



Teil 1

Bernhard Strobel

Nervosität vor dem Wettkampf

Der Großteil von uns Bogensportlern kennt es aus eigener Erfahrung. Den meisten ist es schon so oder ähnlich passiert: Du stehst an der Schießlinie, greifst den ersten Pfeil, willst ihn auflegen – und schon geht es nicht so flüssig von der Hand wie im Training. Du verhedderst Dich, der Pfeil fällt beim ersten Auszug von der Auflage, der Puls wird schneller. „Jetzt ganz ruhig ausziehen, geht schon“, sagst Du Dir in Gedanken. Und wieder bleibt der Pfeil nicht auf der Auflage. „Geht ja wieder mal gut los“, denkst Du Dir. Und damit beginnt der Teufelskreis „Turnier-Angst“ wieder einmal von vorne.

Das erwartete Ergebnis geht in den Keller und der Spaß bleibt mal wieder auf der Strecke. „Warum tu ich mir das eigentlich an“, denkt man, „das Wochenende könnte so schön sein – ohne Bogenschießen“.

Mit Deinem „Nervositätsproblem“ an der Schießlinie bist Du ganz sicher nicht alleine. Aus meiner Erfahrung trifft das, wie gesagt, auf die Mehrheit der Menschen zu, auch wenn die Mehrheit der Menschen mit Bogenschießen nichts am Hut hat.

Für die Ursache von Versagensangst, um nichts anderes handelt es sich hier, spielt es nämlich keine Rolle, ob die Nervosität an der Schießlinie, bei einer Prüfung, bei einem Vortrag oder selbst bei einer einfachen Vorstellungsrunde in einem Seminar hochkommt und das selbst dann, wenn der überwiegende Teil

der Teilnehmer Freunde und Bekannte sind.

Da spielt einiges im Körper verrückt: Blutdruck, Puls, Hautwiderstand, Atemfrequenz, Tunnelblick, Wahrnehmungseinschränkung, Verlust von Körperkontrolle kurzum: da ist mächtig Stress.

Welche Ursache das ganz konkret bei Dir hat, lässt sich per Ferndiagnose nicht stellen.

Ziemlich sicher ist aber, dass es bei Dir in Deiner Vergangenheit ein oder mehrere Erlebnisse gab, an die sich Dein „Körper“ sehr gut erinnert. Diese Erlebnisse sind fest in Dir gespeichert. Das kann z.B. eine Ohrfeige vom Vater nach einer schlechten Schularbeit sein, das kann aber ebenso auch ein Gehänsel sein, weil Du in einem Spiel Dich so blöd angestellt hast, dass das Spiel verloren