

INSTITUT FÜR SPORT UND SPORTWISSENSCHAFTEN
DER CHRISTIAN-ALBRECHTS-UNIVERSITÄT ZU KIEL

Schriftliche Hausarbeit I

ANGST IM SCHWIMMEN

vorgelegt von: Carola Jenter

Kiel, 8. 09. 1999

0. Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|-----------|
| 0. INHALTSVERZEICHNIS | 2 |
| 1. EINLEITUNG | 3 |
| 2. DEFINITIONSANSÄTZE DER ANGST | 3 |
| 3. ANGST BEIM ANFÄNGERSCHWIMMER | 6 |
| 3.1 MERKMALE DES ANGSTVERHALTENS..... | 7 |
| 3.2 URSACHEN DES ANGSTVERHALTENS | 8 |
| 3.2.1 <i>Hartmut Gabler über die Ursachen der Angst</i> | 9 |
| 3.2.2 <i>Kurt Wilke über die Ursachen von Angst</i> | 9 |
| 3.3 MÖGLICHKEITEN DER ANGSTREDUZIERUNG | 12 |
| 4. DIE ANGST DES WETTKAMPFSCHWIMMERS | 14 |
| 5. ZUSAMMENFASSUNG | 14 |
| 6. LITERATURVERZEICHNIS | 15 |

1. Einleitung

Noch immer ist keine eindeutige Definition des Begriffs Angst vorhanden. Aus diesem Grund soll in der vorliegenden Arbeit zunächst ein Überblick über verschiedene Angstdefinitionen gegeben werden. Im folgenden werden die Ursachen und Merkmale der Angst des Anfängerschwimmers sowie des Wettkampfschwimmers und schließlich Maßnahmen zur Angstüberwindung aufgezeigt.

2. Definitionsansätze der Angst

Betrachtet man die Definitionsansätze der verschiedenen Wissenschaftler, so gibt es zwar Gemeinsamkeiten, aber auch Unterschiede, die bei Nichtbeachtung zu Mißverständnissen führen könnten. Im folgenden sollen nun die Definitionsansätze von John M. Hogg, Ralf Schwarzer, Walter von Baeyer / Wanda von Baeyer-Katte, Franz Thurner, H. Roth und Marion Boisen vergleichend herangezogen werden.

John M. Hogg unterscheidet Eigenschaftsangst von Zustandsangst. Dabei versteht er unter Eigenschaftsangst eine "Verhaltensdisposition (...), die ein Individuum besitzt und die es veranlaßt, objektiv ungefährliche Dinge als bedrohlich wahrzunehmen"¹. Zustandsangst sei "ein vorübergehender emotionaler Zustand innerer Spannung und Befürchtung, der in seiner Intensität für das Individuum, das eine solche Situation empfindet, unterschiedlich ausgeprägt ist"². Außerdem führt Hogg noch den Begriff der Wettkampfangst an: "Wettkampfangst beschreibt individuelle Unterschiede in der Tendenz, Wettkampfsituationen als Bedrohung zu empfinden und auf diese Situation mit Zustandsangst verschiedener Intensität zu reagieren"³.

¹ John M. Hogg, "Die Angst des Wettkampfschwimmers" in Leistungssport, 9. Jahrgang, Nr. 6/1979, Seite 481

² ebd.

³ ebd.

Ralf Schwarzer betrachtet Angst als einen "Gefühlszustand, der als unangenehm erlebt wird"⁴. Dabei sei die Angstemotion ein "Ergebnis von kognitiven Prozessen", die bewirken, daß aufgrund der Einschätzung eines Ereignisses als bedrohlich, sich Erregung ausbreite, "die vom Individuum in Übereinstimmung mit dem Bedeutungsgehalt der Situation als ängstliche Erregung interpretiert wird. Die Bedrohung kann auf die körperliche Unversehrtheit oder auf das Selbstkonzept gerichtet sein. (...) In beiden Fällen werden das Situationsmodell und das Selbstmodell zueinander in Beziehung gesetzt, wobei die Situation als stark fordernd und das Selbst als zu schwach zur Gegenwehr eingeschätzt werden"⁵.

Es gibt allerdings auch Wissenschaftler, die zusätzlich eine Abgrenzung von Angst und Furcht vornehmen. So definieren Baeyer/ Baeyer-Katte Angst als "unbestimmte, gegenstandslose, anonyme, unmotivierte Emotion", während "Furcht die bestimmte, auf einen Gegenstand oder eine gefährliche Situation gerichtete, benennbare, entsprechend motivierte Gefühlslage, eben Furcht 'vor etwas'"⁶ ist.

Thurner differenziert Angst und Furcht nach den angstausslösenden Reizen: "Der durch äußere Reize, beispielsweise einen sich annähernden Stier, ausgelöste Affekt wird vielfach als Furcht bezeichnet und der Name Angst auf den durch eine bestimmte Klasse innerer Reize, z.B. einem nach Erfüllung drängenden verpönten Triebwunsch, ausgelösten Affekt eingeschränkt"⁷.

⁴ Ralf Schwarzer: Streß, Angst und Hilflosigkeit: die Bedeutung von Kognitionen und Emotionen die Regulation von Belastungssituationen- Stuttgart, Berlin, Köln, Mainz: Kohlhammer, 1981, S.80/81

⁵ ebd.

⁶ Walter von Baeyer/Wanda von Baeyer-Katte, Angst, Frankfurt/M. 1973, S.23

⁷ Franz Thurner, Ängstlichkeit: Eine Persönlichkeitsvariable und ihre Auswirkungen in: Psychologische Rundschau, 21.Jg. 1970, Heft 3, S.187/188

H. Roth⁸ sieht Furcht als objektdefiniert, also Furcht vor etwas, und Angst als "freiflottierende Furcht, die kein bestimmtes Objekt hat, für die aber gegebenenfalls alles Furchtobjekt werden kann".

Marion Boisen schließlich hat die Definitionsansätze verschiedener Theoretiker verglichen und dabei festgestellt, daß für sie keine befriedigende Aussage vorhanden war. Aufgrund dessen zog sie zusätzlich den psychoanalytischen Ansatz Freuds und den lern- und verhaltenstheoretischen Ansatz zur Angstentstehung hinzu. So kam sie letztlich zu folgender Begriffserklärung⁹:

1. "Angst ist eine emotionale Reaktion, die durch einen Lernprozeß (Konditionierung, Generalisierung) erworben wird.
2. Dieser ist durch die Mechanismen von Belohnung und Bestrafung direkt beeinflussbar.
3. Diese Mechanismen werden von Autoritäten (Staat, Lehrer, Arbeitgeber, Eltern) bewußt oder unbewußt eingesetzt, um eine Anpassung an von ihnen gesetzte Normen zu erreichen. Das von der Autorität abhängige Individuum lernt unter Anwendung und Androhung von Strafe oder durch Belohnung nur des erwünschten Verhaltens, auf die Befriedigung von Bedürfnissen zu verzichten, wobei Angst entsteht.
4. Das von der Autorität nicht erwünschte Verhalten wird unterdrückt, und es wird eine Anpassung an von ihr erwünschte Verhaltensweisen erreicht.
5. "Die Unterwerfung unter fremde Bedürfnisse aus Abwehr (von Angst, M. Boisen) setzt sich im Erwachsenenalter fort als völlige Anpassung an gegebene Herrschaftsverhältnisse und in der Identifikation mit ihnen."¹⁰

⁸ Heinrich Roth, Erziehung als Umgang mit der Angst in: Die Deutsche Schule, 1969, Heft 4, S.190-196

⁹ Marion Boisen, Angst im Sport- der Einfluß von Angst auf das Bewegungsverhalten im Sport, Giessen / Lollar 1975

¹⁰ Anita Heiliger, Angst - Ursachen und Folgen kindlicher Ängste, Stuttgart 1972, S. 14

3. Angst beim Anfängerschwimmer

"Bei guter Beachtung der Grundgesetze des Schwimmens gelangt der aufmerksame Schwimmschüler schon nach kurzem Üben zur freien Wasserlage, die das Ziel der am Beginn des Lernens stehenden Wassergewöhnung ist ... Die psychologische Aufgabe besteht beim Kleinkind mehr darin, Hemmungen aus Angstgefühlen heraus nicht erst aufkommen zu lassen."¹¹

So oder ähnlich klingen viele Betrachtungen von Theoretikern der Zeit. Sie betrachten Angst nicht als bedeutsames Problem, sondern gehen davon aus, "daß mit Hilfe der jeweils vorgeschlagenen methodischen Wege möglicherweise bestehende oder entstehende Angst leicht überwunden werden kann"¹².

"In der Praxis zeigt sich jedoch, daß einzelne ängstliche Kinder und Erwachsene trotz intensiver methodischer Bemühungen

- Das Schwimmen unlustvoll erleben, obwohl sie sich darauf freuen, schwimmen zu können;
- Das Schwimmen bedeutsam langsamer erlernen als andere, obwohl sie es auch gerne schneller lernen möchten;
- Schließlich nur schwer oder teilweise gar nicht dazu zu bewegen sind, ins Wasser zu gehen, obwohl auch für sie das Schwimmenkönnen einen großen Anreiz darstellt."¹³

Im folgenden sollen nun zuerst die Verhaltensweisen der Ängstlichen dargestellt werden, um dann die Merkmale, Ursachen und Maßnahmen zur Angstreduzierung aufzuzeigen. Hartmut Gabler beschreibt vier Auffälligkeiten von ängstlichen Schwimmschülern:

¹¹ P. Andreas, Schwimmen, Lernen - Trainieren - Kämpfen. Frankfurt/ M. 1963 in: Hartmut Gabler, "Zum Problem der Angst beim Anfängerschwimmen" in Schwimmen in der Schule, Hofmann / Schorndorf 1977, S.121

¹² ebd.

¹³ ebd.

¹⁴ ebd., S. 121/ 122

1. Sie bevorzugen Dynamik und Aktivität anstelle einer statischen Schwimmlage, um potentielle Gefahren realisieren zu können.
2. Um den Blickkontakt mit dem Wasser nicht zu verlieren, bevorzugen sie die Bauchlage statt der Rückenlage.
3. Sie neigen zu einer embryoartigen Haltung, um sich bei Bedarf im Wasser abstützen zu können, anstelle einer entspannten Lage, die der des "Toten Mannes" ähnelt.
4. Ängstliche neigen also eher zu einer verkrampften Wasserlage als zu einer lockeren und gelösten.¹⁴

3.1 Merkmale des Angstverhaltens

Hartmut Gabler differenziert psychische und motorisch-vegetative Reaktionen bei Angst. Psychische Reaktionen seien durch "unangenehme Gefühle der Bedrohung"¹⁵ gekennzeichnet, während sich motorisch-vegetative Reaktionen vor allem in gehemmter Motorik darstellten. Unter gehemmter Motorik versteht er eine "vermehrte Muskelanspannung bis zur Verkrampfung, aber auch ... verminderte Muskelanspannung ("weiche Knie"), weiterhin starre Mimik, sowie beschleunigte Atmung, Herzklopfen u.a."¹⁶.

Kurt Wilke bemerkte zudem steife, gehemmte Bewegungen, einen Wechsel von einem ängstlichem Gesichtsausdruck mit Verlegenheitslächeln, einen ständigen Harndrang, der bereits vor Eintritt ins Wasser vorhanden ist und schließlich sogar Brechreiz.¹⁷

Außerdem kann es zu

- erhöhter Schweißabsonderung, vor allem an den Händen,
- Erröten,
- Zittern,

¹⁵ ebd., S. 122 f.

¹⁶ ebd., S.122

¹⁷ Kurt Wilke, Anfängerschwimmen, Hamburg 1979

- Magenschmerzen,
- motorischer Unruhe, z.B. Reiben der Fingerkuppen, von einem Bein aufs andere treten,
- aggressivem Verhalten, z.B. Stören des Unterrichtsablaufs bzw. Ärgern von Mitschülern,
- regressivem Verhalten, z.B. Verweigerung von bekannten Übungen,
- Koordinationsstörungen,
- Fluchtverhalten (Helferfunktionen anbieten), Weinen,
- sich zurückziehen, andere verlassen etc.

kommen¹⁸.

Es ist nicht immer sichtbar, ob jemand Angst hat. Wenn man es jedoch erkannt hat, ist es sehr wichtig, die Angst des Betroffenen nicht als nichtig oder vorgespielt abzutun, sondern sie ernst zu nehmen und nach den Ursachen zu suchen, um diese mittels bestimmter Vorgehensweisen, die später genauer erläutert werden, beseitigen zu können.

3.2 Ursachen des Angstverhaltens

Bei den Ursachen der Angst stellt sich die Frage, ob es sich um situationsbedingte Angst oder um Angst als Persönlichkeitsmerkmal handelt¹⁹. "Für beide Arten der Angst gilt jedoch, daß der Reiz des Wassers negativ besetzt ist und zum Erlebnis der Bedrohung führt, sei dies nun aufgrund spezifischer Erfahrungen oder aufgrund allgemeiner Ängstlichkeit gegenüber Gefahr beinhaltender Situationen."²⁰

¹⁸ siehe Referat von Elke Freimuth im Referat über "Ängste beim Schwimmen" im Schwimmen 1 Kurs im Sommersemester 1998 bei Barbara Siebrecht

¹⁹ nach Hartmut Gabler "Zum Problem der Angst beim Anfängerschwimmer" in "Schwimmen in der Schule" / Gunther Volck (Hrsg.), Schorndorf: Hofmann, 1977; (Schriftenreihe zur Praxis der Leibeserziehung und des Sports; Bd.109)

²⁰ ebd.

3.2.1 Hartmut Gabler über die Ursachen der Angst

Hartmut Gabler geht davon aus, daß durch sogenannte "neue Umwelterfahrungen" Angst entstehen kann. So nennt er folgende Möglichkeiten, die Ursachen der Angst sein könnten:

- Verlust der gewohnten Orientierungskriterien
- Neue Erlebnisse durch Druck und Auftriebswirkung
- Ausschalten der Sinnesorgane Auge und Ohr, der Atemwege Nase und Mund und des Kommunikationsorgans Mund beim Eintauchen des Kopfes ins Wasser
- Intensivierung dieser Erfahrungen durch unruhiges Wasser (Wellen, Spritzer), Chlorgehalt oder zu niedrige Temperatur.

Des weiteren seien Erfahrungen in den ersten Lebensjahren zu berücksichtigen, wie zum Beispiel das ungewollte Untertauchen des Kopfes beim Baden oder Duschen. Schließlich sieht Gabler noch Ursachen in der Darstellung von Schiffskatastrophen, Überschwemmungen, DLRG-Einsätzen etc. in den Medien.

3.2.2 Kurt Wilke über die Ursachen von Angst

Kurt Wilke²¹ stellt die Ursachen der Angst aus einer anderen Sichtweise als Hartmut Gabler dar. Er bezeichnet in diesem Fall die Angst als Furcht, da es konkrete Ursachen, also eine Furcht vor etwas, gibt. Wilke differenziert die Furcht des Anfängerschwimmers in fünf Bereiche:

1. Furcht vor dem sichtbaren Mißerfolg, vor der Blamage;
2. Furcht vor dem Lehrer;
3. Furcht vor der Tiefe oder Weite des Wassers;
4. Furcht vor dem Wasserschlucken;
5. Furcht vor der Bedrohung durch das Wasser.

Diese Aspekte sollen im folgenden genauer betrachtet werden. Der Zustand des Nichtschwimmers ist für den Betroffenen derart unangenehm und peinlich, daß er selbst engen Freunden dieses verschweigt. Der

Nichtschwimmer umgeht daher Situationen wie Schwimmbadbesuche, Badeurlaub oder Wassersport, die zur Offenbarung der Schwäche führen würde. Das Schamgefühl ist meistens sogar so immens, daß selbst der Besuch eines Schwimmkurses vermieden wird, obwohl das Zusammenkommen mit anderen Nichtschwimmern die Furcht vor Blamage deutlich verringert werden würde. "Je weniger Aufhebens die soziale Umgebung von der Tatsache seines Nichtschwimmenkönnens und von seiner Teilnahme am Schwimmkurs macht, desto geringer empfindet der Nichtschwimmer das Risiko eines möglichen Mißerfolgs"²² Das Beisammensein mit Nichtschwimmern der gleichen Altersstufe trägt an dieser Stelle eindeutig zur Angstverringering bei.

Die Furcht vor dem Lehrer spielt bei Kindern eine größere Rolle als bei Erwachsenen. In diesem Zusammenhang spielen sowohl die Überforderung durch den Lehrer als auch ein energischer Unterrichtston eine bedeutende Rolle. "erfahrungsgemäß bauen auch sehr gezielte Anweisungen des Lehrers Furcht oder Angst nicht ab, sondern erhöhen sie eher. Im Gegenteil, die Aufforderung zu einer ´strammen` Haltung bewirkt zusätzliche Muskelanspannung und verhindert die wünschenswert einfühlsamen Bewegungen im Wasser"²³. Sollte eine Korrektur der möglicherweise fehlerhaften Lehrmethode unwirksam sein oder eine unvereinbare Differenz zwischen Lehrer und Schüler bestehen, sollte ein Lehrerwechsel erwogen werden.

Wenn ein Schüler Furcht vor der Tiefe oder Weite des Wassers hat, kann dies zwar bereits während der Anfängerübungen bemerkt werden, eindeutig wird diese Furcht aber erst, wenn der Anfänger das erste Mal im tiefen Becken schwimmen soll. Auffallend ist bei dieser Art von Furcht, daß die Fähigkeit zu schwimmen in dem Moment vollständig vergessen wird, in dem sich der Schüler dessen bewußt wird, daß keine Möglichkeit zum

²¹ Kurt Wilke, Anfängerschwimmen, Hamburg 1979

²² ebd., S.29

²³ ebd.

Stehen mehr vorhanden ist. Es tritt beim Erkennen eine Art Lähmung seiner Glieder ein. Um diese Furcht zu überwinden, sollte keinesfalls zum Mittel der bewußten Täuschung gegriffen werden (z.B. Schüler vom flachen Bereich in den tiefen Bereich schwimmen lassen, ohne ihn von der zunehmenden Tiefe in Kenntnis zu setzen), da dies mit Sicherheit nicht zur Dankbarkeit seitens des Schülers führen wird, sondern eher eine Steigerung der Angst mit sich bringt.

Sollte es einem Schüler nicht möglich sein, auf eine weite, offene Fläche hinauszuschwimmen, spricht man von einer Furcht vor der Weite des Wassers. Möglicherweise hat der Schüler Angst, die weite Strecke nicht bewältigen zu können, ohne daß ihn seine Kräfte verlassen und sich somit ein Gefühl der Hilflosigkeit einstellt. Es fällt jedoch bei dieser Form der Angst auf, daß die Schwimmfähigkeit in dem Moment wieder einsetzt, in dem der Blickkontakt zum Ufer oder Beckenrand wieder vorhanden ist.

"Die Furcht vor dem Wasserschlucken bezieht sich auf das unangenehme Erlebnis, einatmen zu wollen und statt dessen Wasser zu schlucken - genauer gesagt: Wasser einzuatmen."²⁴ Durch das Einatmen von Wasser wird ein Hustenreiz ausgelöst, der sich möglicherweise zu einem "heftigen Brechreiz"²⁵ steigert. Akute Atemnot, die als lebensbedrohlich empfunden wird, geht damit einher. Hat ein Anfänger erst einmal diese Erfahrung gemacht, befürchtet er, wieder in eine derartige Lage zu gelangen und ist gehemmt, das Gesicht ins Wasser zu legen, um auszuatmen. Um ein erneutes Auftreten einer solchen Situation zu vermeiden, ist also das Erlernen der Richtigen Atemtechnik unbedingt zu empfehlen.

Als letzten Punkt führt Wilke die allgemeine Furcht vor der Bedrohung durch das Wasser an. Hierbei nennt er etwa die gleichen Gründe wie Hartmut Gabler, ergänzt aber noch, daß ein übervorsichtiges Elternteil zur Angstentwicklung beitragen kann. Wilke geht hier vor allem auf die

²⁴ ebd., S.32

dramatische Schilderung von Gefahren durch die Mutter ein: "Nicht selten spielt eine übertriebene Vorsicht der Mutter eine gewichtige Rolle, wenn sie unter dramatischer Schilderung möglicher Gefahren ihr Kind immer wieder davor warnt, zu nahe an das Wasser heranzugehen. So fällt beispielsweise auf, daß überdurchschnittlich viele erwachsenen Nichtschwimmer einen Elternteil haben, der ebenfalls nicht schwimmen kann."²⁶

Er beschreibt allerdings auch den umgekehrten Fall, in dem die Eltern ihrem Kind schon frühzeitig eine hohe Leistung abfordern, die dieses nicht erfüllen kann, was bei dem Kind Unlust, Mißerfolg und Fehlleistungen hervorrufen kann.

Nicht zuletzt ist auch ein fehlende Wassergewöhnung eine Quelle zur Entstehung von Angst.

Schließlich gibt es noch jene Schüler, die trotz des Besuchs von mehreren Schwimmkursen das Schwimmen nicht erlernen. Diese Menschen sind persönlichkeitsbedingt ängstlich und können nur mit Hilfe von ausgedehnten Entspannungsübungen und Desensibilisierungstechniken ihre Angst abbauen.

3.3 Möglichkeiten der Angstreduzierung

Nachdem der Lehrer nun die Ursachen und Merkmale der Angst kennt, kann er dem betroffenen Schüler gezielt helfen, seine Ängste abzubauen. Im folgenden sollen nun verschiedene Wege zur Angstreduzierung aufgezeigt werden.

Als erster Punkt ist wohl eine angemessene Wassergewöhnung zu nennen, die allerdings mit jedem Anfängerschwimmer und nicht nur mit ängstlichen Schülern durchzuführen ist.

²⁵ ebd.

²⁶ ebd., S.33

Jedem Schüler sollten angemessene Aufgaben gestellt werden, um eine Überforderung zu vermeiden.

Sollten spezifische Ängste vorhanden sein, müssen diese selbstverständlich dementsprechend bewältigt werden. Wenn der Schüler beispielsweise Angst vor der Weite oder Tiefe des Wassers hat, sind das Schwimmen am Beckenrand und später dann das Schwimmen über Eck eine Hilfe, bis zum vollständigen Abbau der Furcht. Schwimmbretter, Aufsichtspersonen am Beckenrand sowie die Hilfe durch einen Partner sind ebenfalls nützlich. Außerdem bieten Gespräche mit dem Ängstlichen die Gelegenheit, ihm Wege zur Selbsthilfe aufzuzeigen. So kann sich zum Beispiel ein Schüler, der in der Beckenmitte keine Kraft zum Weiterschwimmen hat, sich auf den Rücken legen, tief einatmen und ruhig liegen, bis er wieder zu Kräften kommt.

Für den Schwimmschüler können Fremdbekräftigung und Selbstbekräftigung ebenfalls eine Hilfe beim Bewältigen von scheinbar schwierigen Situationen sein. Lob und Anerkennung, gutes Zureden und rationale Argumente können möglicherweise sehr hilfreich beim Abbau von Angst sein.

Bei Menschen, die Angst als ein Persönlichkeitsmerkmal haben, muß man zunächst zwischen Kindern und Erwachsenen unterscheiden. Während sich Kinder leicht durch Spiele ablenken lassen, ist bei Jugendlichen und insbesondere bei Erwachsenen die Beteiligung des Bewußtseins unumgänglich. Ihnen kann durch Entspannungsübungen und Desensibilisierungstechniken an Land, wie z.B. Autogenes Training oder Yoga sowie durch Atemübungen im Wasser in Ruhe und in Bewegung geholfen werden, ihre Angst zu reduzieren bzw. vollständig zu verlieren. Bei allen Mitteln der Angstreduzierung ist ein ernsthaftes und sensibles Auftreten des Lehrers sehr wichtig, damit sich die ängstlichen Schüler nicht erneut verunsichert fühlen.

4. Die Angst des Wettkampfschwimmers

Auch Wettkampfschwimmer können Angst empfinden. Sie beziehen sich allerdings nicht auf die Angst vor dem Wasser, sondern speziell auf den bevorstehenden Wettkampf.

John M. Hogg beschreibt Wettkampfangst folgendermaßen: "Wettkampfangst beschreibt individuelle Unterschiede in der Tendenz, Wettkampfsituationen als Bedrohung zu empfinden und auf diese Situation mit Zustandsangst unterschiedlicher Intensität zu reagieren."²⁷

Die Merkmale für diese Art der Angst sind mit denen des Anfängerschwimmers vergleichbar, zeigt aber zusätzlich folgende Reaktionen:

- Geringe Beachtung der bevorstehenden Wettkampfsituation, dafür Energieaufwendung für nichtige Dinge;
- Plötzlicher Mangel an Mut und Entschlossenheit, obwohl normalerweise das Gegenteil der Fall ist;
- Tiefer Wunsch nach Mißerfolg bzw. Angst vor dem Erfolg;
- Mangelndes Interesse, Lustlosigkeit oder überzogenes Selbstvertrauen, was sich im allgemeinen in teilnahmslosem Auftreten äußert.

Doch auch beim Wettkampfschwimmer gibt es Möglichkeiten, seine Angst zu überwinden. Diese sind Progressives Entspannungstraining, Autogenes Training, Selbstsuggestion, transzendente Meditation, Mentales Training, Hypnose durch einen Spezialisten, Desensibilisierung sowie Biofeedbacktechniken.

5. Zusammenfassung

In der vorliegenden Arbeit habe ich versucht, möglichst viele Facetten des Angstbegriffs mittels der Verwendung verschiedener Quellen aufzuzeigen.

Zunächst wurden die Definitionen verschiedener Theoretiker verglichen. Im Anschluß daran wurden die zahlreichen Merkmale der Angst des Anfängerschwimmers sowie deren mögliche Ursachen dargestellt. Schließlich folgten die Lösungsmöglichkeiten für die verschiedenen Arten der Angst. Zusätzlich habe ich noch die Angst des Wettkampfschwimmers angeführt, um zu zeigen, daß nicht nur Anfängerschwimmer mit dem Problem der Angst zu tun haben, sondern daß Angst auch im Wettkampfschwimmen durchaus vorhanden ist.

6. Literaturverzeichnis

²⁷ John M. Hogg, "Die Angst des Wettkampfschwimmers" in Leistungssport, 9. Jahrgang, Nr.6 /1979, S.481