



Interview mit Corinne Vonlaufen

Mentaltraining: Unterschätzte Ressourcen nutzen

Corinne Vonlaufen ist Diplom-Psychologin, Sportpsychologin, Fachpsychologin für Rechtspsychologie (BDP/DGPs) und Psychologische Psychotherapeutin mit eigener Praxis in Münster. Nach über 20 Jahren im Hochleistungssport (Dressurreiten) mit einem Schweizermeister-Titel sowie Teilnahmen an internationalen Turnieren hat sie sich auf die sportpsychologische Unterstützung von Schützen spezialisiert. Sie selbst schießt aktiv im Bereich des Wurftaubenschießens. Als passionierte Jägerin umfasst ihr Angebot auch den Support bei jagdlichen Themen.



dieflinte: Frau Vonlaufen, ich bedanke mich für Ihre Bereitschaft, uns für ein Interview zur Verfügung zu stehen! Ich wurde durch einen Flyer auf dem Schießstand Coesfeld-Flamschen auf Sie aufmerksam, in dem Sie ein Mentalcoaching für Schützen anbieten. Mich hat das überrascht, weil mir ein solches Angebot zum ersten Mal begegnet ist. Wie sind Sie auf die Idee gekommen, Ihr berufliches Können speziell an diese Gruppe zu richten?

Corinne Vonlaufen: Sehr gerne, ich danke Ihnen für Ihr Interesse. Ich bin darauf gekommen, weil ich wiederum überrascht war, dass es dieses spezialisierte Angebot für diese Gruppe bisher noch nicht gab. Insbesondere deshalb, weil kaum ein Schütze infrage stellt, wie wichtig mentale Faktoren wie zum Beispiel Konzentration bei diesem Sport sind. Gerade Top-Schützen vertreten meist die Einstellung, dass ab einem bestimmten Level nicht mehr die technischen Möglichkeiten, sondern der „Kopf“ am Wettkampftag über den Sieg entscheidet.

Bei diversen Teilnahmen an Wettkämpfen wurde ich von Schützen angesprochen und um Unterstützung im mentalen Bereich gebeten, nachdem diese erfahren hatten, dass ich Psychologin bin. Besonders häufig wurde ich gefragt, was man denn tun könne, wenn man beim Wettkampf nicht die Leistung abrufen könne, zu der man im Training in der Lage ist.

Als sich diese Nachfragen häuften, habe ich begonnen zu recherchieren, wer denn in Deutschland diesen Bedarf an mentaler Unterstützung qualifiziert bedient. Recht ungläubig stellte ich fest, dass es offenbar niemanden mit Approbation gibt, der sich auf diesen Bereich spezialisiert hat. Schon gar nicht jemanden, der auch selbst passioniert jagt und an Schießwettkämpfen teilnimmt und damit aufgrund selbst gemachter Erfahrung weiß, welche Herausforderungen dies mit sich bringt. Es gibt gute Sportpsychologen auf dem Markt, die meisten haben aber keine Approbation und damit ein viel begrenzteres Methodenrepertoire. Diese sind auch nicht auf Schützen spezialisiert und haben auch keinen eigenen Erfahrungshintergrund als Schütze.

dieflinte: Seit wann sind Sie in diesem Segment tätig?

Corinne Vonlaufen: Ich bin seit 2009, also knapp zehn Jahre als Psychologin tätig. Mit Jägern und Sportschützen arbeite ich, seitdem ich den Jagdschein gemacht habe, also seit 2016. Auf diese Gruppe spezialisiert habe ich mich 2017.

dieflinte: Wie schätzen Sie den Markt deutschlandweit ein? Ist die Nachfrage genügend groß?

Corinne Vonlaufen: Ich habe keine repräsentative Studie durchgeführt. Meine Einschätzung basiert auf Gesprächen, die ich mit einer Vielzahl von Top-Schützen und Schießtrainern geführt habe, und auf den Eindrücken, die ich auf Wettkämpfen gewonnen habe. Aussagen wie „bei der Taube hat der Kopf nicht mitgespielt“ gehören zur Tagesordnung eines jeden Wettkampfes. Natürlich bin ich auf Aussagen, die eine mentale Komponente beinhalten, sensibilisiert. Aber der Verlauf eines Schießturnieres ist üblicherweise gespickt mit solchen Bemerkungen von Schützen. Gerade Hochleistungsschützen sind sich des Einflusses ihrer mentalen Verfassung durchaus bewusst und wünschen sich Trainingsmöglichkeiten in Deutschland. Denn wer mit viel Hingabe und Disziplin seine technischen Fertigkeiten trainiert, der beansprucht natürlich auch gerne den Wettbewerbsvorteil einer guten mentalen Verfassung. Nichts ist frustrierender als nicht abrufen zu können, was man eigentlich kann.

In England beispielsweise sind solche Methoden längst bekannt und üblich. Auch in den USA gehört es beinahe zum „guten Ton“, einen Psychologen als Unterstützer, Coach oder Therapeuten zu haben. Auch in Deutschland profitieren Sportler von sportpsychologischen Methoden. Bisher vorrangig in anderen Sportarten wie zum Beispiel Fußball, Handball, Tennis, in der Leichtathletik oder im Motorsport.

dieflinte: Geht die Nachfrage eher von Spitzensportlern aus? Gibt es eine Nachfrage aus dem Breitensport?



Foto: Steffi Wehr Fotografie

Corinne Vonlaufen: Die größte Nachfrage kommt von Schützen, die auch an Wettkämpfen teilnehmen. Einige sind Top-Schützen, es sind aber nicht alle „Hochleistungsträger“.

Schützen, die nicht an Wettkämpfen teilnehmen, fragen ebenfalls danach. Hier sind nur die Fragestellungen bzw. Themen andere.

dieflinte: Was man durch das Mentalcoaching lernt, kann man nicht nur in seinem Sport, sondern auch in seinem ganz normalen, täglichen Leben gebrauchen?

Corinne Vonlaufen: Ganz genau so ist es. Häufig hängen die spezifischen Themen, die im Zusammenhang mit dem Sport behandelt werden, auch mit anderen Lebensbereichen zusammen. Daher ist manchmal auch ein Blick in das „sonstige Leben“ von Relevanz, wenn es um die Beseitigung von Störeinflüssen beim Leistungsablauf geht. Und andersherum können Schützen, die bestimmte Techniken für den Sport gelernt haben, diese auch im Zusammenhang mit anderen Herausforderungen im Alltag nutzen.

dieflinte: Was müssten unsere Leser tun, wenn sie Ihre Unterstützung in Anspruch nehmen möchten? Bieten Sie Gruppenseminare für Schützen nach einem festgelegten Terminplan an? Gibt es Lehrgänge? Oder handelt es sich immer um eine Einzelcoachingmaßnahme, die jeweils individuell vereinbart wird?

Corinne Vonlaufen: Ich biete ein- und zweitägige Workshops in Kleingruppen (maximal acht Personen) an. Inhaltlich geht es dabei um die Vermittlung von wissenschaftlich anerkannten Strategien, Techniken und Methoden, welche für Sport-/ Wettkampfschützen hilfreich sind, die Leistungen zu verbessern. Zum Beispiel: Zielanalyse und realistische Zieldefinierung, Selbstverbalisations-, Imaginations- und Visualisierungstechniken, Methoden zur Kompetenzerwartung, Trainingsstrategien für Wettkampfsituationen, Aufmerksamkeitsregulation und Konzentration, Aktivationsregulation (Entspannungs- und Aktivierungstechniken), hilfreicher Umgang mit störenden Gedanken, Emotionsregulation (Umgang mit Angst etc.), Stressreduktionstechniken, Strategien zum Umgang mit Beobachtern und Zuschauern, konkrete Vorbereitung auf Wettkämpfe, Strategien zur Optimierung der mentalen Leistungsfähigkeit über die gesamte Dauer des Wettkampftages, Schießroutinen zur Optimierung der Leistungsfähigkeit. Auf Anfrage biete ich aber auch Workshops mit bestimmten Themenbereichen an. Wenn also zum Beispiel eine Gruppe von vier Personen anfragt und sich insbesondere Techniken zu „Problemtauben“ und Stressreduktionsmethoden wünscht, dann passe ich die Inhalte eines Workshops an die gewünschte Dauer und die präferierten Inhalte an.

Wichtig ist mir dabei, dass die Klienten in den Workshops auch zum Üben kommen, sodass sie die gelernten Techniken im Anschluss an den Workshop auch wirklich nutzen und einsetzen können. Wer also eine Entspannungstechnik als Thema im Workshop hat, soll nachher zu Hause oder dann beim Wettkampf in der Lage sein, sich effektiv zu entspannen. Dies erfordert nicht nur die Vermittlung dieser Methode, sondern auch ein Üben und Trainieren bereits während des Workshops.

Beim Einzeltraining werden an den Klienten und dessen Zielvorstellung adaptierte und angepasste Strategien, Techniken und Methoden trainiert. Hierbei geht es um ein individualisiertes und passgenaues Trainingskonzept, welches exakt auf die Erfordernisse des Einzelnen abgestimmt ist.

Workshops und Einzeltrainings finden in Münster statt. Auf Anfrage aber auch an einem Ort nach Wahl des/der Klienten. Unter bestimmten Bedingungen führe ich Einzeltrainings auch via Skype durch. Im Normalfall findet das Training nicht auf dem Schießstand statt, weil das weder notwendig noch unbedingt förderlich ist. Nur unter bestimmten Umständen kann ein Coaching auf der Schießanlage Sinn machen, wenn es zum Beispiel um Visualisierungstechniken geht und das Werfen der Tauben hier Unterstützung bietet. Wettkampfbetreuung biete ich natürlich auch an.

dieflinte: Wie lange dauert es, bis ein, sagen wir, ganz normaler Wettkampfschütze des Breitensports eine Auswirkung des Mentalcoachings in einem Wettkampf spüren kann? Das müssen nicht Trefferprozente sein. Es kann ja auch um andere Zielvereinbarun-

gen gehen. Reden wir da von Jahren oder würde sich schon nach einem ersten Coaching durch Sie eine Veränderung bemerkbar machen?

Corinne Vonlaufen: Ich hatte noch keinen Klienten, der nicht sofort einen Effekt festgestellt hat. Und meistens geht dies auch mit einer höheren Trefferquote einher. Grundvoraussetzung ist, dass der Klient bereit ist, die mentalen Strategien zu trainieren. Genau so wie er auch die Schießtechnik trainiert.

Die Evaluation ist für mich ein wichtiger Punkt. Also die Nachprüfbarkeit der Wirksamkeit einer Trainingsmaßnahme. Beim Einzeltraining wird zunächst genau definiert, wo der Schütze/die Schützin aktuell steht und welches die Ziele sind. Beides wird exakt und detailliert beschrieben. Nachdem eine Methode ausgewählt wurde und das eigentliche Training beginnt, wird auch klar definiert, anhand welcher Merkmale denn festgestellt werden kann, dass die Methode hilfreich und effektiv war. So ist es möglich, zu einem späteren Zeitpunkt die Wirksamkeit des Trainings zu überprüfen. Natürlich kann nicht einfach die Gesamtrefferquote beim nächsten Wettkampf herangezogen werden, da Wettkämpfe ja unterschiedliche Schwierigkeitsgrade haben und auch andere Wirkfaktoren eine Rolle spielen. Aber wenn jemand sagen wir mal zum Thema „Problemtaube“ kommt, weil er an 80 Prozent der Rollhasen vorbeischießt, dann muss nach dem Training auch die Trefferquote bei den Rollhasen besser sein. Kommt jemand wegen Schlafstörungen vor dem Wettkampf, dann muss die Einschlafzeit kürzer oder die Durchschlafzeit (je nachdem ob das Ein- oder Durchschlafen das Problem war) länger sein nach dem Training. Erklärt jemand, dass es ihm schwerfällt, nachmittags dieselbe Leistung abzurufen wie vormittags, muss im Durchschnitt über einige Wettkämpfe (unter Berücksichtigung der Schwierigkeitsgrade der einzelnen Durchgänge) die Trefferquote nachmittags besser sein als vor Beginn des Trainings.

dieflinte: Welche persönlichen Voraussetzungen muß jemand mitbringen, der sich an Sie wendet? Ich meine hiermit nicht den Grad der Schießfertigkeit. Gibt es Schützen, die „vom Kopf her“ weniger empfänglich für Ihre Botschaften sind? Gibt es Charaktere, die geradezu prädestiniert dazu sind, durch ein Mentalcoaching schnelle und dauerhafte Änderungen umzusetzen? Oder spielt es keine Rolle, wer Ihnen gegenüber „auf der Couch“ sitzt, um es spaßhaft auszudrücken?

Corinne Vonlaufen: Es ist gut, dass Sie „die Couch“ ansprechen. Denn manche vermuten tatsächlich eine Couch bei mir, allein wegen meiner Profession. Allerdings läuft ein Training sehr viel mehr wie ein „normales“ Gespräch ab, als dass es an eine „Couchsituation à la Freud“ erinnern würde. Es gibt meist Kaffee oder ein Kaltgetränk und dann sprechen wir miteinander. Der Unterschied zum Gespräch mit dem Schießkollegen ist lediglich, dass ich mehr Fragen stelle, eine Struktur im Kopf und im Anschluss psychologisch fundierte Ideen habe und wissenschaftlich anerkannte Strategien anbieten kann. Zur konkreten Beantwortung der Frage: Wer eine gesunde Skepsis hat, aber auch eine Bereitschaft, sich auf ein Training einzulassen und auch die Methoden im Anschluss zu trainieren, ist bei mir richtig und der wird auch profitieren. Egal ob er sich vorher schon mit mentalen Trainingsmethoden auseinandergesetzt hat oder nicht.



Wer das Ganze als „Hokuspokus“ oder „Psychokram“ ansieht und nicht wirklich mentale Techniken erlernen möchte, sondern erwartet, dass ich ihm etwas „präsentiere“ und er dann als besserer Schütze nach Hause geht, der würde enttäuscht werden. Bisher ist allerdings noch nie so jemand zu mir gekommen.

dieflinte: Welche Rolle spielt es, ob und wie weit ein Schütze, der sich von Ihnen mental coachen lässt, in schießtechnischer Hinsicht ausgebildet ist? Kann ein Mentalcoaching erst wirken, wenn Schießtechniken und -methoden einigermaßen verankert sind, oder ist beides unabhängig voneinander?

Corinne Vonlaufen: Eine wirklich gute Frage, danke! Denn so mancher Schütze oder Schießtrainer glaubt, mentale Trainingsmethoden würden erst auf der Grundlage eines Mindestmaßes an Schießtechnik fruchten. Solche Vermutungen stammen aber von psychologisch nicht ausgebildeten Leuten, die gar nicht über die Vielzahl der unterschiedlichen Möglichkeiten eines mentalen Trainings informiert sind. Denn das stimmt definitiv nicht.



Fangen wir mal beim Breitensport an. Jemand, der sich unsicher fühlt, auf den Schießstand zu gehen, der wird sehr wahrscheinlich seltener dahingehen und auch weniger konzentriert das Schießen trainieren können, weil er im Kopf mit ganz anderen Dingen beschäftigt ist („Was denken die anderen?“, „Ich fühle mich beobachtet“ etc.). Lernt er mit psychologischen Strategien, selbstsicherer zu sein, wird er häufiger hingehen und konzentrierter üben. Und somit vom mentalen Training profitieren. Dies ist nur ein Beispiel von vielen für den Bereich der „ungeübten Schützen“. Gerade Visualisierungstechniken sind auch für technisch noch nicht fortgeschrittene Schützen äußerst hilfreich! Dies hat mit den Möglichkeiten zu tun, Handlungsabläufe im Gehirn quasi zu programmieren, sodass sie einfacher und besser abgerufen werden können.

Wenn zwei Schützen, die sich technisch vielleicht beide auf einem mittleren Niveau befinden, auf dem Wettkampf sind, dann wird derjenige, der eine optimale mentale Konstitution hat, besser abschneiden als der andere, der dies nicht hat. Beispiel: Einer von beiden denkt „ich bin technisch auf einem mittleren Niveau, aber ich werde heute alles abrufen, was ich kann“ und ist motiviert und zuversichtlich, dass er zeigen wird, was er kann. Er nutzt Entspannungstechniken, wenn er merkt, dass er nervös wird, und hat auch physiologisch optimale Bedingungen geschaffen (Schlaf, Ernährung etc.) Der andere denkt „hier sind so viele Top-Schützen, so gut

bin ich ja bei Weitem nicht. Hoffentlich wird das jetzt nicht peinlich“, fühlt sich unsicher, ist nervös und hat keine Idee, was er dagegen tun kann. Er hat vorher nicht besonders gut geschlafen und wusste auch nicht, welche Ernährung optimal wäre. Was glauben Sie, wer von beiden die besseren Leistungen abrufen wird?

Und bei Hochleistungsschützen, deren Schießtechnik bereits optimiert ist, bei denen wird die mentale Verfassung das Zünglein an der Waage sein, welches über Sieg oder Niederlage entscheidet.

Zusammenfassend kann ich also sagen: Es spielt überhaupt gar keine Rolle, wie „fortgeschritten“ ein Schütze in technischer Hinsicht ist. Jeder hat seine Stärken und Schwächen, egal auf welchem Niveau. Und wer sein Potenzial nutzen möchte, der kann auch profitieren, indem Ressourcen durch mentales Training genutzt werden.

Die technische und die mentale Komponente des Schießens sind zwei Seiten derselben Medaille. Wer technisch hervorragend schießen kann, mental aber „neben der Spur“ ist, wird nicht das Maximum an Leistung abrufen können. Und jeder Schütze wird an seine Grenzen kommen, wenn er ausschließlich „im Kopf gut drauf“ ist, aber keinerlei Technik erlernt. Um dauerhaft erfolgreich zu schießen, ist sowohl die technische Seite notwendig, aber auch die mentale. Ich habe noch keinen Top-Schützen kennengelernt, der keinerlei mentale Strategien nutzt. Mancher kann sie sich selbst herleiten und sie sind für ihn ausreichend. So manchem sind seine angewandten Strategien nicht einmal bewusst. Ein anderer wiederum ist dankbar um Hinweise und Unterstützung in den Bereichen, in denen seine mentale Verfassung noch nicht optimal ist.

dieflinte: Zusammenfassend kann man dann also sagen, egal auf welchem Leistungsniveau sich jemand befindet, ein Mentalcoaching ist immer sinnvoll. Man lernt ja auch für sein Leben. Mir fallen da die Einsteiger in das Flintenschießen ein. Jemand, der als Anfänger in einen Tennisclub eintritt, hat auch mit Ängsten und Minderwertigkeitsgefühlen zu kämpfen. Aber er kann sich seine Spielpartner aussuchen und zieht sich mit denen auf einen von vielen Plätzen zurück. Der Flintenschütze schießt meist in einer Rotte, deren Teilnehmer er sich nicht aussuchen kann, die er nicht kennt und die im Regelfall alle besser schießen als er, ist also einer wesentlich stärkeren Beobachtung und „Konfrontation mit Besseren“ ausgesetzt als besagter Tennisspieler. Von allen Seiten prasseln gut gemeinte Ratschläge auf ihn ein, die meist nicht helfen, sondern zu einer weiteren Verunsicherung beitragen. Ich möchte wirklich nicht wissen, wie viele Menschen schon „die Flinte ins Korn geworfen haben“, um genau diese Situation zu vermeiden. Da könnte man fast auf die Idee kommen zu sagen, wer neu in den Flintensport hinein will, sollte mit einem Mentalcoaching beginnen?

Corinne Vonlaufen: Wer sich gar nicht traut oder bereits bevor er auf den Schießstand geht eine deutliche Verunsicherung verspürt, für den ist initial eine mentale Unterstützung zum Abbau von Sorgen oder Ängsten und zum Aufbau von Selbstsicherheit sicher sinnvoll, sodass der Weg zum Schießstand geebnet ist und damit er dort dann auch optimal vom Schießtraining profitieren kann. Wer bereits die ersten Schritte auf dem Schießstand absolviert und damit eine Vorstellung zum Beispiel über Bewegungsabläufe beim

Schießen gewonnen hat, der kann dann auch von weiteren mentalen Techniken profitieren (zum Beispiel Visualisierungstechniken etc.).

Zum Thema „fürs Leben lernen“ kann ich vielleicht noch hinzufügen: Wer anlässlich eines Mentalcoachings für den Sport lernt, selbstsicherer auf dem Schießstand zu sein, der wird von diesen Strategien auch profitieren, wenn er zum Beispiel in beruflichen Situationen etwas präsentieren muss und bisher sehr aufgeregt oder gestresst war. Wer initial wegen der Nervosität beim Wettkampf Trigger Training gemacht hat und dabei Entspannungstechniken erlernt und trainiert hat, der wird diese Techniken natürlich auch in allen anderen denkbaren privaten oder beruflichen Anspannungssituationen nutzen können. Die Liste der Beispiele könnte lange fortgeführt werden. Denn insgesamt sind tatsächlich viele angewandte Strategien auf alltägliche Lebenssituationen übertragbar.

dieflinte: Wer sich von Ihnen coachen lässt, vertraut sich Ihnen an und wird vermutlich auch viel aus seinem Innersten preisgeben müssen, wenn das Coaching erfolgreich sein soll. Das „Sichöffnen“ wird umso besser gelingen, je größer das Vertrauen in Ihre Verschwiegenheit ist. Da Sie approbiert sind, sind Sie einem besonderen Kodex verpflichtet?

Corinne Vonlaufen: Inwieweit sich jemand öffnen muss, um zu profitieren, ist abhängig von der Fragestellung, wegen der er kommt. Will jemand ausschließlich Entspannungstechniken lernen, müssen dafür nicht zwingend „persönliche“ Dinge besprochen werden. Geht es zum Beispiel aber darum, dass jemand kommt, weil er festgestellt hat, dass er seine Leistung nicht abrufen kann, wenn andere Menschen ihn beobachten oder über ihn sprechen, dann ist das schon eher ein Thema, welches unter Umständen etwas mehr „sich öffnen“ erfordert, wenn das Training effektiv sein soll, ja.

Das Thema Verschwiegenheit, Diskretion und Schweigepflicht ist mir sehr wichtig. Grundsätzlich bin ich tatsächlich von Berufs wegen der Verschwiegenheit verpflichtet. Nach § 203 StGB (Verletzung von Privatgeheimnissen) würde ich mich strafbar machen und könnte meinen Beruf an den Nagel hängen, wenn ich Informationen, die mir in meiner Eigenschaft als Psychologin anvertraut werden, irgendwem bekannt geben würde. Darüber hinaus ist es mir aber menschlich auch ein sehr großes Anliegen, einen vertrauten Rahmen zu schaffen. Einen Ort, an dem die Person, die mir gegenüber sitzt, sicher sein kann, dass nichts, was zwischen uns besprochen wird, an irgendjemand anderes herangetragen wird. Daher bespreche ich zum Beispiel auch immer die Frage, wie sich der Klient den Umgang wünscht, wenn man sich einmal zufällig privat oder auf einem Schießstand oder Wettkampf trifft. Nach Absprache gebe ich nicht zu erkennen, dass wir uns überhaupt kennen. Oder man begrüßt sich ganz normal. Wer möchte, kann natürlich auch offen darüber sprechen. Das ist aber die alleinige Entscheidung des Klienten. Ich richte mich danach.

dieflinte: Möchten Sie zum „Mentalcoaching von Schützen“ noch etwas ergänzen, das in diesem Zusammenhang eine Bedeutung hat?

Corinne Vonlaufen: Ja, die Passung der Waffe. Die Waffe ist der dritte der drei größten Einflussfaktoren für erfolgreiches Schießen. Wenn die Waffe nicht passt, werden auch das beste Schießtraining und auch Trigger Training keine Wunder bewirken können. Alle drei Elemente – Waffe, Technik und Kopf – müssen passen, damit optimale Ergebnisse erzielt werden können.

Und man braucht kein „Problem“, um von einem mentalen Training profitieren zu können. Manche Schützen kommen auch, und wollen „nur besser“ werden. Nach Schwierigkeiten befragt, zucken diese erstmal mit den Schultern. Es finden sich jedoch immer – und auch recht schnell – ungenutzte Ressourcen. Nur wer über lange Zeit konstant 100 Prozent der geworfenen Tauben trifft, bei dem wäre ich auch ratlos. Solche Schützen habe ich jedoch noch nicht kennengelernt. Jeder „schwächelt“ mal irgendwo, und da kann man ansetzen. Selbst wenn es „nur noch“ um die konstante Aufrechterhaltung der optimalen Konzentration über den Wettkampftag geht.

dieflinte: Sie haben die Waffe angesprochen. Die Flinte ist letztlich ein „toter“ Gegenstand. Wie man die Flinte behandelt, spielt kaum eine Rolle. Mich beeindruckten Ihre Leistungen im Reitsport. Ein Pferd ist kein Sportgerät, sondern ein Lebewesen und Partner. Deshalb mussten Sie als Hochleistungssportlerin nicht nur ihre eigene mentale Verfassung, sondern auch die Ihrer Pferde beachten, und sogar die Wirkung Ihrer Verfassung auf die Ihrer Pferde. Hat Sie das nochmal besonders geschult?

Corinne Vonlaufen: Hm, also ich denke, dass ich durch den frühen Einstieg in den Pferdesport auch maßgeblich in meiner Empathiefähigkeit geschult worden bin. Durch den Umgang mit Lebewesen von Kindesbeinen an habe ich früh gelernt, die Verfassung von anderen (Tieren und Menschen) zu erkennen und im Blick zu halten. Die langjährige Ausbildung zur Therapeutin hat das dann noch weiter vorangetrieben.

Den größten Nutzen aus meiner Vergangenheit im Pferdesport ziehe ich aber sicher aus der Tatsache einer umfangreichen Wettkampferfahrung. Es ist eben etwas anderes, ob man bestimmte Zusammenhänge in einem Buch gelesen und studiert hat oder Erzähltes



auch in den Zusammenhang selbst gemachter Erfahrungen stellen kann. So fällt es mir häufig sehr leicht nachzuvollziehen, was jemand gerade schildert und kann dadurch auch nochmal leichter und schneller auf hilfreiche Methoden zurückgreifen bzw. diese anbieten.

dieflinte: Ihr beruflicher und sportlicher Hintergrund umfasst nicht nur viele, sondern auch sehr unterschiedliche Bereiche. Was waren Ihre Beweggründe, sich einer Jagdausbildung zu unterziehen? Warum sind Sie Jägerin? Was bedeutet Ihnen Passion? Was Begeisterung? Würden Sie anderen raten, dass sie begeisterungsfähig sein sollen? Kann man Begeisterungsfähigkeit lernen oder ist sie angeboren? Lebt man besser, wenn man sich begeistern kann? Ist man erfolgreicher?

Corinne Vonlaufen: Ich habe meine Beweggründe 2017 für mich mal aufgeschrieben, der Text ist etwa zwei Seiten lang. Aber ganz kurz gefasst: Ich war damals auf der Suche nach einem neuen „Hobby“. Ein Freund hatte zu diesem Zeitpunkt gerade den Jagdschein gemacht. Mein Abgleich seiner Schilderungen zur Jagd mit meinen eigenen Interessen (draußen sein, Ruhe, Fleischgewinnung, sportliches Schießen) führte dann zum Entschluss, den Jagdschein zu machen. Allerdings habe ich nun kein neues „Hobby“, sondern ein komplett neues Leben. Beruflich und privat haben sich viele schöne Veränderungen entwickelt. Mein Motiv eine Jägerin zu sein? Was mir spontan dazu einfällt ist, dass ich wenn ich jagdlich unterwegs bin, das Gefühl habe „angekommen“ zu sein. Meine Bestimmung gefunden zu haben. Ich fühle mich draußen daheim. Ich bin unbeschreiblich dankbar dafür, dass ich mein Fleisch selbst gewinnen kann. Seitdem ich jage, gehe ich mit Nahrungsmitteln insgesamt ganz anders – achtsamer und wertschätzender – um. Die Jagd bringt mich persönlich zu meinen Ursprüngen zurück. Zurück aus der Entfremdung, der ich mich in unserer schnellen, modernen, digitalen Welt vorher manchmal etwas ausgeliefert gefühlt habe. Identität, Achtsamkeit, Entschleunigung.

Passion. Tue das, was du tust, mit Leidenschaft. Alles, was mit Leidenschaft getan wird, ist sinnvoll. Höchstwahrscheinlich auch noch erfolgreich. Passion ist der Motor. Solange Leidenschaft da ist, geht der Motor nie aus.

Begeisterung spielt in meinem Leben eine große Rolle. Es erfüllt mich, wenn ein Klient begeistert feststellt, dass es funktioniert, was wir trainiert haben. Ich selbst bin begeistert, wenn es klappt, wie wir uns das ausgedacht haben. Ich bin begeistert, wenn ich tolle neue Menschen kennenlernen, neue Wege gehen, neue Möglichkeiten ausprobieren kann. Ich bin begeistert, wenn mich jemand oder etwas inspiriert.

Sich für etwas zu begeistern ist eine positive Emotion, die aktivierend ist. Ich denke nicht, dass man jemandem dazu „raten“ kann, begeisterungsfähig zu sein. Man kann aber lernen, Dinge positiv(er) zu betrachten und das ist unter Umständen sinnvoll, da damit auch positive(re) Emotionen einhergehen. Und wer ist schon nicht gerne glücklich?

Man kann auch trainieren, bewusst Dinge mehr zu genießen. Beispielsweise Erfolg. Wer nach langer Anstrengung, viel Fleiß und Schweiß ein Ziel erreicht, sollte diesen Erfolg unbedingt bewusst erleben, genießen, feiern und sich selbst loben. Eigenlob stinkt?



Stimmt nicht! Begeisterung für sich selbst und die eigenen Leistungen ist förderlich. Für die Stimmung und auch die nächsten Leistungssituationen.

dieflinte: Haben Sie das Flintenschießen im Zusammenhang mit Ihrer Jagdausbildung begonnen oder haben Sie vorher schon Wurf scheiben geschossen? Warum nehmen Sie an Wettkämpfen teil?

Corinne Vonlaufen: Ich habe während der Jagdausbildung zum ersten Mal mit der Flinte geschossen. Bei den ersten Besuchen auf dem Schießstand und dann natürlich auch bei der Schießprüfung kamen mir bereits die mentalen Techniken zugute, die mir durch meine psychologische Ausbildung zur Verfügung standen.

Die Beweggründe für Wettkampfteilnahmen sind vielfältig. Ich habe wohl noch immer ein ehrgeiziges Sportlerherz. Es macht mir Spaß, mich mit mir selbst und anderen zu messen. Ich freue mich gerne über erreichte Ziele. Ich finde es spannend, mich neuen Herausforderungen zu stellen. Dabei genieße ich das Zusammen sein mit anderen Schützen. Man hat gemeinsame Interessen, über die man sich austauschen kann. Mit der Zeit entsteht ein gewisses Zusammengehörigkeitsgefühl. Ich finde, es gibt keine bessere Art einen Tag zu verbringen als an der frischen Luft mit Gleichgesinnten mit der Flinte auf dem Schießstand. Eine für mich gleichwertige Alternative wäre noch zur Jagd zu gehen.

dieflinte: Was gefällt Ihnen speziell am Schießen mit der Flinte? Ich habe selten gehört, dass jemand von sich behauptet, ein „passionierter“ Kugelschütze zu sein. Ein passionierter Reiter, Jäger, Flintenschütze, Angler oder Golfer zu sein, sagt man eher. Gibt es etwas, das alle Bereiche verbindet, die wir mit Passion in Zusammenhang bringen? Welche Voraussetzungen, welche Bedingungen müssen gegeben sein, dass wir Menschen etwas mit Leidenschaft tun (können)? Ist das eine Frage, die eine Psychologin besonders gut beantworten kann?

Corinne Vonlaufen: Was mir am Flintenschießen gefällt? Ein Aspekt ist sicherlich, dass das Resultat der eigenen Handlung sofort sichtbar ist. Beim Wurftaubenschießen bekommt der Schütze unmittelbar Rückmeldung über das Ergebnis. Treffer oder kein Treffer. Die „Belohnung“ beim Treffer kommt sofort: die Tontaube geht kaputt. Das gefällt mir. Mir gefällt auch der Aspekt zu wissen, dass ich – egal wie schnell eine Taube ist – mit der richtigen Technik mit meiner Waffe schneller bin. Auch die Dynamik, die diese Sportart beinhaltet, ist ein Aspekt, egal bei welcher Disziplin. Das Zusam-

menspiel aus Konzentration, „Kopfarbeit“, technischem „Know-how“ und körperlicher Betätigung mit Geselligkeit. Das ist es wohl zusammengefasst, was mir daran so viel Spaß macht.

Die Frage, wann wir etwas aus Leidenschaft tun, ist eine Einladung, ein ganzes Buch darüber zu schreiben. So kurz wie möglich zusammengefasst würde ich die Frage aber versuchen so zu beantworten:

Menschen haben Bedürfnisse. Unterschiedlicher Art und auch in unterschiedlichem Ausmaß. Je mehr eine Betätigung zu den Bedürfnissen eines Menschen passt und diese dadurch befriedigt werden können, je eher wird diese Betätigung mit „Leidenschaft“ ausgeführt. Und desto eher fühlt er sich glücklich dabei. Daher wünsche ich allen viel Leidenschaft beim Schießen!

dieflinte: Passion makes the difference. Wer mit Begeisterung und Leidenschaft unterwegs ist, wer den richtigen „Spirit“ hat, der ist meiner Meinung nach nicht nur besser in seiner Leistung, er fühlt sich auch besser.

Leidenschaft allein reicht nicht, um ein guter Flintenschütze zu sein. Wir brauchen ein optimales Werkzeug und eine gute Schießtechnik. Von diesen „harten Fakten“ abgesehen, existiert ein mentaler Bereich, der nicht nur über den Erfolg, sondern auch das Maß unserer Freude entscheiden kann. Oft fällt es uns schwer, diesem so wichtigen Umstand durch geeignete Maßnahmen dauerhaft Rechnung zu tragen. Deswegen können Ressourcen brachliegen, obwohl man denkt, man hätte mit Flinte und Schießtechnik bereits alles für den Erfolg getan. Manchmal braucht man einen Anstoß, eine Gelegenheit, um endlich das in Angriff zu nehmen, was man immer schon machen wollte. Das kann ein Flyer auf einem Schießstand sein oder ein Interview, das man liest. Ich sage Ihnen meinen herzlichen Dank für das interessante und kurzweilige Gespräch, Frau Vonlaufen!

Corinne Vonlaufen: Ich danke Ihnen für Ihr Interesse!

Das Interview wurde geführt von: **Detlef Riechert**
Fotos: **Corinne Vonlaufen**



Kontakt:

Diplom-Psychologin, Sportpsychologin

Fachpsychologin für Rechtspsychologie BDP/DGPs

Psychologische Psychotherapeutin (Verhaltenstherapie)

Von-Vincke-Straße 6
48143 Münster

Telefon: +49 151 26 34 38 79

E-Mail: info@mentaltraining-vonlaufen.de

Homepage: www.mentaltraining-vonlaufen.de

Bockdoppelflinte GC-Expert



Jetzt mit eleganter, matter Oberfläche.

JAGD/SPORT – GC-Expert

Mit der Zoli „GC-Expert“ bietet Frankonia einen Leistungsträger für Jagd und Wettkampf – das Kürzel GC steht für Game und Competition.

Lauflänge 71 cm
Nr. 195212

€ 2.259,00

Abgabe nur an Inhaber einer Erwerbserlaubnis.
Bitte Erwerbserlaubnis mit einsenden.

Nähere Informationen erhalten Sie bei FRANKONIA – frankonia.de oder in einer unserer Filialen.



- 10-mm-Laufschiene
- ausgesuchtes Schaffholz
- Wechselchokes
- Stahlschrotbeschuss
- lebenslange Herstellergarantie auf Basküle