



Warum „mucken“ Kopfsache ist

Was ist „Mucken“ überhaupt? Als „Mucken“ oder „Nicken“ wird in der Jägerschaft ein Vorgang bezeichnet, bei dem der Schütze im Moment der Schussabgabe den Schuss verreit. Das heißt, genau in dem Moment, in dem er durch Ziehen des Abzugs die Schussabgabe auslöst, verlässt er den Zielpunkt, den er vorher anvisiert hatte.

Dieses Verlassen des Zielpunktes erfolgt durch Muskelbewegungen. Muskeln der Finger, Hände, Arme oder des Oberkörpers.

Muskelbewegungen, werden (sehr vereinfacht ausgedrückt) dadurch ausgelöst, dass Signale vom Gehirn über Nervenbahnen zu den zuständigen Muskeln geleitet werden. Die Bewegungssteuerung erfolgt also im Kopf.

Ergo findet der „Fehler“ beim Verreien eines Schusses ebenfalls im Kopf statt. Ist es da nicht logisch, den Fehler auch im Kopf zu lösen?

Wie und warum das funktioniert versuche ich im Folgenden zu erklären:

Jede Bewegung, die wir willentlich ausführen, beginnt im Gehirn. Im sogenannten „prämotorischen Cortex“. Dieser Teil des Gehirns ist dafür zuständig, Bewegungen zu entwerfen und zu initiieren. Hier wird also das Programm „treffsicher auf das Stück Wild schießen“ entworfen. Allerdings entstammt auch diesem Bereich das Programm „im Moment der Schussabgabe den Zielpunkt verlassen“.

Der prämotorische Cortex stimmt das entworfene Bewegungsprogramm mit anderen Hirnteilen (z.B. Kleinhirn und die Basalganglien) ab. Ist die Entscheidung für eine Bewegung einmal gefallen, übernimmt der primäre Motorcortex. Hat der Jäger oder Schtze also die Entscheidung getroffen, schießen zu wollen, dann wird das Programm, welches vorher dazu erstellt worden ist, übernommen.

Die Axone der Nervenzellen aus motorischen Arealen der Hirnrinde werden zu Nervenbahnen gebündelt. Diese ziehen dann (teilweise erfolgt vorher eine erste Verschaltung im Hirnstamm) ber absteigende Rückenmarksbahnen zu den Muskeln, die zur Kontraktion gebracht werden sollen. Also zu den Fingern, den Händen, den Armen etc.

Der primäre Motorcortex gibt letztendlich den Startschuss für eine Bewegung. Dann wird die Bewegung so ausgeführt, wie das Programm vorher erstellt worden ist.

ABER: Die Neurone feuern auch schon in Erwartung einer Bewegung, also beispielsweise wenn ein Schtze auf der Drckjagd das Anwechselln von Wild hört. Dadurch ist der Mensch in der Lage, sehr viel schneller zu reagieren, weil im Gehirn bereits alle notwendigen Signale „vorbereitet“ sind.



Trigger Training

MENTALTRAINING – COACHING – BERATUNG

Sogar, wenn wir uns nur vorstellen eine Handlung auszuführen, zum Beispiel die Waffen in den Anschlag zu bringen und das Ziel anzuvisieren, ist der primäre Motorcortex aktiv.

Deshalb ist es möglich, über die Vorstellung von Handlungen, die geplante Handlungsauführung positiv zu beeinflussen. Die Vorstellung eines „perfekten“ Bewegungsablaufes erhöht also die Wahrscheinlichkeit, dass bei der tatsächlichen Ausführung der Bewegung, diese auch so erfolgt, wie sie vorher imaginiert – also sich vorgestellt – worden ist. Denn dadurch wird auf neuronaler Ebene, die gewünschte Handlung „vorprogrammiert“.

Andererseits ist es auch so, dass wenn ein Schütze Sorge hat, zu mucken, dann stellt er sich diesen Vorgang – bewusst oder unbewusst – auch vor. Damit wird das Programm im Gehirn programmiert, welches er ja eigentlich gerade nicht abrufen will bzw. worüber er sich sorgt. Darum fällt es auch manchmal schwer, sich das „Mucken“ wieder „abzugewöhnen“.

Den Handlungsablauf wie gewünscht zu beeinflussen, hierfür gibt es verschiedene Techniken und Methoden. Diese kann jeder Schütze unter Anleitung lernen und trainieren, um so wieder „treffsicher“ zur Jagd gehen zu können.

www.TRIGGER-TRAINING.com

Dipl.-Psych. Corinne Vonlaufen

Tel.: +49 151 26 34 38 79

info@mentaltraining-vonlaufen.de