**VERSAGENSÄNGSTE**

Begriffsabklärung: Wir bezeichnen damit das unangenehme Gefühl, einer bevorstehenden Herausforderung nicht gewachsen zu sein und deshalb „Schaden zu nehmen“, also die Furcht vor physischer und/oder psychischer Verletzung aufgrund einer nicht erbrachten Leistung.

Die Tatsache, dass solche Ängste üblicherweise als leistungshemmend wahrgenommen und daher „bekämpft“ werden, sollte uns eines nicht übersehen lassen: Das Gefühl der „Angst“ ist ursprünglich ein (über-)lebensnotwendiges Warnsignal; keine Angst zu empfinden käme einer gefährlichen Krankheit gleich, und ihre totale Unterdrückung darf nur dann angedacht werden, wenn tatsächlich keine reale Bedrohungssituation vorliegt. Andererseits sollte uns gerade im Sport die wahrgenommene Möglichkeit des Scheiterns und einer damit verbundenen „Beschädigung“ nicht lähmen oder an der Ausschöpfung unseres Leistungspotentials hindern. Das Ziel muss es daher sein, diese Ängste in den Griff zu bekommen ……

Erfahrungsgemäß sind die meisten Sportler, die über „Versagensängste“ klagen, nicht in realen Bedrohungsszenarien involviert, die eine schwere körperliche Verletzung oder einen drastischen ökonomischen Verlust befürchten lassen. (Über die Ursachen und Hintergründe dieses Phänomens lässt sich nur spekulieren; wahrscheinlich zeichnen selbstregulierende Selektionsmechanismen dafür verantwortlich, vielleicht auch spartenspezifische Lernprozesse …..) Sie fühlen sich vielmehr als „Person“ bedroht, weniger als „Körper“, sie fürchten um ihr Prestige, weniger um ihre „Knochen“, und sie sehen nicht ihre Haut, sie sehen ihre Träume platzen! Zumeist auf negativer Selbsteinschätzung basierend, äußern sich solche Ängste des Öfteren in diversem Vermeidungs- und Fluchtverhalten; erwartet werden kann ein starker Zusammenhang mit einer ausgeprägten Meidungsmotivation, und manchmal muss als Folge dieser belastenden Prozesse auch eine „erlernte Hilflosigkeit“ diagnostiziert werden.

**Interventionsmöglichkeiten**

**Prophylaktisches Agieren ist einem therapeutischen Reagieren prinzipiell vorzuziehen!** Daher sollte man sich zunächst darauf konzentrieren, das „psychische Immunsystem“ zu stärken, sich zu „wappnen“: Ziel ist es, weniger „verletzungsanfällig“ zu werden (- „unverwundbar“ wäre wohl unmenschlich -)! Erst in zweiter Linie werden psychoregulative Maßnahmen skizziert, mit denen bereits existierenden Ängsten des Versagens begegnet werden könnte. (In der Praxis des sportlichen Alltags läuft`s in der Regel ja leider genau umgekehrt: Erst ein gewisser Leidensdruck aufgrund wiederholter schlechter Erfahrungen veranlasst den Sportler zum meist eher mühsamen Versuch gegenzusteuern.)

1. **Prophylaxe: Wo ist beizeiten anzusetzen?**

**Erstens** – und das wird, weil vielleicht allzu selbstverständlich, gerne übersehen – **geht nichts über** **eine systematische Kompetenzerweiterung im sportlichen Kernbereich!** Wer sein tatsächliches Leistungsvermögen entsprechend zu steigern vermag und um diese Leistungssteigerung auch w e i ß , wird sich den sportlichen Herausforderungen mit berechtigter Zuversicht stellen können. Ein systematisches Training mit adäquatem Aufbau und integrierter Erfolgskontrolle lässt im Athleten die Sicherheit wachsen: „Das hab` ich drauf!“ (M.E. nach vorbildlich umgesetzt z.B. im Schispringen ….)

**Zweitens jedoch braucht es auch eine „dicke Haut“**; wer im psychischen Bereich (sozusagen „als Mensch“) weniger „verletzungsanfällig“ sein will, wer mit Recht behaupten können will: „Das tut mir nicht weh!“, der muss den **Focus auf** **einige neuralgische Punkte seines Persönlichkeitsspektrums** richten:

* **Um ein positives Selbstwertgefühl ringt jeder von uns!** Minderwertigkeitsgefühle belasten, bei häufigem Versagen droht der Verlust der Selbstachtung.
* **Das Wissen um die Unverwechselbarkeit der eigenen Person**, um die ganz persönliche Identität, **ist eine Grundvoraussetzung für unsere psychische Gesundheit** und mentale Stärke! (Vgl. dazu die Kap. „Identität“ und „Motivation“) Wer sein „Ich“ ausschließlich über bestimmte (hier: sportliche) Leistungen definiert, wird im Falle des Scheiterns möglicherweise verunsichert und zweifelt an sich selbst.
* **Unser „Ansehen“** (= unser soziales Prestige) **und damit verbunden unser Status** (= unsere Positionierung im sozialen System) **sind wesentliche Faktoren unseres Selbstwertgefühls und unserer Identität.** Wann immer Status und Prestige an sportliche Leistungen geknüpft sind, drohen Niederlagen zur „Blamage“ zu werden.
* An Status und Prestige gekoppelte Erwartungen können unter bestimmten Umständen als Belastung erlebt werden. Nicht erfüllte Erwartungen können schmerzhaft enttäuschen – auch uns selbst! – und dieser **Erwartungsdruck belastet!** (Vgl. dazu auch unter „Erwartungsdruck“)

Allgemeine Empfehlungen / konkrete Maßnahmen

(Im folgenden Text werden *die jeweiligen Konkretisierungen mit Kursivschrift* gekennzeichnet)

1. Verknüpfe deinen persönlichen „Wert“ nicht zu eng mit deinen sportlichen Leistungen! Deine Selbstachtung sollte über eine breitere Basis verfügen. *Suche daher entsprechende Situationen auf, pflege in dieser Hinsicht „positive“ Beziehungen – auch außerhalb des Systems „Sport“! (Nur als Anregung: Du hast als Golfer einen erstklassigen Put gespielt? Hervorragend – aber hast du nicht auch erfolgreich ein kleines Kind getröstet …?)*
2. Sei offen (im Sinne von: sensibel, aufnahmebereit) für an dich adressierte Signale der Wertschätzung! (Das setzt allerdings auch voraus, selbst andere zu schätzen ….) *Notiere deine diesbezüglichen Wahrnehmungen anfangs vielleicht in einem „Tagebuch“ – das schärft die Sensibilität!*
3. Definiere dich daher insgesamt nicht n u r über „deinen“ Sport! Er mag für dich ganz, ganz wichtig, darf aber nicht a l l e s sein! (Du bist doch mehr als nur ein Sportler?) *Erweitere deinen Horizont, indem du das Allgemeine des Lebens im Besonderen des Sports entdeckst! Das hilft, nicht* *„beschränkt“ zu werden …..*
4. Entwickle Vertrauen in deine eigenen Fähigkeiten! *Hier helfen dir entsprechenden Rückmeldungen und Kontrollen, diverse statistische Aufzeichnungen, Leistungsvergleiche etc. etc..*
5. Beachte deine Fortschritte! (Und da sind nicht nur Leistungen angesprochen; nicht jeder Reifungsprozess findet gleich seinen messbaren Niederschlag.) *Maßnahmen? Siehe Punkt 4!*
6. Speichere deine Erfolgserlebnisse emotional! (Und da sind nicht nur Siege angesprochen!) *Dazu dient eine spezielle Form des Mentaltrainings: in entspanntem Zustand den Moment des Erfolges nochmals „erleben“ (z.B. durch intensive Visualisierung)*
7. Steh auch zu Fehlern, zu gelegentlichem Versagen! (Niemand muss /kann vollkommen sein ….) *Auch hier können mittels Mentaltraining die „mentalen Leistungsgrenzen“ erweitert werden. (Vgl. dazu auch „Erweiterung der mentalen Leistungsgrenzen“)*
8. Verringere den Erwartungsdruck (- ob ihn dir nun andere machen oder ob du dich selbst unter Druck setzt -) durch „offene“ Kommunikation! *Sprich offen an / aus, was dich belastet ….*
9. Setze dir realistische Ziele „in Reichweite“ – und bewahre dir deine Träume! *Betreibe systematische Zielarbeit! (Vgl. dazu auch das entsprechende Kap.)*
10. Agiere immer wieder und vermehrt im „Hier und Jetzt“ (- was ein gelegentliches Zurückblicken oder Vorausschauen zum richtigen Zeitpunkt nicht ausschließen soll -)! *Achte daher immer darauf, deinen „inneren Dialog“ zu kontrollieren!*
11. Strebe nach und übernimm Eigenverantwortung! *(Bist du nicht in erster Linie dir selbst gegenüber verantwortlich? Denk darüber nach – immer wieder! Nur wer sich gelegentlich auch abzugrenzen vermag, kann sich einbringen.)*

(Anmerkung: An etlichen Stellen wurde hier auf Teilaspekte einer Wahrnehmungs- und Handlungsstrategie zurückgegriffen, die unter der Bezeichnung „Positives Denken“ bekannt und an anderer Stelle ausführlicher dargestellt wird.)

**Wer sollte nun aktiv werden**, an wen sind diese Empfehlungen gerichtet? Prinzipiell wird der Trainer in sämtlichen genannten Bereichen zumindest hilfreich unterstützen und begleiten können. Dennoch wird einiges hauptsächlich vom Athleten selbst, anderes wieder vorrangig vom Trainer zu realisieren sein:

* **Der Athlet** ist primär dann gefordert, wenn es um ganz persönliche, subjektive Wahrnehmungsleistungen geht. (Typisch z.B. die Punkte 2 und 3) Und ebenso wird es letztlich in erster Linie auch an ihm liegen, ein systematisches und regelmäßiges Mentaltraining (vgl. dazu die Punkte 6 und 7) durchzuziehen.
* **Der Trainer** wieder wird umso mehr gefordert sein, je jünger „seine“ Sportler sind, je geringer ihre „Reife“. Wie er auf sie zugeht, als was er sie wahrnimmt, auf welcher Ebene er ihnen begegnet – alles das hat einen nicht unwesentlichen Einfluss auf die Entstehung oder Bewältigung von Versagensängsten:
* **Nur ein bestimmtes „Klima“** in Team und Verein verhilft der oben angesprochenen Selbstachtung und Wertschätzung zu einer entsprechenden Entfaltung. Dieses wird wesentlich auch vom Trainer geprägt! Schwächen zu tolerieren, Fehler zu akzeptieren – das alles ist nicht selbstverständlich, ja muss in gewissem Sinne sogar trainiert werden (Stichwort: Entlastungsrituale).
* Erinnert sei nicht zuletzt auch an den praktizierten **Führungsstil!** Gerade autoritäre Strukturen, die sich häufig an Bestrafungsmodellen orientieren, verstärken für gewöhnlich bei in dieser Richtung „anfälligen“ Sportlern die Angst vor dem Versagen und verleiten zu übertrieben defensivem, abwartendem Agieren.
* Explizit gefordert wird der Trainer selbstverständlich, wenn es darum geht, das Vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit mittels entsprechender **Rückmeldungen** zu stärken bzw. anhand der notwendigen **Erfolgserlebnisse** wachsen zu lassen (Motto: „Aufbauen“ statt „verheizen“).

1. **Therapie**

(….. gedacht für den akuten „Notfall“, der ein schnelles Eingreifen notwendig macht)

(Anmerkung: Die unten aufgelisteten Vorschläge sind als Aufforderung aufzufassen, unter Berücksichtigung der konkreten Situation auszuwählen, zu adaptieren und/oder zu kombinieren. Übersehen werden darf auch nicht, dass in vielen Fällen ein entsprechendes Training vorgeschaltet werden muss! Vgl. dazu auch die entsprechenden Ausführungen unter „Angst – Schnellintervention“, „Nervosität – kurzfristige Interventionsmöglichkeiten“ und „Krisenintervention“)

1. **Bitte nicht ärgern!!** Sollten Versagensängste irritieren und behindern, dann ist das zuerst mal ganz wichtig; und es hilft oft schon, wenn du dir vor Augenhältst, dass du sicher nicht der einzige bist, dem es so geht; verunsichert zu werden, weil man sein persönliches Versagen und die damit verbundenen Folgen fürchtet, ist schlicht „ganz normal“ ……
2. **Stoppe das Vorausdenken!** Eigentlich fast unmöglich, weil ja in gewissem Sinne paradox. Funktionieren wird das nur mit Hilfe eines eingeübten, „konditionierten“ Stopp-Signals.
3. **Steuere unmittelbar darauf deine Wahrnehmung; enge sie gezielt ein** (- damit dir nicht wieder anderes durch den Kopf geht -), indem du dich z.B. „nach innen“ auf bestimmte körperliche Vorgänge oder Zustände konzentrierst, oder nach „außen“ auf Objekte, die für kurze Zeit ein Maximum an Aufmerksamkeit binden!
4. **Peile konkrete Nahziele an**, aus denen sich für dich unmittelbare Handlungsaufträge ergeben! (Auf die Art von: „So, jetzt zuerst einmal ……“) Denn:
5. **Bleibe aktiv!!** (Motto: „Es gibt immer etwas zu tun!“)
6. **Suche Halt in deiner bewährten Routine!** Nützlich sind da z.B. stark strukturierte Vorbereitungsrituale; sie vermitteln das Gefühl von Sicherheit, denn „Ich weiß, was ich zu tun habe!“
7. **Nutze deine Möglichkeiten/Fähigkeiten zur Psychoregulation!** Sich zu beruhigen, den Stresspegel zu senken (- und darum wird es in diesem Zusammenhang ja wohl meist gehen -) kann mit den unterschiedlichsten Mitteln versucht werden (Vgl. dazu auch die Ausführungen im Kap. „Psychoregulation“, „Entspannungstechniken“ und „Psychoregulative Atemtechnik“) An dieser Stelle wird verwiesen auf:

* **Körperarbeit!** (Bauchatmung forcieren, Muskeln lockern, bioenergetische Techniken der Akupressur oder des kinesiologischen „energy tappings“ einsetzen)
* **Kognitive Arbeit!** (Z.B. das Anspruchsniveau verschieben, die „Angst aufblasen“, Situationen des Erfolges visualisieren und mit Affirmationen – „Yes, we can!“ – unterstreichen ….) Selbstreflexion und rationales Relativieren wären zwei weitere Möglichkeiten, allerdings nur für Sportler mit einer ausgeprägten Neigung zu analytischem Hinterfragen: Zum einen könnte man versuchen, zu sich selbst „auf Abstand“ zu gehen, um gewissermaßen aus der Distanz die eigene Performance selbstkritisch zu betrachten. („Was? Das soll ich sein? Will ich so dastehen?“) Zum anderen könnte man den Stellenwert eines möglichen Versagens minimieren, indem man mit dem „wirklich Wichtigen im Leben“ vergleicht, ohne dabei aber „das Kind mit dem Bad auszuschütten“: Denn der Wille zum Sieg, die Entschlossenheit, die Einsatzfreude – all das darf bei dieser „Gratwanderung“ natürlich nicht leiden! Es braucht daher in beiden Fällen eine gewissenhafte Vorbereitung: Die Diskussion muss bereits im Vorfeld geführt, geeignete Ergebnisse und Einsichten müssen in knappen, formelhaften „Sprüchen“ zusammengefasst und die entsprechenden Denkprozesse müssen autosuggestiv eingeprägt sein.

Exkurs: Der Weg ist das Ziel!

Dass dieses bekannte Zitat mehr sein kann als ein „Sedativum für Loser“, zeigt sich, wenn man es vor dem Hintergrund unseres Problems „Versagensängste“ interpretiert. Dann wird es zur Kurzfassung einer Lebensphilosophie, die es dem Sportler gerade in den schwierigen Momenten der Verunsicherung und des Selbstzweifels gestattet, ein potentielles Scheitern zu akzeptieren. Zunächst hilft es, den „objektiven“ Wert der zu erbringenden Leistung zu relativieren, zugleich aber den „subjektiven“ Wert der investierten Anstrengungen in den Blick zu rücken: Wie ließe sich denn wirklich der Wert eines um wenige Zehntelsekunden verbesserten Rekordes, eines erzielten Tores, eines „Hole –in-One“ argumentativ vertreten – von einem materiellen Transfer in etwaige Siegesprämien einmal abgesehen? Ist die Umkehr eines Extrembergsteigers kurz vor dem Gipfel eine Niederlage, das Überwinden einer leichten Steigung für den Rollstuhlfahrer ein Sieg? Was berechtigt einen erfolgreichen Abfahrtsläufer, sich als „Held der Nation“ feiern zu lassen, wenn zur selben Zeit und tagtäglich die stillen Helden des Alltags „siegen“ – unbemerkt, schon gar nicht gewürdigt? In Anbetracht dieser Überlegungen verliert ein bedrohliches Versagen an Schrecken, doch wäre jetzt nicht ein demotiviertes Sich-Abwenden die logische Konsequenz? Nicht, wenn man den subjektiven Wert des Weges berücksichtigt bzw. anerkennt! Wenn man nämlich bedenkt, von wo weg, unter welchen Ausgangsbedingungen man gestartet ist, was man unterwegs erlebt hat, welche emotionale Bereicherung man erfahren und welche Fähigkeiten man entwickeln durfte, dann kann die tatsächliche „Ankunft“ sogar sekundär werden. Ein solcher Blick auf die bewältigte Wegstrecke stärkt - ein so interpretiertes „I did it my way!“ lässt nicht wehmütig resignieren sondern motiviert!