

«NZZ am Sonntag Digital»:

Gönnen Sie sich den Lesevorsprung.

## Schiessen ist 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 1.9.2018



Die Zahl der Jungschützen steigt wieder (Bild: Karin Hofer/NZZ)

«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 Albisgütli 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 Neuinteressentenkurses 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 weiterkreisen.» 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 dritter 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.

## **So viele Interessenten wie noch nie**

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.



Nur nicht wackeln, auf keinen Fall mit dem Finger zucken: Schiessstand am Albisgüetli in Zürich. (Bild: Karin Hofer/NZZ)

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 Wettkampfgedanke 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.

## **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. Juniorenkurse auf 300 Meter gibt es ab 13 Jahren. Kleinkaliber sowie Luftpistole und Luftgewehr 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.