

## Chapter

### Vorbemerkung...

Psychologen bewerten nach einer Analyse der verschiedenen sportlichen Disziplinen das Wurfscheibenschießen als eine Geschicklichkeitssportart mit einem hohen und komplexen technischen Inhalt. Sogar praktizierende Schützen tendieren oft dazu, den zweiten Aspekt zu ignorieren: den hohen und komplexen technischen Inhalt. Wie aber kann sich ein Schütze über den tatsächlichen technischen Wert seines ausgeübten Sports nicht bewusst sein?... Eine der möglichen Erklärungen kann mit der Besonderheit zusammen hängen, dass man auf die Scheibe auf zwei völlig verschiedene Arten schießen kann:

- a. Die erste ist eine annähernd „instinktive“ und rohe Art, eine sozusagen dilettantische Methode, den Schießsport zu betreiben. Auch wenn diese in einigen Fällen die Möglichkeit bietet, viele Scheiben zu treffen, gibt sie keinerlei Sicherheit darüber, auch... die nächste Scheibe zu treffen! Natürlich kann das nicht die Schießmethode eines Schützen sein, der Ambitionen hat, bei Wettkämpfen mit internationalem, weltweitem, olympischem Charakter an der Spitze zu stehen! In diesem Fall und mit dieser Schießmethode wäre es deplaziert, von einer Schießtechnik zu sprechen. Man kann höchstens von Geschicklichkeit, Instinkt und natürlicher Fähigkeit sprechen ... aber von nicht viel mehr. Sehr viele Schützen weltweit schießen auf diese Art.
- b. Die andere Art hat ein Schütze eigen, der sich als eines seiner obersten Ziele setzt, keine Scheibe zu verfehlen! Ganz offensichtlich genügen zum Erreichen dieses Ziels nicht allein Geschicklichkeit, Instinkt und natürliche Fähigkeit. In diesem besonderen Fall ist es notwendig, dass der Schütze in der Lage ist, eine überaus anspruchsvolle und optimal angeeignete Technik zu beherrschen. Zeitgleich muss er sich fragen, ob er das Beste seiner Fähigkeiten aus Gedanken und physischer Vorbereitung vorbringen kann und nicht nur als „Instinktmensch“ handelt! Diesem Weg folgend erwirbt der „Schütze“ das „Bewusstsein“, dass die gesamte Schießbewegung in jeder minimalen Einzelheit vorbereitet und „meisterhaft angeeignet“ werden muss auf der Grundlage einer strengen psychophysischen Koordinierung, so dass auch nach dutzenden Wiederholungen, wie es in einem Wettkampf vorkommt, die Bewegung immer mit Erfolg ablaufen und abgeschlossen werden muss. Der Schütze muss sich weiterhin darüber bewusst sein, dass seine Bewegung immer und konstant im Bereich von einigen Zehntel Sekunden abläuft. Diese Tatsache „stört“ ihn jedoch nicht im minimalsten da er weiß, dass dies eine der grundlegenden Charakteristiken seines ausgeübten Sports darstellt. Während seiner technischen Ausbildung hat der Schütze daran gearbeitet und es geschafft, „seine mentalen Zeiten auszudehnen“, in dem er wenige Zehntel Sekunden ... in endlose Sekunden verwandelt!

Nach einer Bewertung aus diesem Blickwinkel wird deutlich, dass es nur wenige Sportarten gibt, die ähnliche Merkmale aufweisen, ob es die Geschwindigkeit, die Komplexität der Ausführung und die ungewohnte, jedoch geforderte Fähigkeit der psychomotorischen Koordination betrifft oder die zermürende Wiederholung, die, auch wenn sie von Station zu Station immer variiert, den Athleten über den gesamten Bogen des langen Wettkampfes begleitet.

### **Aber ist es nur das Talent?...**

Auch die allgemeine Meinung der Leute, die sich mit dem Schießsport beschäftigen, wie Zuschauer und Massenmedien, zeigt, dass sie nicht korrekt einschätzen können, wie kompliziert dieser Sport ist, wenn ein Schütze Leistungen mit Spitzenergebnissen erreichen will. Sie halten weiter daran fest das „natürliche Talent“ als fundamentalen Aspekt dieser Disziplin zu halten. Wie schon erwähnt, genügt dies bei Schützen mit hohem Niveau und hoch gesteckten Zielen nicht... Die Schützen auf der Welt (in Wirklichkeit sind es nicht so viele...), die diese fundamentale Bedeutung einer „technisch anspruchsvollen und rationalen“ Vorbereitung begriffen haben und die es geschafft haben, die technische Bewegung bei jedem Wettkampf ‚mit Erfolg reproduzierbar‘ zu machen... erobern immer das Podium und ... empfinden die Notwendigkeit einer unterstützenden psychologischen Vorbereitung nicht sehr stark!

### **Es ist vor allen Dingen harte, koninquierliche und intelligente Arbeit...**

Ein starker Schütze arbeitet fortwährend daran, um sein technisches Niveau „konstant hoch“ zu halten, was objektiv gesehen nicht immer leicht zu erreichen ist. Er begegnet den Scheiben mit dem sicheren Wissen, wie er sie und dass er sie kontrollieren kann... Er hat in der Regel keine Momente der Schwäche. Die Gewissenhaftigkeit der eigenen Vorbereitung kann weder durch Zweifel noch durch technische Unsicherheiten destabilisiert werden. Mit anderen Worten weiß der Schütze, dass er sich immer in der Verfassung befinden muss, mit der er seine Bewegung in technischer Hinsicht unter einer totalen Kontrolle halten kann, insbesondere wenn er die Scheiben trifft! Er weiß, wenn er die Technik nicht ständig unter Kontrolle hält, ihm eine technische Verschlechterung sicher ist, diese lange andauert und heimtückisch wird... und früher oder später der Moment kommt, in dem seine Leistung in Gefahr ist! Wenn dies geschieht, ist der Schaden schon perfekt. Aus dieser Situation wieder heraus zu kommen kann lange dauern und anstrengend werden!

Der Schütze, der sich der Bedeutung der konstanten Kontrolle seiner eigenen technischen Verfassung bewusst ist, wird während seiner Trainingszeiten sehr aufmerksam sein. Sein Nachweis kann nicht nur sein „wieviele Scheiben habe ich getroffen“, sondern „wie habe ich sie getroffen“, im Hinblick auf die Ausführungsmodalität!

Sobald der sich über die Risiken bewusste Schütze an sich einen unsicheren Gemütszustand feststellt, wird er all seine Kraft darauf verwenden, den technischen Ursprung seines Fehlers mit großer Besonnenheit aber ebenso großer Bestimmtheit zu verstehen. Wenn er dies nicht tut, weiß dieser Schütze, dass sich in ihm der Schatten eines Zweifels einzuschleichen beginnt. Dieser Schatten ist das Gewicht eines nicht gelösten Problems, welches, wenn dem nicht mit großer Verantwortung und Klarheit gegenübergetreten wird, Ursache und Motiv für eine noch größere Unsicherheit, für eine Unzulänglichkeit beim korrekten Durchführen der eigenen Aufgabe werden kann. Genau dies sind die Gemütszustände, die einen Schützen hoffnungslos zu einem Fehler also einer „Null“ bringen werden!

Ein umsichtiger Schütze wird sich also nicht darauf beschränken, wie es normalerweise vorkommt, die verfehlte Scheibe noch einmal zu rufen, und sie einmal, zweimal... zehnmal zu treffen und dann zu glauben, das Problem sei gelöst. Er wird noch weiter gehen, aber nicht in diesem Moment! Der umsichtige Schütze wird die Umsicht haben so bald wie

möglich aufzuhören und... nachzudenken, zu analysieren, und dann die einzelnen Trainingseinheiten zu planen. Dies sollte er allein tun, um andere nicht zu stören und selbst nicht von anderen Schützen gestört zu werden. Er sollte sich auch kein Zeitlimit setzen, so dass er fundiertere Kontrollen über den Ursprung seines Problems durchführen kann.

Diesen Besonderheiten Aufmerksamkeit zu widmen bedeutet, ein intelligenter und vorbereiteter Schütze zu sein. Ein technisch vorbereiteter Schütze hat das „Bewusstsein“ über seine Fähigkeiten und das genau ist seine „Stärke“, sein Selbstvertrauen!... Er wartet gelassen, ruhig und mit einer tiefen Freude auf den Moment, in dem er die Station betritt... mit der Sicherheit zu wissen, wie er den Flug der Scheibe aufhalten kann... und er wird ihn aufhalten, ganz bestimmt!

In der gleichen psychologischen Verfassung befindet sich ein Student, der weiß, dass er sich bestens auf eine Prüfung vorbereitet hat. Er begegnet der Prüfung mit Optimismus, Ungezwungenheit, Sicherheit und mit dem Bewusstsein über seine Fähigkeiten. Er weiß, dass der Erfolg ihm durch seine fundierte und vollständige Vorbereitung sicher ist! Es kann jedoch auch geschehen, dass der selbe Student nur ein paar Tage später vor einer anderen Prüfung steht, von der er weiß, dass er sich nicht gut vorbereitet hat... er wird nicht wieder zu erkennen sein, unsicher, ängstlich... und auf der ganzen Welt gibt es keine psychologische Hilfe, die ihm helfen könnte, diese „unbehagliche und unsichere“ Verfassung zu überwinden... die von der eigenen dürftigen Vorbereitung herrührt!

### **Panik, Angst, Unsicherheit... Sicherheit: Was ist das?...**

Wir wollen nun versuchen, die Gemütszustände oder psychischen Verfassungen besser zu verstehen, die den Geist eines Schützen während eines Wettkampfes einnehmen können (normalerweise geschieht das nie während Trainingseinheiten). Wir sehen uns vorher kurz an, wie ein Wörterbuch diese Begriffe erläutert:

- a. Panik: Reaktion, die plötzlich Geist und Körper einnimmt auf Grund einer realen oder imaginären Gefahr (Situation), in dem sie die Reflexfähigkeit nimmt und zu nicht kontrollierten Handlungen antreibt.
- b. Angst: Aufregung, verursacht durch eine "quälende" Unsicherheit.
- c. Unsicherheit: Situation, die nicht ausreichende Garantie auf Erfolg bietet in Folge "nicht gut definierter und/oder nicht gut angeeigneter lösender Muster"
- d. Sicherheit: Positive Verfassung frei von realen oder imaginären Gefahren.

Wenn wir diesen Bereich der Gemütszustände (Panik, Angst, Unsicherheit) analysieren, ist offenbar die erste Stufe der Skala Unsicherheit, die sich mit größerer Intensität zuerst zu „Angst“ und dann zu „Panik“ steigert. Die Definition von „Unsicherheit“ ist in ihrer Bedeutung sehr klar und ebenso bezeichnend in ihrer Konsequenz: „Situation, die nicht ausreichende Garantie auf Erfolg bietet in Folge "nicht gut definierter und/oder nicht gut angeeigneter lösender Muster". Zur Erklärung: Deshalb und dies als Definition, stehen wir in unserem Fall vor dem Problem, wie eine Scheibe kontinuierlich und betändig zu treffen ist. Wenn wir es jedoch weder geschafft haben das Problem zu lösen noch „das Lösungsmuster uns meisterhaft anzueignen“, so versetzen wir uns in beiden Fällen in einen Zustand der

„Unsicherheit“ über den Ausgang unserer Bewegung. Falls dieser Zustand länger bestehen bleibt, kann uns dies zuerst in einen Zustand der „Angst“ und in extremen Fällen in „Panik“ bringen.

### **Seien Sie mit sich selbst erbarmungslos bei der Bewertung Ihres technischen Niveaus... es wird Ihnen helfen!**

Nun wollen wir diese klärende Analyse über die bestehende Beziehung zwischen technischer Vorbereitung und psychischer Stabilität abschließen. Die absolute „Sicherheit“ ist die mentale Verfassung, in die wir eintreten müssen, wenn wir unserer Fähigkeiten bewusste Schützen werden und wirkungsvoll agieren wollen. Der Schütze hat sich seinen Problemen gestellt, hat sie gelöst, hat bis zur Perfektion die „lösenden Muster“ „meisterhaft angeeignet“ und betritt die Station mit dem Bewusstsein, dass er „das Spiel kontrolliert“ und er die technischen Fähigkeiten dazu besitzt! Die fliegende Scheibe übt keinerlei psychologischen Druck auf seine Bewegung aus. Die fliegende Scheibe ist lediglich ein Bezugspunkt und ein Signal für den Beginn seiner Schießbewegung. Wenn Sie in diese „mentale Situation“ eintreten, wird es zu Ihrem Glück nicht mehr viel Raum für Probleme psychologischer Art geben. Sie müssen folglich mit sich selbst erbarmungslos sein, um wirklich Ihr „wahres“ technisches Niveau zu erkennen, ohne etwas zu verbergen und ohne sich etwas vor zu machen. Fragen sie einen erfahrenen Schützen um Hilfe, falls sie es nicht alleine schaffen. Das Resultat dieser strengen Analyse wird sie dazu bringen, ein Programm zur Selbstverbesserung aufstellen zu können.

### **Mit welcher Haltung gehe ich an eine Schießstation heran?**

Ein kleines Beispiel wird uns zur Erläuterung helfen: Die „Datenbank“ Ihrer Trainings- und Wettkampfergebnisse (ich wünschte mir, dass jeder von Ihnen über eine gut organisierte „Datenbank“ in seinem Computer verfügt, die kontinuierlich aktualisiert wird und mindestens über zwei Jahre hinweg die Trainings- und Wettkampfergebnisse von Station zu Station und von Scheibe zu Scheibe beinhaltet) besagt, dass Ihr genereller Durchschnitt der getroffenen Scheiben bei 22,5/25 liegt. Dieser besagt, dass Sie weiterhin noch sehr hart an Ihrer Schießtechnik arbeiten müssen. Wenn Sie in einem Wettkampf eine 24/25 schaffen, ist dies gut, aber gehen Sie nun nicht gleich herum, um Ihren Freunden zu erklären, weshalb und warum Sie ‚diese eine „dumme“ Scheibe‘ verfehlt haben... bleiben Sie für sich und fragen Sie sich lieber, welcher technische Fakt und welche mentale Verfassung es ermöglicht hat, 24 Scheiben zu treffen in Anbetracht Ihres durchschnittlichen Resultates von 22,5/25! Die beschriebenen Haltungen sind vollkommen unterschiedlich: Im ersten Fall zeigen Sie, dass Sie auf der Suche sind nach einer „unnützen Befriedigung“ für die im Wettkampf erreichten 24 (schlechte mentale Verfassung... „Ich gelte etwas, weil ich die 24 geschafft habe“), im zweiten Fall zeigen Sie, dass Sie „kontinuierlich“ auf Ihre technische Verbesserung „fokussiert“ sind... dies ist viel nützlicher, und Sie befinden sich zudem in der positiven mentalen Verfassung der eigenen Befriedigung („Ich habe mehr geschafft, als es mein technische Niveau mir eigentlich erlaubt hatte und ich habe auch verstanden weshalb! Ich bereichere über das Schießen meine Persönlichkeit, meine Kontrollfähigkeit... und deshalb bin ich zufrieden!).

Wenn Sie es schaffen, so zu argumentieren, wird auch Ihr Herangehen an einen Wettkampf korrekter und unbeschwerter... Sie werden nicht die Station betreten und von „unwahrscheinlichen Triumphen“ träumen, um dann fast immer nur die üblichen „bitteren Enttäuschungen“ zu erhalten. Sie werden jedoch auf ein für Sie annehmbares Ziel setzen, welches Ihnen mit großer Losgelöstheit und Unparteilichkeit Ihre „Datenbank“ eingibt: 22,5?! Setzen Sie darauf, und versuchen Sie, wenn möglich, sich, wenn auch nur um einen halben Punkt, zu verbessern!... Sich selbst nicht realistische Erwartungen zu schaffen erzeugt einen Angstzustand und wir wissen, wie schädlich dieser Gemütszustand für unseren Sport ist! Erwarten Sie sich daher, dass Sie im Durchschnitt 2,5 Scheiben während eines Wettkampfes verfehlen! Seien Sie deswegen nicht ‚überrascht‘, wenn die „Nullen“ kommen, zeigen Sie keinem der Zuschauer verärgert Ihre spärliche ‚strategische Vorbereitung‘! Seien Sie jedoch in positivem Sinne überrascht, wenn dieses Mal am Ende des Wettkampfes nicht die erwarteten „Nullen“ kommen, die Ihnen Ihr aufmerksamer und unparteiischer Computer auf der Basis der vorhergegangenen Resultate geliefert hatte.

### **Es ist komisch, aber eine mentale Schwäche zuzugeben ist viel einfacher als eine technische...**

Die häufigere Realität, die wir auf den Schießständen antreffen, ist dass die Schützen überzeugteste Anhänger Ihrer eigenen technischen Fähigkeiten sind (die oft ein wenig mittelmäßig sind). Dies vielleicht deshalb, weil sie von Zeit zu Zeit die 25 schaffen und eine schlechte Leistung mit einer vermuteten „mentalen Zerbrechlichkeit“ erklären.

Zu ihrem Glück ist dies, wie schon vorher erwähnt, nicht der Fall. Es bleibt jedoch der Fakt, dass diese Schützen es viel einfacher finden, der Erklärung ihres Problems einen psychologischen Schluss zu geben, weil sie vielleicht denken, dass diese Sache einfacher zu lösen wäre. Das ist nicht so. Die „wirklichen“ psychologischen Probleme eines Schützen sind viel schwieriger zu lösen! Vermeiden Sie es, in eine solche Falle zu tappen, da Sie es riskieren, ein normales technisches Problem in ein nicht vorhandenes psychologisches Problem umzuwandeln. Sie müssen Ihre Aufgaben einer tiefen und korrekten Analyse vollkommen erfüllen um zu sehen, wo das wirkliche Problem liegt!

Auf der anderen Seite sind die echten, bedeutenden, komplexen und schwierigen psychologischen Probleme völlig andere. Es sind solche Probleme, die bei einigen Schützen auftreten, die ihr sehr gutes technisches Niveau vielleicht schon mit einigen Siegen bei bedeutenden internationalen Wettkämpfen unter Beweis gestellt haben, doch plötzlich können sie nicht mehr gewinnen!

Die Analyse dieser schwierigen Fälle hat zwei fundamentale Fakten hervorgebracht:

- a. Dass der fragliche Schütze, obwohl er sich theoretisch im Besitz einer optimalen Schießtechnik befindet, diese nicht mehr korrekt anwenden kann.
- b. Dass seine psychologischen Fähigkeiten, auf „konzentrierte Weise“ auf die wesentlichen und fundamentalen Elemente seiner Tätigkeit fokussiert zu bleiben, stark gefährdet und fast unmöglich aufrechtzuerhalten sind. Sein Geist schweift fortwährend ab und die gewöhnlichen technischen Elemente, um konzentriert zu bleiben, helfen ihm nicht mehr...

In diesen Fällen kann nur die eng verbundene Arbeit des Psychologen und des Trainers, jeder innerhalb seiner spezifischen Kompetenzen, und mit der vollen Bereitschaft und Mitarbeit des interessierten Schützen zu dem begehrtesten aller Ergebnisse führen: dem Schützen zu helfen, sich aus dem „Sumpf zu ziehen“, in dem er feststeckt!

### **Im Sumpf...**

#### **Versuchen Sie gut zu bestimmen, „wo“ Ihre Mängel liegen...**

Nach alledem, was wir bisher geschrieben haben, könnte man denken, dass wir bei unserem Sport der korrekten psychologischen Vorbereitung nur eine relative Bedeutung und dann nur in speziellen Fällen beimessen. Das Gegenteil ist jedoch der Fall.

Wir wollen versuchen, dass ein Schütze vermeidet, die eigenen technischen Mängel unterzubewerten, in dem er denkt, sein Problem wäre psychologischer Natur. Dieser Aspekt erscheint uns für Schützen von großem praktischen Interesse, die ihrer Leistung keine Kontinuität geben können. So einer Logik zu folgen kann sehr gefährlich werden und zu Abwegen führen. Der Schütze entfernt sich immer weiter von seinem wirklichen Problem, welches heißt, das technische Problem „gut zu definieren“ und zu lösen und es schließlich zu schaffen, sich „das Lösungsmuster meisterhaft anzueignen“. Wir möchten nicht, dass Sie den Fehler machen, für ein Problem, das überhaupt nichts mit Psychologie zu tun hat, sondern grundsätzlich technischen Natur ist, einen Psychologen hinzuzuziehen, und damit auch einen unnötigen Zeitverlust für alle involvierte Personen in Kauf nehmen. Das wäre die schlechteste aller Lösungen.

Um nun jeden Zweifel über unsere Position zu diesem Inhalt zu beseitigen, behaupten wir, dass wir in den letzten Jahren unter den ersten gewesen sind, die dazu geraten und es erreicht haben, dass einige nationale Verbände, mit denen wir zusammengearbeitet haben, sich „ständig“ einer professionellen Assistenz durch einen Spezialisten für Sportpsychologie bedient haben.

#### **Wir halten deren Aufgabe für nützlich und unterstützen sie auch weiterhin unter den folgenden beiden Bedingungen:**

- a. Die erste Bedingung wäre, dass der Spezialist für Sportpsychologie auch ein Spezialist in „Schießpsychologie“ wird. Jeder ernsthafte Psychologe weiß, dass es nicht genügt, nur auf „Sportpsychologie“ spezialisiert zu sein, um die richtigen Dinge an einen Schützen weiterzugeben und ihm zu helfen, das maximale aus seinen technischen Fähigkeiten herauszuholen... Er muß das „Schießen kennen“, und in ihm leben, Seite an Seite mit den Schützen und der ‚technischen Mannschaft‘... Er muss seine Eigentümlichkeit... die Details... die Besonderheiten... „verstehen“... und nicht nur die Gemütszustände. Er muss neben all diesem in enger Zusammenarbeit mit dem Trainer die möglichen ‚technischen Mängel‘ des Schützen verstehen können... In so einem Rahmen könnte der Psychologe seine sehr nützliche Arbeit wirkungsvoll ausführen! An dieser Stelle möchten wir gerne an einen hervorragenden Psychologen erinnern, der es mit großem Einsatz und auch unter einigen persönlichen Opfern geschafft hat, die ‚Welt des Wurfscheibenschießens zu verstehen und zu durchdringen‘. Mit ihm

zusammen haben wir Erfolgsmomente und wertvolle Erfahrungen geteilt und sind mit ihm selbst gewachsen: Prof. Alberto Cei.

- b. Die zweite Bedingung wäre, dass die Präsenz eines "Psychologen" in der Mannschaft für den Schützen nicht zu einer Flucht vor seiner Verpflichtung wird, sich in technischer Hinsicht zu verbessern und zu perfektionieren! Eine der häufigsten Erfahrungen für uns auf dem Schießstand ist, dass die Schützen mit folgenden Worten zu uns kommen: „Ich schaffe es nicht, meine Trainingsleistung im Wettkampf wiederzugeben... Mein Durchschnitt der getroffenen Scheiben sinkt beim Wettkampf um mindestens eine oder zwei Scheiben!“ Und schliesslich sagen sie: "... es ist mein mentales Spiel an dem ich arbeiten muss!“ Wir können darauf wetten, dass sie sofort zum Psychologen laufen würden, stünde einer in diesem Moment auf der Anlage zur Verfügung!

Nach unserer Überzeugung haben diese Schützen, deren technische Grenzen wir kennen, es in fast allen Fällen überhaupt nicht nötig, an ihrem mentalen Spiel zu arbeiten und brauchen auch keinen Psychologen. Mehr als alles andere müssen sie hingegen mit aller Demut daran arbeiten ihre eigenen technischen Grenzen zu erkennen!... Wenigstens solange, bis sie ihre technischen Probleme systematisch auf den Punkt gebracht haben.

**Training und Wettkampf müssen mit der gleichen Mentalität angegangen werden und die notwendige Zeitdauer berücksichtigen, die zu einer Runde mit sechs Schützen nötig ist...**

Es ist notwendig diesen Schützen in Erinnerung zu bringen, dass das Vorhandensein technischer Probleme oft „maskiert“ wird von günstigen Bedingungen, die etwa der eigene Trainingsplatz, auf den man sich alleine oder mit netten Freunden befindet, schaffen kann. In diesem Fall sind wir nur von „positiven Bezugspunkten“ umgeben. Wir sind keinerlei Stress ausgesetzt... unsere psychische Verfassung ist sehr günstig. Wir befinden uns im Training und eine Scheibe zu verfehlen führt zu keinerlei praktischen Konsequenzen, „wir sind nur... im Training!“ Mit dieser mentalen Verfassung, unterstützt von sehr günstigen äußeren und psychologischen Situationen, ist es ziemlich leicht „sich einzubilden“, dass alles gut geht. Die einzige Kontrolle ist für einen Schützen in diesem Fall nur, ob er die Scheibe getroffen hat oder nicht... und nicht ‚wie‘, und man trifft viele Scheiben unter günstigen Bedingungen, viel mehr, als es das objektive technische Niveau sonst erlauben würde! Das bedeutet, dass wir es unter günstigen Bedingungen unfreiwillig schaffen, unsere technischen Probleme zu „maskieren“... wir haben sie aber nicht gelöst, wir haben sie lediglich maskiert! In dem Moment, in dem wir uns im Wettkampf befinden, ändert sich plötzlich alles: Die psychische Anspannung für den beginnenden „Wettkampf“, Schießstände (auch wenn es immer die selben sind, „nehmen“ wir sie doch auf andere Art „wahr“), Mannschaftskameraden (die nicht wir aussuchen sondern uns zugeordnet werden, und uns vielleicht nicht so sympathisch sind wie unsere Trainingspartner), all das sind „Werte, die wir der verfehlten Scheibe zurechnen“ (eine im Training verfehlte Scheibe hatte keinerlei Wert... jetzt hingegen schon! Jetzt befinden wir uns im Wettkampf... im Wettkampf... im WETTKAMPF...! Eine verfehlte Scheibe gefährdet den WETTKAMPF...! Das Wort „WETTKAMPF“ hämmert in unserem Kopf!)... und schon sind auch pünktlich die „maskiert“ gewesenen technischen Probleme wieder da! Diese Stressbedingungen bringen unerbittlich unsere alten Mängel hervor! Wir bemerken verstärkt – bewusst oder unbewusst – ihre

Präsenz und unser Gefühl für „Selbstsicherheit“, das die Basis unserer Leistung ist, wird sofort angegriffen... Die Folge ist, dass sich unsere Leistung verschlechtert... und das ist auch ganz normal so!

Falls die Probleme des ‚psychologischen Unbehagens‘ auch nach der auf den Punkt gebrachten und ausgefeilten vertiefenden Arbeit an unserer Technik weiterbestehen (sehr seltene Fälle), ist das Eingreifen eines Psychologen wichtig und kann die Probleme beheben. Es ist jedoch für einen Schützen sehr schwierig, dies selbst objektiv entscheiden zu können!

Das elfte Kapitel haben wir damit abgeschlossen, dass wir im letzten Kapitel von „Step by Step“ einige psychologische Aspekte des Schießens behandeln und einige praktische Anregungen geben würden, wie man diesen begegnet. Bleiben wir bei unserer Aufgabe, die psychologischen Aspekte in praktischer Hinsicht zu behandeln. Wie Sie sicher schon bemerkt haben, hat die bisher durchgeführte Analyse versucht, einen sehr bedeutenden praktischen Aspekt zu klären: Das ist, ziemlich verallgemeinert, der Zustand der Verwirrung, bei dem man dazu tendiert, ihn einer psychologischen Fragilität zuzuschreiben, dessen Ursache jedoch nichts anderes als einfache oder komplexe technische Mängel sind. Wie durch Zauberhand verschwindet oder schwächt sich jedoch diese vermutete psychologische Fragilität deutlich ab, wenn man nur die technischen Mängel beseitigt. In all den Jahren haben wir viele solcher Fälle erlebt.

### **Über die Bedeutung, richtig denken zu können.**

Am Ende eines theoretisch-praktischen Skeet-Seminars kam einer der Teilnehmer auf eine Gruppe von Schießfreunden zu, die gerade ihre abschließenden Eindrücke und Bewertungen über das, was sie neues in den vergangenen gemeinsamen Tagen gelernt hatten, austauschten. Mit einem Lächeln und leuchtenden Augen sagte er: „Vor diesem Seminar nahm ich während eines Wettkampfes einen tief konzentrierten Gesichtsausdruck beim Denken an. Dies tat ich jedoch mehr, um meine Gegner zu beeindrucken als für meine tatsächlichen Notwendigkeiten! In Wirklichkeit stellte ich fest, absolut gar nichts gedacht zu haben!... und meine Gedanken schweiften ohne Kontrolle ab... und unter den Dingen, die in meinem Kopf herumschwirrten wiederholte sich der Gedanke: „Pass auf, dass Du nicht verfehlst, sonst verlierst Du den Wettkampf...“ So vergaß ich das wesentliche Element unseres Sports: Die Scheibe! Ich ersetzte sie durch „die Runde“ oder noch schlimmer, mit „dem WETTKAMPF“. Zu meinem Glück nehme ich jetzt zwar den gleichen Ausdruck an, ich habe nun jedoch ein technisches Bild, auf das ich mich konzentrieren kann... Ich habe Visualisierungen, die ich abrufen und im Geiste lebendig machen muß. All diese Dinge beschäftigen mich geistig, so dass kein Platz mehr bleibt für Ablenkung und Abschweifung! Ich weiß, dass ich kontinuierlich auf die zu erledigenden Dinge konzentriert sein muss... und es gibt viele Dinge, an die es zu denken gilt, so dass die Zeit nur so verfliegt... und schon ist der Moment gekommen, an dem ich die Station betrete und die Reihe an mir ist zu schießen.“

Noch einmal: Ein Schütze liefert uns mit seiner eigenen Mentalität und seinem eigenen Empfinden sowohl positive als auch negative Schlüsselbegriffe, um gut an eine Runde heranzugehen:



Gute Gedanken:

1. Ich habe Dinge, auf die ich mich konzentriere.
2. Ich denke an die Scheibe.
3. Ich habe Visualisierungen, die ich im Geiste lebendig machen muß.
4. Ich bin auf die zu erledigenden Dinge konzentriert.
5. Die Zeit vergeht schnell, kein Platz für Ablenkung und Abschweifung... und ich bin an der Reihe zu schießen.

Negative Gedanken:

1. Ich tat so, als ob ich konzentriert wäre, um meine Gegner zu beeindrucken.
2. Ich dachte an absolut gar nichts.
3. Ich schweifte mit meinen Gedanken ab.
4. Ich sagte mir: "Verfehle nicht die Scheibe!".
5. Ich dachte an das Ergebnis der RUNDE.
6. Ich dachte an das Endergebnis des WETTKAMPFES.

### **Lernen Sie, sich schon früher zu konzentrieren... schon ab dem Training.**

Gehen wir davon aus, dass wir zu den Schützen mit normalen Verhaltensweisen gehören.

Bei einer „neurotischen Verhaltensweise“, zur Definition, bremst oder auch verhindert in den meisten Fällen der Gedanke eine Aktion. In diesem Fall wird eine psychologische Unterstützung selbstverständlich zur Pflicht. Wir wollen jedoch anmerken, dass wir noch nie einen Schützen von hohem Niveau getroffen haben, der in streng sportlicher Sicht neurotische Verhaltensweisen gezeigt hätte. Der eine Zustand schließt offenbar den anderen aus!

Ein Schütze mit normaler Persönlichkeit ist sich der Bedeutung des Gedankens bewusst. Er weiß, dass er über den korrekten Einsatz des Gedankens das Beste aus seiner ihm gegebenen Technik herausholen kann. Er zeigt keinerlei Unsicherheiten. Er hat eine große Selbstachtung und verspürt auch den starken Wunsch, dass er endlich an der Reihe ist, die Station zu betreten und die Scheiben zu treffen! Optimismus, Unbefangenheit, Sicherheit und das Bewusstsein über die eigenen technischen Fähigkeiten! Das ist die Verfassung, in der Sie sich auf dem Schießstand befinden sollten, ob Sie nun eine Trainingseinheit oder einen Wettkampf beginnen. Solange Sie sich nicht in einer solchen Verfassung „fühlen“, sollten Sie sich fragen weshalb... und seien Sie ehrlich zu sich selbst, wo sich bei Ihnen noch Unsicherheiten versteckt haben könnten...

Wir wiederholen noch einmal: Wir haben die Pflicht, sobald wir einen Fuß auf den Schießstand setzen, bei den Trainingseinheiten beginnend, einen automatischen Mechanismus in Kraft treten zu lassen, eine „Routine“, die uns dazu bringt, Zeiten der „Konzentration“ und Zeiten der „Entspannung“ abwechseln zu lassen. Dies soll eine gewisse

Ordnung bringen, den vorher bei unserem Schießfreund angesprochenen Verhaltensweisen einen „rituellen Charakter“ geben und die günstigsten Bedingungen schaffen, um unsere Fähigkeiten bestmöglich zu nutzen.

Wir möchten Sie darauf hinweisen, dass es viele Bücher gibt, die sich auf praktische Weise mit „Konzentration“ und „Entspannung“ befassen. Yoga, Zen, alle orientalischen Philosophien und autogenes Training basieren weitgehend auf Konzentrations- und Entspannungstechniken; wenn sich Ihre Neugier jedoch auf eine mögliche Hilfe für das Wurfscheibeschießen beschränkt..., trennen Sie sich von der Idee, so umfangreich in die philosophische Welt einzutauchen, die kompliziert und attraktiv zugleich ist, jedoch auch überflüssig für Ihre Bedürfnisse als Schütze. Der Entschluss, diesen umwegsamen Weg zu gehen, könnte Sie sehr weit weg bringen... sehr weit! Sie könnten Ihrem Geist neue existentielle Szenarien eröffnen und viele Aspekte des Lebens mit anderen Augen sehen... das Skeetschießen mit eingeschlossen!

Wenden Sie sich daher lieber an einen Sportpsychologen. Er hat es geschafft, aus diesen Bänden die Ihnen in Ihrem Fall nutzbringenden Dinge herauszuholen und beschränkt sich darauf, praktische Anregungen zu geben, wie Ihre Konzentrations- und Entspannungsfähigkeiten ganz konkret zu entwickeln und zu trainieren sind. Dies wird er nach Ihren wirklichen Bedürfnissen sortieren, ohne zu übertreiben oder etwas zu verschlimmern und nur in dem Maß, das wirklich nötig ist.

Bedenken Sie beispielsweise, dass Sie sich daran gewöhnen müssen, während eines Skeetdurchganges innerhalb von 25 Minuten richtig zu handeln. Schon diese wichtige Einzelheit muss Sie über die Tatsache nachdenken lassen, dass die „psycho-physische Resistenz“ und der Wechsel von Konzentration zu Entspannung auch über diesen Zeitraum von 25 Minuten trainiert werden muss.

Sie müssen davon überzeugt sein, dass Sie dies auch gerade im Training machen müssen, wollen Sie erreichen, dass dies in Ihr technisches Potential miteinfließt. Trainieren Sie Ihren Geist nicht in dem Maß wie Ihre Technik, werden Sie es nicht schaffen, in diesen 25 Minuten Entspannung und Konzentration abwechseln zu lassen, und schon gar nicht während der Durchgänge in einem Wettkampf. Es hätte keinen Sinn, sich hinterher zu beklagen...

Wir stellen nun eine Zeitanalyse eines Skeetdurchganges bei einem einzelnen Schützen an: Während des gesamten Skeetdurchganges befindet sich der Schütze für circa 21 Minuten in „Wartestellung“ und für vier Minuten und 40 Sekunden aktiv auf der Station. Übertragen wir diese Zeiten auf eine einzelne Station, befindet sich unser Schütze für circa zwei Minuten und 40 Sekunden in Wartestellung und für circa 35 Sekunden in Aktion auf der Station. Es handelt sich um scheinbar kurze Zeiten. In Wirklichkeit sind es jedoch die Zeiten, die, je nach dem wie sie vom Schützen gestaltet werden, Resultate teilweise oder vollständig bestimmen, dem eigenen technischen Niveau entsprechend oder auch nicht.

Schauen wir uns zuerst an, was uns die Vernunft und der Psychologe rät, was man während der Wartezeiten vor dem Beginn eines Durchganges oder während des Durchganges selbst nicht tun sollte:

- a. Den zu erledigenden Dingen eine zu große Bedeutung geben. Wir praktizieren eine Sportart, wenn auch auf hohem Niveau. Unser Leben steht nicht auf dem Spiel, noch das unserer Lieben, noch unsere Ehre. Es ist nur Sport.

- b. Zu kritisch die unterlaufenen Fehler sehen. Schon begangene Fehler sind „Vergangenheit“, wir werden sie in der „Zukunft“ analysieren und korrigieren. Wir haben keine Macht mehr über sie, wir haben jedoch die Pflicht zu verhindern, dass sie unsere „Gegenwart“ beeinflussen.
- c. Es eilig haben! Ein Durchgang dauert circa 25 Minuten. Zu hastig zu agieren drückt eine übermäßige Anspannung vereint mit einer offenkundigen Angst vor dem Endergebnis aus. Das Endergebnis wird so ausfallen, wie wir es uns konstruieren, nämlich jetzt, auf geduldige Art und Weise, von Moment zu Moment.
- d. Die Niederlage befürchten. Eine Niederlage ist keine Bestrafung sondern ein mögliches Ereignis auf der Straße des Erfolges... der Erfolg ist eine Reise, keine Endstation!
- e. Sich für das Schicksal der Gegner interessieren. Beim Schießen gibt es keine Gegner. Jeder Schütze muss sich selbst die Antwort geben auf das was er kann oder nicht.
- f. An das Ergebnis des "Durchganges" denken, oder noch schlimmer, an das Endergebnis des gesamten "Wettkampfes". Man schießt auf eine Scheibe! Man kann nicht auf den „Durchgang“ oder den „Wettkampf“ schießen. Nicht einmal die besten Schützen können auf das Ergebnis eines ganzen Durchganges, ganz zu schweigen, eines gesamten Wettkampfes wetten. Sie können jedoch immer auf das Treffen einer „einzelnen Scheibe“ wetten.
- g. Die Gedanken ohne Kontrolle schweifen lassen. Wenn dies geschieht, wird „die Scheibe“, das entscheidende Subjekt unserer sportlichen Disziplin, unserem Kopf entweichen.

Um zu verhindern, dass diese Dinge, die man nicht tun sollte, sich heimtückisch in unseren Geist einschleichen, müssen wir die Wartezeiten zwischen den Stationen mit „nützlichen Gedanken und Verhaltensweisen“ auffüllen. Das, was wir Ihnen vorschlagen, sind nur mögliche „Routine“-Handlungen, die psychologische Schießexperten anraten. Diese Routinehandlungen haben den Vorteil, dass sie schon von anderen Schützen ausprobiert und von ihnen als gute Hilfe zur Unterstützung ihrer „Entspannungs“- und „Konzentrations“-Phasen beurteilt wurden. Natürlich sind auf Ihre Persönlichkeit angepasste Veränderungen dieses Basismusters möglich und auch wünschenswert. Das Endziel muss jedoch in jedem Fall sein, in der Pause von zwei Minuten und 40 Sekunden zwischen der einen Bewegung auf der Station und der nächsten „sich zum richtigen Denken zu zwingen“.

Gewöhnen wir uns also daran, diese Wartezeiten für zwei wichtige Phasen zu nutzen:



Eine Explosion psychophysischer Energien...

## Entspannung

Wir haben gerade die Bewegung auf der Station beendet. Wir haben auf eine „explosive“ Art psychophysische Energien verbraucht. Wir müssen uns diese durch eine Entspannungsphase wieder zurückholen. Nun wäre es sofort nötig, für die Dauer von ein paar Zehntel Sekunden eine „absolute mentale Leere“ zu erreichen. Diesen Zustand kann man nur mit Hilfe und Assistenz eines Psychologen in circa achtwöchigen Sitzungen schaffen. Das Ziel ist, den Geist für einige Momente so weit als möglich vom Schießen zu entfernen und die damit verbundenen Anspannungen zu lockern. Alternativ funktionieren auch diese Routinehandlungen gut:

- |    |  |     |
|----|--|-----|
| 1. | 10 sehr lange Schritte zählen mit gesenkten Augen  | 15" |
| 2. | Drei Mal tief einatmen und sich auf das Geräusch konzentrieren, das die aus den Lungen ein- und austretende Luft macht         | 15" |
| 3. | Zwei Mal 10 Schritte zählen und diese langsam auf den Atemrhythmus abstimmen   | 30" |
| 4. | Sich eine eindrucksvolle Szene vorstellen, die in Ihnen Heiterkeit auslöst (eine schon erlebte Szene, die sie beeindruckt hat) | 20" |
|    | Entspannung gesamt   | 80" |

## Konzentration

Wir haben es geschafft, unsere Gedanken für über eine Minute vom Schießen mit all seinen Belangen loszulösen. Wir haben an nichts anderes gedacht als an die vorgeschlagenen Dinge zur Entspannungsroutine und wir bleiben ausschließlich darauf „fokussiert“. Wenn wir das nicht geschafft haben, bedeutet dies, dass wir deren korrekte Ausführung nicht ausreichend trainiert haben. Wir müssen unsere Anstrengungen noch weiter intensivieren. Solange wir das nicht schaffen, können andere Gedanken in unseren Kopf gelangen und unsere Leistung mindern.

Nun ist der Moment gekommen, um uns der höchstwichtigen „Konzentrations“-Phase vor dem Betreten der Station zu widmen.

- Wir müssen aus der psychischen Phase wieder heraus kommen, in der alles auf unser Inneres gerichtet war (die auf die Atemgeräusche gerichtete Aufmerksamkeit, das gedankliche Zählen, die gesenkten Augen, um uns von den äußeren Geschehnissen zu isolieren) und müssen wieder in die Schießwelt zurückkehren. Wir müssen uns die physischen Empfindungen wieder aneignen und machen dies, in dem wir den Blick heben und die Augenlider schnell auf- und zuschlagen, uns ein paar Mal auf die

Fußspitzen stellen und dabei mehrfach entschlossen den Pistolengriff des Schaftes zu drücken. All das können Sie zeitgleich während dem Gang zu "Ihrer" nächsten Station erledigen.

15"

2. Wählen Sie zwei Patronen und betrachten Sie aufmerksam deren Hülle. Bewundern Sie deren Qualität, Stärke und Sicherheit, die Ihnen zu Ihrer siegreichen Bewegung verhilft.

10"

3. Visualisieren Sie im Geiste die fliegende Scheibe und Ihre Schießbewegung. Diese Bewegung muss all das, was Sie wissen und was Sie sich bei Ihrer Schießtechnik „meisterhaft angeeignet haben, beinhalten. Visualisieren bedeutet, Ihre Bewegung geistig zu durchleben, es bedeutet, mit dem Geist und dem Körper zu denken, Ihre Muskeln, Ihre Arme, Ihre linke Hand, den Zeigefinger der rechten Hand zu spüren, die sich koordiniert, im Rhythmus, mit Eleganz und in Harmonie bewegen.

20"

4. Es bleibt noch circa eine halbe Minute bis Sie mit dem Schießen an der Reihe sind. Bleiben Sie ruhig, denn Ruhe ist die Tugend der Starken! Betrachten Sie nun die wirklich fliegenden Scheiben. Visualisieren Sie Ihre auszuführende Bewegung auf die Scheiben bis in jedes Detail. Führen Sie dies bei allen Scheiben durch, die Sie ab diesem Moment fliegen sehen, sowohl auf die Einzelscheiben als auch auf die Dupletten, so als ob Sie sich schon auf der Station befänden. Der Moment rückt näher, an dem Sie der aktive Protagonist sind, Sie, und nicht die Scheibe... das Schicksal dieser Scheiben ist schon besiegelt!

25"

5. Es fehlen nur noch wenige Sekunden bis zum Betreten der Station. Rücken Sie Brille und Mütze zurecht, trocknen Sie sich die Hände... Die Station ist frei. Sie sind an der Reihe...

10"

Konzentration gesamt

80"

### **Die Bewegung auf der Station**

Betreten Sie die Station und "ergreifen" Sie von ihr "Besitz". Sie müssen sie als „Ihre Station" betrachten! Sie müssen fühlen, dass Ihre Füße fest auf der Station stehen! Fokussieren Sie Ihren Blick und Ihre Aufmerksamkeit vernünftig und kühl auf die "Kontrollzone" und visualisieren Sie die Scheibe, die in "Ihrer beruhigenden Kontrollzone" fliegt. Legen Sie sorgfältig ein oder zwei Patronen in die Flinte ein. Atmen Sie während Sie den Verschluss schließen tief ein, nehmen Sie die korrekte Ausgangsposition bei entspannter Muskulatur ein. Nach halber Ausatmung rufen Sie die Scheibe und halten den Atem solange an, bis die Schießbewegung beendet ist. Das Auftauchen der Scheibe gibt Ihnen nur das

Signal, mit Ihrer Bewegung zu beginnen... und Ihre Bewegung ist die Anwendung der gesamten Technik, deren Aufbau sie selbst geschafft haben! Bleiben Sie ruhig und konzentriert und wiederholen Sie die gleichen „Routinehandlungen“ mit dem gleichen „Ritual“ für die anderen noch schießenden Scheiben der Station, wie auch immer das Ergebnis der vorhergehenden Scheiben war!

35“

Nach acht Station ist die Runde beendet. Sie müssen sich nun entspannen und mental so weit wie möglich von den bisherigen Aktivitäten Abstand nehmen. Weigern Sie sich, die Runde weder positiv noch negativ zu kommentieren, bevor Sie nicht endgültig abgeschlossen haben. Vermeiden Sie im Wettkampf jederlei Analyse über verfehlte Scheiben bis dieser beendet ist. Bis Sie als Seitenrichter eingeteilt werden, suchen Sie sich einen bequemen Platz, wo Sie sich mit geschlossenen Augen für ein Viertelstündchen entspannen können... trinken Sie langsam etwas, wenn Sie es für nötig halten.

Jetzt sind Sie bereit, in Ihre Welt des Schießens wieder einzutreten. Falls Ihnen aus der vorangegangenen Runde etwas nicht klar war, ist jetzt Gelegenheit, dies mit Ihrem Coach zu besprechen... aber nur auf sehr lockere Art.

### **Was soll man von der einer bis zur anderen Serie tun?...**

Schließen Sie sich nicht ein, versuchen Sie einfach, so normal wie möglich zu sein... vermeiden Sie heiße Diskussionen... behalten Sie Ihre Heiterkeit bei... vermeiden Sie es, über das Schießen und verfehlte Scheiben zu sprechen... geben Sie sich entspannt, hören Sie Ihre Lieblingsmusik, lesen Sie, essen Sie... nehmen Sie Mineralsalze auf, falls Sie geschwitzt haben! 20 Minuten vor der nächsten Runde machen Sie „leichtes Stretching“, um Ihre Muskeln zu aktivieren. Führen Sie auf dem zugewiesenen Trainingsstand einige Anschlagsübungen durch, so wie Sie es auch von den Linien auf dem Minitrainingsplatz gewöhnt sind.

10 Minuten vor dem Betreten der Station übertragen Sie alle nützlichen Dinge auf den Schießstand Ihrer nächsten Runde. Setzen Sie sich gemütlich hin und beobachten Sie die Scheiben... Sie werden nicht immer so sein, wie Sie sie haben wollen... Sie werden vielleicht höher oder tiefer sein... beobachten Sie sie, aber lassen Sie sich nicht beeinflussen! Sie müssen auf diese Scheiben schießen und Ihnen bleibt nichts anderes übrig als sie zu treffen! Sie meistern Ihre Technik soweit, als dass sie Ihnen ermöglicht, unter der Führung der Läufe mit der linken Hand auf jeden Fall zum Vorhalten auf die Scheibe zu gehen, ob die Scheibe nun hoch oder tief fliegt! Das ist eine der Stärken Ihrer Art zu schießen! Während Sie auf Ihren Einsatz warten, simulieren Sie mental einige „Aktionen“.

### **Apropos physische Vorbereitung...**

Bei gleicher Schießtechnik gewinnt derjenige, der eine bessere physische Vorbereitung und eine bessere athletische Ausdauer besitzt... Die Vorbereitung soll kontinuierlich sein und zum Lebensstil dazugehören. Physische Aktivitäten wie zum Beispiel Schwimmen, Laufen oder freie Gymnastik sind sehr nützlich, um Ihre aerobischen Fähigkeiten zu steigern und Ihre Muskulatur zu kräftigen. Praktizieren Sie diese Aktivitäten zwei bis drei Mal pro Woche jeweils zwischen 60 und 80 Minuten.

Und zum Schluss...



On the road...

Zum Abschluss unserer Reise möchten wir Ihnen von einer Reise des amerikanischen Schriftstellers Robert M. Pirsig berichten, die dieser in seinem Roman "Zen und die Kunst der Instandhaltung eines Motorrades" (Originaltitel "Zen and the Art of Motorcycle Maintenance"). Der Titel scheint etwas überspannt zu sein, der Inhalt ist jedoch voller erleuchtender Aspekte. Der Protagonist der Geschichte steigt an einem Sommermorgen auf sein altes heißgeliebtes Motorrad, hinter ihm sitzt sein elfjähriger Sohn und neben ihm fährt auf einem anderen Motorrad ein befreundetes Paar. Sie fahren mehr mit der Lust am Reisen selbst ab, als an irgendeinem festgelegten Zielort ankommen zu wollen. Schon von Anfang an vermischt sich alles, eine sich ständig verändernde Landschaft, Sümpfe, Prärien, Wälder, Canyons... Erinnerungen überfluten den Geist der einzelnen Figuren, das zähe Netz der Gedanken verdichtet sich.

Der Freund hält an, denn er hat eine Panne. Er flucht, weiß nicht, was er tun soll. Er wird wütend und tritt das Motorrad.

Der Erzähler fragt sich, worin der Unterschied bei Motorradreisenden besteht, die etwas vom Motor verstehen und solchen, die nicht wissen, wie er funktioniert. Wie sehr muss man sich mit der Instandhaltung seines eigenen Motorrades beschäftigen?

Auf dieser Metapher baut sich die spannende Handlung des gesamten Buches mit vertiefenden Abstechern über das, was Technologie eigentlich bedeutet, auf. Weshalb kann sie Zorn hervorrufen? Was bedeutet Qualität? Weshalb können wir nicht ohne Technologie leben?

Ich denke, dass sich jeder, der die Geduld hatte, uns auf der langen Reise von „Step by Step“ zu begleiten, in dieser Geschichte wiederfinden wird. Sie haben verstanden, wie wichtig es ist das „eigene Motorrad“ kennen zu lernen, das heisst, beides zu kennen, „sich selbst und die Kunst des Skeetschießens“. Sie haben die Qualität als unumgänglichen Bezugspunkt für ihre geschliffene Bewegung anerkannt. Sie haben gelernt, dass sie bei ihrer technischen, physischen und psychologischen Vorbereitung keinerlei Kompromisse eingehen dürfen und diese immer bei einer hohen qualitativen Quote liegen muss.

Nun befinden wir uns wirklich kurz vor dem Ende und noch einmal fällt mir der amerikanische Schriftsteller Pirsig ein, als er sagt: „Der Göttliche verweilt sowohl im Prozessor eines Rechners oder im Getriebe einer Motorradschaltung als auch auf einem Berggipfel oder in den Blütenblättern einer Blume...“

Man könnte dem noch ganz spontan und demütig hinzufügen: „Der Göttliche verweilt auch in der eleganten Geste, eine Scheibe in Staub zu verwandeln, wenn dies das letzte ist, was Sie von der Verwirklichung eines Traumes abhält!“