

Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 6 (2004)
Heft: 1

Artikel: "Reine Wahrnehmung, keine Aktion"
Autor: Bignasca, Nicola
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-991491>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 14.03.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Als mehrfacher Olympia-, Welt- und Europameister im Bobfahren kennt sich Gustav Weder mit hohen Tempi aus. Nach seiner sportlichen Karriere hat er seine Geschwindigkeitserfahrungen im Rahmen einer Forschungsarbeit, aus der schliesslich eine interessante Dissertation entstanden ist, festgehalten.

Das Richtige tun bei 100 km/h

Im Zusammenhang mit dem Schwerpunktthema dieser Ausgabe von «mobile» muss diese wissenschaftliche Arbeit etwas näher unter die Lupe genommen werden. Denn in der Dissertation von Weder stehen folgende Fragen im Zentrum: Welche Strategien werden angewendet und welche psychischen Regulationsmechanismen stehen zur Verfügung, damit auch bei hohen Geschwindigkeiten optimale Handlungen gelingen? Wie werden diese Strategien wahrgenommen und wie äussern sich die Auskunft gebenden «Hochgeschwindigkeitsmenschen» zum Thema «Risiko»?

Sportlerinnen und Piloten

Damit solche Fragen umfassend beantwortet und daraus die richtigen Konsequenzen gezogen werden können, hat Gustav Weder 17 Sportlerinnen und Sportler befragt. Die Interviewten, die alle internationale Erfolge auszuweisen haben, kommen aus Sportarten, in denen hohe Geschwindigkeiten eine zentrale Rolle spielen. Zudem wurden sieben Zivil- und Militärpiloten interviewt. Die Befragung zeigte, dass die Psycho-regulation bei hohen Geschwindigkeiten in die Hauptbereiche «gesteigerte Intensität», «optimales Handlungsgefühl» und «veränderte Zeitwahrnehmung» unterteilt werden kann. Im Folgenden sollen nun die Sportlerinnen und Sportler zu Wort kommen. Sie beschreiben ihre Empfindungen in Momenten, in denen sie glauben, dass ihre Handlung optimal gewesen sei.

Die an die Aussagen anschliessenden Erläuterungen stammen vom Autoren der Studie. Sie haben zum Ziel, die persönlichen Erfahrungen der Sportlerinnen und Sportler zusammen zu fassen und in einen grösseren Zusammenhang zu stellen.

«Reine Wahrnehmung,

Wer mehr über diese Arbeit, den theoretischen Zugang und die Erkenntnisse daraus erfahren möchte, dem sei die Lektüre der Dissertation von Gustav Weder wärmstens empfohlen. Sie kann in der Mediathek des BASPO ausgeliehen werden (www.sportmediathek.ch).

Literatur:

Weder, G.: *Optimale Handlung – am Beispiel hoher Geschwindigkeit*, Zürich, Stiftung Zentralstelle der Studentenschaft der Universität Zürich, 2002.
(ISBN 3 03708 001 9)



Foto: Keystone/lens Meyer, Eric Feyerberg, David J. Phillip

Optimal handeln bei hoher Geschwindigkeit

keine Aktion»

«Vor allem eine Fahrt wird mir in stetiger Erinnerung bleiben. Während dieser Fahrt hatte ich auf einmal eine andere Wahrnehmung. Es war ein ständiges Anwachsen des guten Gefühls mit einer ungemein hohen Präzision und Sicherheit. Auf einmal sitze ich selber auf meinem eigenen Helm, draussen auf dem Helm und bin nur noch Zuschauer. Ich staune, ich freue mich, ich sehe zu und weiss, das wird gut. Ich spüre vollständige Ruhe und Gelassenheit. Es geht einfach. Es ist wie ein Traum. Aber es fährt wirklich. Die Geschwindigkeit ist relativ, die Zeit ist relativ, es geschieht einfach, wie in Zeitlupe. Es ist reine Wahrnehmung, keine Aktion. Nach der Fahrt bin ich wieder in meinem Körper und überrascht, dass wir schon im Ziel sind. (Auszug aus dem sportlichen Tagebuch von Gustav Weder, 1995)

Kompetenzgefühle und Befriedigung

«Es gibt eine Phase, wo Geschwindigkeit vom Unangenehmen ins Angenehme geht. (...) Wenn man sich dort hinaus steigern kann, wenn man diesen Punkt bewältigen kann, dass du dann endlich einmal auf der Luft liegst, dass du von der Luft so richtig voll umfungen wirst, dass du so auf einem Kissen liegst. Man ist eingebettet in diese Geschwindigkeit. Und wenn man das erreicht hat, kann man wahnsinnig damit spielen.» (Skifahrer/in)

- Die Meisterung von grosser Herausforderung und Gefahr erzeugt ein starkes Kompetenzgefühl sowie tiefe Befriedigung.
- Das Erlebnis von Perfektion und Qualität bei der psychischen Regulation von optimaler Handlung und das widerstandslose Fliessen in hoher Konzentration erzeugen für die Expertinnen und Experten eine grosse Befriedigung und eine zukünftige Handlungsmotivation.
- Ein gesteigertes Kompetenzgefühl verstärkt das Selbstvertrauen und erhöht das Gefühl der subjektiven Kontrolle bei der Handlungsausführung.

Hohe Konzentration

«Danach brauche ich mich nicht mehr zu kümmern, dann bin ich sicher. Dann muss ich nicht mehr nachdenken. Dann kann ich mich auf das Fahren, auf die Eigenschaften des leichten Fahrzeuges beim Einlenken konzentrieren. Dann will ich auf diesen Saiten ein wenig feiner spielen als ein anderer, der sein Gerät immer noch brutal halten muss.» (Motorradfahrer/in)

- Die interviewten Sportlerinnen und Sportler erleben einen Zustand der Gedankenleere, des «Nicht-Reflektierens» im Hier und Jetzt. Dieser Zustand ist durch eine Einheit von Handlung und hoher Konzentration geprägt.
- Dieser Zustand schützt vor gefährlichen Ablenkungen. Er ergibt intuitiv die bestmögliche Handlungsausführung und damit das bestmögliche Handlungsergebnis.
- Die Handlung läuft automatisch ab. Die Expertinnen und Experten haben ein Gefühl der Klarheit. Subjektiv existiert weder Vergangenheit noch Zukunft.

Grenzerfahrung

«Geschwindigkeit bedeutet, das Maximum der verfügbaren Möglichkeiten zu realisieren. Das ist für mich Geschwindigkeit. Das ist Geschwindigkeit, die für mich an die Grenze geht. Das Gefühl der Geschwindigkeit ist ein Gefühl von «an die Grenze kommen.»» (Skeletonfahrer/in)

- Das Erreichen der maximalen Geschwindigkeit erlaubt die nähere Erfahrung der physikalischen Realität und ihrer Gesetze. Dieses Gefühl wird als «neue Intensität von Leben» und «Aufwachen aus einem Traum der Alltagswelt» bezeichnet.
- Die kognitiven Prozesse werden subjektiv als handlungslimitierende Komponente erfahren.

Gesteigerte Wahrnehmung

«Gleichzeitig hast du das Ganze so im Griff, dass du einen Sichtwinkel hast, bei dem du alle Leute links und rechts von der Piste wahrnimmst. Du siehst sie und du siehst sogar, wer es ist. Auch bei der höchsten Geschwindigkeit. (...) Einfach totale Selbstsicherheit. Es ist ein Gleichgewicht, das du mit der Luft findest.» (Speed Skifahrer/in)

- Die interviewte Person dringt in eine andere Dimension ein. Er oder sie hat das Gefühl der totalen Kontrolle, Selbstsicherheit und Macht in der Situation. Das Gefühl der gesteigerten Wahrnehmung und der erhöhten Handlungskontrolle beschreibt einen veränderten Bewusstseinszustand, der durch die Ausschüttung von Hormonen und Neurotransmittern ermöglicht wird.
- Die Handlung wird als Rhythmus und als Fließen mit den Gesetzen der Natur erfahren. Die psychische und physische Realität scheint synchronisiert zu sein, was zu optimalen Handlungen nahe den physikalisch machbaren Grenzen führt.

Verschmelzung mit dem Gerät

«Oft ist es der Fall, dass der Schlitten und du eine kompakte Einheit bilden. Dann bist du schon einmal gut. Aber wenn du natürlich noch dazu das Gefühl hast, dass die Kufen an den Schultern und den Hüften angeschraubt sind, dann ist es eben noch eine Stufe mehr, bei der du noch perfekter liegst.» (Skeletonfahrer/in)

- Der Skeletonfahrer nimmt sich als ein Teil des Gerätes und das Gerät als ein Teil seines Selbst wahr. Dieses Phänomen tritt in Verbindung und als Voraussetzung für ein optimales Handlungsergebnis auf.
- Die geschilderten Kognitionen und Emotionen deuten auf das Vorhandensein eines veränderten Bewusstseinszustandes hin. Die «Selbstwichtigkeit» tritt zugunsten einer gesteigerten Erlebnisintensität und einer erweiterten Wahrnehmung in den Hintergrund.

Fließen in einer «Zone»

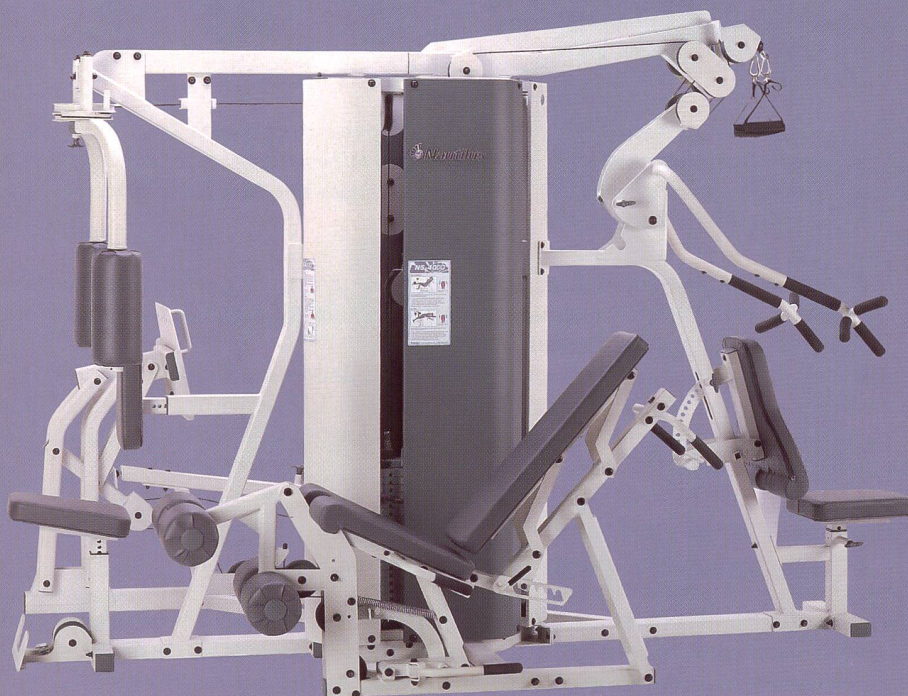
«Es ist effektiv dieses Luftkissen, dass auf einmal mit der Zunahme der Geschwindigkeit auch die Sicherheit rund um den Körper besser wird. Man wird stärker, man hat das Gefühl, man sei eingebettet. Das geschieht natürlich erst ab hundertzehn oder hundertzwanzig.» (Skifahrer/in)

- Die interviewten Personen erleben die Handlung als widerstandsloses, zeitloses Fließen im Einklang mit der physikalischen Realität.
- Das Erleben der «Zone» wird begleitet vom subjektiven Gefühl einer Reduktion der «Selbstwichtigkeit».
- Das Festhalten an Erfahrungen und Normen des Bewusstseins löst sich auf und macht einem Zustand der Trance und des veränderten Bewusstseins Platz.

A Body in Motion stays in Motion

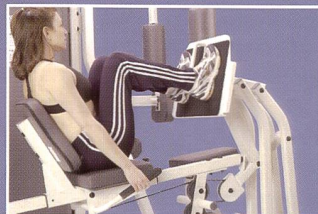
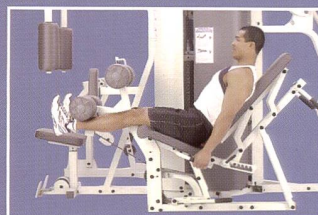
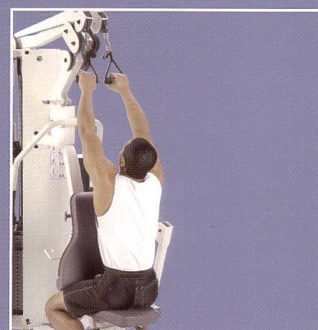


Nautilus home fitness equipment - Efficient. Effective. Perfectly balanced. Nautilus - Reshaping the future of fitness.



NS 4000

 **Nautilus®**



**Leader-Spa Särl,
Vaucher Sport AG,
Shark Fitness AG,
Helmi Sport AG,
SYS-Sport AG,
Hausmann AG,**

Rue de Lausanne 54,
Hallmattstr. 4,
Landstrasse 129,
Albisstr. 20,
Breitstrasse 29,
Marktgasse 11,

1110 Morges
3172 Niederwangen b. Bern
5430 Wettingen
8134 Adliswil,
8623 Wetzikon
9000 St. Gallen

021 636 22 11
031 981 22 22
056/427 02 25
01 710 20 70
01 930 27 77
071 227 26 26

The Nautilus Health & Fitness Group
Rue Jean Prouvé 6
CH - 1762 Givisiez/Switzerland
Phone +41 26 460 77 77
Fax +41 26 460 77 70
www.nautilus.com



Chaos

«Ich habe nie ein Rennen gewonnen, wo ich während der Fahrt das Gefühl hatte, ich hätte alles im Griff, (...) und das ist eben der Grund: er ist immer einen Schritt darüber, er ist immer einen Schritt über dem Limit gewesen. (...) Es ist zwischen chaotisch und dem Gefühl, es ist gerade noch aufgegangen.» (Skifahrer/in)

- Eine langfristige Handlungsoptimierung in Disziplinen mit hoher Geschwindigkeit bedingt eine teilweise Aufgabe der Kontrolle und die Akzeptanz eines chaotischen Zustandes. Diese Aufgabe der Kontrolle benötigt eine angemessene Portion Mut und Risikobereitschaft.
- Die chaotische Situation regt die Adaptationsfähigkeit der kognitiven Prozesse zur Neuordnung der Situation an und ermöglicht damit Lernen und Adaptation bezüglich eines höheren Geschwindigkeitsniveaus.

Handlung aus dem Unbewussten

«Das ist Harmonie, das ist Rhythmus, vom Gefühl her ist das sensationell. Ja, das ist einfach ein Zustand, wo alles zusammenkommt. Ich glaube nicht, dass man dann noch denkt. Weil, das würde es eigentlich wieder verhindern. Eigentlich geht es darum, in diesen Situationen alle Barrieren wegzulassen, und man lebt eigentlich nur noch in einer totalen Symbiose von dem, was man macht und erlebt.» (Skeletonfahrer/in)

- Die Expertinnen und Experten lernen, die bewussten Prozesse zu überfordern oder auszuschalten und dadurch ihr Unbewusstes zu trainieren und zu programmieren.
- Das Unbewusste übernimmt die Handlungsregulation und greift auf dort gespeicherte und in der Vergangenheit gelernte Handlungsprogramme zurück.
- Die Expertinnen und Experten arbeiten bewusst mit diesem Phänomen, indem sie in schwierigen Situationen die Handlung an das Unbewusste delegieren.

Körperaustritt

«Während der Fahrt hatte ich das Gefühl, ich schaue mir von der Seite zu, ich sehe mich herunterfahren. Ich war gar nicht dabei. Mit vollem Bewusstsein war ich nicht mehr bei meiner Fahrt. Ich bin irgendwie ausserhalb gestanden und habe dem zugeschaut, was da passiert.» (Speed Skifahrer/in)

- Das subjektive Erlebnis eines «Körperaustrittes» entsteht als Folge einer perfekten psychischen Regulation der Handlung durch das automatische Regulationssystem, quasi aus dem Unbewussten.
- Die Expertinnen und Experten verleihen dem Erlebnis das Attribut «höchste Perfektion der Handlungsausführung». Es wird begleitet von einem Gefühl der gesteigerten Selbstsicherheit, Kompetenzüberzeugung und Freude.

Relativität von Zeit und Geschwindigkeit

«Ich glaube, dass du dich an die Geschwindigkeit gewöhnen kannst. Es ist Gewohnheitssache. Für den einen ist 100 km/h sehr schnell. Für den andern überhaupt nicht.» (Motorradfahrer/in)

- Die hohe Konzentration auf individuell bedeutsame oder bedrohliche Aktivitäten führt zu einer subjektiv veränderten individuellen Zeitwahrnehmung.
- In Momenten hoher Geschwindigkeit besitzt der Organismus die Fähigkeit zur Adaptation der kognitiven Prozesse an die erhöhte Beanspruchung.
- Die Expertinnen und Experten interpretieren das Phänomen als Beschleunigung der Gehirnaktivität und ihrer kognitiven Prozesse auf das Mass der gesteigerten Geschwindigkeit.

Zeitlupenwahrnehmung

«Es wird dann wie «Slow Motion». In Realität wirst du zwar schneller, aber indem du nur jedes zweite oder dritte Bild wahrnimmst, hat das Auge das Gefühl, es geht langsamer. ... Ich weiss es genau: je besser ich diese Phase verstehe, desto schneller kann ich fahren.» (Speed Skifahrer/in)

- Das Phänomen der Zeitlupenwahrnehmung weist auf ein verändertes Bewusstsein hin, das durch die erhöhte Konzentration zustande kommt.
- Die Fähigkeit, die Handlungsregulation in Momenten hoher Geschwindigkeit in Zeitlupe zu erleben, erlaubt eine präzisere und damit sicherere psychische Regulation der Handlung.