



DIE MEISTERIN DER PRÄZISION

**Nicole Häusler hatte mit dem
Schiesssport lange nichts am Hut,
jetzt trifft keine Frau besser als
die 43-jährige Oberaargauerin.**

Ein Besuch am Schiessstand.

Simon Scheidegger über

Nicole Häusler

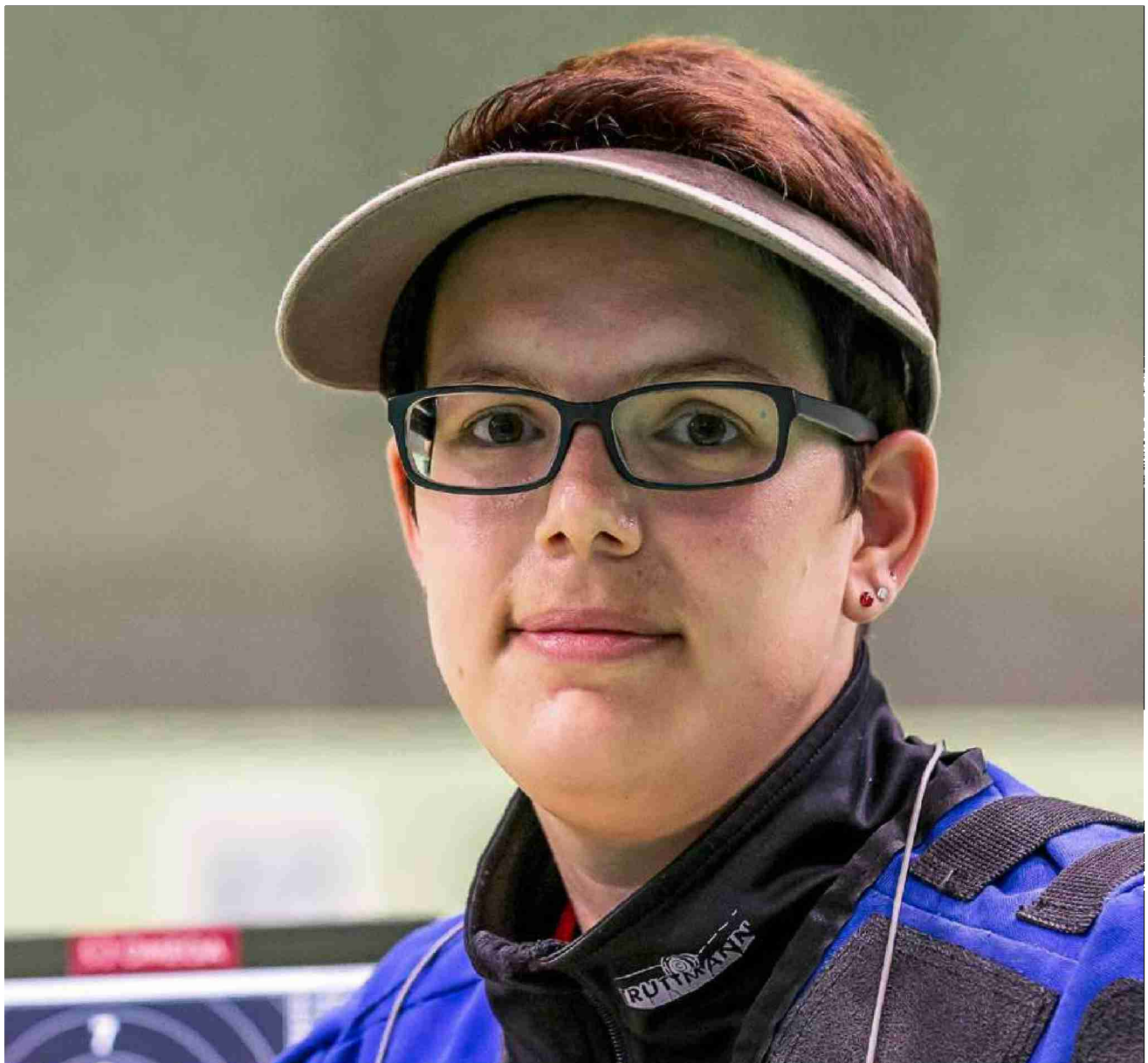
Als die Schiessjacke sitzt und das Luftgewehr ein erstes Mal eingestellt ist, zückt Walter Berger sein Handy und sagt: «Etwas darf natürlich nicht fehlen: Musik!» Es ist ein Mittwochnachmittag im August. Das Schiesssportzentrum in Luzern ist menschenleer, schwimmen ist bei Temperaturen jenseits der 30 Grad die deutlich beliebtere Beschäftigung als schießen. Aber Nicole Häusler macht es nichts aus, die Einzige an der Scheibe zu sein. So kann sie zusammen mit Nationaltrainer Walter Berger in aller Ruhe trainieren.

Bald einmal scheppert «Hells Bells» von AC/DC aus den Handylautsprechern, und der erste Schuss fällt. Die Musik soll nicht zur Unterhaltung dienen, sondern Häuslers Konzentrationsfähigkeit auf die Probe stellen, damit sie sich auch im bisweilen lauten Umfeld eines Weltcupfinals mit mitfieberndem Publikum nicht aus dem Konzept bringen lässt. «Da herrscht manchmal Stimmung wie bei einem Fussballmatch», erzählt Berger.

Seine Athletin spult die 60 Schuss auf die 10 Meter entfernte Scheibe aber nicht einfach ab. Nach jedem einzelnen diskutiert sie mit ihrem Trainer, sagt, was sie dabei für ein Gefühl gehabt hat, und Berger teilt seine Gedanken mit. Manchmal



löst er danach die Bremsen an Häuslers Rollstuhl und setzt das linke Rad einen Millimeter weiter nach hinten, manchmal stellt Häusler das Visier etwas anders ein. «Ich habe mich bewegt», sagt Häusler einmal, als ein Schuss in 10,3 landet, und als eine 10,4 aufleuchtet, findet Berger, sie habe vor der Schussabgabe zu lange gezielt.



Vielseitig talentiert: Nicole Häusler hat zahlreiche Interessen (Keystone)



Es wird schnell offensichtlich: Nicole Häusler und Walter Berger sind ein eingespieltes Team, und was auch klar wird: Es geht um Nuancen, die für Laien nur schwer fassbar sind. Denn die 10 auf der Zielscheibe ist kein riesiges Feld, das einfach so getroffen wird. Es ist gerade einmal einen halben Millimeter gross. «Chliner aus e Gufechnopf», umschreibt es die Schützin, wobei dieses Feld noch einmal in Zehntel unterteilt ist. Am besten sei es, sagt Häusler, wenn sie sich innerhalb eines Viertelmillimeters bewege.

Und so folgte der Wechsel vom Eisrink auf die Schiessanlage. «9. November 2013», sagt Häusler ohne zu zögern, als sie nach ihrer Premiere am Schiessstand gefragt wird. Es ist ein Datum, das sich in ihrem Gedächtnis eingebrannt hat. Denn mittlerweile ist der Schiesssport ein wichtiger Bestandteil im Leben der in Aarwangen aufgewachsenen Oberaargauerin – nicht nur, weil sie neben ihrer Arbeit als Radiologiefachfrau im Spital Region Oberaargau in Langenthal etwa 13 Trainingsstunden pro Woche dafür aufwendet, sondern vor allem, weil sie durch den Sport Dinge erleben durfte, die ihr sonst verwehrt geblieben wären. Zweimal war sie in Rio 2016 und in Tokio 2021 bisher an Paralympics dabei, an Welt- und Europameisterschaften, zahlreichen Weltcup.

Seit den ersten Schüssen mit ihrem eigenen Luftgewehr im November 2013 auf der Schiessanlage in Kölliken, als sie das Gewehr noch mit einer improvisierten Feder stabilisieren musste, ist viel passiert. Dass Häusler aber über grosses Potenzial verfügt, wurde nur ein paar Monate danach augenscheinlich, als sie sich im März 2014 den Schweizer-Meister-Titel mit Schweizer Rekord sicherte.

Das lange unerklärliche Tief

Im Training in Luzern dröhnt aus den Handylautsprechern «Nothing compares to you» von Sinéad O'Connor, und eigentlich ist es ein Satz, der ganz gut zu Nicole Häusler und ihrem Weg als Schützin passt. Denn mittlerweile gibt es tatsächlich nichts beziehungsweise keine Frau, die sich in ihrer Kategorie SH2 (siehe Kasten) auf demselben Niveau bewegt. Weltweit, versteht sich. Was aber kein Abonnement auf Podestplätze und Medaillen bedeutet, da in ihrer Kategorie sowohl Männer als auch Frauen antreten. Dass sich Häusler diesen Status als weltbeste Frau auch selber eingestehen würde, brauchte etwas Zeit. Klar war ihr Einstieg in die Welt des Schiessens



erfolgreich und ging es danach stets etwas aufwärts – da war aber auch eine Phase des Zweifels, welche sie so stark beanspruchte, dass sie ernsthaft den Gedanken hegte, Luftgewehr und Kleinkaliber wieder an den Nagel zu hängen.

Ihre EM-Premiere in Belgrad missriet 2018 mit den Rängen 13 (stehend) und 25 (liegend) komplett – und Häusler wusste nicht wieso. Sie erarbeitete im Training noch einmal die Grundlagen, hoffte, dass sie so wieder an ihr früheres Niveau würde anknüpfen können, das ihr vor der EM den Quotenplatz für die Paralympics in Tokio eingebracht hatte. Doch es wurde nicht besser. Häusler sagt, sie habe ja schon vor dem Schiessen Sport getrieben und wisse entsprechend, wie es sei, unten durch zu müssen. «Aber daran bin ich fast zerbrochen. Wenn es anderthalb Jahre nicht läuft und du findest keine Erklärung dafür, bekommt der beste Sportler irgendwann mentale Probleme.» Die Lösung lag schliesslich im Gewehr, das einen lange unbemerkten Defekt hatte. Seit sie mit einem neuen Gewehr schießt, stimmen auch die Resultate wieder und sind so gut wie nie.

An der EM in diesem Jahr im norwegischen Hamar schaffte sie in der Kategorie stehend mit 630,1 Punkten als Fünfte erstmals eine Finalqualifikation. Es war der Moment, als sich Häusler doch eingestehen konnte, zur besten Frau der Welt aufgestiegen zu sein. Zuvor hatte sie bei guten Resultaten auch mal den Zufall verantwortlich gemacht, obwohl gerade ihr Trainer Berger stets von den Qualitäten seiner Athletin überzeugt war und sie aufforderte, mehr an ihre Fähigkeiten zu glauben. Seit 2018 arbeitet der 75-Jährige mit Häusler zusammen, ist aber nicht nur ihr Trainer, sondern auch ihr Lader, der das Gewehr mit Munition versorgt, und sind die beiden zusammen auf Reisen, unterstützt er sie auch im Alltag. Ihr Mädchen für alles sei «Wale», meint Häusler und fügt mit einem Lachen an: «Nur meine Haare zöpfeln – das macht er noch nicht.»



Perfektionismus: Fluch und Segen

Berger, ein langjähriger Pistolenschütze und -trainer, der vorab durch seine Zusammenarbeit mit Häusler zum Gewehr wechselte, erzählt, sie hätten sich im Training immer neue Ziele gesetzt. Zu Beginn zum Beispiel, von 60 Schüssen, was der Länge einer Qualifikation entspricht, alle ins Zehnerfeld zu treffen, danach 630 Punkte zu erzielen. So ging es konstant aufwärts, sodass er heute in einem Training das ambitioniertere Ziel ausgeben kann, immer mindestens eine 10,5 treffen zu versuchen. Natürlich gelingt das über 60 Schuss nicht jedes Mal, natürlich gibt es manchmal Ausreisser nach unten. In Luzern fliegt der 56. Schuss in die 9,9 – das Zentrale ist, nach missglückten Schüssen gleich wieder den Fokus zu finden und sich nicht aus dem Konzept bringen zu lassen.

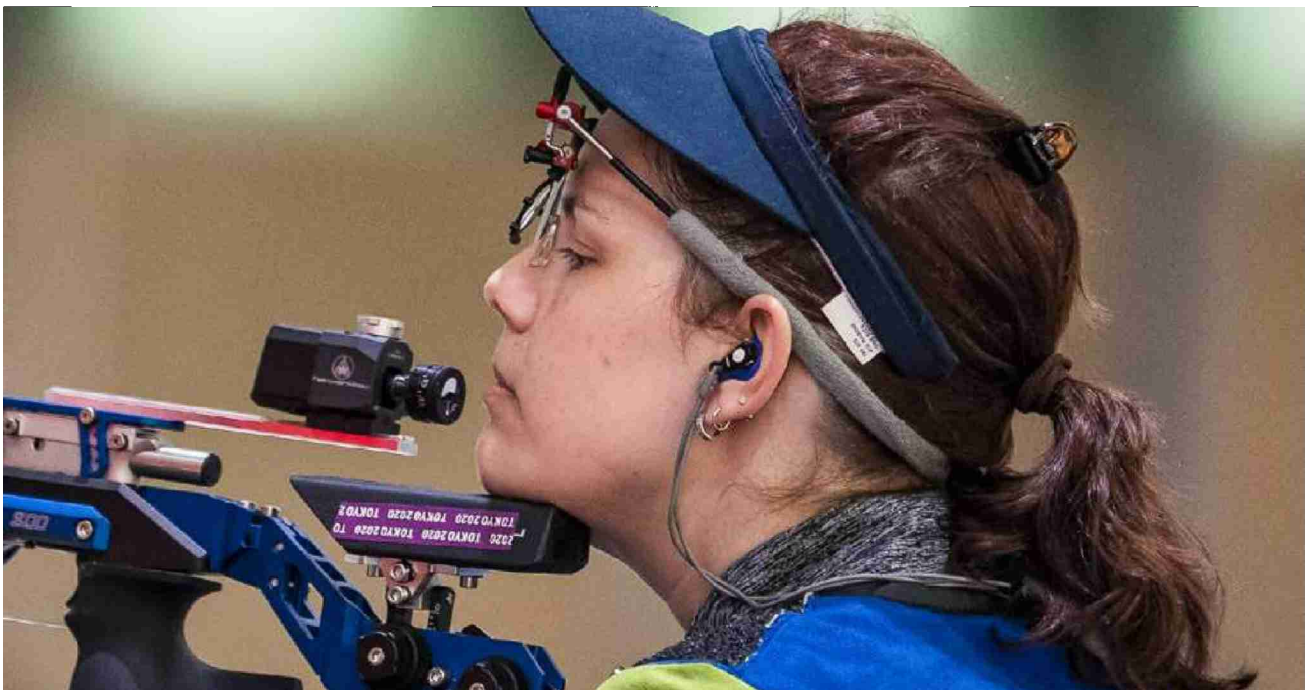
Häusler erzählt vom Weltcup in München, als sie vor dem zweiten Schuss ihr Luftgewehr noch einmal zurückzog und – weil sie ihre Finger nicht spürt – nicht bemerkte, dass der Zeigefinger bereits am Abzug war. Der Schuss ging viel zu früh los und landete in der 5. Früher, sagt Häusler, hätte sie nach einem solchen Malheur den Wettkampf wohl abgebrochen. Doch sie machte einfach weiter und schoss so gut, dass sie ohne die 5 den Finaleinzug geschafft hätte. Das zeigt, welchen Weg die Schützin auch auf einer mentalen Ebene hinter sich hat, schliesslich ist die Arbeit im Mentalen ein wichtiger Bestandteil ihres Trainings. Häusler bezeichnet sich selber als Perfektionistin. Sie will immer das Maximum herausholen – egal, ob sie trainiert oder an den Paralympics gegen die Weltelite antritt. Der Wettkampfmodus ist immer an. An einem schlechten Tag kann das blockieren, an einem guten für mehr Ruhe sorgen, weil sie sich auf einer grossen Bühne wie in Tokio nicht anders fühlt als im menschenleeren Schiesssportzentrum Luzern.

Wie leicht ihr die Umstellung vom Training auf den Wettkampf falle, finde er super, sagt Berger und lobt die Einstellung seiner Athletin. Aber er sagt auch: «Was Nicole am schlechtesten kann, ist, nichts zu machen.» Deshalb plant er bewusste Erholungsphasen ein, immer freitags während einer Stunde wäre striktes Nichtstun angeordnet. Höchstens Musik hören läge drin zum Beispiel. «In dieser Zeit bin ich meistens am Wäschewaschen», sagt Häusler und lacht.

Im Juni schaffte es Häusler im Weltcup in Châteauroux sowohl stehend als auch liegend in den Final und schnupperte

als zweimalige Vierte gar an ihren ersten Podestplätzen. Noch wichtiger aber: Als beste Frau vor der Japanerin Mika Mizuta bescherte sie der Schweiz in der Stadt im Zentrum Frankreichs im erstmöglichen Moment einen Quotenplatz für die Paralympics 2024. Auch wenn das nur ein erster Schritt ist und die Selektionen erst zwei Monate vor den Spielen vorgenommen werden, hofft Häusler, bei den Wettkämpfen, die wiederum in Châteauroux ausgetragen werden dürften, dabei sein zu können. Nachdem sie in Rio eine Sehnerventzündung bremste und in Tokio suboptimale Lichtverhältnisse ein Topresultat verunmöglichten, sagt sie, es wäre an der Zeit, auch bei Paralympics in den Final vorzustoßen. Gäbe es eine passende Hintergrundmusik, um diese Aussage zu untermalen – der deutsche Popsänger Max Giesinger würde singen: «Du kannst das.»

Simon Scheidegger ist Sportredaktor bei Keystone-SDA. Beim Besuch bei Nicole Häusler hat er sich gefragt, ob das Schützen-Gen des Grossvaters in ihm schlummern oder ob er doch eher die falsche Scheibe treffen würde.



Präzisionsarbeit: Nicole Häusler im Einsatz (Keystone)



SO FUNKTIONIERT PARA-SPORTSCHIESSEN

Schützinnen und Schützen werden je nach Behinderung in unterschiedliche Kategorien eingeteilt. In der Kategorie SH1 können die Athletinnen und Athleten ihr Gewehr aus eigener Kraft in den Händen halten. Diejenigen in der Kategorie SH2, zu denen auch Nicole Häusler zählt, sind hingegen zur Stabilisierung des Gewehrs auf einen Federauflageständer angewiesen, auf welchen das Gewehr aufgelegt wird. Das Laden des Gewehrs wird falls nötig vom sogenannten Lader übernommen. Im Fall von Nicole Häusler übernimmt Trainer Walter Berger diese Aufgabe. Kommunikation und Coaching sind während eines Wettkampfs indes untersagt.

Geschossen wird in den zwei Stellungen «Stehend» und «Liegend», was auf den ersten Blick verwirrend sein kann, erfolgt die Schussabgabe doch stets im Sitzen. Die Unterscheidung beruht vielmehr auf unterschiedlichen Haltungen der Arme und Ellenbogen. Stehend dürfen diese nirgendwo aufliegen, liegend werden sie auf einem speziellen Schiesstischlein aufgestützt. Während es in der SH1-Kategorie geschlechtergetrennte Wettkämpfe gibt, ist die SH2-Kategorie durchmischte, weil es für getrennte Wettkämpfe nicht genügend Startende zu Verfügung hätte. Neben ihrer Paradedisziplin 10 m Luftgewehr bestreitet Häusler auch Wettkämpfe über 50 m mit dem Kleinkaliber.

Rekord zum Start

Wer die 43-Jährige über den Schiesssport sprechen hört, könnte meinen, ihr wäre das Gewehr quasi in die Wiege gelegt worden. Doch im Hause Häusler waren lange andere Sportarten Trumpf. Bei ihrem Grossvater Radsport und Curling, beim Vater Hornussen, Eishockey, Fussball und Motorrad. Auch sie war gerne auf Rad und «Töff» unterwegs, doch als bei ihr im Februar 2006 Multiple Sklerose diagnostiziert wurde und sie sich irgendwann besser mit einem Rollstuhl als zu Fuss fortbewegen konnte, musste sich Nicole Häusler auch sportlich umorientieren. Sie begann mit Rollstuhlcurling, und sie hatte Talent. Doch als sie der Nationaltrainer kontaktierte, musste sie ihm eine Absage erteilen, weil nach einem MS-Schub ihr rechter Arm nicht mehr richtig funktionierte.

Nicole Häusler