



Warum der Ärger über eine vorbeigeschossene Taube manchmal gleich zum nächsten „Fehler“ führt

Samstagmittag, 12:40 Uhr: der Schütze ruft die erste Taube am letzten Stand des zweiten Durchgangs des 100 Tauben Parcours-Wettkampfes ab. Auf seinem Konto stehen bereits 23 getroffene Tauben aus dem ersten Durchgang und im aktuellen zweiten Durchgang hat er bisher auch erst drei Tauben vorbei geschossen. „Pull!“ ruft er, geht hinter der Taube in Anschlag, zieht durch die für ihn leichte Taube durch und drückt ab. „Fehler!“, hört er aus dem Hintergrund und starrt einen kurzen Moment recht ungläubig der Taube hinterher, die auf dem Boden zerschellt. „Das gibt’s doch nicht, das kann doch nicht wahr sein, wie kann ich denn jetzt so eine leichte Taube vorbei schießen?!“ denkt er sich und rechnet im Kopf die nun noch maximal mögliche Punktzahl für diesen Durchgang aus. „Egal, hake die Taube ab, denke nicht mehr daran!“ sagt er sich, lädt nach, schließt die Waffe nachdem er nachgesehen hat, welche Taube nun zu beschießen ist. Er ruft die nächste Taube ab und schießt gleich nochmal vorbei. Der Ärger wächst, er nimmt sich noch mehr vor, sich über diese beiden völlig unnötig vorbei geschossenen Tauben nicht mehr zu ärgern und schießt gleich noch eine vorbei. Am Ende des zweiten Durchgangs werden 17 von 25 Treffern auf dem Zettel notiert.

Wie erklärte sich der Schütze dieses Ergebnis? Er habe sich über diese relativ leichten vorbei geschossenen Taube total geärgert.

Nun wusste er, wie viele andere Schützen auch, dass der Ärger über und die Gedanken an die vorbei geschossene Taube die Konzentration für die nächste Taube beeinträchtigen kann.

Deshalb habe er versucht, nicht mehr über diesen Fehler nachzudenken. Das sei ihm aber irgendwie nicht gelungen, obwohl er diese vorbeigeschossenen Taube wirklich habe vergessen wollen.

Warum hat es nicht geklappt? Aus psychologischer Sicht gibt es hierfür eine ganz einfache Erklärung. Hierzu ein kleines Beispiel: bitte lieber Leser, liebe Leserin, denken Sie doch bitte jetzt NICHT an den rosaroten Elefanten, der oben rechts von diesem Text zu sehen ist!

Jeder Leser, jeder Leserin, die diesen Text aufmerksam und konzentriert gelesen hat, hat höchstwahrscheinlich mindestens für einen Moment vor dem inneren Auge einen rosaroten Elefanten gesehen. Und das obwohl ich doch darum gebeten habe eben NICHT an einen rosaroten Elefanten zu denken. Dieses einfache Experiment soll demonstrieren, dass es nicht möglich ist, an etwas Bestimmtes bewusst NICHT zu denken. Wir können unserem Gehirn nicht befehlen, bestimmte Dinge NICHT zu denken. Gerade dann, wenn wir uns vornehmen an etwas Bestimmtes NICHT zu denken, erhöht dies die Wahrscheinlichkeit um ein Vielfaches, dass wir exakt daran mit besonderer Intensität denken MÜSSEN. Das ist der einfache Grund dafür, warum es dem Schützen nicht gelungen ist, NICHT mehr über die vorbei geschossenen Taube nachzudenken.



Aus Erfahrung wusste er, dass der Ärger über die vorbeigeschossene Taube und die Gedanken daran, seine Konzentration auf und für die nächsten Tauben beeinträchtigen könnte. Psychologisch absolut korrekt. Denn unser Gehirn hat schließlich eine begrenzte Kapazität. Wenn wir uns voll und ganz auf eine Sache konzentrieren, können wir die gesamte Kapazität nutzen. Denken wir bei einer Handlung aber auch noch an andere Dinge, wie zum Beispiel an die letzte vorbei geschossene Taube, steht dem Gehirn für diese Handlung – in diesem Falle also die nächste Taube – eben auch nur noch eine reduzierte Kapazität zur Verfügung. Je nach Schwierigkeitsgrad der Taube und Fähigkeit des Schützen, mag das in bestimmten Fällen dennoch dafür ausreichen, dass sie nächste Taube getroffen wird. Die Wahrscheinlichkeit für einen Treffer ist aber natürlich logischerweise höher, je mehr von der Gesamtkapazität des Gehirns genutzt wird. Sprich: die Wahrscheinlichkeit, dass wir treffen ist umso höher, je mehr wir uns auf diese eine zu beschießende Taube konzentrieren können.

Weil unserem Schützen dies ebenso klar war, wie vielen anderen Schützen auch, war er so weise, und hat versucht, nicht mehr über den Fehler nachzudenken. So weit so gut. Nur leider funktionierte seine Strategie nicht. Sie funktioniert genauso wenig wie es funktionieren kann, NICHT über den rosaroten Elefanten nachzudenken.

Also brauchte er eine andere Strategie.

Dritter Durchgang, zweiter Stand am Nachmittag: Wieder hat der Schütze eine Taube vorbei geschossen. Nun wandte er die in der Pause gelernte Technik an. Es gelang ihm, sich wieder voll auf die nächsten Tauben zu fokussieren und schloss den ganzen Durchgang mit 23 Treffern ab.

Was ist in der Pause passiert? Mit relativ einfachen mentalen Techniken, hat er sich darauf vorbereitet, wie er beim nächsten Fehler reagieren möchte. Insgesamt stehen hier eine Menge unterschiedlicher Strategien zur Verfügung. Korrekt angewandte Selbstverbalisation, Imaginationstechniken, Visualisierungstechniken sind nur einige wenige Beispiele. Welche angewandt werden sollte, ist abhängig von der Persönlichkeit und der mentalen „Vorbildung“ des Schützen.

www.TRIGGER-TRAINING.com

Dipl.-Psych. Corinne Vonlaufen

Tel.: +49 151 26 34 38 79

info@mentaltraining-vonlaufen.de