

„Erlernte Hilfslosigkeit“ im Schach !?

dieser Begriff stammt aus der Psychologie und wurde bereits 1978 durch 3 Autoren geprägt, und nun neu von 2 spanischen Psychologen hinsichtlich Schach-Wettkampf neu aufgerollt...könnte Hinweise geben ☺

die Negativspirale startet oft mit einer unerwarteten Niederlage, die aufgrund emotionaler und kognitiver Empfindungen eines Spielers zur erneuten Niederlage führt...ob sich das wissenschaftlich messen und beweisen läßt, vermittelt ein Experiment als Studie:

- 12 Spieler mit ähnlicher ELO ± 100 werden in 2 Gruppen aufgeteilt, 2x 6 Pers.
- Gruppe A erhält einfache lösbare Schach-Probleme, die zwischen 75...100% in der vorgeschriebenen Zeit von 10 Min. gelingen
- Gruppe B erhält wesentlich schwerere Probleme in selber Zeit, wobei nur 25...50% Erfolgsquote erreicht wird.
- Danach treten diese 6 Spieler gegen je einen der anderen Gruppe im Schnellschach 10 Min. an, 2 Partien werden gewertet.

Die **Hypothese** sagt nun, daß „Nicht-Löser“ schlechtere Ergebnisse erzielen werden, als die positiv gestimmten.

In der **Praxis** wurde das in 4 von 6 Fällen bestätigt, statistisch sicher nicht ausreichend, aber tendenziös...

Was lernen wir daraus ?

Spieler selbst:

1. Visualisierung durch positive Bilder
2. einfache Probleme lösen mit einem wahrscheinlichen 90%-Erfolg
3. Material über große Sportler, die sich aus Negativ-Spirale befreien konnten, studieren.
4. Positive Autosuggestion: negative Botschaften („ich schaffe das nicht“) verstärken die EH-Spirale, positive Botschaften sollen eigene Fähigkeiten bestärken und unterstützen.

Trainer:

1. Schwierigkeitsgrad der Aufgaben reduzieren, um Erfolgserlebnisse zu haben.
2. Leistung und Spielprozeß unterstützen und betonen.
3. Konkrete Ziele vorgeben, ohne auf Ergebnisse abzuzielen. Beispiele: Bauernstrukturen, Felderschwächen, etc. beurteilen lassen.
4. Positive Signale senden, bestärken.

Umgebung, speziell Eltern:

1. Erwartungen der Eltern nicht auf Kinder übertragen
2. Rolle Trainer/Elternteil auseinanderhalten.
3. Bedingungslose Unterstützung, ohne Erfolgserwartung, Haltung gleich in Sieg oder Niederlage !

Zusammenfassung:

Akzent sollte auf Person und nicht auf Erwartungen liegen. Die Familie sollte bedingungslose Unterstützung bieten, die menschliche und persönliche Seite des Spielers/Kindes unterstützen.

Link: <https://chess24.com/de/lesen/news/erlernte-hilfslosigkeit-im-schach>