

## **Krisenmanagement beim Schiessen**

Wie wir bereits mehrmals in früheren Ausführungen erwähnt haben liegt im Schiesssport Erfolg und Misserfolg oft sehr nah beieinander. Der Schütze ist sich aber in den wenigsten Fällen einen Fehler bewusst. Diese Situation ist für den betroffenen Schützen ohnmächtig; denn er weiss nicht mehr warum er gut oder schlecht schießt.

Oft führen kleine unregelmässigkeiten schon zu diesem Zustand. Richtig ist, dass der Schütze in eine Stresssituation gerät, welche er nicht sofort erkennt oder überhaupt nicht wahrnimmt. Zu lange wird der Fehler falsch analysiert und somit falsche Massnahmen getroffen.

### **Was ist Stress ?**

Stress ist eine Situation, welche während eines Wettkampfes sehr rasch und häufig vorkommt. Für den Wettkämpfer ist es sehr schwer diese Tatsache zu erkennen. Wichtig ist es nun zu wissen, was der Stress in unserem Körper bewirkt einerseits und andererseits was zu diesem Stress führen kann.

Ist eine Stresssituation eingetroffen, so wird der Schütze sofort nicht mehr in der Lage sein eine richtige Bauchatmung sicher zu stellen; denn je höher der Stressgrad umso höher athmet der Mensch immer weiter oben. Im normalen tagesablauf athmen wir je nach Gesundheits- und Zufriedenheitsgrad sowie je nach Belastung unseres Körpers zwischen Bauch und Brust. In extremen Stresssituationen sogar vielleicht noch weiter oben oder beginnen sogar zu „Hächeln“.

Die Stressoren sind vielfältig. Es ist ein Trugschluss zu glauben, dass nur negative Gegebenheiten oder hohe Belastung zu Stress führen kann. Auch überschwängliche Freude, Unsicherheiten, Wahrnehmungen aller Art, welche nicht zum präzisen Schiessablauf gehören oder Gefühle können zu einer Stresssituation führen. Wir sehen das am besten am Beispiel, wenn ein Schütze in der glücklichen Lage ist 9 x 10 zu schießen und dann an die 100er Passe denkt und somit mit einem schlechten Schuss aufhört. Auch ein kritischer Punkt ist der Uebergang zwischen den Probe und Wertungsschüssen. Wo wir die Probeschüsse frei haben und somit den Wettkampfbeginn selber bestimmen können sind wir ja sicher, dass wir auf das Zentrum eingeschossen sind und der Start mit einem guten Schuss wäre die logische Folge. Angst vor dem Versagen führt aber zu Stress und dieser reicht längsten aus um die Bewegungskoordination so zu verändern, dass ein guter Schuss nicht mehr möglich ist.

### **Wie können wir Stress erkennen ?**

Nur wer sich gut kennt und im Trainingsbetrieb das richtige Gefühl entwickelt hat ist in der Lage die notwendige Sensibilität zu entwickeln um eine Stresssituation genau zu erkennen.

Da der Stress die Atmung sehr rasch beeinflusst, ist es ein sicherer Anhaltspunkt um den Stressgrad zu erkennen. Für den Schiesssport ist nur eine sichere Bauchatmung genügend. Dies ist der Fall, wenn wir garantiert erkennen, dass der Bauch beim Einathmen hinaus- und beim Ausathmen hinein geht. Das zu erkennen braucht viel Training und einige Atemübungen im Mental- und Trockentraining.

Also lege ich Wert darauf, dass wir erkennen dass nur die Bauchatmung genügend ist um ein gutes Resultat zu schießen.

## **Was passiert bei Stress ?**

Durch die falsche Atmung haben wir unter Umständen eine schlechte Sauerstoffaufnahme was auf die Dauer zu schlechter körperlicher und geistiger Verfassung führt.

Durch die veränderte Atmung in der Brust und Halsgegend werden Spannungen aufgebaut, welche einen guten Waffenanschlag verunmöglichen. Diese Spannungen bauen sich dann bei der Schussauslösung ab und geben eine deutliche Abweichung vom Zentrum. Wird dieser Stresszustand über mehrere Schüsse nicht erkannt, so können sogar Krampfartige Zustände entstehen.

## **Wie bewältigen wir eine Krise ?**

Wer eine Krise bewältigen will sollte diese erst erkennen. Diese Erkennung machen wir mit der Bauchatmung. Stimmt aber auch das Resultat nicht mit unserem Gefühl überein, so ist das eine Krise.

Wer eine Krise bewältigen will ist erst aufgefordert einmal zu stoppen oder anders gesagt eine Denkpause einzuschalten. Also ist es notwendig in Krisensituationen sofort zu stoppen. „Stopp, Stopp, Stopp, Stopp“

Nun schlage ich ihnen vor mit wenigen aber wirkungsvollen Punkten die Krise zu bewältigen. Stellen sie sich einmal einen Schubladenstock vor mit fünf Schubladen. In jeder Schublade haben sie ein Blatt mit einer Bedingung. Die Schubladen werden nun von oben nach unten nacheinander geöffnet und die Bedingung auf dem Blatt erfüllt. Die nächste Schublade darf nur geöffnet werden, wenn die vorhergehende Bedingung erfüllt ist. Dabei dürfen keine Halbheiten toleriert werden. Ist mit all diesen Massnahmen die Krise dennoch nicht zu bewältigen so soll der Schütze seine Stellung verlassen, mental arbeiten und neu einrichten.

