

Sillmann

Goldangst

3. Auflage

Inhalt

Paradoxe Probleme – Vorwort zur dritten Auflage	1
Schluss mit Irrtümern und Wunschdenken	5
<i>Was Goldangst wirklich ist</i>	<i>10</i>
<i>Sichtbare Symptome der Goldangst.....</i>	<i>14</i>
<i>Warum Goldangst nicht heilbar ist.....</i>	<i>16</i>
<i>Goldangst wirkt auf vielen Ebenen</i>	<i>20</i>
Goldangst ist paradox: Ein Problem wehrt sich gegen plausible Lösungen.....	22
<i>Das Anomalie-Paradoxon.....</i>	<i>22</i>
<i>Das Paradoxon des unbekanntes Bekannten.....</i>	<i>23</i>
<i>Das Paradoxon der vielen nutzlosen Methoden.....</i>	<i>24</i>
<i>Das Paradoxon des inneren Gegners.....</i>	<i>26</i>
<i>Das Analyse-Paradox.....</i>	<i>26</i>
<i>Das Paradoxon des Nichttechnisch-Technischen.....</i>	<i>27</i>
<i>Von Paradoxien geblendet und getäuscht</i>	<i>29</i>
Goldangst ist komplex: Die EINE Ursache gibt es nicht... 31	31
<i>Puzzleteil 1: Goldangst hat Parallelen zu Angst (-Störung).....</i>	<i>31</i>
<i>Puzzleteil 2: Goldangst ähnelt Yips</i>	<i>32</i>
<i>Puzzleteil 3: Goldangst beinhaltet auch Selbstzweifel.....</i>	<i>34</i>
<i>Puzzleteil 4: Goldangst hat Aspekte von Konditionierung</i>	<i>35</i>
<i>Puzzleteil 5: Goldangst nährt falsche Erwartungen.....</i>	<i>37</i>
<i>Puzzleteil 6: Goldangst erscheint auch als persönlicher Wendepunkt</i>	<i>40</i>
<i>Puzzleteil 8: Goldangst wirkt ähnlich wie kleine Traumata.....</i>	<i>43</i>
<i>Puzzleteil 9: Goldangst befeuert auch Konzentrationsprobleme</i>	<i>47</i>
<i>Puzzleteil 10: Goldangst zeigt auch Ähnlichkeiten zu „Burn Out“ ...</i>	<i>49</i>
<i>Puzzleteil 11: Goldangst ähnelt zum Teil dem Übertraining</i>	<i>52</i>
<i>Puzzleteil 13: Goldangst ähnelt emotionaler Bremse für Fähigkeiten</i>	<i>56</i>
<i>Puzzleteil 14: Goldangst hat Schutzreflex-Aspekte</i>	<i>62</i>
Einzelne Puzzleteile als das Gesamtbild	69
Strategien und Maßnahmen gegen Goldangst.....	75
Unterbrechung des Goldangstprozesses.....	76
Bactension für Compoundschützen mit Release.....	78
Wie das Bactension-Release Goldangst unterdrückt.....	80

Backtension mit Trigger?.....	82
Klicker für Recurve-Schützen	84
Der Federklicker für traditionelle Schützen.....	85
Knackfrosch-Klicker	88
„Abzuhilfen“ ohne Abzug	90
Dead Hand Release für traditionelle Schützen.....	91
Alte und neue Daumentchnik.....	92
Einschätzung Hilfsmittel für traditionelle bzw. Blankbogenschützen..	94
Verbesserungsstrategie gegen Goldangst.....	95
<i>Ebenen und Aufgaben.....</i>	<i>97</i>
<i>Ablauf und Schießtechnik.....</i>	<i>97</i>
<i>Performance-Ebene: Backtension und Ablauftraining.....</i>	<i>98</i>
<i>Verhaltens-Ebene</i>	<i>104</i>
<i>Ebene der bewussten Gedanken.....</i>	<i>108</i>
<i>Emotions-Ebene</i>	<i>118</i>
<i>Physiologie-Ebene.....</i>	<i>124</i>

Paradoxe Probleme – Vorwort zur dritten Auflage

Goldangst ist eine Leistungsstörung, bei der einst beherrschte Fähigkeiten verloren gehen. Jeder Bogensportler, jede Bogensportlerin entwickelt irgendwann Goldangst, falls er oder sie lang genug schießt. Die einzige Ausnahme sind jene Schützen, die von Beginn an technische Hilfsmittel einsetzen, um die als Target Panic bekannten Symptome zu unterdrücken.

Zwar existieren ähnliche Phänomene (Yips, Blockaden, Zucken) auch in anderen Sportarten. Aber so flächendeckend, so unausweichlich und auch so hart beißt die Leistungsstörung nur im Bogenschießen zu. Warum ist das so?

Das Bogenschießen weckt uralte Muster in uns. Das Zielen und Treffen ist etwas absolut menschliches. Mir ist kein Tier bekannt, das eine technische Lösung einsetzt, um damit gezielt nach Beute zu werfen oder gar zu schießen. Der Treffer mit Pfeil und Bogen löst eine extrem starke Reaktion in unserem Belohnungszentrum im Gehirn aus. Kennen Sie ein Kind oder Jugendlichen, dem Bogenschießen keinen Spaß macht? Ich nicht.

Aber wo Licht ist, da ist auch Schatten. Stellen wir uns Bogenschießen als Tätigkeit vor, die uns Menschen enorm viel Freude und Befriedigung gibt. Und dann kommt die Goldangst und zerstört alles.

Die Störung packt unsere menschliche Natur an der Wurzel und stellt unsere Welt auf den Kopf. Erst zerstört es den Spaß am Schießen, dann treibt es uns in die Verzweiflung, weil völlig unerklärlich scheint, was da passiert. Das Problem scheint sich sogar gegen jede vernünftige Lösung zu wehren. Das ist übrigens tatsächlich der Fall. Deswegen bezeichne ich Goldangst als ein paradoxes Problem: Sie erscheint uns als Problem, aber es gibt keine Lösung. Im Gegenteil: Lösungsversuche verschlimmern alles nur noch.

„Alles Leben ist Problemlösen“, sagt der Philosoph Karl Popper. Probleme lösen ist also auch so eine Sache, die in unserer Natur angelegt ist. Wir wollen Probleme lösen und beschäftigen uns auch einen Großteil unserer Lebenszeit damit. Wir lösen Probleme an der Arbeit, in der Schule, beim Einkaufen. Und alles Lernen hat damit zu tun, dass wir uns Problemlösungen aneignen.

Jetzt trifft das Problemlöse-Tier auf ein paradoxes Problem, ein in uns angelegter Drang nach Problemlösung steht bei der Goldangst vor einem nicht lösbaeren Problem. Was dann passiert, können Sie sich vorstellen: Es eskaliert. Erst probiert man die eine Lösung, dann die andere. Keine Hilft. Aber anstatt sich zu sagen, „dann ist es wohl nicht lösbar“, wird die Suche nach Lösungen manisch, verzweifelt, destruktiv und gefüllt von deprimierenden Enttäuschungen.

Die Goldangst hat ganze Generationen von Bogensportlern auf eine Odyssee geschickt, eine Irrfahrt. Alle möglichen Rezepte wurden ausprobiert. Alle möglichen logischen Erklärungen wurden herangezogen. Alle möglichen Heiler sind angetreten. Und obwohl

niemand jemals von jenen Ansätzen, Heilern oder Methoden geheilt wurde, wurde immer weiter fleißig daran geglaubt.

Niemand konnte die Ursachen und Wirkungen der Goldangst schlüssig erklären. Aber anstatt sich zu sagen, „dann ist es vermutlich ziemlich kompliziert“, haben gefühlt hunderte Pseudoexperten „ihre persönliche“ Sicht kundgetan. Einige Bogensportforen sind ja im Zuge der Datenschutz-Grundverordnungs-Angstwelle abgeschaltet worden. Aber wenn man sich da als Betroffener oder Betroffene an die versammelte Forenelite (Achtung Ironie) gewandt hatte, bekam man binnen Minuten zig Rezepte angeboten.

Diese Rezepte hatten dann aber wie von Zauberhand immer nur bei demjenigen funktioniert, der es vorgetragen hatte. Aber anstatt sich zu sagen, „vielleicht schwindeln sich hier einige auch ein wenig selbst an oder sind zumindest einem Irrtum aufgesessen“, war dann die weitgehend einhellige Lehrmeinung, es könne nur „individuelle Lösungen“ geben.

Man muss sich die allgemeine Verwirrtheit noch mal vor Augen halten: Alle haben das gleiche Problem, aber die Lösung soll bei jedem anders aussehen? Ach so, wenn man ein Bactension-Release nimmt, ist es dann doch irgendwie weg. Das hilft also bei entsprechend richtiger Anwendung bei jedem. Diesen Widerspruch blenden wir jetzt bitte alle mal aus...

Aber mein persönlicher Lieblingstipp war und ist, man könne die Goldangst nur mit psychologischer Anleitung heilen. Da frage ich mich immer, woher diese Erkenntnis stammen kann. Weil: Ich kenne keinen Psychologen, der sich auf die Behandlung von Goldangst spezialisiert hätte. Ich kenne auch keinen Bogensportler, der sich wegen Goldangst einer Therapie unterzogen hätte. Also woher kann man wissen, dass ein Psychologe helfen kann? Ich habe aus Recherche-Gründen zwei „echte Psychologen“ persönlich konsultiert, der eine arbeitet aber in den USA mit Profisportlern. Wissen Sie, was mir das gebracht hat? Nix. Jede Menge Erkenntnis, ok, das ist mehr als nix. Aber Goldangst kann kein Psychologe heilen, auch nicht mit Hypnose. Und wissen Sie, woher ich das weiß, obwohl ich Hypnose nicht ausprobiert habe? Weil wenn Hypnose helfen würde, würde es jeder Betroffene machen.

Wenn es ein Rezept gäbe, das wirklich die Goldangst an der Wurzel packen und es uns ermöglichen würde, die Symptome ohne technische Hilfsmittel zu unterdrücken, dann wäre es bekannt. Oder glauben Sie, dass in Zeiten des Internet diese Erkenntnis geheim bleiben könnte?

Übrigens: Wissen Sie, was Ihnen ein „richtiger Psychologe“ raten würde, wenn Sie ihm Ihre Lage als von Goldangst in die Verzweiflung gestürzter Freizeitsportler ehrlich und offen berichten? Er würde Ihnen raten, mit dem Sport aufzuhören. Warum freiwillig etwas machen, was immer mehr Leidensdruck erzeugt?

Seit der ersten Ausgabe dieses Buches 2016 hat sich vieles geändert. Das Rätsel des paradoxen Leistungsverlusts ist gelöst. Auch für traditionelle Schützen existieren Ansätze,

Goldangst zu unterdrücken. Sie finden den aktuellen Stand dessen, was man über Goldangst wissen und was man dagegen tun kann, in diesem Buch.

Ich wünsche Ihnen eine spannende, aufschlussreiche Lektüre und viel Spaß beim Lesen!

Ihr Thomas Sillmann

Deidesheim, 16. Juni 2018

Schluss mit Irrtümern und Wunschdenken



„Nur wenn ich eine Zielscheibe auflege, habe ich diese Probleme. Wenn ich auf eine Scheibe ohne Auflage schieße, klappt alles ganz normal. Daran sieht man mal wieder: Im Prinzip kann ich es. Diese Goldangst ist rein

mental.“

Dieses Zitat ähnelt vielen Beschreibungen und Anekdoten, die wir von anderen Bogensportlern kennen, oder vielleicht auch von uns selbst. Es beschreibt hartnäckige Irrtümer.

Irrtum 1 – „Im Prinzip kann ich es“: Nein, wer das Zitat von Oben von sich selbst kennt, kann „es“ nicht mehr. Bogenschießen ist eine komplexe Gesamtleistung. Wir rufen Fähigkeiten ab, und erzeugen damit eine „Performance“. Und die hat zu tun mit dem Treffen. Wer Probleme hat, sobald ein Ziel ins Spiel kommt, kann „es“ noch nicht oder – wie im Fall der Goldangst – nicht mehr.

Die Performance, also die Abfolge von abgerufenen Fähigkeiten, misslingt. Diese Fähigkeiten haben Sie sich irgendwann angeeignet. Und wenn Sie unter Goldangst leiden, haben Sie diese Fähigkeiten auch wieder zumindest teilweise verloren.

Dieser Verlust von Fähigkeiten ist etwas, das man erst mal verstehen und anerkennen muss. Dieser Verlust-Prozess ist gekennzeichnet von zahlreichen Widersprüchen, die man als normal vorgebildeter Sportler alleine und ohne Anleitung nicht durchschaut. Seit der Erstausgabe meines Buches sind die Chancen dafür gestiegen, dennoch halten sich hartnäckige Vorurteile. Dazu später mehr.

Irrtum 2 – „Diese Goldangst ist rein mental“: Goldangst hat auch mentale Aspekte. Aber Goldangst ist nicht nur mental und schon gar nicht „rein“ mental. Sie ist hoch komplex und wechselwirkend – wirkt zum Beispiel auf viele körperliche Aspekte, hat biochemische Begleiterscheinungen und verblüffende Parallelen mit psychischen Leiden und Überlastungsstörungen. Das Tückische: Die einzelnen Symptome verstärken sich gegenseitig. Deswegen ist mir so wichtig, die Goldangst als Prozess zu bezeichnen. Da passiert also etwas. Goldangst verändert nicht nur das Schießen. Sie verändert auch den Schützen.

Auch diese Wechselwirkungen – ich nenne es Komplexität – ist in der Literatur vor 2016 nicht besprochen worden. Man hat stattdessen lange versucht, die **eine** Ursache zu finden.

Hoch im Kurs der „einzig wahren Ursachen“ waren zum Beispiel:

- Konditionierung
- Übersteigerte Erwartungen
- Ungeduld
- Falsche Einstellung zum Sport
- Mangelnde Konzentration

Wäre schön, wenn es eine einfache Ursache für Goldangst gäbe. Man könnte z.B. die eigene Einstellung ändern. Oder Man könnte dann eine Konditionierung wieder entkonditionieren. Das alles klappt aber nicht.

Und das führt uns zu der entscheidenden Erkenntnis: Konditionierung ist ein Aspekt im Goldangst-Prozess, aber nicht der einzige. Falsche Erwartungen werden vielleicht von der Goldangst verstärkt, sind aber nicht die einzige Ursache. Auch Schützen mit „richtigen“ Erwartungen – was auch immer das sein mag – bekommen Goldangst. **Jeder bekommt es.** Sie steckt in uns und wird geweckt vom Bogenschießen. Es beginnt ein Teufelskreis-Prozess, angelegt in jedem von uns. Man kann diesen Teil der Menschlichen Natur nicht heilen. Man kann allerdings den Goldangst-Prozess unterbrechen und damit die Symptome abstellen. Wie das geht, erfahren Sie auch in diesem Buch.

Übrigens: Die einzig valide Erkenntnis aus dem Vergleich zwischen Schießen mit und ohne Zielscheibe ist folgende: Es ist ein Lackmustest. Sie bemerken, dass Goldangst „da“ ist.

Das Goldangst-Grundmuster steckt in jedem von uns. Wir haben es geerbt von unseren Säugetier-Vorfahren und Mitlebewesen. Stellen Sie sich es vor wie das Zusammenspiel von Hardware und Software. Die Hardware zur Goldangst bringen wir alle mit. Die Software wird gestartet durch das Bogenschießen.

Wie weit sich die Software, der Virus oder das Programm – nennen wir es Programm, das klingt nicht so böse – ausbreitet und was alles wie stark davon betroffen ist, ist je nach Veranlagung von Mensch zu Mensch unterschiedlich wenngleich ähnlich.

Der eine mag die Leistungsstörung als irgendwie lustig oder rätselhaft empfinden. Der andere verzweifelt an der Goldangst und erlebt depressionsartige Gemütsveränderungen. Bei dem einen sieht man typische Goldangst-Muster im Trefferbild. Beim anderen mag sich die Goldangst vor allem im unangemessenen Verhalten gegenüber sich selbst und anderen zeigen. Richtig gehört: extremes Verhalten, emotionale Abstumpfung, Unfähigkeit zur Anteilnahme, das sich Stören an Nähe u.v.m. können von Goldangst herrühren.

Der Punkt ist: Jeder Bogensportler und jede Bogensportlerin erlebt Goldangst bzw. ergreift Maßnahmen dagegen. Goldangst ist das Grundthema im Bogensport. Nennen Sie mir einen Grund, warum man mit den Jahren des Schießens nicht immer besser werden sollte? Der Ablauf sitzt, die Erfahrung ist da, das Material ist perfektioniert. Und dennoch schießt die überwältigende Mehrheit – vor allem der traditionellen Schützen und Blankbogenschützen – auf einem mittelmäßigen Niveau. In Wettkämpfen läuft es dann oft gar nicht mehr. Warum? Wegen der Goldangst.

Wenn es sie nicht gäbe, würde man so gut wie immer ziemlich präzise treffen. Die letzten Präzisionspünktchen wären noch eine Frage des Trainingsstandes. Aber im Prinzip müsste es sitzen. Müsste, hätte, Fahrradkette: Als Bogenschütze wissen Sie genauso gut wie ich, dass es nicht so ist. **Deswegen noch mal: Goldangst ist das Grundproblem im Bogensport.** Wie die Gravitation beim Fliegen, wie der Bedarf nach Luft beim Tauchen usw. Und genauso wie man die Gravitation beim Fliegen nicht ausschalten kann und sich zum Tauchen keine Kiemen wachsen lassen kann, kann man auch die Goldangst nicht abschaffen.

Wir können nur fliegen, weil wir die Gravitation austricksen mit technischen Hilfsmitteln genannt Flugzeuge. Und lange unter Wasser halten wir es schon aus – aber nur mit technischer Unterstützung genannt Taucherflasche. Sie müssen sich darüber klar sein, dass ein von Goldangstsymptomen befreites Schießen nur mit technischer Hilfe möglich ist. Wenn Sie diesen simplen Fakt anerkennen, haben Sie die wichtigste Erkenntnis aus diesem Buch schon gezogen.