

# Motivation – Warum mache ich das hier eigentlich?

Von Dr. Grit Reimann

**W**arum schießen manche Schützen den Compound- und nicht Recurvebogen? Warum Feldschießen und nicht einfach nur 70 Meter? Warum Turniere, nicht einfach nur Hobby? Dies sind alles Fragen aus der Motivationspsychologie. Sie beschäftigen sich mit dem Warum einer Handlung, den sogenannten Motiven. Alltagssprachlich sind Motive kleine Motoren, die unser gesamtes Handeln (sportlich und außersportlich) in Bewegung bringen. Die Fähigkeit, sich selbst zu motivieren, ist für Sportler ausschlaggebend, um jahrelanges hartes Training und extreme Selbstaufopferung durchzustehen. Und selbst dann ist nicht sicher, ob sie für ihre Mühen entlohnt werden.

Die Forschung zum Thema Motivation ist schier unerschöpflich, so dass wir gezwungen sind, uns nur auf einzelne Aspekte zu beschränken. Mir geht es heute nicht darum, zu schauen, warum Sie gerade das machen, was Sie tun, sondern wie sich Motivationslagen in Leistungssituationen, sei es im Training oder Wettkampf, unterscheiden.

In der psychologischen Literatur wird dafür der Begriff der Leistungsmotivation verwendet. Dabei ist das Leistungsmotiv (bei jedem Menschen mehr oder weniger stark ausgeprägt) ein relativ stabiles Persönlichkeitsmerkmal, das in bestimmten Situationen (Wettkampf) aktiviert wird. Es kommt zu einer aktuellen Motivation, aus der heraus sich Handlung und die Bewertung von Handlungsfolgen ergibt. Dies wiederum hat Auswirkungen auf nächste Situationen.

## Zuversicht oder Furcht?

Stellen Sie sich bitte folgende Fragen: Messen Sie sich gern bezüglich Ihrer Leistungen? Gehen Sie an Wettkämpfe und Turniere mit großer Freude heran oder haben Sie eher Angst, sich zu blamieren? Setzen Sie sich lieber Ziele, die gut zu erreichen sind oder eher welche, deren Erfüllung nur mit großer Anstrengung/Konzentration möglich sind und trotzdem nicht ganz sicher? Wenn Sie eine sehr gute Leistung erbracht haben (persönliche Bestleistung), glauben Sie, dass es eher eine glückliche Fügung ist oder dass sich da einfach Ihr Können widerspiegelt? Ist ein Kräftemessen eher eine Herausforderung für Sie oder eher eine Bedrohung?

Das Leistungsmotiv kann beschrieben werden als

das Streiten zweier Tendenzen: Die Hoffnung auf Erfolg und die Furcht vor Misserfolg. Die Richtung des Leistungsmotivs kann als Differenz beider Tendenzen bezeichnet werden und demzufolge positiv (Zuversicht) oder negativ (Furcht) ausgeprägt sein. Ob ein Schütze von seiner Grundhaltung her eher erfolgsorientiert, also Zuversicht auf Erfolg hat, oder eher misserfolgsmeidend, also mehr Furcht vor Misserfolg hat, ist dabei sehr stark von seinen bisherigen Lernerfahrungen abhängig.

## Entscheidende Grundhaltung

Meist glauben wir, dass alle den Erfolg suchen, wenn sie in einen Wettkampf gehen. Doch dem ist bei weitem nicht so. Es gibt Menschen, die an der Linie stehen und mit aller Macht versuchen, den Misserfolg (den schlechten Schuss) zu vermeiden. Dies wirkt sich unmittelbar auf die Schießtechnik aus. Der Schütze/ die Schützin ist nicht mehr locker genug, sondern verkrampt. Die Leistung kommt nicht oder nur unter großer Mühe zu Stande.

Geht ein Schütze nun in ein Turnier, so wird seine Grundhaltung maßgeblich dafür sein, mit welcher Zielrichtung und Anstrengung die Runde bestritten wird. Wenn ein Schütze nach einem ersten großen Erfolg einen nächsten Wettkampf bestreitet, so kann sich das zugrunde liegende Leistungsmotiv ursächlich auf die Wahrnehmung der Situation und das Verhalten der Person auswirken. Ein erfolgssuchender Spieler wird mit hoher Wahrscheinlichkeit die Herausforderung als angenehm erleben, nunmehr als Favorit gehandelt zu werden. Ein eher misserfolgsmeidender Spieler wird die Rolle als Favorit eher als belastend erleben. Denn nichts wäre für ihn schlimmer als Misserfolg zu haben.

## Was also tun?

Machen Sie sich zunächst klar, welche Tendenz bei Ihnen vorherrscht: Erfolgszuversichtlich oder misserfolgsmeidend? Jeder kennt den Spruch: „Das Glas ist halb voll/leer.“ Selbst damit lässt sich die Tendenz bestimmen.

Für erfolgszuversichtliche Menschen gilt: Machen Sie weiter so. Eher misserfolgsvermeidende Menschen gehen wie folgt vor:

Erstens: Suchen Sie sich ein realistisches Ziel für Ihren Wettkampf. Das ist ein Ziel, welches nur mit Aufbringung von Einsatz erreichbar ist unter Be-



	Zuversicht auf Erfolg	Furcht vor Misserfolg
Bei Erfolg	„Ich bin gut.“ (stabil-internal)	„Das war nur Zufall.“ (instabil-external)
Bei Misserfolg	„Pech.“ (external-variabel) „Schlechte Konzentration“ (internal-variabel)	„Ich kann es einfach nicht.“ (stabil-internal)

Abbildung: Attributionsmuster in Abhängigkeit des Leistungsmotivs

rücksichtigung der jetzigen Gegebenheit (Wind, Trainingszustand), also auch nicht zu hoch (siehe dazu auch Ausgabe 04/2018: Richtig Ziele setzen).

#### Merke

Mentale Stärke ist, sich herausfordernde, aber realistische Ziele zu setzen.

Zweitens: Nehmen Sie den Wettkampf als Herausforderung an. Sie können nur gewinnen. Jeder Wettkampf ist die neue Chance auf einen Gewinn (wie auch immer der aussehen mag). Eine Sportlerin aus der Leichtathletik beschrieb mir ihren Vorstartzustand wie folgt: „Ich habe Schiss, die Norm nicht zu schaffen und nicht zur DM zu können.“ Sie hatte die Idee, den Startplatz für die DM zu verlieren. Wir vereinbarten, dass sie sich von dieser Idee lösen sollte – sie konnte den Startplatz nicht verlieren, da sie ihn ja noch gar nicht hatte. Es half ihr, sich vorzustellen, dass das Ticket für die DM hinter der Ziellinie auf sie wartete und sie einfach so schnell wie möglich hinrennen musste, um es sich zu ergattern. Bis zur Ziellinie bestand die Aufgabe lediglich darin, den Job zu machen, der jetzt anstand: schnell laufen.

#### Merke

Mentale Stärke ist, jede noch so schwierige Situation als Herausforderung zu erleben.

Drittens: Nach einem Wettkampf ist es notwendig, sich mit dem Ergebnis und dessen Ursachen auseinander zu setzen. Das ist immer angezeigt, nicht nur bei schlechten Wettkämpfen, sondern gerade eben auch bei guten. Die Art und Weise der Begründung eines Erfolges oder Misserfolges ist entscheidend für das weitere Handeln. Wir nennen dies Attributionen. Nach Weiner können diese Attributionen auf unterschiedlichen Dimensionen erklärt werden. Zum Einen können die Ursachen der Leistung eher in uns selbst (internal) oder außerhalb der eigenen Person (external) gesucht werden, zum Anderen hinsichtlich ihrer Stabilität (stabil versus variabel) beurteilt werden. Diese Attributionsmuster unterscheiden sich in Abhängigkeit des zugrundeliegenden Leistungsmotivs (siehe Abbildung).

Es gilt also, sich ein Attributionsmuster zuzulegen, welches eher erfolgsoptimistisch ist. Das bedeu-

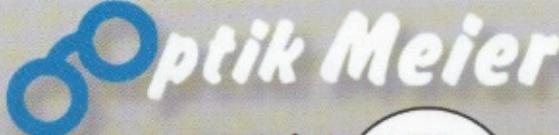
tet, dass ich mir bei Erfolg unbedingt auf die Schultern klopfen sollte und mir sagen darf: „Ich war gut!“ Noch besser ist es, wenn ich dafür noch gute Gründe finde: Ich habe hart trainiert, ich habe meine Technik verbessert, ich habe mich durch ein Tal durchgekämpft. Schreiben Sie sich unbedingt auch auf, welche Bedingungen Ihnen geholfen haben, den Wettkampf gut zu bestreiten, etwa rechtzeitig am Platz gewesen, mit anderen geschwätzt / mit Kopfhörer aufgesetzt und mich dadurch abgeschotet oder Ähnliches.

Sollte Misserfolg eintreten, wäre es allerdings fatal, nur zu sagen: „Das war Pech.“ Viel wichtiger ist es, rationale Gründe zu finden, die in meiner Hand liegen und die ich beim nächsten Mal beeinflussen kann, etwa ich habe mich ablenken lassen und war nicht mehr fokussiert, ich hatte zu wenig gegessen/getrunken, war zu hektisch zum Start gekommen. All dies sind Dinge, die Sie beim nächsten Mal anders machen können, damit Erfolg eintreten kann. Niemals aber liegt Misserfolg daran, dass man es einfach nicht könne! Manchmal war es tatsächlich einfach nicht mein Tag.

#### Merke

Eine mentale Stärke ist es, Erfolge internal zu attribuieren, Misserfolge gründlich zu analysieren und diesen variable Ursachen zuzuschreiben.

Anzeige



**Wir bringen Sie ins Ziel!**

**Spezialist für Schießbrillen**  
Speziell für Schützen und den Schießsport führen wir Schießbrillen und Visiertechnik aller namhafter Hersteller und passen Ihnen das Glas für Ihre Schießbrille optimal an, damit Sie das Ziel immer scharf im Blick behalten.

**Champion – Knobloch – MEC – Sauer – Centra Visiertechnik**  
 Vereinbaren Sie einen Termin! Wir beraten Sie gerne!  
 Vereinsbesuche – Infoveranstaltungen

**Michael Meier Augenuptikermeister und aktiver Sportschütze**  
 44623 Herne – Neustraße 4 – Tel. 0 23 23 / 5 04 63, Fax 5 04 71  
 E-Mail: optikmeier@cityweb.de

**www.optikmeier.de**