

**Zeitschrift:** Heimatkunde Wiggertal  
**Herausgeber:** Heimatvereinigung Wiggertal  
**Band:** 77 (2020)

**Artikel:** "Schiessen findet im Kopf statt"  
**Autor:** Stöckli, Emil  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-853293>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 25.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



Erwin Stalder durfte sich 2006 in der Kategorie Sportwaffen als «Luzerner Meisterschütze» feiern lassen.

# «Schiessen findet im Kopf statt»

Sport

*Emil Stöckli*

Nichts deutete auf eine erfolgreiche Karriere im Schiesssport hin, als Rekrut Stalder von seinem Kompaniekommendanten ein Sturmgewehr 57 überreicht bekam. Für den jungen Willisauer Wehrmann war es nämlich die erste Begegnung mit diesem Sportgerät, hatte er doch im Vorfeld der militärischen Grundausbildung keine Jungschiützenkurse absolviert. Nach einer kurzen Einführungszeit erwies sich der Willisauer in der Rekrutenschule als talentierter Schütze. Später liess er sich zum aktiven Mitmachen bei der Schützengesellschaft Menzberg gewinnen, wo er schon bald zu den treffsichereren Kranzschützen zählte. «Ich gewann zusehends mehr Freude an dieser fordernen Sportart und schaffte mir später ein Sturmgewehr 90 an, mit dem ich auf Anhieb gute Resultate erzielte», erinnert sich Erwin Stalder.

## Ohne Aufwand kein Ertrag

Als er sich beruflich veränderte (von der Lastwagenkabine in die Wäscherei des Zeughauses in Sursee), stand ihm plötzlich mehr Zeit zur Verfügung. Diese Tatsache ermöglichte es ihm, das Training zu intensivieren. 1993 absolvierte er die ersten Match-Wettkämpfe mit dem Sturmgewehr 90. Das dreiteilige Programm umfasste 20 Einzelschüsse liegend, 4 Fünferserien liegend in je einer Minute und 20 Einzelschüsse kniend. Dank seriöser Vorbereitung und gesun-

dem Ehrgeiz konnte Stalder schon bald mit der Spitzte mithalten. Hohe Punktzahlen und gute Platzierungen – wie der sechste Rang beim Schützenkönigsfinal am Eidgenössischen Schützenfest 1995 in Thun – schafften zusätzliche Motivation. Drei Jahre später durfte er sich über erste gelungene Versuche mit dem Standardgewehr freuen. Auch mit diesem Präzisions-Sportgerät arbeitete sich der Willisauer schnell an die Spitzte vor. «Talent war bei mir bestimmt immer vorhanden – doch das alleine reichte nicht aus, um konstant gute Resultate zu erzielen», erklärt er. Anfänglich sei es ihm nicht so richtig bewusst gewesen, auf was er genau zu achten habe. Also suchte er in Büchern nach Antworten auf seine Fragen, diskutierte mit Kameraden und absolvierte selbst Schiesskurse sowie eine Ausbildung zum Trainer.

Dank des theoretischen Wissens, verschiedenen Tipps und vermehrtem Trainingsaufwand sei es ihm gelungen, seine Resultate kontinuierlich zu steigern. Bei regelmässigen Zielübungen zuhause habe er mit grosser Geduld Automatismen eingeübt, um bei jedem Schuss den gleichen Ablauf einhalten zu können. Eine saubere, kontrollierte Auslösung des Schusses stelle die beste Voraussetzung dar, diesen im Scheibenzentrum platzieren zu können. Ein versierter Schütze verfüge zudem über eine gute Atemtechnik, weise sich über eine gute körperliche Fitness aus

und bereite sich auch mental auf seine sportlichen Einsätze vor, ergänzt der treffsichere Willisauer.

Während der Saison ist Erwin Stalder wöchentlich mindestens einmal im Schiessstand anzutreffen und feuert dabei jeweils 50 bis 60 Schüsse ab. Zudem befasst er sich vor den Trainings und den Wettkämpfen mit allen Eventualitäten (Witterung, Thermik), räumt ausreichend Zeit ein und bereitet sich so vor, dass er während des sportlichen Einsatzes keine äusseren Einflüsse als belastend empfindet. Um aufkommender Nervosität und dem Leistungsdruck bei Finalwettkämpfen entgegenzuwirken, vertraut er auf seine Fähigkeiten und freut sich, überhaupt in diesem Endkampf mit dabei sein zu dürfen. Auf diese Art gelinge es ihm, auch bei grosser Anspannung locker zu bleiben. Glücklicherweise hätten sich auch nie grosse Leistungsschwankungen eingesellt, führt Stalder weiter aus.

### Tolle Erfolge

«Die Qualität der Sportgeräte wird zwar laufend optimiert, Erfolge basieren dennoch weitgehend auf seriöser Vorbereitung durch den Schützen. Schies- sen findet im Kopf statt», bemerkt der Willisauer, der dank dieser Erkenntnis viele Erfolge feiern durfte und noch feiern wird.

Zu den schönsten Erlebnissen zählt er die Siegerehrung am Eidgenössischen

Schützenfest 2000 in Bière VD, als er beim Rangverlesen des Schützenkönigsausstichs mit dem Standardgewehr (Zweistellungskonkurrenz) zur Überraschung aller mit den beiden Weltmeistern Pierre-Alain Dufaux und Marcel Bürge auf dem Podest stand und sich die Bronzemedaille umhängen lassen durfte. Gleichzeitig freute er sich am gleichen Anlass mit seinem Kollegen Andi Schweizer, Dagmersellen, der sich mit der Pistole auf der 25-Meter-Distanz zum dritten Mal den Schützenkönigstitel gesichert hatte. Ein Grosserfolg für die Luzerner Schützen!

Ähnlich hoch wie die erwähnte Bronzemedaille stuft Stalder den Sieg des Luzerner Quartetts im Ständematch am Eidgenössischen 2010 in Aarau ein, den er zusammen mit Weltmeisterin Bettina Bucher und den beiden Roggliswilein Fritz Steinmann und Beat Fessler errang. In guter Erinnerung sind ihm auch die acht Schweizermeister-Titel, die er als Elite- und Seniorenschütze erreichte, und der Senioren-Schweizerrekord (60 Schuss liegend – 597 Punkte) geblieben. Erfolgreich war er zudem als Mitglied der Gruppe Willisau-Land, die sich an den nationalen Gruppenmeisterschaft-Finals mehrmals Medaillen erkämpfte. Auch bei Kleinkaliber- und Luftgewehranlässen brillierte Stalder mit vorzüglichen Resultaten. Seine Erfolge trugen ihm neben Anerkennung oft auch Bar- oder Naturalgaben ein.



Willisau A: Beim Gruppenmeisterschaftsfinal 2006 holte sich Willisau die Silbermedaille (hinten von links) Rolf Hodel (Gruppenchef), Guido Meier, Peter Steinmann, Thomas Bitzi (Präsident); (vorne von links) Bernhard Schwegler, Pascal Aregger und Erwin Stalder.

Negativ ist ihm nur die Vorbereitungszeit auf das Eidgenössische Schützenfest 2005 in Erinnerung geblieben. Drei Monate vor dem sportlichen Einsatz stürzte der Willisauer beim Skifahren unglücklich und brach sich ein Bein. Trotz dieses Missgeschicks absolvierte er in Frauenfeld den Ständematch und schaffte die Qualifikation für den Schützenkönigfinal.

Warum war Erwin Stalder nie Mitglied der Nationalmannschaft und absolvierte deshalb auch keine internationalen Wettkämpfe? Diese Frage – die ihm immer wieder gestellt wird – beantwortet er ebenso schnell wie kompetent: «Um an Weltmeisterschaften oder Olympischen Spielen teilnehmen zu können, wäre eine Qualifikation im Dreistellungsmatch erforderlich gewe-

sen. Neben liegend und kniend hätte ich also auch stehend schiessen müssen.» Damit habe er sich jedoch nie gross beschäftigt, weil er relativ spät mit dem Matchschiessen begonnen habe. Das zusätzliche Stehend-Training hätte für ihn eine Überforderung dargestellt, und die Enttäuschung wäre wohl grösser gewesen als der Erfolg. Mit hoher Wahrscheinlichkeit hätte sich diese Disziplin auch in den beiden andern Stellungen negativ ausgewirkt. Er habe seinen Entscheid jedenfalls bis anhin nie bereut.

### Schiessen – ein Generationen übergreifender Sport

Erwin Stalder schätzt die sportliche Herausforderung bei Wettkampfeinsätzen noch immer. Obwohl er seinen



Beim Kantonalmatch 2013 (anlässlich des Luzerner Kantonalschützenfestes im Luzerner Hinterland) holte sich Erwin Stalder die Silbermedaille hinter Siegerin Bettina Bucher. Den dritten Rang belegte der Roggelswiler Beat Fessler.

Zenit überschritten habe und etwas weniger Trainingsaufwand betreibe, sei seine Erwartungshaltung bei Wettkämpfen auch im Seniorenalter noch hoch. Er finde das Matchschiessen nach wie vor eine faire Wettkampfart, seien doch die Bedingungen für alle Teilnehmer gleich. Zudem herrsche unter den Match-Schützen kantonsübergreifend eine beispielhafte Kameradschaft vor. Dem Schiesssport danke er auch die schönste Begegnung seines Lebens, habe er doch bei der Ausübung der Freizeitbeschäftigung seine Frau Maria kennengelernt. Über mehrere Jahre hätten sie beide das Hobby gemeinsam ausgeübt und sich gegenseitig zu guten Resultaten motiviert, erzählt Stalder weiter.

Der Luzerner Spitzenschütze bedauert den Imageverlust des Schiesssports. Schiessen sei nach wie vor eine aus-

serst anspruchsvolle Sportart, die von verschiedenen Generationen ausgeübt werden könne. Stalder würde sich einen gezielteren Aufbau im Nachwuchsbereich wünschen, der einen nahtlosen Übergang vom Luftgewehr- zum Kleinkaliber und 300-Meter-Gewehrschiessen bieten sollte. Er hofft künftig auf bessere Akzeptanz des Schiesssports bei der Bevölkerung: «Der Schiesssport hat wirklich nichts mit Waffenmissbrauch zu tun!» Nicht jeder besitzt allerdings die Voraussetzungen, ein Spitzenschütze zu werden. Mit der nötigen Einstellung und seriösem Training gelinge es aber jedem Interessierten, gute Resultate zu erzielen.

Obwohl er in seiner sportlichen Laufbahn weitgehend alle gesteckten Ziele erreicht hat, will er dieser herausfordernden Sportart weiterhin treu bleiben



2016 gewann Erwin Stalder an den Schweizer Meisterschaften bei den Senioren im Zweistellungsmatch die Goldmedaille.

solange seine Gesundheit, sein Sehvermögen sowie die Feinmotorik mitmachen. Dies seien die Voraussetzungen für den Schiesssport. Er betreibe nach wie vor regelmässig Trainingseinheiten zu Hause und im Schiessstand und stärke seine körperliche Verfassung mit periodischen Ausflügen auf dem Fahrrad und Besuchen im Fitness-Studio. Schiessen sei nämlich auch im Seniorenalter faszinierend, weshalb er es nicht missen möchte, sagt Erwin Stalder. Seit zwei Jahren absolviert er die meisten Wettkämpfe mit der Freien Waffe. Er müsse im Hinblick auf den Ständematch am Eidgenössischen Schützenfest in Luzern 2020 nun wieder vermehrt mit dem Standardgewehr trainieren, um mit dem Team den angepeilten Sieg realisieren zu können, bemerkt Stalder.

Der Einstieg in die Saison 2019 ist ihm jedenfalls gelungen. Am traditionellen Zopf-Schiessen des Vereins Willisau-Land fehlten ihm beim Saisonauftakt nur zwei Punkte zum Maximum von 200 Punkten, womit er als Sieger der Kategorie Sport gefeiert werden durfte.

Adresse des Autors und Fotografen:  
Emil Stöckli  
Mattenweg 6  
6262 Langnau b. Reiden  
stoeckli\_langnau@bluewin.ch

Zum Autor:  
Emil Stöckli lebt in Langnau bei Reiden, wo er als Primarlehrer und Schulleiter bis 2008 tätig war. Während 18 Jahren gehörte er als Medienverantwortlicher dem LKSV-Vorstand (Luzerner Kantonal-schützenverein) an.