

In der Ruhe liegt die

Kraft



Es gibt in Deutschland rund 14.000 Schützenvereine mit ca. 1,4 Millionen Mitgliedern. Der Schießsport ist also eine ausgesprochen populäre Sache. Was ihn im Speziellen auszeichnet: Körperliche Einschränkungen sind bei der Ausübung kein Hindernis, gelebte Inklusion ist Alltag.

Die Atmosphäre ist ruhig, konzentriert. In einer Reihe von vielleicht zehn Metern Länge sitzen und stehen Schützinnen und visieren hell ausgeleuchtete Zielscheiben an. Ein halblautes „Piff“, ein Blick auf den Monitor, um das Ergebnis zu kontrollieren – hier liegt kein Pulverdampf in der Luft. Das Schießen mit Luftgewehr und Luftpistole ist eine von vielen Varianten, sich dem Schießsport zu nähern. Für viele bleibt es dabei. Der Aufwand hält sich in Grenzen, anders als beim Kleinkaliber- und Großkaliberschießen gibt es kaum behördliche Auflagen und die positiven Aspekte der Sportausübung kommen hier genauso zum Tragen wie in den anderen Waffendisziplinen.

Vorurteile vs. Realität

Wer sich dem Schießsport verschreibt, wird unweigerlich früher oder später mit einer Reihe von Vorurteilen konfrontiert. Auf dem Land, gleich wo in der Republik, haftet Schützenvereinen gerne etwas Betulich-Spießiges an. SchützIn zu sein, wird dort schnell mit Festzeltatmosphäre, Humtatamusik und Uniformengepränge assoziiert. Es ist auch kein Beitrag zum positiven Image dieses Sports, wenn in der Presse im Zusammenhang mit Waffendelikten erwähnt wird, der/die TäterIn habe als

SportschützIn die Berechtigung zum Besitz einer Waffe gehabt. Der Umgang mit Waffen ist in Deutschland ein problembehaftetes Thema.

Schießen schult Fähigkeiten

Aber wie so oft, lohnt es sich auch beim Thema Schießsport, diese Vorurteile zu hinterfragen und mit der Realität abzugleichen. Die sieht nämlich anders aus. Dies vor allen Dingen, weil es bei dieser Beschäftigung sehr unterschiedliche Disziplinen gibt, so dass sich ein vielfältiges Bild ergibt. Mit einer Luftpistole oder einem Luftgewehr Unheil anzurichten, ist relativ schwer. Bei großkalibrigen Feuerwaffen sieht die Sache anders aus. Aber unabhängig davon, mit welchen Waffen SportschützInnen ihr Hobby ausüben, handelt es sich dabei um einen Sport, der wie jede andere Sportart auch festen Regeln folgt, bestimmte Talente erfordert und – wenn vorzeigbare Ergebnisse erzielt werden sollen – ein hohes Maß an Trainingsdisziplin und Ausdauer erfordert. Der Lohn der Mühe ist eine Beschäftigung, die nicht nur soziale Einbindung und Teilhabe am Vereinsleben mit zahlreichen Aktivitäten und Kontakten bietet, sondern auch Fähigkeiten schult, von denen die Ausübenden auch im Alltag profitieren.



Gewehre können mit speziellen Anbauten angepasst werden.

Ein inklusiver Sport

Es liegt auf der Hand, dass die Entscheidung für das Sportschießen als Hobby ein hohes Maß an Feingefühl und Verantwortung erfordert. Der Umgang mit Waffen ist also auch das Bewusstsein um die Gefahren, die damit verbunden sind. Dass Unfälle de facto die ganz große Ausnahme sind, zeigt aber, dass hier die Arbeit der Vereine Früchte trägt. Neben der Fähigkeit, sich zu konzentrieren, ein gewisses Maß an innerer Ruhe und Ausgeglichenheit. Und es braucht Kraft und Körperbeherrschung, denn Schießen ist ein Sport, der vollen Körpereinsatz fordert, auch wenn es im Vergleich zu vielen Leichtathletikdisziplinen auf den ersten Blick vielleicht nicht so aussieht. Alle diese Fähigkeiten sind naheliegenderweise auch bei der ganz normalen Alltagsbewältigung von Nutzen. Was den Schießsport darüber hinaus auszeichnet, ist, dass er alle Voraussetzungen mitbringt, inklusiv ausgeübt werden zu können. Er ist eine optimale Sportart für Menschen mit körperlichen Einschränkungen und vor allem eine, bei der SchützInnen mit und ohne Handicap auf Augenhöhe ihre Kräfte messen können. Seit 1976 zählt Sportschießen zu den paralympischen Disziplinen. Zur Zeit werden 13 paralympische Wettbewerbe angeboten, die alle im Einzel ausgetragen werden. Männer und Frauen treten in sieben Disziplinen gemischt an, jeweils drei Wettkämpfe sind nur für Männer bzw. Frauen vorgesehen. Zum Einsatz kommen dabei Luftdruck- und Kleinkaliberwaffen. Ein spezielles Klassifizierungssystem sorgt

dafür, dass zwischen SportlerInnen mit unterschiedlichen körperlichen Einschränkungen eine weitgehende Chancengleichheit herrscht.

Derartige Regeln sind aber kein Exklusivmerkmal für Wettbewerbe auf paralympischer Ebene. Wer als SchützIn mit Behinderung in einen örtlichen Verein hineinschnuppert, macht Bekanntschaft mit einem Klassifizierungssystem, das festlegt, welche Hilfsmittel statthaft sind, um Nachteile im Wettbewerb auszugleichen. So dürfen SchützInnen, die nicht frei stehen können, einen Hocker benutzen. SchützInnen, die das Gewehr nicht halten können, dürfen einen sogenannten Federständer benutzen. Spezielle Waffenumbauten sind zulässig, um körperlichen Besonderheiten Rechnung zu tragen. Und natürlich ist die Ausübung dieses Hobbys auch im Rollstuhl möglich. Damit es gerecht zugeht, werden SchützInnen mit Handicap klassifiziert und erhalten einen Hilfsmittelausweis, in den die entsprechenden Hilfen eingetragen werden.

Verschiedene Waffen und Disziplinen

Klassische „Einstiegswaffen“ für das Sportschießen sind Luftgewehr und Luftpistole. Mit ihnen wird in der Halle auf eine Distanz von 10 Metern auf eine Scheibe von 45,5 Millimetern Durchmesser mit zehn konzentrischen Ringen geschossen. Die Geschossenergie dieser Waffen darf bei maximal 7,5 Kilojoule liegen. Dafür



Für Schützinnen ab dem 51. Lebensjahr eine zusätzliche Option: Schießen mit Auflage.



Diese Position entspricht im Rollstuhl dem Liegendanschlag.

sind Erwerb und Umgang mit diesen Waffen weitgehend frei von Restriktionen. Das Einstiegsalter für diese Disziplinen liegt bei zwölf Jahren. Noch jüngere Interessenten beginnen ihre Laufbahn mit Lichtpistole oder -gewehr.

Anders sieht die Sache bei Kleinkaliberwaffen aus. Hier liegt das Einstiegsalter – mit Erlaubnis der Erziehungsberechtigten – bei vierzehn Jahren. Für den Umgang mit diesen Waffen, der erlaubnispflichtig ist, müssen die SchützInnen eine Sachkundeprüfung ablegen und gemeinsam mit dem Schützenverein den Bedarf zum Erwerb nachweisen. Mit Kleinkaliberwaffen wird auf Distanzen von 25, 50 und 100 Metern geschossen. Dies je nachdem auch im Freien, so dass die Lichtverhältnisse und das Wetter zusätzliche Herausforderungen darstellen.

Ein Sport, der verbindet

Beim Einstieg in das Hobby sind die Schützenvereine behilflich. Waffen und andere Ausrüstung – etwa speziell gepolsterte Schießkleidung – werden Neulingen auf Leihbasis zur Verfügung gestellt. Eine eigene Waffe kann zunächst gebraucht erworben werden. Der Preis für ein neues Luftgewehr kann leicht die 3.000-Euro-Marke übersteigen. Die sonstigen Kosten halten sich in Grenzen. Als stark vereinsorientierte Sportart bietet der Schießsport viele Möglichkei-

ten zum sozialen Austausch und zu gemeinsamen Aktivitäten, darüber hinaus natürlich Wettbewerbe von der Regional- bis zur Bundesebene. Gerade hier tritt der inklusive Aspekt dieser Freizeitbeschäftigung hervor, denn das gemeinsame Hobby verbindet unterschiedslos Menschen mit und ohne Handicap. Zahlreiche Schützenvereine haben die Zeichen der Zeit erkannt und sind darum bemüht, in ihren Clubanlagen Barrierefreiheit zu gewährleisten.

„Mich reizt die Herausforderung, trotz meiner Behinderung diesen Sport weiterzuführen“



Manuela Schulz.

Manuela Schulz ist Vorstand eines inklusiven Schützenvereins in Baden-Württemberg. Sportschießen war schon in Kindertagen ihr Hobby. Seit 15 Jahren ist sie Rollstuhlnutzerin, was für sie Ansporn und Motivation war, ihren Sport weiterhin auszuüben. Sie organisiert inklusive Trainings und engagiert sich für das Miteinander von SportschützInnen mit und ohne Handicap.

Wie bist du zum Schießsport gekommen?

>>> Ich habe ab Kind angefangen zu schießen. In unserem Dorf gab es einen kleinen Sportverein und einen Schützenverein. Ich habe mich dort nie heimlich eine Heimat und da haben meine Freunde und ich es im Schützenverein probiert. Mein Vater war auch im Verein, was zusätzlich dazu beigetragen hat.

Was macht für Dich den Reiz dieses Sports aus?

>>> Mir macht es Spaß, die Ruhe und Konzentration gepaart mit Erfolg oder Misserfolg zu erleben. Zusätzlich fühle ich mich in der Gemeinschaft sehr wohl. Seit ich im Rollstuhl sitze, reizt mich die Herausforderung, trotz meiner Behinderung diesen Sport weiterzuführen und meine Probleme bzw. Symptome darüber beeinflussen und sogar teils verbessern zu können.

Warum ist aus Deiner Sicht dieser Sport besonders für Menschen mit Mobilitätseinschränkung geeignet?

>>> Auch mit größeren Einschränkungen lassen sich Gewehr oder Pistole mit oder ohne Hilfsmittel koordinieren und ein erster Erfolg stellt sich schnell ein. Dennoch ist es ein vollwertiges Training für die Kraftausdauer, Koordination und Konzentration.

Gibt es eine grundsätzliche Trennlinie zwischen dem Licht-/Luftgewehrschießen und dem Schießen mit Feuerwaffen oder sind die Übergänge fließend?

>>> Es gibt natürlich verschiedene Altersgrenzen. Ohne Beschränkung: Lichtgewehr und -pistole; ab 12 Jahren Luftgewehr und -pistole; ab 14 Jahren sind Kleinkaliberwaffen möglich.

Großkaliber kommt selten bis gar nicht im Para-Bereich vor. Die Übergänge von Luft zu Kleinkaliber können fließend sein, da die Disziplinen aufeinander aufbauen und ähnlich sind. Ein/e SchützIn kann aber auch immer bei Luft bleiben oder immer bei Kleinkaliber. Großkaliberwaffen grenzen sich davon sehr ab, da auch die Schusstechnik eine ganz andere ist. Bei Pistole wird mit zwei Händen statt mit einer Hand geschossen und bei Großkaliberge- wehren hat man oft ein Zielfernrohr.

Schießen ist ja mehr, als nur die Mitte der Scheibe zu treffen. Welche Voraussetzungen sollte man für diesen Sport mitbringen?

>>> Bei Minderjährigen das Einverständnis beider Elternteile. Ansonsten fast gar keine, die Ausrüstung wird erstmal gestellt. Der Abzugsfinger sollte gut beweglich sein, ansonsten kann fast alles angepasst werden. Wer Pistole schießen will, sollte diese am ausgestreckten Arm halbwegs zitterfrei für zehn Sekunden halten können. Da aber auch diese anfangs aufgelegt wird, kann die Kraft langsam trainiert werden.

Hat der Schießsport in Deutschland ein Imageproblem? Wenn es Vorfälle mit Waffen gibt, sind ja oft SportschützInnen involviert.

>>> Ja, leider. Dabei passiert viel mehr mit illegalen Waffen oder Messern, es wird nur nicht so bekannt. Wir als Verein versuchen natürlich, die Menschen, die eintreten wollen, einzuschätzen, aber wir sind auch keine Psychologen. Dies ist aber auch nicht nötig, da die SchützInnen die Waffen in erster Linie nur auf dem Schießstand bekommen und dann wieder abgeben und es immer eine Aufsicht gibt. Eine eigene Waffe bekommt man auch nicht einfach so. Dazu wird die persönliche Eignung nebst ausführlichem Führungszeugnis von der DLRG geprüft und noch einiges mehr.

Du engagierst Dich für die Nachwuchsarbeit. Was welche besonderen Vorteile bringt diese Zusammenarbeit für Jugendliche mit sich?

>>> Die Jugendlichen lernen von klein auf, mit Verantwortung, Regeln und Sicherheit umzugehen, so wird es für sie selbstverständlich. Dadurch sind die meisten auch in Schule und Beruf konzentrierter und organisierter.

Gibt es Nachteile für Gehandicapte, die bei gemischten Wettbewerben ausgeglichen werden müssen, oder begegnen sich behinderte und nichtbehinderte SchützInnen auf Augenhöhe?

>>> Ja, im Sitzen zu schießen ist viel schwerer als im Stehen. Wer ein Handicap hat, das sich über Gleichgewichtsstörung oder Ataxie äußert, darf einen Hocker benutzen. Für RollstuhlfahrerInnen wird die entsprechende Lehnenhöhe angepasst, je nach Einschränkung. Dies legt ein ein/e KlassifiziererIn fest. Wer das Gewicht nicht halten kann, bekommt einen Federbock (nur Gewehr).

Fotos: Manuela Schulz und Kristine Eberle

Ist Schießsport ein finanziell / zeitlich sehr aufwendiges Hobby?

>>> Die Ausrüstung für GewehrSchützInnen ist schon recht teuer. Auch das Gewehr. Bei Pistolen ist es weniger. Aber eine Pistole kostet inzwischen auch bis zu 2000 Euro. Die Ausrüstung wird aber nicht sehr häufig ersetzt, sie hält viele Jahre. Die laufenden Kosten für Munition und Beitrag sind nicht so hoch, es sei denn, es wird Großkaliber geschossen, oder in sehr vielen verschiedenen Disziplinen. Dann kann es schon ins Geld gehen. Für Jugendliche und AnfängerInnen wird erstmal alles zur Verfügung gestellt, zumal die Jugend immer noch im Wachstum ist. Zeitlich ist es für mich schon sehr viel, dies ist aber nicht die Regel. Wir haben zwei Mal pro Woche Training, das aber nicht alle nutzen. Viele kommen nur zu den Wettkämpfen, das sind sechs Ligawettkämpfe pro Disziplin zuzüglich Meisterschaften Kreis, Land und Deutsche. Immer wieder gibt es auch andere Veranstaltungen, wie Ostereierschießen, Spielefeste, Sommerpokal und Musberger Meisterschaft oder Arbeitseinsätze. Jede/r SchützIn sollte einen Waffensachkundelehrgang mit Standauf-sichtsbefähigung machen, da ein Training eine Aufsicht erfordert. Bei einem Behinderungsgrad über 30 Prozent (mit Ausweis) entfällt die Pflicht zu Arbeitsstunden. Wer will, kann zusätzlich noch viele Lehrgänge machen, und dann wird es schon aufwändig. Dies ist aber freiwillig. —wp

Gepolsterte Schießjacken können zu Beginn bei den Vereinen auch geliehen werden.



Auf dem Schießstand. Manuela Schulz organisiert inklusive Trainings.

