

Dieser Artikel ist Teil der Reihe „Psychologie im Klettern“. Sie befasst sich mit psychologischen Effekten und Phänomenen in der Welt des Klettersports, wie sie entstehen und ihre Folgen.

Hätte, hätte, Fahrradkette - Kontrafaktisches Denken im Wettkampfklettern

Die Deutsche Bouldermeisterschaft dieses Jahr war vom Ergebnis her gar nicht unbedingt ein besonders schlechter Wettkampf für mich, aber ich hatte das Gefühl, dass ich im Halbfinale ein paar durchaus vermeidbare Fehler gemacht habe. Ich bin dann letztendlich auf dem achten Platz gelandet, zwei Versuche zu viel für das Finale und jeder, der schon einmal in einer ähnlichen Situation war, kann sich vermutlich vorstellen, welche Gedanken während der langen Zugfahrt zurück nach Hause durch meinen Kopf gegeistert sind: „Wenn ich ein bisschen geduldiger gewesen wäre, dann hätte ich den Boulder im Flash machen können.“ „Wenn ich meine Füße ein bisschen besser gestellt hätte, wäre ich vielleicht nicht gefallen.“ „Wenn ich doch nur ein bisschen früher auf diese Beta gekommen wäre.“ Hätte, hätte Fahrradkette...

Kontrafaktisches Denken und seine Ausrichtung

Diese Art des Denkens wird kontrafaktisches Denken genannt und wie der Name schon sagt, sind das Gedanken über Dinge, die hätten passieren können, es aber nicht sind. In der Psychologie werden zwei Arten dieser Gedanken unterschieden: Zum einen aufwärtsgerichtete kontrafaktische Gedanken, bei denen Szenarien konstruiert werden, die besser als das tatsächlich Geschehene sind. Meine Gedanken nach der Deutschen Bouldermeisterschaft wären perfekte Beispiele für diese Kategorie. Beim abwärts gerichteten kontrafaktischen Denken erschafft man hingegen Szenarien, die unvoreilhaftiger gewesen wären als das was faktisch passiert ist, z.B. „Immerhin habe ich die Platte im dritten Versuch gemacht und bin nicht noch einmal weggerutscht.“

Dieses kontrafaktische Denken tritt nach Wettkämpfen sehr häufig auf, was auf die charakteristischen Umstände von Sportwettkämpfen zurückzuführen ist. In der psychologischen Forschung wurden sehr viele Faktoren identifiziert, die beeinflussen, ob kontrafaktisches Denken auftritt, wie häufig, welche Richtung die Gedanken haben (aufwärts- oder abwärtsgerichtet) und was der genaue Inhalt ist. In der folgenden Aufzählung werde ich daher nur auf jene Faktoren eingehen, die in Bezug auf das Wettkampf-Setting am bedeutendsten sind und helfen können zu erklären, warum viele Athleten nach Wettkämpfen so viel Zeit mit – insbesondere aufwärtsgerichteten – kontrafaktischen Gedanken verbringen.

Auslösefaktoren

Korrekturbedürfnis

Kontrafaktisches Denken wird besonders von Situationen hervorgerufen, die korrigierende Handlungen verlangen wie ein negatives Ereignis, ein Misserfolg oder ein verfehltes Ziel. Diese Voraussetzung erfüllt der Leistungssport in besonderem Maße, da hohe Erwartungen und Misserfolge sowie die ständige Suche nach Verbesserungsmöglichkeiten zu seinem Wesen gehören.

Knappheit

Kontrafaktische Gedanken sind auch dann wahrscheinlicher, wenn es im Nachhinein so erscheint als wäre „beinahe“ etwas anderes passiert bzw. ein anderes Ergebnis „knapp“ verfehlt wurde. Dies findet man besonders in Boulderwettkämpfen auf hohem Niveau und einem sehr leistungsdichten Starterfeld, da die kleinsten Bewegungsnuancen und Beta-Unterschiede einen sehr großen Effekt auf die endgültige Rangierung haben können.

Ungewöhnlichkeit

Kontrafaktisches Denken wird ebenso befördert, wenn das Geschehene ungewöhnlich erscheint. Gerade LeistungssportlerInnen kennen durch das hohe Trainingspensum ihre eigenen Stärken und Schwächen sehr genau und sind sich dementsprechend bewusst, was sie normalerweise können und was nicht, weshalb sie Ungewöhnlichkeiten in ihrer Leistung in der Regel auch sehr genau wahrnehmen.

Kontrollierbarkeit

Kontrafaktische Gedanken fokussieren bevorzugt auf jene Aspekte des Geschehens, die kontrollierbar scheinen. Da (erfolgreiche) Leistungssportler in der Regel über eine ausgeprägte interne Kontrollüberzeugung verfügen, d. h. sie deuten ein positives oder negatives Ereignis so weit wie möglich als Konsequenz des eigenen Verhaltens, nehmen sie ihre Leistung und das Ergebnis in der Regel in hohem Maße als kontrollierbar wahr.

Offensichtlichkeit

Desto offensichtlicher ein mögliches alternatives Ereignis ist, desto wahrscheinlicher wird es Inhalt eines kontrafaktischen Gedankens. In Wettkämpfen werden diese möglichen Alternativen durch den expliziten Vergleich sehr deutlich gemacht.

Wiederholbarkeit

Wird sich ein Ereignis vermutlich so oder ähnlich wiederholen, dann überwiegen aufwärtsgerichtete kontrafaktische Gedanken. Wird das Ereignis hingegen als einmalig angesehen, sind die Gedanken vornehmlich abwärtsgerichtet. Die meisten Wettkampfkletterer befinden sich dabei in dem ersten Szenario, da sie vermutlich planen auch in Zukunft an Wettkämpfen teilzunehmen.

Wenn man all diese Faktoren betrachtet, wird sehr schnell deutlich, warum ich nach der deutschen Meisterschaft so viel Zeit mit kontrafaktischem Denken verbracht habe. Als erstes bestand offensichtlich ein Korrekturbedürfnis, denn ich war - wie gesagt - recht unzufrieden mit meiner Leistung. Zudem habe ich nicht vor, dem Wettkampfsport zu entsagen, deswegen wird es wohl auch in Zukunft ähnliche Ereignisse geben, auf die ich gerne besser vorbereitet wäre. Hinzu kommt, dass eine bessere Performance, insb. der Einzug ins Finale im wahrsten Sinne des Wortes zum Greifen nahe war, denn ich bin im letzten Halbfinalboulder beim Doppeln des Top-Griffs gefallen. Außerdem gab es eigentlich keine „Störfaktoren“, die mit meiner Leistung interferiert hätten, von daher ist mir klar, dass letztlich nur ich für dieses Ergebnis verantwortlich bin. Die Krone wurde dem Ganzen dadurch aufgesetzt, dass ich auf der Rückfahrt den Livestream vom Finale geschaut habe, wodurch mir natürlich permanent vor Augen geführt wurde, dass dies die mögliche Alternative wäre. Der einzige Faktor, der in diesem Fall tatsächlich nicht wirklich involviert war, ist die Ungewöhnlichkeit.

Funktionales kontrafaktisches Denken

Kontrafaktische Gedanken sind allerdings nicht nur einfach da, denn sie können zukünftige Leistungen beeinflussen. Um dies bewusst zu nutzen, können AthletInnen instruiert werden oder sich selbst instruieren, bestimmte kontrafaktische Gedanken zu generieren. Damit diese allerdings auch tatsächlich funktional sind – also zu Verbesserungen beitragen – müssen die drei folgenden Kriterien erfüllt sein.

Korrekte Ursachen identifizieren

Damit Leistungsverbesserungen stattfinden können, benötigt man daher genaue Kenntnis über die Ursachen von früheren Leistungen – sowohl gute als auch schlechte. Kontrafaktisches Denken ist im Grunde eine Form der kausalen Schlussfolgerung, die dieses Wissen bereitstellen und somit Anhaltspunkte für effektive Veränderungsmaßnahmen liefern kann. Wenn der kontrafaktische Gedanke allerdings auf einer Ursache beruht, die schlichtweg falsch oder kaum von Relevanz ist, als nur

geringfügig zum Endergebnis beigetragen hat, dann werden entsprechende Veränderungsmaßnahmen nichts oder wenig dazu beitragen, dass zukünftige Leistungen signifikant verbessert werden. Ein weiteres Problem besteht oft darin, dass die Problemanalyse vorzeitig abgebrochen wird und etwas als Ursache identifiziert wird, dass eigentlich Symptom eines tieferliegenden Problems ist. Die korrekte Identifikation der wesentlichen Ursachen für Erfolge/Misserfolge wird zudem dadurch erschwert, dass einige der oben beschriebenen Faktoren, die das kontrafaktische Denken beeinflussen, in keinem zwingenden Zusammenhang mit der tatsächlichen Relevanz haben, d. h. man fokussiert auf Faktoren, die nicht wesentlich für einen zukünftigen Erfolg sind. Dies wird nicht selten noch zusätzlich dadurch befördert, dass es für die wesentlichen Erfolgsfaktoren oft keine schnellen und einfachen Lösungen gibt. Funktionales kontrafaktisches Denken verlangt daher unabdingbar eine kritische Selbstreflexion und ein Bewusstsein seiner eigenen Voreingenommenheit und Tendenzen bei der Auswertung von Misserfolgen und Erfolgen.

So werden beispielsweise oft situative Umstände wie das Wetter, die Uhrzeit usw. für eine unbefriedigende Leistung verantwortlich gemacht. Da aber alle AthletInnen mit denselben Bedingungen konfrontiert waren, kann es sich hierbei nicht um die tatsächliche Ursache handeln. Wenn dann besteht der Grund darin, dass die betreffende Person unfähig war mit diesem situativen Umstand umzugehen, häufig handelt es sich aber einfach nur um Ausreden um sich nicht mit den eigentlichen Ursachen beschäftigen zu müssen.

So wird oft in Bezug auf bestimmte Boulder oder bestimmte Stile behauptet: „Ich bin einfach nicht gut in Platten / Dynos / etc.“ oder im extremeren Fall: „Das war einfach schlecht geschraubt.“ Dabei wird aber oft die eigentliche Ursache für diese Defizite, nämlich, dass man im Training nicht an seinen Schwächen arbeitet gerne ignoriert.

Kontrollierbarkeit prüfen

Wenn der kontrafaktische Gedanke zwar eine korrekte Ursache identifiziert, aber diese Ursache nicht von der Person kontrollierbar ist, dann hat das kontrafaktische Denken keinen Mehrwert. Funktionales kontrafaktisches Denken hingegen, fokussiert also auf das, was man persönlich hätte machen können, um die Leistung zu verbessern.

Ein klassisches Beispiel hierfür ist die Diskussion um die Relevanz der Körpergröße. Zwar mag es durchaus korrekt sein, dass in einem bestimmten Boulder oder Wettkampf die Größe der entscheidende Faktor war, an der eigenen Größe kann man aber schlichtweg nichts ändern.

Dabei ist es allerdings auch wichtig, bei Dingen, von denen man denkt, man hätte keine Kontrolle darüber, genau zu hinterfragen, ob dies tatsächlich so stimmt oder ob es nicht irgendwas gibt, was man tun könnte.

Zum Beispiel beschäftigen sich viele Athleten kaum mit der Psyche als Leistungsfaktor, teilweise aus Ignoranz, aber oft auch, weil die eigenen Gedanken als unkontrollierbar angesehen werden. Dem ist allerdings nicht so und auch wenn man selber erst mal nicht weiß wie das Problem anzugehen ist, gibt es stets die Möglichkeit sich Hilfe zu suchen und sich so Kontrolle zu verschaffen.

Übertragbarkeit erkennen

Wenn die Kausalrelation, die durch den kontrafaktischen Gedanken identifiziert wurde, nicht auf zukünftige Situationen anwendbar ist oder AthletInnen die passenden Gelegenheiten nicht erkennen, dann wird kontrafaktisches Denken nicht dabei helfen, Leistungen zu verbessern, denn auch wenn sich kontrafaktische Gedanken inhaltlich mit Vergangenen beschäftigen können sie letztlich nur zukünftige Leistungen verändern.

Ein persönliches Beispiel hierfür ist (leider) meine Tendenz immer wieder zu vergessen, dass bzw. wo sich ein Griff auf einem Volumen befindet, den man nicht mehr sieht, sobald man im Boulder ist. Dass hat mich schon das ein oder andere Top gekostet und ich habe viel Zeit damit verbracht diesen Boulder nachzuhängen. Trotzdem passiert es mir immer wieder, weil ich in dem Moment, wo ich auf der Matte vor dem Boulder stehe nicht erkenne, dass jetzt der Zeitpunkt wäre dieses Wissen anzuwenden und mir zu merken, wo der Griff genau ist.

Affektive und motivationale Konsequenzen

Neben den bisher fokussierten rein kognitiven Effekten hat kontrafaktisches Denken auch affektive und motivationale Konsequenzen. In den meisten Fällen sorgen abwärts gerichtete kontrafaktische Gedanken dafür, dass man sich besser fühlt und aufwärtsgerichtete Gedanken dafür, dass man sich schlechter fühlt. Vor allem das Gefühl der Reue ist verbunden mit aufwärtsgerichteten kontrafaktischen Gedanken. Dieser negative Affekt kann unter gewissen Umständen sehr motivierend sein und hat in psychologischen Laborstudien oft zu verbesserten Leistungen beigetragen, allerdings scheint es mir eine riskante Strategie zu sein, kontrafaktisches Denken langfristig als motivationale Strategie einzusetzen, da die Effektivität von mehreren Randbedingungen abhängt und exzessives aufwärtsgerichtetes kontrafaktisches Denken und Reue mit Depressionen assoziiert sind. Zudem besteht bei den meisten Leistungssportlern kein motivationales Problem weshalb es mir auch kaum nötig erscheint diese Strategie einzusetzen. Abwärts gerichtete kontrafaktische Gedanken auf der anderen Seite, sorgen zwar dafür, dass man sich gut fühlt, suggerieren aber dadurch, dass im Grunde kein Handlungsbedarf besteht und befördern dementsprechend Selbstzufriedenheit, was auf lange Sicht ebenfalls keine Grundlage für Leistungssteigerung darstellt.

Fazit

Aufgrund dessen macht es mehr Sinn kontrafaktisches Denken eher als eine kurzfristige und kognitive Strategie einzusetzen, um Ursachen zu identifizieren und Schlüsse aus dem Geschehenen zu ziehen. Wichtig ist dabei eine intentionale Herangehensweise, damit die Gedanken auch tatsächlich funktional bleiben und nicht in zielloses Wunschdenken abdriften. Um zu garantieren, dass dies geschieht, bieten sich folgende Strategien an:

1. Kritische Selbstreflexion und Ehrlichkeit: Beides ist unabdingbar, um zu prüfen, ob eine angenommene Ursache tatsächlich korrekt ist.
2. Besprechung mit einer anderen Person: Vier Augen sehen mehr als zwei. Außerdem ist es oft schwer, sich seine eigenen Schwächen einzugestehen und unangenehmen Wahrheiten zu begegnen. Daher kann es sehr sinnvoll sein den Prozess zusammen mit jemandem anderen anzugehen. Diese Person muss allerdings in der Lage sein – zumindest in dieser Situation – brutal ehrlich zu sein, denn wenn, anstatt die Wahrheit auszusprechen, versucht wird zu vermeiden Gefühle zu verletzen ist der Sinn der ganzen Aufgabe verfehlt.
3. Nachverfolgen von Kausalketten: Um sicherzugehen, dass die identifizierte Ursache nicht nur symptomatisch für ein tieferliegendes Problem ist sollten Kausalketten soweit wie möglich bzw. sinnvoll nachverfolgt werden. Das eignet sich gleichzeitig, um zu prüfen, ob etwas von dem man annimmt, es liegt außerhalb der eigenen Kontrolle dies tatsächlich tut oder ob es nicht doch einen möglichen Ansatzpunkt gibt.
4. Fokus auf die eigenen Handlungsmöglichkeiten: Um sicherzustellen, dass die betrachteten Faktoren auch wirklich in der eigenen Kontrolle sind hilft es eigentlich nur sich auf die eigenen Möglichkeiten und Handlungen zu fokussieren. Dies tun kontrafaktische Gedanken aber wie beschrieben natürlicherweise oft, nichtsdestotrotz sollte man das im Hinterkopf behalten.

5. Gewohnheiten etablieren: Die größte Gefährdung in Bezug auf die Anwendbarkeit des gewonnenen Wissens besteht in der Regel darin, dass die Situationen, in denen das Wissen anwendbar wäre, nicht erkannt werden. Um dies zu verhindern, ist es notwendig Gewohnheiten zu etablieren, die dafür sorgen, dass das was getan werden muss automatisiert wird oder sich zum relevanten Zeitpunkt daran zu erinnern, entweder in Form einer physischen Erinnerung oder Selbstinstruktionen (wobei letztere natürlich auch erstmal wieder erinnert werden müssen)

Diese Auflistung ist natürlich keinesfalls exhaustiv, aber es sind die Strategien, die mir am sinnvollsten erscheinen und am meisten geholfen haben. Relevant ist aber letztlich nur, dass alle nützlichen Informationen aus dem Geschehenen extrahiert werden und man daraus lernt und sobald man das getan hat, sollte man aufhören dem nachzuhängen was hätte sein können und sich auf die Zukunft konzentrieren. Und ja, es ist oft schwierig diese Gedanken zu unterbinden aber (vor allem mit viel Übung) ist es möglich, denn man ist seinem eigenen Kopf nicht hilflos ausgeliefert.