BLOG

Petra Lustenberger (links) mit Olympiasiegerin Barbara Engleder. (Bild: zvg)

**Petra Lustenberger geht bei den deutschen Sportschützen «fremd»**

# Bestleistung unter Druck abrufen

**19.12.2017, 11:00 Uhr**

**Petra Lustenberger über ihren ersten Einsatz bei den Sportschützen in der ersten deutschen Bundesliga und wesshalb sie in Deutschland im Schützenverein ist.**

**Blogger/in:**
Petra Lustenberger

Am Tag X die Bestleistung abrufen können. Das ist die hohe Kunst im Sport wie auch im Beruf. Die Nervosität und den Puls in den Griff bekommen, sich nur auf das «Hier und Jetzt» konzentrieren, Ausblenden des unbekannten Umfeldes und/oder der Favoriten-Rolle. Um all diese Hürden zu meistern, hilft mentales Training, von welchem es verschiedene Modelle gibt. So zum Beispiel das Visualisieren, Entspannungstraining, Konzentrationstraining, Hypnose und Atemtechnik etc…

Um meine mentale Stärke und meine Präzision unter Wettkampfdruck zu verbessern, bestreite ich vom Oktober bis Januar Wettkämpfe mit dem deutschen Schützenverein SV Buch (Bundesland Baden-Württemberg) in der ersten deutschen Bundesliga. Dies ist die höchste deutsche Klasse der

Sportschützen für das Mannschaftsschiessen mit dem Luftgewehr. Die Wettkämpfe sind auf hohem Niveau und für das Publikum äusserst unterhaltsam. Es treten zwei Mannschaften mit je fünf Athleten gegeneinander an, wobei es zu fünf Direktduellen kommt. Die Athleten kämpfen sozusagen «Schulter an Schulter» gegeneinander und versuchen, mit 40 Schüssen die höhere Anzahl Ringe zu erreichen. Ein Duellsieg gibt einen Punkt für die Mannschaft. Den Wettkampf gewinnt diejenige Mannschaft, die mehr Punkte errungen hat. Ein Unentschieden gibt es nicht, da bei Ringgleichheit die betroffenen Schützen zum Stechschiessen antreten müssen. Der Mannschaftssieg wird dann mit zwei Punkten in der Meisterschaft verbucht. Da in der deutschen Bundesliga praktisch alle europäischen Spitzenschützen und -schützinnen engagiert sind, bekomme ich Gelegenheit, gegen Welt-, Europameister oder sogar Olympiamedaillengewinner anzutreten.

Das Wettkampfformat, welches übrigens in der Schweiz nicht existiert, gefällt mir sehr. Den Wettkampf können die 300 bis 400 Zuschauer auf einer Grossleinwand bis ins Detail, inklusive Hochrechnungen, verfolgen. Folglich wird den Emotionen freier Lauf gelassen. Es wird geklatscht, angefeuert, getrommelt und trompetet. Es herrscht eine laute und festliche Stimmung.

## Harte Duelle mit Weltklasseschütze und Olympiasiegerin

Bei meinem ersten Einsatz in der deutschen Bundesliga musste ich gegen den Weltklasseschützen Peter Sidi aus Ungarn antreten. Nach 40 Schüssen stand es 398:398. Ich wusste, dass ich im Shoot-off (Stechschiessen) gewinnen musste, um den 3:2-Sieg für unser Team zu sichern. Ich hatte mich trotz Nervosität gut im Griff. Der Puls schlug aber schon etwas schneller. Peter Sidi traf nur eine 9.5, ich hingegen eine 10.5. So konnten wir unseren ersten Bundesliga-Sieg feiern.

Eine weitere Spitzenbegegnung hatte ich mit der Olympiasiegerin von Rio 2016, der deutschen Barbara Engleder. Diese absolvierte den Wettkampf im Eiltempo mit dem Spitzenergebnis von 399 Ringen. Als Barbara den Zweikampf bereits beendet hatte, standen für mich noch 16 Schüsse an. Ich wusste, dass dies alles «Zehner» sein mussten, um noch zum Stechschiessen antreten zu können. Der Druck war enorm gross. Alle Augen waren auf mich gerichtet und jede meiner Bewegungen wurde genau analysiert. Das Publikum fieberte mit und feuerte mich nach jedem Schuss an. Schlussendlich behielt ich die Nerven und das Meisterstück gelang mir. Die verbleibenden Schüsse waren alles «Zehner» und ich zog mit Barbara gleich. Nun hiess auf in den «Shoot-off». Auch dort schenkten wir uns wiederum nichts. Erst der dritte Stechschuss entschied zu Gunsten der Olympiasiegerin.

## Fazit nach den ersten Einsätzen in der Bundesliga

Den Gegner mit Respekt und Fairness begegnen, aber nie vor ihm «Angst» haben oder ihn als «unbezwingbar» einstufen. Denn auch absoluten Top-Athleten können Fehler unterlaufen, Missgeschicke passieren oder ganz einfach, sie haben einen «schlechten» Tag. Somit immer mit voller Zuversicht und Optimismus in den Wettkampf steigen.

Auf meiner Webseite und Facebookseite berichte ich regelmässig über meine Tätigkeiten.