

Martin Bahr befreite sich aus einem tiefen Tal der Zweifel

SCHIESSSPORT: Der Trainer der Flaesheimer Sportschützen erfüllte sich bei der Weltmeisterschaft im thüringischen Suhl einen Lebens Traum. Dabei durchlebte er eine Achterbahn der Selbstzweifel.

Von Horst Lehr,
Flaesheim

Martin Bahr hat sich einen großen Lebens Traum erfüllt. Der langjährige Trainer der Sportschützen Concordia Flaesheims nahm an der Weltmeisterschaft der Sportschützen im thüringischen Suhl teil, bei der auch ehemalige Olympiasieger und Weltmeister am Start waren. „Das war ein tolles Erlebnis. So etwas dürfen nur wenige Schützen selbst erleben“, sagt der 48-jährige. Er durchlebte eine Achterbahn der Gefühle. Während sein erster Schuss fast ein Volltreffer war, durchschritt er danach ein tiefes Tal der Selbstzweifel.

Eine Weltmeisterschaft der Senioren-Sportschützen gab es bislang nicht. Als Bahr hörte, dass in diesem Jahr zum ersten Mal eine Weltmeisterschaft der Senioren im Sportschießen in Deutschland ausgetragen werden sollte, wollte er unbedingt dabei sein. So reiste er Anfang September zum „1st ISSF World Masters Championship“ ins thüringische Suhl. In seiner Disziplin, Luftgewehr stehend ohne Auflage, schossen die Teilnehmer auf zehn Meter Entfernung in Zehntelwertung. 60 Wertungsschüsse mussten sie in sechs Zehnerserien in einer Zeit von 75 Minuten abgeben.

Am Wettkampftag fuhr er zusammen mit anderen Athleten im Shuttlebus zum Schießstand in die Suhl Friedlandhalle. Am Luftgewehrstand bereitete er sich mit den einstudierten Bewegungsabläufen mental auf die Aufgabe vor. Nach 18 Probeschüssen im eigenen Rhythmus mit der kurz zuvor angeschafften neuen Waffe, einem „Feinwerkbau Mod. 800 X Hybrid“, wurde es dann am Schießstand ernst. Bahr verspürte eine hohe Anspannung, die er aber in positive Energie umsetzte. „Denn Nervosität ist beim Schießen nichts schlechtes.“

Und dann, Bahrs erster Schuss: eine 9,8. „Das war schon mal ein relativ guter Einstand“, dachte Bahr grinsend. Während den weiteren Schüssen stieg aber seine innere Anspannung immer weiter an, die Schüsse wurden schlechter und schlechter. Schon bei seiner zweiten Se-



Martin Bahr erlebte bei der Weltmeisterschaft der Sportschützen eine Achterbahn der Gefühle.

FOTO LEHR

rie dachte er: „Ich hab's verlernt.“ Er selbst sah seine Schüsse in der Mitte, doch ein genauere Blick brachte die bittere Wahrheit: Die Schüsse waren alle zu hoch. In der bitteren Aufregung vergaß er seine eigene Trainerregel: „Wenn du zu hoch schießst, dann musst du drehen.“



Begonnen hat Bahr 1983 bei den Sportschützen Ahsen mit dem Luftgewehr. 1987 zeigten sich mit einem dritten Platz bei der Bezirksmeisterschaft erste Erfolge. Ab da war er in der Sportschützenmannschaft ein sicherer Ringelieferant. 1993 übernahm er als sportlicher Leiter in Ahsen die Trainingsverantwortung, von 2006 bis

2011 auch als Trainer im Stab des Landeskadets Westfalen engagiert. Nachdem sich die Ahsener Schützen mit denen der Flaesheimer zusammengeslossen haben, trainierte er nun die Concordia-Schützen.

„Ich bin Trainer aus Passion und Leidenschaft“, erklärt Bahr. Dabei hat er auch immer den Blick für die kleinste Kleinigkeit. „Genau das kann am Ende entscheidend für den Wettkampf sein“, sagt er. Besonders gerne erinnert er sich an die Arbeit mit der jungen Ahsener Schützlin Mareike Ostkamp. Bahr betreute die spätere Junioren-Europameisterin als Heim- und Landestrainer.

So sollte es nicht enden

Bahr ging in sich. So wollte er seine Teilnahme bei der Weltmeisterschaft nicht enden lassen. Nach einer kurzen inneren Versammlung bekam er das Problem wieder in den Griff, und schoss die weiteren Serien in einem für ihn üblichen Trefferbild. Immer wieder drangen aber Selbstzweifel in seine Gedanken. „Ich

fragte mich immer wieder, ob ich es wirklich schaffe“, erzählt er.

Jetzt half ihm die jahrzehntelange tonotonierte Unzähligen Wettkämpfen. Er nahm einige Anschläge ohne Druckpunkt und kämpfte sich so auch mental wieder zurück. In seiner vorletzten Serie er-

»Das war schon ein sehr spezielles Gefühl.«

Martin Bahr,
Teilnehmer bei der WM

reichte er 95 Ringe, und setzte dabei mit dem 41. Schuss sogar eine 10,7. Getragen von diesem Teilerfolg legte er in der letzten Serie mit einem Ring mehr noch einen drauf. „Da hat mit gutem Stand im Zentrum und tollem Abdruck alles gepasst.“ Bahr brachte die geforderten sechzig Schuss in insgesamt 55 Minuten ins Ziel, erreichte insgesamt 587 Ringe und verließ danach sofort den Stand.

Beim ersten Blick auf die Anzeigemonitore dachte er, dass er „zum Glück nicht Letzter“ ist. Bahr verfolgte nun angespannt die ständig wechselnden Positionsverschiebungen auf der Anzeige. Als am Ende in der Gesamtwertung sein Name auf Platz elf aufleuchtete, war ihm klar: „Damit bin ich drittbester deutscher Teilnehmer.“ Das reichte zwar nicht für das große Finale der acht besten Schützen, aber Bahr fühlte neben Erleichterung auch eine Menge Freude und Zufriedenheit über seine eigene Leistung.

„Als ich hinter meinem Namen statt Westfalen erstmalig Germany mit der Landesflagge gesehen habe, war das schon ein sehr spezielles Gefühl.“ Auch die Atmosphäre mit den Nationalhymnen bei der Siegerehrung in der Halle hat ihn tief beeindruckt. Schießen ist und bleibt für Bahr ein wichtiger Lebensbestandteil. „Solange ich im Training auch noch die Jugend begeistern kann mache ich gerne weiter.“