



Umgang mit Emotionen

Sport ist Emotion – bei Zuschauern, Trainern und Athleten.

Positive Emotionen sind OK, aber negative Emotionen können uns das Leben ganz schön schwer machen.

Negative Emotionen können durch verschiedene Situationen ausgelöst werden, z.B.:

- „falsche“ Kampfrichterentscheidungen,
- misslungene eigene Aktionen,
- plötzliche Zweifel am eigenen Können,
- Erinnern an vergangene Misserfolge,
- es läuft einfach nicht nach Plan.

Die ausgelösten Emotionen können unterschiedlich sein - **Ärger, Frust, Enttäuschung** - aber die Konsequenzen sind meist die gleichen:

Man ist abgelenkt, das Selbstvertrauen schwindet, es passieren Fehler.

Das Problem besteht darin, dass wir solche negativen Emotionen **nicht gut aushalten** können und unmittelbar alles mögliche machen, um sie wieder loszuwerden. Im Hintergrund steht dabei die Einstellung:

„Wenn ich mich schlecht fühle (=negative Emotionen), kann ich keine gute Leistung bringen.“

Beispiele für Reaktionen auf die Emotionen sind:

- Die ersten Aktionen laufen nicht gut. Der Athlet ist enttäuscht und erklärt: **„Heute ist nicht mein Tag.“** Danach kommt auch keine Leistung mehr.
- Der Kampfrichter entscheidet „falsch“. Der Athlet fühlt sich im Recht, **regt sich auf** und meckert. Leider bleibt dabei die Konzentration auf den Wettkampf auf der Strecke.

In beiden Fällen ist das Verhalten bestimmt durch den Drang, die negativen Gefühle zu beseitigen. Der erste Fall ist so etwas wie eine **innere Flucht** aus der Situation: Wenn heute nicht mein Tag ist, dann kann ja auch nichts kommen und dann muss ich auch nicht enttäuscht sein. Im zweiten Fall ist die Wiederherstellung der **Gerechtigkeit** plötzlich wichtiger als der Wettkampf. Probleme machen dabei mehr die Reaktionen als die Emotionen:

Wir sind nicht Opfer unserer Emotionen, sondern unserer Reaktionen darauf!

Hilfe kommt über folgende drei Schritte:

1. Sich der negativen Gedanken und Emotionen **bewusst werden** („Ich bin jetzt sauer!“)

2. Die negativen Gedanken und Emotionen **akzeptieren** ohne darauf zu reagieren („Ich bin jetzt sauer - aber wo ist das Problem?“).

3. Stattdessen geht es darum, sich in solchen Situation zu den eigenen **Zielen und Werten zu bekennen** und das Verhalten sinnvoll zu steuern („Was ist jetzt wichtig?: Ich muss mich auf die nächste Aktion konzentrieren!“).



Das führt dann in die Einstellung:

„Ich kann mich schlecht fühlen und optimale Leistungen bringen.“

Im unseren Beispielen würde das bedeuten, sich über die Emotionen **klar zu werden** („Ja, ich bin enttäuscht/verärgert“), dies zu **akzeptieren** („Ich bin enttäuscht/verärgert, aber das ist eigentlich nicht wichtig.“) und dann die **Ziele** ins Spiel zu bringen („Es ist nicht wichtig, ob ich enttäuscht/verärgert bin. Jetzt muss ich mich auf meine nächste Aktion konzentrieren.“).

Ich muss mich nicht zuerst um meine Emotionen kümmern, sondern ich kann mich gleich auf den Wettkampf konzentrieren und vielleicht auch noch die Energie der Emotion mitnehmen („Jetzt erst recht!“).

Literatur: Gardner Frank L., Moore Zella E. The Psychology of Enhancing Human Performance: The Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) Approach. New York: Springer (2007)

Emotionen

- Aufkommende Emotionen spüren („Ich bin jetzt sauer!“)
- Akzeptieren („Ist halt passiert.“)
- Auf eigene Werte besinnen („Was ist jetzt wichtig?“)
- Emotionen mitnehmen („Jetzt erst recht!“)

© Copyright www.michael-gutmann.com 2017