



# Visualisierung – stell dir mal vor...

von Dr. Grit Reimann

**V**ielleicht ist Ihnen die folgende Situation bekannt: Sie liegen abends in Ihrem Bett und sehen sich beim nächsten Turnier. Ihr Körper fühlt sich gut an, das Wetter ist toll und Ihre Pfeile finden das Ziel. Vielleicht haben Sie aber auch mehr oder weniger zufällig, beispielsweise über die Einladung eines guten Freundes, das erste Mal ein Bogenturnier erlebt. Sie haben die grünen Weite des Platzes gesehen, die Zuschauer und die Entschlossenheit in den Gesichtern der Schützen. Sie haben sich entschieden – ja, das möchte ich auch einmal erleben. Können Sie diese Bilder noch immer sehen?

In der Psychologie weiß man längst, dass die Gedanken unser Handeln bewusst oder unbewusst steuern können. Wenn wir über eine vergangene Szene nachdenken, dann sehen wir häufig ein Bild dieser Szene vor unserem „geistigen Auge“. Unser Gehirn denkt in Bildern – wir visualisieren.

## Definition

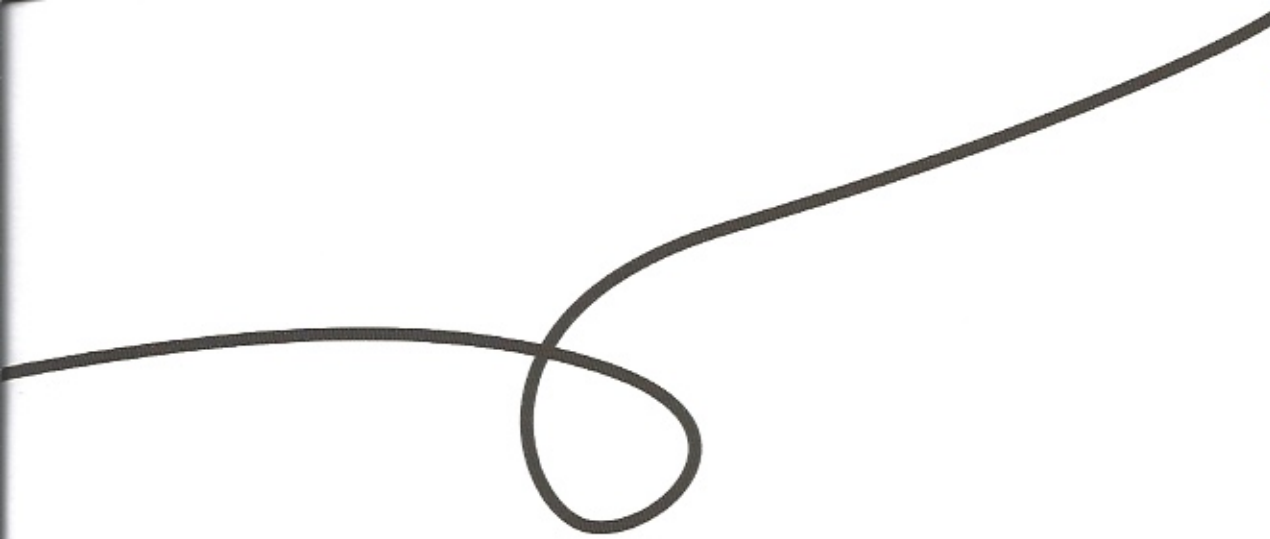
Visualisieren bedeutet das Vergegenwärtigen oder Vorstellen geistiger Bilder in Gedanken. Diese Vorstellungen können bildhaft, verbal, akustisch oder kinästhetisch sein und dazu eingesetzt werden, Gedanken und Wissen so zu ordnen, dass man bei Bedarf schnell und ohne großen Aufwand auf sie zurückgreifen kann. Beispielsweise können Visualisierungen dazu genutzt werden, komplexe Bewegungsabläufe

zu erlernen oder zu stabilisieren. Dieses Thema lässt sich in dem ausführlichen Artikel von Kareen Klippel in der Ausgabe 2/2018 von Faszination Bogen nachlesen. Bereits durch die Vorstellung eines Bewegungsablaufes werden die betreffenden Muskelfasern angesprochen und können in ihrer Koordination vom Langzeitgedächtnis abgespeichert werden. Das wiederum hilft, die Technik weiter zu verbessern und unter Drucksituationen wie im Wettkampf abzurufen. Bogenschießen ist der ideale Sport, um mit dieser Art von Training Leistungsverbesserungen zu erzielen.

## Wie sieht die Umsetzung praktisch aus?

Zunächst wird eine Langversion mit möglichst vielen Details des Schussablaufes erstellt. Diese Langversion wird auswendig gelernt oder als Audiodatei aufgenommen. In entspannten Situationen – abends im Bett oder im Bus – stellt man sich dann diesen Ablauf so intensiv wie möglich vor, sozusagen in einer slow motion version. Diese Version wird von Zeit zu Zeit immer weiter verkürzt, so dass sich die innerliche Vorstellung mehr und mehr der Echtzeit eines Schusses nähert und am Ende sogar in Echtzeit stattfinden kann.

Sobald mit der verkürzten Version gearbeitet wird, sollten die Visualisierungen – wissenschaftlich gesagt: das ideomotorische Training – in das



Training auf dem Platz eingebaut werden. Da diese Art von Training mental sehr anspruchsvoll ist, beginnen Sie am besten mit einer geringen Anzahl von Wiederholungen. Dazu nehmen Sie beispielsweise eine Passe, in der Sie mental üben:

- 1) mental den Schuss durchgehen / visualisieren
- 2) realen Schuss durchführen
- 3) falls Schuss gut gelungen war, nochmals nachspüren. Falls Schuss nicht gut gelungen war, Fehleranalyse, mentale Korrektur und wieder zu 1).

Sie werden merken, dass dies gar nicht so einfach ist, wenn man noch nicht geübt darin ist. Sollte es Ihnen schwer fallen, können Sie sich zunächst auch vor jedem Schuss Ihre Audiodatei nochmal anhören und so den Schuss visualisieren.

Dieses spezifische Techniktraining ist aber nur ein Teil dessen, was Visualisierung bedeutet. Wenn Sie sich das Beispiel eingangs noch einmal ansehen, geht es dort nicht um Technikelemente, sondern um einen ganzen Tag oder vielleicht auch spezifische Situationen.

Wenn Vorstellungen über zukünftige Handlungen, die Situation und die Anforderungen angemessen sind, können sie helfen, Handlungspläne zu entwerfen und die Handlungsausführung zu strukturieren. Das Erzeugen von Bildern in der Vorstellung kann genutzt werden, um eine Turnierszene im Vorfeld gedanklich durchzuspielen, um beispielsweise vor überraschenden Situationen gefeit zu sein, welche die Aufmerksamkeit an sich binden könnten. Beispiele dafür wären ein überaus starker Gegner oder unerwartete Unterbrechungen.

Stellen Sie sich Ihre Turniersituation so genau wie möglich vor. Wo wird es sein? Nutzen Sie die Wetterapp, um sich auf das Wetter einzustellen. Sehen Sie sich vor Ihrem inneren Auge, wie Sie sich erwärmen, einschließen, Startnummer erhalten. Stellen Sie sich den Ansagen des Wettkampfsprechers vor, welche Personen vor Ort sind. Gehen Sie Ihren Wettkampf von Anfang bis Ende so intensiv wie möglich vor. Spielen Sie da-

bei auch kritische Situationen wie beispielsweise einen Stechpfeil im Match vor, die sie erfolgreich bewältigen.

Für diese Vorstellung und Erarbeitung eines mentalen Drehbuchs gibt es zwei Varianten: Vorwärts- und Rückwärtsvorstellung. Bei der Vorwärtsvorstellung beginnen Sie einfach zu einem Zeitpunkt xy, zum Beispiel mit dem Aufstehen an diesen Tag oder dem Eintreffen am Wettkampfort. Dann gehen Sie mit Ihrer Vorstellung durch den gesamten Zeitplan des Tages oder Wochenendes.

Die Rückwärtsvorstellung beginnt am Ende des Tages: Hierbei besteht die Aufgabe, sich das Gefühl vorzustellen, welches Sie haben werden, wenn der Wettkampf gut für Sie gelaufen ist. Welche Gefühle werden dann da sein? Wo im Körper werden Sie diese spüren? Wen oder was werden Sie sehen? Was werden Sie denken? Sie empfinden diese Situation so intensiv wie möglich – mit allen Sinnen. Wenn Sie dann in diesem Zustand sind, lassen Sie sich von Ihrem Unbewussten ein Stück zurück führen, zu einem Zeitpunkt des Tages, an dem Sie schon ahnen können, dass das ein guter Tag wird. Nehmen Sie sich dann die Zeit, genau zu erspüren, was zu diesem Zeitpunkt sein wird. Beschreiben Sie diesen Zustand für sich ganz genau. Gehen Sie dann weiter zurück, Schritt für Schritt. Ihr Unbewusstes wird Ihnen Schlüsselmomente anbieten, zum Beispiel auch, wie Sie nach einem schlechtem Schuss wieder zurück kamen oder mit schwierigen Gegner umgegangen sind. Gehen Sie weiter und weiter zurück, bis zu Ihrem Start, etwa dem morgendlichen Aufstehen.

Wenn Sie in Ihrer Vorstellung dort gelandet sind, dann können Sie die Reise noch einmal von vorn beginnen und mit den tollen Gefühlen enden: Das war ein richtig guter Tag. Diese Sequenz wiederholen Sie in entspannten Situationen so oft wie möglich, so dass der richtig gute Tag in der Vorstellung auch in der Realität gut werden kann.