

Mehrgenerationensport – wie die Mutter, so der Sohn

Kerstin und Elia Albers (Mutter und Sohn, 41 und 14 Jahre alt) betreiben beide seit Anfang 2020 den Schießsport bei der Elmshorner Schützengilde von 1653 e.V.. Elia war damals 10 Jahre alt, genauso alt wie seine Mutter, als diese mit dem Schießen begann. Wie kam es dazu und warum fasziniert dieser Sport auch junge Menschen?

Wie seid ihr zum Sportschießen gekommen?

Kerstin: Mein Vater hat vor vielen Jahren eine Jugendschießsportgruppe in meinem Heimatort gegründet, da er selber bereits seit seiner Jugend aktiver Sportschütze ist. Im Alter von 10 Jahren habe ich mit dem Sportschießen angefangen und wurde relativ schnell zu einem Sichtungsschießen für den Landeskader von Niedersachsen eingeladen und auch aufgenommen. Als ich 16 Jahre alt war, wurde die Bundesliga Sportschießen in ihrer heutigen Form gegründet und ich durfte im Gründungsjahr bereits in der Bundesliga Nord antreten. Später habe ich eine Trainerlizenz gemacht und als Landestrainerin mit Jugendlichen gearbeitet.

Elia, wie ist es bei dir? Wie bist du zum Schießen gekommen?

Elia: Irgendwann hat mein Opa mich mit zum Schießen genommen und ich fand es ganz interessant. Als Mama dann von einem Probetraining bei der Elmshorner Schützengilde berichtet hat, habe ich mit 10 Jahren auch angefangen zu schießen und bin dabei geblieben.

Und kannst du etwas über deine Erfahrungen berichten, im Wettkampf und im Training, und was da so in deinem Kopf los ist?

Elia: Im Wettkampf bin ich auf jeden Fall immer erstmal sehr nervös. Ich versuche mich dann durch meine Atmung und verschiedenen anderen Übungen zu beruhigen und mich selber runterzubringen. Ich denke darüber nach, wie der Stand aussieht, wie ich mich einrichten muss und gehe meinen Schussablauf nochmal durch. Außerdem bespreche ich mit dem Trainer wie es läuft, auch während des Wettkampfs und passe das dann nochmal an.

Wie war es für dich, deinen Sohn auf dem Weg zur Landes- und Deutschen Meisterschaft zu unterstützen? Was ist dein Part als Mutter und Sportschützin?

Kerstin: Ich versuche vorher relativ entspannt mit ihm zu sein und mich mit ihm auf den Wettkampf zu freuen. Ich weiß aus eigener Erfahrung, dass man von außen sehr schnell verunsichern und ungewollt Druck erzeugen kann. Elia ist sowieso sehr ehrgeizig, da brauche ich nicht noch für zusätzliche Anspannung sorgen. Mein Part ist daher eher, mental zu unterstützen und ihn daran zu erinnern, dass es das Wichtigste ist, dass er Spaß hat.

Elia: Ja, ich glaube auch.

Das ist auch ein wichtiges Rezept in allen Sportarten. Der Spaß muss da sein. Mach dir das Schießen noch Spaß?

Elia: Ja, auf jeden Fall. Wenn ich die Ohrstöpsel in die Ohren stecke, fokussiere ich mich total auf das, was ich dann tue. Ich bekomme dann nur noch wenig von dem mit, was um mich herum passiert und finde es ziemlich cool, dann so runterzukommen und voll konzentriert zu sein. Die Schüsse laufen dann ziemlich automatisiert ab. Was ich ebenfalls ziemlich gut am Schießen finde ist, dass man am Ende ein Ergebnis hat. Fortschritte sind daher an den Ergebnissen sehr schnell sichtbar.

Also ich finde total wichtig, was du gerade gesagt hast, dieses bei sich sein. Gerade in der Bundesliga beim Schießen erlebt man ja auch, dass der Lärm von den Zuschauern infernalisches sein kann. Und ein paar Meter entfernt stehen die Sportschützen und sind bei sich. In anderen Sportarten, Handball zum

Beispiel, da ist auch ein riesen Lärm. Da gehört es ja irgendwie dazu. Aber bei Konzentrationssport, also wo du über dieses winzige Ziel in der Mitte sprichst, da ist es doch etwas anderes.

Kerstin: Ich denke, dass den meisten nicht bewusst ist, dass beim Sportschießen neben dem Techniktraining auch das Mentaltraining eine ganz entscheidende Rolle spielt. Durch das Mentaltraining und verschiedene Atemtechniken kann ein Schütze lernen, sich schnell zu beruhigen, um so ruhiger den Schuss abgeben zu können.

Machst du mentales Training? Hilft dir das auch in der Schule?

Elia: Ja, teilweise schon. Es ist ganz schön, so einen Sport zu machen, wo es viel auf Konzentration ankommt, weil man so lernt, sich fokussieren zu können. Das ist gar nicht so schlecht.

Gibt es besondere Momente oder Erfahrungen, die ihr gemeinsam gemacht habt, die eure Beziehung als Mutter und Sohn im Sportschießen gestärkt haben?

Elia: Wenn ich manchmal ein bisschen, ich möchte nicht sagen sauer, aber so ein bisschen genervt bin, weil es nicht läuft und dann rausgehe, reden wir kurz darüber, was das Problem ist. Da ist es gut, jemanden zu haben, den man gut kennt und der den Sport auch gut kennt. Das hat mir schon oft geholfen, mich wieder mehr zu fokussieren und meinen Fehler zu finden. Denn häufig sehe ich meinen eigenen Fehler nicht, aber sie kann dann eben von hinten einfach sehen, was das Problem sein könnte.

Fit für die Vielfalt – was fällt euch in dem Kontext ein?

Kerstin: Mir fällt als erstes der Federbock* ein. Mit diesem Hilfsmittel, das Menschen nutzen können, die eine körperliche Beeinträchtigung haben, ist es möglich, dass sie in der gleichen Mannschaft schießen, wie Menschen ohne diese Einschränkung. Ich finde es außerdem wichtig und wertvoll, dass beim Schießen weder das Geschlecht, noch das Alter eine Rolle spielen.

Sportschießen ist ideal für jedermann, egal welches Alter man hat, egal welche Art von Einschränkung man hat. Wir haben in Tornesch ja auch eine Anlage für sehbehinderte Menschen.

Kerstin: Absolut. Da wird über das Gehör gezielt. Das ist schon sehr beeindruckend. Ich habe das mal auf der Deutschen Meisterschaft in München gesehen. Es gibt einen Ton, der sich verändert, je nachdem, wo sich der Schütze auf der Scheibe befindet. Wirklich sehr beeindruckend, was diese Sportler da leisten.

Und Vielfalt ist auch, wir denken in alle Richtungen, Menschen unterschiedlicher Herkunft. Da können wir als Sportler nur sagen, das spielt für uns keine Rolle.

Kerstin: Das wird in der ESG auch so gelebt. Jeder ist willkommen, egal welcher Herkunft. Dadurch, dass Mitglieder hier sind, die Russisch sprechen, konnten auch Menschen aus der Ukraine sehr schnell aktiv in den Sport eingebunden werden und schießen jetzt aktiv in der Ligamannschaft mit. Unser Trainer und auch die anderen Sportler sind offen für jeden. Hier läuft richtig gute Jugendarbeit.

Elia, welche sportlichen Ziele hast du noch?

Elia: Dieses Jahr wieder nach München zur Deutschen Meisterschaft zu fahren. Außerdem wurde ich zum ersten Mal zu zwei internationalen Turnieren in Berlin und in Hannover eingeladen. Dort meine Leistung zu bringen und die Erfahrung mitzunehmen, und in der Landesliga wieder gut zu schießen.

Und ihr wollt, wenn ich das richtig verstanden habe, auch als Team weitermachen im Sport? Das heißt, auch mit dir, Kerstin, als Mental-Coach?

Kerstin: Ich begleite Elia gerne zu Wettkämpfen und versuche ihn da zu unterstützen. Er macht aber das meiste sehr selbstständig. In der Landesliga schießen wir weiterhin im gleichen Team.

Wenn du viel Geld hättest, also auf einen Schlag, was würdest du damit anfangen? Hast du eine Idee?

Elia: Nicht so richtig. Ich würde mir vielleicht ein neues Gewehr kaufen.

Welche Musik hörst du denn gerne?

Elia: Ganz unterschiedlich. Aber eher Richtung Hip-Hop und Rap.

Und welchem Lieblingskünstler hast du, den du vielleicht einmal persönlich kennenlernen würdest?

Elia: Lil Tjay wahrscheinlich.

Und was macht dich besonders stolz?

Kerstin: Mich macht stolz, dass Elia in so große Wettkämpfe weniger aufgeregt gehen kann, als ich das je konnte.

Hast du das schon mal gehört?

Elia: Nein, noch nie.

Wie war dein sportlicher Weg bisher neben dem Sportschießen?

Elia: Ich habe mit Fußball angefangen als ich noch relativ jung war. Irgendwann hatte ich da keinen Spaß mehr und bin vor zwei oder drei Jahren zum Volleyball gewechselt. Das macht mir jetzt deutlich mehr Spaß. Ich mag meine Trainer und die Mannschaft.

Beim Volleyball ist es außerdem so, dass die Mannschaft und auch die Zuschauer immer sehr positiv miteinander sind und sich anfeuern. Man kommt nach jedem Punkt zusammen und feiert kurz. Auch die Teams sind sehr fair miteinander.

Und hier in der Jugendabteilung, hier im Training, hast du da das Gefühl, dass ihr eine Gemeinschaft seid und auch Spaß habt, oder ist jeder eher Einzelkämpfer, wie empfindest du das?

Elia: Kommt immer ein bisschen drauf an. Also das Training ist natürlich schon eher Einzeltraining, weil es ja auch ein Einzelsport ist. Aber wenn man mal Schießspiele macht, hat man schon zusammen Spaß. Der Trainer versucht schon, das Training so zu gestalten, dass die Leute auch was miteinander machen. Und in der Liga ist man ja sowieso ein Team. Außerdem gibt es auch häufig gemeinsame Veranstaltungen außerhalb vom Schießstand.

Ihr tretet ja ebenso als Mannschaft an. Und dabei ist es auch wichtig, sich auszutauschen, übers Training zum Beispiel, wie läuft das bei euch so ab?

Elia: Ja, da wird sich viel ausgetauscht. Man hat ja teilweise auch die gleichen Probleme, über die man dann sprechen kann und voneinander lernen kann. Beim Kadertraining gibt es außerdem gemeinsame Videoanalysen.

Wie oft findet das Kadertraining statt?

Elia: Ein- bis zweimal im Monat.

Was wäre Euch noch wichtig, was ihr gerne sagen würdet?

Kerstin: Grundsätzlich finde ich es wichtig, dass Schießsport nichts mit Ballerspielen zu tun hat. Das sind wirklich zwei völlig unterschiedliche Sachen. Das Gewehr ist ein Sportgerät, was dazu eingesetzt wird, seinen Sport zu betreiben.

Habt ihr schon erlebt, dass ihr darüber diskutieren müsst? Oder euch rechtfertigen? Gerade in dem jungen Alter?

Elia: Nicht rechtfertigen, aber es ist immer so, dass wenn du in der Schule nach den Hobbys gefragt wirst, die Nachfrage kommt „Sportschießen? Was ist das? Kann man das wirklich im Verein machen?“ Aber

eigentlich nicht rechtfertigen. Ich habe das nie erlebt, sondern eher, dass einfach nur die Nachfrage kam, was ist das oder wie funktioniert das?

Vielen Dank, dieses Interview wurde geführt von Uwe Altemeier und Angela Spieck.

* Der Federbock ist ein Hilfsmittel für körperbehinderte Sportler. (Gewehrauflagegeständer, der das Gewicht der Waffe trägt)