



Ganz ruhig

JAGDFIEBER SENKEN

Der Bock steht breit. Zum Jagderfolg ist es nur noch ein klitzekleiner Schritt. Aber das Absehen tanzt auf dem Wildkörper hin und her: Jagdfieber! Wie Sie es in den Griff bekommen, zeigt Dr. Michael Frowein.

Fast jeder Jäger wurde in seinem Leben schon einmal vom Jagdfieber ergriffen. Grundsätzlich ist es nichts Schlimmes und gehört in Maßen zu der Jagd dazu. Je nach Persönlichkeitstyp ist das Jagdfieber aber mehr oder weniger stark ausgeprägt. Ebenso kann es durch die jeweilige Situation oder die persönliche Tagesform beeinflusst werden. Zum Problem wird das Jagdfieber erst, wenn dadurch ein korrektes Ansprechen des Wildes, das Einschätzen eines sicheren Umfeldes und guten Kugelfangs sowie die sichere Handhabung der Waffe und die Schussabgabe beeinträchtigt werden.

Foto: Sven Erik Arndt



Tritt das ersehnte Stück aus, kann das Jagdfieber zum Tunnelblick führen.

Foto: Elmar Henning

1. So entsteht Jagdfieber

Die bevorstehende Erlegungssituation löst eine Instinktreaktion im Menschen aus, bei der Angst und Angriff nah beieinanderliegen. In diesem Spannungsverhältnis reagiert der Körper in Sekundenschnelle mit dem Ausschütten der

Stresshormone Adrenalin, Noradrenalin und Dopamin. Blutdruck und Puls steigen sprunghaft an, die Atmung wird beschleunigt, Blutgefäße verengen, die Muskelspannung erhöht sich. Der Körper ist in Alarmzustand versetzt. Außen-

geräusche und Umgebung werden vermindert wahrgenommen (Tunnelblick). Tief in uns verwurzelt ist jetzt alles auf die Abwehr eines „imaginären“ Gegners beziehungsweise auf die Flucht vor der Gefahr fokussiert. Da diese aufgebaute Energie nicht sofort zur Entladung kommt, stellen sich Zittern und Schweißausbruch begleitend ein.

Die Spanne der anschließenden Reaktionen kann von einer Handlungsunfähigkeit bis hin zur unkontrollierten Überreaktion reichen. Übermäßiges Jagdfieber kann die Koordination zwischen Auge und Hand deutlich reduzieren. Stecherabzüge sind dabei ein besonderes Sicherheitsrisiko. Eine ungefährliche Kontaktaufnahme mit dem Abzug und das anschließende kontrollierte Abziehen sind nur schwer möglich. Außerdem sind Stecher häufig die Ursache für starkes Mucken. In diesem Zusammenhang kann ein Stecher zu einem erheblichen Stressfaktor werden, der bei den heute ausgezeichneten Direktabzügen völlig unnötig ist.

Jagdfieber macht leichtsinnig: Rasch wird ein geeigneter Kugelfang vergessen.

2. Jagdfieber – Welche Arten gibt es?

- ⊕ Jagdfieber vom Beginn der Jagd an – meist in Verbindung mit fremder Umgebung, einem hektischen Aufbruch zur Jagd oder einer besonderen Freigabe
- ⊕ Jagdfieber beim Anblick des erhofften Wildes – oft zusammen mit einer besonderen Freigabe oder einer besonderen Einschränkung der Freigabe
- ⊕ Jagdfieber beim Vorbereiten zum Schuss – einerseits in Verbindung mit dem Willen, die Situation zu meistern und das Stück zu erlegen, und andererseits mit dem Wissen, was alles schief gehen kann
- ⊕ Jagdfieber nach dem Schuss – meist unmittelbar nach Brechen des Schusses einhergehend mit der Sorge, das Stück schlecht getroffen, falsch angesprochen oder keinen geeigneten Kugelfang (Umfeldsicherheit) gehabt zu haben. Das kontrollierte und bewusste Handeln unterdrückt die Instinktreaktion und die Stresshormonausschüttung bis zur Schussabgabe und bricht dann durch.

3. Was steigert das Jagdfieber?

- ⊕ hektischer Aufbruch zur Jagd in fremder Umgebung, Zeitdruck
- ⊕ unklare oder komplizierte Freigabe, Unsicherheit beim Ansprechen des Wildes
- ⊕ schlechte Erfahrungen in der Vergangenheit, wie Erlegen eines nicht freigegebenen Stückes oder Krankschießen eines Stückes
- ⊕ Unsicherheiten bei der Waffenhandhabung unter Stress, komplizierte Bedienung
- ⊕ Funktionsstörungen der Waffe oder der Optik
- ⊕ negative Erfahrungen mit Stecherabzug (vorzeitiges Lösen des Schusses oder starkes Mucken) und das Bewusstsein darüber, wie leicht der Schuss brechen kann
- ⊕ langes Warten, bis das Stück bei gutem Kugelfang breit steht
- ⊕ unruhige und ungeduldige Begleiter



Ein Auslöser für Jagdfieber: Die Erinnerung daran, eine schwere Nachsuche verursacht zu haben.

Foto: Kristofer Hansson

4. Maßnahmen gegen Jagdfieber von Beginn der Jagd an:

- ⊕ Begleitung durch einen Ruhe vermittelnden Jagdfreund
- ⊕ gute Information über das Umfeld und den Jagdablauf (Gespräche, Besichtigung, Internet, Filme etc.)
- ⊕ genug Zeit einplanen, nicht hetzen oder drängeln lassen (in der Ruhe liegt die Kraft)
- ⊕ früh genug vorbereiten und Ausrüstung überprüfen (Vollständigkeit, Funktionsfähigkeit)
- ⊕ genaue Information über die Freigabe

5. Das hilft gegen Jagdfieber beim Anblick des Wildes:

- ⊕ Begleitung durch einen im Ansprechen erfahrenen Jäger
- ⊕ im Vorfeld Ansprechübungen bei Ansitzen, im Tierpark, in Seminaren, dem Schießkino oder mithilfe von Videofilmen und Büchern
- ⊕ bewusst die innere Einstellung beeinflussen und Autosuggestion (siehe Tipp: Mentales Training)
- ⊕ etwas tiefer einatmen und langsam ausatmen
- ⊕ Fernglas eventuell absetzen, mit bloßem Auge schauen

Ein versierter und ruhiger Jagdbegleiter kann helfen, das Jagdfieber zu mildern.



Tipp: Mentales Training

Innere Einstellung bewusst beeinflussen, sich immer wieder sagen: „Ich muss nicht schießen, aber ich kann, wenn alles passt. Niemand kann mich zum Schuss zwingen.“

Autosuggestion: „Ich bin ganz ruhig, gut vorbereitet, ich kann einen sauberen Schuss antragen und werde das Stück gut treffen.“

Sich vor dem geistigen Auge vorstellen, wie die Umfeldsicherheit überprüft wird, wo das Fadenkreuz oder der Leuchtpunkt bei der Schussabgabe stehen muss und wie der Kontakt zum Abzug aufgenommen und langsam der Druck erhöht wird, bis der Schuss bricht.

Foto: Ull Minis

6. Was tun bei Jagdfieber kurz vor dem Schuss?

- ⊕ bei Ansitzbeginn maximale Schussentfernung an Geländemarken festlegen
- ⊕ ermitteln, wo guter Kugelfang und Gefahrenbereiche liegen
- ⊕ für gute Auflage sorgen und Probeanschlag durchführen
- ⊕ eingübten Handlungsablauf kurz vor dem Schuss Schritt für Schritt durchgehen
- ⊕ bewusst die innere Einstellung beeinflussen (siehe Tipp: Mentales Training)
- ⊕ ruhig ein- und ausatmen
- ⊕ Konzentration auf die Umfeldsicherheit und das ruhige Zielen und Abziehen

Hinweis: Bricht trotzdem das Zittern durch, sofort Finger vom Abzug, Sichern und Autosuggestion wiederholen. Hilft das nicht, Waffe absetzen. Je öfter Sie die genannten Empfehlungen umsetzen, desto seltener wird das Jagdfieber auftreten.

Eine sichere Gewehrauflage minimiert die Unsicherheit im Schuss.

7. Hilfe gegen Jagdfieber nach dem Schuss:

- ⊕ Begleitung durch einen Jagdkameraden, der Rückmeldung über den Schuss und die Reaktion des Wildes gibt
- ⊕ Konsequent die geübte Waffenhandhabung fortführen, besonders das Sichern oder Entspannen und Entladen. Dies dient nicht nur der Sicherheit, sondern mildert auch die Instinktreaktion durch kontrolliertes Handeln ab.
- ⊕ Anschließend sich selbst oder dem Begleiter die nächsten Schritte bewusst nennen: „Jetzt warten wir circa zehn Minuten, dann gehen wir runter ...“
- ⊕ Während der Wartezeit ruhig atmen, erst den Ansitz beenden, wenn man sich beruhigt hat. Solange noch leichtes Zittern spürbar ist, kann die Koordination beeinträchtigt sein, und es besteht erhöhte Verletzungsgefahr durch Ausrutschen.



Foto: Thore Wolf

Regelmäßige Schießübungen und Waffenhandhabung nehmen die vermeintliche Angst vor dem Schuss.

Tipp: Basistraining Waffenhandhabung

Wird die Handhabung der Jagdwaffe immer wieder „im stillen Kämmerlein“ geübt, läuft sie in Stress-Situationen automatisch ab. Das hilft auch gegen übermäßiges Jagdfieber, weil sich der Schütze auf die Umfeldsicherheit, das ruhige Zielen und kontrollierte Abziehen konzentriert.

Hinweis: Immer, wenn man ohnehin die Waffe aus dem Tresor holt, einmal den Handlungsablauf ruhig und sorgfältig durchgehen.

Wichtig: sofortiges Sichern, Entspannen und Entladen nach dem Schuss! Das wird in der Aufregung schnell vergessen und sollte deshalb mit besonderer Sorgfalt geübt werden!