

Mit mentaler Stärke zum Erfolg

Schützin Yvonne Margreth aus Castrisch hat an den Schweizer Meisterschaften mentale Stärke demonstriert. Sie verteidigte in Bern ihren Titel in der Kategorie Luftgewehr Auflageschiessen bei den Senioren.

von Bigna Buchli

Mit strahlendem Gesicht und einem Lächeln um die Lippen sei sie voller Vorfreude an der Schweizer Meisterschaft im Gewehrschiessen angetreten, erzählt Yvonne Margreth. Anders als bei vielen ihrer Konkurrenten gebe es ihr nicht in erster Linie um das Resultat, sondern um die Freude am Sport. Vor einer Woche hat die 55-Jährige in Bern den Titel aus dem Vorjahr erfolgreich verteidigt. In der Disziplin 10 m Auflageschiessen, die in der Schweiz erst vor zwei Jahren offiziell eingeführt wurde, darf das Luftgewehr respektive die Luftpistole auf einer Auflage abgestützt werden. Dies erleichtere älteren Schützen, das Gewehr ruhig zu halten und entlaste Rücken und Hüfte. Somit kehre auch die Treffsicherheit und der Spass zurück und ein vorzeitiger Rücktritt aus dem Wettkampfschehen könne vermieden werden, so Margreth. Sie selber sei mit 15 Jahren zum Schiesssport gekommen. «In Tinzog aufgewachsen hat es damals keine anderen Möglichkeiten gegeben.» Da ihr Vater Jäger und ihr Bruder im Schiessverein war, besuchte sie den Jugendschützenkurs und schoss lange Zeit auf die Distanz von 300 Metern. Ihre Liebe zu den kürzeren Distanzen (50 und 10 m) hat die Schützin erst vor ein paar Jahren entdeckt.

Agieren im Hier und Jetzt

Die Scheibe der Kategorie 10 m unterscheidet sich von den weiteren Distanzen. So ist der ideale Treffer, eine Zehn, 0,5 Millimeter klein. Das entspricht etwa dem Punkt einer Bleistiftspitze. Konzentration, Atemtechnik und vor



Treffsicher: Yvonne Margreth triumphiert an den nationalen Titelfämpfen in Bern.

Bild: Yann Bueki

«Gelingt der totale Fokus, kommt man in einen Flowzustand, der meditativ ist und alles möglich macht.»

Yvonne Margreth
Schützin

allem Fokussierung sind entscheidend, wenn man diesen Punkt treffen will. «Irgendwann habe ich gemerkt, dass ich zusätzlich zur Technik noch mehr herausholen kann. So begann ich mich mit Mentaltraining auseinander zu setzen.» Mit der Erkenntnis, dass bei einer perfekten Technik der Rest des Erfolges nur noch vom Kopf abhängt, eröffnete der Castrischerin eine völlig neue Welt. Sie absolvierte die Ausbildung zur Mentaltrainerin, erprobte das Gelernte zuerst an sich selbst und gab ihr Wissen immer mehr auch an ihre Klubkollegen, an Kursteilnehmer und an andere Sportler weiter. «Ich finde es faszinierend, was man alles erreichen

kann. Gelingt der totale Fokus, kommt man in einen Flowzustand, der meditativ ist und alles möglich macht.»

Konzentration und Präzision

Mentale Stärke sei ein Prozess und die Umsetzung brauche Zeit, aber man könne bis zum letzten Tag im Leben etwas Neues dazu lernen, sagt Margreth. Ihr Wissen gibt sie als Trainerin gerne auch an ihre Schützlinge des Sportschützenvereins Surselva in Ilanz weiter, mit denen sie zweimal pro Woche im Schiesskeller trainiert. Es sei ihr jedoch bewusst, dass nicht alle etwas mit ihrer eigenen Wahrheit anfangen können. «Jeder sollte auf sein Bauchgefühl

hören und herausfinden, was für ihn das Beste ist», empfiehlt die Mentaltrainerin.

Margreth trainiert nur ein- bis zweimal pro Woche und setzt dabei den Fokus auf die Präzision. Für sie selbst gilt Qualität vor Quantität. Pro Abend kommt sie im Schnitt auf ungefähr 50 Schüsse. Der Austausch mit ihren langjährigen Vereinskollegen ist für sie ein wichtiger Teil des Sportes. Zusammen mit ihren zwei Kollegen, Corsin Derungs und Placi Caviezel, startete Margreth denn auch im Teamwettkampf und erreichte mit der Bronzemedaille ebenfalls noch einen Podestplatz. Bei den Senioren und Veteranen schiessen

Frauen und Männer in der gleichen Kategorie.

Trotzdem ist sie momentan die einzige Frau in ihrer Kategorie. Im Schiesssport hätten die Männer keine entscheidenden Vorteile, findet die Schweizer Meisterin und fügt schmunzelnd hinzu: «Es heisst ja, Frauen seien besser darin, verschiedene Sachen gleichzeitig zu machen.»

Dass ein solcher Wettkampftag auch einer erfahrenen Schützin viel Konzentration abverlangt, spürte Yvonne Margreth auf der Rückreise. Nach dem erfolgreichen Tag sei sie «müdelertig» und zufrieden in ihrer Heimat angekommen.