

Lebenssituationen annehmen

Hochkonzentriert und mit kontrollierten Bewegungen bringt Tim Focken das Gewehr in Stellung. Jeder Handgriff sitzt. Er atmet ruhig, sein Blick fokussiert durch den Diopter die 50 Meter entfernte Zielscheibe. Mit dem bloßen Auge kaum wahrnehmbar drückt sein Zeigefinger den Abzug. Es knallt laut und klumpert leise, als die leere Patronenhülse zu Boden fällt. Fast zeitgleich bildet der kleine Monitor rechts vor ihm den Abdruck auf der Zielscheibe ab – beinahe im Zentrum. Genau das ist der Anspruch des Para Sportschützen – immer genau ins Zentrum zu treffen. 10,9 Ringe ist der höchste erreichbare Wert, und nur wer diesen beherrscht, ist international konkurrenzfähig. Tim Focken beherrscht ihn so gut, dass er bei den Weltmeisterschaften im Liegendschießen auf 60 Schuss nur 1,5 Ringe hinter der Bronzemedaille blieb. Mit Platz vier sicherte er dem Deutschen Nationalteam einen Quotenplatz für die Paralympics 2020 in Tokio.

„Schießen ist mein Auftrag“, sagt der 35-Jährige vom SV Etzhorn/Team BEB. Ein Auftrag, der bundesweit bisher einmalig ist. Tim Focken ist einer der ersten paralympischen Sportschützen, der Berufssoldat bei der Bundeswehr ist – „in Funktion als Spitzensportler“, wie er betont. Im Afghanistan-Krieg wurde er 2010 schwer verwundet und lebt seitdem mit einer Oberarm-Plexuslähmung. Eine Sporttherapie und die Unterstützung der Bundeswehr hat ihm wieder auf die Beine geholfen. Seit 2012 arbeitet Tim Focken zusammen mit seinem Trainer Werner Fredehorst im SV Etzhorn und hat seitdem viel gelernt: „Stillsitzen“, „dass weniger Training manchmal mehr ist“ und „jede Situation so anzunehmen, wie sie ist“. Aktuell steht er auf Platz 13 der Weltrangliste. Mit seiner professionellen Einstellung könnte er es indessen sowohl unter die Top Ten als auch zu den Paralympics nach Tokio schaffen. Doch bis zur Nominierung wird Tim Focken noch viele leere Patronenhülsen produzieren und sich jeden Tag aufs Neue voller Leidenschaft und Disziplin seinem einzigartigen Auftrag widmen.

Heike Werner

Warum ist das Para Sportschießen Deine Welt?

„Es ist eine mentale Sportart, in der man vielseitig gefordert wird. Ich habe gelernt, jeden Wettkampf mit seinen Tücken zu akzeptieren und jede Situation so anzunehmen, wie sie ist. Diese mentale Fähigkeit ist entscheidend und immer wieder eine Herausforderung.“