

# Sicher Schießen unter Stress



**Der Faktor Stress spielt bei der Jagd eine große Rolle. Insbesondere bei der Drückjagd hängt der sichere Schuss vom Umgang des Schützen mit dem Stress ab. DJZ-Schießausbilder Max Wiegand und der Arzt Paul Knapstein beschreiben im folgenden ein spezielles Stressmanagement. In den DJZ-Schießtrainings werden Jäger nach diesen Grundlagen unterrichtet**

**W**as ist Stress? Unter Stress verstehen wir die Gesamtheit sehr komplexer Veränderungen im Körper, die durch bestimmte äußere Ereignisse („Stressfaktoren“ oder „Stressoren“) ausgelöst werden. Es wird ein Zustand der Anspannung herbeigeführt, der eine starke körperliche und seelische Belastung bedeutet.

Am Anfang steht die Ausschüttung der so genannten „Stresshormone“, die auf die verschiedenen Organe einwirken: Die Aufmerksamkeit ist erhöht und vor allem auf den Stressfaktor gerichtet, wobei die Umwelt insgesamt verändert wahrgenommen wird; das Auge sieht schärfer, das Sehfeld in die Höhe und Breite ist jedoch eingeschränkt („Tunnelblick“); das Ohr hört besser, filtert aber Geräusche, die nichts mit dem Stressor zu tun haben, heraus; der Puls steigt an, die Atmung ist beschleunigt, man schwitzt mehr; die Muskeln sind vermehrt angespannt, die Reflexe erfolgen rascher.

Insgesamt wird ein Zustand herbeigeführt, der den Menschen (ebenso wie das Tier!) bereit macht zur Flucht oder zum Kampf, zum Dreinschlagen.

Eine typische, noch relativ harmlose Stresssituation kennt jeder Inhaber eines Jagdscheins: Bei der praktischen Waffenhandhabung während der Jägerprüfung stellen sich manchmal auch erfahrene Sportschützen erstaunlich ungeschickt an, der unsichere Umgang mit der Waffe ist wohl der häufigste Grund für Wiederholungsprüfungen. Die Ursache liegt darin, dass Stressfaktoren – hier die ungewohnte Prüfungsat-

mosphäre und die Furcht zu versagen – ganz im Vordergrund der Wahrnehmung stehen und man auf das eigentlich vorhandene Wissen gar nicht zurückgreifen kann.

Schon bei der Ansitzjagd löst das Erscheinen des Wildes beim Jäger typische Stressreaktionen aus. Eine Drückjagd erzeugt nicht nur beim Wild sondern auch beim Jäger maximalen Stress.

Das typische Szenario: Sauen brechen durch, Hundegeläut kommt direkt auf mich zu – Keiler angesprochen, o.k. – Waffe schnell in Anschlag – Sicherheitscheck: Treiber, Hunde, Umgebung, Hindernisse – schnelle Zielerfassung. Wie viel vorhalten? Entsichern, Abzugskontrolle – Schuss. Wie abgekommen, wie gezeichnet? Nachladen ohne den Blick vom beschossenen Wild zu nehmen. Liegt der Keiler, wechselt weiteres Wild an, schieße ich erneut? Und das alles innerhalb von zwei bis drei Sekunden: Das ist Stress pur.

Lebensgefährliche Stresssituationen können bei jeder Nachsuche plötzlich und unerwartet entstehen. Hier gilt es, den Überblick zu behalten, rasch die richtige Entscheidung zu fällen und dann umsichtig zu handeln, das heißt in der Regel, den sicheren Schuss im richtigen Moment anzubringen.

Positiv betrachtet sind Stresssituationen gerade das, was der Jäger sucht und sich wünscht, sie sind wesentlicher Teil der Jagdausübung. Es kommt darauf an, sie zu beherrschen, planlose Hektik und dadurch hervorgerufene Fehler zu vermeiden.

Um Stress beherrschen zu

können, muss man sich klar machen, wie Stress normalerweise abläuft. Darüber ist wissenschaftlich viel geforscht worden.

Die Abbildung 1 (Seite 22) zeigt die typische Stresskurve. Dargestellt ist der Grad der Anspannung (der auch die Konzentration der Stresshormone im Blut widerspiegelt) vom Beginn der Stresssituation an über den weiteren Verlauf der Zeit. Eine gewisse Anspannung – der grüne Bereich – ist durchaus normal, ja notwendig, um angemessen handeln zu können. Bei vielen Menschen (und bei den meisten wildlebenden Tieren!) steigt die Kurve jedoch überschießend bis in einen roten Bereich, in dem Fehlhandlungen durch wilde Planlosigkeit vorprogrammiert sind. Die Abflachung der Kurve entspricht der Ermüdung und Erschöpfung.

Der Sinn von Stressbeherrschung besteht nun darin, sich möglichst lange und nur im grünen Bereich zu bewegen, den roten (Hektik) zu vermeiden. Das Ziel sollte also sein, sich unter Stressbedingungen optimal zu verhalten (Stressmanagement = „optimale Performance jeweils zum notwendigen Zeitpunkt“).

Die Abbildung 2 (Seite 23) zeigt, dass das richtige Verhalten im wesentlichen durch drei Faktoren bestimmt wird: 1. Das im Bewusstsein (BW) vorhandene Wissen: All das, was wir uns während der Jägerausbildung und danach an theoretischem Wissen angeeignet haben und was für die gegebene Situation gerade Gültigkeit hat. 2. Das unbewusste (UB) Können: das, was wir uns durch Training an praktischen Fertigkeiten eingeübt haben. Dazu gehört auch die per-

sönliche Erfahrung, die wir bei der Jagdausübung erwerben. 3. Das Selbstbewusstsein (SB) i.S. von „Selbstwertgefühl“: das Vertrauen in unsere eigenen Fähigkeiten, die innere Sicherheit.

Nur wenn alle drei Faktoren im Einklang miteinander stehen, können wir uns unter Stress optimal verhalten.

Andere Faktoren spielen in der Praxis ebenfalls eine nicht zu unterschätzende Rolle: Optimale technische Ausrüstung (siehe unten), ausreichender Schlaf, gesunde Ernährung, genügend Flüssigkeitszufuhr, das Vermeiden von Giften, die das Reaktionsvermögen beeinträchtigen (an erster Stelle ist hier der Alkohol zu nennen: das „Schnäpschen zur Begrüßung“ vor der Drückjagd bekommt im Schadensfall erhebliche forensische oder versicherungsrechtliche Bedeutung (BG-Bestimmungen)! Wie eigentlich auch beim Autofahren muss die Nullpromille-Regel gelten!

Das heißt: Nur wer geistig und körperlich absolut fit ist, meistert den Stress und seine Anforderungen.

Die Fähigkeit zum Stressmanagement erreicht man besten dadurch, dass man Stresssituationen unter Anleitung von Erfahrenen simuliert und das richtige Verhalten trainiert. Nur der meistert gefährliche Situationen, der Vergleichbares selbst erlebt hat.

Was heißt das nun praktisch für den Jäger? Ein wesentliches Element der Stressschießausbildung ist das Schießen unter sich steigendem Zeitdruck durch den Ausbilder. Nichts simuliert Stresssituationen besser als künstlich hervorgerufener Zeitdruck.

Wird ein nicht trainierter Jäger bei der Schießausbildung bewusst unter Zeitdruck gesetzt, dann zeigen sich anfänglich die elementarsten Waffenhandhabungsfehler: es kommt zu ungewollter Schussabgabe in alle Richtungen, Nachladen wird vergessen, durch zögerliches oder hektisches Repetieren werden



Fotos: Peter Brade

Waffenstörungen produziert, das Abziehen erfolgt ohne jegliche Kontrolle, der Stecher (falls an älteren Waffen noch vorhanden) wird vergessen, das Ziel wird gar nicht mehr erkannt, die Umgebung missgedeutet.

Hier zeigt die persönliche Erfahrung mit sehr vielen Anfängern eine deutliche Steigerung der Sicherheit im Umgang mit Schusswaffen, wenn auf praxisnahen Lehrgängen bewusst und kontrolliert unter Zeitdruck

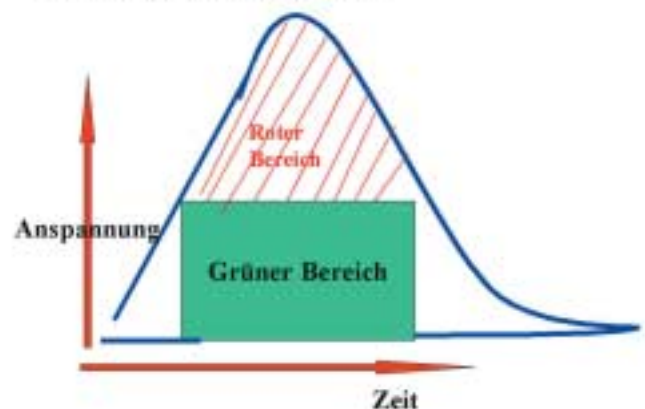
Abb. 1: Die typische Stresskurve.

geübt wird, immer und immer wieder.

Selbstverständlich gebrauchen wir Jäger keine Kurzwaffen auf der Drückjagd. Aber zu Ausbildungszwecken und zur Vorbereitung der sicheren Schussabgabe unter Stress ist das Training mit Pistole oder Revolver geradezu ideal. Bei einem praxisnahen Kurzwaffentraining erlernt man mühelos elementare Fertigkeiten: den schnellen Anschlag und die Zielerfassung unter Zeitdruck, („je schneller ich im Anschlag bin, umso mehr Zeit habe ich zum Zielen und sorgfältigen Abziehen“), die Handhabungssi-

DJZ-Schießausbilder Max Wiegand setzt die Teilnehmer der DJZ-Trainings bewusst unter Übungsstress.

Abb. 1: Stressmanagement



„Optimale Performance jeweils zum notwendigen Zeitpunkt“

cherheit mit der Feuerwaffe („wer's mit der Kurzwaffe kann, ist mit der Langwaffe verheiratet“), die perfekte Abzugskontrolle (im Umgang mit Schusswaffen die häufigste Fehlerquelle überhaupt), da die Kurzwaffe nicht den geringsten Abzugsfehler verzeiht.

Es macht immer wieder Freude, wenn Jäger, die sich noch nicht allzu sicher im Umgang mit der Langwaffe fühlen, über ihren eigenen Schatten springen und ein richtiges Kurzwaffentraining absolvieren, um dann anschließend eine Drückjagdsimulation mit dem Gewehr viel sicherer durchzustehen (verblüffte Reaktion: „Das hätte ich nie gedacht, das gibt mir Sicherheit!“).


Beim richtigen Stressschießtraining werden die beiden Faktoren „Unbewusstes Können, Erfahrung“ und „Innere Sicherheit, Selbstvertrauen“ gefördert (siehe Abbildung 2).

Natürlich liebt jeder seine Waffe und hält sie für die beste auf der Welt. Gerade für Drückjagden mit den vorprogrammierten Stresssituationen seien jedoch noch einige praktische Empfehlungen gegeben: Kurze, schwere Läufe (unter 60, sogar unter 55 Zentimeter) sind vorzuziehen, da sie besser schwingen und das rasche, freihändige Schießen erleichtern. Das Kaliber

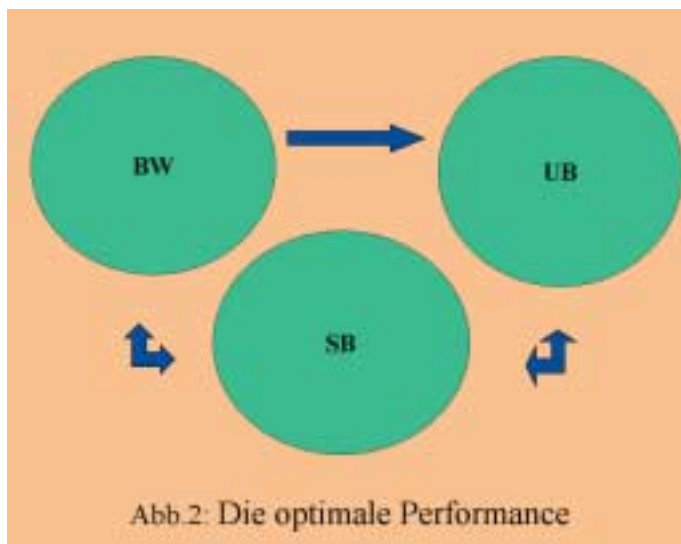
sollte über 7 mm liegen. Rotpunktvisiere beziehungsweise die speziellen Drückjagd-Zielfernrohre mit integriertem Leuchtpunkt sind ideal.

Jeder kann das für ihn Geeignete ausprobieren. Sauber und individuell eingestellte Flintenabzüge sind heute Standard. Stecher haben ihre eigenen Tücken und sollten daher auf Drückjagden gar nicht mehr verwendet werden. An der Qualität der Munition darf nicht gespart werden, das Beste ist gerade gut genug. Drillinge ohne separate Kugelspannung sind per se gefährliche Waffen, insbesondere dann, wenn sie mit Kugel, Schrot und Brenneke geladen sind.

### Zusammenfassung

Stresssituationen bei der Jagdausübung und ihre Bewältigung haben große praktische Bedeutung, sind jedoch bei der Jägerausbildung ein vernachlässigtes Thema. Der vorliegende Beitrag soll zeigen, wie man durch ein modernes Stressmanagement, insbesondere durch ein spezielles Schießtraining mit der Kurz- und Langwaffe unter simuliertem Zeitdruck, bessere Voraussetzungen erwerben kann, um sich unter Stress richtig zu verhalten und unter Umständen fatale Fehler zu vermeiden. 

**Abb. 2:**  
Das richtige Verhalten unter Stress.



## Das perfekte Jagd-Team

Leica macht Ihnen ein Angebot für zwei unentbehrliche Jagdbegleiter!



High-End-Optik kombiniert mit dem Entfernungsmesser der Spitzenklasse – für eine sichere und erfolgreiche Jagd. Worauf warten Sie? Kaufen Sie im Aktionszeitraum 1. November bis 31. Dezember 2005 ein Set aus einem schwarzen Ultravid 42 oder 50 BR Ihrer Wahl und einem LEICA RANGEMASTER 1200 scan in beige, so sparen Sie 420 Euro\* gegenüber den Einzelpreisen!

\* (Preisvorteil bezogen auf die unverbindliche Preisempfehlung der Einzelprodukte in Deutschland inkl. 16% MwSt.)



[www.leica-camera.com](http://www.leica-camera.com)