

Bogenschießen – traditionell und intuitiv

Der Umgang mit Pfeil und Bogen war immer auch eine geistige Herausforderung, diente der Jagd und im Krieg. Heute ist es ein faszinierender Sport, der meditative und körpertherapeutische Aspekte einschließt:

- **Schießen ohne Zieleinrichtungen** mit einfachen Lang- und Recurvebögen, die den Pfeil auf seine Bahn schicken,
- **Seiner Intuition vertrauen** (Augen-Hand Koordination),
- Naturerlebnis,
- Spannung aufbauen und loslassen,
- Umgang mit natürlichen Materialien,
- Ziele setzen

– all das ist traditioneller Bogensport.

Es wirkt entspannend und gegen den Alltagsstress, fördert Konzentration, Zentrierung, Koordination und Standfestigkeit, verhilft zu einer aufrechten Haltung, stärkt Muskulatur, dehnt den Brustkorb auf, erhöht das Atemvolumen, führt zu einer besseren Körperwahrnehmung, stärkt das Selbstbewusstsein und die Zielorientierung. Zudem wird die Sehkraft geschult und das räumliche Sehen geübt.

Der Bogen ist auch ein Begleiter auf dem Weg nach innen. Intuitives Bogenschießen hat durch das Wechselspiel von Anspannung und Entspannung eine beruhigende Wirkung auf unseren Körper.

Der Fokus liegt hauptsächlich auf dem körperlichen Spüren des Schussablaufes.

Das Treffen tritt in den Hintergrund – „*ich spüre mich*“.

Der Schussablauf:

(...*der Pfeil ist bereits eingenoct*)

1. **Stand**: seitlich zum Ziel nehme ich den stolzen Stand des Bogenschützen ein
2. **Hand**: Bogenhand, dann Zughand kontrollieren
3. **„pick a point“**: Augen fokussieren das Ziel – ruhige tiefe Atmung
4. **Ankern**: Bogen Richtung Ziel anheben und Zughand zum „Anker“ führen
5. **Lösen**: passiver Vorgang = die 3 Zugfinger lösen die Sehne !!! Anker bleibt !!!
6. **Nachhalten**: Nachspüren, Feedback und Eigenkorrektur



Das gesundheitliche Potential des Bogenschießens

Bogenschießen weckt bei sehr vielen Menschen spontan ein lebhaftes Interesse.

Es spricht ja auch meistens positive Gefühle und Vorstellungen an, etwa durch Erinnerungen an den eigenen „Flitzebogen“ in der Kindheit oder durch die Verbindung zu Indianern oder die Identifikation mit Helden wie Robin Hood oder auch Legolas. Auch hat viele in ganz anderer Weise das Buch von Eugen Herrigel „Zen in der Kunst des Bogenschießens“ beeindruckt. Und auch als Sportart bei den Olympischen Spielen war Bogenschießen eindrucksvoll zu beobachten, wenn auch noch kein Teilnehmer aus Deutschland ganz vorne um die Medaillen mitkämpfen konnte.

Es gibt auch immer mehr Gelegenheiten, das Bogenschießen mal praktisch auszuprobieren, etwa bei einem Club-Urlaub oder im historisch-traditionellen Gewand bei einem der Mittelalter-Spektakel. Zu einer ganzen „Szene“ hat sich das sogenannte instinktive Bogenschießen entwickelt mit Turnieren, die eine Jagd in freier Natur durch Tierfiguren als Ziele nachahmen.

Letztlich sind es aber bislang immer noch wenige, die Bogenschießen regelmäßig praktizieren.

Das mag damit zusammenhängen, wie unterschiedlich es aufgefasst und praktiziert wird.

Die Palette reicht vom Leistungssport mit technisch perfektionierten Geräten, die geradezu bizarr anmuten, bis zur fernöstlichen Meditation im fremdartigen Ritual des Zen-Bogenschießens und bis zum historisch-spielerischen Sonntagsvergnügen für Jung und Alt.

Natürlich gilt ganz allgemein, dass Sport gut, Meditation wertvoll und Spaß und Vergnügen wünschenswert sind. Was hat es aber nun speziell mit dem Bogenschießen auf sich, weshalb ist es in besonderer Weise empfehlenswert? Und was ist daran gesund?

Auf die Frage, was jemand sich speziell vom Bogenschießen verspricht, ist die häufigste Antwort: Konzentration. Und offensichtlich zeigt jedes Bild von einem Bogenschützen in Aktion, dass dies ein wesentlicher Aspekt ist. Dennoch lohnt es sich, hier einmal kritisch innezuhalten. Denn Konzentration wird oft verstanden als Körperbeherrschung, als Anstrengung, die allzu leicht auch krampfhaft werden kann. Und sie verbindet sich meist mit einer Fixierung auf Treffen und Erfolg, als ob es nur darauf ankäme. So könnte ein auf Konzentration angelegtes Bogenschießen einem Effektivitäts- und Erfolgsdenken entsprechen, das im Berufsleben zwar oft kaum zu vermeiden, aber dennoch auf Dauer ungesund ist.

Für ein gesundes Bogenschießen ist Ruhe ein viel besserer Begriff. Und die Besonderheit des Bogenschießens liegt darin, dass es die Ruhe mit dem Einsatz von Kraft und mit der Entschlossenheit, ein konkretes Ziel zu treffen, verbindet.

Kraftvolle zielorientierte Ruhe - so stellt sich gesundes Bogenschießen dar.

Bogenschießen – traditionell und intuitiv

Die meisten Anfänger im Bogenschießen haben eine enorme Freude daran, ihre Kraft so klar und deutlich zu spüren, wie sie dann im Davonschnellen des Pfeils auch anschaulich wird. Wer hier übertreibt und - in der Illusion, dadurch besser zu treffen - einen zu starken Bogen nimmt, der sich gerade noch mit äußerster Anstrengung spannen lässt, verliert nicht nur rasch alle Freude, sondern schadet auch seiner Gesundheit. Ein angemessener Bogen lässt einen die eigene Kraft gut spüren ohne anstrengend zu werden, er vermittelt bei harmonischem Bewegungsablauf ein angenehmes Körpergefühl.

Dabei gibt es dann noch einiges Interessante mehr zu entdecken, was mit Gesundheit und gutem Gefühl zu tun hat. So zeigt sich, dass der aufrechte **seitliche** Stand (die Linie der Schultern zeigt zum Ziel) die freieste Bewegung ermöglicht, dass beim Spannen der Sehne die **Muskeln im Bereich der Schulterblätter** die Hauptarbeit leisten (nicht etwa die Armmuskeln), was zu einem wohltuenden Öffnen des Brustkorbs führt. Besonders überraschend ist für viele die Empfehlung, beim Spannen des Bogens, also wenn die volle Kraft eingesetzt wird, **auszuatmen**, und sie sind erstaunt, wie viel Ruhe und Lockerheit sie auf diese Weise bewahren können. Spürbar wird auch, dass die Bewegung aus anatomischen Gründen am leichtesten auf **Schulterebene** auszuführen ist, weshalb es sich empfiehlt, unter dem Kinn zu „ankern“ (d.h. bei vollem Auszug der Sehne dort mit der Hand anzukommen).

Einige dieser Aspekte, insbesondere das zuletzt genannte Anker unter dem Kinn, sind am besten zu verwirklichen, wenn Sie die natürliche Art des Bogenschießens, das **intuitive** Bogenschießen, praktizieren. Dann brauchen Sie nämlich nicht zu zielen, weder über den Pfeil noch durch ein angebautes Visier wie die Sportschützen, sondern sie orientieren sich (wie Sie es beim Werfen mit einem Speer oder Stein zwangsläufig tun würden) mit weitem, offenem Blick auf den Zielbereich und schießen dann nach Gefühl, entsprechend Ihrer Intuition. Und die entwickelt sich mit der Erfahrung (und jeder Pfeil ist eine Erfahrung!) rasch zu guter Treffsicherheit.