

# Auch starke Nerven können versagen

Die Qualifikation für die EM hat Jasmin Bernet verpasst - ein Start in Norwegen ist ihr trotzdem gewiss. Dort nimmt die beste Zürcher Nachwuchs-Gewehrschützin die Olympischen Jugendspiele ins Visier.

## Von Deborah Bucher

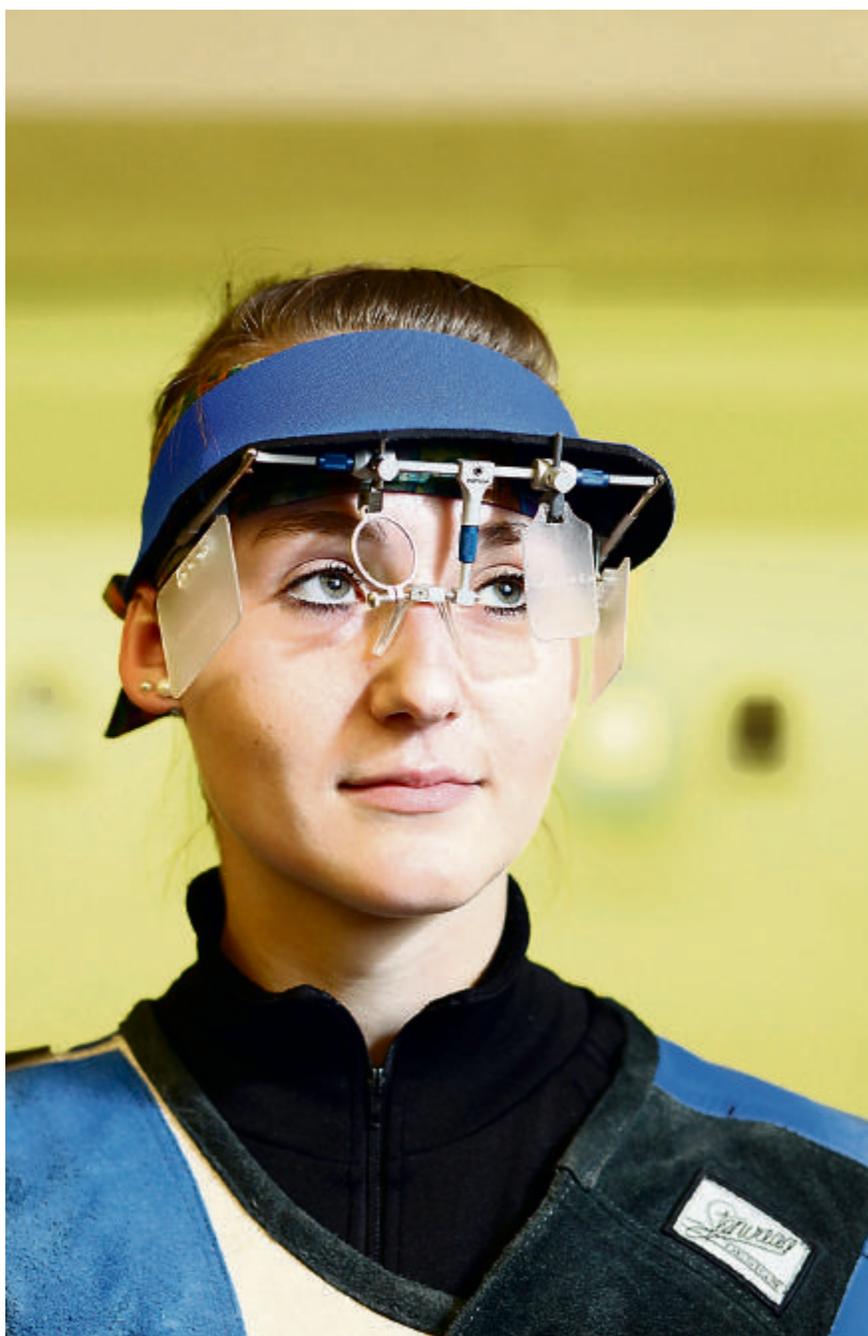
Jasmin Bernet bringt die Dinge gerne auf den Punkt. Im Sport sowieso: Dort feiert die erst 16-jährige Kaderschützin die grössten Erfolge, wenn sie punktgenau in die schwarze Mitte trifft. Und sie kommt sonst ebenfalls ohne grosse Umschweife durchs Leben. So focht sie sich um die oftmals höhnischen Kommentare, die sie als Reaktion auf ihre Leidenschaft für den Schiesssport zu hören bekommt.

«Mir macht es enormen Spass, und ich weiss sehr genau, was ich leiste. Wenn das jemand ins Lächerliche ziehen will oder Vorurteile hervorbringt, soll er das tun», sagt sie. Bernet fühlt sich nicht veranlasst, auf derartige Anspielungen zu reagieren oder sich rechtfertigen zu müssen. «Die Leute aus meinem Umfeld können das Ganze sehr wohl einschätzen. Von ihnen erfahre ich tatkräftige Unterstützung», fügt die Zürcherin an.

## Die virtuelle Zielscheibe daheim

Ihre engsten Vertrauten waren es, die Jasmin Bernet vor sechs Jahren ins Metier eingeführt haben. In der Familie wird bereits in der dritten Generation geschossen. Der jüngere Bruder Remo (14) hat später nachgezogen und steht noch am Anfang. Für seine Schwester dagegen war bald klar, dass sie sich am Leistungssport orientieren will. Damit wurde in der Familie Bernet eine neue Ära eingeläutet. «Denn mein Vater und mein Grossvater haben nur hobbymässig im Schiessstand gestanden und keine grossen Wettkämpfe bestritten», sagt die angehende Hochbauzeichnerin, die in einem Architekturbüro ihr zweites Lehrjahr absolviert.

Fürs Schiessen gab Bernet das Geräteturnen auf. Oder: «Das Beine schwingen» - wie sie selbst ihre erste sportliche Aktivität ironisch bezeichnet. «Beides liess sich parallel nicht vereinbaren. Denn ich gehe im Schiessen wirklich an meine Grenzen», erklärt die Gewehrschützin. Pro Woche sind 14 Trainingsstunden üblich, die Methodik fusst auf drei Säulen. Ganz zentral sei die mentale Komponente. In dieser Einheit geht es ums Visualisieren, ums Entspannen und Konzentrieren. Daneben macht Bernet selbstständig Trockenübungen. «Ich stehe dabei mit der kompletten



Jasmin Bernets Fernziel sind die Olympischen Jugendspiele in Singapur. Foto: Sophie Stieger

Ausrüstung sowie dem Gewehr am Anschlag in der Wohnung und verinnerliche die Bewegungsabläufe», schildert sie das für Aussenstehende gewöhnungsbedürftige Bild. Das Scharfschiessen komplettiert das intensive Trai-

ningsprogramm des Mitglieds der SG der Stadt Zürich.

Bernet wurde für ihren Fleiss belohnt und steht in diesem Jahr erstmals im Kader der Schweizer A-Juniorinnen. Sie tritt jeweils mit dem Luftgewehr

(10-m-Distanz) und dem Kleinkalibergewehr (50 m) an, hat aber eine klare Präferenz. «Mit dem Luftgewehr fühle ich mich wohler - auch, weil ich über mehr Erfahrung verfüge.» Den 7. Rang an der Junioren-EM letztes Jahr in Prag zählt sie zu ihren bisher grössten Erfolgen. Im nationalen Wettstreit hat sie sich zuletzt in beiden Disziplinen solid gezeigt und schon je zwei silberne und bronzene Auszeichnungen bei Schweizer Meisterschaften gewonnen.

## Die EM weist den weiteren Weg

Als ausgeprägt bezeichnet Bernet ihre Nervenstärke. Im nächsten Atemzug relativiert sie jedoch: «Es kommt auch vor, dass ich die Nerven nicht im Griff habe und den Kopf nicht frei kriege.» Dann nämlich, wenn sich die ehrgeizige Schützin selbst zu grossen Druck auferlegt. Die Balance zwischen ambitionierter Zielsetzung und vermessener Erwartungshaltung sucht sie deshalb noch.

Letzte Woche beim Auslandeinsatz am Grand Prix in Pilsen (Tsch) fand Bernet zumindest im zweiten Anlauf den goldenen Mittelweg. Nach einem verpatzten Auftakt als 41. steigerte sie sich in der zweiten Prüfung mit 392 Punkten auf Rang 14. «Ich strahlte im richtigen Moment Ruhe aus», nennt sie den Grund, dem sie ihr Resultat verdankt. Über die viertgrösste Stadt Tschechiens ebnete sie sich den Weg weiter ins norwegische Meråker, wo in der zweiten Märzwoche die 10-m-Europameisterschaft stattfindet.

Die Zürcherin zählt zwar nicht zu den drei Schweizerinnen, die für die kontinentalen Titelkämpfe berücksichtigt wurden. Hauchdünn hatte sie bei der internen Ausscheidung das Nachsehen. Doch weil im Rahmenprogramm der EM die Quotenplätze für die Olympischen Jugendspiele vom August in Singapur vergeben werden, darf sie trotzdem mit in den hohen Norden reisen. «Alles etwas kompliziert», meint sie und hat für einmal Mühe, das Prozedere präzise auf den Punkt zu bringen.

In Norwegen könnte sich Bernet zusätzlich zum Singapur-Ticket einen Start bei der Junioren-Weltmeisterschaft in Deutschland verdienen. «Die Chancen sind intakt», prognostiziert sie, ohne dabei zu hohe Erwartungen zu schüren.