



Steffi Nerius meets **dieflinte**

Teil 3

## Augen gut – alles gut



Nach dem Bestehen ihrer Jagdscheinprüfung im Oktober 2014 hat Steffi Nerius zum ersten Mal beim Start unseres Projektes am 16. April 2015 wieder eine Flinte in die Hand genommen. Seitdem hat sie ein Grundlagenseminar und drei Aufbaukurse auf der Gürather Höhe absolviert. Steffis Fortschritte sind erheblich und „fallen ins Auge“. In einer Gruppe fortgeschrittener Flintenschützen hält sie mit – die anderen Teilnehmer kommen nicht auf den Gedanken, dass Steffi mit dem Flintenschießen gerade erst angefangen haben könnte. Alles in allem hat sie in den vier Kursen zwölf Stunden Training in einer Gruppe von jeweils sechs Personen investiert, also eine eigene Schießzeit von etwa zwei Stunden. Außerhalb der Seminare hat Steffi nicht mit der Flinte geschossen. Angesichts des geringen Trainingsaufwandes mag man über die Resultate erstaunt sein oder auch nicht. Die Aussage ist nicht, dass man nicht viel und lange trainieren müsse, um ein guter Flintenschütze zu werden. Jedoch kann man in kurzer Zeit sehr viel erreichen, wenn man die richtigen Schritte auf einem gut vorbereiteten Weg geht. Das Projekt ist so weit gediehen, dass ich der Speerwerferin und Diplom-Sportlehrerin Steffi Nerius die folgende Frage stellen konnte: „Was hat dich – deiner Meinung nach – von allen Maßnahmen und Lerneinheiten am weitesten nach vorne gebracht?“ Hierauf erhielt ich eine erstaunliche Antwort: „Das Sehen.“

### Nachgefragt

Wenn jemand sagt, er sehe nun besser, kann das vieles bedeuten. Steffis Augendominanz auf ihrer Anschlagseite ist nicht 100 %. Deshalb schießt Steffi seit ihrem Grundkurs mit einer Schießbrille und dem „CPSA“-Fleck. Ihre Antwort könnte heißen, dass sie früher mit beiden geöffneten Augen geschossen hat, aber eben ohne den „Korrekturfleck“. Natürlich wäre auf diese Weise

ein erfolgreiches Flintenschießen wegen der nicht ausreichenden Dominanz ihres Anschlagsgauges unmöglich gewesen. So war es aber nicht – sie hat früher das „andere Auge“ beim Schießen geschlossen, womit die Dominanzfrage gelöst war. Was Steffi mit ihrer Antwort gemeint hat, ist vielmehr: Im Unterschied zu früher hält sie nun beim Schießen beide Augen geöffnet, was sie in ihrem Falle aber nur wegen des „CPSA“-Flecks tun kann. Es ist schon einigermaßen

erstaunlich zu hören, jemand sehe besser, nachdem man ihm die Brille „verschmiert“ hat. Und doch kann ich genau dieses durch meine Seminarteilnehmer bestätigen. Bei einer nicht 100%igen Dominanz des Anschlagsgauges wird der Fleck, wenn er richtig angebracht wird, nicht als Behinderung empfunden, sondern er ist die Brücke zu einem besseren und entspannten Sehen.

### Was bedeutet das?

Die Antwort, besser sehen zu können, umfasst mehr als nur einen Aspekt. Zunächst beendet der CPSA-Fleck den Konkurrenzkampf der Augen um die Hoheit in Dominanzfragen, was unmittelbar zu einer Entspannung führt. Infolgedessen tritt jedoch der eigentliche Vorteil ein, dass nun der Bewegungsvorgang des Ziels – mit beiden geöffneten Augen – mit einem größeren Sehfeld und dazu dreidimensional wahrgenommen wird. (Mit dem geschlossenen „Off Eye“ sieht der Schütze nur zweidimensional und das mit einem verkleinerten Sehfeld.)

### Was ist die Folge?

Als Leistungssportlerin spürt Steffi vermutlich intensiver als andere, wenn ihre Bewe-



gungsabläufe gut gesteuert werden. Das mag sie zu ihrer Antwort über das „bessere Sehen“ veranlasst haben. Denn besser sehen zu können heißt, besser gesteuert zu werden. Lässt sich der Schütze durch das Ziel steuern, werden seine Bewegungsabläufe harmonisch und flüssig. Sie erfolgen in Übereinstimmung mit den Bewegungen des Ziels. Das Verbindungsglied zwischen Ziel und Schütze sind „die Augen“, nicht „das Auge“. Der Weg zu einem guten sensorischen Schießen ist mit beiden geöffneten Augen leichter als mit der Ein-Auge-Technik. Ich kenne zwar hervorragende Skeet- und Trap-Schützen, die mit einem geschlossenen Auge schießen. Gutes Schießen ist auch mit einem Auge möglich,

aber mit zwei Augen ist es für den Schützen einfacher und komfortabler. Je unvorhersehbarer die Flugbahn des Ziels ist und je variantenreicher sie sein kann, beispielsweise beim Parcoursschießen oder auf der Jagd, umso mehr schlagen die Vorteile des Sehens mit beiden Augen durch.

#### Und doch ist die Antwort verblüffend ...

... so logisch auch alles ist. Denn Steffi steht am Beginn ihres Flintenschießens. Ihre Antwort, das bessere Sehen sei der Schlüssel für ihre Fortschritte, zeigt, wie sehr sie das Training schon versteht. Sie weiß, dass ihr als Flintenschützin nur ihre Augen und ihre Fähigkeit, mit der Seelen-

achse ihrer Flinte auf eine gewünschte Stelle zu zeigen, zur Verfügung stehen, wenn sie ein Ziel treffen will. Mit dem besseren Sehen wird auch das Zeigen besser, wobei alles seinen Anfang mit den Augen nimmt. Augen gut – alles gut. Das ist die Kurzfassung.

#### Der nächste Schritt

Wir sind so weit, dass wir das Werkzeug Flinte verändern werden. Eberhard Klett, Inhaber von Waffen Klett in Borken, sponsert die Schaftanpassung von Steffis Zoli Milady. **dieflinte** wird darüber berichten.

**Text und Fotos: Detlef Riechert**