

Leistung unter Druck¹⁾

Choking under Pressure

Louis Schützenhöfer

Zusammenfassung

Leistung bzw. Versagen unter Druck ist nicht nur im Sport, sondern auch im Alltag, wie z. B. bei Prüfungen und öffentlichen Auftritten ein wesentliches psychologisches Thema. Der Golfschlag, eine sehr komplexe Bewegung, die durch viel Übung automatisiert und unter Druck abgerufen wird, stellt ein gutes Beispiel dar. Für Versagen unter Druck gibt es zwei Erklärungshypothesen: die Ablenkungstheorie und die Selbstaufmerksamkeitstheorie. Amerikanische Forscher konnten zeigen, dass dieses Phänomen bei gut gelernten, automatisierten Tätigkeiten nicht auf zu wenig Konzentration, sondern auf zu viel bewusste Kontrolle des Bewegungsablaufs (Selbstaufmerksamkeit) zurückzuführen ist. Es werden Methoden dargestellt, mit denen das Bewusstsein während der Ausführung der automatisierten Tätigkeit abgelenkt wird, damit diese ungestört aus dem Unbewussten abgerufen werden kann. Diese Techniken ähneln solchen, die aus der Meditation bekannt sind.

Abstract

Choking under pressure is an important psychological issue not only in sports but also in every day life e. g. in test situations, auditions and public presentations. The golf swing is a complex movement, which becomes automatic through practice and must be reproduced in pressure situations and it therefore can be taken as a good example for this matter. There are two hypotheses for choking under pressure: the distraction theory and the self-focus theory. US-scientists have shown that this phenomenon, as far as well learned automatic skills are concerned, is not caused by a lack of concentration but by too much execution focussed awareness. Some methods are described to distract the conscious awareness while a person executes a well learned activity, so that this can happen unconsciously. These techniques are similar to some, known in meditation.

1. Am Beispiel Golf

Im Sport spielt der Umgang mit Druck eine dominante Rolle. Die Superstars dieser Zunft unterscheiden sich von den „nur“ guten Protagonisten dadurch, dass sie in der Lage sind, auch unter Druck ihre Leistung zu bringen. Giselher Guttman prägte für solche Sportler, die ihre Trainingsleistungen nicht in die Wettkampfsituation übertragen können, den Begriff „Trainingsweltmeister“ (Beiglböck et. al. 1989, Marahrens & Keil 2004). Aber selbst ein David Beckham, der, wie ein Journalist es ausdrückte, eine Fliege von der Torstange schießen kann, vergab bei der EURO 2004 gleich zwei Elfmeter.

Der Golfschwung gilt als eine der schwierigsten Bewegungen im Sport, die mit viel Übung automatisiert und unter Druck abgerufen wird. Er eignet sich daher besonders dafür, dieses Phänomen zu studieren. Aber Versagen unter Druck betrifft beileibe nicht nur den Sport; auch Alltagssituationen wie öffentliche Auftritte, Vorstellungsgespräche, Castings, Prüfungen etc. sind davon betroffen.

2. Choking under pressure

2.1. Erklärungsansätze

In den USA beschäftigte man sich in den letzten Jahrzehnten intensiv mit dem Problem des Leistungsabfalles unter erhöhtem Druck. Dort wird das paradoxe Phänomen, dass in einer als wichtig empfundenen Situation trotz (oder wegen) besonderen Bemühens um gute Performance eine schlechte Ausführung der beabsichtigten Leistung erfolgt, als „choking under pressure“ bezeichnet.

Eine solche Drucksituation kann verschiedene Ursachen haben wie z.B. hohe eigene oder öffentliche Erwartung, hohen materiellen oder ideellen Anreiz, unangenehme Konsequenzen im Falle des Misserfolges, Publikumspräsenz, hohe Bedeutung für das Ich oder ähnliches. Für das Entstehen von choking under pressure gibt es zwei Erklärungshypothesen: die Ablenkungstheorie (distraction theory) und die Selbstaufmerksamkeitstheorie (self-focus theory), die auch als ausführungorientierte Theorie (execution-focus theory) bezeichnet wird (siehe Beilock et. al. 2001 und Wine 1971). Die Ablenkungstheorie besagt, dass unter Druck die Aufmerksamkeit auf Gedanken, Vorstellungen und Umweltreize gerichtet wird, die für die Ausfüh-