



© Ivelin Fedzew/Shutterstock.com

Konzentrier Dich!

Aufmerksamkeitssteuerung im Bogensport

Dr. Grit Reimann

Zur mentalen Stärke gehört es, die eigene Aufmerksamkeit während beanspruchender Situationen auf relevante Aspekte zu lenken und irrelevante Aspekte auszublenden. Doch wie lässt sich das herstellen?

Unsere Wahrnehmung ist maßgeblich von der Form unserer Aufmerksamkeitslenkung abhängig. Um die Informationsfülle zu verarbeiten, die im Millisekundentakt über unsere Sinnesorgane auf uns einströmt, benötigen wir eine Instanz, welche die relevante von den irrelevanten Informationen trennt und eine Überlastung des Systems verhindert. Alle Reize, die von einem Sinnesorgan aufgenommen werden, müssen eine Art Schranke passieren. Die Art und Weise, welche Informationen erarbeitet worden ist, deshalb selektiv. Vereinfacht können Sie sich diesen Pro-

zess als einen Flaschenhals vorstellen, bei dem nur die wichtigen Informationen den Hals passieren und in der Folge über andere psychische Vorgänge weiterverarbeitet werden.

Der Flaschenhals kommt an jenem Punkt zustande, wo man nicht mehr in der Lage ist, zwei Informationen gleichzeitig zu verarbeiten. Sie haben in der Regel beispielsweise keine Probleme, zwei Dinge gleichzeitig zu tun, die unterschiedliche sensorische Systeme betreffen, wie zum Beispiel von einer Feder gekitzelt zu werden und gleichzeitig zu hören. Probleme bekommt Ihr Verarbeitungssystem jedoch, wenn Informationen aus

ein- und demselben sensorischen System gleichzeitig verarbeitet werden sollen. Denken Sie nur an das bekannte Problem, sich gleichzeitig auf den Kopf zu tippen und den Bauch zu reiben. Ebenso wenig sind Sie in der Lage, an zwei Sachen gleichzeitig zu denken. Wenn uns verschiedene Dinge beschäftigen, switcht unser Gehirn ständig hin und her.



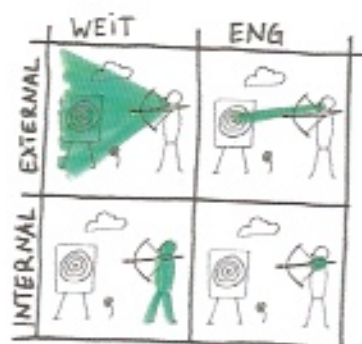
© DR. KEMM

Ablenkende Reize

Es ist also gut vorstellbar, dass das Gehirn bestimmten Nervenbahnen eine besondere Aufmerksamkeit zukommen lässt und anderen nicht. Unsere Aufmerksamkeit ist der Schlüssel für die Verarbeitung von inneren und äußeren Reizen. Die Ressourcen dazu sind allerdings begrenzt und müssen so reguliert werden, dass nur die wichtigen Informationen unser Arbeitsgedächtnis erreichen. Zum Glück können wir unsere Aufmerksamkeit willentlich regulieren und sind den einströmenden Reizen nicht hilflos ausgeliefert. Allerdings rücken Signalreize oder interessante Reize ohne unseren Willen in den Fokus der Aufmerksamkeit. Das ist unter Umständen gut so, zum Beispiel, wenn das heranbrausende Auto hupt, das wir vielleicht übersehen haben. Aber es kann Sie auch aus dem Konzept bringen, wenn beispielsweise auf einmal eine wichtige Person am Bogenplatz auftaucht und Sie sich die ganze Zeit mit der Frage beschäftigen: Was macht der denn hier?

Doch auch dann gilt es, den Fokus schnell wieder auf Relevantes einzustellen. Diesen Fokus können Sie sich als eine Art Spotlight vorstellen – ähnlich

einem Scheinwerfer im Theater. Durch Störungen wird der Fokus in irgendeine Ecke der Bühne geschoben, die Sie gar nicht sehen wollen. Deshalb müssen Sie den Spot dahin lenken, wo das Stück spielt. Je größer der ausgeleuchtete Bereich ist, desto schlechter erfolgt die Verarbeitung seiner einzelnen Bestandteile. Je enger das Feld ausgewählt wird, desto genauer können Informationen verarbeitet werden. Sie können den Spot genauso einzustellen, wie er aktuell benötigt wird. Dafür wird zwischen vier groben Einstellungen unterschieden.



© DR. KEMM

Ex- und internale Fokussierung

Eine weite, externe Ausrichtung der Aufmerksamkeit nutzen Sie, wenn Sie die Wetterbedingungen beachten, im 3D-Parcours die Entfernungen schätzen, aber auch, wenn Sie wahrnehmen, was Ihre Gegner an der Linie tun oder welche Ergebnisse diese erzielen. Sind Sie während des Schusses auf das Ziel hin fokussiert, sprechen wir eher von einer engen externalen Ausrichtung, und falls Sie mit Klicker schießen, ist Ihr Gehör darauf geeicht, dieses Geräusch wahrzunehmen. Die Übergänge zwischen eng und weit sind selbstredend fließend.

Internale Fokussierung lässt äußere (Stör-)reize unbeachtet und widmet sich voll und ganz dem eigenen Körper, Emotionen und Gedanken. Eine

enge interne Fokussierung liegt vor, wenn Ihre ganze Aufmerksamkeit auf dem Anker liegt oder auch auf den weichen Knien, die Sie haben, wenn Sie kurz vorm Sieg stehen. Sie können sich denken, welche Art der Aufmerksamkeit weniger hilfreich ist. Auch wenn Sie sich damit beschäftigen, wie nervös Sie sind, liegt ihre Aufmerksamkeit intern. „Mir geht es heute nicht gut“, wäre dabei eher ein Beispiel für eine weite interne Fokussierung, der Druckpunkt im Griff eher eine enge.

Übung

Sie können jederzeit und an jedem Ort üben, ihren Aufmerksamkeitsfokus willentlich zu lenken. So können Sie beispielsweise, wenn Sie im Bus sitzen, üben, Ihre Aufmerksamkeit nach außen weit zu richten, also möglichst alle Dinge in ihrem Umfeld wahrzunehmen. Dann können Sie die Aufmerksamkeit nach innen eng richten und beispielsweise wahrnehmen, wie es Ihren Füßen in ihren Schuhen geht. Nehmen Sie dann noch bestimmte Wahrnehmungskanäle in den Vordergrund, erhöht sich die Effektivität der Übung. So könnten Sie beispielsweise auch zwischen den Sinnen Hören, Sehen und Spüren wechseln. Wenn Sie darin gut geübt sind, werden Sie in der Lage sein, auch in kritischen Situationen Ihre Aufmerksamkeit bewusst zu steuern und so mögliche Störgrößen auszuschalten.

Neben der gerade besprochenen räumlichen Dimension kommt nun noch eine zeitliche Dimension der Aufmerksamkeit. Sie kennen das wahrscheinlich gut: Die Konzentration geht flöten, weil Sie mit ihren Gedanken schon in der Zukunft beim Ergebnis sind oder sich noch über einen vergangenen Schuss ärgern. In beiden Fällen verschwenden Sie Ressourcen, die ihnen eigentlich helfen sollten, den Pfeil, der jetzt gerade aufliegt, bestmöglich ins Ziel zu bringen. Wieder ins Hier und Jetzt zu kommen und das zu tun, was wichtig ist, ist die Aufgabe. Auch das lässt sich gut trainieren. Achtsamkeitsübungen, Meditation, Übungen

aus dem Tai Chi, Qi Gong oder Yoga sind überaus hilfreich, um sich mit seiner Aufmerksamkeit in das Hier und Jetzt zu begeben. Eine Übung möchte ich ihnen hier noch vorstellen. Sie heißt 5-3-1 und ist eine Achtsamkeitsübung. Sie können sie auch auf 3-2-1 verkürzen. Wichtig ist es, bei dieser Übung auf jedwede Bewertung zu verzichten und nur zu beschreiben.

Übung 5-3-1

Benennen und beschreiben Sie fünf Dinge, die Sie sehen können!

Beispiel: Ich sehe die Wolken am Himmel. Eine sieht ein bisschen aus wie ein Vogel. Sie bewegt sich ganz langsam. Ich sehe die abgetretene Stelle auf dem Rasen, die ganz braun ist und die Erde ist sichtbar. Ich sehe den Zaun rechts. Eine Latte fehlt. Ich sehe... Ich sehe...

Benennen und beschreiben Sie fünf Dinge, die Sie hören können.

Beispiel: Ich höre das Rascheln der Pappelblätter, die durch den Wind bewegt werden. Ich höre das Flugzeug in weiter Ferne. Ich höre die Hummel, die gerade an mir vorbei fliegt. Ich höre ein Brummen hinter mir. Ich höre... Ich höre...

Benennen und beschreiben Sie fünf Dinge, die Sie spüren können.

Beispiel: Ich spüre den Wind auf meiner Haut. Er ist warm und sanft. Ich spüre den Gurt meines Köchers um meine Hüfte. Ich spüre das glatte Griffstück meines Bogens, wie es sich in meine Hand anschmiegt. Ich spüre ein Kribbeln in meinem Bauch. Es ist warm und wohlig... Ich spüre. Wenn Sie zu allen drei Bereichen (sehen, hören, spüren) fünf Dinge benannt und beschrieben haben, beginnen Sie von vorn und nennen und beschreiben nun jeweils drei (andere) Dinge. Danach noch einmal jeweils eins.

Wenn Sie nun enden, sind Sie voll und ganz im Hier und Jetzt. Viel Spaß dabei.