



Mentaltraining für Schützen

Günter Stulz, Mai 2016

Allgemeines

Da immer wieder Fragen zum Thema Mentaltraining aufkommen, habe ich mich entschlossen hier eine kurze Zusammenfassung bereitzustellen. Ich möchte gar nicht zuviel erzählen, sondern vielmehr das Thema Mentaltraining schmackhaft machen.

Ein paar Punkte sind für alle Schützen wichtig, seien es nun Jagd- oder Sportschützen, deshalb werde ich auf diese etwas näher eingehen.

Ohne Mentaltraining oder mentale Vorbereitung sind moderne Spitzenschützen nicht mehr denkbar. Noch immer gibt es Sport- und Alltagsschützen die glauben ohne diesen, wie sie es nennen, „Psychokram“ auszukommen. Vielleicht liegt es daran, dass sie sich nicht so richtig vorstellen können was mentale Fitness überhaupt ist. Das ist schade, denn sie verschenken ihre besten Fähigkeiten und Ressourcen.

Mentale Fitness trägt ganz erheblich zur Selbstmotivation bei und befähigt die eigenen Leistungen selbst steuern zu können.

Es versteht sich von selbst, dass der Schiessvorgang schon ins Unterbewusstsein, in den Automatismus, abgesunken sein muss. Für das mentale Schiessstraining sind die "normalen" Trainingsmethoden von Kondition und Technik Voraussetzung.

Was ist Mentaltraining?

Ziel des Mentaltrainings ist es, in entscheidenden Momenten den optimalen Leistungszustand abrufen zu können. Auf den Trainingsplan gehören eine klare Definition des Ziels oder der Ziele, das Schulen der eigenen Körperwahrnehmung sowie Methoden wie das Visualisieren und verschiedene Atemtechniken. Verbände wie die Schweizerische Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie vermitteln Mentaltrainer und Sportpsychologen (www.sport-psychologie.ch).

Ein Ziel vor Augen führen

Formuliere detailliert was du erreichen möchtest.

Vermeide Verneinungen und Möglichkeitsformen: «Ich werde im Frühjahr bei der Prüfung dabei sein» statt «Ich werde die Prüfung im Frühjahr bestehen».

Stell dir vor, du hättest das Ziel bereits erreicht und blickst stolz darauf zurück. Male dir ein Bild, das die Stimmung widerspiegelt, die du beim Erreichen des Ziels empfinden wirst. Schreibe Ziele und Leitsätze auf Post-it-Zettel die du in der Wohnung verteilst.

Du hast mehrere Ziele? Schreibe diese auf einen Würfel, den du auf den Nachttisch legst. Wende ihn abhängig davon woran du gerade arbeitest.

Nach der Arbeit möchtest du trainieren landest aber meistens auf dem Sofa? Stell dir die Trainingsschuhe vor die Tür, so, dass du beim Heimkommen darüber stolperst.

Nun möchte ich die wichtigsten Bereiche zusammenfassen und kurz ansprechen.

Die mentale Fitness umfasst:

1. Sich entspannen können und ein ausgebildetes Körperempfinden entwickeln.
2. Seine Gefühle erspüren und sie verändern oder loslassen.
3. Visualisieren = innere Bilder sehen und konstruktive Zielbilder entwickeln.
4. Konstruktiv denken und jederzeit von negativen auf positive Gedanken umschalten.
5. Konkrete Ziele formulieren und in Schritten systematisch erreichen.

Beim Schiessen ist es dem Gehirn egal ob man etwas wirklich tut oder ob man es sich nur vorstellt. Dies ist kein Witz, sondern wissenschaftlich belegt.

Im Mentaltraining geht es zunächst um eine Standortbestimmung bezüglich Körperwahrnehmung sowie um eine klare Definition der Ziele. Dann sind Methoden zu erlernen, die zum Erfolg führen sollen.

Nachfolgend meine Tipps für mentales Training zu Hause:

Das Entspannen

Unsere Muskeln haben im Laufe des Lebens schon diverse Bewegungsmuster erlernt wie: zu heben, zu schieben, zu greifen oder zu schreiben....

Um diese Bewegungsmuster nicht anzuregen, sollten die Muskeln entspannt sein. Je entspannter die Muskeln beim Erlernen neuer Bilder sind, in diesem Falle Bilder des Schiessablaufes, umso besser werden die Zellen aktiviert und umso schneller kommen wir als Schützen zu entsprechenden Lernerfolgen, sprich höheren Ergebnissen.

Deshalb ist es so wichtig den Körper gut entspannen zu können!

Zieh dich an einen ruhigen Ort zurück.

Registrierte deine Atemtätigkeit ohne sie verändern zu wollen. Bis wieviel kannst du beim Ein- respektive Ausatmen zählen?

Versuche in einem zweiten Schritt gleichmässig durch die Nase auf 3 ein- und auf 3 wieder auszuatmen.

Achte eine Minute lang nur auf deine Atmung, blende andere Gedanken aus.

Gewinne Abstand, schau aus dem Fenster, spüre deine Atmung und innere Ruhe, mache einen Spaziergang ums Haus.

Erlerne Entspannungsmethoden wie Atemtechniken, autogenes Training oder progressive Muskelentspannung.

Das Visualisieren

Visualisieren ist einfach. Innerlich sehen kann jeder, sonst würde man seine eigenen Hosen im Schrank nicht wiederfinden. Diese Art "Sehen" ist gemeint mit Visualisieren. Versuche sogar die Hinfahrt zum Schiessstand zu visualisieren, da dies auch zum Ablauf des Schiessens in allen Einzelheiten dazugehört, um so ein Gesamtbild zu erzeugen.

Suche Entspannung an einem ruhigen Ort, wo du ungestört bist und stelle dir das letzte Schiessen vor. Achte dabei auf Details: Wie fühlst du dich, was riechst du, wen siehst du? Durchlebe das Ereignis vor dem inneren Auge als wäre es real. Stell dir vor, wie du dich nach dem Erfolg fühlen wirst – wie du etwa stolz mit Kollegen darauf anstösst.

Versuche das Ereignis von Anfang bis Ende durchzugehen und mach auch weiter wenn zwischendurch etwas schiefläuft.

Zu Anfang ist es hilfreich sich den gesamten Bewegungsablauf beim Schiessen konkret vorzustellen.

Dann fährst du aus der Entspannung wieder hoch.

Da es dem Gehirn egal ist, kannst du gemütlich im Sessel sitzen und dir nur vorstellen zu trainieren. Das spart Zeit, Kraft und kostet keinen Aufwand. Aus eigener Erfahrung kann ich dir versichern: Das mentale Schiessstraining ist noch effektiver als das aktive Training.

Mit Ihrem «Kopfkino der inneren Bilder» wird noch schneller und effektiver gelernt besser zu schiessen!

Die Absicht ist: Gedanken und innere Bilder so zu trainieren, dass die Abläufe der muskulären Spannungsverhältnisse ohne ein physisches Zutun geübt werden können.

Die Zielbilder

Hat man darin einige Übung, kann man das vereinfachen und stellt sich nur noch das Zielbild so vor, als habe man es schon erreicht.

Mir reichte es nicht nur die tollen Hunderter-Ergebnisse auf dem Stand zu sehen. Ich brauchte mehr Bewegung in meinem Bild. Folglich stellte ich mir vor, wie ich ein Wild in der freien Wildbahn anvisiere, es zum Schuss kommt und ich mich mit meinen Kameraden freue.

Ziele müssen realistisch sein. Du musst glauben können, dass du diese Leistung erbringst!

Unser Denken beim Schiessen

«Wir müssen konstruktiv denken», ein Satz der uns Schützen wohlbekannt ist.

Bei jedem Schuss beginnen wir von vorn und jeder Schuss wird für sich selbst gesehen.

Würden wir uns am schlechten Schuss orientieren und diesen im Kopf haben, geriete der nächste genauso schlecht.

Besserwisser und Schreihälse erinnern uns mit hinterhältigen Worten daran: «Aber mach diesmal nicht den gleichen Fehler wie beim letzten Jagdschiessen! »...wenn wir jetzt nicht sofort auf konstruktive Gedanken umschalten können sind wir verloren. Über solche Aussagen sollten wir herzlich lachen. Damit kann der Bann gebrochen und negative Suggestion vermieden werden. Negative Bilder sollten sofort in konstruktive verändert werden, dies evtl. durch Verkleinern und weit nach hinten schieben. Deine Gefühle verändern sich sofort. Man kann unangenehme Bilder auch dunkel und verschwommen machen.

Dazu noch ein Tipp: Stelle dir das unangenehme Bild auf einem weissen Hintergrund vor und mache einen Rahmen darum herum. In eine Ecke setzt du ganz klein das Zielbild, also jenes, was du stattdessen haben möchtest. Jetzt mache das kleine Bild gross und das Unangenehme ganz klein und zwar solange, bis automatisch immer nur das Zielbild zu sehen ist.

Man surft auch gefühlsmässig hin und her, bis nur noch gute Gefühle da sind mit einem klaren grossen Zielbild. Das gilt besonders für schlechte Erfahrungen, die man nicht aus dem Kopf kriegt.

Die Motivation

Gefühle: Woher wissen wir eigentlich, was negativ und positiv ist?

Wie kannst du fühlen ob du irgendwo verspannt bist, ob du innere Widerstände hast?

Du kannst fühlen ob du ganz locker bleibst, ob du dich rundum gut fühlst.

Ob sich etwas angenehm oder unangenehm anfühlt ist subjektiv.

Wir sollten immer mehr nach einer konstruktiven Denk- und Gefühlsstruktur streben, das bedeutet, jeden Tag ein klein bisschen netter zu sich selbst sein und nicht in Problemen denken, sondern lösungsorientiert.

Und zuletzt noch dies

Wenn dich vor der Schiessprüfung eine starke Unsicherheit plagt, dann schaue doch die Einträge im Jungjägerbüchli an. Oft vergisst man vor dem grossen Tag, wieviel man für die bevorstehende Prüfung trainiert hat. Die Aufzeichnungen der Schiesstrainings können dich entlasten, wenn du siehst, dass du trainiert hast und die geforderte Leistung erbringen kannst.

Wer das Gefühl hat zwei Wochen vor der Prüfung das Training nachholen zu müssen, läuft Gefahr nicht zu bestehen.

Nur ein „ausgeruhter“ Körper kann Höchstleistungen erbringen.