**BG / „ANGSTBAHN“**

Grundsätzlich: Sogenannte „Angstbahnen“ verfügen nur über eine „psychische Realität“ – sie verdanken ihre Existenz nur dem Fühlen und Denken des betroffenen Bahnengolfers! Aber: Das Phänomen gibt es nun mal – wobei **sowohl Ausgangslage als auch Ursache durchaus unterschiedlich** sein können. Beachten sollte man daher, ob es sich beispielsweise um Bahnen handelt, die ähnliche technische oder mentale Anforderungen stellen. Möglich auch, dass es sich bei der „Angstbahn“ um eine ganz bestimmte Bahn auf einer ganz bestimmten Anlage handelt, denkbar letztlich auch, dass – unabhängig von bautechnischen Rahmenbedingungen – eine Bahn aufgrund der Wettkampfsituation plötzlich zur „Angstbahn“ mutiert. Jeder dieser Fälle legt andere Erklärungsmuster und dementsprechend **daher auch unterschiedliche Strategien der Psychoregulation** nahe!

So verweist möglicherweise …….

* der Umstand, dass es sich **immer wieder um Bahnen mit ähnlichen technischen Anforderungen** handelt, auf eine **tatsächliche schlagtechnische Schwäche**, die es zu beheben gilt. Bereits die Einsicht, dass es sich keineswegs um ein persönliches Schicksal, sondern um ein technisches „Gebrechen“ handelt, eröffnet neue Chancen; werden dann noch die Früchte konsequenter Trainingsarbeit aufmerksam registriert („Schau, es geht ja!“), könnte das Gefühl der Kompetenz („Ich habe alles im Griff!“) das der Verunsicherung verdrängen.
* Handelt es sich um **ein und dieselbe Bahn einer ganz bestimmten Anlage**, besteht die Aufgabe höchstwahrscheinlich darin, **negative Erinnerungen zu „löschen“.** Hilfreich könnte hier – neben anderen unten aufgelisteten Maßnahmen – vor allem **gezieltes Mentaltraining** sein: Der Bahnengolfer visualisiert z.B. regelmäßig die problemlose Bewältigung der bewussten „Angstbahn“, färbt sie positiv ein, definiert das Spielen dieser Bahn als willkommene Herausforderung etc.etc.
* Wird der Spieler hingegen **immer wieder in ähnlichen Wettkampf-Situationen** mit dem Problem konfrontiert, also z.B. wenn der Wettkampf in eine entscheidende Phase tritt und sich gerade auf dieser Bahn alles entscheiden könnte, dann hat die Korrektur im Bereich der **„Zielarbeit“** anzusetzen: Offensichtlich fungieren die sportlichen Ziele in diesem Fall nicht als konstruktiver Motivationsfaktor, sondern als destruktive Belastung! (Das würde bedeuten: **Anspruchsniveau verschieben und in Entsprechung dazu Ziele neu definieren**.)

**Therapie-Empfehlungen für den akuten Krisenfall:**

* **Vermeide nach Möglichkeit unkontrollierte Leerläufe bzw. Pausen**, die dir Gelegenheit geben könnten, dich in ein negatives Szenario hineinzusteigern. Motto: Es gibt immer etwas zu tun! (Durch den Wettkampfablauf erzwungene Pausen können jederzeit mit Entspannungs- bzw. Konzentrationsübungen sinnvoll genutzt werden, vorausgesetzt, man hat das trainiert ….)
* **Relativiere unter Umständen die Bedeutung des Wettkampfes**. Doch Vorsicht: Das sollte nur einer Überbewertung entgegenwirken, nicht jedoch Leistungswillen und Engagement beeinträchtigen!
* **Wechsle möglichst zügig in deine bewährte Schlagroutine! Visualisiere dabei unbedingt** **ganzheitlich!** Fixiere dich gedanklich keinesfalls auf konkrete(schlagtechnische) Einzelheiten; fühle vielmehr den geglückten Schlag in seiner Gesamtheit voraus!
* **Häufig mutieren Hindernisbahnen zu sog. „Angstbahnen“:** Vermutlich, weil auf den anderen Bahnen ein missglückter erster Schlag in der Regel als Annäherung für einen 2er nicht sonderlich „aufregt“ . Anders beim „Anschießen“: Da heißt es „Zurück an den Start! Das Selbe nochmal!“ – und zusätzlich belastet die Diskrepanz zwischen der scheinbar „leichten“ Aufgabenstellung („Ich muss doch eigentlich den Ball nur ganz gerade spielen!?“) und der tatsächlich empfundenen psychischen Belastung. **Die Empfehlung: Totale, ausschließliche** **Konzentration auf das Ziel!** (D.h.: Visualisiere voll focusiert den Ball, der in`s Ziel rollt; vorausgesetzt, du verfügst grundsätzlich über die entsprechenden/ notwendigen technischen Fähigkeiten, musst du den richtigen Schlag nur „locker, automatisch“ zulassen. Dein Körper kann es, also steh ihm mit deinem Kopf nicht im Weg!)

Und wie in zahlreichen anderen Lebensbereichen gilt auch hier: Vorbeugen ist besser als heilen! Daher die dringende Aufforderung an jeden Bahnengolfer: „Lass` es erst gar nicht so weit kommen, beuge vor!“

**Prophylaktische Maßnahmen:**

* **Lerne, Fehler zu akzeptieren!** Kein Mensch ist vollkommen, und gerade im Bahnengolf gewinnt am Ende oft der, der es besser versteht, Fehlschläge wegzustecken. Anders formuliert: Trau dir mehr zu – auch mehr Fehler!
* **Kontrolliere stets deine Selbstgespräche!** Stoppe deinen negativen inneren Dialog, denn so wie du mit dir selbst umgehst, geht die Bahn mit dir um …….
* **Arbeite an der Entwicklung deiner Fähigkeit, dich zu entspannen und zu konzentrieren!** Stressregulation, nur beim Wettkampf praktiziert, bleibt großteils wirkungslos; ebenso ist Konzentrationsfähigkeit trainierbar.
* **Lege großes Augenmerk auf die Entwicklung einer ritualisierten Schlagvorbereitung!** Ein enges Korsett an „Aufgaben“, eine routinierte Abfolge immer gleicher Vorbereitungshandlungen – all das gibt Sicherheit und erschwert negatives Abgleiten!
* **Spiele immer jeden einzelnen Schlag so, als ob es der erste und einzige wäre, also agiere als Bahnengolfer stets im „Hier und jetzt!“!** (D.h., nicht nach vorne an das Endresultat, aber auch nicht zurück (- meist an vergangene Fehler -) zu denken. In der Praxis wird zwar ein gelegentliches Abgleiten in die eine oder andere Richtung nicht gänzlich zu verhindern sein; dennoch sollte man sich diesbezüglich nie gehen lassen, sondern immer versuchen - z.B. mittels geschickter Zielsetzung - gegenzusteuern.)