

Wenn Sport zum Erlebnis wird

When Sports Turns into Experience

Christina Lechner & Ronald Newerkla

Zusammenfassung

Sportliche Erlebnisse und gute Ergebnisse schließen einander nicht aus – ganz im Gegenteil: im Freizeit – wie im Leistungssport sind es die selben Voraussetzungen, die beides möglich machen. Dazu zählen unter anderem ein optimales Aktivierungsniveau, die Fähigkeit Angst als Herausforderung zu betrachten und sich auf das Wesentliche, auf das „Hier und Jetzt“, zu konzentrieren. Erlebnisse sind aber immer individuell und dem Anderen nur durch persönliche Mitteilungen vermittelbar. Sportliche Erlebnisse können darüber hinaus im Sinne eines Kompetenztransfers auch die mentalen Fähigkeiten fördern, Herausforderungen in anderen Lebensbereichen anzunehmen. Vor allem aber kann das vermehrte Hinlenken der Aufmerksamkeit auf das sportliche Erlebnis zu mehr Freude am Sport verhelfen.

Abstract

Personal experiences in sports and good results do not exclude each other – the opposite is true. In leisure-time activities as well as competitive sports experiences and results depend on the same conditions. Among other things, these are an „optimal state of activation“, the ability to take fear as a challenge and the ability to fully concentrate on the essential. Yet, experiences are, of course, highly individual and can only be conveyed through interpersonal communication. Through a transfer of competence from sports to other areas the mental skills can be strengthened and challenges in other areas of life can be conquered. Above all, setting the focus on personal experiences in sports is an important step on the way to more fully engaging in athletic activities.

1. Was ist ein Erlebnis?

Es gibt einen alten Satz der Motivationspsychologie, der an Tiefe und Reichweite kaum zu überbieten ist: „Als wir den Sinn unserer Arbeit nicht mehr sahen, begannen wir über Motivation zu reden.“ Während Führungskräfte vor allem nach dem „Wie“ fragen (Wie motiviere ich meine Mitarbeiter?), fragen wir aus dem Blickwinkel der Motivationspsy-

chologie viel mehr nach dem „Warum“ (Warum soll jemand überhaupt aktiv werden?), (Sprenger; 2002, S. 22).

Wer einen Sinn in seinem Handeln sieht, braucht erst gar nicht motiviert zu werden. Die eigentliche Motivation speist sich aus einem gefunden Sinn, der verwirklicht werden möchte. Auch im Sport ist eine solche Sinnkomponente nötig, um dauerhaft (Höchst-)Leistungen erbringen zu können. „Sinn“ zu finden, bedeutet eine Antwort auf die Frage „Welcher Nutzen erwächst mir aus der Sache?“ zu haben. Ein wesentlicher motivationaler Aspekt im Sport ist der Erlebnisaspekt. Erlebnisorientierung ist das neue, überall anzutreffende Grundmuster der Beziehung zwischen Mensch und Welt. Neu ist dieses Muster deshalb, weil es nicht mehr die unausweichliche Konfrontation mit Erlebnissen ist, die Menschen zu Erlebniswesen macht, sondern weil Erlebnisse im Alltag mehr und mehr generiert bzw. aktiv gesucht werden.

Gerade im Sport sind Erlebnisse hochkarätige, emotionale Pakete. Erlebnisse sind Ereignisse, die jenseits der Alltagsnorm zu finden sind. Erlebnisse fungieren als Maßstab zur Einschätzung des Lebens-Wertes schlechthin und definieren den Sinn des Lebens. Der Satz „Erlebe dein Leben!“ rückt als kategorischer Imperativ der Gegenwart ins Zentrum des Handelns. Der Terminus „Erlebnisgesellschaft“ versteht sich mittlerweile als zeitdiagnostisches Stichwort, als Ausdruck der die heutige Gesellschaft am besten charakterisiert. Doch was steckt tatsächlich hinter dem Begriff „Erlebnis“ und wann kommt es zu einem solchen?

1.1. Erlebnis-Definitionen

Eine übersichtliche und gut strukturierte Zusammenschau von Erlebnis-Definitionen liefern Hartmann & Haubl (1996), die im Folgenden auszugsweise angeführt werden:

- Erlebnisse sind selbstbezügliche „innere“ Ereignisse, die direkt nur der Selbstbeobachtung zugänglich sind. Der Fremdbeobachtung bleiben sie vergleichsweise verborgen.
- Erlebnisse sind subjektiv bedeutsam. Ihre Bedeutung hängt von der eigentümlichen und darum unwiederholbaren Lebensgeschichte dessen ab, der erlebt.
- Erlebnisse sind unmittelbar. Wer ein Erlebnis hat, ist sich dessen Vermittlung durch die ihm eigene, im Laufe der Sozialisation erworbene Persönlichkeitsstruktur nicht