

Unter Druck: Warum wir scheitern – oder über uns hinauswachsen

Forschende der Deutschen Sporthochschule Köln und aus Neuseeland schlagen neuen Erklärungsansatz für Leistung unter Druck vor; Veröffentlichung in renommiertem Fachjournal Trends in Cognitive Sciences.

Der entscheidende Elfmeter im Finale, der Matchball im Tennis oder der letzte Versuch im Wettkampf: Wenn viel auf dem Spiel steht, kann selbst eine gut trainierte Leistung plötzlich einbrechen. Doch Druck muss nicht zwangsläufig schaden. Manche Menschen wachsen gerade in entscheidenden Momenten über sich hinaus. Warum das so ist, lässt sich mit bisherigen Erklärungsansätzen nur unvollständig beantworten.

Einen neuen Blick auf diese Frage werfen nun Wissenschaftler*innen der Deutschen Sporthochschule Köln zusammen mit Forschenden aus Neuseeland. In ihrem Beitrag „Beyond attention: Performance pressure shifts information-processing complexity“ ([DOI: 10.1016/j.tics.2026.09.008](https://doi.org/10.1016/j.tics.2026.09.008)), der kürzlich im renommierten internationalen Fachjournal [Trends in Cognitive Sciences](#) erschienen ist, erweitern sie bisherige Ansätze um einen bislang wenig beachteten Aspekt: Unter Druck könnte sich nicht nur verändern, auf welche Informationen wir unsere Aufmerksamkeit richten, sondern auch, wie diese Informationen verarbeitet, miteinander verknüpft und in Handlungen umgesetzt werden.

Zwischen Vereinfachung und Komplexität

Seit vielen Jahren wird in der Forschung untersucht, wohin sich die Aufmerksamkeit von Menschen unter Druck verschiebt. Konzentrieren wir uns stärker auf die eigene Bewegung? Auf Ablenkungen? Auf mögliche Fehler? Diese Perspektive kann erklären, warum Leistung unter Druck schlechter werden kann. Sie liefert jedoch keine ausreichende Erklärung dafür, warum Menschen in manchen Situationen gerade unter Druck besonders gut performen. Der neue theoretische Ansatz setzt deshalb an einer anderen Frage an: Was machen wir mit den Informationen, auf die wir unsere Aufmerksamkeit richten?

Die Autor*innen schlagen vor, Leistung unter Druck über die Komplexität der Informationsverarbeitung zu betrachten. Menschen können Informationen nach einfacheren Regeln verarbeiten – etwa indem sie weniger Informationen miteinander verknüpfen oder eine Bewegung als zusammenhängende Einheit steuern. Umgekehrt kann die Verarbeitung komplexer werden, wenn mehrere Informationen miteinander kombiniert oder einzelne Bewegungskomponenten separat kontrolliert werden. Welche Variante besser ist, lässt sich jedoch nicht pauschal beantworten.

„Vereinfachung ist nicht automatisch besser – und mehr Komplexität auch nicht. Entscheidend ist, ob die Informationsverarbeitung zur Aufgabe passt und von der jeweiligen Person zuverlässig umgesetzt werden kann“, erklärt Spoho-Wissenschaftlerin und Projektleiterin Dr. Laura Voigt.

Das lässt sich am Beispiel eines Elfmeters verdeutlichen: Ein*e Spieler*in kann sich bereits vor dem Schuss auf die eine Information des Trainers oder der Trainerin verlassen. Eine komplexere

Entscheidungsregel würde dagegen mehrere Informationen – etwa Position, Bewegung und bekannte Tendenzen der*des Torhüters*in – miteinander verknüpfen.

Die Forschenden sprechen von „task-matched complexity“, wenn die Komplexität der Informationsverarbeitung möglichst gut zur jeweiligen Aufgabe und zur Person passt. Druck kann diese Balance verändern. Eine Vereinfachung kann hilfreich sein, wenn zuvor unnötig viele Informationen verarbeitet wurden; sie kann aber schaden, wenn dadurch wichtige Informationen verloren gehen. Umgekehrt kann eine komplexere Verarbeitung helfen, wenn zusätzliche Informationen benötigt werden, aber die Leistung beeinträchtigen, wenn sie unnötige oder schwer zuverlässig umsetzbare Verarbeitungsschritte hinzufügt.

Damit bietet der Ansatz eine mögliche Erklärung dafür, warum sowohl Choking, also ein Leistungseinbruch unter Druck, als auch außergewöhnlich gute Leistungen aus Veränderungen desselben grundlegenden Prozesses entstehen können.

Neue Fragen für die Forschung

Bei der Veröffentlichung handelt es sich um einen theoretischen Beitrag. Die Autor*innen führen bestehende empirische Befunde und theoretische Ansätze zusammen und entwickeln daraus einen neuen Rahmen für die Erklärung von Leistung unter Druck. Die daraus abgeleiteten Vorhersagen müssen nun empirisch geprüft werden.

Langfristig eröffnet die Perspektive jedoch auch Fragen für Training und Praxis. Anstatt Sportler*innen grundsätzlich zu empfehlen, unter Druck weniger nachzudenken oder möglichst viele Informationen zu berücksichtigen, könnte künftig stärker danach gefragt werden, welche Form der Informationsverarbeitung in einer bestimmten Situation tatsächlich hilfreich ist. „Unser Ansatz eröffnet die Möglichkeit, nicht nur zu untersuchen, warum Leistung unter Druck zusammenbricht, sondern auch, welche Formen der Informationsverarbeitung Menschen dabei helfen können, ihr Potenzial gerade in entscheidenden Situationen abzurufen“, sagt Dr. Laura Voigt.

Links zum Artikel:

DOI: <https://doi.org/10.1016/j.tics.2026.09.008>

Open Access Publikation:

[https://www.cell.com/trends/cognitive-sciences/fulltext/S1364-6613\(26\)00213-5](https://www.cell.com/trends/cognitive-sciences/fulltext/S1364-6613(26)00213-5)

Über das Projekt:

Der Artikel ist aus einem Forschungsprojekt der Deutschen Sporthochschule Köln unter der Leitung von Dr. Laura Voigt hervorgegangen. Das von der Deutschen Forschungsgemeinschaft (DFG) geförderte Projekt untersucht die „Theory of Simplified Information Processing during Actions“ und wann vereinfachte Informationsverarbeitung Leistung unter Druck schützen kann – und wo ihre Grenzen liegen. Als Untersuchungsfeld dienen schnelle Sportarten wie Tischtennis, bei denen innerhalb kürzester Zeit präzise Entscheidungen getroffen und Bewegungen ausgeführt werden müssen. Das dreijährige Projekt startete im Oktober 2025 und wird in Zusammenarbeit mit Forschenden aus Neuseeland durchgeführt.