

Dabei sein ist alles – und noch ein bisschen mehr

VON CHRISTIANE FRITZ

Geschrei, Ratschen-Knattern und laute Musik – über Christian Ziegler rollen riesige Geräusche-Wellen. „Auf geht's Boxdorf!“, rufen die Fans des Vereins Gut Schuß Boxdorf von der Tribüne. Ziegler steht unten in der Sporthalle der Hauptschule West in Neumarkt. Der Bogenschütze hört jedoch nichts. „Mir ist es egal, wie laut es ist. Beim Schuss hört man die Geräusche nicht“, erklärt er. Tunnelblick nennen Bogenschützen diesen Zustand.

Ziegler konzentriert sich auf seinen nächsten Schuss und einen Kreis, der nicht viel größer ist als ein zwei Euro Stück. Gold wird dieser Mittelpunkt der Zielscheibe genannt. Wenn er den trifft, erhält sein Team zehn Punkte. Bis zur Scheibe sind es 18 Meter.

Der 32-Jährige steht zum ersten Mal im Bundesliga-Finale der Bogenschützen. Im Team von Gut Schuß Boxdorf kämpfen auch Sergey Intelmann, Susanne Nesemann und Simon Nesemann, der auch im deutschen Kader ist. Im Finale treten die vier besten Mannschaften der Bundesliga-Gruppen Nord und Süd in zwei Gruppen gegeneinander an. In jedem Durchgang dürfen drei Schützen einer Mannschaft im fliegenden Wechsel mit acht Pfeilen auf die Zielscheibe schießen.

In seinem Team schießt Ziegler zum Schluss. Erreicht Boxdorf das Finale, lastet auf ihm ein besonderer Druck: Sein letzter Pfeil kann über Sieg oder Niederlage entscheiden. Noch müssen sich der Eckentaler und seine Kolle-

gen gedulden – zunächst treten vier Vereine aus der anderen Gruppe gegeneinander an. Weil vier Videoleinwände eine Vergrößerung der Zielscheiben zeigen, können die Zuschauer genau verfolgen, in welchen Bereichen sich die Pfeile in die Zielscheiben bohren.

Boxdorfs erster Gegner ist der SV Querum. Die Schützen aus Niedersachsen wurden im letzten Jahr Deutscher Mannschafts-Vizemeister. Für Ziegler beginnt der Wettkampf gut: Sein erster Schuss trifft ins Gold, der zweite bringt neun Punkte. Seine Bewegungen wirken automatisiert, er hat sie unzählige Male geübt: mit den Beinen fest auf dem Boden stehen, den Bogen legen, den rechten Arm nach hinten ziehen, bis die Sehne die Nasenspitze berührt, Ziel anvisieren und loslassen. „Ein Schuss dauert optimal nur vier bis fünf Sekunden“, verdeutlicht Ziegler, der als Transportkältetechniker arbeitet. Nervös ist der 32-Jährige nicht. Er habe eine „positive Grundanspannung“.

Hinter der Mannschaft steht Coach Christian Mahlein und gibt kurze Anweisungen. Der 29-Jährige stand mit Boxdorf bereits 2002 in einem Bundesliga-Finale. „Wir haben nicht damit gerechnet, das Finale zu erreichen. Unser Ziel war es, die Klasse zu halten“, sagt er. Die Chancen auf den Titel schätzt er gering ein: Dabei sein, sei alles. „Wenn man einen guten Tag erwischt, kann man den Favoriten ärgern.“ Der Favorit heißt SGI Welzheim und holte im vergangenen Jahr zum vierten Mal den Meistertitel.

Auch für Christian Ziegler ist dabei sein alles – und noch ein bisschen mehr. 2006 begann er mit dem Bogenschießen. Zwei Jahre später wechselte er nach Boxdorf. Und dann passierte es: Der 32-Jährige fiel von der Leiter und stürzte auf den rechten Arm, der mehrfach brach. „Die Ärzte haben mir wenig Hoffnung gemacht“, erinnert er sich. Doch alles verheilte. Nur eine lange Narbe erinnert noch an den Sturz.

Aus dem ersten Duell kann Gut Schuß Boxdorf keine Punkte mitnehmen, der Rückstand auf Querum beträgt 16 Ringe. Das sei die Aufregung, meint Trainer Oskar Seel. „Keiner der Teilnehmer hat bislang ein Finale mitgeschossen.“ Seel ist seit 1994 Trainer in Boxdorf. Seit 32 Jahren schießt er selbst mit Pfeil und Bogen. Er weiß, worauf es bei einem Wettkampf ankommt. „Der Aufbau des Schusses ist wahnsinnig wichtig. Der muss immer gleich sein“.

sagt Seel. Im Gegensatz zu Weltmeisterschaften darf beim Finale der Bundesliga Musik im Hintergrund laufen. Auf diese Situation hat der Trainer die Mannschaft vorbereitet. „Wir haben auch in der Halle mit Musik und Zuschauern trainiert.“ Auch andere Störlemente – wie das Erzählen von Witzen – wurden in den Hintergrund eingebaut. Trotz der ersten Niederlage bleibt Seel zuversichtlich: „Sie haben ihre schlechten Schüsse gehabt.“

Im zweiten Match trifft Boxdorf auf die Welzheimer, die nach einigen Schüssen in Führung gehen. Nachdem Christian Ziegler seine Pfeile abgefeuert hat, schaut er immer wieder zur Tribüne. Dort stehen die Fans von Boxdorf. Am Geländer haben sie ein Plakat aufgehängt: „Auf geht's Boxdorf. Gold, Gold, Gold“, steht darauf geschrieben. Am Geländer wartet auch Christians Ehefrau Stefanie. „Momentan scheint etwas nicht zu funktionieren“, vermutet sie. „Aber die Hoffnung stirbt zuletzt.“

Neben den Boxdorfern haben auch die Fans der anderen Vereine am Geländer Position bezogen. Auch die Ränge in der Sporthalle sind voll. Wie viele gekommen sind, lässt sich nicht sagen; am Eingang hat man die verkauften Karten nicht gezählt.

Auch Gerda Aichenmüller ist unter den Besuchern. Dass das Finale der Bundesliga in ihrer Region ausgetra-

gen wird, findet sie gut. „Das Bogenschießen ist von Nürnberg ausgegangen“, betont die 79-Jährige. Im Gegensatz zu anderen Ländern wie Schweden und Polen war Bogenschießen lange Zeit keine Sportart in Deutschland. Erst in den 50er Jahren habe man versucht, Bogenschießen zu installieren, erzählt Aichenmüller. Mit der Hilfe von Ehemann Konrad, der damals Mitglied im Schützen-



Über das frühe Aus war Christian Ziegler nur kurz enttäuscht. „Es war nicht der Tag von Boxdorf“, sagte er später. Fotos: Zink

bund war, wurde versucht, die Sportart bekannt zu machen und Wettkämpfe zu veranstalten. Die erste deutsche Meisterschaft fand 1957 in Hannover statt. „Da bin ich deutsche Meisterin geworden“, sagt Aichenmüller. Damals hat sie noch mit einem Stahlbogen geschossen.

Heute gibt es in Deutschland schätzungsweise 1300 Bogenschützenvereine und -abteilungen. Der Deutsche Schützenbund spricht von einem Zulauf bei den Bogenschützen. Grund ist die Änderung des Waffenrechtes. Für Sportschießen muss der Teilnehmer zwölf Jahre alt sein; beim Bogenschießen gibt es keine Altersbegrenzung.

Zurück in der Halle kämpft Gut Schuß Boxdorf gegen SG BB Berlin. Doch auch im dritten Durchgang können Christian Ziegler, Sergey Intelmann, Susanne Nesemann und Simon Nesemann keine Punkte holen. Die Mannschaft aus Berlin, die mit drei Nationalspielerinnen angereist ist, ist

zu stark. Am Ende liegt Boxdorf mit 214 zu 231 Ringen zurück und scheidet vor dem Halbfinale aus. Am Ende verteidigt Favorit Welzheim seinen Titel.

„Heute war es nicht das Gelbe vom Ei“, bilanziert Ziegler nach dem Wettkampf. „Ein Finale muss man öfter mitgemacht haben.“ Traurig ist er nicht und auch in den Gesichtern der anderen Teilnehmer ist ein Lächeln zu erkennen: Dabei sein ist alles.

Drei Fragen an Oskar Seel

Oskar Seel ist seit 1994 Trainer im Schützenverein Gut Schuß Boxdorf. Seit 32 Jahren schießt er bereits mit Pfeil und Bogen. Seel hat die Sportler auf das Finale in der Bundesliga vorbereitet.

NZ: Worin besteht für Sie die Faszination Bogenschießen?

Seel: Die besteht in dieser unglaublichen Ruhe. Beim Bogenschießen kann ich abschalten. Wenn ich schlecht schieße, sehe ich sofort, dass ich mit meinen Gedanken nicht 100-prozentig dabei bin. Ich versuche dann, den Tunnelblick aufzubauen und da kann ich dann entspannen. Nichts zu denken, ist ein wahnsinnig tolles Gefühl.

NZ: Stichwort Tunnelblick: Beim Bogenschießen ist Konzentration sehr wichtig. Wie kann man sie trainieren?

Seel: Durch Meditation. Da gibt es verschiedene Arten. Jeder Spieler muss die für ihn passende suchen. Er kann mit Zahlen meditieren, indem er sich diese von eins bis zehn vorstellt. Er kann auch mithilfe von verschiedenen Vorstellungen üben. Im Geiste soll er sehen, wie sein Pfeil in die Zehn fliegt. Wenn sein Pfeil eine andere Stelle trifft, soll er ihn geistig herausziehen und ihn in der Zehn landen lassen. Das muss der Schütze trainieren, bis es funktioniert. Der Sportler muss das mindestens ein Vierteljahr lang üben. Dazu kommt, dass er sich vorstellen muss, welche Bewegungen er beim Schießen ausführt. Er muss sich immer wieder positiv bestärken. Bogenschießen ist zu 80 Prozent Mentales, der Rest ist physische Fitness.

NZ: Was zeichnet einen guten Bogenschützen aus?

Seel: Ein guter Bogenschütze sieht, was er verbessern kann und arbeitet daran; er tut etwas. Es dauert zwei Jahre, bis jemand gut schießen kann. Fünf bis sechs Jahre sind nötig, um in die Welpspitze zu kommen – aber nur wenn man dieses „Tun“ macht. Simon Nesemann ist so jemand, der hart an sich arbeitet. Ein schlechter Schütze findet für seine Leistungen Ausreden.

Fragen: Christiane Fritz



Technologie und Material im Bogensport

Robin Hood schoss mit Holz, heute fliegt Carbon

Robin Hood streifte wahrscheinlich noch mit Pfeil und Bogen aus Holz durch die Wälder von Sherwood Forest. Heute steckt in den Geräten viel mehr Technologie: Carbon- und Glasfasern sowie Aluminium haben sich zum Holz gesellt. Schneller, stabiler und präziser sollen die Sportgeräte werden – höchste Zeit, Pfeil und Bogen von heute einmal genau unter die Lupe zu nehmen.

Was die Athleten in den Händen halten, ähnelt nicht mehr jenen Bögen, mit denen man als Kind durch Hinterhöfe schlich und Cowboy und Indianer spielte. Was sie zum Schießen verwenden, ist ein **Recurvebogen**. Dieser Typ wird beim Bogenschießen am häufigsten verwendet. Er ist bei Wettkämpfen und Olympischen Spielen zugelassen und wird auch als Olympiabogen bezeichnet. Drei bis fünf Kilogramm kann dieser schwer sein und zwischen 2000 und 2500 Euro kosten.

Der Bogen besteht aus drei Teilen: dem oberen Wurfarm, dem Mittelteil und dem unteren Wurfarm. Von seinen Wurfarmen leitet sich auch der Name des Sportgeräts ab, denn die Enden sind nach vorn gebogen, so dass das Material zurückgebogen erscheint – eben „recurved“. Die einzelnen Bestandteile können ausgetauscht werden, so kann die Bogenlänge von 120 bis auf 200 Zentimeter verändert werden. Die Wurfarme bestehen aus Holzlaminat und Carbon- oder Glasfasern. Sie haben unterschiedliche Stärken. Leistungsschützen verwenden Wurfarme, die Kräfte von 34 bis 36 Kilogramm aushalten. Je größer das Gewicht, desto weiter kann mit dem Bogen geschossen werden.

Während der Mittelteil des Recurvebogens aus Carbon oder Aluminium besteht, wird die Griffschale aus Holz oder Kunststoff gefertigt. Am Mittelteil befinden sich unter anderem die Zielhilfe – das Visier – und verschiedene

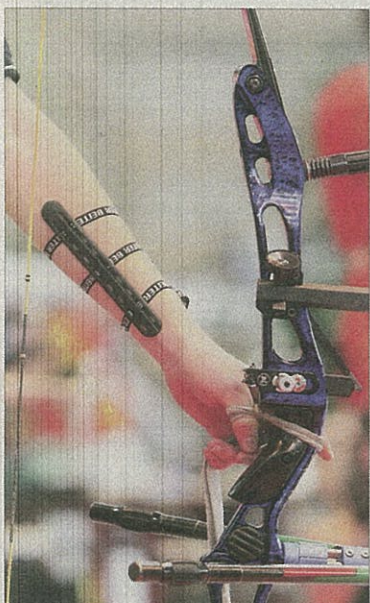
Stangen, die Stabilisatoren. Letzgenannte bestehen aus Carbon und Aluminium. Im Gegensatz zu den Blankbögen sind Visiere bei Recurvebögen erlaubt. Die Stabilisatoren federn die Vibrationen, die bei einem Schuss entstehen, ab. Dadurch wird der Schuss ruhiger.

Zum Schießen verwenden die Sportler unterschiedliche **Sehnen** namens Dacron oder Fast Flight. Dacron wird häufig für die Bögen von Kindern verwendet, da dieses Material sehr elastisch ist und nachgibt. Die Kunstfaser Fast Flight ist reißfest und weniger nachgiebig. Im Leistungsbereich werden mehrere Sehnenstränge verwendet. Je mehr Stränge, desto mehr Zuggewicht benötigt der Sportler – der Bogen bleibt bei einem Schuss jedoch ruhiger. Bei einem Schuss hat die Sehne eine Kraft von 20 Kilogramm.

Wie der Bogen besteht auch der **Pfeil** aus Carbon. Es gibt aber auch Aluminium-Pfeile oder welche, die beide Elemente enthalten. Die Spitze ist aus Stahl gefertigt. Zwölf Pfeile besitzt ein Schütze durchschnittlich. Nach einer Saison müssen sie meistens ausgewechselt werden – und das ist nicht günstig: 30 Euro kostet einer. 200 bis 230 Stundenkilometer schnell können die Pfeile fliegen.

Auf einer Seite des Oberkörpers tragen die Sportler einen **Streifenschutz**. Bei Rechtshändern befindet sich dieser auf der linken Seite. Der Schutz verhindert, dass die Sehne den Körper streift, was ohne Schutz schmerzhaft sein kann. Auch an den Fingern und am linken Unterarm trägt der Sportler Vorrichtungen, um sich nicht an der Sehne zu verletzen, die bei einem Schuss auch seitlich ausschlägt.

Christiane Fritz



Auch an den Unterarmen tragen die Sportler schützende Materialien. Fotos: Zink

