

Angst

Jeder Sportler und auch [Trainer](#) kennt das: Kurz vor dem Wettkampf muss der Sportler noch einmal zur Toilette. Selbstverständlich dient das dazu, während des Wettkampfes nicht abgelenkt zu sein, aber im Unterbewusstsein handelt es sich um Angst, denn in jedem Sport kommt es zwangsläufig zu Situationen, deren Ausgang mit Unsicherheit verbunden ist oder die sogar Verletzungsgefahren mit sich bringen können. Das merkt der Sportler durch eine schnellere Atmung, eine gestiegene Pulsfrequenz, plötzliches Zittern oder Schweißausbrüche. Der oben beschriebene Harndrang gehört ebenfalls dazu. Aber was führt dazu?

Vor einem Spiel weiß der Spieler nicht, ob ihm alles im Spiel gelingen wird und ob er die in ihn gesetzten Erwartungen erfüllen kann. Bei der Bewertung der Aufgabe kommt er im Unterbewusstsein zu Angstgefühlen. Das darf jedoch nicht unbedingt negativ gesehen werden. Zwischen Angst, Stress und Schmerz besteht ein enges Wechselverhältnis, das durch unterschiedliche Botenstoffe und Hormone im Nervensystem ausgelöst wird. Angstzustände lassen beispielsweise Adrenalin (Hormon aus dem Nebennierenmark) ausschütten und der Botenstoff Bradykinin lässt die glatte Muskulatur ein wenig erschlaffen, was [Verletzungen](#) beim Sport begünstigt. Andere Botenstoffe können unter anderem die Schmerzschwelle herabsetzen, so dass der Sportler eine vorher durch ihn als gefährlich angesehene Übung einfach absolviert.

Zusammenfassung

1 Kurz vor dem Wettkampf ...

Jeder Sportler und auch Trainer kennt das: Kurz vor dem Wettkampf muss der Sportler noch einmal zur Toilette. Selbstverständlich dient das dazu, während des Wettkampfes nicht abgelenkt zu sein – aber im Unterbewusstsein handelt es sich um Angst.

ANGST

Ein ständiger Begleiter im Sport – und doch nicht nur negativ.

2 Das spürt der Körper

Der Sportler merkt die Angst durch körperliche Reaktionen – zum Beispiel:



schnellere Atmung



gestiegene Pulsfrequenz



plötzliches Zittern



Schweißausbrüche



Harndrang



3 Woher kommt die Angst?

Vor einem Spiel weiß der Spieler nicht, ob ihm alles im Spiel gelingen wird und ob er die in ihn gesetzten Erwartungen erfüllen kann. Bei der Bewertung der Aufgabe kommt ser im Unterbewusstsein zu Angstgefühlen.

Was, wenn ich versage?

Kann ich die Erwartungen erfüllen?

Was, wenn ich verletzt werde?

Angst – Stress – Schmerz

Zwischen Angst, Stress und Schmerz besteht ein enges Wechselverhältnis, das durch unterclindliche Botenstoffe und Hormone im Nervensystem ausgelöst wird.



4 Das kann auch positiv sein

Angst ist nicht nur etwas Negatives. Sie kann die Leistung steigern, die Konzentration erhöhen und den Körper auf Höchstleistung vorbereiten – solange sie in einem gesunden Maß bleibt.

Angst kann antreiben!



Fazit:

Angst ist eine natürliche Reaktion des Körpers – ein Signal, das uns **warnt, vorbereitet** und gleichzeitig zu **Höchstleistungen** anspornen kann.

Nicht die Angst ist das Problem – sondern der Umgang mit ihr.

(keine realen Personen; Bild erstellt mit GPT Image 2.5)