

# Der Kampf gegen das Goldfieber

Einer der berühmtesten und erfolgreichsten Mental-Trainer schreibt exklusiv für das BOGENSPORT MAGAZIN

## Ursachen und erste Maßnahmen, Teil 1

**Das ist schon ein Teufelskreis. Da trainiert man, steigert langsam seine Leistung, hat die ersten schönen Erfolge, ist hoch motiviert und mit einem Mal läuft Garnichts mehr. Irgendwie klappt der ganze, so schon eingeübte und automatisierte Ablauf nicht mehr, das Gold scheint mit einem Mal verschwommen, es fällt immer schwerer den Pfeil durch den Klicker zu ziehen, man löst zum falschen Zeitpunkt und der Pfeil landet den unmöglichsten Stellen.**

**J**e mehr jetzt mit dem Willen gearbeitet wird, um so schlimmer wird alles. Die hilfeschuchenden Blicke zu den anderen Clubmitgliedern werden mit einem fragenden Augenaufschlag

beantwortet: Goldfieber, Target panic, Schusshitze, Einfrieren, Scheibenangst ... oder wie es sonst noch heißt. Ist jetzt nicht ein erfahrener Coach zur Stelle oder erfahrene Clubmitglieder, ist oft die schöne

Karriere, das schöne Hobby zu Ende. Denn je mehr wir uns in so einer Situation anstrengen, mit unserem Willen arbeiten, diesen Gedanken unterdrücken, um so schlimmer wird diese Situation. Wenn einen einmal dieses "Goldfieber" erwischt hat, dann hilft nur noch - nennen wir es einmal eine "gezielte Therapie" - dagegen. Vergleichen sie das mit einer wirklichen Krankheit. Hat es Sie erwischt, suchen Sie einen Arzt auf, der versucht die Ursachen zu erkennen und verschreibt ihnen dann die entsprechenden Medikamente und Therapien.

Genauso müssen sie vorgehen. Die Ursachen erkennen und dann die entspre-



Hans J. Schellbach (HJS) ist am 15. Oktober 1945 in Wuppertal geboren und hat zwei Kinder. Die bevorzugten Sportarten von HJS waren und sind: Tauchen, Windsurfen, Wasserski, Skifahren, Reiten, Baseball und

vor allem Bogenschießen. Auf der Suche nach alternativen Entspannung- und Konzentrationstechniken kam er 1973 über das Buch von Eugen Herrigel, »Zen in der Kunst des Bogenschießens« zu diesem Sport. Sein erster »richtiger« Bogen war 1976 ein Yamaha YTSL, mit dem er, wenn es die Zeit zulässt, heute noch schießt. Seit 1975 war er Mitglied des Bogensportclubs

Rastatt/Baden-Baden, dann von 1996 bis 2003 bei den Lee County Archers in Fort Myers/Florida und ist jetzt Mitglied der Bogensparte vom TSV Mildstedt. HJS hat die Schulzeit in Baden-Baden und Garmisch-Partenkirchen absolviert. Nach der Militärzeit Studium BWL in München. 1970 Eintritt in das Unternehmen des Vaters, das Schellbach-Institut, das er später übernahm.

Hier leitete er erst den Verlag und das Studio und übernahm dann auch das gesamte Seminar- und Schulungstätigkeit. Er setzte das Werk seines Vaters Oscar Schellbach fort und machte es für bedeutende nationale und internationale Unternehmen nutzbar. 1975 stieg das Schellbach-Institut mit mentalem Training in den Hochleistungssport ein. Die ersten großen Erfolge waren

der Olympiasieg 1976 durch Karl Schnabl, später dann der Olympiasieg für Toni Innauer 1980 im Skispringen. Angestoßen durch diese Erfolge wurde dieses mentale Training von vielen internationalen Teams und Athleten eingesetzt. Unter den vielen Teilnehmern waren unter anderem Sportler und Mannschaften aus folgenden Disziplinen: Badminton, Baseball, Basketball, Bogenschießen, Biathlon, Bob, Eishockey, Fußball, Judo, Tennis, Golf, Ski, Alpin und Nordisch, Wasserski. . . Trainiert wurden Nationalmannschaften aus Deutschland, Österreich, Schweiz und Spanien. Bei seinem langjährigen Aufenthalt in den USA von 1994 bis 2003 hat Hans J. Schellbach seiner Erfahrungen mit aktuellem Wissen aus den Trainingsmethoden in den USA angereichert.

chenden Maßnahmen dagegen ergreifen.

## Warum nur ICH?

Machen Sie sich bitte an dieser Stelle bewusst, dass Sie hier nicht allein sind. Unzählige Bogenschützen erwischt es, ja ich möchte fast sagen, dass so etwas jeden von uns schon betroffen hat. Und es betrifft hier alle Arten von Bogenschützen den Blankbogner und Recurver, genau so wie den Compounder.

Aber bei vielen kommt so etwas nicht richtig zum Ausbruch, einfach, weil uns die ersten Anzeichen nicht bewusst geworden sind und wir diese Hürde mithilfe unseres Trainers, durch eine gute Technik, das richtige Zuggewicht, durch unser Training und unser Selbstvertrauen gleich wieder überwunden haben. Hier liegt viel in der Hand des Trainers, dem wir vertrauen. Er bestimmt die Art des Trainings, aber auch das Zuggewicht und erkennt mögliche Ansätze von Goldfieber sehr schnell. Er redet nicht groß darüber, er stärkt das Selbstvertrauen und gibt die richtigen Hilfen, um vorwärts zu kommen.

Glauben Sie also nicht, dass Sie hier allein sind. Und so etwas kann in jeder Sportart, ja in allen Bereichen unseres täglichen Lebens auftreten.

Ich erinnere mich da einen eines unserer besten Golfer, der auf dem Höhepunkt seiner Karriere mit einem Mal den Ball nicht mehr putten könnte. Oder an einen der großen deutschen Zehnkämpfer, der immer dann eine Spitzenleistung vollbrachte, wenn ein bestimmter Gegner nicht am Wettkampf teilnahm.

Solche Symptome, solche Blockaden können überall auftreten. Beim Skispringen, beim Fußball, Baseball, Tennis ... und natürlich auch im täglichen Leben. Hier sind es dann die diversen Phobien, mit denen wir Menschen zu kämpfen haben, (Phobie (v. griech. "Furcht"), auch phobische Störung, ist eine krankhafte Angst, das heißt eine unbegründete, an-

haltende Angst vor Situationen, Gegenständen, Tätigkeiten oder Personen) wie zum Beispiel: Platzangst, Höhenangst, Panikstörungen, Lampenfieber ... Sie sehen, Sie sind nicht allein und die meisten Menschen haben diese Probleme überwunden - und Sie werden es auch!

## Nicht gegen das Goldfieber kämpfen!

Gleich noch ein wichtiger Rat am Anfang. Arbeiten Sie nicht mit Ihrer Willenskraft. Je mehr Sie in so einer Situation versuchen mit Ihrem Willen zu arbeiten, um so schlimmer wird die Situation. Durch die Angst, die in Ihnen entstanden ist, konzentrieren Sie sich automatisch immer mehr auf die Probleme und Fehler, Ihr Bewegungsablauf wird immer verkrampter und irgendwann läuft Gar nichts mehr. Je mehr Sie gegen das Goldfieber "kämpfen" um so mehr verlieren Sie!

Ich habe das bei einem Schützen in meinem US-Club in aller Deutlichkeit erlebt. Bei ihm ging diese "Target panic", diese "innere Blockade" dann so weit, dass er den Bogen nicht mehr spannen konnte - und das auch mit einem Trainingsbogen für Anfänger, der ein Zuggewicht von höchstens 12 Pfund hatte.

Es hat ihm damals viel Mühe und auch Vertrauen gekostet, aber er hat es überwunden und wurde einige Monate später North American Champion.

Also kein Zwang, keine Willenskraft, kein Kampf! Legen Sie besser Ihren Bogen zur Seite und machen Sie, wenn es geht, erst einmal eine Trainingspause und wenden Sie dann die Hilfen an, die Sie hier im Bogensport Magazin erfahren.

## Wie zeigt sich Goldfieber?

Goldfieber zeigt sich in vielfältigen Varianten. Der Schütze oder die Schützin sind nicht mehr in der Lage in die Mitte der Scheibe zu visieren, um mit einer guten Rückenspannung zum Lösen zu kommen. Oder wenn sich das Visier auf das Gold oder die Mitte der Scheibe zu bewegt, kommt es, ehe der Mittelpunkt erreicht wurde und man ruhig im Ziel stehen bleibt, zu einem unkontrollierten Abschuss, meist als Reißer. Oder sie stehen mit dem Visier im Ziel und sind so blockiert, dass sie nicht mehr in der Lage sind zu lösen.

Es gibt aber auch Schützen, die schon lö-

sen, wenn sie mit dem Visier nur in die Nähe der Scheibe kommen, wenn sie unbewusst das Gold wahrnehmen. Im Extremfall kann eine "innere Blockade" soweit gehen, dass der Schütze nicht mehr in der Lage ist, den Bogen überhaupt richtig zu spannen. Er kommt nicht in den Vollauszug, er oder sie bekommt den Pfeil nicht durch den Klicker, oft unabhängig von Zuggewicht des Bogens.

Goldfieber kann sehr weit gehen, aber eine bestimmte Art kann sich manchmal nur zu bestimmten Situationen zeigen. Über diese Art finden Sie sehr wenig in den diversen Publikationen, es ist die Angst vor "dem EINEM Pfeil". Dieses Problem finden Sie sehr oft bei Spitzenschützen, bei denen heute EIN Pfeil über Sieg oder Niederlage entscheidet.

Sie sehen an dieser Auflistung das Sie mit der einen oder anderen Situation vielleicht tatsächlich schon mal konfrontiert wurden, dass Sie sie aber nicht weiter belastet hat. Hier ergibt sich auch gleich der Übergang zu den Ursachen, die einmal im körperlich-technischen Bereich liegen, aber vor allem ist es ein mentales Problem.

## Was sind die Ursachen?

Wenn wir jetzt nach den Ursachen fragen, dann ist es notwendig, diese Frage in zwei Bereiche aufzuteilen. Einmal ist es die Frage: Wodurch kann Goldfieber entstehen? Und: Wo liegen jetzt die eigentlichen Ursachen? Diese Unterteilung ist aus dem Grund notwendig, weil wir zur Beseitigung immer zwei Wege gehen müssen, den körperlich-technischen Weg und den mentalen Weg. Fragen wir also erst einmal, wie oder wodurch kann Goldfieber entstehen - und wie kann ich es im Ansatz vermeiden?

## Wodurch kann Goldfieber entstehen?

### Technisch:

- Zu hohes Zuggewicht
- Fehler im Bewegungsablauf
- Falscher Zielvorgang
- Kein Nachhalten nach dem Abschuss
- Zu viel oder nur Schießen auf Auflagen

### Mental:

- Angst vor Fehlern
- Stress
- Konzentrationsmangel

- Motivationsdruck oder falsche Motivation
- Angst vor dem "entscheidenden" Pfeil
- Zu schnelle Leistungssteigerung
- Keine Beachtung der mentalen Faktoren und Zusammenhänge

Sie verstehen sicher jetzt, warum ich einleitend geschrieben habe: "Hier liegt viel in der Hand des Trainers, dem wir vertrauen ...", denn bei viele dieser Punkte kann er Ihnen helfen. In diesem Zusammenhang sollten Sie auch noch einmal die vergangenen Ausgaben der Bogensport Magazine zur Hand nehmen. Park Kyung-Rae beschreibt in Ausgabe 1/2006 den Zielvorgang und das Nachhalten.

In meiner Serie fanden Sie einige gute Hilfen zum Thema Stress, Motivation und Konzentrationsmangel. Da wir hier, im Gegensatz zum mentalen Bereich, technisch auf dem Laufenden sind, will ich da nur zwei Punkte ansprechen.

### Kein Nachhalten nach dem Abschuss

In den USA gehen viele Trainer, vor allem im Compound Bereich davon aus, dass Target Panic, Goldfieber oft dadurch ausgelöst wird, das der Schütze oder die Schützin nicht nachhält (following through).

Die Folgen davon sind:

- Der Schütze konzentriert sich nicht auf das Ziel, sondern instinktiv will er sehen, wohin der Pfeil geflogen ist. Er verändert die gesamte Körperhaltung und reißt den Bogenarm runter.
- Er automatisiert (konditioniert) dieser Angewohnheit, verliert dabei immer mehr die Konzentration.
- Das Ergebnis: Der gesamte Bewegungsablauf wird gestört, die Leistung sinkt, Frustration, Angst und Zorn steigen innerlich auf. Unbewusst beginnt er Gegenmaßnahmen zu ergreifen und schaut noch früher dem Pfeil nach.
- Dieser unbewusst gesteuerte Ablauf beginnt früher und früher und verselbstständigt sich.

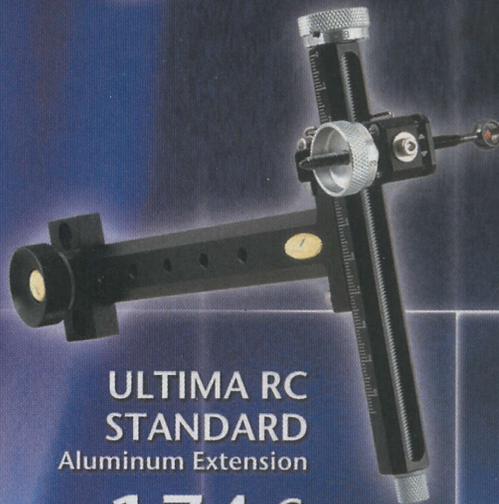
Oft entwickelt sich dann diese Angewohnheit so weiter, dass der Schütze das Visier an einem Punkt "einfriert" und nicht fähig ist, es weiter in Richtung Ziel zu bewegen. Versucht er das, folgt ein unkontrolliertes Lösen, meist noch verbunden mit einer regelrechten Ver-

# ULTIMA 2006

Das weltweit genaueste Visier,  
nun zu erschwinglichen Preisen!

ULTIMA RC  
CARBON

234 €



ULTIMA RC  
STANDARD  
Aluminum Extension

174 €



ULTIMA CP  
STANDARD  
Aluminum Extension

194 €



ULTIMA CP  
CARBON

249 €



www.shibuya-archery.com

**SHIBUYA**  
The Choice of Medalists

krampfung und Verspannung des Körpers.

- **Nehmen Sie sich vor, so lange Nachzuhalten, bis der Pfeil die Scheibe trifft. Schaffen Sie sich dazu einen "Erinnerungshelfer", etwas, das Sie an diesen Vorsatz erinnert und / oder bitten Sie ein Mitglied Ihres Clubs, Sie immer wieder an das Nachhalten zu erinnern.**
- **Kontrollieren Sie anschließend Ihren Bewegungsablauf.**
- **Beginnen Sie mit Entspannungsübungen.**
- **Nehmen Sie sich vor, zwischen jedem einzelнем Schuss einige Male tief und ruhig ein- und auszuatmen (Bauchatmung). Schaffen Sie sich auch dazu einen Erinnerungshelfer (z.B. einen roten Punkt auf dem unteren Wurfarm).**

## Zu viel oder nur Schießen auf Auflagen

Wenn es darum geht, einen Bewegungsablauf zu automatisieren oder bestimmte Bewegungsfehler zu beseitigen, gelingt Ihnen das nur dann, wenn Sie sich auch darauf konzentrieren. Ihr Oberbewusstsein - Sie können auch sagen: ihr bewusster Wille - mit dem Sie da arbeiten, ist aber so konstruiert, dass Sie sich nur auf EINEN Vorgang konzentrieren können!

Erinnern Sie sich da noch einmal an Ihre "erste Fahrstunde" und wie schwer Ihnen da alles viel. Sie mussten sich bewusst auf die verschiedenen Handlungen - wie Lenken, Kuppel, Schalten ... - konzentrieren. Jetzt ist der Vorgang des Autofahrens automatisiert, läuft aus dem Unterbewusstsein ab und Sie können sich nebenbei unterhalten, Radios hören, usw. Genau so ist es mit dem Bewegungsablauf beim Bogenschießen, egal ob Recourve, Blank oder Compound. Er muss unbewusst ablaufen, damit Sie sich nur auf das Zielen konzentrieren können.

Wenn Sie nun die meiste Zeit Ihres Trainings damit verbringen, auf Auflagen zu schießen, dann wollen Sie auch treffen! Das heißt, Ihre ganze Aufmerksamkeit liegt nur noch auf dem "Treffen"! Ausreden wie z.B. "Mir kommt es doch nur auf die Gruppierung an ... gelten da nicht, denn das Gold hat eine magische Kraft. In dieser Situation sind Sie nicht in der Lage, auf einen guten Bewegungsablauf zu achten. Langsam schleichen sich Fehler ein, die Ergebnisse sinken. Erst sind es nur kleine Fehler, aber im Laufe der Zeit werden sie immer größer.

### Die Folge davon:

- Sie vernachlässigen den optimalen Bewegungsablauf.
- Die Körperspannung geht verloren, das Lösen wird nur noch vom Gehirn bestimmt, auch wenn der Schussaufbau noch nicht fertig ist.
- Der Druck wird immer größer. Sie fangen immer mehr an, bewusst zu schießen.
- Sie korrigieren Ihre Visiereinstellung und ergreifen Gegenmaßnahmen, reißen die Bogenhand im Schuss hoch, damit das zu frühe Lösen ausgeglichen wird.
- Dieser Vorgang automatisiert sich immer weiter mit dem Ergebnis, dass der Impuls zum Lösen viel zu früh eintritt. Der Schussaufbau ist noch nicht abgeschlossen, das Visier steht nicht im Gold und Sie schießen durch den Klicker.

Frustration und auch Ängste steigen langsam in Ihnen auf. Der Weg zum Goldfieber liegt vor Ihnen. Hier hilft nur das, was eigentlich jeder weiß:

- **Zwingen Sie sich dazu, viel mehr auf eine leere Scheibe zu schießen und dabei auf Ihren Bewegungsablauf zu achten.**
- **Schießen Sie möglichst viel mit geschlossenen Augen in kurzem Abstand. Konzentrieren Sie sich dabei immer wieder nur auf einen Teil des Bewegungsablaufes. Z.B. nur auf das Gefühl in der Bogenhand.**
- **Schießen Sie ohne Klicker in kurzem Abstand. Bereiten Sie sich vor, zielen Sie vor, schließen Sie dann die Augen und spannen Sie den Bogen. Die Augen bleiben weiter geschlossen. Anken Sie und zählen Sie dann in Gedanken bis 3 und dann lösen Sie. Machen Sie das so lange, bis Sie das Ge-**

**fühl haben, es klappt. Bei den nächsten Runden zählen Sie dann bis 5. Wenn das klappt, führen Sie die gleiche Übung mit offenen Augen durch. Klappt das noch nicht so richtig, wieder die Augen schließen und noch einmal beginnen.**

- **Nehmen Sie sich vor, möglichst nur gute Pfeile (bei denen der Bewegungsablauf stimmt) zu schießen. Also nicht einfach nur Pfeile rausjagen! Machen Sie sich bewusst, dass das (innere) Löschen von EINEM schlecht durchgeführten Bewegungsablaufes mindestens ZWEI gut geschossener Pfeile bedarf!**

- **Wenn Sie auf eine Auflage schießen, dann sollten Ihre Pfeile auch das Ziel treffen! Also nicht nur so auf eine Auflage schießen, sondern immer mit dem Gedanken, den anvisierten Punkt auch wirklich zu treffen.**

## Wo liegen die eigentlichen Ursachen?

So mancher von Ihnen wird jetzt an dieser Stelle sagen: Das weiß ich ja schon alles - und mache es auch! Aber trotzdem wird und wurde es bei mir nicht besser. An dieser Stelle müssen wir einfach erkennen, dass Goldfieber, vor allem dann, wenn es einen richtig erwischt hat, ein **mentales Problem** ist und **nur durch mentale Strategien** wirklich beseitigt werden kann.

Warum das so ist, dazu müssen Sie sich noch einmal den Vorgang des Schießens und des dazu notwendigen Bewegungsablaufes bewusst machen, denn das ist in letzter Konsequenz auch ein mentaler Vorgang.

Denken Sie hier auch an das oben aufgeführte Beispiel vom Autofahren. Den dazu nötigen Bewegungsablauf haben Sie im Laufe der Zeit, durch viel, viel Üben in Ihr Unterbewusstsein einprogrammiert. Im Idealfall ist es jetzt so, dass dieses Programm, wenn Sie es abrufen, völlig automatisch abläuft. **Sie haben sich konditioniert.**

In der 2. Folge meines Beitrags zum Thema "mentales Training" habe ich diesen Begriff der Konditionierung schon einmal angesprochen. Diese **Konditionierung** baut auf einer automatischen Reaktion des Körpers auf. Wenn wir eine bestimmte Übung immer wieder durchführen, dann wird nach einiger Zeit, nach

einer bestimmten Anzahl von Wiederholungen **diese Handlung, zum Auslöser für die körperliche Reaktion.** Die Grundlage für diese Erkenntnisse lieferten die russischen Physiologen Pawlow und Bechterew. Sie beschäftigten sich mit den »bedingten Reflexen« und prägten den Begriff der **Konditionierung.**

Durch Ihr Training haben also im Laufe der Zeit einen bestimmten und sehr komplexen Bewegungsablauf konditioniert und er läuft jetzt völlig unbewusst ab. Der eigentlich bewusste Vorgang ist jetzt nur das Zielen. Sobald hier eine Übereinstimmung erfolgt, geht der Befehl "Endauszug und Lösen" an Ihr Unterbewusstsein, das dann seinerseits alle notwendigen Reflexe auslöst. Es ist schon genial, was Ihr Gehirn da leistet. Denn das ist ja nicht alles, zur gleichen Zeit werden noch unzählige andere Funktionen in Ihnen gesteuert.

Aber in dieser "Genialität" liegt auch gleichzeitig der Schlüssel zum Goldfieber. Durch Stress, durch die Angst vor Fehlern, oder durch die Angst vor Mißerfolg oder auch durch Motivationsdruck,

kann sich sehr schnell ein fehlerhafter Bewegungsablauf in Ihr Unterbewusstsein einprogrammieren. Wenn Sie dann – durch Ihre, vielleicht berechtigte Sorge – dieses Programm immer wieder neu anstoßen und dadurch vertiefen, kommt sehr schnell der Zeitpunkt, dass es sich verselbstständigt.

Sobald Sie dann z.B. eine bestimmte Bewegung durchführen, wenn Sie z.B. versuchen das Visier ins Gold zu bringen, beginnt das (negative) Programm zu wirken.

- Ihre Finger gehen automatisch auf ...
- Sie fangen an zu zittern und können den Bogen nicht mehr ruhig halten ...
- Ihre Finger verkrampfen sich, das Lösen ist unmöglich ...
- Der ganze Körper verkrampft sich und Sie kommen mit einem Mal nicht mehr durch den Klicker.

Da nützt es auch nichts mehr, wenn Sie auf leichtere Wurfarme wechseln. Diese Verkrampfung, diese innere Blockade bleibt bestehen. **Sie ist: KONDITIONIERT!** So eine Situation ohne mentale Techniken, ohne eine mentale Strategie zu beseitigen, ist fast unmöglich. Mit die-

ser Strategie und mit den dazu gehörenden Hilfen werden wir uns in der nächsten Folge beschäftigen. Bis dahin prüfen Sie bitte die technischen Ursachen und vor allem: **Glauben Sie an sich selbst!**

- Alles, was beim Bogenschießen bewusst abläuft, birgt Probleme.
- Das Problem des Bogenschießens heißt Erwartung und diese wird uns jeden Schuss ein wenig anders durchführen lassen. Erwartung ist der erste Schritt zur "Target panic". Kurzum, wenn wir erwarten, haben wir Angst nicht zu treffen.

**(Bernie Pellerite, USA, Master Coach)**

- Nicht gegen das Goldfieber kämpfen! Das ist der Fehler, den die meisten machen. Erkennen Sie die Ursachen und beseitigen Sie sie.

## Dein Weg in den Kreis der Sieger

Präzise gefertigt mit konstanter Steifigkeit, extremer Haltbarkeit und überragender Zielgenauigkeit. Easton Pfeile sind gemacht um zu gewinnen.

**Easton – die einzige Wahl für zielstrebige Bogenschützen.**

[www.easton.com](http://www.easton.com)

 **EASTON**  
arrows