

## Oh nein, nicht schon wieder!

### Umgang mit negativer Energie

**D**er Umgang mit auftretenden negativen Energien wie Enttäuschung, Frust, Ärger oder Angst gehört nach James Loehr zu den Fertigkeiten, die einen mental starken Schützen ausmachen (siehe dazu auch Ausgabe 02/2019). Oftmals treten diese unangenehmen Emotionen nach Rückschlägen oder Fehlern auf. Sie beschäftigen uns dann und nehmen einen großen Raum ein, was dazu führen kann, dass die nächsten Pfeile nicht optimal geschossen werden. Ich möchte es an einem Beispiel aus dem Golf demonstrieren. Golf ist aus meiner Sicht von seiner mentalen Beanspruchung dem Bogenschießen sehr ähnlich. Man ist einzig und allein auf seine eigene Leistung angewiesen. Es gibt in der Regel keine Fremdeinflüsse, von Wetterbedingungen einmal abgesehen, die die Leistung fördern oder beeinträchtigen. Der Golfspieler hat zunächst eine Entscheidung zu treffen – welcher Schläger, welcher Schlag? – und dann den Ball zu spielen. Die Rückmeldung dazu fällt, wie beim Bogenschießen auch, sofort und gnadenlos.

Und sofort nach dem Schlag oder nach dem Schuss entstehen positive, neutrale oder negative Emotionen.

Wenn wir in einem negativen Emotionslevel sind, beschleunigt sich der Herzschlag, die Muskeln werden fest, es wird schwieriger, sich zu konzentrieren, der nächste Fehler ist fast schon unvermeidlich. In diesem Zustand ist man schneller erschöpft und verliert zunehmend die Kontrolle über seinen Gemütszustand. Umso wichtiger ist es, Strategien zu entwickeln, mit solchen negativen Emotionen umzugehen. Es geht also zunächst nicht um die Frage, wie vermeide ich sol-

che Gefühle, sondern darum, wie gehe ich damit um? Denn Enttäuschungen oder Fehler werden immer wieder auftreten. Wie aber bewerte ich diese? Was mache ich mit aufkommenden Ärger, Angst oder Wut?

#### Der erste Schritt ist Akzeptanz

Ein 15-jähriger Golfer kam zu mir, weil er sich sehr oft von solchen Ärger- und Wutgefühlen im Turnier und auch schon im Training beeinflussen ließ und deshalb bei wichtigen Spielen seine Leistung nicht abrufen konnte. In der Elaboration, wie ich mir eine solche Situation vorstellen muss, reflektierte er sehr genau: „Es geht los, dass ich nicht sicher bin, was ich machen soll. Dann treffe ich eine Entscheidung, und die geht in die Hose. Ich mache einen Fehler. Wenn der dann gleich beim ersten oder zweiten Loch passiert, dann werde ich ihn nicht mehr los. Ich ärgere mich und beschimpfe mich, weil ich meinen eigenen Erwartungen nicht gerecht werde und treffe gleich wieder eine schlechte Entscheidung. Und dann spiele ich schlecht, bis eh nichts mehr zu retten ist.“ Nach einigem Überlegen meinte er weiter: „Es ist fast so, als ob Eltern ihr Baby weggeben wollen, weil es nicht ihren Erwartungen entspricht.“

Selbst überrascht von der starken Metapher, die ihm sein Unbewusstes gab, meinte er, dieses Bild nutzen zu wollen. Denn jeder Schlag, jeder Schuss – ob Golf oder Bogenschießen – ist selbst gemacht, liegt in der eigenen Verantwortung. Der erste Schritt im Umgang mit Fehlern ist Akzeptanz. Nimm es, wie es ist. Und wenn du dich schon ärgern musst, dann nur eine kurze Zeit. Dreh dich vielleicht weg vom Ereignis. Atme lan-



ge aus, und dann akzeptiere, was ist. Nimm dir Zeit für eine objektive Fehleranalyse, mach bewusst alles ein klein wenig langsamer und komme in das Hier und Jetzt zurück.

### Erregungsniveau herunter regulieren

Geh mit deiner Aufmerksamkeit (siehe Heft 03/2020) auf deine Handlung, weg von (möglichen) Ergebnissen hin zur Aufgabe, die du **jetzt** in diesem Moment zu tun hast. Falls die Muskeln zu stark angespannt sind, hilft es oft, noch einmal bewusst alle Muskeln anzuspannen und dann locker zu lassen.

Erarbeite dir ein Ritual, wie du deinen psychophysiologischen Zustand regulieren kannst. Zu diesem Thema findest du Informationen im Heft 01/2s018. Dazu gehört die Fähigkeit, sich bewusst im Erregungsniveau herunter zu regulieren.

Dies kannst du erlernen mit verschiedenen Entspannungsverfahren, wie beispielsweise Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Tai Chi, Qi Gong, Yoga oder Atemübungen. Das führt dazu, dass auftretende negative Energien nicht so stark sind und du sie schnell wieder abbauen kannst.

Viel Spaß!

Anzeige

## BOGENSPORT

**Schieß-Sport-Center  
ALLERMANN**



Umfangreiches Mietbogenprogramm für Recurve-, Compound- und Blankbogen. Schießhalle zum Testen der Bogen (mit Scheibenzuganlage), digitale Bogenhimmessung und Ermittlung der optimalen Bogenlänge. Computergesteuerte Pfeilauswahl, Pfeil- und Gehörnerfertigung nach Vorgabe, Fachkraft mit A-Trainer-Lizenz, Beratung / Betreuung bei Sparsgründung im Schützen- sowie Sportverein, umfangreiches Lager - Direktimport vieler Artikel - kurze Lieferzeiten.

