

PISTOLENSCHÜTZIN SANDRA STARK
AUF ERFOLGSKURS:

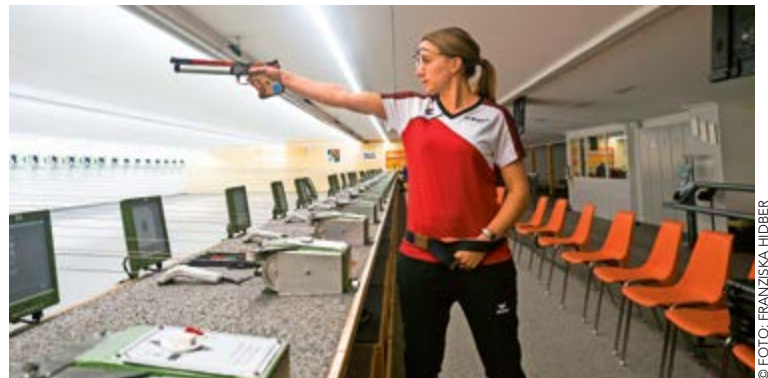
Volltreffer sind ihre Spezialität

Sie ist im Nationalkader der Pistolenschützen, hat sich soeben für die EM im Luftpistolenschiessen in Osijek qualifiziert und träumt von der Olympiade in Tokio: Die Thurgauerin Sandra Stark hat sich an die Spitze geschossen.

Ganz ruhig steht sie da. Streckt den Arm aus, fokussiert das Ziel und sieht nichts anderes mehr: nicht den Schützen, der weiter hinten am Schiessstand im Schützenhaus Wil steht, nicht die Journalistin. Dann drückt sie ab, und ein kleines Bleikügelchen fliegt durch die Luft. Konzentrieren, zielen, drücken, nachladen – Sandra Stark hat diesen Ablauf so intuitiv wie andere das Zähneputzen. An Wettkämpfen wiederholt sie ihn rund 60-mal innerhalb von einviertel Stunden. «Danach bin ich ziemlich k.o.», schmunzelt die Thurgauerin, «körperlich und geistig.»

Doch genau das ist es, was sie an ihrem Sport mag: «Gefragt ist höchste Präzision, und das geht nur, wenn Kopf und Hand perfekt zusammenspielen.» Was bei der 30-Jährigen oft der Fall ist. Sonst würde sie nicht zu den besten Pistolenschützinnen der Schweiz zählen und dem Nationalkader angehören. 2016 wurde sie Schweizermeisterin im Luftpistolenschiessen, aktuell trägt sie den Titel «Rheinschützenkönigin 2018», schoss sich 2017 mit der Sportpistole zur Vize-Schweizermeisterin, gewann neulich den RIAC in Luxemburg und qualifizierte sich erfolgreich für die Teilnahme an der Europameisterschaft in Osijek. Da wäre die Olympiade 2020 in Tokio nur die logische Folge.

Sie selber formuliert es anders, vorsichtiger: «Es ist ein Traum!» – Denn Erfolge hin, Karriere her, sie ist auf dem Boden geblieben. Ehrgeizig, das schon, aber auch realistisch. An sich selber stellt die Ostschweizerin hohe Ansprüche: «Es gibt noch viel Luft nach



oben», sagt sie, bevor sie das nächste Bleikügelchen einfüllt, sich konzentriert, zielt, erneut schießt.

Das Bild im Kopf

18 bis 20 Stunden trainiert sie pro Woche. Und jeden Monat fünf Tage mit dem Nationalkader in Magglingen. Mentales Training, Pistolentraining, Kraft, Ausdauer. «Das Mentale ist wichtig. Ich muss mich auf den Schuss konzentrieren und alles andere ausblenden können.» Dafür hat sie Strategien gelernt, etwa das Visualisieren eines Schusses oder Entspannung durch autogenes



Training. «Wenn ich schlecht schieesse, rufe ich innerlich sofort das Bild eines gutes Schusses ab und erinnere mich daran. Schiesse ich mit dem Misserfolg im Kopf, kommt es nicht gut.»

Der Kopf ist das eine, der Körper das andere. Sandra Stark weiss um die Vorurteile, die ihrem Sport entgegengebracht werden: «Manche denken, wir lehnen cool am Schiessstand und mit dem Abdrücken sei es getan.» Sie wiegt ihre Luftpistole in der Hand: Ein Kilo schwer ist sie, glänzt in einem eleganten Rostrot. «Wenn du nicht fit bist, hängt das Gewicht an – vor allem während des Wettkampfs.» Dazu komme die richtige Haltung, der feste Stand, der ausgestreckte Arm – all das erfordere Training, aber auch Konzentration und Ausdauer. Wann immer möglich, fördert sie ihre Kondition zusammen mit ihrem Freund in der freien Natur beim Wandern oder Schneeschuhlaufen. Sowieso ist die Bauerntochter aus Wängi (TG) am liebsten draussen. Deshalb mag sie auch die Sportschützen-Wettkämpfe mit der Sportpistole über 25 Meter lieber als jene mit der Luftpistole über 10 Meter: «Man ist dabei an der frischen Luft.»

Aus purem Zufall

Sandra Stark kommt nicht etwa aus einer Schiesssportfamilie. Dass sie Pistolenschützin geworden ist, hat sie einem Inserat des Schützenvereins Wängi zu verdanken. Und einem Zufall. Als Oberstufenschülerin entdeckte sie die Ausschreibung zu einem Schützenkurs im Winter. «Warum nicht?», dachte sie sich. Ihr Bruder hatte sich bereits eingeschrieben. Doch dann dämpften die Eltern die Euphorie: «Du kannst nächstes Jahr gehen», beschieden sie ihr. Sandra ging und merkte schnell, dass ihr dieser Sport zusagte. Und nicht nur sie. «Mit dir sollte man etwas machen» – diese Worte hörte sie oft. Aber dann dauerte es doch länger, bis es zu diesem «etwas machen» kam. Entsprechend spät wurde sie in das Nationalkader aufgenommen. «Idealerweise passiert das schon als Juniorin.»

Dafür blieb ihr mehr Zeit für die berufliche Laufbahn. Parallel zum Schiesssport traf die motivierte junge Frau auch im Job ins Schwarze: Sie absolvierte erfolgreich die Schreinerlehre, bestand die Berufsmatura, schloss die Weiterbildung zur Sachbearbeiterin Planung als Jahrgangsbeste ab. «Ich bin nicht so schnell zufrieden mit mir», sagt sie. «Das war schon immer so. Wieso sollte mir eine Vier genügen, wenn ich eine Fünf oder sogar Sechs haben konnte?» – Diesem Grundsatz ist sie bis heute treu geblieben.

Viel Zeit für den Sport

Genau wie ihrem Beruf. Nur ihr Pensum als Sachbearbeiterin bei einer Schreinerei hat sie auf 75 Prozent reduzieren müssen. Denn



Auch die Wartung der Luftpistole gehört zu den Aufgaben der Schützensportlerin. Der Griff wurde individuell angefertigt, die Bleikügelchen sind winzig klein.



längst ist das Schiessen weit mehr als ein Hobby geworden, und auf ihrem Niveau verschlingt der Sport eine Menge Zeit. Trainings, Wettkämpfe, Auslandsreisen bestimmen ihr Leben. «Wäre mein Chef nicht so flexibel und grosszügig, müsste ich meinen Job aufgeben.» Dabei betreibe sie eine Randsportart, grosse Sponsorings blieben aus. «Wettkämpfe werden oft nur kurz in den Medien erwähnt, wenn überhaupt. Als Sportschützin wirst du weder berühmt noch reich.»

Damit kann sie leben. Wie auch mit der Kritik, sie spiele mit einer Waffe, das sei unmoralisch. Sie schüttelt den Kopf: «Das ist ein Sportgerät, keine Waffe. Wir ballern nicht herum, wir schieessen – aber nie auf Menschen», sagt sie klar und bestimmt mit Blick auf ihre Luftpistole. Polizistin etwa habe sie nie werden wollen, fügt sie an, während sie Munition, Gehörschutz, Stoppuhr, Schraubenzieher und Taschenmesser und ihre Pistole wieder sorgfältig im Koffer verstaut, den Koffer abschliesst, bereit für den folgenden Einsatz. Mit der EM hat sie das nächste grosse Ziel vor Augen – und die Hoffnung auf einen weiteren Volltreffer.



18 bis 20 Stunden Training pro Woche: Sandra Stark auf dem Weg ins Schützenhaus Wil.