen Forschung finden können.

Im Folgenden werde ich versuchen, einige meiner Meinung nach entscheidende Fragen zu den psychologischen Aspekten des individuellen oder kollektiven Werdegangs von Sportlern aufzuzählen. Zuvor möchte ich jedoch noch einige Fragen zur Sportpsychologie als wissenschaftliche Grundlagenpraxis sowie zu ihren Anwendungen, die auf gesellschaftliche Anforderungen reagieren können, ansprechen.

In diesem Zusammenhang wird der Sportpsychologe von den Entscheidungsträgern als Experte herangezogen. Kann er dennoch neutral bleiben, wenn es um ethische, politische, sozioökonomische oder kulturelle Probleme geht? Als Bürger hat er eine Meinung, die er privat oder öffentlich äußern kann. Aber muss er als Fachmann nicht der Objektivität und der wissenschaftlichen Strenge den Vorzug geben und seine persönlichen Meinungen zurückstellen? Ich meine das, möchte aber an einigen Beispielen zeigen, dass die angesprochenen Probleme den eigentlichen Gegenstand seiner Forschung beeinflussen können. Diese Probleme bestimmen nämlich sowohl den Inhalt, die Kontinuität und den Stil der Sportpraxis als auch die Vorstellung vom Sportler, die optimalen Eigenschaften seiner Persönlichkeit und den institutionellen und relationalen Rahmen, in den seine sportlichen Aktivitäten eingebettet sind. Diese Probleme wirken sich sogar auf die individuellen und kollektiven Leistungen aus.

¹ Veröffentlicht in Revue EPS. Paris, Dossiers EPS, 1991, 10, 303-308

² Pierre Tap, Präsident der Société Française de Psychologie, Co-Direktor des Labors "Personnalisation et changements sociaux" CNRS, Université de Toulouse le Mirail.

Von einigen Herausforderungen im Zusammenhang mit Sportpraktiken und -institutionen

Eine Herausforderung liegt vor, wenn das Sportumfeld mit einem Problem konfrontiert wird, das von außen oder von innen herangetragen wird und zu ideologischen Spaltungen, Entscheidungsschwierigkeiten, der Notwendigkeit von Repression, Kanalisierung und Prävention führt. Dieses Problem kann allgemein oder spezifisch für das Sportumfeld sein. Ich werde fünf Beispiele anführen, die jeder kennt. Es wird mir nicht darum gehen, Polemiken neu zu entfachen, sondern die Notwendigkeit aufzuzeigen, diese Probleme in der multidisziplinären Sportforschung zu berücksichtigen.

1. Auszeichnungen, Geld und das Starsystem

Was fördert die Leistungssteigerung? Interne Determinanten des Individuums (Wunsch nach Erfolg, Leistungsmotivation, Wunsch nach Freude...), die durch externe Belohnungen (Geld, Medaillen und Pokale, Medienberühmtheit, festliche Feiern wie "dritte Halbzeit", Jubiläen...) gestärkt werden können?

In anderen Bereichen gibt es Untersuchungen, die zeigen, dass eine Erhöhung der externen Belohnungen nicht systematisch mit einer erhöhten Aktivität oder einer Leistungssteigerung einhergeht. Im Bereich des Sports wurde nur wenig über den tatsächlichen Einfluss von Gehältern, Prämien, Presse- und Fernsehwerbung geforscht. Daher ist kaum bekannt, welchen Einfluss diese Belohnungen kurz- oder mittelfristig auf die Persönlichkeit des Sportlers haben.

2. Doping und psycho-relationales Doping

Die Leistung zwingt den Athleten zu einer ständigen Anstrengung, sich selbst zu übertreffen, manchmal über das Erträgliche hinaus. Um erfolgreich zu sein, muss er sich intern mobilisieren und extern nach Unterstützung, Abstützung und Vermittlung suchen. Er kann (legale oder illegale) Produkte verwenden oder sich auf bevorzugte Personen stützen (Eltern, Trainer, Lebensgefährten usw.), die ihn bei der Anstrengung unterstützen und ihn von deren konstruktivem Wert überzeugen. Es gibt zahlreiche Untersuchungen zu den physischen und psychischen Auswirkungen von Doping. Die wesentliche Rolle dieser Bezugspersonen (Liebe, Abhängigkeit, Überzeugungskraft usw.) für das Verhalten und die Persönlichkeit der Sportler, die Wahl ihrer Strategien und die Dosierung oder Überdosierung ihrer Anstrengungen wurde hingegen kaum analysiert.

3. Von der Idealisierung zur realistischen Praxis des sportlichen Erfolgs. Von der Masse zur Elite und zurück

Die sportliche Aktivität ist wie jede andere Aktivität, aber vielleicht in einer beispielhafteren und prototypischen Weise, in ein allgemeines Streben nach persönlichem und gesellschaftlichem Erfolg eingebunden. Aber nicht alle Individuen oder Gruppen können darauf hoffen, ein Spitzenniveau zu erreichen. In Sportkreisen wird versucht, gleichzeitig eine Popularisierung aller Sportarten bei allen Menschengruppen und eine besondere Förderung von Spitzensportlern oder solchen, die aufgrund ihres nachgewiesenen Potenzials, das durch ihre ersten Leistungen offenbart wurde, dazu in der Lage sind, zu fördern. Es ist bekannt, wie umstritten dieses Verfahren ist und wie schwer es ist, sich zu etablieren, wenn es um intellektuelle "Hochbegabte" geht. Viele sehen darin den Keim einer

"Klassenbegünstigung". Wie werden die sportlichen Eliten ausgewählt und ausgebildet? Müssen die Champions an bestimmten Orten und nach bestimmten Lebensweisen zusammengefasst werden?

Jenseits der Polemik über Elitedenken: Welche optimalen Bedingungen sind für die Erbringung von Spitzenleistungen erforderlich? Inwieweit ist diese Leistung in eine Problematik der Personalisierung und der sozialen Eingliederung eingebettet? Diese Periode des "Hochleistungssports" dauert nicht ewig. Wie kann man den betroffenen Sportler in die Lage versetzen, die Phase des "Abstiegs" und des Endes zu bewältigen, und ihm helfen, damit umzugehen?

Selbst für den Profisportler beschränkt sich die Zeit der sportlichen Betätigung auf einen Lebensabschnitt, in dem er sich mehr oder weniger "uninszeniert" befindet, jedenfalls gezwungen ist, ein besonders geregeltes Leben zu führen. Wird in Bezug auf ihn nicht von der Notwendigkeit der "Wiedereingliederung" gesprochen? Wie fügt sich sein Sportprojekt in ein Lebensprojekt ein? Wie fügen sich seine sportlichen Aktivitäten in die organisierte Gesamtheit seiner Aktivitätssysteme, seiner Lebenszeit und seines Lebensraums ein? Wie geht er möglicherweise damit um, dass er als bewunderter Prototyp für sozialen und persönlichen Erfolg angesehen wird? Entwickelt er ein Gefühl der Allmacht (sich "überheben", sich berauschen lassen...) oder ist er realistisch (einen kühlen Kopf bewahren)? Ist er durch seine Erfolge und/oder Misserfolge gestresst? Hat er Angst vor seiner Zukunft (der Zeit danach)?

Wie erlebt der einfache Sportler seinerseits seine gewöhnlichen Leistungen? Wie nimmt er den Erfolg anderer wahr? Gibt es Identifikation, Nacheiferung, Eifersucht, Distanz oder Entmutigung?

4. Die heroische Funktion des Sports und die narzisstische Funktion "sanfter" körperlicher Aktivitäten.

Manche stellen den Leistungssport dem körperlichen Ausdruck für sich selbst gegenüber. Für die Ersteren beruhen sportliche Aktivitäten auf der Konfrontation mit Hindernissen, der Zeit und anderen, auf dem Streben nach Leistung und Performance, auf der Überschreitung von Grenzen, auf der heroischen Selbstüberwindung, die eine ständige Spannung in Richtung Zukunft impliziert, in einem codierten, hierarchischen, auf Spektakel beruhenden Rahmen. Sanfte körperliche Aktivitäten würden dagegen auf Wohlbefinden und Genuss, persönlicher Intimität und Entspannung, Freiheit, Kreativität und Kommunikation sowie Liebe beruhen.

Es wäre interessant, über ideologische Stellungnahmen hinaus zu zeigen, welche psychologischen und psychosozialen Bedingungen und Prozesse bei jeder der betroffenen Tätigkeiten tatsächlich vorliegen. Welche Vorstellungen haben diejenigen, die sie ausüben, welche Werte stützen diese Vorstellungen, welche Vorstellungen und Werte rufen diejenigen hervor, die sie verschmähen? Welche Vorteile ziehen sie daraus und inwieweit verändern oder stärken diese Vorteile ihr Gefühl für ihre eigene Identität und ihren eigenen Lebensentwurf oder ihre eigene Persönlichkeit, ihre Aktivitäten in anderen Bereichen, ihren Sinn für Arbeit oder das Zusammenleben mit anderen?

Ist ein Kompromiss zwischen der Überholstrategie und der Strategie des Genusses und der Harmonie möglich? In ideologischer Hinsicht ist das unwahrscheinlich! Die Konfrontation zwischen den griechischen Stoikern und Hedonisten durchzieht noch immer die philosophischen und religiösen (Westen-Osten usw.) sowie die politischen und beruflichen (wirtschaftlicher Wettbewerb/Naturschutz...) Repräsentationssysteme.

Auf individueller Ebene sind die angesprochenen Strategien jedoch nicht mehr so gegensätzlich und müssen in ihrer eigenen Realität untersucht werden, auch wenn das Thema notwendigerweise von Ideenkonflikten und kollektiven Divergenzen in Praktiken und Einstellungen betroffen ist.

5. Der Olympismus und die Universalisierung von Sport- und Kulturpraktiken

Internationale Sportveranstaltungen und ihr Prototyp, die Olympischen Spiele, erleichtern die Entstehung von (eher friedlichen ... bis auf Ausnahmen!) Orten der sportlichen Konfrontation zwischen Städten, Nationen und Kontinenten. Sie begünstigen auch die Entstehung einer Universalisierung der Praktiken und der damit verbundenen Werte. Manche betrachten diese Universalisierung als das Ergebnis einer Akkulturation. Die traditionellen Aktivitäten, Spiele oder Freizeitbeschäftigungen einer Kultur wurden zugunsten eines modernen westlichen Sporttyps aufgegeben. Diese Veränderungen seien das Ergebnis einer "kulturellen Kolonisierung".

Abgesehen von der Polemik gilt es auch hier, die Auswirkungen solcher Veränderungen auf die individuellen und kollektiven Praktiken zu analysieren. Der Erfolg eines Spitzenberufers kann den Aufstieg einer sozialen Klasse, einer Gruppe oder einer Nation begünstigen und seinerseits als Prototyp dienen. mit all dem, was dies an Mobilisierung und Personalisierung mit sich bringen kann, aber auch an Illusion und Entfremdung, vor allem in traditionellen Gesellschaften, in denen das Individuum nur durch die kollektive Identität der Gruppe, der es angehört, existiert.

Über die Relativität und die Verteidigung besonderer kultureller Identitäten hinaus stellt sich daher das Problem, wie die Völker zu einer universellen Kultur gelangen können, die Partikularismen und Diversitäten integriert.

Sportpsychologie: allgemeine und differenzielle Aspekte

Wenn der Sportpsychologe die bewussten oder unbewussten Einstellungen und Vorstellungen oder das Verhalten von Sportlern untersucht, kommt er nicht umhin, auch nicht-psychologische Variablen zu berücksichtigen, die die betrachteten Subjekte einrahmen und beeinflussen, da er sonst Gefahr läuft, in einen Psychologismus zu verfallen, der auf idealistischen oder technizistischen Illusionen beruht.

Aber er muss diese nicht-psychologischen Variablen dennoch mit seinem spezifisch psychologischen Gegenstand verknüpfen: dem Subjekt in seiner Eigendynamik, den Beziehungen, die es zu seinem eigenen Körper aufbaut, mit seinen affektiven und Beziehungsstrategien, seinen kognitiven Bewertungen, seinen Entscheidungen, seiner besonderen Art, Raum und Zeit zu begreifen, sich Werte, Normen und Zwänge anzueignen, zu akzeptieren oder abzulehnen, die von Gruppen oder Institutionen, sei es im Sport oder außerhalb, vorgeschlagen werden.

In diesen verschiedenen Punkten kann die Sportpsychologie von den Arbeiten der allgemeinen Psychologie, der Sozial- und Entwicklungspsychologie profitieren, die im Gegenzug durch sportspezifische Beiträge bereichert werden: Motivation, Informationssammlung und -verarbeitung, Antizipation, Planung und Vorausschau, Selbsteinschätzung, Kontrolle von Emotionen und Stresseffekten, Sozialpsychologie von Gruppen (Zusammenhalt, Konsens, Artikulation von Rollen, kollektive Spannung zur

Leistung, Erlernen gemeinsamer Automatismen) und von Beziehungen (Kooperation, Freundschaft, Liebe, Zuhören, Empathie).

Aus diesem komplexen Komplex möchte ich einige Punkte herausgreifen, die sich auf das Selbstwertgefühl und die Förderung der Person durch sportliche Aktivitäten beziehen:

1. Sportliche Aktivität erleichtert die Beherrschung und Objektivierung des Körpers durch vielfältige sensorisch-motorische und instrumentelle Aneignungen.
2. Sie erleichtert auch die Überwindung körperlicher Hilflosigkeit durch Nachahmung und Identifikation, durch die Aneignung prototypischer oder stereotyper Vorstellungen, die es dem Subjekt ermöglichen, seine Emotionen zu lenken und zu kanalisieren, und die das Entstehen mobilisierender und erhebender Leidenschaften bewirken.
3. Die sportliche Aktivität ermöglicht es jedoch, diese Identifikationen zu überwinden, und zwar durch kognitive Verhaltensweisen der Bewertung, des Vergleichs und der kritischen Differenzierung, durch das Erlernen von kooperativem Beziehungsverhalten und durch Fortschritte bei der Kontrolle von Emotionen.
4. Wenn die sportliche Aktivität mit Erfolgen belohnt wird, steigert sie das Gefühl eines positiven Selbstwertgefühls. Er ermöglicht dem Betroffenen nicht nur, sich in den Augen anderer zu behaupten und sozial anerkannt zu werden, sondern auch die Leistungsmotivation zu steigern, das Gefühl der Selbstverwirklichung zu entwickeln und das Niveau des Strebens und der Orientierung zu erhöhen. Erfolg kann aber auch Illusionen und Ängste entwickeln und dadurch das Selbstbild destabilisieren oder zumindest schwächen. Kurz gesagt: Der Umgang mit Erfolg ist manchmal genauso schwierig wie der Umgang mit Misserfolg!
Es ist daher wichtig, das Erfolgsmodell und die Hypothese der Personalisierung und sozialen Anerkennung als normativ zu betrachten und das Bild des in allen Sportarten erfolgreichen Champions als einen Prototyp, der notwendigerweise weit von den tatsächlichen Verhaltensweisen, Vorstellungen und Einstellungen entfernt ist.
5. Der Prototyp des sportlichen Erfolgs wird häufig auf den Bereich der Schule (der gute Schüler) und des Unternehmens (die dynamische Führungskraft) übertragen. Dabei handelt es sich jedoch bislang nur um Analogien aus der Werbung. Die ersten Untersuchungen in diesem Bereich scheinen nicht in diese Richtung zu gehen.
6. Aktuelle Arbeiten zum Körperbild (Bruchon-Schweitzer, 1990) zeigen, dass wir nur um den Preis zahlreicher Illusionen mit uns selbst und unserem Körper zufrieden und gelassen sind... Es gibt in der Tat wenig Übereinstimmung zwischen den wahrgenommenen körperlichen Fähigkeiten und den tatsächlich überprüften Fähigkeiten. Sportliche Aktivität hingegen führt zu einer realistischeren Selbsteinschätzung. Sie zwingt dazu, die "weiche Abwehr" zu überwinden und das Risiko des Misserfolgs oder der Niederlage einzugehen. Auch hier können die Auswirkungen widersprüchlich sein. "Der Preis der Klarheit besteht darin, Zweifel, Selbstkritik und Unzufriedenheit zu induzieren" (a.a.O.). Sie ermöglicht jedoch einen Aufschwung auf einer höheren Ebene.
7. Erfolg oder Misserfolg können unterschiedliche Auswirkungen haben, je nachdem, wie der Sportler sie im Vergleich zu anderen Bereichen einordnet, wie seine Angehörigen seine Aktivitäten unterstützen (im doppelten Sinne des Wortes), wie er sie affektiv und emotional verarbeitet. Die Arbeiten zum Coping (Art und Weise, wie eine Person mit einer Stresssituation, einer schweren Krankheit usw. umgeht)

können auf jede (negative oder positive) Situation angewendet werden, die Stress verursacht, im Sport wie auch anderswo!

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass sportliche Aktivitäten als eine der Möglichkeiten, sich selbst zu personalisieren und zu sozialisieren, besonders nützlich sind, und zwar von der Kindheit an und während des gesamten Lebens.

In Bezug auf die **Sozialisation** fördert sie die Identifikation mit erfolgreichen Menschen. Sie ermöglicht die soziale Initiation und die Aneignung von Kompetenzen durch vielfältige motorische, affektive und relationale Lernprozesse. Sie erleichtert die Zusammenarbeit und damit die Integration und den sozialen Aufstieg.

In Bezug auf die **Personalisierung** ermöglicht der Sport Autonomie, Selbstkontrolle, Selbsterkenntnis, Selbstvermarktung, psychische Integration von Werten, Normen und Plänen, kurzum: Selbstverwirklichung. Doch wie jeder Mensch macht auch der Sportler Erfahrungen mit dem Negativen. Er erlebt Konflikte, Krisen und sieht sich mit Situationen konfrontiert, die sein Potenzial einschränken. Angesichts von Hindernissen kann er, wie jeder andere Mensch auch, widersprüchliche Strategien an den Tag legen: sich mobilisieren, um das geplante Ziel zu erreichen, oder das Ziel entsprechend seinen Mitteln neu anpassen oder seinen Widerstand gegen die Forderungen der anderen zum Ausdruck bringen, oder ein utopisches Projekt verfolgen oder passiv darauf warten, dass sich die Lösung zeigt!

Weil er ein Mensch ist, der mit anderen Menschen in Beziehung steht, auf seine Verwirklichung hinarbeitet, aber sich selbst im Klaren ist, kann er etwas anderes und viel mehr sein als eine Maschine, die Rekorde ausspuckt. Eigentlich tut die Maschine nichts anderes als das, wofür sie programmiert wurde. Sie. Sie wiederholt, sie erschafft nicht. Der erfolgreiche Sportler macht einen Schritt mehr, einen Sprung mehr... Er geht das Risiko ein, auch wenn er weiß, dass er nach dem Sprung wieder zurückfällt oder dass nach ihm schon jemand höher oder weiter springt. Indem er über sich hinauswächst, nimmt er an mehr als sich selbst teil - mit anderen!

=====