

Diesen Artikel entnahm ich vor ca. 10 Jahren aus einem Magazin.
Geschrieben hat den Text ein ehemaliger U.S.A. Trainer.

Die Zukunft ist jetzt

Wenn deine Antwort auf die obige Titelfrage «jetzt» ist, dann ist das absolut richtig. Während des Schiessens solltest Du in der Gegenwart sein und nicht in der Vergangenheit, indem Du über die nicht so ganz guten Schüsse nachdenkst, die Dir gerade passiert sind. Auch solltest Du nicht in der Zukunft sein und Dir Gedanken über den Ausgang des Turniers machen.

Bogenparcours Malbun ⇨



Dein Geist und der Verstand sollten auf jeden Fall nur in der Gegenwart sein. Wenn Du über deinen letzten Pfeil nachdenkst, dann ist Deine Aufmerksamkeit nicht bei dem Pfeil, der gerade auf Deinem Bogen liegt. Das Gleiche gilt, wenn Du Dir über zukünftige Ereignisse Gedanken machst. Wenn Du beim letzten Pfeil darüber nachdenkst, dass Du bereits fünf Zehner geschossen hast und nur noch einen Zehner brauchst, um ein perfektes Ergebnis zu schiessen, dann ist die Wahrscheinlichkeit, dass dieser Pfeil ein Zehner wird, nicht besonders gross. Der Grund dafür ist, dass Deine Gedanken nicht am gleichen Ort sind, an dem sie während der ersten fünf Schüsse waren. Deine Gedanken sind bereits in der Zukunft und das ist ein gefährlicher Ort für deine Gedanken.

Lasst uns mal darüber sprechen, warum wir in der Gegenwart schiessen sollten. Fast jeder erfahrene Sportpsychologe wird dir sagen, dass Spitzenleistungen **nur unterbewusst** erzielt werden können. Manche nennen das auch „in der Zone sein“. Wenn Du jemals in der „Zone“ warst, dann weisst Du auch, dass es dabei fast unmöglich ist die Scheibenmitte zu verfehlen. Dein Schiessen war das beste Schiessen, das Du je erlebt hast und es schien absolut mühelos zu sein.

Wenn man bewusst denkt, dann läuft dieses Denken meist in der Vergangenheit oder in der Zukunft ab, aber fast nie in der Gegenwart.

Hier ist ein kleines Experiment zum Ausprobieren. Kneife die Haut am Oberarm, im Bereich des Trizeps, zusammen. Kneife so fest, dass Du einen leichten Schmerz fühlst. Während Du weiter zukneifst, stelle Dir folgende Frage: Ist dieser Schmerz Gegenwart, Vergangenheit oder Zukunft? Natürlich wird jeder mit Gegenwart antworten.

Du erlebst diesen Sinneseindruck in der Gegenwart. Ein Sinneseindruck kann auch als „körperliches Gefühl“ bezeichnet werden. **Daher spielt sich das Gefühl immer in der Gegenwart ab.** Man kann keinen Sinneseindruck und kein körperliches Gefühl in der Vergangenheit oder in der Zukunft, sondern nur im „Jetzt“, also der „realen Zeit“, wahrnehmen. Das „Jetzt“, oder „die Zone“, können auch noch andere Namen haben, wie z.B. „in der Gegenwart sein“. Es ist wichtig Dich auf das zu konzentrieren, was Du gerade machst, während du es machst, wenn du in der Gegenwart bist. Du kannst dabei nicht an den kühlen Drink oder das gute Essen denken, das du nach dem Turnier geniessen wirst. Oder sagen wir mal so, Du kannst schon daran denken, aber erwarte dann nicht gut zu schiessen. Deine Gedanken und dein Bewusstsein müssen bei dem sein, was Du gerade machst oder anders ausgedrückt, sie müssen auf **das körperliche Gefühl fokussiert sein**, während das körperliche Gefühl entsteht. Du musst dieses körperliche Gefühl mit Bewusstheit wahrnehmen. Wenn Du das kannst und dabei alles andere ausblenden kannst, dann bist Du in der Gegenwart und auf direktem Weg in die „Zone“.

Es ist nicht leicht und es verlangt Übung, in der Gegenwart zu bleiben, wenn wir etwas machen. Wir denken immerzu in die Zukunft oder denken in der Vergangenheit und sind ganz selten total in das „Jetzt“, eingebunden, das gerade passiert. Unser Fokus soll gleichzeitig auf zwei Dinge gerichtet sein. Wir schauen also **auf das Ziel**, das wir treffen wollen mit unserem kinästhetischen Sinn, **fühlen bewusst die Bewegung** der Auszugs-, Lade-, Anker- und Halte-Phase, bis der Schuss löst und behalten dabei die Beziehung zum Ziel bei.

Im koreanischen System des Bogenschiessens entfällt ein grosser Anteil der Lehrinhalte auf das „Fühlen“, der Körpermitte, der Schulterblattstellung, der Stellung des Kopfes direkt über der Körpermitte und auf die bewusste Wahrnehmung des gesamten Körpers, während des Schusses. Wenn der gesamte Fokus auf der körperlichen Empfindung während des Schusses ruht, kann man sich auf keinen Fall in einer anderen Zeit befinden, als in der Gegenwart. Denn es bleibt einfach kein Raum, um in der Vergangenheit oder in der Zukunft zu denken, wenn man total in das „Jetzt“, eingebunden ist.

Der Augenfokus spielt auch hier eine wichtige Rolle. Wenn Du dich zu sehr auf das Ziel fokussierst, dann kannst Du dich nicht gleichzeitig auch noch auf deine körperlichen Empfindungen und Wahrnehmungen fokussieren. Das Gleiche gilt auch für die Fokussierung auf das Visier. Wenn Du konzentriert zielst, dann arbeitest du hart am falschen Fokus. Das Visier und das Ziel saugen dann deine Bewusstheit förmlich von Dir und Deiner Körperempfindung weg.



↑ Ein Truthahn in Malbun?

Das Unterbewusstsein muss das Zielen übernehmen, weil es das im Vergleich zur bewussten Ausführung viel besser kann.

Wenn Du das nächste Mal an der Ziellinie stehst, dann versuche mal folgende Übung. Anstatt intensiv auf das Ziel oder das Visier zu schauen, versuche Deine Augen und dein Gesicht zu entspannen, und zwar soweit, dass die Augenlider fast zufallen. Entspanne auch Deinen Fokus, so dass Du etwa in die Mitte zwischen dir und der Scheibe schaust. Wenn Du das probierst und übst dann scheint die Scheibe näher auf dich zuzukommen. Ja, sie sieht dann wirklich grösser aus. Wenn Du auf diese Art entspannst, dann fokussiere dich nur darauf was du körperlich während des Schusses fühlst.


Denken ist hier nicht erlaubt, **konzentriere Dich wirklich nur auf die körperlichen Wahrnehmungen während des Schusses ohne darüber nachzudenken**. Konzentriere Dich auf das, was sich „richtig“, anfühlt.




Du weisst, wenn es sich nicht richtig anfühlt und das sind dann die Situationen, in denen Du absetzen und den Schuss neu aufbauen solltest, damit es sich richtig anfühlt. Wenn Du in der Auszugsbewegung bist und dein Körper meldet Dir, dass sich die Hand am Bogen nicht richtig anfühlt, oder die Sehne nicht richtig in den Fingerrillen liegt, dann setze auf keinen Fall die Auszugsbewegung fort. Denn wenn du es trotzdem machst, dann kommt das einem Glückspiel gleich. Und wenn du dich jemals gewundert haben solltest, warum die Spiel-Hotels in Las Vegas so riesig sind, es ist ganz einfach, Spiel-Hotels gewinnen fast immer, Glückspieler dagegen gewinnen selten!

Die Konzentration auf die Körperempfindung

Bei Turnieren unterscheidet sich die körperliche Empfindung manchmal sehr stark von der, die wir beim Training verspürten. Der Grund dafür ist recht einfach. Beim Training haben wir nicht mit der grossen Menge an Adrenalin zu kämpfen, wie sie beim Wettkampf üblich ist. Eine der Auswirkungen einer grösseren Adrenalinausschüttung ist fast immer das erhöhte Level der Wahrnehmung. Wie können wir damit umgehen. Wenn wir uns einfach darauf einlassen, dann bemerken wir auf einmal viel mehr Dinge, als vorher.

Wir hören die  in den Bäumen, wir hören Leute sich unterhalten, Verkehrslärm, Gelächter und alle anderen Geräusche, die um uns herum sind. Wenn wir uns auf alle diese Einflüsse einlassen, dann ist in unserem Kopf kein Platz mehr für den Fokus auf unseren Schuss. Dies ist einer der Gründe, warum viele Schützen im Wettkampf schlechter schiessen, als im Training.

Es ist zwar oft nicht der einzige Grund, aber fast immer der Hauptgrund. Während der erhöhten Adrenalinausschüttung ist es sehr schwer sich nur auf das Schiessen zu konzentrieren, wenn unser Bewusstsein mit all diesen zusätzlichen Reizen überflutet wird. Dann kann es wirklich vorkommen, dass wir Gelächter oder Unterhaltung im Hintergrund als störend empfinden und wir darin die Ursache für unser schlechtes Schiessen suchen.

Wenn Du das nächste Mal wieder in so einer Situation bist, dann versuche Dich auf Deine Gefühle zu konzentrieren und mit Gefühlen meine ich körperliche Empfindungen, nicht Emotionen. Konzentriere Dich auf deinen Körper und versuche das erhöhte Level an Wahrnehmung zu deinem Vorteil zu nutzen. Versuche Deine Wahrnehmung von den Vö  auf dem Baum und dem Gelächter hinter dir wegzuziehen und **in Deinen Körper zu verlagern**. Und so kann man das erreichen: Konzentriere Dich zuerst auf deine Füsse? Wie fühlen sie sich an? Dann konzentriere Dich auf deine Beine und bewege Deine Konzentration langsam nach oben. Wie fühlt sich Dein Bauch an, ist er entspannt oder unter Spannung? Wie fühlen sich die Schultern an? Was machen die Hände und die Finger? **Beginne Dich auf deinen Körper zu fokussieren und Du wirst die Bewusstheit über deine körperlichen Empfindungen zurückbekommen**. Konzentriere dich jetzt auf die Atmung über das Zwerchfell. Es hilft deinen Körper und den Geist zu entspannen. Wenn Du in „die Zone“, kommst, dann wirst du feststellen, dass deine Selbstwahrnehmung ausserordentlich hoch ist und **dass ausserhalb dieser Selbstwahrnehmung nichts zu existieren scheint. Es gibt nur dich und die Dinge auf die du dich gerade fokussierst**.

Hast Du dich jemals gewundert, warum manche Schützen so gut schiessen, wenn sie krank sind? Eine der Gründe dafür ist, dass es ihnen nichts ausmacht, wie sie schiessen. Sie wollen sich eigentlich nur hinlegen, sich „bemuttern“, lassen und schlafen. Der Hauptgrund für das bessere Schiessen ist aber sehr wahrscheinlich, dass sie durch die Krankheit ein erhöhtes Körper-Bewusstsein haben. Sie denken an nichts anderes, als an ihr eigenes Empfinden in diesem Moment. Nichts Anderes ist wichtig, nur das unangenehme Gefühl, das sie gerade bewusst empfinden, keine anderen Gedanken. Es ist schwer irgendwas zu denken, wenn man krank ist, **aber man hat trotzdem immer das bewusste Empfinden wie sich der Körper anfühlt**.



↑ Teilnehmerin, an einem Firmenanlass