

«Ich wusste immer, dass ich es draufhabe»

Die Steinhauser Armbrustschützin Moni Hurschler hat mit dem Gesamtweltcup Sieg für eine Schweizer Premiere gesorgt. Das ist umso erstaunlicher, als sie mit einer eklatanten mentalen Schwäche zu kämpfen hat.

Interview: Raphael Biermayr

Moni Hurschler hat auf der 30-Meter-Distanz den Gesamtweltcup im Armbrustschiesen gewonnen – ihr bisher grösster Erfolg. Dass ihr das gelang, obwohl sie in der Saison nur einen Wettkampf für sich entschied, verdeutlicht ihre Konstanz. Die 29-Jährige schießt seit 2013 auf internationalem Niveau, sie gewann unter anderem auch einen EM-Titel und wurde Teamweltmeisterin. Ihr Freund Joel Brüscheiler, 31, ist ebenfalls erfolgreicher Armbrustschütze und beim Interview im Schützenstand in Steinhausen dabei.

Sie sind ein Liebespaar und Konkurrenten im Sport. Wie funktioniert das?

Moni Hurschler: Wir unterstützen uns. Das gegenseitige Anspornen ist wichtig. Wenn ich ihn schlage, weiss ich, dass ich gut bin, weil Joel ein starker Schütze ist – und umgekehrt. Die Ambition, unser internes Duell zu gewinnen, motiviert enorm.

Joel Brüscheiler: Am Anfang hatte ich einfach mehr Erfahrung. Ich war früher in der Nationalmannschaft, als das Niveau noch etwas niedriger war. Als Moni dazu kam, war das Niveau gestiegen, und sie musste sich gegen eine stärkere Konkurrenz durchsetzen. Das hat sich ausgezahlt.

Moni Hurschler: In unserem Privatleben spielt das Schiessen eine grosse Rolle. Unsere Urlaube und Wochenenden sind darauf abgestimmt. Trotzdem versuchen wir, den Sport manchmal auszublenden, um auch andere Themen zu haben. Aber klar, das Schiessen hat uns zusammengebracht und bestimmt vieles in unserem Leben.

Stimmt es, dass Sie dieses Jahr so wenig trainierten wie nie zuvor, Moni Hurschler?

Moni Hurschler: Ja, tatsächlich. Während es zu Spitzenzeiten zwanzig Stunden pro Woche waren, lag mein Pensum nun zwischen fünf und zehn.

Was hat Sie dazu veranlasst? Wegen der Coronapandemie fanden weniger Wettkämpfe statt, für mehrere Jahre gab es keine Weltmeisterschaft und keine Europameisterschaft. Da sagte ich mir, dass mein Leben nicht nur aus dem Sport bestehen kann. Ich habe mich deshalb weitergebildet.

In welchem Bereich? Ich habe den HR-Fachausweis gemacht. Aktuell sitze ich an meiner Masterarbeit in Wirtschaftspsychologie. Damit habe ich mir beruflich ein stabileres Standbein aufgebaut. Ich hatte jedoch immer einen Job, denn man wird in meinem Sport nicht reich.

Kann man überhaupt etwas verdienen? Eine Saison kostet schnell mal mehrere Tausend Franken, dazu



Moni Hurschler in ihrem zweiten Zuhause, dem Armbrustschützenstand in Steinhausen.

Bild: Stefan Kaiser (27. 11. 2024)

kommt das kostspielige Material. Selbst mit Sponsoren bleibt am Ende kaum etwas übrig. Bei Wettkämpfen gibt es kein Preisgeld, auch nicht für den Gesamtweltcup Sieg. Manchmal gibt der Verein am Ende des Jahres einen Beitrag, oder es gibt kleine Unterstützungen aus dem Freundes- oder Familienkreis. Aber ich habe es auch nie wegen des Geldes gemacht.

Was motiviert Sie?

Die Herausforderung an mich selbst. Man erhält eine direkte Rückmeldung über die eigene Leistung, diese hängt nur von einem selbst ab. Ich bin nämlich nicht der Typ, der sich gerne mit anderen misst, und ich muss auch nicht unbedingt gewinnen. Es macht mich glücklich, wenn ich eine super Leistung gezeigt habe und Vierte werde.

Werden Sie mit Ihrem Sport ernstgenommen?

Ja. In der Schweiz ist das Armbrustschiesen bekannt, auch wenn manche es nicht als typischen Sport wahrnehmen. Der körperliche Aspekt wird oft unterschätzt. Ein Wettkampf kann bis zu dreieinhalb Stunden dauern, und die physische Stabilität beim Halten der Armbrust in einer stabilen Position erfordert Kraft und Konzentration. Ich war überrascht, wie viele Leute mir zum Gesamtweltcup Sieg gratuliert haben, auch ausserhalb der Sportgemeinschaft. Das zeigt eine gewisse Breitenwirkung.

Wie hoch ist das internationale Niveau?

Die Weltcups sind spannend. Die Konkurrenz ist gross, es gibt keine Athleten, die – wie in anderen Sportarten – über Jah-

«Der missratene Final hat sich in meinem Kopf eingebrannt.»

Moni Hurschler
Armbrustschützin

re hinweg dominieren. Die Ergebnisse können je nach Tagesform stark variieren. Es gibt jedoch Nationen, die in bestimmten Disziplinen besonders stark sind. Die Schweizer etwa sind traditionell im knienden Schiessen erfolgreich, während andere Nationen, wie Russland (derzeit kriegsbedingt ausgeschlossen, Anm. d. Red.) oder Frankreich, das stehende Schiessen dominieren.

Wieso das?

Es ist eine besondere Herausforderung, in beiden Disziplinen gut zu sein. Manche Schützen, wie ich selbst, kombinieren diese Stärken: kniend wie ein Schweizer, stehend wie ein Russe. Im Vergleich zu anderen Schweizern bin ich im Stehendschiesen stärker, während ich kniend gut mithalten kann. Die

se Balance ist ein wesentlicher Faktor für meinen Erfolg.

Das heisst im Umkehrschluss: Wenn Sie in der Schweiz gut sind, sind Sie auch im internationalen Vergleich gut?

Genau, zumindest auf der 30-Meter-Distanz.

Was ist anders auf der 10-Meter-Distanz?

Die Weltrangliste zwischen Männern und Frauen wird bei den Wettkämpfen separat geführt, erst am Weltcupfinal wird sie zusammengenommen. Ich ging zwar auf der 10-Meter-Distanz als Nummer eins der Frauen in den Final, doch der Franzose Dimitri Dudenas war als Nummer eins der Männer deutlich stärker unterwegs über das ganze Jahr gesehen. Er ist Profi und schoss einen Weltrekord. Mir war klar, dass ich gegen ihn den Gesamtweltcup Sieg nicht gewinnen konnte. Ich wurde immerhin Dritte. Das ist gut, zumal ich am Weltcupfinal krank war, ich hatte Fieber und Husten.

Wie haben Sie das durchgehalten?

Es war sehr anstrengend. Nach den Wettkämpfen hatte ich keine Energie mehr und musste mich hinlegen. Aber ich wusste immer, dass ich es draufhabe. Es gab keinen Grund, daran zu zweifeln.

Sie waren so abgebrüht?

Ich hatte auch andere Gefühle in mir, hätte das aber nie zugegeben (sie grinst). Wenn man beim letzten Schuss ist, fängt der Kopf schon an zu arbeiten. Das sind die entscheidenden Momente, in denen man sieht, ob man auch mental bereit ist.

Das gilt nicht unbedingt als Ihre Stärke.

In Bezug auf Finals stimmt das. Ich bin unter dem Zeitdruck, den es im Vorprogramm nicht gibt, blockiert. Als ich begann, war es umgekehrt. Irgendwann hat sich das geändert.

Warum?

Schwierig zu sagen. Ich erinnere mich an einen Final im Jahr 2016, der völlig katastrophal lief. Da ging es um die Qualifikation für die EM in Zürich. Das Vorprogramm war super, ich war fast sicher qualifiziert. Eigentlich hätte mir das niemand mehr nehmen können. Dann kam der ominöse Final. Dort schüttelte es mich richtig durch und ich schaffte es tatsächlich, mich aus dem Nationalteam zu schiessen.

Was war der Grund dafür?

Ich weiss nicht, ob es ein Zuckerloch oder stressbedingt war. Damals hatte ich fast gleichzeitig Lehrabschlussprüfungen, es war alles etwas viel. Über eine Zusatzqualifikation schaffte ich es schliesslich doch noch, bei der EM in Zürich zu schiessen – und holte den Titel. Dennoch hat sich dieser missratene Final in meinem Kopf eingebrannt.

Haben Sie es nie mit Mentaltraining versucht?

Oh doch. Ich habe in all den Jahren locker über 10'000 Franken für Mentaltraining ausgegeben – in allen möglichen Formen. Ich verkrampfte mich damit allerdings fast mehr als ohne. Ich sagte mir oft, ich wäre mit diesen 10'000 Franken besser auf die Malediven gereist.

Sie können gut über Ihre mentale Schwäche reden. War das immer so?

Am Anfang hat mich das Thema mehr aufgewühlt. Und es macht einen Unterschied, ob ich mit zeitlichem Abstand darüber rede, oder ob ich direkt nach einem Final darauf angesprochen werde. Dann gibt es schon Momente, in denen ich nicht die schönsten Antworten gebe (blickt schmunzelnd zu ihrem Freund Joel Brüscheiler). Ich bin in den Jahren aber auch reifer geworden und kann heute allgemein vieles lockerer sehen. Auch weil ich mittlerweile als ernstzunehmende Konkurrentin respektiert werde.

Wie meinen Sie das?

In den ersten Jahren war ich immer einfach «die Freundin von Joel», denn er war viel besser als ich. Mittlerweile hat das definitiv gedreht.

Können Sie es im Winter ruhiger angehen lassen?

Nur bedingt, denn im Winter finden 10-Meter-Wettkämpfe statt. Aber es ist sicherlich ruhiger nach dem Weltcupfinal. Der Oktober ist für uns eine Art Ferienmonat, in dem wir wenig mit dem Schiessen zu tun haben. Ausserdem schiesse ich beim 30-Meter-Saisonbeginn im April nur selten.

Warum?

Es ist mir einfach zu kalt. Ich habe beschlossen, dass ich bei Temperaturen unter 12 Grad nicht mehr schiesse – ausser bei wichtigen Wettkämpfen.

Wie reagieren andere auf diese Regel?

Das interessiert mich nicht. Ich schiesse nicht für andere, sondern für mich, und darf meine eigenen Regeln aufstellen. Wenn ich keine Lust auf einen Wettkampf habe, dann gehe ich nicht. Früher, als ich jünger und ehrgeiziger war, habe ich mich oft dazu überwinden müssen, besonders als ich noch Sponsoren hatte und mich ihnen verpflichtet fühlte. Seitdem ich mich auf die Weiterbildung konzentriere, habe ich alle Sponsoren bewusst abgegeben. Ich arbeite nun Vollzeit und finanziere meinen Sport selbst. Das war ein bewusster Schritt, den ich nicht bereue. Dennoch bin ich sehr dankbar für die grosse Unterstützung, die sie mir entgegen gebracht haben.

Sie sind also unabhängiger geworden?

Absolut. Ich habe im Laufe der Jahre stabile Säulen in meinem Leben aufgebaut: eine gute Partnerschaft, tolle Freundschaften, eine grossartige Familie, einen Job, der mir Spass macht, Weiterbildungen, die mich voranbringen, und den Sport. Diese Vielfalt trägt mich, auch wenn es im Sport mal nicht gut läuft. Es ist es nicht mehr schlimm, wenn eine Säule bröckelt, denn die anderen stützen mich.

Hinweis

In dieser Serie zum Jahresende interviewen unsere Redaktoren und Redaktorinnen verschiedene Persönlichkeiten aus Zug.