

BESSERES FLINTENSCHIESSEN, TEIL II

Die Flinte und der Kopf

Gleich wird der Hase aus der Sasse hoch. Aber nicht nur die richtige Technik, sondern auch die innere Einstellung des Schützen muss stimmen, um Lampe jetzt sicher zur Strecke zu bringen. Schießlehrer Markus-Urs Felder vermittelt im zweiten Teil seines Artikels, was positives Denken mit Treffen zu tun hat.



Warum entgeht uns an einem guten Tag auch das schwierigste Ziel nicht und am nächsten scheinen die Patronen mit Sand geladen? Stellung, Schwung und der richtige zeitliche Ablauf scheinen korrekt, nur die Treffer bleiben aus.

Wie ist das möglich? Offenbar existiert jenseits einer einwandfreien, gefestigten Technik noch eine andere, nicht minder wichtige Ingredienz. Bezeichnen wir sie als Stimmungslage. Dieser Gemütszustand ist zunächst abhängig vom körperlichen Wohlbefinden. Albert Preuß merkte dazu in seinem um 1900 erschienenen „Lehrbuch des Flintenschießens“ treffend an: „Sieht man von außergewöhnlichen Verhältnissen ab, so gilt Mäßigkeit und solider Lebenswandel als die erste Grundbedingung für gute Schießleistung“.

Wo also blüht das mentale Pflänzchen, das über Treffen oder Fehlen, Sein oder Nicht-Sein entscheidet? Ist es „der Wille zu Treffen“, „geistige Präsenz mit einem Quentchen Aggressivität und Ehrgeiz“, oder gar „durch Begeisterung inspirierter Eifer“? Wohl von allem etwas.

Unentschlossenheit, Unsicherheit, übertriebene Vorsicht, Mangel an Ehrgeiz, negative Autosuggestion im Sinne von „treff ich sowieso nicht“ mögen auf der anderen Seite der Skala zu finden sein.

Natürlich sind letztere Eigenschaften nicht nur dem guten Flintenschießen hinderlich, sondern dem Erfolg und guten Gelingen im Allgemeinen. Oft stellt man ja fest, dass ehemals gute Schrottschützen nur noch Löcher in die Luft schießen, wenn es im Beruf oder im Privatleben nicht mehr rund läuft.

»Ist die Technik durch fleißiges Üben in die unbewussten Gefilde von Hirn, Nerven und Muskeln abgesunken, entscheidet die psychische Verfassung des Schützen zu 80 Prozent über Erfolg oder Misserfolg.«

Hinterfragt man das eigene Schießen mit der Flinte unter diesem Aspekt, werden die Zusammenhänge oft klarer und geben die Richtung der möglichen Korrekturen an: Die Flinte als Instrument der Selbsterkenntnis.

Die psychologischen Aspekte des Flintenschießens sollten nicht vernachlässigt werden. Ist die Technik durch fleißiges Üben in die unbewussten Gefilde von Hirn, Nerven und Muskeln abgesunken, entscheidet die psychische Verfassung des Schützen zu 80 Prozent über Erfolg oder Misserfolg. Mehrere Dinge sind es, die einem technisch sicheren Flintenschützen helfen können, besser zu treffen.

Das Selbstvertrauen: Nichts schadet gutem Schießen mehr als mangelndes Selbstvertrauen. Auf dem Schießplatz ist es manchmal geradezu erschütternd, die Auswirkungen von zerrüttetem Selbstvertrauen zu beobachten.

Kennen Sie Choke-Patronen- oder Schaft-Hypochonder? Also Schützen, die immer wieder Veränderungen an ihrer Flinte vornehmen? Mal ist es die zu geringe Schränkung, dann wieder die Chokebohrung, schließlich die falsche Patrone mit zu geringer Ladung. Immer haben sie ein offenes Ohr für die gutgemeinte Kritik Ihrer Kollegen. Jederzeit sind sie bereit, etwas an Material oder Technik



FOTO: WERNER NAGEL

Aufstehende Stockenten: Ohne Selbstvertrauen und Entschlossenheit wird in so einer Situation so mancher Schütze vorbeischießen.

zu verändern. Nichts als mangelndes Selbstvertrauen! Versehen Sie sich mit einer gutliegenden Flinte und den passenden Patronen, erarbeiten Sie sich eine einwandfreie Technik und pfeifen Sie auf die gutgemeinten Ratschläge! Sie werden mit zunehmender Übung immer besser schießen, und nichts stärkt das Selbstvertrauen eben mehr als Treffer.

„Frisch gewagt! Wer die Flinte mit Zagen und Bangen führt, den lässt sie im Stich!“ Eine reduzierte Senkung, ein Rückstoßminderer oder gar eine neue Flinte wäre unter diesen Umständen der falsche Ansatz.

Treffer müssen zur Gewohnheit werden. Das Training muss unbedingt wiederholte Erfolge ermöglichen. Nichts schwächt das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten mehr, als kontinuierlicher Misserfolg ohne Aussicht, die Ursache der Fehlschüsse zu erkennen und auszumergen. Der gerne erteilte Rat mit der Wagenladung Patronen, die verschossen werden müsste, bis es klappt, ist ineffizienter Unsinn.

Beginnen Sie also mit den Tauben, die Sie in der Regel wiederholt treffen. Auch der Anfänger hat nach wenigen Lektionen seine Lieblingstauen. Steigern Sie den Schwierigkeitsgrad nach Belieben und beenden Sie die Trainingsstunde immer mit einigen Treffern. Das Üben ohne Begleitung wäre für viele Schützen das Richtige. Auf einem idealen Übungsge-

lände ist der Schütze nach Wunsch allein unterwegs und löst die Tauben zum Beispiel über ein Pedal aus. Der Schütze stellt sein eigenes Programm nach Trainingsziel oder Tagesform zusammen, und niemand stört die Konzentration.

Im Gegensatz dazu gibt es natürlich jene, die nur im Wettkampf ihr Bestes leisten oder wenn sie eine Korona von Bewunderern hinter sich wissen. Diese Könner haben aber offensichtlich kein Pro-

blem mit dem Selbstvertrauen, und es sind vor allem Routiniers, keine Anfänger.

Auch vor dem Schießen könnte man dem Selbstvertrauen etwas auf die Sprünge helfen. Die so genannte Schatzkästlein-Methode („Treasure Box“) beschwört das Gefühl eines vergangenen Erfolges herauf. Auf welchem Feld man den entsprechenden Sieg errungen hat, ist nicht unbedingt von Belang. Man versucht, sich lediglich in möglichst allen



FOTO: JURGEN GAUSS

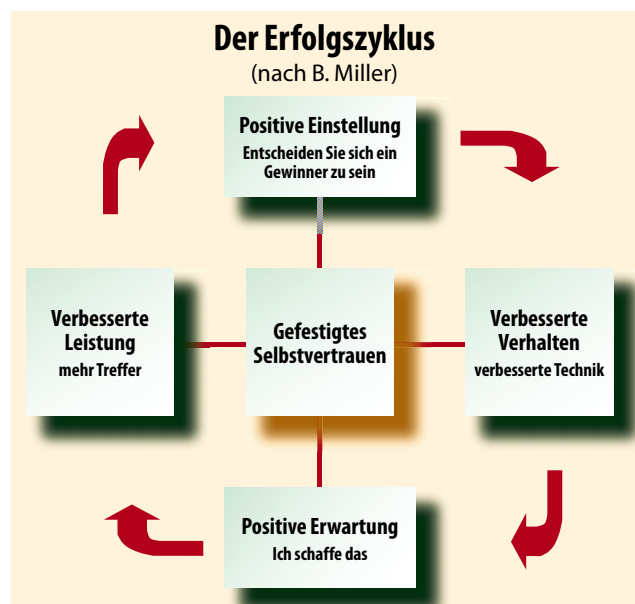
Drei Jäger in der Jagdpause. Wie ist ihre Stimmung? Die jeweilige Gemütslage hat wesentlichen Einfluss auf das Trefferergebnis, wenn die Technik schon stimmt.

Einzelheiten an den mentalen Zustand, das „Gefühl“, während und bei der Ausführung der entsprechenden Tätigkeit zu erinnern. Die dabei freigesetzte „positive Energie“ lässt für Zweifel und Selbstanklage keinen Raum mehr und führt kurzzeitig zu entschlossenerem, selbstbewussterem Handeln.

Wie oft haben Sie nach einem Fehlschuss aus dem ersten Lauf mit Energie und Entschlossenheit durch den zweiten das Ziel getroffen? Natürlich weiter entfernt und vielleicht in schwierigerem Winkel? Dieser entschlossenen Energie gilt es nachzuspüren!

Freude und positive Grundstimmung: „Wer missgestimmt und sorgenschweren Gemüts ist, der lasse die Flinte am Nagel hängen“, empfiehlt das Lehrbuch um 1900. Heute reicht der Nagel aus Sicherheitsgründen nicht mehr, den Rest aber könnten wir getrost beherzigen.

Bitte erinnern Sie sich daran, dass Flintenschießen eigentlich Spaß machen soll. „Freude macht zu allem Tun



**Gefestigtes Selbstvertrauen als Kern für den (Jagd-)Erfolg:
Hieraus ergeben sich nur positive Rückkopplungen.**

geschickt“, wie Wilhelm Frhr. v. Humboldt, Bruder des bekannteren Alexander, einst sagte. Vor allem nicht überängstlich sein! Das ist zugegeben nicht einfach, weil Sie vielleicht befürchten, durch eine schlechte Vorstellung Hohn und Spott auf sich zu ziehen, oder als Gast bei der nächsten Jagd nicht mehr eingeladen zu werden.

Versuchen Sie nichtsdestotrotz einen gewissen Gleichmut zu pflegen und die übrigen Schützen nicht als Gegner zu betrachten. Auch Treiber, Lader oder Zaungäste sind in der Regel nicht Ihre Todfeinde, die nur begierig auf Fehler warten, um sich über Sie lustig zu machen. Viele Fehlschüsse haben ihre Ursache tatsächlich in dieser „überängstlichen Besorgtheit“. Kultivieren Sie eher eine „Was solls!“-Grundstimmung. Dieser philosophische Ansatz entspringt dem richtigen mentalen Stellenwert von Tref-

NUTRIST™



JAGDGOLD – Aktiv Gelee speziell für den Jagdhund – erfüllt qualitativ höchste Ansprüche.

Durch den gezielten Einsatz funktionaler Inhaltsstoffe überzeugt das Produkt – es wird Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden gefördert.

Jagdgold eignet sich hervorragend in der Jagdpraxis, bei der täglichen Trainingsarbeit und zum Einsatz in der Ausbildung.
Für jeden Hund – in jedem Alter – über das ganze Jahr.

Bei nachhaltigem Einsatz des Hundes werden körpereigene Energie-reserven verbraucht und der Hund ermüdet. Mit **Jagdgold** bekommt er das zurück, was für seine Leistungsfähigkeit unerlässlich ist. Ohne Belastung des Magen- und Darmtraktes, bietet **Jagdgold** schnell verfügbare Energiespender und kann somit den Abfall des Blutzucker-spiegels vermindern.

- erhält die natürliche Mobilität
- beschleunigt die Regeneration
- fördert die Abwehrkräfte.

Einzigartig und neu ist die Darreichungsform als Aktiv Gelee – direkt während der Jagd!

Eine Nahrungsergänzung zur Verbesserung der Gesamtkonstitution verbunden mit hoher Akzeptanz – mehr als nur Belohnungsfutter.

Langjährige Erfahrung und die Herstellung nach den strengen GMP Qualitätsrichtlinien garantieren dem Verbraucher höchste Qualität und Produktsicherheit.



Nutrist GmbH & Co. KG
Roggenkamp 17 · 27283 Verden
www.nutrist.de · info@nutrist.de

fen und Vorbeischießen. Je älter man wird, desto philosophischer und unverkrampfter kann man sein Tun betreiben. Diese Gelöstheit gibt Raum für Spontaneität und intuitives Handeln, hier also Schießen, und macht das vielleicht nachlassende Augenlicht oder die langsameren Reaktionen mehr als wett.

Einige plädieren übrigens für ein Quentchen kontrollierten offensiven Zorns auf das nächste Ziel, wenn Sie bei den letzten tüchtig gepudelt haben. So nach dem Motto „Dich wisch ich vom Himmel!“ Dann werfen sie aus der Drehung die Flinte an die Schulter, schwingen durch, schießen und treffen! Eine gute Kur gegen das Stochern. Verwechseln wir dieses Gehabe aber nicht mit wirklichem Verlust der Selbstbeherrschung, die einerseits selbstverständlich ungebührlich ist und uns andererseits auf unsere schlechtesten Gewohnheiten zurückwerfen würde.

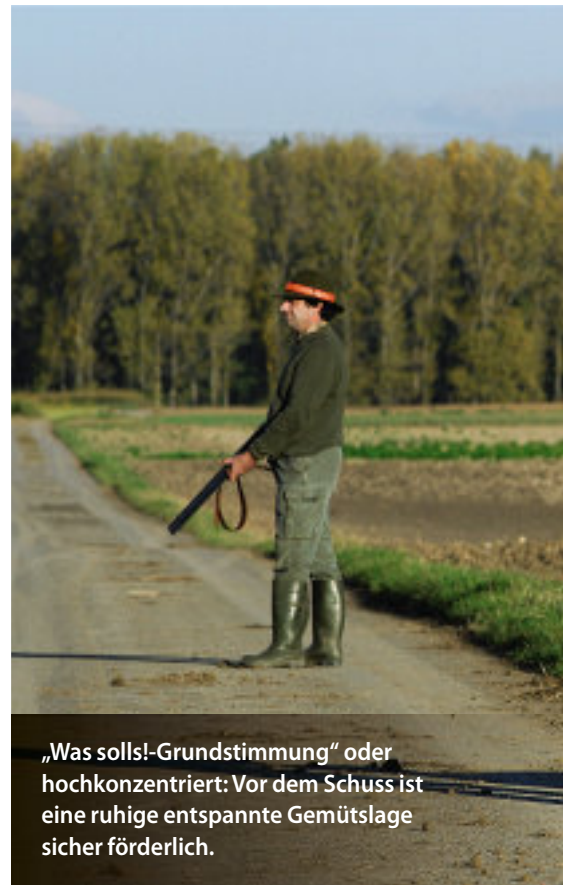
Die Psychologie des Flintenschießens hat halt genausoviel damit zu tun, was man nicht denken soll, wie damit, was man denken soll.

Konzentration: Die zweite mentale Ingredienz ist die Konzentration. Konzentration aufs Ziel! Nicht auf den letzten Feh-

ler, nicht auf die übernächste, besonders schwierige Taube – uneingeschränkte Konzentration auf die kommende, die nächste Taube. Dabei werden immer wieder Störfaktoren auftreten. Es gilt, die Fähigkeit zu wecken, diese Störfaktoren auszublenden und sich auf das Ziel und die Aufgabe zu treffen, zu fixieren und so das kleinstmögliche Bild im „Visier“ zu haben.

Auf der Jagd ist dies zunächst ungleich schwieriger als auf dem Wurftaubenstand. Wie in aller Welt soll man sich auf eine Ente konzentrieren, die noch gar nicht zu erscheinen gedenkt? Das ist wohl nicht oder zumindest nicht sehr lange möglich. Entspannte Bereitschaft ersetzt hier bis zum Auftauchen des Vogels verkrampfte Konzentration. Gibt er sich dann aber die Ehre, gilt ihm und nur ihm die ungeteilte Aufmerksamkeit. Jeder Gedanke an die richtige Fuß-Stellung, die Position der Läufe zum Ziel oder ähnliche, sonst durchaus lobenswerte Reflexionen sind nun fehl am Platze. Alle Sinne sind nach Außen gerichtet – nicht mehr denken, sondern intuitiv und spontan agieren!

Schwächen, wie unpassende, einengende oder der Witterung nicht entsprechende Kleidung, schlechtes Schuhwerk, nicht passende Flinte und so wei-



„Was solls!-Grundstimmung“ oder hochkonzentriert: Vor dem Schuss ist eine ruhige entspannte Gemütslage sicher förderlich.

ter, können dagegen schnell erkannt und eliminiert werden. Hunger, Durst – auch kein Problem. Was aber tun mit unangenehmen Jagd- oder Wettkampfgenossen, Nervosität, Angst, Anspannung?

Die Sportpsychologie zeigt mannigfaltige Wege auf, wie störende Einflüsse ausgeblendet und die Konzentration auf die anstehende Aufgabe fokussiert werden kann. Die einfachsten Methoden sind dabei oft die besten.

Visualisieren: Ein bekannter Flintenschütze pflegte zu sagen: „Wissen Sie, ich schieße jeden Morgen 25 Tauben in meinem Kopf. Und wissen Sie was? Ich treffe sie alle – und zwar genau im Zentrum.“ Stellen Sie sich in Gedanken ein paar Meter neben sich und beobachten Sie, wie Sie eine um die andere Taube in guter Technik zu Staub zerschießen. Wenn Ihnen das Mühe bereitet, stellen Sie sich vorerst nur die Flugbahn und die zerplatzende Taube oder die fallende Ente vor. Üben Sie in diesem Sinne täglich ein bisschen und lassen Sie dann Ihre Gedanken Wirklichkeit werden! Nach den neuesten Erkenntnissen der For-



FOTO: MICHAEL BREUER

Auch wenn Sie abgelenkt werden, weil wie hier der Hund einspringt: Fokussieren Sie ihre Gedanken auf das Ziel – dann treffen Sie auch!




FOTO: MICHAEL BREUER

schung ist für das Gehirn die gedankliche Simulation einer Handlung dasselbe, wie deren Ausführung. Eine durchaus kostengünstige Variante des Trainings.

Atemtechnik: Gegen die Nervosität während des Schießens gibt es noch ein weiteres probates Mittel – die richtige Atemtechnik.

Entspannen Sie Nacken, Schultern, Rücken und Bauch. Konzentrieren Sie sich auf die Atmung. Atmen Sie langsam und bewusst in den Bauch hinein, so dass sich die Bauchdecke hebt und senkt. Atmen Sie dann vom Bauch weiter in den Brustkorb hinein (der Brustkorb weitet sich) und atmen Sie langsam aus. Wiederholen Sie den Zyklus, bis Sie eine deutliche Beruhigung spüren. Mit einiger Übung reicht ein Zyklus aus, um aufkeimende Nervosität in den Griff zu bekommen.

Meditation: Verschiedene Techniken führen zu einer Beruhigung der hektischen Alltagsgedanken hin zu einer ruhigen, entspannten Grundstimmung. Gut für all diejenigen, die dauernd mit einer Art Verkrampfung und Anspannung zu kämpfen haben, sobald Sie eine Flinte in den Händen halten. Auf einzelne Meditationstechniken einzugehen, würde den Rahmen sprengen. Beachten Sie die zahlreich erschienene Literatur zum Thema.

Diese Dinge sind, zugegeben, nicht jedermanns Sache, aber unvoreingenommen praktiziert, können sie helfen, Schwächen zu lindern oder zu überwinden. 

ASCHE STEIN & GLOCKEMANN

Rechtsanwälte Steuerberater

Spezialbereiche: **Jagdrecht - Waffenrecht**

Ihr Ansprechpartner: Dr. Florian Asche

Neuer Wall 54 · 20354 Hamburg · Tel. 0 40 / 4 13 44 10 · Fax 0 40 / 41 34 41 29

Der JagdhundShop



TinyLoc

WIR FÜHREN BEIDE GERÄTE!

Der Jagdhundshop

Inh. Jörg Lüders

Tel. 0 45 55 / 12 50

www.derjagdhundshop.de



BS Planet

Das „Hunde Navi“

Vom Hundeführer – Für Hundeführer

Für 4 Cent können Sie Ihren Hund finden!



- * wasserdicht - keine monatlichen Kosten – Grundgerät ab 190 €
- * Komplettpaket ab 395 € pro Hund jeder weitere Hund ab 244 €
- * für sehr kleine und große Hunde geeignet, fast unsichtbar am Hund
- * zuverlässige SirfIII GPS Technik - Sicherheit durch GSM Übertragung
- * sichere Funktion in nahezu 98% von Deutschland optional durch automatische Netzwahl (D1-D2-02-Eplus) und weltweit einsetzbar

www.hundefuehrer.net

0177-5718111

www.hunde-navi.de

GPS/ Telemetrie Hundeortung

Das neue **Tinyloc**-System kombiniert die hohe Sicherheit klassischer Telemetrie mit dem Komfort und der Genauigkeit eines GPS-Systems.



Das kleine Halsband sendet ein Funksignal, das vom Handteil auf bis zu 20 km (geländeabhängig) geortet werden kann.

- Zusätzliche GPS-Ortung bis ca. 7 km.
- Auch Halsbänder anderer Hersteller können geortet werden.
- Über 100 Speicherplätze für verschiedene Halsbänder.



Kontaktieren Sie uns, wir beraten Sie gerne.
Händleranfragen erwünscht!



TinyLoc

Leroi

JAGD UND SPORT GMBH

Am Schneckenhof 9

74626 Bretzfeld - Geddelsbach

Tel. 07945 91150 ▪ Fax 07945 911525

www.tinyloc.de