Mit mentaler Stärke zum Erfolg

Gianna von Flüe ist seit acht Jahren Pistolenschützin. In ihrer Maturitätsarbeit beschäftigt sich mit mentalem Training.

Rafael Schneuwly

«You have to train your mind as much as your body.» – «Du musst deinen Geist genauso trainieren wie deinen Körper.» Dieser Satz stammt von Venus Williams und wurde von Gianna von Flüe in ihrer Maturitätsarbeit-Präsentation zitiert, denn er passt zu jeder Sportart.

Dass der Schiesssport im Land von Wilhelm Tell von vielen Menschen ausgeübt wird, ist eine bekannte Tatsache. Weniger üblich ist wohl, dass bereits Kinder mit dem Pistolenschiessen beginnen. Das trifft im Fall von Gianna von Flüe zu, denn sie gab schon mit neun Jahren die ersten Schüsse auf die Scheibe ab und hat bis heute zahlreiche Wettkämpfe bestritten. Zwar ist sie nicht die Einzige, die in ihrer Familie diese Sportart ausübt, doch betont sie, dass es eine eigenständige Leidenschaft von ihr sei und ergänzt, dass das Schiessen ihr wohl im Blut liege.

Ausgehend von ihrem eigenen Werdegang wendet sich von Flüe mit ihrer im Rahmen ihrer Maturitätsarbeit übersichtlich und attraktiv gestalteten Broschüre «Mentale Übungen für das Sportpistolenschiessen» in erster Linie an Schützinnen und Schützen zwischen 10 und 20 Jahren. Sie bedauert, dass Teenager häufig zu wenig Wert auf mentale Übungseinheiten legten und hält fest, dass man solche im Grunde genommen schon bei Kindern ab sechs Jahren anwenden könnte.

Aufwendiges Übungsauswahlverfahren

Um eine möglichst aussagekräftige Broschüre erstellen zu können, überprüfte Gianna von Flüe die Wirksamkeit von 13 mentalen Übungen mit einer Gruppe von Nachwuchsschützinnen und -schützen aus dem Verein Pistolenschützen Sarnen. Die Teilnehmenden füllten anschliessend Fragebögen aus. Die Ergebnisse jeder Übung wurden in einem aufwendigen Verfahren analysiert und anschliessend in einer Gesamtauswertung zusammengeführt. Nebst den eigenen Erfahrungen berücksichtigte von Flüe auch die Theorien des US-amerikanischen Sportpsychologen James E. Loehr, der seine Ideen wie Mental-Training, Mental-Visualisierung und Leistungsoptimierung zusammen mit Golfspielern der Weltklasse erprobte. Zuerst erklärt die Maturandin in der Broschüre die zwei Schlüsselbegriffe «mentale Stärke» und «mentales Training»: «Mentale Stärke im Sport bedeutet, Körper und Geist bewusst einzusetzen. Sie umfasst Selbstvertrauen, Willenskraft, klare Ziele und die Fähigkeit, sich voll auf den Moment zu konzentrieren.»

Gianna von Flüe zeigt die Broschüre zu ihrer Maturitätsarbeit im Schiessstand Riedli in Sarnen. Bild: Nadja von Flüe (Sarnen, 20. 12. 2025)

Mit dem mentalen Training werde im Sport angestrebt, die Motivation zu steigern, Ängste zu überwinden und die allgemeine Leistung zu optimieren. Das Wort «mental» bedeute, dass die sportlichen Bewegungen und Handlungen nicht tatsächlich ausgeführt würden, sondern im Kopf abliefen.

Die 13 Übungen sind in die drei Kapitel «Atemtechnik», «Affirmation» und «Visualisierung» eingeteilt. Mit dem richtigen Atmen können der Zugang zum Unterbewusstsein hergestellt, Schlaflosigkeit und Energieverlust reduziert sowie Nervosität, Unsicherheit und Selbstzweifel bekämpft werden. Wichtig sind bei diesen Übungen das Ein- und Ausatmen in einem bestimmten Rhythmus und das Zusammenwirken von Zwerchfell und Bauchmuskulatur. Beim Kapitel «Affirmation» geht es darum, negative Gedanken, Gefühle und Selbstzweifel durch positive Überzeugungen zu ersetzen, um das Selbstbewusstsein zu stärken und Energie zu gewinnen. Bei Schiessübungen sind die Erfolgsaussichten am grössten, wenn der positive Gedanke mit der Ich-Form in Verbindung gebracht wird und wenn er vor dem Schuss besonders stark ist.

Bei den Übungen des Kapitels «Visualisierung» versetzen sich Sporttreibende geistig in eine Situation, in der sie eine Aufgabe positiv angehen und sich dabei beobachten. Das motiviert sie, diesen angenehmen Zustand zu einem späteren Zeitpunkt auch real zu erleben. Die Wirkung der Übung wird verstärkt, wenn man sich vorher schon einmal in einem Video, Film oder Spiegel gesehen hat.

Hinweis
Informationen zu den Pistolenschützen Sarnen erteilt Katja Schünemann, Tel. 079 652 75 88.