**MENTALE PROBLEME IM ZIELSPORT**

Unter „Zielsport“ werden hier jene Sportarten subsummiert, in denen die sportliche Herausforderung hauptsächlich darin besteht, ein Ziel zu treffen und in denen sich die Leistungsbeurteilung des Athleten ausschließlich an der Zahl der erzielten Treffer orientiert. (Also z.B. Golf, Bahnengolf, Sportkegeln, Bowling, Stockschießen, Bogensport, Dart, Gewehr- und Pistolenschießen ….)

* **Knapp vorbei ist auch „daneben“!** Der Sportler (Schütze) wird ohne entlastende Unterbrechung permanent mit seiner (Fehl-)Leistung konfrontiert; **jeder „Fehler“ wird sofort als Teil einer möglichen / drohenden Niederlage erlebt.** Ein „Aussteigen“ und „Zurücktreten“ ist kaum möglich, da generell eine Art von „Serie“ (Schuss- bzw. Wurffolge) abzugeben ist.
* Diese vom Reglement eingeforderte **„Kette“ erhöht die Wahrscheinlichkeit von „Folge-Fehlern“:** Der verunsicherte Sportler beginnt an sich zu zweifeln, ärgert sich, will etwas erzwingen, gibt sich auf – er „stürzt ab“, und meist zeigt die Leistungskurve erst wieder nach oben, wenn die Sache eigentlich schon gelaufen ist und er entlastet / befreit und unbeschwert einfach drauflos agiert.
* **Das gilt sowohl für Einzel- als auch für Teambewerbe!** Einerseits wird der Athlet **auch im Team immer ein „Einzelkämpfer“** bleiben, andererseits **spürt er doch auch den „Erwartungsdruck“ der Mannschaft,** fühlt sich dem Team verpflichtet und neigt dazu, seinen „Fehler“ als asoziales Verhalten zu interpretieren (- das außerdem Prestige kostet!) Wie man ja überhaupt feststellen muss: **Im Zielsport bringt ein Mannschaftsbewerb unter dem Aspekt der psychischen Belastung kaum Vorteile, aber jede Menge Nachteile!** Der Sportler hat keine Möglichkeit, „Schuld“ auf Teamkollegen abzuladen, kann sich nicht hinter der Leistung anderer „verstecken“ oder zumindest für eine gewisse „Schnaufpause“ der Verantwortung entziehen, trägt aber dafür jede Menge Mitverantwortung.
* **Selbst eine herausragend gute Leistung, ein sensationeller „Lauf“ kann zur Belastung werden!** Das mögliche Top-Resultat vor Augen verweilt der Athlet nicht mehr im „Hier und Jetzt“, verliert die notwendige Gelassenheit und sein zuerst noch selbstverständliches Agieren wird ein „Krampf“.
* **Unterbrechungen sind im Zielsport allgegenwärtig:** Da ist zunächst das minimale Absetzen (z.B. durch eine Form des „Nachladens“ erzwungen) selbst bei sehr schnellen Serien; dann sind längere Pausen in den meisten Disziplinen durch das Reglement vorgegeben bzw. durch den Austragungsmodus bedingt, und schließlich kennen die meisten Bewerbe organisatorisch bedingte lange Unterbrechungen (z.B. bei ganz- oder mehrtägigen Wettkämpfen) Diese stellen für einen Sportler meist ein Problem dar – selten sind sie willkommen oder werden als Chance begriffen: **Sie verleiten nämlich zum Nachdenken, zum Analysieren, ermöglichen Vorschau und/oder Rückblick – und der Athlet verliert seinen „Focus“ …..Paralyse durch Analyse!**
* **Wer zielt und treffen will, kann Ablenkung nicht gebrauchen;** und gerade davon gibt`s in den diversen Disziplinen **jede Menge!** Meist sind **situative Faktoren** (wie beispielsweise Lichtverhältnisse, Wetterbedingungen, spezifische Eigenheiten der Sportanalage etc.) sogar noch von etwas geringerer Bedeutung; widrige Umstände belasten zwar die Psyche des Sportlers, aber sich darauf einzustellen wird durchaus als sportliche Herausforderung akzeptiert, der sich ja auch die Konkurrenten nicht entziehen können. Da **„nervt“ die „soziale Ablenkung“ durch Gegner oder Publikum** schon weit mehr! (Häufig agiert der Athlet unmittelbar neben seinem Gegner, oft muss abwechselnd – und daher unter ständiger Beobachtung der Konkurrenz! – angetreten werden, und in manchen Sparten sind die Kontrahenten sogar in Kleingruppen zusammengefasst. Diverse Störaktionen oder Provokationen sind dann „part of the game“ ……
* Schließlich wird der Sportler gerade im Zielsport massiv mit dem **Problem der „mentalen Paradoxie“** konfrontiert! Wer nämlich den Versuch unternimmt, die ideale psychische Verfassung eines Schützen oder dgl. zu beschreiben, bemüht in verstärktem Maße widersprüchliche Begriffspaare wie die berühmte „lockere Gespanntheit“. (Gefordert wird, man möge „ruhig und gelassen – nicht aber gelangweilt oder gleichgültig“ sein; energisch und kraftvoll – aber bitte nicht verkrampft! Zielstrebiges Wollen? O.k. – aber nur ja nichts erzwingen! **Die hier eingeforderte mentale Leistung erweist sich als ein ständiges Wandern auf dem schmalen Grat des „Scheinbar-Paradoxen“!** Nicht zu wenig, aber auch nicht zu viel wollen; nicht nachlässig und schlampig, aber auch nicht verkrampft agieren – so lautet die Devise, und der erfahrene Wettkämpfer weiß, dass es die mutlose Defensive ebenso wenig bringt wie ein übermotiviert-aggressives Einfach-Drauflos! **Wer treffen will, muss den Schuss „zulassen“!**

**RANDSPORTARTEN HABEN IHRE EIGENEN MENTALEN PROBLEME**

* **Wer sich in einer Randsportart engagiert, wird** – oft ohne sich dessen bewusst zu sein – **hauptsächlich von zwei Beweggründen getrieben**: Erstens dient die sportliche Aktivität fast ausschließlich dazu, **die eigene Identität zu entwickeln bzw. abzusichern**, ist also ein wesentliches Moment der Persönlichkeitsentwicklung. Zweitens wird mit dieser Art von Sport ein **Bedürfnis nach sozialer Integration, nach „Verwurzelung“** befriedigt: Man gehört wo dazu, kann in einer sozialen Gruppe eine bestimmte Rolle übernehmen, kann einen Status erreichen und Prestige gewinnen. Nun mag das zwar generell für das Handlungssystem „Sport“ von gewisser Bedeutung sein, doch **gerade in der überschaubaren Szene einer Randsportart können daraus mentale Probleme erwachsen.** Wo jeder jeden kennt, wo die „Sport-Gemeinde“ fast ident mit der sozialen Gruppe ist, wo es eigentlich nur Insider gibt und viele Vereine den Charakter eines Familienbetriebes haben, erhält der Sportler auf seine Frage „Wer bin ich?“ ständig und direkt entsprechende Rückmeldungen. (Nur zum Vergleich: Der weithin bekannte Fußball-Profi dagegen läuft Gefahr, in einer massenmedial vermittelten Scheinwelt zu leben ….) Und so geht es zwar (meist) nicht um viel Geld, aber **man hat dennoch viel zu verlieren!** (persönliches Ansehen, Gewissheit um die eigene Identität ….)
* **Ja, lohnt sich dieses Engagement überhaupt?** Der Sportler investiert ungeheuer viel: an Freizeit, oft auch an Geld – und **worin besteht die „Ernte“?** Im wesentlichen besteht der Lohn in **„Anerkennung“;** der Funktionär bekleidet ein „Ehrenamt“, der Sportler erhält lokale **Be-Achtung**, einen Titel, eine Auszeichnung, eventuell einen Preis. **Letztlich hat der sportliche Erfolg in einer so genannten „Randsportart“ für die Akteure subjektiv kaum geringere Bedeutung als für den hochbezahlten Profi,** der im Zentrum des öffentlichen Interesses steht.
* Einen Amateur sollte die sportliche Betätigung eigentlich „entlasten“, sollte ein Ausgleich sein zu beruflicher Beanspruchung und familiärer Verpflichtung. **Tatsächlich pervertiert ein ursprüngliches Freizeitvergnügen, weil zu ernst genommen, zu ehrgeizig betrieben, nicht selten zur „stressigen“ Belastung!** (Und auf der Strecke bleibt nicht nur die Gesundheit, sondern langfristig auch die sportliche Leistung ….)
* Besonders **in der Startphase**, wenn alles noch im Entstehen und im Aufbau begriffen ist, dominiert in den Vereinen / in den Teams eine **„sozial-emotionale Beziehungsorientierung“.** (D.h.: Die meisten wollen ihren Spaß, es geht ja „um nichts“, und die sportliche Betätigung ist das Mittel zum Zweck kameradschaftlicher Begegnung.) Doch es dauert in der Regel nicht lange, und **insbesondere bei den Leistungsträgern macht sich eine deutliche Verschiebung hin zu einer leistungsmotivierten „Aufgabenorientierung“** bemerkbar. Ob es um den Trainingsaufwand geht, um Aufstellungen und Mannschaftszusammensetzungen, um die Integration von Neuzugängen – **Konflikte sind vorprogrammiert!**