

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 95 (2017)  
**Heft:** 10

**Artikel:** Konzentriert und doch entspannt  
**Autor:** Honegger, Annegret  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1078585>

### **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:** 20.01.2026

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

# Konzentriert und doch entspannt

Gleich zweimal hat Katrin Zieffle als Instruktorin am Zürcher Knabenschiessen einen späteren Schützenkönig betreut. Die erfahrene Schützin gibt ihr Wissen gern an Jüngere weiter und stellt klar: Der Schiesssport ist nichts für Rambos.

TEXT: ANNEGRET HONEGGER, FOTOS: BRUNO BOLINGER

**W**em Katrin Zieffle im Schiessstand beruhigend die Hand auf den Rücken legt, der trifft besonders oft ins Schwarze. So scheint es jedenfalls, wenn man die Statistik des Knabenschiessens studiert: Zweimal steht ihr Name auf dem Wanderpokal derjenigen eingraviert, welche am Zürcher Volksfest einen Schützenkönig oder eine Schützenkönigin betreut haben.

Da die meisten Teilnehmenden am Knabenschiessen zum ersten Mal ein grosses Gewehr in den Händen halten, stehen den Jugendlichen erfahrene Instruktorinnen und Instrukturen zur Seite. Katrin Zieffle ist bereits zum 16. Mal im Schützenhaus Albisgüteli dabei, vom Samstagmorgen bis am Montagnachmittag, wenn im Stechen der oder die Beste gekürt wird: «Ich habe grossen Plausch daran, den Jungen mein Wissen weiterzugeben – und hoffe natürlich, manche mit meiner Begeisterung für den Schiesssport anzustecken.»

Am Knabenschiessen gehe es zu «wie in einem Bienenhaus, Jubel und Enttäuschung liegen nahe beieinander». Auf 42 Scheiben wird geschossen, über 5000 Jugendliche zwischen 13 und 17 Jahren machen jeweils mit. Katrin Zieffle will ihren Schützlingen neben der richtigen Technik vor allem Ruhe vermitteln. Denn nur wer es schaffe, sich inmitten des Trubels vollkommen zu konzentrieren, finde den richtigen Moment zum Abdrücken und lande so Voll-



Beruhigend legt Katrin Zieffle ihrem Gottenbub Patrick die Hand auf den Rücken. Den Umgang mit dem Sturmgewehr hat ihm die Patin auch gezeigt.

treffer um Volltreffer. Zeigt der kleine Monitor an, dass die Kugel auf der 300 Meter entfernten Scheibe ins Schwarze trifft, freut sich auch die Instruktorin.

Sie selbst sei auch nach fast zwanzig Jahren Training vor jedem Wettkampf noch «nervös wie eine gute Schauspielerin vor ihrem Auftritt», sagt Katrin Zieffle. Genau das findet sie spannend an ihrem Sport: Dass man nie ausgelernet habe, immer noch perfekter werden könne. «Beim Schiessen muss man ständig an sich arbeiten. Gute Resultate gelingen nur, wenn Körper und

Geist eins werden. Ist man mental nicht völlig konzentriert und gleichzeitig körperlich total entspannt, verfehlt man das Ziel», erklärt sie. «Stimmt aber alles, ist das ein grossartiges Gefühl.»

Für dieses gute Gefühl trainiert die 57-Jährige zweimal pro Woche beim Militärschiessverein ihres Wohnorts Oetwil am See ZH. Auch dort engagiert sie sich in der Betreuung der jüngeren Mitglieder und schätzt die guten Kontakte zwischen den Generationen. Gemeinsam reisen Jung und Alt zu Schützenfesten und Wettkämpfen im ganzen

Land: «Das sind nicht nur sportliche Herausforderungen, sondern immer auch tolle Gemeinschaftsanlässe. Man lernt jede Ecke der Schweiz und einander gut kennen. Nur wenn die Kameradschaft stimmt, erreichen wir auch als Mannschaft einen guten Rang.»

«Wir sind wie eine Familie», bestätigen die Schützinnen und Schützen, die nach dem Training noch vor dem Schiessstand in Oetwil bei einem Bier zusammensitzen – im Schützenjargon «Zielwasser» genannt. «Wir schiessen und feiern gern gemeinsam, schauen

aber auch zueinander, wenn jemand Probleme hat.» So unterstütze der Verein die Jungen bei der Lehrstellensuche und helfe ihnen, die Ausbildung auch durchzuziehen. Katrin Zieffle, die seit einiger Zeit arbeitslos ist, geben das regelmässige Training und ihre Aufgaben im Verein Halt in einer schwierigen Zeit.

«Schiessen ist eine gute Lebensschule», betont sie. Von der im Sport erlernten Disziplin und Ausdauer profitierten alle auch im Alltag, sind sich die Vereinsmitglieder am Tisch einig. Schützinnen und Schützen seien meist ruhige, überlegte Typen, für die der Sportsgeist und ein verantwortungsvoller Umgang mit ihren Sportgeräten an oberster Stelle stünden. Rambos und Ballermänner, als die sie oft gesehen werden, hätten in ihren Reihen nichts verloren.

Katrin Zieffle interessierte sich schon als kleines Mädchen fürs Schiessen. «Wenn mein Vater mit seinem Karabiner aus dem Militär heimkam, fragte ich immer, wann ich endlich alt genug dafür sei», erinnert sie sich. Mit 38 stieg sie schliesslich ein – «damals als Frau noch eher eine Exotin». Dass ihr Gottenbub Patrick mit dem Luftgewehr an der Oetwiler Chilbi Talent zeigte, freut seine Patin. Vom Gotti lernte der 14-Jährige den Umgang mit dem Sturmgewehr und durfte mit Katrin Zieffle im letzten Jahr an einem Feldschiessen teilnehmen. «58 von 72 Punkten sind sehr gut für einen Anfänger», lobt sie. Patrick gibt das Kompliment zurück: «Sie ist eine super Instruktorin mit viel Geduld.» \*

INSERAT

**epitact®**

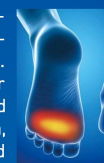
ERHÄLTlich IN APOTHEKEN & DROGERIEN

**SPEZIALPREIS EPITACT® -10 CHF\***

**FUSSSOHLEN-KISSEN**

## ■ FUSSSOHLENSCHMERZEN, SCHWIELEN

Das sich unter dem Vorderfuss befindende Fusspolster verteilt Druck. Mit zunehmendem Alter wird dieses abgenutzt und verursacht Schmerzen, ein brennendes Gefühl und Schwielen.



Die Epitact® Fusssohlenkissen mit dem Epithelium 26®, welches das natürliche Fusspolster ersetzt, sind in der Maschine waschbar, über längere Zeit tragbar und werden diskret in Ihren gewohnten Schuhen getragen.

Fusssohlenkissen: 1 Paar  
S (36-38) Code: 3443732 M (39-41) Code: 3443749  
L (42-45) Code: 3443755

## ■ FUSSSOHLENSCHMERZEN + HALLUX VALGUS

Wenn Sie sowohl an schmerzenden Fusssohlen, als auch an einem Hallux Valgus leiden, entscheiden Sie sich für die Doppelschutzkissen. Sie sind waschbar und wiederverwendbar.



Doppelschutzkissen: 1 Paar  
S (< 24 cm\*) Code: 3692257 M (24-27 cm\*) Code: 3692240  
L (> 27 cm\*) Code: 3692234 (\*Fussumfang messen)

## TREFFPUNKT APOTHEKE UND DROGERIE

Die 10 Franken werden in allen Apotheken und Drogerien, die von der Spezialofferte profitieren, direkt vom üblichen Publikumspreis abgezogen.\*

**-10 CHF auf Ihr Paar Fusssohlenkissen.**  
\*Gültig solange Vorrat.

Erhältlich in Apotheken, Drogerien und spezialisierten Verkaufsstellen.

Vertrieb: F. Uhlmann-Eyraud SA - 1217 MEYRIN  
www.uhlmann.ch - Email: epitact@uhlmann.ch

Lesen Sie die Packungsbeilage. Diese Medizinprodukte sind gemäss Reglementierung Gesundheitsprodukte mit der CE Zertifizierung.  
Hersteller: MILLET INNOVATION - ZA Champgrand BP 24  
26270 Loriol-sur-Drôme - FRANCE. Letztes Update: 01.2017 [www.epitact.ch](http://www.epitact.ch)