

Wie finde ich auch unter Belastung zur seelisch-emotionalen Stabilität?

Mentale Stärke: „Geht nicht, gibt's nicht!“



Wir sagen heute zu recht, dass der Sportler bei gleicher Trainiertheit und Kondition gewinnt, der im Moment des Wettkampfes mental der Stärkere ist. Was versteht man darunter – und: Wie gewinnt und stabilisiert man diese Eigenschaft? Antworten gibt es in diesem Artikel von Prof. Dr. Knud Eiche Buchmann.

Ich will hier unterscheiden zwischen mentaler Stärke und dem eigentlichen Mentaltraining.

Mentale Stärke

Darunter verstehen wir die seelisch-emotionale Stabilität auch unter Belastung. In vielen Bereichen benötigen wir – zumindest für Spitzenleistungen – einen ungebrochenen Handlungsoptimismus, der frei ist von Zweifeln und Unsicherheiten. Zugleich ist neben der (physisch-handwerklichen) Kompetenz (a) die Freude am Tun (b) und ein klares Ziel (c) vor Augen eine Voraussetzung für das Gelingen. Man könnte diesen „schwebenden Zustand“ auch als absolutes Selbstvertrauen (d), ohne irgendwelche Ablenkung (e) im Moment des Handelns beschreiben. Die Selbsteinschätzung (f) und das Selbstbewusst-

sein (g) des Handelnden steht für ihn außer Frage: Sein Denken und Fühlen ist – allerdings ohne Zwang! (h)– auf das Gelingen gerichtet. Bei einem Bogenschützen befindet sich der Schütze im Moment des „Schießens“ in vollkommener Harmonie mit dem gegenwärtigen Augenblick (i). Denken und Handeln sind ohne Ablenkung (j) in Anmut und mit voller innerer Sicherheit (k) möglich. In großer emotionaler Ruhe und Freude/Lust (l) gibt sich der Schütze ganz diesem Prozess des Schießens hin. Alles wird mit größter körperlicher Präzision und Achtsamkeit (m) ausgeführt. Er befindet sich in einer autonomen Situation (n); ist also weder überspannt noch „schlaff“.

Mentale Stärke ist im Sport, bei Prüfungen oder Castings, bei Präsentationen wie bei allen öffentlichen Auftritten hilfreich.

Für die Zivilcourage, die Selbstverteidigung und öffentliche Auftritte spürt das Gegenüber meine vorhandene (oder nicht vorhandene) mentale Stärke als Sicherheit und benennt sie meist als Souveränität (oder neudeutsch: Standing). Man kann aber auch zu viel an geäußertem Selbstvertrauen zeigen; das wirkt dann leicht überheblich und selbstverliebt – was sehr wahrscheinlich zu „Befindlichkeitsstörungen“ in Beziehungen führen wird. Und noch eine „Warnung“: Wer eine beeindruckende mentale Überzeugungskraft aufgebaut hat, landet unweigerlich im Abseits oder auf den hinteren Plätzen, wenn er nicht zu g l e i c h (zum Beispiel bei Risikosportarten) über das notwendige, optimale, technische Rüstzeug verfügt.

Wer mental stark ist verfügt über ein gesundes Maß an Selbstwirksamkeit (o): Er

TRAINING

ist Handelnder und nicht „Opfer“ von Umständen, Lärm, Ablenkung, Platz- oder Windbedingungen... Seine Energie ist ganz und gar auf den kommenden Schuss eingestellt und er erlebt sich als „Ursache“ des Erfolgs (oder auch Misserfolgs), er schreibt das Gelingen seinem Können und seiner Kompetenz zu.

Die hier wichtigere Frage ist: „Wie kann man sein mentales Training so gestalten, dass es einem beim Schießen unterstützt?“

Mentales Training

Jede persönliche Meisterschaft setzt voraus, dass man neben der physischen Leistungsfähigkeit und der psychischen Leistungsbereitschaft (Motivation) eine geistig-seelische Überzeugung gewonnen hat, dass das, was man tut, etwas Gutes oder Sinnvolles, etwas Schönes oder Richtiges ist. Das geschieht in den Selbstgesprächen, die man führt. Also: Ist Bogenschießen wirklich das, was ich „sehnsüchtig“ will und womit ich mich gern beschäftige? Die zweite Frage ist: „Habe ich eine klare Zielvorstellung von dem, was mir möglich ist?“ Will ich Weltmeister werden oder genügt es mir schon, Freude zu haben und im Verein der Freunde eine gute Leistung zu zeigen? Der persönliche Ehrgeiz wächst

oft erst mit zunehmender Leistungsfähigkeit... (p - Visualisierung).

Die nächste Frage wäre: „Gibt es hier für mich die optimale Instruktion?“ Finde ich hier den besten Lehrer oder Trainer?

Weiterhin: Bin ich bereit, dem „Prinzip der kleinen Schritte“ zu folgen? Also nicht gleich innerhalb kürzester Zeit Riesenerfolge erwarten? Das ist oft frustrierend, wenn nach ersten anfänglichen Erfolgen weiter fulminante Leistungssteigerungen spärlich bleiben.

Zu dieser Phase des Trainings gehört die Bereitschaft zu 100 000 Wiederholungen. (Groß angelegte Forschungen kommen immer wieder auf diese Zahl: Experten von Weltrang haben ihre Kompetenz über eine unendlich häufige Einübung erworben; ob es sich um Musiker, Schachspieler, IT-Spezialisten oder Verbrechergenies oder... handelt!) „Es scheint, als benötigte das Gehirn so lange, um all das zu assimilieren, was nötig ist, um eine Tätigkeit wirklich zu beherrschen.“ (Gladwell, 2008, S.40). Es sind die langen, oft mühsamen Übungsphasen, die über den Weg der Routine zur Meisterschaft führen.

Und ein letzter, wesentlicher Schritt ist für das mentale Training von großer Bedeutung: Das Überschreiten von Grenzen. „Geht nicht, gibt's nicht!“ Meisterlich ist, wer die Balance zwischen hohem Risiko und Überheblichkeit auf der einen Seite und Unabhängigkeit von anderen andererseits hinbekommt.

Es geht beim mentalen Training im Allgemeinen immer um drei Perfektionsstufen:

- Im inneren Sprechen (Selbstgespräche) werden die technischen „Ausführungsvorschriften“ des richtigen Schießens stumm gesprochen; man sagt sich also - in Gedanken - den genauen Vorgang, der zum Schuss führt. („Ich stelle mich richtig hin und verriegele den Stand,- ich lege den Pfeil so an, wie ich es gelernt habe; hebe den Bogen, kontrolliere meinen Atem, spanne...“) Dieses innere Sprechen garantiert, dass ich nur bei dieser Sache bin und mich durch nichts und niemanden ablenken lasse.

- Zugleich sehe ich - wie in einem inneren Film - mein Tun, d.h. ich visualisiere mein Tun. Die Visualisierung (p) betrifft aber nicht nur das optische Bild, es umfasst

auch meinen Zustand der semi-gespannten Freude über das, was ich tue. Das Gefühl aufzurufen, das mir Lust genau zu dem signalisiert, was ich gerade tue; anders: Ich möchte jetzt nichts Anderes tun als genau das, was ich tue. Und ich sehe und erlebe mich als Handelnden und weiß, dass ich das gut mache.

- Ein wesentlicher Bestandteil des mentalen Trainings ist das ideomotorische Training. Es ist das rhythmisch-kienästhetische Empfinden, ohne dass ich - im Falle des Bogenschießens - den Bogen in die Hand nehme und schieße. Bei allen gut gelernten und automatisierten Kunstfertigkeiten hat der Köhner eine sehr klare Vorstellung vom Handlungsvollzug, ohne ihn auszuführen. (So trainieren z.B. Spitzenschwimmer „trocken“; vollführen - in ihrer Vorstellung - ihre Wende, um nach einer messbaren sekundengenauen Zeit am Ziel anzuschlagen. Dieses „Trockenschwimmen“ ist Training mit deutlich nachweisbaren, positiven Effekten).

Wenden wir uns nun dem praktischen Tun zu. Dazu möchte ich im Ansatz die im ersten Kapitel gemachten Anmerkungen (durch die kleinen Buchstaben gekennzeichnet) mit konkreten Maßnahmen verdeutlichen. (Ich gehe hier nicht auf die jedem Wettkampf notwendigerweise vorausgehenden und begleitenden ernährungsphysiologischen Komponenten ein.)

Stimmigkeit

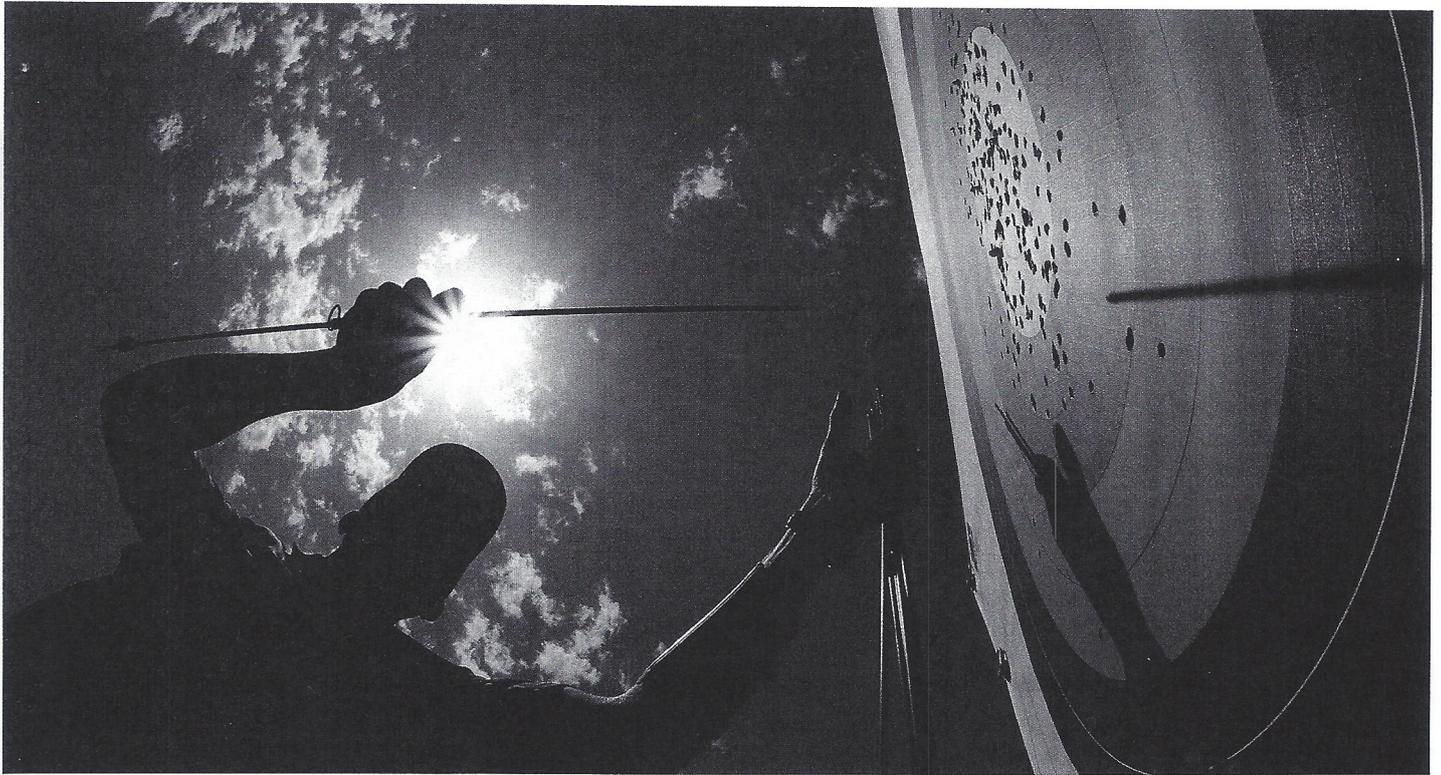
Die für den Anfänger (im mentalen Bereich) herausforderndste Aufgabe ist, die Balance zwischen Denken, Gefühl und Handeln hinzubekommen.

Gedanklich n i c h t abzuschweifen und dabei nicht an mögliche Folgen, früheres Versagen oder an utopische Hoffnungen zu denken ist genauso wichtig, wie sich nicht durch andere Menschen oder Mit-Wettbewerber ablenken zu lassen. Ganz bei sich und der Sache zu sein ist also das erste wesentliche Ziel. Ohne denken geschieht es!

a) Dazu ist es hilfreich, das „Technische“



Prof. (em.) Dr. Knud Eike Buchmann Psychotherapeut, Coach, Personal-Trainer



perfekt zu beherrschen. Vom ruhigen Herangehen an den Standort, dem Aufnehmen des Bogens, dem Anlegen des Pfeils, der optimalen, blendfreien Stellung zum Ziel mit einer klaren Vorstellung (Visualisierung, vgl. p) des gesamten Prozesses, incl. des „Abschwingens des Bogens“ nach dem Schuss.

b) Auch wenn eine gewisse Emotionslosigkeit durchaus hilfreich ist, sollte der Schütze an seinem Tun Freude haben, es also gern tun. In voller Überzeugung seines Könnens ist er gern bereit, dieses Können jetzt und hier zu erbringen und zu zeigen, es gibt keine Widerstände..

c) Zwar ist das Ziel immer, den Pfeil möglichst ins Gold zu bringen – aber es ist eben auch ein Ziel, bei den heutigen Bedingungen eine optimale Leistung zu erbringen. Störend sind Gedanken wie: „Ich werde heute gewinnen... Die anderen sind alle schwächer als ich... Wenn ich nicht wenigstens ... Punkte habe, fliege ich aus der Mannschaft...“ Solche negativ gefärbten Gedanken sollen durch positiv-realistische ersetzt werden, wie z.B.: „Ich bin ruhig und gelassen und mache meine Sache gut. ... Unabhängig von anderen Faktoren (e) bin ich ganz und gar bei mir und eben diesem Schuss...“

d) Jeder weiß, dass er zuweilen sehr gute aber eben auch zuweilen auch schwächere Leistungen abgibt. Dieses Wissen darf nicht zur Hybris (Selbstüberschätzung) und nicht zur möglichen Selbstabwertung führen („Wenn ich diesen Wettkampf ver-

semhle, bin ich total blamiert...“). Das Selbstvertrauen wird durch das gedankliche Handauflegen stabilisiert: Als stünde meine Meister hinter mir, der seine Hand wohlwollen und Zuspruch signalisierend auf meine Schulter legt und mir zuflüstert: „Du weißt, dass Du es kannst. Also tu es!“ In der Überzeugung des Könnens liegt durchaus auch die Möglichkeit des „Scheiterns“ – aber sie wird im Moment des Schießens **n i c h t** gedacht; denn jeder Zweifel muss **v o r h e r** beseitigt werden.

e) Die äußeren Ablenkungen sind zu kontrollieren; man kann und muss sich von Lärm, Gesprächen, anderen Wettkämpfern, vom Wetter usw. unabhängig machen. Die inneren Ablenkungen sind die störenden Gedanken; die man vor allem durch neue bzw. der Sache dienliche Gedanken (s.o.) überdeckt bzw. ersetzt. Es ist **n i c h t** sinnvoll, sich zu sagen: „Ich will nicht an ein mögliches Versagen denken...“ sondern: „Heute sind die Bedingungen nicht optimal – aber ich werde mein Bestes geben!“ Es bedeutet eine große, geistige Disziplin-Leistung, sich nicht ablenken zu lassen. Jede Unruhe außerhalb kann die innere Ruhe und Sammlung stärken! Das ist eine paradoxe Intervention: „Wenn – da draußen – alle hektisch und im Stress sind ist das für mich genau das Signal, ruhig und gelassen zu sein!“

f) Diese Selbsteinschätzung führt zu einem gesteigerten aber eben auch realistischen Selbstbewusstsein (g). „Es ist für

meine Persönlichkeit **n i c h t** von Bedeutung, ob ich diesen Schuss gut oder weniger gut ins Ziel bringe... Ich bin hinterher – auch nach dem gesamten Wettkampf – kein anderer Mensch! Aber ich freue mich über das Gelingen“.

g) Das Selbstbewusstsein eines Wettkämpfers ist nicht primär vom einmaligen Erfolg oder Misserfolg abhängig. Deswegen sind auch die realistisch-positiven Selbstgespräche nicht mit selbst-abwertenden Vokabeln („Ich bin ein Idiot... Blöde Kuh...!“) zu versehen.

h) Jeder Zwang führt zu einer minimalen, muskulären Verspannung. Alle (sportlichen) Kunstfertigkeiten geschehen meisterlich ohne Denken – „es geschieht“. Wenn die oben aufgeführten Bedingungen „stimmig“ sind, kann man „aus seiner Mitte“ heraus, gelenkt vom Unbewussten, die Bewegungsfolge absolvieren. (z.B. ein Aufschlag beim Tennis, einen perfekten Schwung beim Golfen oder die „Flugkurve“ beim Turnen etc.). Wenn ich sage: „Ich **m u s s** heute einen Wettkampf bestreiten, hat das psychologische eine andere Bedeutung als wenn ich mir sage: „Ich freue mich auf das Bogenschießen heute!“ Auch die verbietenden Selbstansprüche („...ich darf heute auf keinen Fall wieder...“, oder: „... es wäre furchtbar, wenn ich diesmal nicht...!“) haben das Versagen im Zentrum des Denkens – und was wir denken, erhält „Werde-Charakter“. Es ist die völlige Stimmigkeit mit sich, der Aufgabe und der Umgebung, die uns mental stark macht.

TRAINING

Man ist überzeugt, das Richtige richtig und aufrichtig zu tun. Über einen längeren Zeitraum anhaltende Spitzenleistungen gelingen in einem tranceähnlichen „Flow-Zustand“; zeitvergessen, hochpräzise, mit Engagement, ohne Ablenkung und jenseits aller Zweifel... Das ist das, was ich unter „innerer Sicherheit“ (k) verstehe.

i) Über Ablenkung ist bereits weiter oben geschrieben worden.

j) S.o.

k) Die Freude am Tun ist für jeden einzelnen Pfeil, der den Bogen verlässt, von Bedeutung, aber eben auch für den gesamten Wettkampf. Es gibt wenige Wettkämpfe, in denen Ärger und vielleicht sogar Wut die Leistung erhöhen können (Ringern, Boxen...?). In den meisten Fällen der filigranen sportlichen Kunst ist man mit sich allein. (Beim Fechten ist man aber z.B. auch sehr stark von seinem Gegenüber beeinflusst). Es ist dieser fast orgastische Moment, in dem der Pfeil von der Sehne geschleudert wird...

l) Unter der Achtsamkeit sind sowohl der sorgsame Umgang mit dem Material als auch die freundliche Behandlung seiner selbst gemeint: Ich beobachte mich in meinem Tun und überprüfe, ob ich alles „richtig“ mache (also so, wie es sein sollte). Dann wird kontrolliert, ob ich eine gute innere Einstellung habe: „Ich bin gut drauf... ich kann...“ Als drittes handle ich voller Bewusstheit – ich bin also gedanklich und physisch „nur hier und nur jetzt“.

Dabei werden störende, zweifelnde (s.o.) Gedanken nicht zugelassen! Und schließlich muss nicht das Ergebnis (Pfeil zu weit weg vom Gold o.ä.) gleich bewertet und zensiert werden. Ich bin zwar aufmerksam, aber weder wütend noch stolz... Diese beobachtende Bewusstheit gelingt nach einem intensiven (mentalen) Lernprozess. Als Selbstgespräch könnte folgendes laufen: „Ich sehe und nehme wahr, was geschehen ist. Ich habe dazu eine Empfindung ... und lasse sie zu, ohne ihr große Bedeutung beizumessen; denn ich bin nicht mein Gefühl – und meine Gedanken sind meine Gedanken, sie geben nicht unbedingt die Wirklichkeit wieder. Auch die Gedanken kann ich ziehen lassen. Und ich lege den nächsten Pfeil ein...“ Es ist die Metaaufmerksamkeit, die Aufmerksamkeit der Aufmerksamkeit gegenüber, die den Meister kennzeichnet; sie erfordert sehr viel geistige Disziplin.

m) Auch die Balance zwischen zu hoher Anspannung und zu tiefer Entspannung ist bedeutsam; die Wohlspannung (Eutonie) bezeichnet das optimale Maß zwischen „Krampf und Schläffheit“. Wenn wir die Visualisierung in tiefer Entspannung durchführen geschieht doch der eigentliche Akt des Schießens in einen Zustand gelöster Konzentriertheit.

n) Bei all dem ist sich der Schütze sicher, dass alles, was er tut, von ihm abhängt. Wenn der Wind von der Seite kommt, wird er etwas anders zielen als bei Gegenwind. („Ein guter Segler klagt nicht über den

Wind; er perfektioniert sein Können“!) Die oft hinterher zu hörenden Ausflüchte und Ausreden sind letztlich Entschuldigungen für das eigene Unvermögen.

o) Über das Visualisieren ist bereits gesprochen; es geschieht eben nicht nur mit dem (geistigen) Auge, sondern mit allen Sinnen: Ich spüre genau, wie ich im optimalen Zustand stehe, atme, den Bogen spanne etc. Die Übung gelingt mir sozusagen „im Schlaf“. Und ich kann in diesem Zustand alle meine (mentalen) Unterstützersysteme aktivieren. Dazu kann auch die beruhigende Stimme meines Meisters gehören...

Dieser anspruchsvolle Katalog von Einstellungen und Vorgehensweisen ist für jeden einzelnen Sportler individuell zu konkretisieren. Dabei kommt auch dem Aspekt der Versagensangst eine größere Bedeutung zu; das sind aber alle Aspekte, die sehr persönlich angegangen werden müssen. Es ist ein Extra-Kapitel wert, über jene eigentlich guten Wettkämpfer nachzudenken, die in jedem Training hervorragende Leistungen bringen – aber im Wettkampf versagen. Auch das Problem der jungen, rasch in die (regionale) Spitze aufsteigende Wettkämpfer, die sich von mal zu mal mit ebenfalls sehr leistungsstarken Gegnern messen lassen müssen (und wo sie nun nicht wie selbstverständlich an der Spitze stehen!), bedarf oft einer psychologischen Begleitung. Die sich ins emotionale Gedächtnis eingefressene Versagensangst (bei Einzelpersonen und bei ganzen Mannschaften) ist nur sehr schwer wieder zu lockern, um sie zu überwinden. Alle „Meister“ ihres Fachs haben einen sehr langen Weg des Lernens hinter sich – oft sind sie diesen Weg bereits seit Kindesbeinen gegangen. Und nur der Meister kann es sich leisten, „die Form zu zerbrechen“ (wie es Goethe sagte): Nur er kann neue Wege gehen und eventuell alles auch ganz anders machen. Das wäre dann – jenseits aller gelernten Techniken – eine neue Form der Naivität, die wir so oft bei Anfängern bewundern. Erfolg gibt Recht.

BOGENSPORT MAGAZIN

Kuhn Fachverlag GmbH & Co. KG · 78046 Villingen-Schwenningen

Bogensport-Magazin
September/Oktober 2015