



Das Problem liegt im Kopf

Dietmar Vorderegger

Einfache Möglichkeiten nach Jay Kidwell, sich selbst zu helfen

Gelingt der Schuss nicht so, wie man das will, lösen Sie zu früh und ärgern sich darüber, dass Sie es nicht schaffen, ordentlich zu ankern? Dann leiden Sie an Target Panic. Jay Kidwell, amerikanischer Psychologe, hat diese Thematik ausführlich analysiert und beschrieben.

Was führt wirklich zu Target Panic?

Die Target Panic ist das Resultat eines natürlichen Lernprozesses, nämlich der so genannten „klassischen Konditionierung“. Der russische Psychologe Pawlow stellte

in seinen Experimenten fest, dass er bei seinen Hunden durch einen Klingelton die Speichelsekretion auslösen konnte. Zu diesem Zweck wurde den Hunden wiederholt pulverisiertes Fleisch ins Maul geblasen, während gleichzeitig ein Klingelton erklang. Nach einiger Zeit konnte er die Verabreichung des Pulvers einstellen und die Speichelsekretion allein durch den Klingelton hervorrufen. Pawlow entdeckte, dass Lernen nur dann stattfand, wenn Reiz und Reaktion in einer bestimmten Reihenfolge auftraten.

Verfrühtes Lösen

Die wohl häufigste Art, die man beobachten kann, ist, dass der Pfeil viel zu früh gelöst wird. Man ist noch nicht am Ankerpunkt und schon fliegt der Pfeil. Sich auch vorzusagen, dass man jetzt zuerst ankern sollte, hilft eher selten. Dieses Symptom trifft häufig den instinktiven Schützen, weil bei der instinktiven

Methode durch das hohe Zuggewicht des Bogens eher sofort geschossen wird. Manche Schützen lösen schon, kaum dass sie den Bogen ausgezogen haben.

Wer damit zu kämpfen hat, muss sich im Laufe der Zeit selbst etwas angelernt haben, was nicht mehr zu kontrollieren ist. Zieht der Schütze auf, gibt es offenbar einen Reiz (ähnlich wie das Klingeln beim Hund), der dem Schützen sagt: „Jetzt lösen!“ Und dieser Reiz ist, ohne dass man es wollte, angelernt worden. Ein Bogen mit einem hohen Zuggewicht begünstigt diese Reaktionen, weil die Sehne bei vollem Auszug immer aus den Fingern schnellen will. Wer es mit dem Rohrbogen versucht, wird feststellen, dass die Reaktion (zu frühes Lösen) hier nicht auftritt.

Wie man Target Panic verhindert

Eine der effektivsten Methoden, diese ungewünschten Reaktionen zu vermeiden,

besteht in der konsequenten Anwendung der Selbstgesprächsregulation. Wenn ich mir den korrekten Schussvorgang vorsage (Stand, Hand, Anker, Los) und dabei den Pfeil zum richtigen Zeitpunkt und an der richtigen Stelle löse, teile ich dem Unterbewusstsein mit, was ich für den Schussablauf genau erwarte. Oder sagen Sie sich nur für den letzten Teil „Ankern und Lösen“ vor: „Ankern, ziehen, ziehen, los“. Wenn Sie nicht an Target Panic leiden und diese Technik noch nicht verwenden, dann fangen Sie am besten gleich damit an. Wenn Sie bereits an Target Panic leiden, auch.

Behandlungsmethoden

Man muss die Target Panic nicht unbedingt verstehen, um sie erfolgreich behandeln zu können. Es wird einfach unmittelbar nach dem konditionierten Reiz ein neuer Reiz erzeugt. Dieser Reiz führt zu einer neuen Reaktion, wo-