

## Schiessen – ein ruhiger Sport für Körper und Geist

Sportschützen sind keine Waffennarren. Schiessen ist vielmehr eine gute Ablenkung vom Stress im Alltag, wie zwei Einsteigerkurse zeigen.

Von Robin Schwarzenbach

«Es ist jetzt zwei Uhr. Bitte alle Hörschutz montieren - Feuer frei!» Die Ansage aus dem Lautsprecher ist die einzige an diesem Nachmittag, die ein bisschen martialisch klingt. Sonst geht es auf dem Schiessstand am Albisgüti in Zürich ruhig und vor allem in geordneten Bahnen zu. 300 Meter liegend mit dem Sturmgewehr; einmal im Monat, von März bis September: Die Teilnehmer des Neuentressenurses der Schützengesellschaft der Stadt Zürich wissen, was sie zu tun haben. Die geladene Waffe darf immer nur zum Ziel zeigen. Aufstehen dürfen die Schützen erst, wenn das Gewehr gesichert und das Magazin entfernt ist und wenn sich keine Kugel mehr im Lauf befindet. Das Visier kann man mit einem Sackmesser einstellen. Höhenkorrektur, Seitenkorrektur, ein verstellter Zacken entspricht 4,5 Zentimetern auf der Scheibe.

### Konzentration auf den Punkt

Doch das ist Theorie - 4.5 Zentimeter weiter oben oder weiter links setzen natürlich voraus, dass jeder Schuss gleich abgegeben wird. Ohne Wackler, ohne plötzliches Zucken des Fingers am Abzug. «Seines Zieles sicher sein - das ist im Prinzip die wichtigste Lektion», sagt Patrick Bühler, der Kursleiter.

Was das konkret bedeutet, zeigt sich bei John, einem 37-Jährigen Banker. «21. 22. Nicht ganz ausatmen, damit der Brustkorb immer auf der gleichen Höhe bleibt», sagt der Instruktor der Schützengesellschaft an seiner Seite. John zielt, er nimmt sich Zeit, drückt ab. «Was sagt dir dein Gefühl?» Die Frage des Betreuers ist wichtiger als das Resultat auf der Scheibe, das auf einem kleinen Monitor angezeigt wird. Und: «Du kannst nicht erwarten, immer komplett still dazuliegen - aber du kannst deine Fehler erkennen lernen.» Liegen, fokussieren, den Druckpunkt am Abzug spüren, sich nicht bewegen auch nach dem Schuss, um diesen analysieren zu können - all das sollte aus einem Guss kommen.

Warum er hier sei? «Man denkt nur an den nächsten Schuss», antwortet John. «Das ist etwas ganz anderes als beim Joggen, wo man nie ganz abschalten kann, weil die Gedanken immer weiter kreisen.» Und ja, er überlege sich, dem Verein beizutreten, wenn der Kurs vorbei ist im Herbst. Peter, ein Anwalt, hat sich bereits entschieden, weiterzumachen. Er habe vor 38 Jahren das letzte Mal ein Gewehr in den Händen gehabt, damals in der Armee, erzählt der drahtige Mann. «Man muss diversifizieren», sagt der 68-Jährige, der in seiner Freizeit ebenfalls joggt, Mountainbike fährt und nun zum Schiessen gekommen ist. Körperbeherrschung, mentales Training - das gefalle ihm sehr. Ein drit-



Nur nicht wackeln, auf keinen Fall mit dem Finger zucken: Schiessstand am Albisgüti in Zürich.

ter Teilnehmer, Bildhauer von Beruf, berichtet von Sehproblemen. Er habe Mühe, einen Punkt zu fokussieren und hoffe, seine Augen beim Schiessen stimulieren zu können. Ob es ihm auch Spass mache? «Das kann ich noch nicht sagen. Es ist ziemlich anstrengend.» Er wirkt jedoch entschlossen. Als Einziger der Gruppe hat er sich bereits ein eigenes Gewehr gekauft. Die anderen schiessen mit dem Material der Schützengesellschaft.

### «Ich wollte geduldiger werden»

Vierzehn Anfänger sind es an diesem Samstag insgesamt, darunter eine Frau. «So viele Interessierte hatten wir noch nie», sagt Bühler. Mehr könnte der Verein auch kaum bewältigen, denn am Schiessstand braucht es für jeden Schützen einen Instruktor.

Bei den Jungschützen an einem Mittwochabend ist es ähnlich: Zwölf Jugendliche «teilen» sich vier Helfer. Wenn die einen schiessen, müssen die anderen genau zuschauen und nachher sagen, was ihnen aufgefallen ist bei den Schützen. Die Niveaus der Jugendlichen, die mit Kleinkaliber auf 50 Meter schiessen, unterscheiden sich erheblich. Die Disziplin ist olympisch und gilt als

schwieriger als 300 Meter mit dem Sturmgewehr, da Kleinkaliber keine stabilisierenden Stützen am Lauf haben. Die einzige Frau der Gruppe ist gleichzeitig die Beste. Sie hat es bereits in den kantonalen Kader geschafft und spult ihr eigenes Programm ab: stehend, kniend, liegend.

Für die anderen steht der Wettkampfdanke nicht an erster Stelle. Sie schiessen vor allem, weil sie Freude daran haben. Und weil sie sich etwas versprechen von ihrem Hobby. «Ich wollte geduldiger werden», sagt Erdem. Der Informatiklehrling ist seit zwei Jahren dabei. «Es hat gewirkt», sagt der 17-Jährige. Nun könne er warten, ohne gleich nervös zu werden, auch im Alltag. Die Erkenntnis ist nicht untypisch in der Szene. Er habe in seinen zwanzig Jahren als Betreuer auf Kaderstufe oft erlebt, dass Jugendliche dank dem Schiessen ruhiger geworden seien, sagt einer der Helfer an diesem Abend. «Sie können sich besser konzentrieren in der Schule, das sagen mir Eltern immer wieder.»

Ob es diesen Zusammenhang wirklich gibt, lässt sich nicht belegen. Sicher hingegen scheint, dass Schiessen entgegen vieler Klischees ein Sport für Körper und Geist ist.



**Sportberatung**  
Romana Feldmann

### Wie man Emotionen richtig kanalisiert

Emotionen im Sport sind wichtig: Sie geben Kraft und Energie - sofern sie kontrolliert und richtig, also leistungsförderlich eingesetzt werden. Wer seinen Emotionen freien Lauf lässt, läuft Gefahr, sich mit dem Schiri anzulegen, einen Freiwurf zu verpatzen oder zu früh vor der Zielgerade zu jubeln.

Vor Urzeiten haben uns Emotionen bei potenziellen Gefahren möglichst schnell reagieren lassen. Im Sport heute, ohne lebensbedrohliche Situationen, können uns Emotionen hemmen oder unterstützen. Wir tun also gut daran zu lernen, die ursächliche Situation möglichst früh zu erkennen und die physiologische Reaktion rasch in zielgerichtete Bahnen zu lenken. Dazu braucht es in aller Regel zuerst eine kurze Entspannung, etwa durch bewusste Atemzüge oder Selbstgespräche wie «ruhig bleiben». Ist das Erregungsniveau wieder in einer mittleren Zone, übernimmt der Kopf seine Arbeit, und die Aufmerksamkeit wird auf die relevanten Faktoren gerichtet.

Gerade bei negativen Emotionen, die durch eine wahrgenommene Bedrohung ausgelöst werden, braucht es eine Umwertung der Situation oder des eigenen Verhaltens. Dazu drei Beispiele:

- **Angst** - etwa vor einem sportlichen Gegner - sollte als Herausforderung angesehen und in eine «Jetzt erst recht»-Einstellung übertragen werden. Denn Angst macht uns wachsam und aktiviert das motorische System, was gerade bei koordinativ anspruchsvollen Sportarten leistungsförderlich sein kann.
- **Statt nach einem Gegenort «blind vor Wut» kopflos zu handeln** oder sich gedanklich an einem Fehler festzubeissen, sollte die Energie auf die Grundtechniken und Basisaufgaben der jeweiligen Sportart kanalisiert werden. In einem zweiten Schritt können Wut-Erlebnisse zum Nachdenken und Lernen aus Fehlern motivieren: Was werde ich besser machen?
- **Bei grosser Enttäuschung**, etwa nach einer sportlichen Niederlage, ist es wichtig, die Ursache zu eruieren. Statt die Emotion zu verdrängen, sollte sie für einen Neuanfang genutzt werden. Positive Emotionen empfinden wir zwar als angenehm, doch sie bergen ebenfalls die Gefahr, dass kognitive Prozesse geschwächt und die Aufmerksamkeit reduziert werden: Wir handeln unkonzentriert, sorglos oder gar überheblich. Es ist auch hier wichtig, die Emotionen zu antizipieren, deren Intensität zu regulieren und den Fokus auf die eigentliche Aufgabe zu richten.

Romana Feldmann ist selbstständige Sportpsychologin und bietet Coachings und Referate für Sportler und Personen aus der Privatwirtschaft an.

### Wie man zum Schiessen kommt



#### Einsteigerkurse

Lehrgänge für 300 Meter mit dem Sturmgewehr und für 50 Meter Kleinkaliber werden in der Regel im Sommerhalbjahr angeboten. Ausländische Mitglieder von Schützenvereinen im Kanton Zürich müssen einen Waffenerwerbsschein vorlegen, auch wenn sie kein Sturmgewehr besitzen. Juniorerkurse auf 300 Meter gibt es ab 13 Jahren. Kleinkaliber sowie Luftpistole und Luftpistole auf 10 Meter Indoor ab Oktober stehen in vielen Schützengesellschaften ab 10 Jahren offen. Hier geht der Freizeitsport fließend in den Nachwuchsbereich über.



#### Material

Neumitglieder einer Schützengesellschaft dürften früher oder später mit einem eigenen Gewehr schiessen wollen: Mit einer Waffe, die man kennt, ist man schneller bereit. Ein neues Sturmgewehr 90 kostet rund 3500 Franken je nach Anfertigung. Der Lauf ist Verbrauchsmaterial. Hinzu kommen Munition (häufig bei Schützengesellschaften zu kaufen), Augenklappen und steife, die Arme zusätzlich stabilisierende Jacken, die auch vor Verbrennungen durch heisse Patronenhülsen schützen. Kleinkalibergewehre kosten bis zu 7000 Franken.



#### Nachwuchs

Die Zeiten, in denen jeder Armeeangehörige auch in einem Schützenverein war, sind längst vorbei. Doch bei den Jungen erlebt der Schiesssport ein kleines Revival in der Schweiz. 2017 haben 9500 Jugendliche einen Jungschützenkurs erfolgreich absolviert, unter ihnen 1650 junge Frauen. 2015 waren es 6500 Jugendliche. Laut dem Schweizer Schiesssportverband ist dieser Anstieg auch auf die Senkung des Jungschützenalters von 17 auf 15 Jahre zurückzuführen, die vor zwei Jahren vollzogen wurde. (Robin Schwarzenbach)