

## **Lebenssituationen annehmen**

Hochkonzentriert und mit kontrollierten Bewegungen bringt Tim Focken das Gewehr in Stellung. Jeder Handgriff sitzt. Er atmet ruhig, der Blick fokussiert durch den Diopter die 50 Meter entfernte Zielscheibe. Mit dem bloßen Auge kaum wahrnehmbar drückt sein Zeigefinger den Abzug. Es knallt 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.

## **Mit Sporttherapie auf die Beine gekommen**

„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. Wie es dazu kam, ist in wenigen Worten erzählt, birgt jedoch eine unbegreifliche Dramatik. Es war im Oktober 2010, als er bei einem Feuergefecht im Afghanistan-Krieg schwer verwundet wurde. Eine Kugel bohrte sich in die linke Schulter und trat im Rücken wieder aus. Die Folge: eine 17stündige Operation, eine Oberarm-Plexuslähmung, durch die er den Arm nicht mehr heben kann, und keine Ahnung, wie sein Leben weitergehen würde. Doch es ging weiter – mit einer Sporttherapie aus Schwimmen und Leichtathletik sowie der Unterstützung der Bundeswehr. Seit 2011 regelt ein Gesetz die Nachsorge für kriegsverletzte Soldaten. Aber auch seine Familie hat einen entscheidenden Anteil daran, dass er wieder auf die Beine gekommen ist, die hat schließlich immer zu ihm gestanden. Und natürlich der eigene Wille. „Mein Ziel war, meine Familie wieder versorgen zu können.“ Seine Familie, das ist seine Frau, sein inzwischen zehnjähriger Sohn und seine dreijährige Tochter. Die berufliche Zufriedenheit stehe dabei an erster Stelle, eben auch, um seinem Anspruch, ein fürsorglicher Familienvater zu sein, gerecht werden zu können.

## **„Das Stillsitzen musste ich lernen“**

Seit 2012 arbeitet Tim Focken beim SV Etzhorn mit seinem Trainer Werner Fredehorst zusammen und musste sich vor allem an eines erst gewöhnen: „Ich habe unglaublich viel Energie und muss mich eigentlich ständig bewegen“, sagt Tim Focken. Früher war er bei der Bundeswehr täglich fünf bis sechs Stunden in Bewegung. „Das Stillsitzen beim Schießen musste ich erst lernen, aber es fordert mich mental. Der kleinste Gedankenfehler versaut das Ergebnis“, erklärt er. Während der Turniere muss er eine Stunde – 60 Schuss lang – voll konzentriert bleiben. Selbstbewusstsein und die mentale Fähigkeit, Störfaktoren auszublenden, sind dabei entscheidend. „Ich habe lange gebraucht, bis ich das verstanden habe.“ Und es zu akzeptieren, wenn es an manchen Tagen einfach nicht funktionieren will. „Dann quäle ich mich nicht durch das Schießtraining, weil ich dann nur verkrampfe und am Ende unzufrieden bin.“ Stattdessen gehe er laufen, „um den ganzen Abfall loszuwerden“, wie er sagt. Ganz nebenbei trainiert er dadurch seine Kondition – ein für den Schießsport sehr positiver Nebeneffekt. Fünf Trainingseinheiten füllen seine Woche. Neben dem Schießtraining mit dem Luftgewehr gehören dazu Krafttraining und eben das Laufen. Hinzukommen die Trainings an den unterschiedlichen Standorten der Bundeswehr sowie Lehrgänge und Wettkämpfe mit dem Nationalteam. „Als ich früher noch Leichtathletik gemacht habe, war ich immer der Meinung, noch mehr trainieren zu müssen. Inzwischen habe ich begriffen, dass weniger mehr ist.“

## **Yoda und das Glücksgefühl**

Und im Wettkampf? „Da schaffe ich mir meine eigene Fantasiewelt und rufe nur noch Automatismen ab. Das Bild von Yoda mit Musik verschafft mir in diesen Momenten das notwendige Glücksgefühl“, sagt er mit einem Schmunzeln. Nur so könne er jede Situation so annehmen, wie sie ist. Eine durchaus professionelle Einstellung, wenngleich Tim Focken sich nicht als Profisportler sieht. „Ich trainiere unter professionellen Bedingungen und bin sehr diszipliniert“, fasst er seine Situation zusammen. Aktuell steht er auf Platz 13 der Weltrangliste. Mit den guten Trainingsbedingungen und seiner mentalen Stärke könnte er es 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 seinem Auftrag widmen.

*Heike Werner*

### **„Schießen ist mein Auftrag“**

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 klimpert 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.“