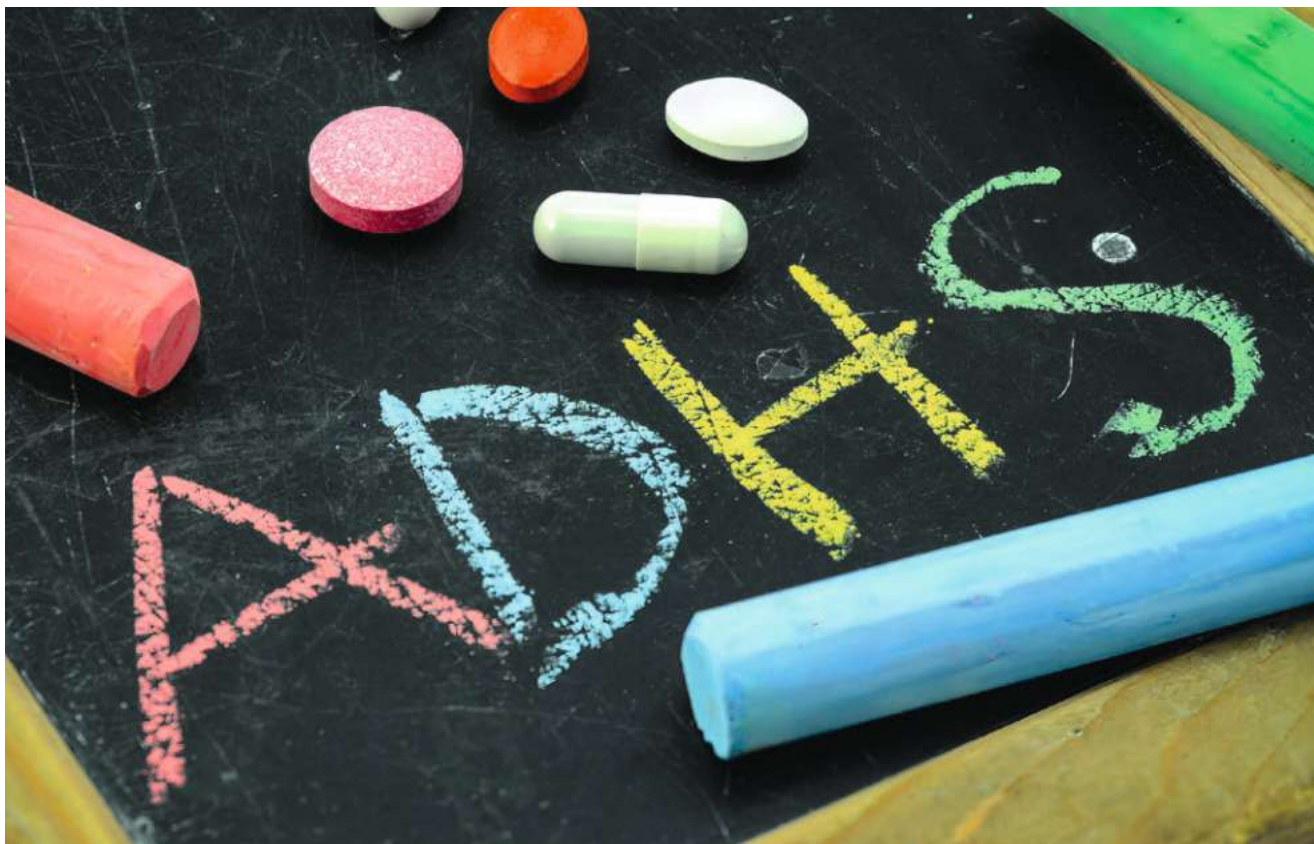




# IM TUNNEL DER RUHE

Wie zwei Brüder im Schiesssport extreme Gegensätze bündeln – und warum das **GEWEHR ALS ADHS-THERAPIE** oft wirksamer ist als jede Schulbank.

**Text:** Michael Schenk



Die im Schiesssport trainierte Konzentration und Fokussierung können betroffene Kinder auf die Schule übertragen.

**Z**wei Brüder, zwei Extreme – und ein gemeinsamer Nenner: Das Schiessen. M. (Name der Redaktion bekannt), 11 Jahre alt, ist das, was Lehrerinnen «unauffällig» nennen. Still, zurückhaltend, fast introvertiert. Einer, der im Hintergrund wirkt und trotzdem alles mitbekommt. Wenn der Druck steigt, wächst er hinein: Je schwieriger die Aufgabe, desto ruhiger sein Blick. J., sein jüngerer Bruder, ist das komplette Gegenteil. Acht Jahre alt, quirlig wie ein Duracell-Hase, ADHS-diagnostiziert (Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitäts-Syndrom), sorgt er für regelmässigen Alarm im Schulhaus. D., seine Mutter, ist Stammgast beim Schulleiter: «Nach zwei, drei Rechnungsaufgaben zum Beispiel ist Schluss», erzählt sie. «Wenn ihn etwas nicht interessiert, driftet er sofort ab – auf dem Pausenplatz dann regel-

mässig die komplette Explosion.» Momentan ist J. in einer Spezialklasse.

Und doch gibt es Szenen, die alles auf den Kopf stellen. Derselbe Junge, der im Klassenzimmer kaum still sitzen kann, steht am Schiessstand verhältnismässig sehr lang konzentriert und zieht sein Ding durch. Laden, zielen, atmen, abdrücken ... in einer Endlosschleife. Als wäre er festgeschraubt. Keine Ablenkung, keine Ausraster. Selbst beim Aufräumen bleibt er akribisch. «Da läuft es tipptopp», sagt die Mutter. Fast so, als hätte jemand einen Schalter umgelegt. Die Ironie: Sein Bruder M. hinterlässt dafür fast immer ein mittleres Chaos, wenn er den Schiessstand verlässt. «Ich bin quasi seine externe Festplatte», so die Mutter lachend.

Die Brüder verkörpern Gegensätze, die deutlicher kaum sein

könnten – und doch zeigt sich, wie der Schiesssport beide in Balance bringt. M. ist ein Naturtalent der Gelassenheit. Wettkämpfe? Für ihn keine Stresssituation, eher ein Katalysator. Soeben wurde er in Chablais am Eidgenössischen Schützenfest für Jugendliche Festsieger in seiner Kategorie. «Für ihn war das immer selbstverständlich», sagt die Mutter. So nach dem Motto: «Ich gehe dahin, hole die Goldmedaille und die 300 Franken Preisgeld – was denn sonst.» Es ist auch diese fürs Umfeld gefühlt leichte Arroganz, die ihn auszeichnet, die freilich nicht herablassend, sondern im eigenen Selbstverständnis natürlich ge-

# ANGEBOT WÄCHST IN DER SCHWEIZ

Psychologinnen und Psychologen bezeichnen Schiessen als «neurokognitives Trainingsfeld» und darum ideal für ADHS-Betroffene – eine Ergänzung zu klassischen Therapieformen. Schuss für Schuss wird das Gewehr zur Lehrmeisterin: Nicht in Rechnen oder Grammatik, sondern in Selbststeuerung. Wer lernt, den Atem zu beruhigen, bevor er abdrückt, kann dieselbe Technik vor einer Matheprüfung nutzen. Wer Ablenkungen ausblendet, um ins Schwarze zu treffen, bleibt auch bei den Hausaufgaben länger dran. Wer verinnerlicht, dass Timing über Erfolg entscheidet, übt Geduld. Jeder Schuss liefert unmittelbare Rückmeldung – jeder Treffer stärkt das Gefühl: «Ich habe Kontrolle.» Vor diesem Hintergrund verbreitete der SSV sein Angebot: Am Samstag, 15. November 2025, startet auf der Schiessanlage Lostorf (Buchs AG) ein offener Kurs für Interessierte aus allen J+S-Sportarten. «Die Ausbildung übernimmt eine Vertreterin von PluSport in unserem Auftrag», sagt Roland Steiner, Leiter Ausbildung beim SSV. Im Idealfall werden solche Kurse fortan regelmässig stattfinden. Und: Wenn die Öffentlichkeit den Unterschied zwischen Werkzeug (Waffe) und Anwender klarer sieht, will der Verband auch an Schulen gehen – mit zielgruppenspezifischen Kursen für verhaltensauffällige Schülerinnen und Schüler. Denn am Ende gilt: Gefährlich oder sinnvoll wird nicht das Objekt – sondern der Umgang damit.

ben ist. Wie dies bei Menschen, die sich wie hier tendenziell auf der Achse Richtung Hochbegabung bewegen, eben der Fall ist: schnelle Auffassung, hohe Eigenständigkeit, enorme innere Souveränität. Diese «Überheblichkeit» führt noch öfters zu Reibungen – nicht zuletzt, weil sich die Brüder necken. «Sie können nicht mit, aber auf keinen Fall auch ohne den anderen sein», räumt die Mutter ein.

J. ist – wie gesagt – das Paradebeispiel für ADHS: Hochenergetisch, unruhig, oft sperrig. Aber just darin liegt seine Kraft. Wenn er etwas will, dann kompromisslos und voll fokussiert. Ob beim Rasenmähen, beim Arbeiten mit dem Vater oder eben beim Schiessen – er stürzt sich hinein, organisiert alles selbst, geht in den Tunnel. Auch darum mag die Mutter ihn nicht (mehr) mit Medikamenten, sprich Ritalin, behandeln. Zumal die Wirkung der Tablette bei J. nicht einen massiven Unterschied zeigt und ADHS ja bei weitem nicht nur Chaos ist. Im Gegenteil: Darin steckt auch eine enorme Stärke – die Fähigkeit zur radikalen Fokussierung, sobald die Leidenschaft zündet (s. Box).

## STUDIEN BELEGEN

Was wie ein Wunder aussieht, hat die Wissenschaft inzwischen im Fadenkreuz und wird von internationalen Studien gestützt. Eine dänische Untersuchung von 2019 war die erste im grossen Stil: 128 Kinder mit ADHS-Symptomen nahmen teil. Die Hälfte übte ein halbes Jahr lang wöchentlich Zielschiessen, die andere Hälfte erhielt die Standardtherapie. Im Schulzimmer erkannten Lehrkräfte kaum Veränderungen. Doch Eltern berichteten von spürbaren Fortschritten: Weniger Unruhe, weniger Ausraster, mehr Konzentration zu Hause. Objektive Tests bestätigten: Kinder aus der Schiessgruppe reagierten stabiler, machten weniger Fehler, konnten Reize klarer filtern.

Eine norwegische Studie von 2022 ging noch tiefer: Zwölf Ju-

gendliche trainierten sieben Monate lang wöchentlich. Neben Tests führten die Forschenden Interviews. Das Ergebnis: Die Jugendlichen übernahmen ihre beim Schiessen erlernten Strategien in den Alltag – Atemübungen vor Prüfungen, klarere Lernroutinen, bewusstes Ignorieren von Ablenkungen. Messungen belegten: Aufmerksamkeit, Gedächtnis und Reizselektion hatten sich verbessert. Zum ersten Mal gab es einen wissenschaftlichen Beleg für den Transfer vom Schiessstand ins Klassenzimmer.

Die bisherigen Untersuchungen sind zwar noch klein und methodisch nicht randomisiert – gerade mit Blick auf den Transfer in den Alltag. Aber die Ergebnisse sind ermutigend und fassen in Zahlen, was die Mutter C. der Brüder täglich erlebt: Schiessen ist weit mehr als ein Präzisionssport. Es ist ein Trainingsfeld für das, was Kindern mit ADHS fehlt – und



gleichzeitig eine Bühne, die ihnen Selbstvertrauen gibt. Eine Bühne, die umso wichtiger ist, weil das Schulsystem an der Stelle versagt. Wer nicht ins Schema passt, fällt durchs Raster: Mobbing, Stigmatisierung, Widerstand. Auch deshalb möchte die Mutter mit ihren Söhnen nicht namentlich auftreten.

### SCHULE AM LIMIT

«Da haben wir einen Systemfehler», sagt die Mutter, selbst eine erfolgreiche Schützin. «Die Schule kann das nicht leisten – das müssen Hobbys tragen.» Genau das leisten Sportarten wie Schiessen oder Schwingen oder andere (s. Box). J. ist auch ein begeisterter kleiner Schwinger. Sie bieten Strukturen, wo sonst Chaos herrscht. Klare Regeln, eindeutige Rituale, messbare Ergebnisse. Für J. ist das wie ein Geländer. Für M. eine Bühne. Für beide ein Stück Identität. Darum soll das Angebot

in der Schweiz vom Schiesssportverband erweitert werden (s. Box).

Noch ist offen, ob J. den Sprung vom Trainings- in den Wettkampffokus schafft. Ob er – wie sein Bruder – im entscheidenden Moment Ruhe findet. Doch die Richtung stimmt: Schiessen bündelt Extreme, kanalisiert Chaos wie Begabung. Vielleicht liegt darin die grosse Wahrheit: Schiessen ist eine Allzweckwaffe. Für den einen Bühne, für den anderen Ventil. Für Hochbegabte wie für ADHS-Kinder ein Werkzeug, um Potenzial zu bündeln. Denn wer lernt, ein Ziel im Visier zu halten, lernt auch, im Leben Kurs zu halten. ●

Ein ADHS-betroffenes Kind kann herausfordernd sein (Symbolbild).



## VOM KARRIERE-KILLER ZUM KARRIERETURBO

ADHS ist weder eine klassische Krankheit noch eine Behinderung, sondern eine neurobiologische Besonderheit. Das Gehirn verarbeitet Reize, Aufmerksamkeit und Impulse schlicht anders. Im Alltag kann das zu Vergesslichkeit, Ablenkbarkeit oder spontanen Ausbrüchen führen. Gleichzeitig steckt darin eine Energiequelle, die Kreativität, Innovationskraft und den berühmten Hyperfokus freisetzt. Ob ADHS zur Belastung oder zur Stärke wird, hängt weniger von der Diagnose als vom Umfeld ab. Mit Strategien, Coaching oder auch Medikamenten lässt sich der Unterschied gut managen. ADHS bedeutet ein anderes Funktionieren – kein Defekt! Längst ist ADHS oft das geheime Benzin aussergewöhnlicher Karrieren: Michael Phelps, 23-facher Olympiasieger, verwandelte seine Rastlosigkeit in eine Schwimmmaschine. Simone Biles, die Königin des Turnens, spricht offen über ihre Diagnose. Basketball-Giganten wie Shaquille O'Neal oder Michael Jordan liessen ihr Feuer auf dem Court explodieren. In der Popwelt bekennen sich Britney Spears und Justin Timberlake zu ihrem ADHS, Schauspielerinnen Emma Watson wuchs mit entsprechender Medikation auf. Unternehmerisch stehen Elon Musk, Richard Branson, Jamie Oliver oder Ikea-Gründer Ingvar Kamprad für den kreativen Ungehorsam, der aus ADHS ein Erfolgsmodell machen kann. Die Liste liesse sich beliebig verlängern. ADHS ist kein Handicap. Es ist oft der unsichtbare Motor, der Karrieren befeuert – und Menschen ermöglicht, jenseits der Norm Geschichte zu schreiben.