

Welche hauptsächlichen Wirkimpulse werden durch das therapeutisch-intuitive Bogenschießen bei Psychotherapiepatienten im Rahmen eines stationären multimethodalen Behandlungskonzeptes erfahren?

Bachelorarbeit in der Fakultät Soziale Arbeit,
Gesundheit und Pflege

der Hochschule Ravensburg – Weingarten

vorgelegt von

Sabine Johanna Benzinger
Jägerstr. 9
88364 Alttann

Erstgutachter: Prof. Dr. Bertram Szagun

Zweitgutachter: Prof. Dr. Kilian W. Mehl

Alttann, den 10. Mai 2010

Inhaltsverzeichnis

I. Inhaltsverzeichnis.....	I
II. Abkürzungsverzeichnis.....	III
III. Abbildungs- und Tabellenverzeichnis	IV
IV. Erklärung.....	VII
1. Zusammenfassung.....	1
2. Einleitung.....	3
2.1 Bogenschießen	3
2.1.1 Therapeutisch-intuitives Bogenschießen.....	3
2.2 Therapeutisch-intuitives Bogenschießen als erlebnistherapeutische Methode.....	4
2.2.1 Erlebnistherapie	4
2.2.2 Erlebnistherapie als integrativer Bestandteil verschiedener Psychotherapiekonzepte.....	5
2.2.3 Handlungskonzepte der Erlebnistherapie.....	8
2.2.4 Handlungskonzepte der Erlebnistherapie in Bezug auf das therapeutisch- intuitive Bogenschießen.....	9
2.3. Fragestellung.....	10
3. Methoden	11
3.1 Setting	11
3.2 Stichprobe	11
3.2.1 Soziodemographische Daten und Diagnosen	12
3.3 Instrumente.....	13
3.3.1 Patientenfragebögen	13
3.3.1.1 BS-Fragebogen	14
3.3.1.2 BS-Selbstreflexionsbogen.....	14
3.3.2 Bezugstherapeuten-Fragebogen.....	15
3.4 Datenauswertung.....	16
3.4.1 Die Definition der Kategorien	16

4. Ergebnisse	18
4.1 Auswertung der Fragebögen.....	18
4.2 Auswertung der BS-Fragebögen	19
4.3 Auswertung der BS-Selbstreflexionsbögen.....	30
4.4 Auswertung der Bezugstherapeuten-Fragebögen.....	38
4.5 Zusammenfassung der Ergebnisse.....	40
4.5.1 Meist genannte, subjektiv erwartete Wirkimpulse der Teilnehmer beim therapeutisch-intuitiven Bogenschießen	42
4.5.2 Meist genannte, subjektiv erfahrene Wirkimpulse der Teilnehmer beim therapeutisch-intuitiven Bogenschießen	42
4.5.3 Meist genannte, erwartete Wirkimpulse des therapeutisch-intuitiven Bogenschießens, von Seiten der Bezugstherapeuten.....	42
5. Diskussion	43
5.1 Interpretation der Ergebnisse	44
5.1.1 Entspannung/Gelassenheit	44
5.1.2 Wahrnehmungsfähigkeit/Bewusstheit	45
5.1.3 Konzentration.....	46
5.1.4 Zielorientierung.....	47
6. Fazit	48
V. Literaturverzeichnis	49
VI. Anhang	50

II. Abkürzungsverzeichnis

a. a. O.	am angegebenen Ort, die vorher angegebene Quelle
BS	Bogenschießstudie
BZ	Bezugstherapeut
bzw.	beziehungsweise
d.h.	das heißt
ebd.	eben da, genau auf derselben Seite dort in der Quelle
et al.	et alii, und andere
evtl.	eventuell
ff.	fortfolgende
ggf.	gegebenenfalls
ICD-10	Internationale Klassifikation psychischer Störungen
Pat.	Patient
SB	Selbstreflexionsbogen
vgl.	vergleiche
z. B.	zum Beispiel
zit. n.	zitiert nach

III. Abbildungs- und Tabellenverzeichnis

Abbildungen:

Abbildung 1: „Was fällt Ihnen spontan zum Thema Bogenschießen ein?“	20
Abbildung 2: „Welche therapeutische Funktion könnte das Bogenschießen im Rahmen einer Psychotherapie haben?“	22
Abbildung 3: Individuelle Vorerfahrungen bzw. keine Vorerfahrungen mit Bogenschießen	23
Abbildung 4: Erwartungen der Teilnehmer in Bezug auf das therapeutisch-intuitive Bogenschießen	25
Abbildung 5: Befürchtungen der Teilnehmer in Bezug auf das therapeutisch-intuitive Bogenschießen	27
Abbildung 6: „Was könnte der Sinn des therapeutisch-intuitiven Bogenschießens für Sie ganz persönlich sein?“	29
Abbildung 7: „Welche Gefühle und Gedanken haben Sie beim therapeutisch-intuitiven Bogenschießen bei sich wahrgenommen?“	31
Abbildung 8: „Gibt es Erfahrungen, die Sie durch die Teilnahme am therapeutisch-intuitiven Bogenschießen gemacht haben und die Ihnen im Alltag hilfreich sind?“	33
Abbildung 9: „Welche Bedeutung könnte die Erfahrung aus dem therapeutisch-intuitiven Bogenschießen für Ihre zukünftige Lebensgestaltung haben?“	35
Abbildung 10: „Welche therapeutische Funktion könnte das Bogenschießen im Rahmen einer Psychotherapie haben?“	37
Abbildung 11: „Welche Überlegungen führten dazu, dass Sie Ihren Patienten zum therapeutisch-intuitiven Bogenschießen einteilten?“	39
Abbildung 12: Wirkimpuls: Entspannung/Gelassenheit.....	44
Abbildung 13: Wirkimpuls: Wahrnehmungsfähigkeit/Bewusstheit	45
Abbildung 14: Wirkimpuls: Konzentration	46
Abbildung 15: Wirkimpuls: Zielorientierung	47

Tabellen:

Tabelle 1:

Kategorisierung von Störungen
(GILSDORF 2004: 215; in Anlehnung an GREENBERG et al.1993: 80ff)..... 8

Tabelle 2:

Soziodemographie und Diagnosen der an der Studie teilnehmenden Patienten 12

Tabelle 3:

Kategorien zu: „Was fällt Ihnen spontan zum Thema Bogenschießen ein?“ 19

Tabelle 4:

Kategorien zu: „Welche therapeutische Funktion könnte das Bogenschießen im
Rahmen einer Psychotherapie haben?“ 21

Tabelle 5:

Kategorien zu: „Haben Sie Vorerfahrungen mit Bogenschießen?“-„Wenn ja, welche?“ 23

Tabelle 6:

Kategorien zu: Erwartungen der Teilnehmer in Bezug auf das therapeutisch-intuitive
Bogenschießen 24

Tabelle 7:

Kategorien zu: Befürchtungen der Teilnehmer in Bezug auf das therapeutisch-intuitive
Bogenschießen 26

Tabelle 8:

Kategorien zu: „Was könnte der Sinn des therapeutisch-intuitiven Bogenschießens
für Sie ganz persönlich sein?“ 28

Tabelle 9:

Kategorien zu: „Welche Gefühle und Gedanken haben Sie beim therapeutisch-intuitiven
Bogenschießen bei sich wahrgenommen?“ 30

Tabelle 10:

Kategorien zu: „Gibt es Erfahrungen, die Sie durch die Teilnahme am therapeutisch-
intuitiven Bogenschießen gemacht haben und die Ihnen im Alltag hilfreich sind?“ 32

Tabelle 11:

Kategorien zu: „Welche Bedeutung könnte die Erfahrung aus dem therapeutisch-
intuitiven Bogenschießen für Ihre zukünftige Lebensgestaltung haben?“ 34

Tabelle 12:

Kategorien zu: „Welche therapeutische Funktion könnte das Bogenschießen
im Rahmen einer Psychotherapie haben?“ 36

Tabelle 13:

Kategorien zu: „Welche Überlegungen führten dazu, dass Sie Ihren Patienten zum therapeutisch-intuitiven Bogenschießen einteilten?“ 38

Tabelle 14:

Zusammenfassung der Ergebnisse 41

Erklärung

Ich versichere, dass die vorliegende Arbeit inhaltlich ohne fremde Hilfe angefertigt wurde und ich mich keiner anderen, als der von mir angegebenen Literatur und Hilfsmittel bedient habe. Im Rahmen einer Prüfung wurde das Thema von mir noch nicht schriftlich bearbeitet.

Alttann, den 10. Mai 2010

Sabine Johanna Benzinger

1. Zusammenfassung

Einleitung

Ursprünglich kommt das Schießen mit Pfeil und Bogen aus Jagd- und Kriegstraditionen, mit dem Ziel, das Tier oder den Feind möglichst präzise zu treffen. Heute wird das Bogenschießen meist als sportliche Betätigung und Freizeitaktivität gesehen. Beim therapeutisch-intuitiven Bogenschießen steht der Aspekt, möglichst präzise das Ziel zu treffen, nicht im Vordergrund:

„Das therapeutisch-intuitive Bogenschießen arbeitet als Form der Erlebnistherapie mit konkreter, vor allem körperlicher Erfahrung und konfrontiert unmittelbar mit sinnlich erlebter Realität. Wie die anderen Formen der Erlebnistherapie bietet das therapeutisch-intuitive Bogenschießen gute Möglichkeiten zur Klärung und Bearbeitung kognitiver und behavioraler Muster“ (Schäfer 2004: 2).

Inwiefern das therapeutisch-intuitive Bogenschießen als psychotherapeutische Maßnahme im Rahmen eines multimethodalen stationären Behandlungskonzeptes bei Psychotherapiepatienten¹ wirkt, wurde bislang noch nicht empirisch untersucht. Es ergab sich somit zunächst die Fragestellung nach den hauptsächlichen Wirkimpulsen, die durch das therapeutisch-intuitive Bogenschießen aus Sicht der Patienten möglicherweise erfahren werden.

Methode

Die vorliegende empirische Forschungsstudie wurde im Rahmen einer Interventionsforschung durchgeführt. Die Erhebung der Daten erfolgte in der Klinik Wollmarshöhe im Zeitraum Dezember 2009 bis Februar 2010. Es nahmen 15 Patienten an der Studie teil (N=15), darunter sieben Männer und acht Frauen. Das Durchschnittsalter betrug 46,2 Jahre.

Zur Datenerhebung wurden zwei Patientenfragebögen und ein Fragebogen für die Bezugstherapeuten entwickelt. Die Fragebögen enthielten ausschließlich offene Fragen, mit dem Ziel, freie und authentische Antworten zu erhalten. Als geeignete Analyseform zur Auswertung der Daten wurde die qualitative Inhaltsanalyse gewählt.

¹ In nachfolgender Arbeit wurde aus Gründen der besseren Lesbarkeit auf die bigeschlechtliche Sprachform verzichtet.

Die Strukturierung erfolgte über ein Kategoriensystem, um so die Fülle des erhobenen Datenmaterials sinnvoll und ohne Informationsverlust zu reduzieren und zu analysieren.

Durch die Quantifizierung der erfassten qualitativen Daten war es möglich die absoluten Häufigkeiten darzustellen. Die Relativierung, durch die Angaben in Prozent ermöglichte die Vergleichbarkeit der verschiedenen Fragebögen und machte die Ergebnisse deutlicher.

Ergebnis

Die hauptsächlich erfahrenen Wirkimpulse durch das therapeutisch-intuitive Bogenschießen sind, laut Aussagen der Teilnehmer, „Entspannung/Gelassenheit“, „Wahrnehmungsfähigkeit/Bewusstheit“, „Konzentration“ und „Zielorientierung“. Die Auswertung der Patientenfragebögen zeigte, dass es sich sowohl bei den meist erwarteten als auch bei den meist erfahrenen Wirkimpulsen der Teilnehmer um die gleichen Themen handelte. Von Seiten der Bezugstherapeuten wurden hinsichtlich der erwarteten Wirkimpulse am häufigsten „Entspannung/Gelassenheit“, „Wahrnehmungsfähigkeit/Bewusstheit“, „Handlung/Aktivität“ und „Zielorientierung“ genannt.

Diskussion

Die vorliegende Studie liefert erste Hinweise auf die verschiedenen Wirkimpulse, die durch das therapeutisch-intuitive Bogenschießen erfahren werden. Hierbei ist zu berücksichtigen, dass nur eine geringe Stichprobe (N=15) erhoben wurde, dies könnte möglicherweise die Aussagekraft der Ergebnisse einschränken. Somit gelten alle dargestellten Ergebnisse unter Vorbehalt und sind in Bezug zu der Stichprobengröße zu betrachten.

Es wurde versucht, die Vielzahl der Wirkimpulse auf die hauptsächlichsten Wirkimpulse zu reduzieren. Diese scheinen, nach Aussagen der 15 Studienteilnehmer, „Entspannung/Gelassenheit“, „Wahrnehmungsfähigkeit/Bewusstheit“, „Konzentration“ und „Zielorientierung“ zu sein.

Hieraus lässt sich folgende Hypothese ableiten:

Beim therapeutisch-intuitiven Bogenschießen entstehen anscheinend die häufigsten und stärksten Wirkimpulse in den Bereichen „Entspannung/Gelassenheit“, „Wahrnehmungsfähigkeit/Bewusstheit“, „Konzentration“ und „Zielorientierung“.

In welchem Ausmaß diese Wirkimpulse Effektstärken zeigen, bleibt einer quantitativen Folgestudie vorbehalten.

2. Einleitung

2.1 Bogenschießen

Das Bogenschießen ist Vielen aus Kindheitstagen bekannt, als die selbst gebastelten Bögen aus Haselnussruten, für Indianerspiele verwendet wurden.

Geschichtlich gesehen ist das Schießen mit Pfeil und Bogen eine Jagd- und Kampftechnik mit langer Tradition.

Heutzutage wird das Bogenschießen am häufigsten in Vereinen praktiziert. Hier zählt der sportliche Aspekt und somit die Leistung. Es steht das Treffen eines Ziels im Vordergrund, das gleiche gilt auch für das Bogenschießen als olympische Disziplin.

Eine andere Ausübung des Bogenschießens ist das Kyudo, welches aus der Tradition des japanischen ZEN stammt. Beim Kyudo handelt es sich um eine rein meditative Übung, ohne die übliche Leistungsorientierung. Herrigel beschreibt in seinem Buch „ZEN in der Kunst des Bogenschießens“, dass es beim Kyudo nicht nur um ein sicheres Hantieren mit Pfeil und Bogen geht, sondern, dass das Kyudo auch einen Weg zu einer von „Spiritualität getragener Lebenspraxis“ darstellt (HERRIGEL 2002: 7-10).

2.1.1 Therapeutisch-intuitives Bogenschießen

Beim therapeutisch-intuitiven Bogenschießen wird, laut Schäfer, bei der Durchführung der meditative Aspekt in den Vordergrund gestellt, das heißt, es wird eine Handlung entwickelt, möglichst ohne Kognition, ohne bewusste Steuerung, ein Handeln aus „dem Gefühl heraus“ (SCHÄFER 2004: 1-3).

Dieses Handeln aus dem Gefühl heraus, soll dem Schützen durch die ganzheitlich erlebte Realität (Körper, Seele, Geist) eine Möglichkeit bieten, psychische Vorgänge zu verstehen und zu bearbeiten.

Laut Schäfer ist das therapeutisch-intuitive Bogenschießen eine Form des Erfahrungslernens und wird in der Erlebnistherapie eingesetzt. Obwohl die Erlebnistherapie nur einen eng abgegrenzten Ausschnitt der Realität präsentiert, ohne jedes ernsthafte Risiko (niemand, der beim Bogenschießen nicht trifft, muss hungern), und obwohl die Wirklichkeit fast nur imitiert wird, ermöglicht diese Unmittelbarkeit eine hohe emotionale Intensität. Im Rahmen einer Therapie bietet dies eine gute Möglichkeit zur Klärung und Bearbeitung von Denk-, Fühl- und Verhaltensmustern (SCHÄFER 2004: 1-3).

2.2 Therapeutisch-intuitives Bogenschießen als erlebnistherapeutische Methode

2.2.1 Erlebnistherapie

Die Erlebnistherapie wird als handlungsorientierter psychotherapeutischer Ansatz beschrieben (GILSDORF 2004: 37)

“Die verschiedenen Handlungsformen wirken dabei so zusammen, dass sie dem Einzelnen ein individuelles und ganzheitliches Erleben ermöglichen. Ganzheitliches Erleben bedeutet, dass Erfahrungen auf körperlicher, affektiver und kognitiver Ebene gemacht werden, die zueinander in Beziehung stehen. Durch die bewusste oder unbewusste Verarbeitung des Erlebten sollen beim Einzelnen Veränderungen im therapeutischen Sinne angeregt werden“ (FACKLER/RAFF 1998: 26, zit. n. GILSDORF 2004).

Diese Form der Therapie geht davon aus, dass es für den erfolgreichen Verlauf einer Behandlung notwendig ist, dass der Klient innerlich mit seinem gefühlsmäßigen Erleben am therapeutischen Prozess beteiligt ist und nicht nur auf der kognitiven Schiene über seine Probleme redet (ESSER 1983: 9). „Damit konstruktive Prozesse der Veränderung möglich werden, ist es unumgänglich, dass innerhalb der Therapie emotionale Probleme möglichst in vollem Umfang und unmittelbar im aktuellen Erleben des Klienten gegenwärtig sind“ (ESSER 1983: 13). Der Zugang für unmittelbares, aktuelles Erleben von Emotionen ist über die Handlung möglich. Hier ist nun wichtig zu wissen, was Handlung im Rahmen einer Psychotherapie bedeutet. Esser beschreibt Handlung in Bezug auf die psychotherapeutischen Verfahren der Gestalttherapie und des Psychodramas (ESSER 1983: 15-24). Hier findet Handlung im geschlossenen Raum statt. Dies ist ein wesentlicher Unterschied zur Erlebnistherapie. Die Erlebnistherapie nutzt die Natur um Handlung emotional erfahrbar zu machen. Hierfür können verschiedene Elemente, wie z. B. der Hochseilgarten, die Bergtour, das Reiten und das Bogenschießen zum Einsatz kommen.

Der Aufbruch zu neuen Erfahrungen und Tätigkeiten kann „dann Aufbruch im doppelten Sinn sein. Lange verdrängte Verletzungen, verleugnete Gefühle der Minderwertigkeit, schmerzliche Erinnerungen, unbekannte Ängste brechen urplötzlich in das sonst so geordnete Leben ein und bieten sich einer therapeutischen Bearbeitung an“ (HECKMAIR/MICHL 1994: 95).

2.2.2 Erlebnistherapie als integrativer Bestandteil verschiedener Psychotherapiekonzepte

KOTH (1996: 51-58) beschreibt die Erlebnistherapie als eine konkrete psychotherapeutische Maßnahme und verweist darauf, dass die erlebnistherapeutischen Aktivitäten nicht von anderen therapeutischen Ansätzen getrennt werden dürfen, sondern in ein Gesamtkonzept integriert sein sollen. Hierfür ist nun wichtig, die therapeutischen Merkmale der Erlebnistherapie zu benennen, um dann eine Zuordnung zu den verschiedenen Grundkonzepten der Psychotherapie zu treffen. GILSDORF (2004: 37-38) beschreibt vier wesentliche Merkmale:

1. Erfahrungsorientierung:

Dies beinhaltet den Lernprozess, der von unmittelbarer Erfahrung ausgeht und die Untersuchung dieser Erfahrung.

2. Ganzheitlichkeit:

Angestrebt werden emotionale, kognitive und behaviorale Lernerfahrungen.

3. Wachstumsorientierung:

Ausgegangen wird von einem ressourcenorientierten Menschenbild und es sollen „Lernerfahrungen ermöglicht werden, in denen die KlientInnen ihre Fähigkeit aktiv einbringen und erweitern können“ (GILSDORF 2004: 38).

4. Selbstorganisation:

Selbstgesteuertes Lernen soll durch therapeutische Interventionen konkrete Prozesse der Selbstorganisation ermöglichen.

(a. a. O.: 37-38)

GILSDORF (2004: 38) hat die Erlebnistherapie auf Grund dieser Merkmale verschiedenen therapeutischen Ansätzen zugeordnet und eine Synthese zu folgenden Psychotherapieverfahren herausgearbeitet:

Erlebnistherapie als integrativer Bestandteil von:

1. Gruppentherapien:

a) Psychodrama

Dramaturgische Perspektive

„Therapie als spielerische Inszenierung“

b) Gruppendynamik

Gesellschaftliche Perspektive

„Therapie als Aufbruch von Konventionen“

2. Experiential Therapy:

a) Gestalttherapie

Phänomenologische Perspektive

„Therapie als Experiment“

b) Non - direkte Therapie

Dialogische Perspektive

„Therapie als Beziehungsgeschehen“

3. Adventure Therapy

a) Adventure Based Therapy

Handlungsorientierte Perspektive

„Therapie als Herausforderung“

b) Wilderness Therapy

Transzendente Perspektive

„Therapie als Grenzerfahrung“

4. Systemische Therapie

a) Kybernetischer Ansatz

Konstruktivistische Perspektive

„Therapie als Erfindung neuer Wirklichkeiten“

b) Narrativer Ansatz

Sozial - konstruktionistische Perspektive

„Therapie als Co - Konstruktion von Wirklichkeiten“

GILSDORF (2004: 38)

Die von Gilsdorf angeführten Merkmale in Verbindung mit anderen psychotherapeutischen Konzepten werden durch Heckmair/Michl erweitert bzw. aus einer anderen Blickrichtung betrachtet. Heckmair/Michl orientieren sich an drei therapeutischen Richtungen um die Verbindungsmöglichkeiten zwischen äußerem Erlebnis, Anamnese und therapeutischen Ansätzen aufzuzeigen. Diese drei therapeutischen Richtungen sind die Individualpsychologie von Alfred Adler, die Grenzsituationstherapie von Helmut Schulze und die „Sensory Awareness“ nach Charles Brooks (HECKMAIR/MICHL 1994: 95).

2.2.3 Handlungskonzepte der Erlebnistherapie

Die Handlungskonzepte der Erlebnistherapie leiten sich aus dem Verständnis der Entstehung von psychischen Störungen ab (GILSDORF 2004: 213ff). Die Ursache von psychischen Störungen wird je nach Therapieschule definiert. Dies bedeutet, dass es eine Vielzahl von Definitionen gibt. Während die Psychoanalyse die Ursache in frühkindlichen Ereignissen sieht, hat die Verhaltenstherapie ein lerntheoretisches Verständnis für die Genese von Störungen (KRIZ 2001: 107). Ein wichtiger gemeinsamer Nenner sämtlicher Therapieschulen ist, dass „psychische Störungen ihre Wurzeln in der Vergangenheit haben, aber nur im „Hier und Jetzt“ geheilt werden können (HANSCH 2006: 304).

GILSDORF (2004: 214) bezieht sich bei seiner Ursachendefinition von psychischen Störungen auf eine mangelnde Integration von Denken, Fühlen und Handeln des Individuums .Dies kann in der frühen Kindheitsphase oder auch im reifen Erwachsenenalter erfolgen. Das differenzierte Verständnis für die Ursachen von psychischen Störungen unterteilt Gilsdorf in drei Kategorien (a. a. O.: 215):

<p>1. Kategorie <u>„Schwierigkeit sich der eigenen Erfahrung umfassend genug bewusst zu werden“</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • unzulängliche Entwicklung der mangelnde Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung im Allgemeinen oder in bestimmten Bereichen • die Folge kann sein, dass bestimmte Potentiale der eigenen Persönlichkeit nicht wahrgenommen werden oder bestimmte Anteile von anderen überlagert sind • es kommt zur Unterbrechung des Erfahrungsflusses • das Individuum ist nicht in der Lage die eigene Erfahrung als sinnvoll zu erleben
<p>2. Kategorie <u>„Eingeschränkte oder fehlerhafte Symbolisierung eigener Erfahrungsprozesse“</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • durchgehende Schwierigkeit in der Symbolisierung eigener Erfahrung • dies führt dazu, dass Bedeutungen mittels abstrakter Symbole geschaffen werden • Verlust des direkten Bezugs der Symbole zur eigenen Erfahrung • dies kann zu einem Gefühl der Entfremdung führen
<p>3. Kategorie <u>„Dysfunktionalität der zur Verfügung stehenden emotionalen Schemata“</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • sind Schemata generalisiert ist die Gefahr groß, dass diese in neuen Kontexten unangemessen sind • diese mangelnde Differenzierung ist oft die Folge von Traumatisierung

Tabelle 1: Kategorisierung von Störungen

(GILSDORF 2004: 215; in Anlehnung an GREENBERG et al.1993: 80ff)

Diese drei Kategorien bilden, laut Gilsdorf, die Ausgangspunkte für die Handlungskonzepte der Erlebnistherapie.

Diese Handlungskonzepte versuchen durch ein Erlebnis und der damit verbundenen Erfahrung, dem Prozess der Symbolisierung zu neuen Bedeutungen zu verhelfen und über die Arbeit an dysfunktionalen Schemata schmerzhaft Erfahrungen zu bearbeiten.

Dies erfolgt über drei Strategien:

1. "Stärkung der Wahrnehmungsfähigkeit und Bewusstheit"
2. "Unterstützung der Symbolisierung von Erfahrungsprozessen"
3. "Konfrontation dysfunktionaler Schemata"

(GILSDORF 2004: 216)

2.2.4 Handlungskonzepte der Erlebnistherapie in Bezug auf das therapeutisch-intuitive Bogenschießen

Die Darstellung der Handlungskonzepte, in direktem Zusammenhang mit dem therapeutisch-intuitiven Bogenschießen, bezieht sich auf die Erfahrungen² von Dipl. Psychologe K. H. Schäfer, der seit 2002 in der Klinik Wollmarshöhe das therapeutisch-intuitive Bogenschießen als therapeutische Maßnahme durchführt.

1. "Stärkung der Wahrnehmungsfähigkeit und Bewusstheit"

Laut Schäfer ist beim therapeutisch-intuitiven Bogenschießen die Wahrnehmungsfähigkeit und Bewusstheit von großer Bedeutung. Für den korrekten Stand bzw. Position bedarf es beim Bogenschießen einer guten Körperwahrnehmung. Ist diese nicht gewährleistet, fliegt der Pfeil nicht ins Ziel. Auch muss ein sich komplettes Einlassen auf die Tätigkeit gegeben sein, ein Handeln im „Hier und Jetzt“, denn es zeigt sich sofort am Flug des Pfeils, wenn der Schütze gedanklich woanders verweilt.

² Diese Erfahrungen sind schriftlich weder in einem Skript, noch in einem Buch fixiert. Die Aussagen wurden von der Verfasserin dieser Arbeit, mittels eines persönlichen Gesprächs mit Dipl. Psychologe Hr. Schäfer, festgehalten.

2. "Unterstützung der Symbolisierung von Erfahrungsprozessen"

Die Unterstützung bei der Symbolisierung von neu gemachten Erfahrungen, entsteht beim therapeutisch-intuitiven Bogenschießen, laut Schäfer, über die direkte Tätigkeit. So kann z. B. bei einem Schützen die Thematik des Loslassens mit dem Gefühl der Angst verbunden sein. Beim Bogenschießen muss der Pfeil losgelassen werden, wenn er das Ziel erreichen soll.

3. "Konfrontation dysfunktionaler Schemata"

Laut Schäfer geht es bei der Konfrontation dysfunktionaler Schemata vor allem darum, dass beim therapeutisch-intuitiven Bogenschießen genügend Stimuli angeboten werden, so dass dysfunktionale Schemata in Aktion kommen und somit der unmittelbaren Erfahrung zur Verfügung stehen.

2.3. Fragestellung

Die Wirkimpulse des therapeutisch-intuitiven Bogenschießens, im Rahmen eines multimethodalen stationären Behandlungskonzeptes bei Psychotherapiepatienten, wurden bislang empirisch noch nicht untersucht. Die Recherche in verschiedenen internationalen Datenbanken (Psyndex, PsyDoc, PsyJournals, Psyline, PsychSpider, Medline, PubMed) ergab, dass zu dieser Thematik noch keine Studien veröffentlicht wurden.

Somit ergab sich folgende Hauptfragestellung:

Welche hauptsächlichen Wirkimpulse werden durch das therapeutisch-intuitive Bogenschießen bei Psychotherapiepatienten im Rahmen eines stationären multimethodalen Behandlungskonzeptes erfahren?

Die Wirkimpulse sollen mittels offener Fragen in Form von Fragebögen eruiert werden. Ebenfalls wurden die Erwartungen, hinsichtlich der Wirkimpulse des therapeutisch-intuitiven Bogenschießens, aus Sicht der Bezugstherapeuten erfragt.

Das Ziel der Hauptfragestellung war, eine Hypothesenbildung als Grundlage für weitere Forschung zu ermöglichen.

3. Methoden

3.1 Setting

Die vorliegende empirische Forschungsstudie wurde im Rahmen einer Interventionsforschung durchgeführt.

Die Erhebung der Daten über die Wirkimpulse des therapeutisch-intuitiven Bogenschießens im Rahmen einer stationären integrativen Psychotherapie, erfolgte in der Klinik Wollmarshöhe. Die Klinik Wollmarshöhe ist ein privates Fachkrankenhaus für psychosomatische und internistische Medizin, Wollmarshofen 14, 88285 Bodnegg.

Die Indikationen zur Aufnahme in die Klinik sind innere, psychosomatische, neurologische und psychiatrische Erkrankungen. Die Klinik bietet für 40 Patienten einen Behandlungsplatz. Die dortige Verweildauer der Patienten beträgt im Durchschnitt sechs Wochen.

Das Konzept der Klinik beruht auf einer ganzheitlichen Betrachtung des Menschen. Die Behandlung bezieht sich nicht ausschließlich auf einzelne Symptome, sondern es wird eine ursächliche psycho-physische Heilung des Patienten durch die Verbindung von traditionellen medizinischen Ansätzen mit Verfahren der Naturheilkunde, der Homöopathie und verschiedenen Methoden der Psychotherapie angestrebt.

Die Klinik Wollmarshöhe hat seit 2002 das therapeutisch-intuitive Bogenschießen, als erfahrungsorientierte Methode in ihr Therapiekonzept integriert.

3.2 Stichprobe

Bei der hier vorgelegten Bogenschießstudie handelt es sich um eine prospektive Interventionsstudie an einem Kollektiv stationärer Psychotherapiepatienten, die während ihrer Behandlung viermalig, für jeweils zwei Stunden, in einer Gruppe mit drei Patienten am therapeutisch-intuitiven Bogenschießen teilnahmen.

Im Zeitraum Dezember 2009 bis Februar 2010 nahmen 15 Patienten an der Studie teil. Die Stichprobe der Studie umfasste damit N=15 Personen.

Die Entscheidung über die Teilnahme eines Patienten an einer bestimmten Therapiemaßnahme erfolgt in diesem Setting durch den jeweiligen Bezugstherapeuten. Je nach Indikation und Stand des therapeutischen Prozesses wird versucht, einen maßgeschneiderten, individuellen Therapieplan für den Patienten zu erstellen.

3.2.1 Soziodemographische Daten und Diagnosen

Die soziodemographischen Daten der an der Studie teilnehmenden Patienten beinhalten das Alter, das Geschlecht, den Bildungsstand und den Familienstand. Diese Daten wurden über das klinikeigene System der Qualitätssicherung erhoben. Die Datenerhebung und das Datenmanagement erfolgen computergestützt durch die Software WEBAKQUASI. Zusätzlich zu den soziodemographischen Daten wurden auf diesem Weg auch die Diagnosen der Teilnehmer erfasst.

Alter	20 - 61 Jahre
Durchschnittsalter	46,2 Jahre
Geschlecht	Männlich: 7 Weiblich: 8
Bildungsstand	
Abitur	11
Realschule	4
Hauptschule	0
Familienstand	
ledig	7
verheiratet	6
geschieden, getrennt	2
verwitwet	0
ICD-10 Diagnose³	
F3 : affektive Störungen	13
F4 : Neurotische-, Belastungs- und somatoforme Störungen	4
F5 : Verhaltensauffälligkeiten in Verbindung mit körperlichen Störungen und Faktoren	1

Tabelle 2: Soziodemographie und Diagnosen der an der Studie teilnehmenden Patienten

³ bei den Studienteilnehmern bestehen zum Teil Mehrfachdiagnosen

3.3 Instrumente

Zur Datenerhebung wurden zwei Fragebögen für die Patienten und ein Fragebogen für die Bezugstherapeuten entwickelt. Die Erstellung der Fragebögen erfolgte in Zusammenarbeit mit dem Chefarzt der Klinik, Prof. Dr. med. Mehl, dem Dipl. Psychologen Hr. Schäfer, dem Heilpädagogen Hr. Widmer und der Verfasserin der Bachelorarbeit. Hr. Schäfer und Hr. Widmer betreuen die Patienten beim therapeutisch-intuitiven Bogenschießen.

3.3.1 Patientenfragebögen

Bei der Entwicklung der Patientenfragebögen war das zentrale Thema, die Gedanken, Gefühle und Empfindungen der Patienten beim therapeutisch-intuitiven Bogenschießen zu erfassen, um somit die möglichen Wirkimpulse zu sondieren. Die Fragebögen enthielten ausschließlich offene Fragen, mit dem Ziel, freie und authentische Antworten zu erhalten. Die Art der Fragestellung orientierte sich an STRAUSS (1991: 50), der diese als „generative Fragen“ bezeichnet und folgendermaßen definiert:

„Fragen, die bei der Forschungsarbeit sinnvolle Richtungen aufweisen; sie führen zu Hypothesen, nützlichen Vergleichen, zur Erhebung bestimmter Datentypen und sogar dazu, dass der Forscher auf möglicherweise wichtige Probleme aufmerksam wird“ (STRAUSS 1991: 50).

Die Patienten erhielten vor der Teilnahme am therapeutisch-intuitiven Bogenschießen einen Fragebogen und einen zweiten Fragebogen unmittelbar nach Beendigung der gesamten Bogenschießstunden.

Der zuerst ausgeteilte Fragebogen wurde als **BS-Fragebogen**, der zweite als **BS-Selbstreflexionsbogen** bezeichnet. **BS** ist die Abkürzung für Bogenschießstudie.

Die Fragen waren in Bezug auf ihre Verständlichkeit der Klientel der Klinik Wollmarshöhe angepasst, dies bedeutet, dass es sich bei den Patienten um sehr introspektionsfähige und meist auch therapieerfahrene Menschen handelt.

Die Patienten wurden im Vorfeld über die Studie informiert und sie konnten sich mittels einer **Einwilligungserklärung**⁴ frei entscheiden, ob sie an der Studie teilnehmen wollten.

In der Einwilligungserklärung wurde explizit darauf hingewiesen, dass sämtliche Daten anonymisiert und nicht reidentifizierbar sind.

⁴ siehe Anhang

3.3.1.1 BS-Fragebogen⁵

Mit diesem Fragebogen wurde nach spontanen Assoziationen zum Thema Bogenschießen, der Vorstellung, was Bogenschießen im psychotherapeutischen Prozess bewirken könne, vorhandenen Vorerfahrungen, Erwartungen und Befürchtungen und nach dem möglichen persönlichen Nutzen oder Sinn des therapeutischen Bogenschießens gefragt.

Die im BS-Fragebogen gestellten Fragen sollten, die von den Teilnehmern **erwarteten Wirkimpulse** hinsichtlich des therapeutisch-intuitiven Bogenschießens erfassen. Frage Nummer drei hatte hierfür keine Ziel führende Aussagekraft, sondern diente lediglich dazu, dass ersichtlich wurde, für wie viele Teilnehmer das therapeutisch-intuitive Bogenschießen eine komplett neue Erfahrung war.

3.3.1.2 BS-Selbstreflexionsbogen⁶

Der Fragebogen, welcher nach Beendigung der Teilnahme zum therapeutisch-intuitiven Bogenschießen ausgeteilt wurde, hatte die Bezeichnung BS-Selbstreflexionsbogen.

Der BS-Selbstreflexionsbogen enthielt drei offene Fragen. Eine Frage bezog sich auf die Gedanken und Gefühle der Teilnehmer während des therapeutisch-intuitiven Bogenschießens. Des Weiteren wurde nach Erfahrungen gefragt, die gemacht wurden und ob diese evtl. in den Alltag sowie auch in die zukünftige Lebensgestaltung übertragen werden könnten. Ebenso wurde die mögliche Funktion, die das Bogenschießen im Rahmen einer Psychotherapie haben könnte, erfragt.

Die Fragen im BS-Selbstreflexionsbogen sollten die tatsächlich von den Teilnehmern **erfahrenen Wirkimpulse** beim therapeutisch-intuitiven Bogenschießen erfassen.

⁵ siehe Anhang

⁶ siehe Anhang

3.3.2 Bezugstherapeuten-Fragebogen⁷

Jeder Patient in der Klinik Wollmarshöhe ist einem Bezugstherapeuten zugeteilt. Der Bezugstherapeut entscheidet im Team, welche Therapien für den Patienten indiziert sind.

Die Bezugstherapeuten, die für einen Patienten die Teilnahme am therapeutisch-intuitiven Bogenschießen als indiziert sahen, hatten einen Fragebogen mit nur einer offenen Frage zu beantworten. Diese Frage sollte die **Erwartungen der Bezugstherapeuten** hinsichtlich des therapeutisch-intuitiven Bogenschießens erfassen.

⁷ siehe Anhang

3.4 Datenauswertung

Zur Auswertung der Daten, wurde aufgrund des umfangreichen Datenmaterials die qualitative Inhaltsanalyse als geeignete Analyseform gewählt.

Das methodische Vorgehen kann in Form von drei verschiedenen Techniken geschehen: der Zusammenfassung, der Explikation und der Strukturierung (FLICK 2007: 414). Die in dieser Arbeit angewandte Technik der Strukturierung hat die Herausfilterung einer bestimmten Struktur zum Ziel.

Diese Strukturierung erfolgte über ein Kategoriensystem, um so die Fülle des erhobenen Datenmaterials sinnvoll und ohne Informationsverlust zu reduzieren und zu analysieren.

3.4.1 Die Definition der Kategorien

Um die Bedeutung der einzelnen Kategorien und den Modus der Datenzuordnung transparent zu machen, wird nun die Explikation der Daten durch die Definition der Kategorien erfolgen. Die genaue Definition dient auch zur Gewährleistung der Nachvollziehbarkeit des Codierungsvorganges.

Die Antworten der Patienten auf den Fragebögen wurden als Grundlage genommen.

Die exakte und explizite Definition der Kategorien ist in zwei Vorgehensweisen unterteilt:

1. Deduktive Kategoriendefinition
2. Induktive Kategoriendefinition

(MAYRING 2008: 74-76)

Die Entwicklung des in dieser Studie verwendeten Kategoriensystems erfolgte hauptsächlich nach dem induktiven Vorgehen.

„Eine induktive Kategoriendefinition leitet die Kategorien direkt aus dem Material in einem Verallgemeinerungsprozeß ab, ohne sich auf vorab formulierte Theoriekonzepte zu beziehen“ (MAYRING 2008: 75). Es wurden bei der Auswertung des Textmaterials die gesamten Adjektive, Subjektive und Verben zur Kategorienbildung mit einbezogen.

Eine deduktive Kategoriendefinition erfolgte ausschließlich bei der Kategorie "Wahrnehmungsfähigkeit/Bewusstheit". Diese theoriegeleitete Kategorie bezieht sich auf die Beschreibung der Wahrnehmungsfähigkeit und Bewusstheit von Gilsdorf:

„Bewusste Aufmerksamkeit ist ein Vorgang, über den wir, im Gegensatz zu vielen organischen, emotionalen und kognitiven Prozessen, die am Ablauf emotionaler Schemata beteiligt sind, ein gewisses Ausmaß an Kontrolle haben. Wir können unsere

Aufmerksamkeit lenken, unsere Bewusstheit steigern und damit Zugang zu Informationen in und über uns erlangen, die sonst verloren gehen würden“ (GILSDORF 2004: 216).

Bei der Datenauswertung wurden jene Textpassagen dieser Kategorie zugeordnet, die sich auf die Selbstwahrnehmung und die Körperwahrnehmung der Teilnehmer bezogen.

4. Ergebnisse

4.1 Auswertung der Fragebögen

Die Auswertung der Fragebögen und die damit verbundene Kategorienbildung soll anhand der operationalen Begriffsbestimmungen aus den Antworten veranschaulicht werden. Diese operationalen Definitionen werden von Mayring als „Ankerbeispiele“ bezeichnet, die er, wie folgt, definiert:

„Es werden konkrete Textstellen angeführt, die unter eine Kategorie fallen und als Beispiele für diese Kategorie gelten sollen“ (MAYRING 2008: 83).

Die individuellen Antworten auf die jeweiligen Fragen in den Fragebögen, konnten durchaus mehrere qualitativ unterschiedliche Aspekte beinhalten, so dass diese der jeweils passenden Kategorie zugeordnet wurden. Nannte der Teilnehmer den qualitativ gleichen Aspekt mehrfach, wurde dies nicht berücksichtigt. Dieses Vorgehen ermöglichte es, qualitative Begriffe nunmehr quantitativ zu erfassen. Die quantitative Erhebung wurde in Diagrammen dargestellt.

Im Anhang befindet sich zu jedem Diagramm die entsprechende Matrix. Die Matrixdarstellungen ermöglichen eine transparente Veranschaulichung der individuellen Antworten.

Um die zugesicherte Anonymität der Studienteilnehmer zu gewährleisten und die Textpassagen einer Person zuordnen zu können, wurden die Fragebögen durchgängig durchnummeriert (BS 1 – BS 15, SB 1 – SB15, BZ 1 – BZ 15).

Der zu Anfang ausgeteilte BS-Fragebogen wurde mit **BS** und der am Ende auszufüllende BS-Selbstreflexionsbogen mit **SB** bezeichnet.

Die Bezugstherapeuten–Fragebögen wurden mit **BZ** gekennzeichnet.

4.2 Auswertung der BS-Fragebögen

1. Was fällt Ihnen spontan zum Thema Bogenschießen ein?

Kategorien	Operationale Definition Beispiele
1. Zielorientierung	- „Ziele für mich herauskristallisieren die ich mir selbst setze und auch erreichen will“ BS (2) - „Ziel treffen“ BS (3) - „Zielgenauigkeit“ BS (1)
2. Konzentration	- „Konzentration“ BS (3), BS (5), BS (7) BS (8), BS (6), BS (9), BS (11), BS (13), BS (14)
3. Handlung/ Aktivität	- „in Bewegung sein“ BS (3) - „harmonische Bewegung“ BS (6)
4. Neue Erfahrung	- „Neues wagen, Neues erfahren“ BS (3) - „Neues ausprobieren“ BS (14)
5. Waffe	- „Robin Hood“ BS (4) - „für kriegerische Zwecke“ BS (5) - „früher zur Nahrungsbeschaffung“ BS (14)
6. Wahrnehmungsfähigkeit/ Bewusstheit	- „intuitiv handeln“ BS (3) - „Intuition“ BS (15) - „Körpergefühl“ BS (11)
7. Entspannung/ Gelassenheit	- „Entspannung“ BS (1), BS (9), BS (11) - „Ruhe, Gelassenheit“ BS (6) - „Anspannung – Entspannung“ BS (8)
8. Kraft	- „stille Kampfkraft“ BS (4) - „Kraft“ BS (8) - „Kraftanstrengung“ BS (13)
9. Sport	- „Sport“ BS (1), BS (11), BS (12)
10. Sonstige	- „Kindheitserinnerung“ BS (6) - „Aufenthalt in freier Natur“ BS (14)

Tabelle 3: Kategorien zu: „Was fällt Ihnen spontan zum Thema Bogenschießen ein?“

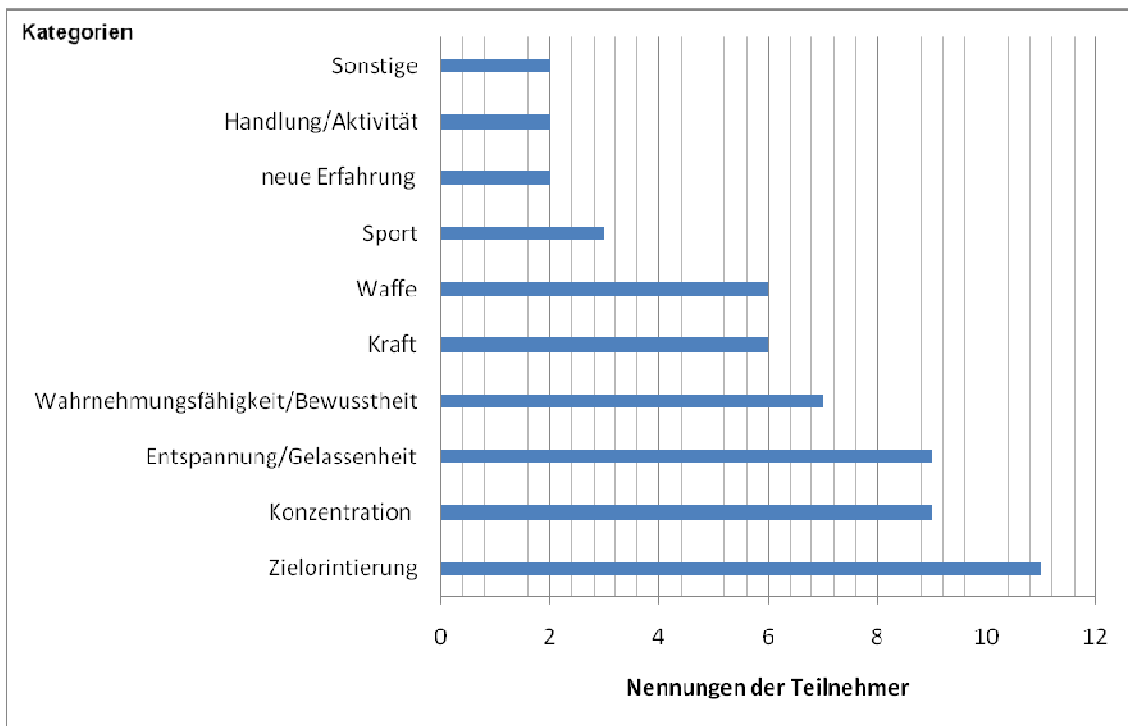


Abbildung 1: „Was fällt Ihnen spontan zum Thema Bogenschießen ein?“

Die Abbildung zeigt, dass die häufigsten Assoziationen der Teilnehmer zum Thema Bogenschießen die Themen „**Zielorientierung**“ (11 von 15 Teilnehmern), „**Konzentration**“ (9 von 15 Teilnehmern) und „**Entspannung/Gelassenheit**“ (9 von 15 Teilnehmern) betreffen.

Bei sieben Teilnehmern ist die Assoziation zum Bogenschießen mit dem Thema „**Wahrnehmungsfähigkeit/Bewusstheit**“ verbunden.

Jeweils sechs Teilnehmer sehen eine Verbindung zu den Themen „**Kraft**“ und „**Waffe**“. Drei Teilnehmer nennen „**Sport**“ als spontane Assoziation und zwei Teilnehmer sehen einen Zusammenhang zwischen „**Handlung/Aktivität**“ und Bogenschießen. Zwei Teilnehmer assoziieren Bogenschießen mit einer „**neuen Erfahrung**“ und zwei Teilnehmern nennen „Kindheitserinnerungen“ BS (6) und den „Aufenthalt in freier Natur“ BS (14) (Kategorie „**Sonstige**“).

2. Welche therapeutische Funktion könnte das Bogenschießen im Rahmen einer Psychotherapie haben?

Kategorien	Operationale Definition Beispiele
Erfolg erleben	<ul style="list-style-type: none"> - „Erfolg durch „loslassen“ BS (1) - „trifft man das Ziel ist ein Erfolgserlebnis da“ BS (2) - „vom Passiven zum Aktiven (raus aus der „Opfer“ Haltung) dadurch persönliche Erfolgserlebnisse“ BS (8)
Zielorientierung	<ul style="list-style-type: none"> - „die Beine/Füße auf dem Boden das Ziel im Kopf“ BS (10) - „Ziel anvisieren und verfolgen“ BS (13) - „eigene Ziele finden“ BS (7)
Entspannung/ Gelassenheit	<ul style="list-style-type: none"> - „Ruhe und Gelassenheit“ BS (6) - „es hat meditativen Charakter“ BS (5) - „Entspannungstherapie“ BS (11)
Konzentration	<ul style="list-style-type: none"> - „Konzentrationsfähigkeit erhöhen“ BS (4) - „gut für die Konzentration“ BS (9) - „sich auf die Übung konzentrieren“ BS (11)
Wahrnehmungsfähigkeit/ Bewusstheit	<ul style="list-style-type: none"> - „sich selber und seinem Gefühl vertrauen lernen“ BS (7) - „besseres Körpergefühl erreichen“ BS (12) - „Wahrnehmungsfähigkeit erhöhen“ BS (4)
Sonstige	<ul style="list-style-type: none"> - „Fehler erkennen und verbessern“ BS (7) - „seine Grenzen zu erkennen“ BS (14) - „Entlastung des Therapeuten“ BS (10)

Tabelle 4: Kategorien zu: „Welche therapeutische Funktion könnte das Bogenschießen im Rahmen einer Psychotherapie haben?“

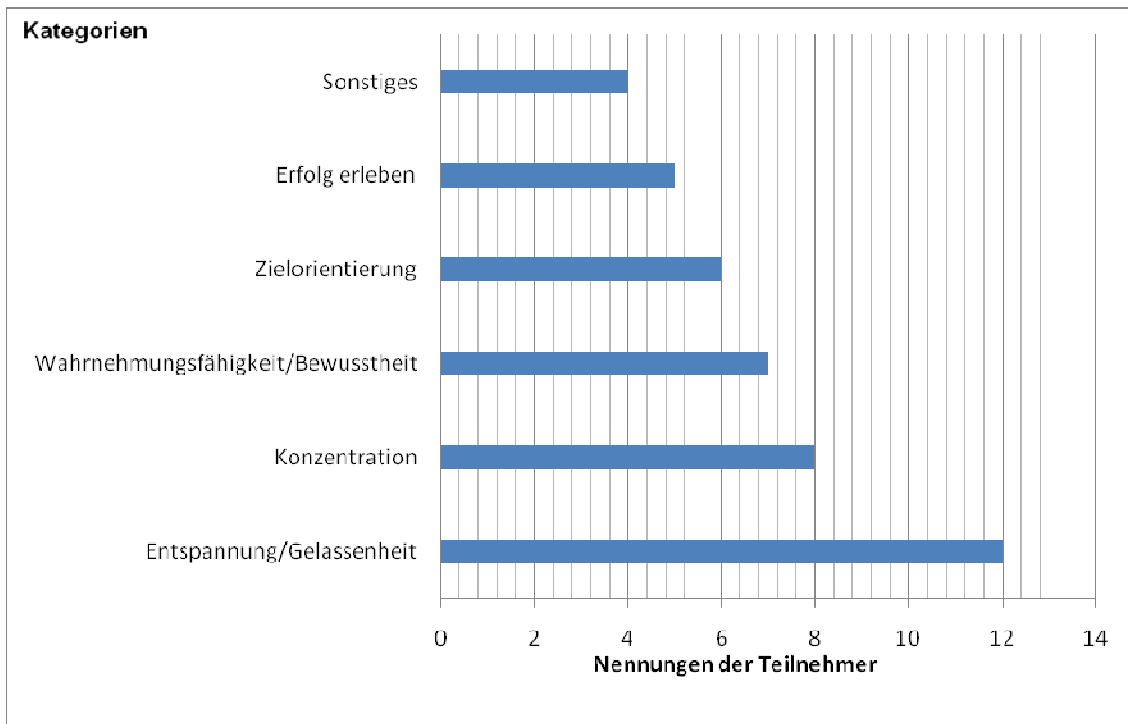


Abbildung 2: „Welche therapeutische Funktion könnte das Bogenschießen im Rahmen einer Psychotherapie haben?“

Das Ergebnis der individuellen Meinung über die Funktion des therapeutisch-intuitiven Bogenschießens im Rahmen einer Psychotherapie zeigt, dass zwölf von fünfzehn Teilnehmer die therapeutische Funktion des Bogenschießens mit den Themen „**Entspannung/Gelassenheit**“ in Verbindung bringen. Acht von fünfzehn Teilnehmern sehen als Funktion, dass die „**Konzentration**“ gefördert werden könnte. Sieben Teilnehmer sind der Meinung, dass das Erlangen von „**Wahrnehmungsfähigkeit/Bewusstheit**“ eine therapeutische Funktion des Bogenschießens sein könnte. „**Zielorientierung**“ wird von sechs Teilnehmern als mögliche therapeutische Funktion des Bogenschießens genannt. Fünf Teilnehmer sehen als mögliche therapeutische Funktion das „**Erleben von Erfolg**“.

In der Kategorie „**Sonstige**“ gab es noch Nennungen von vier Teilnehmern, die sich darauf bezogen, „seine Grenzen zu erkennen“ BS (14), „Grenzen wahrnehmen,-setzen, -wahren“ BS (8), „seine Fehler erkennen und verbessern“ BS (7) und ein Teilnehmer sah die Funktion in der „Entlastung des Therapeuten“ BS (10).

3. Haben Sie Vorerfahrungen mit Bogenschießen? - Wenn ja, welche?

Kategorien	Operationale Definition Beispiele
Vorerfahrungen mit Bogenschießen	<ul style="list-style-type: none"> - „Kinderzeit, selbstgebastelter Haselnussbogen mit Schnur bespannt“ BS (1) - „bei Freunden mal ausprobiert“ BS (5) - „im Urlaub vor 15 Jahren“ BS (14)
Keine Vorerfahrungen mit Bogenschießen	<ul style="list-style-type: none"> - „keine Vorerfahrung“ BS (2) - „keine Vorerfahrung“ BS (7) - „keine Vorerfahrung“ BS (8)

Tabelle 5: Kategorien zu: „Haben Sie Vorerfahrungen mit Bogenschießen?“
„Wenn ja, welche?“

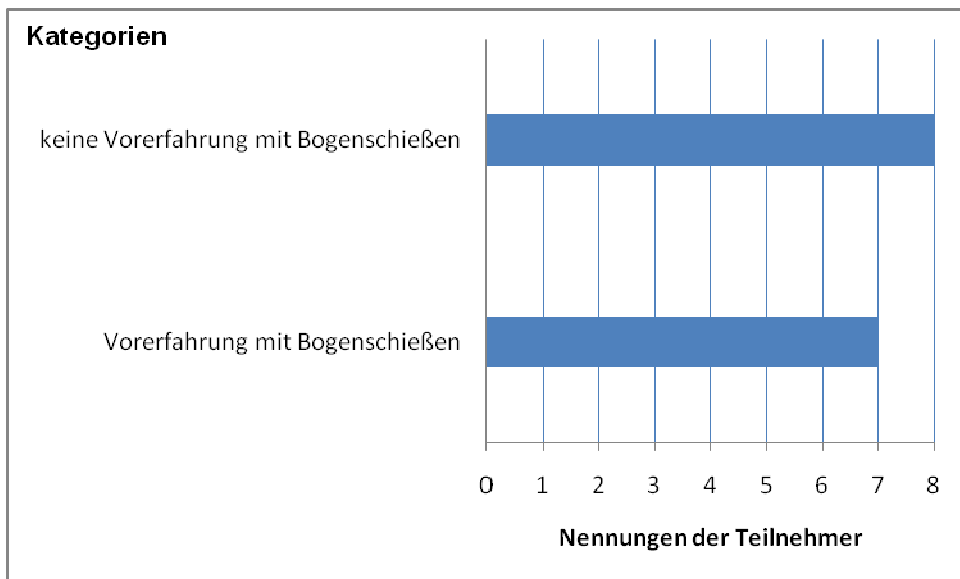


Abbildung 3: Individuelle Vorerfahrungen bzw. keine Vorerfahrungen mit Bogenschießen

Die Abbildung zeigt, dass sieben von fünfzehn Teilnehmern schon **Vorerfahrungen mit Bogenschießen** haben. Diese Vorerfahrungen beziehen sich bei fünf von den sieben Teilnehmern auf ihre Kindheit. Bei einem Teilnehmer handelte es sich um Vorerfahrungen im Urlaub und ein Teilnehmer machte Vorerfahrungen mit Bogenschießen bei Freunden.

Keine Vorerfahrungen mit Bogenschießen gaben acht von fünfzehn Teilnehmern an.

4. Welche Erwartungen bzw. Befürchtungen haben Sie in Bezug auf das therapeutisch-intuitive Bogenschießen?

Diese Frage wurde aus Gründen der besseren Auswertung und Darstellung in zwei Themenbereiche unterteilt.

- a) Erwartungen der Teilnehmer in Bezug auf das therapeutisch-intuitive Bogenschießen
- b) Befürchtungen der Teilnehmer in Bezug auf das therapeutisch-intuitive Bogenschießen

a) Erwartungen der Teilnehmer in Bezug auf das therapeutisch-intuitive Bogenschießen

Kategorien	Operationale Definition Beispiele
Zielorientierung	<ul style="list-style-type: none"> - „Ziele für mich herauskristallisieren die die ich mir selbst setze und auch erreichen will“ BS (2) - „Ziele im Leben schneller erreichen“ BS (11) - „ab und zu das Ziel zu treffen“ BS (3)
Konzentration	<ul style="list-style-type: none"> - „Konzentrationsfähigkeit erhöhen“ BS (4) - „kann evtl. eine gute Übung sein, meine Konzentrationsfähigkeit zu verbessern“ BS (5) - „bessere Konzentrationsfähigkeit“ BS (9)
Entspannung/ Gelassenheit	<ul style="list-style-type: none"> - „Ruhe und Gelassenheit finden“ BS (6) - „Stress besser verarbeiten können, entspannter zu sein“ BS (11)
Wahrnehmungsfähigkeit/ Bewusstheit	<ul style="list-style-type: none"> - „Vertrauen in seine kognitiven und intuitiven Fähigkeiten stärken“ BS (4) - „Stärkung meines Gefühls „aus dem Bauch heraus“ BS (8)
Freude	<ul style="list-style-type: none"> - „Freude“ BS (8), BS (9) - „Spaß“ BS (14), BS 10), BS (13)
Sonstige	<ul style="list-style-type: none"> - „hoffe das es mir hilft“ BS (10) - „Neues kennenzulernen“ BS (14)

Tabelle 6: Kategorien zu: Erwartungen der Teilnehmer in Bezug auf das therapeutisch-intuitive Bogenschießen

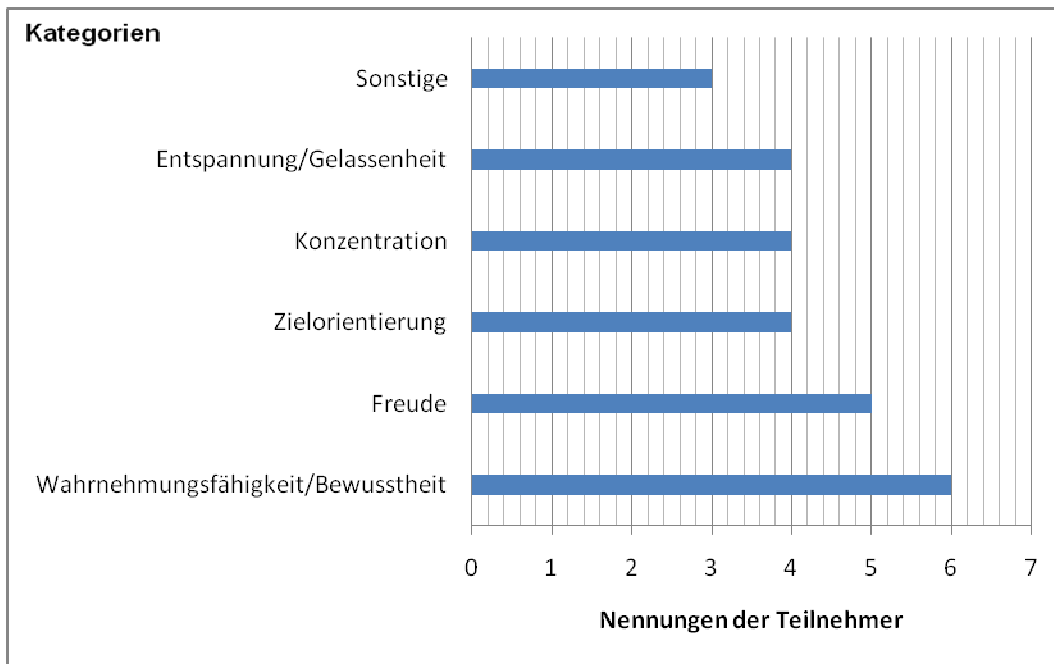


Abbildung 4: Erwartungen der Teilnehmer in Bezug auf das therapeutisch-intuitive Bogenschießen

Das Ergebnis der individuellen Erwartungen in Bezug auf das therapeutisch-intuitive Bogenschießen zeigt, dass sechs Teilnehmer eine Veränderung der „**Wahrnehmungsfähigkeit/Bewusstheit**“ erwarten. Fünf von fünfzehn Teilnehmern erwarten „**Freude**“ und Spaß. Jeweils vier Teilnehmer erwarten, „**Entspannung/Gelassenheit**“, „**Zielorientierung**“ und eine Verbesserung der „**Konzentration**“.

Der Kategorie „**Sonstige**“ wurde von drei Teilnehmern die Aussagen „Technik und Methodik kennenzulernen und nach dem Training einigermaßen zu beherrschen“ BS (3), die „Hoffnung, dass das Bogenschießen hilft“ BS (10) und „Neues kennenzulernen“ BS (14) zugeordnet.

b) Befürchtungen der Teilnehmer in Bezug auf das therapeutisch-intuitive Bogenschießen

Kategorien	Operationale Definition Beispiele
zu wenig Kraft	<ul style="list-style-type: none"> - „mangelnde Spannkraft“ BS (1) - „zu wenig Kraft und Konzentration beim Bogenspannen zu haben“ BS (3) - „das mir die Kraft dazu fehlt“ BS (12)
mangelnde Konzentration	<ul style="list-style-type: none"> - „Sorge, dass ich mich durch die anderen ablenken lasse und mich nicht auf mich konzentriere“ BS (15) - „ich habe die Befürchtung, dass es bei mir nicht sonderlich gut klappt mit dem Bogenschießen, weil ich mich nicht gut konzentrieren kann“ BS (5)
Verletzung	<ul style="list-style-type: none"> - „jemanden zu verletzen“ BS (9) - „das aus Versehen jemand verletzt wird (Unfall)“ BS (13) - „zu verletzen“ BS (8)
Leistungsdruck	<ul style="list-style-type: none"> - „Angst schlechter als die anderen zu sein“ BS (7) - „nicht zu genügen – zu versagen“ BS (8) - „sich zu blamieren“ BS (14)
Sonstige	<ul style="list-style-type: none"> - „das es so saukalt ist, dass ich die möglichen therapeutischen Effekte nicht wirklich erleben kann“ BS (4) - „evtl. Probleme beim Bogenschießen wegen angerissener Rotatorenmanschette“ BS (6) - „ich befürchte, dass es mir nicht hilft“ BS (10)

Tabelle 7: Kategorien zu: Befürchtungen der Teilnehmer in Bezug auf das therapeutisch-intuitive Bogenschießen

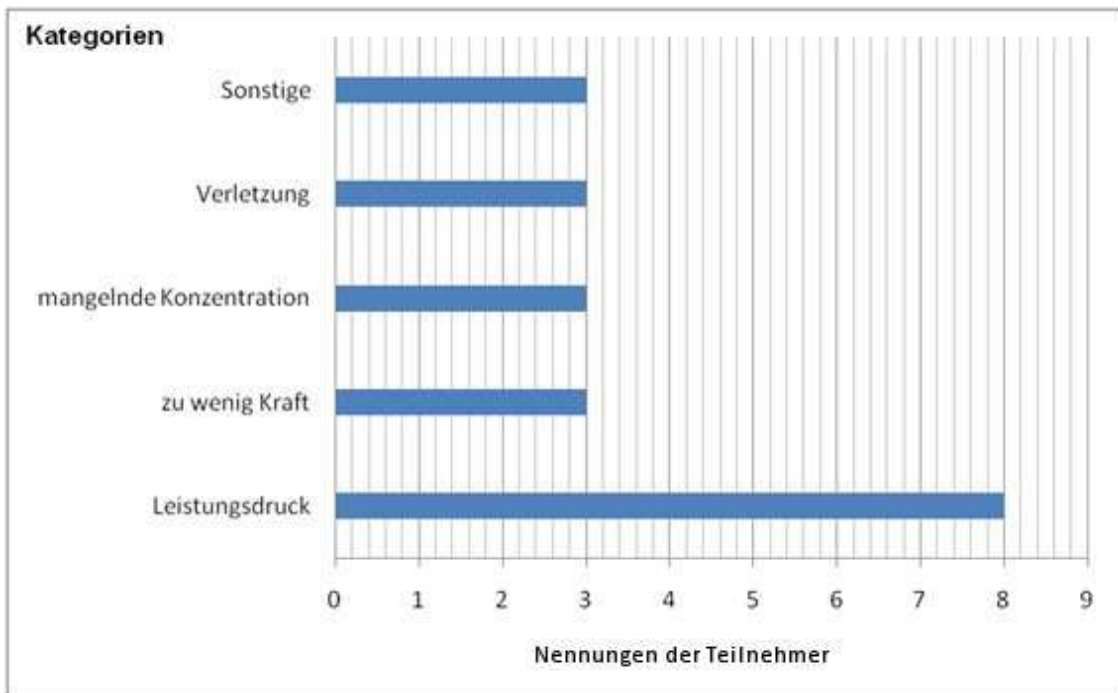


Abbildung 5: Befürchtungen der Teilnehmer in Bezug auf das therapeutisch-intuitive Bogenschießen

Das Balkendiagramm zeigt die individuellen Befürchtungen in Bezug auf das therapeutisch-intuitive Bogenschießen. Acht von fünfzehn Teilnehmer haben die Befürchtung, sich einem „**Leistungsdruck**“ auszusetzen. Jeweils drei Teilnehmer haben Bedenken hinsichtlich „**zu wenig Kraft**“, „**mangelnde Konzentration**“ und andere evtl. zu verletzen (Kategorie „**Verletzung**“).

Die Antworten von drei Teilnehmern, welche der Kategorie „**Sonstige**“ zugeteilt wurden, beziehen sich auf die Kälte, auf körperliche Probleme und auf die Sorge, dass Bogenschießen im Rahmen des therapeutischen Prozesses nicht hilft.

5. Was könnte der Sinn des therapeutisch-intuitiven Bogenschießens für Sie ganz persönlich sein?

Kategorien	Operationale Definition Beispiele
Zielorientierung	<ul style="list-style-type: none"> - „mehr Zielstrebigkeit für meine privaten und beruflichen Ziele gewinnen“ BS (3) - „meine Ziele ohne große Umwege anzusteuern“ BS (11) - „besseres und leichteres zielorientiertes Handeln“ BS (10)
Wahrnehmungsfähigkeit/ Bewusstheit	<ul style="list-style-type: none"> - „Handeln aus dem Fühlen heraus BS (1) - „mich auf meine Intuition verlassen und erkennen, dass ich dies auch im privaten und beruflichen Alltag gut tun kann“ BS (3)
Entspannung/ Gelassenheit	<ul style="list-style-type: none"> - „mehr Ruhe und Gelassenheit im Alltag“ BS (6) - „wohlwollender und geduldiger mit mir umgehen zu lernen“ BS (7) - „besserer Umgang mit innerer Unruhe und Nervosität“ BS (9)
Selbstvertrauen	<ul style="list-style-type: none"> - „Selbstvertrauen und Selbstsicherheit bekommen“ BS (3) - „Selbstbewusstsein stärken, lernen mich zu wehren, nicht alles einstecken“ BS (12)
Konzentration	<ul style="list-style-type: none"> - „Verbesserung der Konzentration“ BS (9) - „Konzentrationsfähigkeit erhöhen“ BS (11) - „sich auf das Wesentliche konzentrieren“ BS (14)
Freude	<ul style="list-style-type: none"> - „Freude“ BS (3) - „Spaß haben“ BS (14)
Handlung/ Aktivität	<ul style="list-style-type: none"> - „Aktivität ist gut für mich“ BS (9) - „durch Handlung Veränderung der „Hilflosigkeits-Stimmung“ BS (8)
Sonstige	<ul style="list-style-type: none"> - „spezielle Grenzen setzen“ BS (8) - „Ablenkung von den Sorgen“ BS (13) - „mehr über mein Verhalten erfahren“ BS (14)

Tabelle 8: Kategorien zu: „Was könnte der Sinn des therapeutisch-intuitiven Bogenschießens für Sie ganz persönlich sein?“

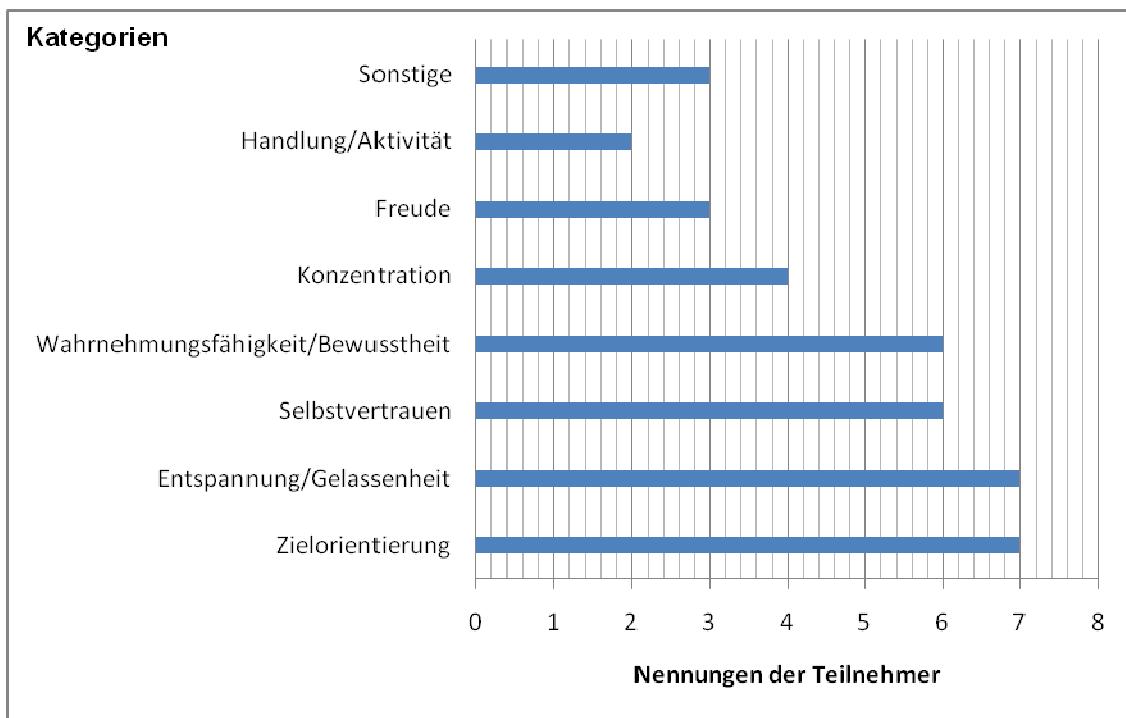


Abbildung 6: „Was könnte der Sinn des therapeutisch-intuitiven Bogenschießens für Sie ganz persönlich sein?“

Die Abbildung zeigt, dass sieben Teilnehmer mitunter den individuellen Sinn des therapeutisch-intuitiven Bogenschießens in der Verbesserung der „**Zielorientierung**“ bezüglich ihrer persönlichen Ziele sehen. Sieben Teilnehmer nennen als persönlichen Sinn das Erreichen von „**Entspannung und Gelassenheit**“. Das Stärken und Erlangen von „**Selbstvertrauen**“ wird von sechs Teilnehmern genannt. Sechs Teilnehmer nennen, als individuelle Sinnggebung, das Erfahren von Wirkimpulsen im Bereich der „**Wahrnehmungsfähigkeit/Bewusstheit**“. Vier Teilnehmer sehen als persönliche Sinnggebung des therapeutisch-intuitiven Bogenschießens die Förderung der „**Konzentration**“. Bei drei Teilnehmern ist der individuelle Sinn des therapeutisch-intuitiven Bogenschießens, Freude zu erleben (Kategorie **Freude**), und zwei Teilnehmer sehen den Sinn darin, aktiv zu sein (Kategorie „**Handlung/Aktivität**“).

Der Kategorie „**Sonstige**“ wurde von drei Teilnehmern die Antworten zugeordnet, die sich auf die Themen Grenzen („spezielle Grenzen setzen“ BS (8)), Verletzung („Treffen ohne Angst zu haben verletzt zu werden“ BS (12)) und Ablenkung („Ablenkung von den Sorgen“ BS (13)) bezogen.

4.3 Auswertung der BS-Selbstreflexionsbögen

1. Welche Gefühle und Gedanken haben Sie beim therapeutisch-intuitiven Bogenschießen bei sich wahrgenommen?

Kategorien	Operationale Definition Beispiele
Konzentration/ Achtsamkeit	- „beim Bogenschießen konnte ich mich gut auf die einzelnen Schritte, den Ablauf konzentrieren“ SB (5) - „Konzentration auf die Sache“ SB (6)
Entspannung/ Gelassenheit	- „Momente der Entspannung“ SB (7) - „ich erkannte, dass ich mich entspannen kann“ SB (3)
Freude	- „zuerst Ablehnung, danach mehr und mehr Freude und Spaß“ SB (13) - „Freude und Spaß wenn ein Schuss gelang“ SB (14)
Neue Erfahrung	- „zu Beginn war die Neugier auf eine neue Erfahrung“ SB (2) - „Vorfreude Spannung, etwas Neues zu probieren“ SB (14)
Leistungsdruck	- „ich merkte, dass ich mich gerne mit den anderen Patienten bzgl. meiner Leistungen verglichen habe“ SB (3) - „Leistungsdruck (ich muss treffen, ich muss alles richtig machen)“ SB (7)
Gruppendynamik	- „das Schießen im Team machte mir Spaß, es motivierte mich“ SB (3) - „am Ende Freude etwas mit anderen zusammen zu machen“ SB (14)
Zielorientierung	- „ich bekam Klarheit bzgl. meiner beruflichen und persönlichen Ziele“ SB (3) - „ein Ziel vor Augen zu haben“ SB (11)
Wahrnehmungsfähigkeit/ Bewusstheit	- „zunehmend kamen Gefühle der Verbundenheit mit Pfeil/Bogen und Ziel; besseres Körpergefühl (Haltung und Atmung)“ SB (8)
Sonstige	- „loslassen von Gedanken und Gefühlen die mich nicht weiterbringen“ SB (12)

Tabelle 9: Kategorien zu: „Welche Gefühle und Gedanken haben Sie beim therapeutisch-intuitiven Bogenschießen bei sich wahrgenommen?“

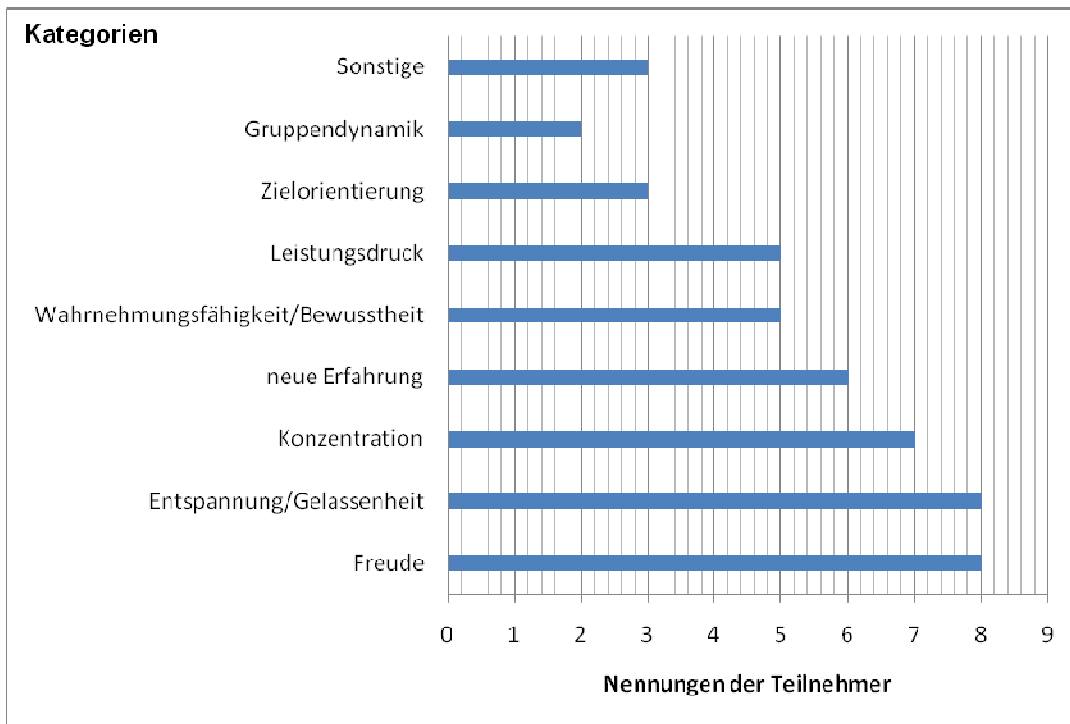


Abbildung 7: „Welche Gefühle und Gedanken haben Sie beim therapeutisch-intuitiven Bogenschießen bei sich wahrgenommen?“

Die Abbildung der individuellen Gefühle und Gedanken beim therapeutisch-intuitiven Bogenschießen zeigt, dass acht Teilnehmer das Gefühl der Freude erfahren haben. Es wurde auch von acht Teilnehmern das Gefühl der „**Entspannung und Gelassenheit**“ beschrieben. Bei sieben Teilnehmern war das Gefühl der „**Konzentration**“ vorhanden. Gefühle, verbunden mit Neugier und Interesse auf etwas Neues, wurden von sechs Teilnehmern genannt (Kategorie „**Neue Erfahrung**“). Fünf Teilnehmer beschrieben Gefühle bezüglich der „**Wahrnehmungsfähigkeit/Bewusstheit**“ und des „**Leistungsdrucks**“. Drei Teilnehmer haben in Bezug auf persönliche Ziele mehr Klarheit erfahren (Kategorie „**Zielorientierung**“).

Von zwei Teilnehmern wurde das positive Gefühl der Handlung in einer Gruppe genannt (Kategorie „**Gruppendynamik**“). Der Kategorie „**Sonstige**“ wurden die Gedanken an Kindheitserinnerungen, die anfängliche Angst, jemanden zu verletzen und der Wunsch, Gedanken und Gefühle loszulassen, die nicht weiter bringen, zugeordnet.

2. a) Gibt es Erfahrungen, die Sie durch die Teilnahme am therapeutisch-intuitiven Bogenschießen gemacht haben und die Ihnen im Alltag hilfreich sind?

Kategorien	Operationale Definition Beispiele
Konzentration	<ul style="list-style-type: none"> - „Konzentration auf eine Sache“ SB (6) - „mit Konzentration geht alles besser“ SB (14) - „Konzentration ist wichtig, die geringste Ablenkung führt zu Fehlern“ SB (2)
Entspannung / Gelassenheit	<ul style="list-style-type: none"> - „falsches Handeln gelassen zu korrigieren“ SB (1) - „entspannt geht alles besser“ SB (14) - „Entspannung im Alltagsstress ist sehr wichtig“ SB (13)
Wahrnehmungsfähigkeit/ Bewusstheit	<ul style="list-style-type: none"> - „ich habe einen leichteren Zugang zu meiner Intuition“ SB (4) - „das bewusste in sich gehen“ SB (13) - „insgesamt mich und meine Gefühle deutlicher wahrnehmen und mich darauf verlassen“ SB (15)
Zielorientierung	<ul style="list-style-type: none"> - „das Ziel im Auge behalten“ SB (8) - „Zielklarheit ist extrem wichtig“ SB (3) - „Ziele zu stecken die man auch erreichen kann“ SB (11)
Handlung/ Aktivität	<ul style="list-style-type: none"> - „mich am Bewegungsablauf, an der Handlung zu freuen und natürlich an den sich daraus ergebenden Resultaten“ SB (8) - „handeln, einfach handeln“ SB (10)
Selbstvertrauen	<ul style="list-style-type: none"> - „mich trauen auch mal Hilfe anzunehmen“ SB (12) - „mir von meinem „inneren Kritiker“ nicht alles kaputt machen zu lassen sondern auf mich vertrauen“ SB (7)
Sonstige	<ul style="list-style-type: none"> - „erlernen der richtigen Technik“ SB (14) - „ein geeigneter Standpunkt ist wichtig“ SB (2)

Tabelle 10: Kategorien zu: „Gibt es Erfahrungen, die Sie durch die Teilnahme am therapeutisch-intuitiven Bogenschießen gemacht haben und die Ihnen im Alltag hilfreich sind?“

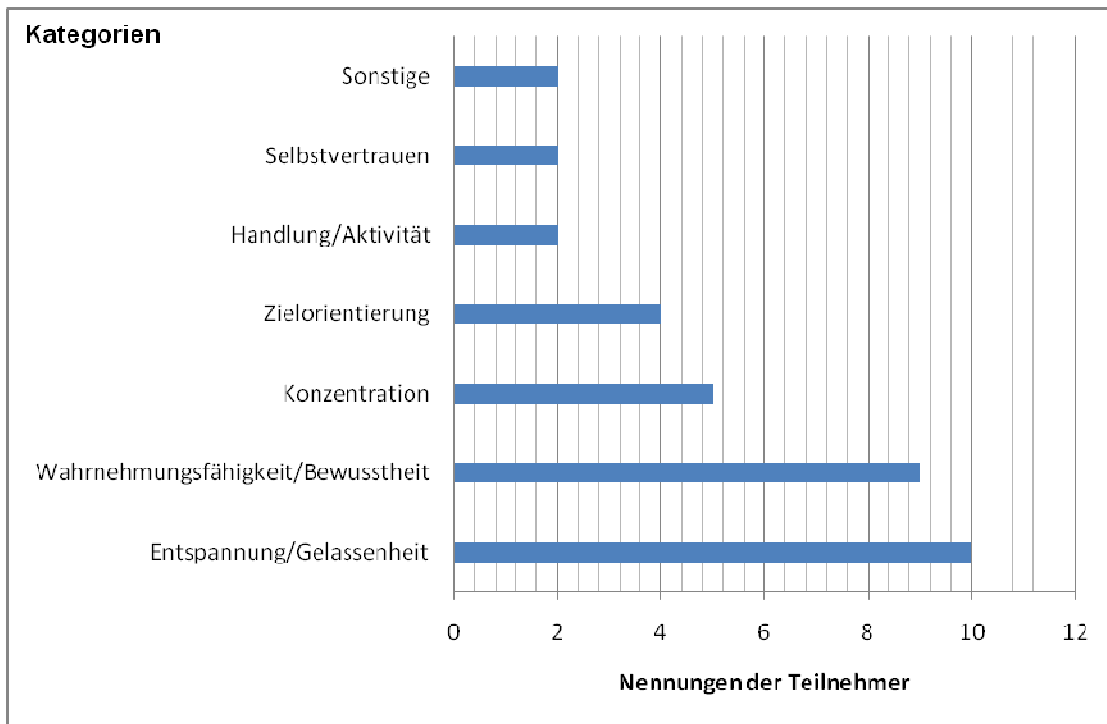


Abbildung 8: „Gibt es Erfahrungen, die Sie durch die Teilnahme am therapeutisch-intuitiven Bogenschießen gemacht haben und die Ihnen im Alltag hilfreich sind?“

Die Abbildung zeigt, dass zehn Teilnehmer die Erfahrung von „**Entspannung und Gelassenheit**“ als hilfreich für ihren Alltag sehen. Neun Teilnehmer meinen, dass die Schulung und Verbesserung der „**Wahrnehmungsfähigkeit/Bewusstheit**“ hilfreich sein könnte. Die Verbesserung der „**Konzentration**“ benennen fünf Teilnehmer als hilfreiche Erfahrung. Bei vier Teilnehmern wird die „**Zielorientierung**“ als hilfreich für den Alltag empfunden. Zwei Teilnehmer beschreiben das Erleben von „**Handlung/Aktivität**“ als hilfreiche Erfahrung für die Alltagsbewältigung. Das Erleben von „**Selbstvertrauen**“ wird von zwei Teilnehmern als hilfreich genannt.

In der Kategorie „**Sonstige**“ werden von zwei Teilnehmern die Themen Treffen ohne Zielfixierung und das Erlernen der richtigen Technik als hilfreiche Erfahrungen für den Alltag angegeben.

2. b) Welche Bedeutung könnte die Erfahrung aus dem therapeutisch-intuitiven Bogenschießen für Ihre zukünftige Lebensgestaltung haben?

Kategorien	Operationale Definition Beispiele
Zielorientierung	<ul style="list-style-type: none"> - „ich möchte mich in Zukunft an klaren Zielen orientieren, hinter denen ich auch stehe“ SB (3) - „Ziele zu stecken die man auch erreichen kann“ SB (11) - „zielgerichtetes Handeln“ SB (1)
Konzentration	<ul style="list-style-type: none"> - „mehr Konzentration für den Augenblick“ SB (1) - „mich auf eine Sache zu konzentrieren“ SB (6)
Wahrnehmungsfähigkeit/ Bewusstheit	<ul style="list-style-type: none"> - „Intuition gibt mir Fähigkeiten, die sich mir über den Verstand nicht erschließen“ SB (4) - bewusstes Selbstempfinden SB (1) - „ich kann das Gefühl „Intuition“ immer besser „greifen“ in meinem Körper“ SB (4)
Selbstvertrauen	<ul style="list-style-type: none"> - „mehr auf meine Kraft und Stärke vertrauen“ SB (7) - „ich kann mir selbst verstärkt vertrauen“ SB (4)
Entspannung/ Gelassenheit	<ul style="list-style-type: none"> - „mehr Ruhe und Gelassenheit in den Alltag einbringen“ SB (14) - „entspannter sein, denn dann sind die Dinge auch einfacher“ SB (9) - „Gelassenheit“ SB (6)
Handlung / Aktivität	<ul style="list-style-type: none"> - „mehr Zufriedenheit durch Handlung“ SB (6) - „mich am Bewegungsablauf, an der Handlung freuen und natürlich an den sich daraus ergebenden Resultaten“ SB (8)
Sonstige	<ul style="list-style-type: none"> - „in Zukunft weitermachen mit Bogenschießen“ SB (3) und SB (4) - „öfter mal was Neues ausprobieren ggf. auch mit anderen“ SB (14)

Tabelle 11: Kategorien zu: „Welche Bedeutung könnte die Erfahrung aus dem therapeutisch-intuitiven Bogenschießen für Ihre zukünftige Lebensgestaltung haben?“

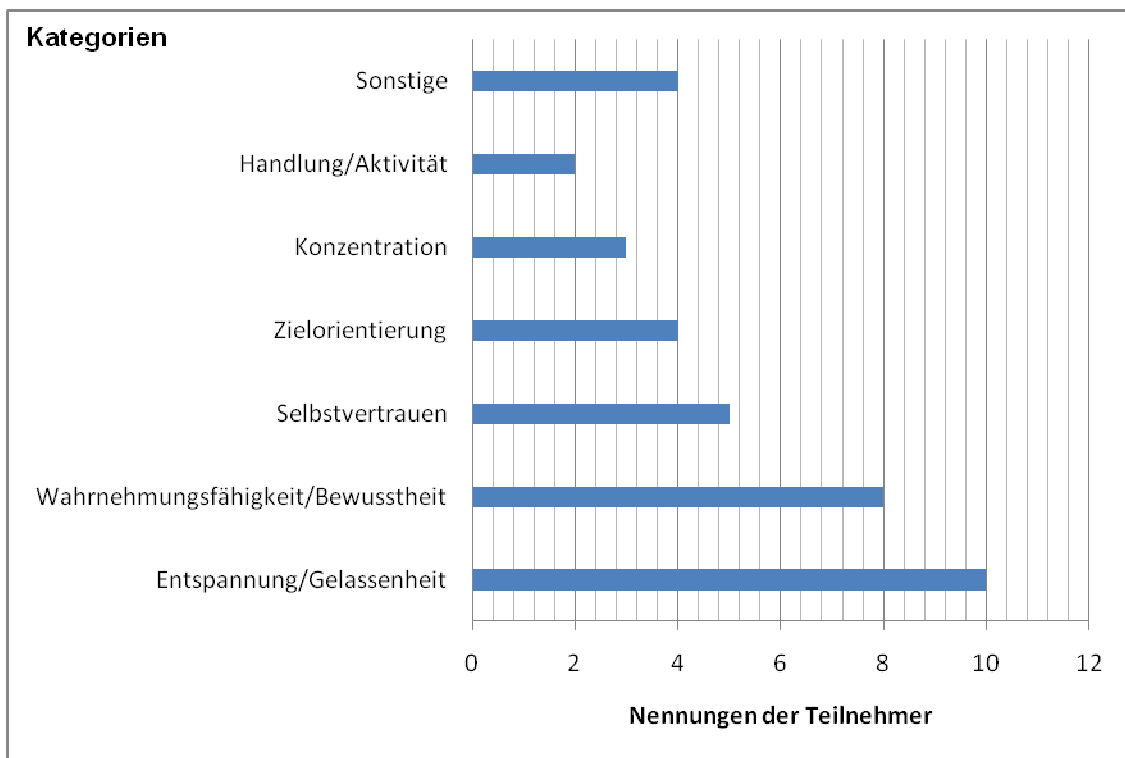


Abbildung 9: „Welche Bedeutung könnte die Erfahrung aus dem therapeutisch-intuitiven Bogenschießen für Ihre zukünftige Lebensgestaltung haben?“

Das Diagramm zeigt, dass zehn Teilnehmer die Erfahrung von „**Entspannung/Gelassenheit**“ als hilfreich für ihre zukünftige Lebensgestaltung sehen. Acht Teilnehmer nennen eine verbesserte „**Wahrnehmungsfähigkeit/Bewusstheit**“ als hilfreich. Jeweils fünf Teilnehmer berichten von einem verstärkten „**Selbstvertrauen**“ und bezeichnen dies als hilfreiche Erfahrung für die künftige Lebensgestaltung. Vier Teilnehmer nennen die Erfahrung der „**Zielorientierung**“ als hilfreich für die zukünftige Lebensgestaltung. Drei Teilnehmer empfinden die Erfahrung einer besseren „**Konzentration**“ als hilfreich. Die Freude an der „**Handlung/Aktivität**“ war für zwei Teilnehmer eine Erfahrung, die für die Zukunft hilfreich sein kann.

Der Kategorie „**Sonstige**“ sind vier Aussagen von Teilnehmern zugeordnet, von denen zwei das Bogenschießen in Zukunft weitermachen wollen, ein Teilnehmer die Gruppendynamik als hilfreich erwähnt und ein weiterer Teilnehmer seine Erfahrung vom Üben, Tun und Handeln als hilfreich empfand.

3. Welche therapeutische Funktion könnte das Bogenschießen im Rahmen einer Psychotherapie haben?

Kategorien	Operationale Definition Beispiele
Entspannung/ Gelassenheit	<ul style="list-style-type: none"> - „Entdeckung innerer Ruhe/Entspannung“ SB (4) - „ruhiger und gelassener werden“ SB (7) - „hilft zur Entspannung“ SB (9)
Konzentration	<ul style="list-style-type: none"> - „Konzentrationsfähigkeit fördern“ SB (1) - „Verbesserung der Konzentration“ SB (5) - „Förderung der Konzentration“ SB (10)
Wahrnehmungs- fähigkeit/ Bewusstheit	<ul style="list-style-type: none"> - „Selbstwahrnehmung fördern“ SB (1) - „sich selbst finden und seiner Intuition vertrauen“ SB (3) - „hilft auf seine Intuition zu hören“ SB (9)
Zielorientierung	<ul style="list-style-type: none"> - „Anleitung zu zielstrebigem Handeln“ SB (1) - „Ziele setzen“ SB (12) - „zu lernen sich auf „das Ziel“ zu konzentrieren“ SB (14)
Freude	<ul style="list-style-type: none"> - „Spaß zu haben“ SB (14) - „Freude“ SB (8) - „sich zu freuen“ SB (11)
Sonstige	<ul style="list-style-type: none"> - „Schritt in die Aktivität“ SB (8) - „Mut machen, etwas Neues auszuprobieren“ SB (14)

Tabelle 12: Kategorien zu: „Welche therapeutische Funktion könnte das Bogenschießen im Rahmen einer Psychotherapie haben?“

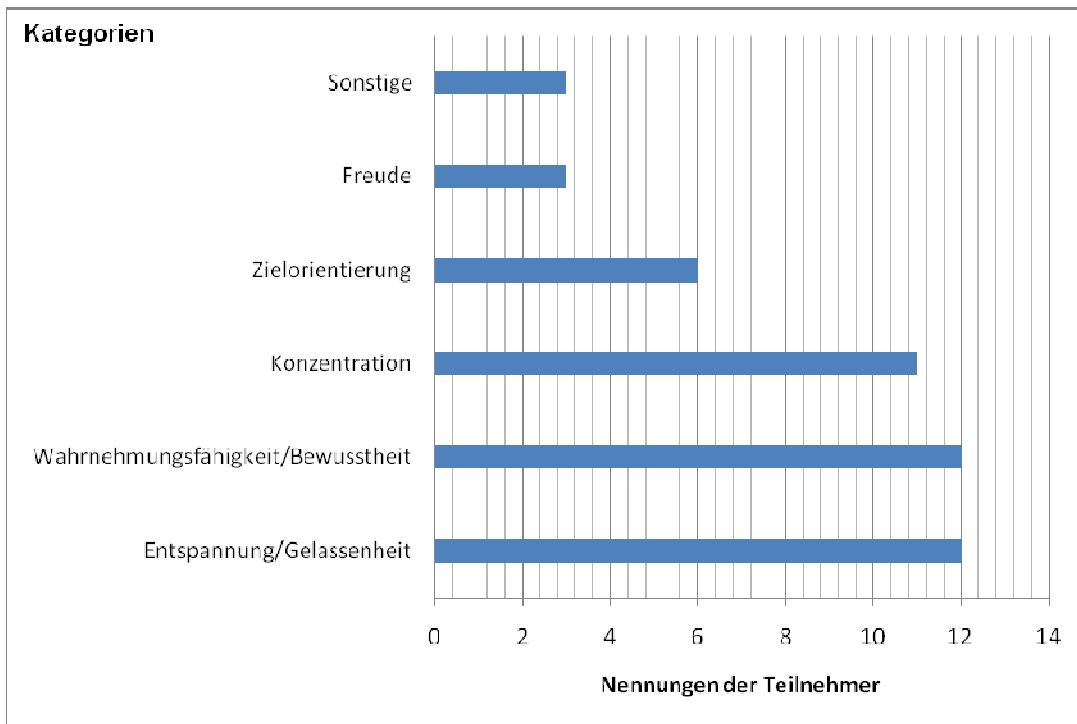


Abbildung 10: „Welche therapeutische Funktion könnte das Bogenschießen im Rahmen einer Psychotherapie haben?“

Die Abbildung zeigt, dass zwölf Teilnehmer das Erlernen und Erfahren von „**Entspannung/Gelassenheit**“ als Funktion des therapeutisch-intuitiven Bogenschießens im Rahmen einer Psychotherapie sehen. Für zwölf Teilnehmer ist die Förderung der „**Wahrnehmungsfähigkeit/Bewusstheit**“ eine mögliche Funktion im Rahmen einer Psychotherapie. Elf Teilnehmer benennen eine Förderung bzw. Verbesserung der „**Konzentration**“. Sechs Teilnehmer nennen eine Verbesserung der „**Zielorientierung**“ und drei Teilnehmer „**Freude**“ bzw. Spaß als Funktion.

In der Kategorie „**Sonstige**“ wurden „Schritt in die Aktivität“ SB (8), „Mut machen um Neues auszuprobieren“ SB (14) und Bogenschießen zur „Körperertüchtigung“ SB (10) als Funktionen genannt.

4.4 Auswertung der Bezugstherapeuten-Fragebögen

1. Welche Überlegungen führten dazu, dass Sie Ihren Patienten zum therapeutisch-intuitiven Bogenschießen einteilten?

Kategorien	Operationale Definition Beispiele
Entspannung/ Gelassenheit	<ul style="list-style-type: none"> - „Lockerheit bzw. Gelassenheit entwickeln“ BZ (1) - „durch Entspannung, Loslassen üben und Entkoppeln damit verbundener Ängste“ BZ (4) - „wegkommen vom „sich etwas beweisen wollen“, andere überfliegen müssen, besserer und gelassener Umgang mit Misserfolgen“ BZ (9)
Wahrnehmungsfähigkeit/ Bewusstheit	<ul style="list-style-type: none"> - „bessere Selbstwahrnehmung lernen“ BZ (7) - „sich selber wahrnehmen, stabilen Standpunkt finden“ BZ (9) - „intuitives Erfassen und Erfahren von Fähigkeiten“ BZ (6)
Handlung/ Aktivität	<ul style="list-style-type: none"> - „eigene Kraft durch Handlung wahrnehmen“ BZ (2) - „aus dem Tun Kraft bekommen“ BZ (8) - „Erleben von Kraft durch Aktivität“ BZ (12)
Zielorientierung	<ul style="list-style-type: none"> - „Zielorientierung entwickeln“ BZ (2) - „Pat⁸. soll lernen sich eines „Standortes“ klar zu werden und sich auf ein Ziel einzulassen“ BZ (10)
Neue Erfahrung	<ul style="list-style-type: none"> - „sich Neuem öffnen“ BZ (5) - „Aufbau einer neuen Fähigkeit“ BZ (12)
Sonstige	<ul style="list-style-type: none"> - „Zugang zu aggressiven Gefühlen“ BZ (1) - „Erfolg und Selbstbestätigung über das Bogenschießen erfahren“ BZ (10)

Tabelle 13: Kategorien zu: „Welche Überlegungen führten dazu, dass Sie Ihren Patienten zum therapeutisch-intuitiven Bogenschießen einteilten?“

⁸ Pat. ist die Abkürzung von Patient

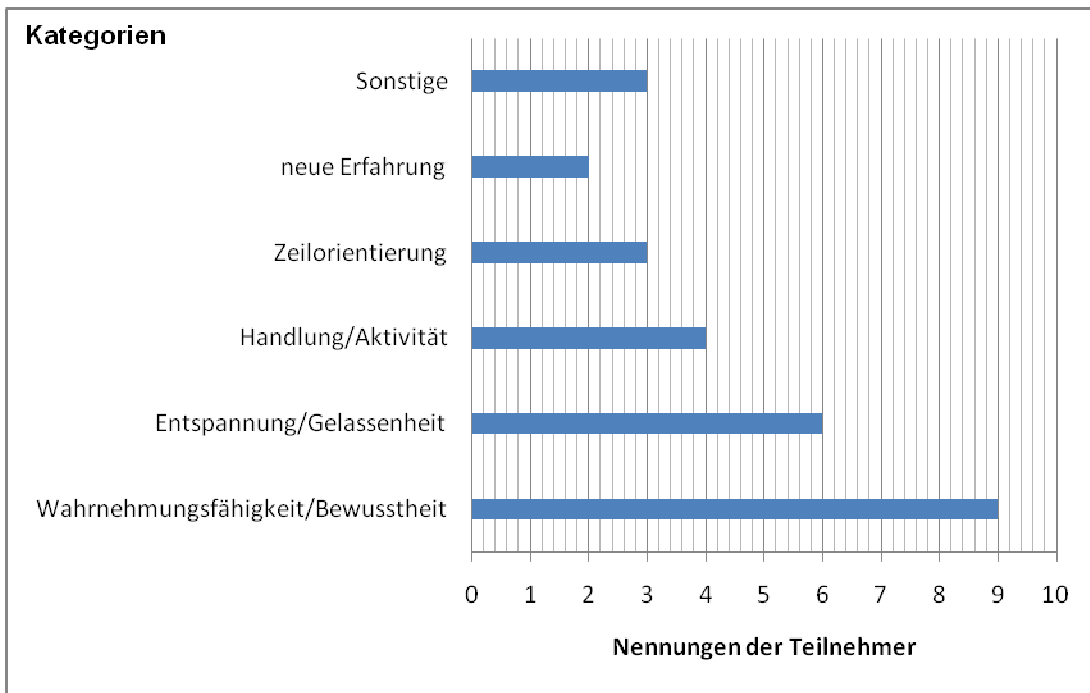


Abbildung 11: „Welche Überlegungen führten dazu, dass Sie Ihren Patienten zum therapeutisch-intuitiven Bogenschießen einteilten?“

Das Balkendiagramm zeigt, dass sich neun Therapeuten eine Verbesserung der **„Wahrnehmungsfähigkeit/Bewusstheit“** für ihre Patienten erhoffen. Für sechs Therapeuten sind das Erlernen und Fördern von **„Entspannung/Gelassenheit“** gewünschte Wirkimpulse. Vier Therapeuten sehen das evtl. Erfahren von **„Handlung/Aktivität“** durch das Bogenschießen als hilfreich für ihre Patienten an. Drei Therapeuten nennen eine bessere **„Zielorientierung“** als erhofften Wirkimpuls. Für zwei Therapeuten ist das Erleben von **„Neuer Erfahrung“** eine mögliche Unterstützung für ihre Patienten im therapeutischen Prozess.

In der Kategorie **„Sonstige“** wurden von drei Therapeuten noch Themen in Bezug auf das Erfahren von Aggression, das Erlernen von Konzentration auf die Handlung und das Erleben von Erfolg und Selbstbestätigung durch das Bogenschießen genannt.

4.5 Zusammenfassung der Ergebnisse

Die Zusammenfassung der Ergebnisse erfolgte durch die Addition der Nennungen der einzelnen Kategorien von den jeweiligen Fragebögen. Die Quantifizierung der erfassten qualitativen Begriffe ermöglichte eine Darstellung der absoluten Häufigkeiten bezüglich der verschiedenen Kategorien. Die Relativierung durch die Angaben in Prozent verbesserte die Vergleichbarkeit der verschiedenen Fragebögen und machte somit die Ergebnisse deutlicher (siehe Tab. 14). Insgesamt waren es 183 Nennungen zu den BS-Fragebögen, 166 Nennungen zu den BS-Selbstreflexionsbögen und 27 Nennungen zu den Bezugstherapeuten-Fragebögen.

In der Zusammenfassung der Ergebnisse wurden nun die hauptsächlich erfahrenen Wirkimpulse (BS-Selbstreflexionsbögen) beim therapeutisch-intuitiven Bogenschießen deutlich.

Außerdem wurden die erwarteten Wirkimpulse (BS-Fragebögen) der Teilnehmer vor und die subjektiv erfahrenen Wirkimpulse nach dem therapeutisch-intuitiven Bogenschießen, miteinander vergleichbar.

Zusätzlich konnte anhand von den meist genannten erwarteten Wirkimpulsen, seitens der Bezugstherapeuten ein Vergleich mit den von den Patienten subjektiv erfahrenen Wirkimpulsen stattfinden.

Zusammenfassung der Ergebnisse:

Kategorien	BS ⁹ - Fragebögen (Nennungen)	BS ¹⁰ - Selbstreflexions- bögen (Nennungen)	Bezugs- therapeuten ¹¹ Fragebögen (Nennungen)
Entspannung/ Gelassenheit	32 (17,5 %)	40 (24,1 %)	6 (22,2 %)
Wahrnehmungs- fähigkeit/ Bewusstheit	26 (14,2 %)	32 (19,3 %)	9 (33,3 %)
Konzentration	28 (15,3 %)	28 (16,9 %)	
Zielorientierung	28 (15,3 %)	17 (10,2 %)	3 (11,1 %)
Handlung/Aktivität	4 (2,2 %)	4 (2,4 %)	4 (14,8 %)
Neue Erfahrung	2 (1,1 %)	6 (3,6 %)	2 (7,4 %)
Freude	8 (4,4 %)	11 (6,6 %)	
Leistungsdruck	8 (4,4 %)	5 (3,0 %)	
Selbstvertrauen	6 (3,3 %)	8 (4,8 %)	
Waffe	6 (3,3 %)		
Kraft	6 (3,3 %)		
Erfolg erleben	5 (2,7 %)		
Sport	3 (1,6 %)		
Verletzung	3 (1,6 %)		
Zu wenig Kraft	3 (1,6 %)		
Gruppendynamik		2 (1,2 %)	
Sonstige	15 (8,2 %)	13 (7,8 %)	3 (11,1 %)

Tabelle 14: Zusammenfassung der Ergebnisse

⁹ BS Fragebögen: Referenzbasis: 183 Nennungen

¹⁰ BS Selbstreflexionsbögen: Referenzbasis: 166 Nennungen

¹¹ Bezugstherapeuten-Fragebögen: Referenzbasis: 27 Nennungen

4.5.1 Meist genannte, subjektiv erwartete Wirkimpulse der Teilnehmer beim therapeutisch-intuitiven Bogenschießen

(BS-Fragebögen)

Entspannung/Gelassenheit	17,5 %
Konzentration	15,3 %
Zielorientierung	15,3 %
Wahrnehmungsfähigkeit/Bewusstheit	14,2 %

4.5.2 Meist genannte, subjektiv erfahrene Wirkimpulse der Teilnehmer beim therapeutisch-intuitiven Bogenschießen

(BS-Selbstreflexionsbögen)

Entspannung/Gelassenheit	24,1 %
Wahrnehmungsfähigkeit/Bewusstheit	19,3 %
Konzentration	16,9 %
Zielorientierung	10,2 %

4.5.3 Meist genannte, erwartete Wirkimpulse des therapeutisch-intuitiven Bogenschießens, von Seiten der Bezugstherapeuten

(Bezugstherapeuten-Fragebögen)

Wahrnehmungsfähigkeit/Bewusstheit	33,3 %
Entspannung/Gelassenheit	22,2 %
Handlung/Aktivität	14,8 %
Zielorientierung	11,1 %

5. Diskussion

In der hier vorgestellten empirischen Forschungsstudie wurden die Wirkimpulse des therapeutisch-intuitiven Bogenschießens bei Psychotherapiepatienten im Rahmen eines multimethodalen stationären Behandlungskonzeptes untersucht.

Für die drei Monate¹² andauernde, umfassende Evaluation wurden die dafür eigens entwickelten Fragebögen eingesetzt. Es wurden insgesamt drei Fragebögen entwickelt. Einen Fragebogen erhielten die Patienten vor der Teilnahme am therapeutisch-intuitiven Bogenschießen. In diesem wurden die Teilnehmer in einem offenen Antwortformat nach ihren Erwartungen und Vorerfahrungen bezüglich des Bogenschießens befragt.

Am Ende der gesamten Exposition erhielten die Patienten einen zweiten Fragebogen mit offenen Fragen, der sie zu den tatsächlich erfahrenen Wirkimpulsen des therapeutisch-intuitiven Bogenschießens befragte.

Die jeweiligen Bezugstherapeuten wurden vor Beginn des therapeutisch-intuitiven Bogenschießens ebenfalls mittels einer offenen Frage nach den von ihnen erwarteten Wirkimpulsen befragt.

Die Daten wurden nicht isoliert unter Idealbedingungen gewonnen, sondern unter Routinebedingungen und mit dem im Behandlungsalltag vertretbaren Aufwand.

Es ist zu berücksichtigen, dass nur eine geringe Stichprobe (N= 15) erhoben wurde, dies könnte möglicherweise die Aussagekraft der Ergebnisse einschränken.

Somit gelten alle dargestellten Ergebnisse unter Vorbehalt und sind in Bezug zu der Stichprobengröße zu betrachten. Des Weiteren erfolgte die Erhebung in einem multimethodalen Behandlungskonzept und, obwohl sich die Fragen direkt auf das Bogenschießen bezogen, könnten die Antworten der Patienten durch den gesamttherapeutischen Prozess beeinflusst worden sein.

Das Angebot zur Teilnahme am therapeutisch-intuitiven Bogenschießen wurde von den Teilnehmern dieser Studie sehr gut angenommen. Kein Teilnehmer hat vor Abschluss der gesamten Bogenschießstunden die Exposition abgebrochen.

¹² Dezember 2009 – Februar 2010

5.1 Interpretation der Ergebnisse

Die Interpretation der Ergebnisse bezieht sich auf die meist erfahrenen Wirkimpulse (**SB**) der Patienten und deren Vergleich mit den von ihnen zuvor erwarteten Wirkimpulsen (**BS**). Ebenso werden auch die erwarteten Wirkimpulse der Bezugstherapeuten (**BZ**) bezüglich dieser Kategorien dargestellt.

5.1.1 Entspannung/Gelassenheit

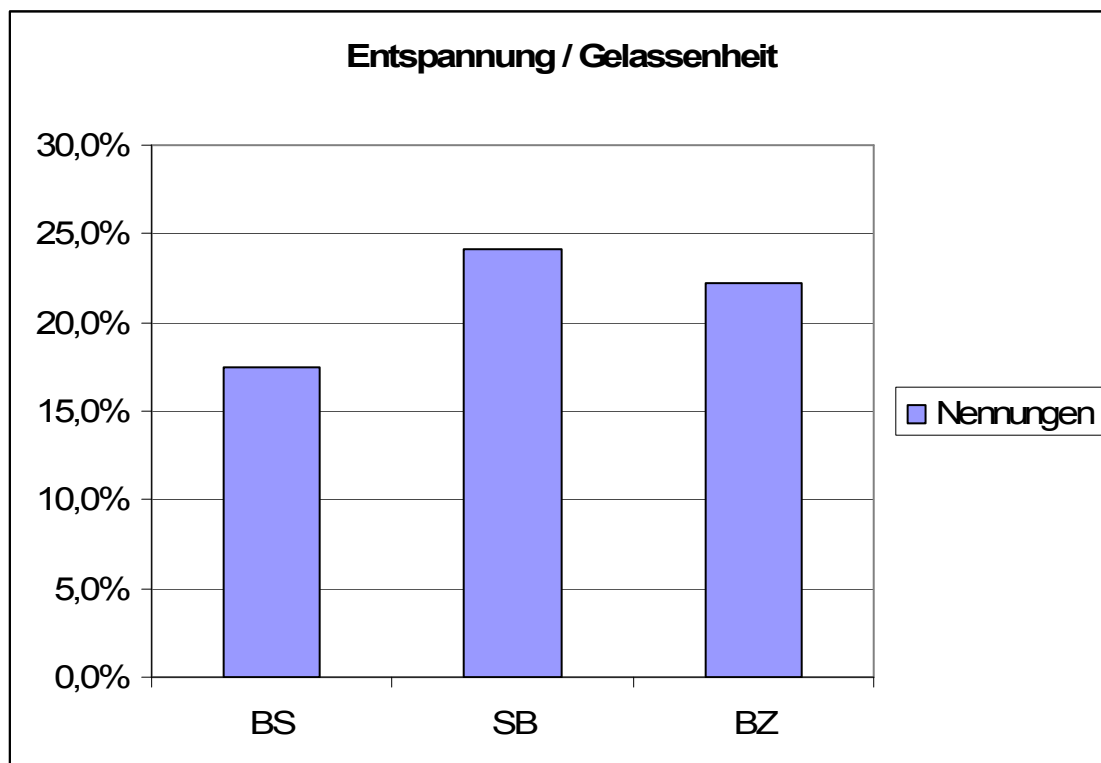


Abbildung 12: Wirkimpuls: Entspannung/Gelassenheit

Die Erwartungshaltung der Teilnehmer bezog sich hauptsächlich auf den Wirkimpuls der „Entspannung/Gelassenheit“ (17,5 % der Gesamtnennungen).

Die im Selbstreflexionsbogen am häufigsten genannte Kategorie der subjektiv erfahrenen Wirkimpulse war ebenfalls „Entspannung/Gelassenheit“ (24,1 % der Gesamtnennungen).

Von Seiten der Bezugstherapeuten wurde mit 22,2 % der Gesamtnennungen ein Wirkimpuls im Bereich der „Entspannung/Gelassenheit“, erwartet.

Dies könnte darauf hinweisen, dass das therapeutisch-intuitive Bogenschießen im Vorfeld von den Patienten als entspannendes Verfahren gesehen wird und sich dieses, laut den Ergebnissen hinsichtlich der erfahrenen Wirkimpulse, als solches auch bestätigt. In Kombination mit dem von den Bezugstherapeuten erwarteten Wirkimpuls

der „Entspannung/Gelassenheit“, könnte das therapeutisch-intuitive Bogenschießen in Zukunft einen Eingang in die Entspannungsverfahren im Rahmen einer Psychotherapie finden.

5.1.2 Wahrnehmungsfähigkeit/Bewusstheit

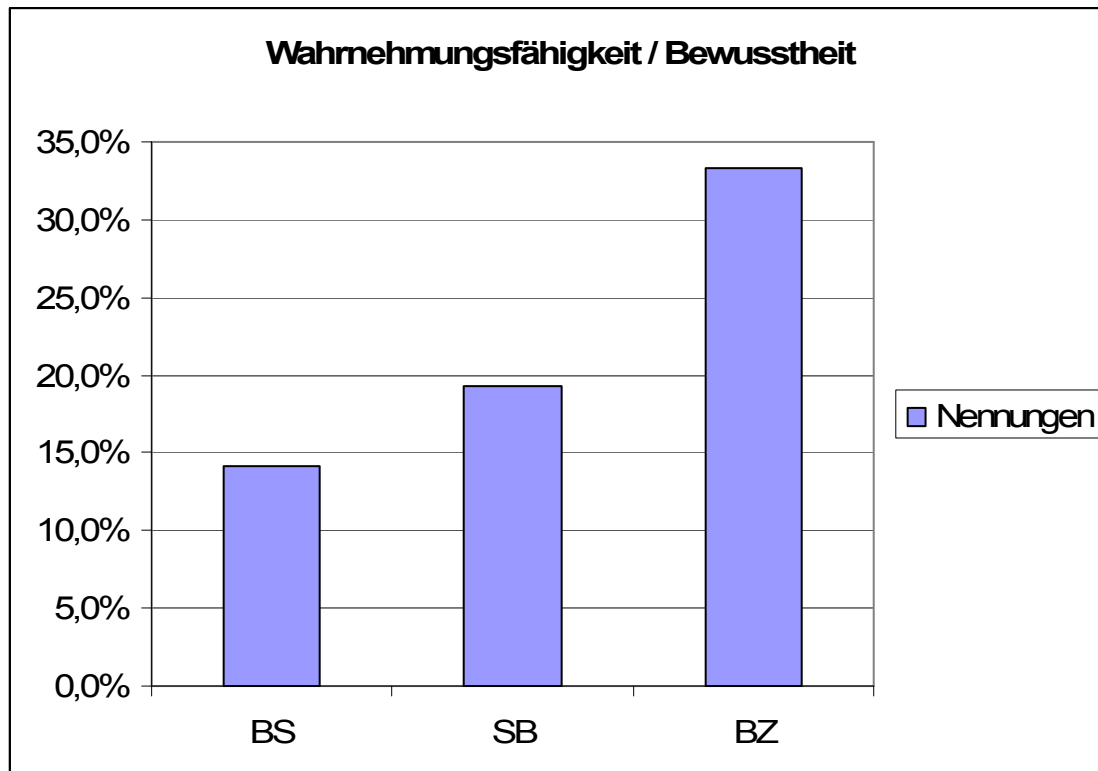


Abbildung 13: Wirkimpuls: Wahrnehmungsfähigkeit/Bewusstheit

Die theoriegeleitete Kategorie „Wahrnehmungsfähigkeit/Bewusstheit“ (GILSDORF 2004: 216) beinhaltet die Themen der Selbstwahrnehmung und der Körperwahrnehmung. Im Vorfeld bezogen sich 14,2 % der Nennungen seitens der Patienten darauf, dass in diesem Bereich ein Wirkimpuls erwartet wird. Mit 19,3 % von den Gesamtnennungen wurde nach Beendigung des therapeutisch-intuitiven Bogenschießens ein tatsächlich erfahrener Wirkimpuls bezüglich der „Wahrnehmungsfähigkeit/Bewusstheit“ angegeben. Dies könnte darauf hinweisen, dass das therapeutisch-intuitive Bogenschießen einen bedeutenden Einfluss auf Selbst- und Körperwahrnehmung hat. Bei den Bezugstherapeuten war diese Kategorie der meist erwartete Wirkimpuls (33,3 % der Gesamtnennungen). Aufgrund der Erwartung seitens der Bezugstherapeuten und der subjektiven Erfahrung der Patienten, könnte das therapeutisch-intuitive Bogenschießen im therapeutischen Prozess verstärkt in der Selbst- und Körperwahrnehmung eingesetzt werden.

5.1.3 Konzentration

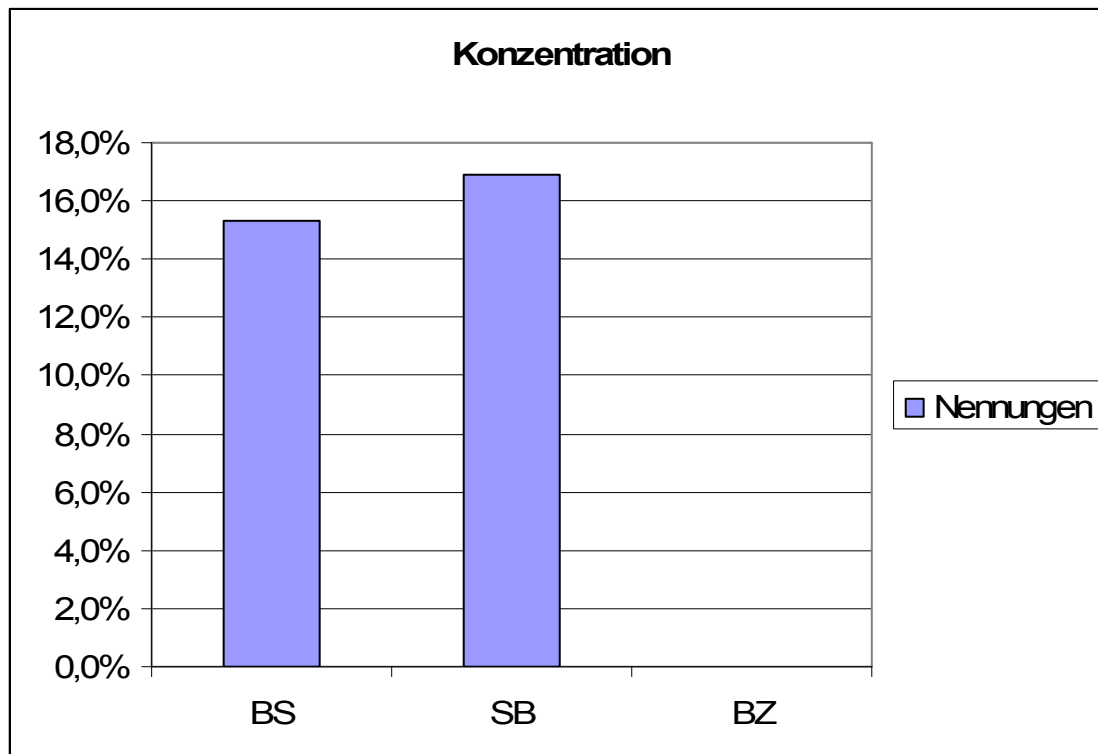


Abbildung 14: Wirkimpuls: Konzentration

Im Vorfeld wurde von den Patienten laut 15,3 % der Gesamtnennungen, ein Wirkimpuls im Bereich der Konzentration erwartet. Als tatsächlich erfahrenen Wirkimpuls wurde „Konzentration“ mit 16,9 % der Gesamtnennungen angegeben. Dies lässt vermuten, dass das therapeutisch-intuitive Bogenschießen eine Wirkung hinsichtlich der Konzentration erzielt. Interessant hierbei ist, dass der Wirkimpuls „Konzentration“ von den Bezugstherapeuten gar nicht erwartet wurde. Für die Zukunft könnte die mögliche Wirkung auf die Konzentration der Patienten, die durch das therapeutisch-intuitive Bogenschießen erfahren wird, ein neuer Aspekt zur Unterstützung des therapeutischen Prozesses sein. Hierbei müsste nun differenzierter untersucht werden was für eine Bedeutung Konzentration für den Einzelnen hat und ob es sich um kognitive oder intuitive Konzentration handelt.

5.1.4 Zielorientierung

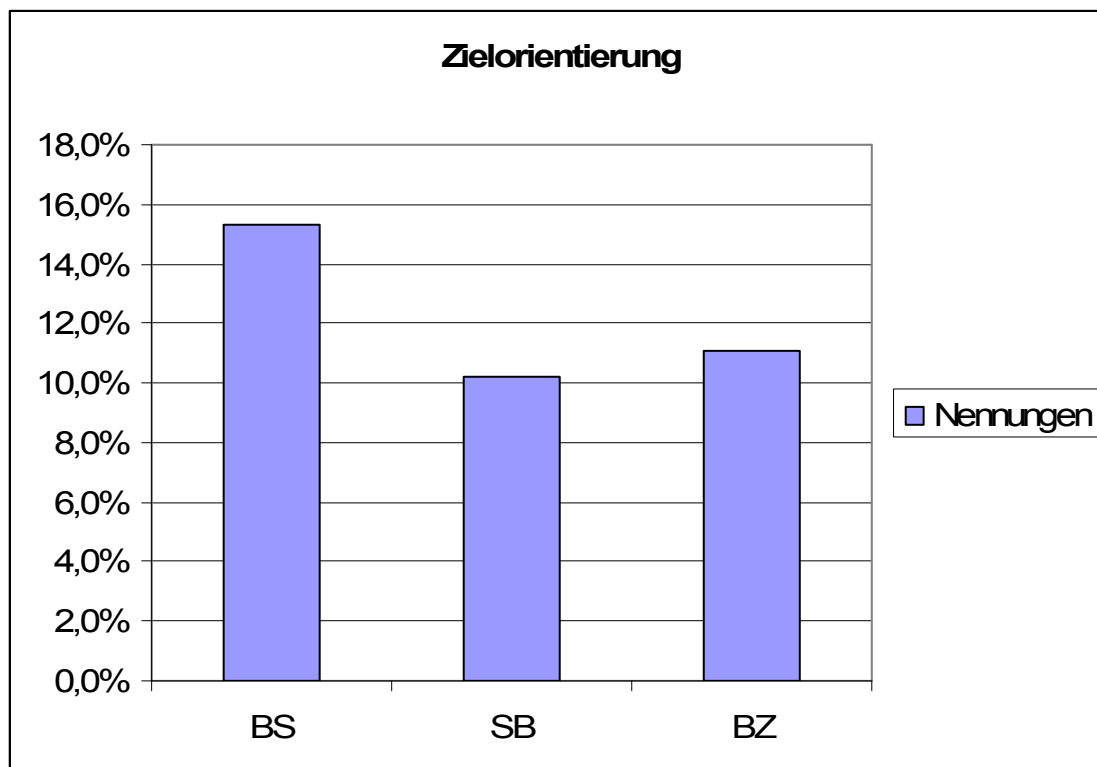


Abbildung 15: Wirkimpuls: Zielorientierung

Die erwarteten Wirkimpulse der Patienten hinsichtlich der Zielorientierung betragen 15,3 % der Gesamtnennungen. Die tatsächlich erfahrenen Wirkimpulse in diesem Bereich wurden mit 10,2 % der Gesamtnennungen angegeben. Daraus könnte sich die Annahme ergeben, dass die deutliche Reduzierung der Nennungen, von 15,3 % auf 10,2 %, mit dem Inhalt des therapeutisch-intuitiven Bogenschießens zusammenhängt. Die anfänglich genannten Erwartungen bezüglich der Zielorientierung könnten Ausdruck von vorhandenem Leistungsdenken sein. Der ersichtliche Rückgang der Nennungen bei den tatsächlich erfahrenen Wirkimpulsen in dieser Kategorie könnte ein Hinweis sein, dass nicht der Leistungsgedanke, verbunden mit dem Treffen vom Ziel im Vordergrund stand, sondern der Aspekt von „Entspannung/Gelassenheit“ oder auch „Wahrnehmungsfähigkeit/Bewusstheit“ mehr Bedeutung erlangte.

Von Seiten der Bezugstherapeuten wird auch deutlich, dass die Erwartung in Hinsicht auf den Wirkimpuls „Zielorientierung“ (11,1 % der Gesamtnennungen) weniger gewichtig ist wie z. B. die Erwartungen bezüglich der Wirkimpulse „Wahrnehmungsfähigkeit/Bewusstheit“ und „Entspannung/Gelassenheit“.

6. Fazit

Die vorliegende Studie liefert erste Hinweise auf die verschiedenen Wirkimpulse, die durch das therapeutisch-intuitive Bogenschießen erfahren werden. Es wurde versucht, die Vielzahl der Wirkimpulse auf die hauptsächlichsten Wirkimpulse zu reduzieren. Demnach scheinen „Entspannung/Gelassenheit“, „Wahrnehmungsfähigkeit/Bewusstheit“, „Konzentration“ und „Zielorientierung“, nach Aussagen der 15 Studienteilnehmer, die am häufigsten, subjektiv erfahrenen Wirkimpulse zu sein.

Hieraus lässt sich folgende Hypothese ableiten:

Beim therapeutisch-intuitiven Bogenschießen entstehen anscheinend die häufigsten Wirkimpulse in den Bereichen „Entspannung/Gelassenheit“, „Wahrnehmungsfähigkeit/Bewusstheit“, „Konzentration“ und „Zielorientierung“.

Ob diesen Wirkimpulsen nun wirklich dieser Stellenwert beigemessen werden kann und in welchem Ausmaß sie Effektstärken zeigen bleibt einer quantitativen Folgestudie mit einer größeren Stichprobe vorbehalten. Aufgrund dieser qualitativen Studie können diese hauptsächlichsten Wirkimpulse, nun gezielt untersucht werden.

Als Ausblick für die Zukunft wäre es sehr wünschenswert, wenn erfahrungsorientierte Maßnahmen, die ihren Einsatz in der Erlebnistherapie finden, mehr Bedeutung im therapeutischen Kontext erhalten würden. Laut K. W. MEHL öffnet sich durch den emotional aufgewühlten Zustand in Erlebnissituationen der Zugang zu emotionalen Bewertungsstellen, und eine Abschottung durch rein kognitive Bearbeitung wird kaum möglich. Auf Dauer werden nicht so gut funktionierende Bearbeitungsweisen überdeckt durch neu erfahrene Handlungsmuster (MEHL 2006: 95). Dies untermauert den Aspekt, dass die Erlebnistherapie, eine Bereicherung für den therapeutischen Prozess wäre. Um dies nun auch wissenschaftlich zu belegen wäre es eine Notwendigkeit diese erfahrungsorientierten Maßnahmen und die damit verbundenen Wirkimpulse über Studien zu erfassen, um somit die Integration in schon vorhandene Behandlungskonzepte zu erleichtern.

Erkläre mir, und ich vergesse.

Zeige mir, und ich erinnere.

Lass es mich tun, und ich verstehe.

Konfuzius

V. Literaturverzeichnis

Dilling, H.; Mombour, W.; Schmidt, M. H. (Hrsg.) (2000): Internationale Klassifizierung psychischer Störungen. ICD – 10, Kapitel V (F). Klinisch – diagnostische Leitlinien/Weltgesundheitsorganisation. (4.Auflage). Hans Huber Verlag Bern.

Esser, P. (1983): Erlebnisorientierte Psychotherapie. W. Kohlhammer Verlag GmbH, Stuttgart.

Fackler, S. & Raff, P. (1998): Erlebnistherapie. Ein neuer Ansatz in der psychotherapeutischen Arbeit. Unveröffentlichte Diplomarbeit am Fachbereich Psychologie der Universität Koblenz-Landau.

Flick, U. (.2007): Qualitative Sozialforschung. Eine Einführung Rowohlt Taschenbuch Verlag, Reinbek bei Hamburg

Gilsdorf, R. (2004): Von der Erlebnispädagogik zur Erlebnistherapie EHP – Edition Humanistische Psychologie. Bergisch Gladbach.

Hansch, D. (2006): Erfolgsprinzip Persönlichkeit. Springer Medizin Verlag ,Heidelberg.

Heckmair, B./Michl, W. (1994): Erleben und Lernen: Einstieg in die Erlebnispädagogik. Hermann Leuchterhand Verlag GmbH, Neuwied, Kriftel, Berlin

Herrigel, E. (2002): ZEN in der Kunst des Bogenschießens. 42. Auflage. Otto Wilhelm Barth Verlag, Bern, München, Wien.

Koth, A. (1996): Erlebnistherapie In. e&l – erleben und lernen 2, 1996, S.51-58

Kriz, J. (2001): Grundkonzepte der Psychotherapie. 5. Auflage. Verlagsgruppe Beltz, Psychologie Verlags Union, Weinheim

Mayring, P. (2008): Qualitative Inhaltsanalyse. Grundlagen und Techniken. 10.Auflage. Beltz Verlag, Weinheim und Basel.

Mehl, K. W. (2006): wirksam lernen, weiter bilden, weiser werden. Erlebnispädagogik zwischen Pragmatismus und Persönlichkeitsbildung. ZIEL Verlag, Augsburg.

Schäfer, K.-H. (2004): Therapeutisches, intuitives Bogenschießen Skript im Anhang

Strauss, A. L. (1991): Grundlagen qualitativer Sozialforschung –Datenanalyse und Theoriebildung in der empirischen soziologischen Forschung. Fink Verlag, München

VI. Anhang

A) Tabellenverzeichnis	- 1 -
B) Einwilligungserklärung.....	- 2 -
C) BS-Fragebogen.....	- 3 -
D) BS-Selbstreflexionsbogen.....	- 4 -
E) Bezugstherapeuten-Fragebogen.....	- 5 -
F) Legende	- 6 -
G) Codierungsvorgang und Kategorienbildung	- 7 -
H) Matrixdarstellungen zu den einzelnen Fragen.....	- 68 -
I) Skript: Therapeutisch-intuitives Bogenschießen.....	- 77 -

A) Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Matrix der spontanen Assoziation zum Thema Bogenschießen	- 68 -
Tabelle 2: Matrix der individuellen Meinung über die therapeutische Funktion des Bogenschießens im Rahmen einer Psychotherapie	- 69 -
Tabelle 3: Matrix der individuellen Vorerfahrungen bzw. keine Vorerfahrungen mit Bogenschießen ..	- 69 -
Tabelle 4: Matrix der individuellen Erwartungen in Bezug auf das therapeutisch-intuitive Bogenschießen	- 70 -
Tabelle 5: Matrix der individuellen Befürchtungen in Bezug auf das therapeutisch-intuitive Bogenschießen	- 70 -
Tabelle 6: Matrix der individuellen Sinngebung in Bezug auf das therapeutisch-intuitive Bogenschießen	- 71 -
Tabelle 7: Matrix der persönlichen Gefühle und Gedanken beim therapeutisch-intuitiven Bogenschießen	- 72 -
Tabelle 8: Matrix der persönlichen Erfahrungen die im Alltag hilfreich sein können	- 73 -
Tabelle 9: Matrix der persönlichen Erfahrungen die bezüglich der weiteren Lebensgestaltung hilfreich sein können.....	- 74 -
Tabelle 10: Matrix der individuellen Meinung über die Funktion des therapeutisch-intuitiven Bogenschießens im Rahmen einer Psychotherapie	- 75 -
Tabelle 11: Matrix der Überlegungen der Bezugstherapeuten bezüglich der Einteilung ihrer Patienten zum therapeutisch-intuitiven Bogenschießen.....	- 76 -

B) Einwilligungserklärung

Einwilligungserklärung

Die HS Ravensburg-Weingarten führt in Kooperation mit der Klinik Wollmarshöhe eine Studie, über die „Wirkimpulse des therapeutisch-intuitiven Bogenschießens im Rahmen einer Psychotherapie“, durch und bittet Sie herzlich um Ihre Teilnahme. Die Teilnahme an der Studie erfolgt freiwillig. Die durchführenden Mitarbeiter/innen unterliegen der Schweigepflicht.

Hiermit erkläre ich mich einverstanden, an der Bogenschießstudie teilzunehmen.

Ich gebe meine Einwilligung, dass bestimmte Passagen aus den Fragebögen, wörtlich zitiert und die Daten der Qualitätssicherung verwendet werden dürfen.

Ich wurde darüber aufgeklärt, dass die Daten streng anonymisiert erhoben werden und eine Reidentifizierung nicht möglich ist.

Vielen Dank für Ihre Bemühungen.

Datum:

Ort:

Unterschrift:

C) BS-Fragebogen

BS-Fragebogen



Patientencode:

Datum:

Wir möchten Sie bitten, sich etwas Zeit zu nehmen und die folgenden Fragen zum Thema Bogenschießen zu beantworten. Wir sind sehr an Ihrer persönlichen Meinung interessiert, daher bitten wir Sie uns möglichst spontan Ihre Gedanken mitzuteilen. Wir bedanken uns schon jetzt herzlich für Ihre Unterstützung!

- 1. Was fällt Ihnen spontan zum Thema Bogenschießen ein?**
- 2. Welche therapeutische Funktion könnte das Bogenschießen im Rahmen einer Psychotherapie haben?**
- 3. Haben Sie Vorerfahrungen mit Bogenschießen? - Wenn ja, welche?**
- 4. Welche Erwartungen bzw. Befürchtungen haben Sie in Bezug auf das therapeutisch-intuitive Bogenschießen?**
- 5. Was könnte der Sinn des therapeutisch-intuitiven Bogenschießens für Sie ganz persönlich sein?**

D) BS-Selbstreflexionsbogen

BS-Selbstreflexionsbogen



Patientencode:

Datum:

Wir möchten Sie bitten, sich etwas Zeit zu nehmen und die folgenden Fragen zum Thema Bogenschießen zu beantworten. Wir sind sehr an Ihrer persönlichen Meinung interessiert, daher bitten wir Sie uns möglichst spontan Ihre Gedanken mitzuteilen. Wir bedanken uns schon jetzt herzlich für Ihre Unterstützung!

1. **Welche Gefühle und Gedanken haben Sie beim therapeutisch-intuitiven Bogenschießen bei sich wahrgenommen?**

2.
 - a) **Gibt es Erfahrungen, die Sie durch die Teilnahme am therapeutisch-intuitiven Bogenschießen gemacht haben und die Ihnen im Alltag hilfreich sind?**

 - b) **Welche Bedeutung könnte die Erfahrung aus dem therapeutisch-intuitiven Bogenschießen für Ihre zukünftige Lebensgestaltung haben?**

3. **Welche therapeutische Funktion könnte das Bogenschießen im Rahmen einer Psychotherapie haben?**

E) Bezugstherapeuten-Fragebogen

Bezugstherapeuten-Fragebogen



Patientencode:

Datum:

- 1. Welche Überlegungen führten dazu, dass Sie Ihren Patienten zum therapeutisch-intuitiven Bogenschießen einteilten?**

F) Legende

1. Die schriftlichen Antworten der Patienten wurden wie folgt gekennzeichnet:

- die Fragebögen wurden durchgängig durchnummeriert
- die Antworten vom BS Fragebogen wurde mit **BS** abgekürzt
- die Antworten vom BS Selbstreflexionsbogen wurde mit **SB** abgekürzt

2. Die schriftlichen Antworten der Bezugstherapeuten wurden wie folgt gekennzeichnet:

- die Fragebögen wurden durchgängig durchnummeriert
- die Nummerierung entsprach den **BS** und den **SB** Fragebögen
- die Antworten vom Bezugstherapeuten Fragebogen wurden mit **BZ** abgekürzt

G) Codierungsvorgang und Kategorienbildung

BS-Fragebogen

1. Was fällt Ihnen spontan zum Thema Bogenschießen ein?

BS (1)

- 2 Arten von Bogenschießen
- Bogenschießen als Therapie oder Sport
- Therapie: kein Ehrgeiz
 - Absichtslosigkeit
 - intuitives Loslassen
 - Entspannung, Ausgeglichenheit
- Sport: Zielgenauigkeit
 - Wettbewerb
 - hartes Training
 - Erfolgsbestätigung in materieller Form (Medaille, Anerkennung)

BS (2)

- Zielfindung
- finden von ein oder mehreren Zielen auf die ich mich auch konzentriere
Dadurch bekommt das Leben einen Sinn.
- Hoffnung, dass BS dieses Gefühl für Konzentration auf ein Ziel entstehen lässt.
- Ziele für mich herauskristallisieren, die ich mir selbst setze und auch erreichen will

BS (3)

- Ziel treffen
- intuitiv handeln
- Konzentration
- in Bewegung sein, loslassen - anspannen
- Neues wagen, Neues erfahren

BS (4)

- Robin Hood
- stille Kampfkraft
- Zielfokussierung aus innerer Mitte, Treffsicherheit
- ZEN Meditationstechnik

BS (5)

- Konzentration
- Meditativer Sport
- früher Kriegs- und Jagdwaffe
- lautlos schießen, stille Kraft
- BS für kriegerische Zwecke wurde schon im Altertum ausgeübt
- uralte Waffe

BS (6)

- Zen und die Kunst des BS, Meditation
- Konzentration
- Ziel
- harmonische Bewegung
- Ruhe, Gelassenheit
- Körperbeherrschung
- Erinnerung an die Kindheit

BS (7)

- Ruhe, Gelöstheit
- Konzentration
- Zielen/Ausrichten/Treffen
- Kraft, sich verteidigen/wehren
- fühlen der Geschmeidigkeit
- Mittelalter

BS (8)

- Kraft
- Anspannung/Entspannung
- Ziel/Treffsicherheit
- aufrecht stehen/sein
- Atmung
- Konzentration

BS (9)

- Konzentration
- Entspannung
- „gute Augen“
- ins Schwarze treffen

BS (10)

- Robin Hood
- Ziel
- ZEN Buddhismus, Meditation
- Jagd

BS (11)

- Sportart
- sportliche Übung
- Körpergefühl
- Entspannung
- Konzentration

BS (12)

- Körperbeherrschung
- Kraft, sich wehren
- Ziel treffen
- Sport

BS (13)

- Ziel treffen
- Konzentration
- Kraftanstrengung (Spannen des Bogens)
- Anvisieren vom Ziel

BS (14)

- Aufenthalt in freier Natur
- Neues ausprobieren
- Konzentration
- BS zur Nahrung beschaffen (Vorfahren)

BS (15)

- Mittelalter
- Fantasy – Geschichten/Filme
- jagen
- Indianer
- Instinkt
- Intuition

Kategorienbildung zu Frage 1:**Sport**

- BS (1)
- BS (11)
- BS (12)

Zielorientierung

- Zielgenauigkeit BS (1)
- finden von ein oder mehreren Zielen auf die ich mich konzentriere. Dadurch bekommt das Leben einen Sinn. BS (2)
- Hoffnung das BS dieses Gefühl für Konzentration auf ein Ziel entstehen lässt. BS (2)
- Ziele für mich herauskristallisieren die ich mir selbst setze und auch erreichen will BS (2)
- Ziel treffen BS (3)
- Zielfokussierung aus innerer Mitte, Treffsicherheit BS (4)
- Ziel BS (6)
- Zielen/Ausrichten/Treffen BS (7)
- Ziel/Treffsicherheit BS (8)
- Ziel BS (9)
- Ziel/Treffen BS (10)
- Ziel treffen BS (12)
- Ziel treffen BS (13)
- anvisieren von Ziel BS (13)

Konzentration

- BS (3) nur Wortnennung
- BS (5)
- BS (6)
- BS(7)
- BS (8)
- BS (9)
- BS (11)
- BS (13)
- BS (14)

Handlung/Aktivität

- in Bewegung sein, loslassen - anspannen BS (3)
- harmonische Bewegung BS (6)

Neue Erfahrung

- Neues wagen, Neues erfahren BS (3)
- Neues ausprobieren BS (14)

Waffe

- Robin Hood BS (4)
- im Altertum schon ausgeübt BS (5)
- für kriegerische Zwecke BS (5)
- Kriegs- und Jagdwaffe BS (5)
- Mittelalter BS (7)
- Robin Hood BS (10)
- Jagd BS (10)
- früher zur Nahrungsbeschaffung BS (14)
- Mittelalter/Geschichten/Filme BS (15)
- jagen, Indianer BS (15)

Wahrnehmungsfähigkeit/Bewusstheit

- Intuitiv loslassen BS (1)
- Intuitiv handeln BS (3)
- Körperbeherrschung BS (6)
- fühlen der Geschmeidigkeit BS (7)
- Körpergefühl BS (11)
- Körperbeherrschung BS (12)
- Intuition BS (15)
- Instinkt BS (15)

Entspannung/Gelassenheit

- Entspannung, Ausgeglichenheit BS (1)
- Meditationstechnik BS (4)
- Meditativer Sport BS (5)
- Ruhe, Gelassenheit BS (6)
- „ZEN und die Kunst des Bogenschießens“, Meditation BS(6)
- Ruhe, Gelöstheit BS (7)
- Anspannung – Entspannung BS (8)
- Entspannung BS (9)
- ZEN Buddhismus, Meditation BS (10)
- Entspannung BS (11)

Kraft

- stille Kampfkraft BS (4)
- lautlos schießen, stille Kraft BS (5)
- Kraft, sich verteidigen/wehren BS (7)
- Kraft BS (8)
- Kraftanstrengung BS (13)
- Kraft, sich wehren BS (12)

Sonstige

- Kindheitserinnerung BS (6)
- Aufenthalt in freier Natur BS (14)

2. Welche therapeutische Funktion könnte das Bogenschießen im Rahmen einer Psychotherapie haben?

BS (1)

- kein Leistungsdruck, kein Ehrgeiz, entspanntes Handeln
- Erfolg durch „Loslassen“
- Zufriedenheit mit persönlichen Erfolg
- Erfolg ohne Anspannung

BS (2)

- durch die Konzentration auf ein Ziel kommt man in eine innere Ruhe
- trifft man das Ziel ist ein Erfolgserlebnis da
- entspanntes Handeln steht im Vordergrund
- Anspannung und Entspannung führen zum Erfolg

BS (3)

- Sicherheit gewinnen
- Zielsicherheit gewinnen
- der eigenen Intuition vertrauen, wahrnehmen und sich klar werden, dass man ein Ziel erreichen kann auch wenn es schwer aussieht
- loslassen und die Dinge entspannt kommen lassen
- mit Technik und Methode lässt sich viel erreichen, auch im sonstigen Leben z. B. Stress abbauen, entspannen

BS (4)

- lernen ein Ziel entspannt zu fokussieren, ohne Verkrampfung
- Atembeherrschung
- Konzentrationsfähigkeit erhöhen
- Wahrnehmungsfähigkeit erhöhen
- intuitive Zielerfassung schulen
- Vertrauen in seine kognitiven und intuitiven Fähigkeiten stärken

BS (5)

- BS könnte hilfreich sein sich auf eine Sache zu konzentrieren
- BS erfolgt im ruhigen bewussten Fließen des Atmens
- es hat meditativen Charakter

BS (6)

- Konzentration auf das Wesentliche
- Zielgerichtetheit
- Ruhe und Gelassenheit
- Anspannung – Entspannung
- durch Erfolgserlebnisse eine Aufwertung des Selbstwertgefühls
- Gelassenheit auf Alltagssituationen übertragen

BS (7)

- zu sich selber kommen
- sich durch Konzentration weniger von äußeren Dingen ablenken lassen
- eigene Ziele finden
- Fehler erkennen und verbessern
- sich selber und seinem Gefühl vertrauen lernen
- Gedanken, Gedanken sein lassen und im „Hier und Jetzt“ sein
- seine Fähigkeiten kennen und schätzen lernen
- Ruhe und Entspannung finden

BS (8)

- Konzentration
- Entscheidung entspannt umsetzen
- zielstrebiges, zielorientiertes Training
- zur Ruhe kommen, daraus Kraft zur Handlung beziehen
- Grenzen wahrnehmen,-setzen,-wahren
- Körperwahrnehmung
- vom Passiven zum Aktiven (raus aus der „Opfer“ Haltung), dadurch persönliches Erfolgserlebnis

BS (9)

- lernen im „Hier und Jetzt“ zu sein
- ist gut für die Konzentration
- in der Depression ist es sehr schwierig sich zu konzentrieren. BS kann hier helfen.

BS (10)

- In der Ruhe liegt die Kraft
- Zielorientiertes Denken und Handeln
- Die Beine/Füße auf dem Boden, das Ziel im Kopfe
- Entlastung des Therapeuten

BS (11)

- Entspannungstherapie
- sich auf die Übung zu konzentrieren
- besseres Körpergefühl bekommen

BS (12)

- besseres Körpergefühl erreichen
- Gelassenheit – erst überlegen, dann zielen
- Selbstsicherheit durch Erfolgserlebnis

BS (13)

- Ziele anvisieren und verfolgen
- Aufmerksamkeit auf „seine Ziele“ zu richten

BS (14)

- Konzentrationsübung
- Entspannung und dadurch mit Druck besser umgehen können
- seine Grenzen zu erkennen

BS (15)

- die eigene Mitte zu finden
- der Intuition folgen
- ganz bei sich bleiben und sich bewusst wahrnehmen

Kategorienbildung zu Frage 2:**Erfolg erleben**

- Erfolg durch „loslassen“ BS (1)
- Erfolg ohne Anspannung BS (1)
- Zufriedenheit mit persönlichen Erfolg BS (1)
- Trifft man das Ziel ist ein Erfolgserlebnis da BS (2)
- Anspannung und Entspannung führen zum Erfolg BS (2)
- durch Erfolgserlebnisse eine Aufwertung des Selbstwertgefühls BS (6)
- vom Passiven zum Aktiven (raus aus der „Opfer“ Haltung) dadurch persönliches Erfolgserlebnis BS (8)
- Selbstsicherheit durch Erfolgserlebnis BS (12)

Zielorientierung

- wahrnehmen und sich klar werden, dass man ein Ziel erreichen kann auch wenn es schwer aussieht BS (3)
- Sicherheit/Zielsicherheit gewinnen BS (3)
- Zielgerichtetheit BS (6)
- eigene Ziele finden BS (7)
- zielstrebiges, zielorientiertes Training BS (8)
- zielorientiertes Denken und Handeln BS (10)
- die Beine/Füße auf dem Boden das Ziel im Kopfe BS (10)
- Ziel anvisieren und verfolgen BS (13)
- Aufmerksamkeit auf „seine Ziele“ zu richten BS (13)

Konzentration

- durch die Konzentration auf ein Ziel kommt man in eine innere Ruhe BS (2)
- Konzentrationsfähigkeit erhöhen BS (4)
- Konzentration auf das Wesentliche BS (6)
- sich durch Konzentration weniger von äußeren Dingen ablenken lassen BS (7)
- Konzentration BS (8)
- gut für die Konzentration BS (9)
- sich auf die Übung konzentrieren BS (11)
- Konzentrationsübung BS (14)

Wahrnehmungsfähigkeit/Bewusstheit

- der eigenen Intuition vertrauen BS (3)
- intuitive Zielerfassung schulen BS (4)
- vertrauen in seine kognitiven und intuitiven Fähigkeiten stärken BS (4)
- Wahrnehmungsfähigkeit erhöhen BS (4)
- Atembeherrschung BS (4)
- BS erfolgt im ruhigen, bewussten Fließen des Atmens BS (5)
- sich selber und seinem Gefühl vertrauen lernen BS (7)
- seine Fähigkeiten kennen und schätzen lernen BS (7)
- Gedanken, Gedanken sein lassen und im „Hier und Jetzt“ sein BS (7)
- zu sich selber kommen BS (7)
- lernen im „Hier und Jetzt“ zu sein BS (9)
- besseres Körpergefühl erreichen BS (12)
- folgen der Intuition BS (15)
- die eigene Mitte zu finden BS (15)
- ganz bei sich bleiben und sich bewusst wahrnehmen BS (15)

Entspannung/Gelassenheit

- kein Leistungsdruck, kein Ehrgeiz, entspanntes Handeln BS (1)
- entspanntes Handeln steht im Vordergrund BS (2)
- mit Technik und Methode lässt sich viel erreichen, auch im sonstigen Leben z. B. Stress abbauen, entspannen BS (3)
- loslassen und die Dinge entspannt kommen lassen BS (3)
- lernen ein Ziel entspannt zu fokussieren, ohne Verkrampfung BS (4)
- es hat meditativen Charakter BS (5)
- Anspannung - Entspannung BS (6)
- Gelassenheit auf Alltagssituation übertragen BS (6)
- Ruhe und Gelassenheit BS (6)
- Ruhe und Entspannung finden BS (7)
- zur Ruhe kommen, daraus Kraft zur Handlung beziehen BS (8)
- Entscheidung entspannt umsetzen BS (8)
- in der Ruhe liegt die Kraft BS (10)
- Entspannungstherapie BS (11)
- Gelassenheit – erst überlegen dann zielen BS (12)
- Entspannung und dadurch mit Druck besser umgehen können BS (14)

Sonstige

- Fehler erkennen und verbessern BS (7)
- Grenzen wahrnehmen,-setzen,-wahren BS (8)
- seine Grenzen zu erkennen BS (14)
- Entlastung des Therapeuten BS (10)

3. Haben Sie Vorerfahrungen mit Bogenschießen? - Wenn ja, welche?**BS (1)**

- Kinderzeit
- selbst gebastelter Haselnussbogen mit Schnur bespannt

BS (2)

- keine Vorerfahrungen

BS (3)

- Kinderzeit
- im Zeltlager Bogen und Pfeil geschnitzt

BS (4)

- Kinderzeit
- selbst gebastelter Bogen aus Haselnussstock

BS (5)

- Vorerfahrung
- bei Freunden mal das BS ausprobiert

BS (6)

- Kinderzeit
- mit selbstgemachten Pfeil und Bogen

BS (7)

- keine Vorerfahrung

BS (8)

- keine Vorerfahrung

BS (9)

- keine Vorerfahrung

BS (10)

- aus Kinderzeit
- selbstgebastelter Bogen und Pfeile

BS (11)

- keine Vorerfahrung

BS (12)

- keine Vorerfahrung

BS (13)

- keine Vorerfahrung

BS (14)

- vor 15 Jahren, eine Stunde im Urlaub

BS (15)

- keine Vorerfahrung

Kategorienbildung zu Frage 3:**Vorerfahrungen BS**

- Kinderzeit, selbstgebastelter Haselnussbogen mit Schnur bespannt BS (1)
- Kinderzeit, im Zeltlager Pfeil und Bogen gebaut BS (3)
- Kinderzeit, selbstgebastelter Bogen aus Haselnussstock BS (4)
- bei Freunden mal ausprobiert BS (5)
- Kinderzeit, selbstgemachte Pfeile und Bogen BS (6)
- Kinderzeit, selbstgebastelter Bogen und Pfeile BS (10)
- im Urlaub vor 15 Jahren BS (14)

Keine Vorerfahrungen BS

- BS (2)
- BS (7)
- BS (8)
- BS (9)
- BS (11)
- BS (12)
- BS (13)
- BS (15)

4. Welche Erwartungen bzw. Befürchtungen haben Sie in Bezug auf das therapeutisch-intuitive Bogenschießen?

BS (1)

Befürchtungen:

- evtl. mangelnde Spannkraft
- mit dem Kopf zu sehr das Ziel treffen wollen

BS (2)

Erwartungen:

- Teilnehmer hat auf die Antworten von Frage 1 und 2 verwiesen
- Zielfindung
- finden von ein oder mehreren Zielen auf die ich mich auch konzentriere
Dadurch bekommt das Leben einen Sinn.
- Hoffnung, dass BS dieses Gefühl für Konzentration auf ein Ziel entstehen lässt.
- Ziele für mich herauskristallisieren, die ich mir selbst setze und auch erreichen will
- durch die Konzentration auf ein Ziel kommt man in eine innere Ruhe
- trifft man das Ziel ist ein Erfolgserlebnis da
- entspanntes Handeln steht im Vordergrund
- Anspannung und Entspannung führen zum Erfolg

Befürchtungen.

- Befürchtungen habe ich keine

BS (3)

Erwartungen:

- Technik und Methodik kennenzulernen und nach dem Training einigermaßen zu beherrschen
- ab und zu das Ziel zu treffen

Befürchtungen:

- das Ziel nie zu treffen und frustriert zu sein
- zu wenig Kraft und Konzentration beim Bogenspannen zu haben

BS (4)

Erwartungen:

- lernen ein Ziel entspannt zu fokussieren, ohne Verkrampfung
- Atembeherrschung
- Konzentrationsfähigkeit erhöhen
- Wahrnehmungsfähigkeit erhöhen
- intuitive Zielerfassung schulen
- Vertrauen in seine kognitiven und intuitiven Fähigkeiten stärken

Befürchtungen:

- dass es so saukalt ist, dass ich die möglichen therapeutischen Effekte nicht wirklich erleben kann

BS (5)

Erwartungen:

- kann evtl. eine gute Übung sein, meine Konzentrationsfähigkeit zu verbessern
- bewusste, aufrechte Körperhaltung

Befürchtungen:

- ich habe die Befürchtung, dass es bei mir nicht sonderlich gut klappt mit dem BS, weil ich mich nicht gut konzentrieren kann

BS (6)

Erwartungen:

- Ruhe und Gelassenheit finden
- ruhige, bewusste Bewegungen
- ruhiges und gelassenes Abwarten in Alltagssituationen, statt überstürzten Handelns

Befürchtungen:

- Probleme beim Bogenschießen wegen angerissener Rotatorenmanschette – OP

BS (7)

Befürchtungen:

- Angst zu viele Fehler zu machen
- Angst mich dumm zu anzustellen
- Angst „schlechter“ als die anderen zu sein
- Angst, dass man „schlecht“ über mich denkt
- Befürchtung mich so sehr über mich selber zu ärgern, dass ich lieber aufgeben und „wegrennen“ möchte
- ständige Selbstkritik

BS (8)

Erwartungen:

- durch Tun (und Lassen) spür- und sichtbar „ankommen“, ins Ziel treffen
- Stärkung meines Gefühls „aus dem Bauch heraus“
- Freude

Befürchtungen:

- zu verletzen
- nicht zu genügen – zu versagen

BS (9)

Erwartungen:

- Freude
- bessere Konzentrationsfähigkeit

Befürchtungen:

- jemanden zu verletzen

BS (10)

Erwartungen:

- ich hoffe, dass es mir hilft
- es könnte mir Spaß machen

Befürchtungen:

- ich befürchte, dass es mir nicht hilft
- ich könnte mich ärgern

BS (11)

Erwartungen:

- mich besser mit manchen Dingen auseinander setzen zu können
- dass ich Stress besser verarbeiten kann, entspannter sein
- Ziele im Leben schneller erreichen und nicht von meinem Weg abkommen

BS (12)

Befürchtungen:

- dass mir die Kraft fehlt

BS (13)

Erwartungen:

- Spaß durch Treffsicherheit

Befürchtungen:

- wird das Ziel nicht getroffen, verliert man den Spaß
- das aus Versehen jemand verletzt wird (Unfall)

BS (14)

Erwartungen:

- Neues kennenzulernen
- Spaß
- eigenes Verhalten zu beobachten bzw. besser kennenzulernen

Befürchtungen:

- Angst zu versagen
- sich zu blamieren
- hektisch zu werden

BS (15)

Erwartungen:

- möchte mich zentrieren, meine Mitte finden

Befürchtungen:

- Sorge, dass ich mich durch die anderen ablenken lasse und mich nicht auf mich konzentriere
- Sorge, dass ich denke, ich muss „gut“ schießen und nicht meiner Intuition folge

Kategorienbildung zu Frage 4:**4 a) Erwartungen in Bezug auf das therapeutisch-intuitive Bogenschießen****Zielorientierung**

- Ziele für mich herauskristallisieren die ich mir selbst setze und auch erreichen will BS (2)
- trifft man das Ziel ist ein Erfolgserlebnis da BS (2)
- Zielfindung BS (2)
- finden von ein oder mehreren Zielen auf die ich mich auch konzentriere BS (2)
- ab und zu das Ziel zu treffen BS (3)
- durch Tun (und Lassen) spürbar und sichtbar „ankommen“, ins Ziel treffen BS (8)
- Ziele im Leben schneller erreichen und nicht von meinem Weg abkommen BS (11)

Konzentration

- durch die Konzentration auf ein Ziel kommt man in eine innere Ruhe BS (2)
- finden von ein oder mehreren Zielen auf die ich mich auch konzentriere. dadurch bekommt das Leben einen Sinn BS (2)
- Hoffnung, dass BS dieses Gefühl für Konzentration auf ein Ziel entstehen lässt BS (2)
- Konzentrationsfähigkeit erhöhen BS (4)
- kann evtl. eine gute Übung sein, meine Konzentrationsfähigkeit zu verbessern BS (5)
- bessere Konzentrationsfähigkeit BS (9)

Wahrnehmungsfähigkeit/Bewusstheit

- intuitive Zielerfassung schulen BS (4)
- Vertrauen in seine kognitiven und intuitiven Fähigkeiten stärken BS (4)
- Atembeherrschung BS (4)
- Wahrnehmungsfähigkeit erhöhen BS (4)
- bewusste, aufrechte Körperhaltung BS (5)
- ruhige und bewusste Bewegungen BS (6)
- Stärkung meines Gefühls „aus dem Bauch heraus“ BS (8)
- möchte mich zentrieren, meine Mitte finden BS (15)
- eigenes Verhalten zu beobachten bzw. besser kennenzulernen BS (14)

Entspannung/Gelassenheit

- Anspannung und Entspannung führen zum Erfolg BS (2)
- lernen ein Ziel entspannt zu fokussieren, ohne Verkrampfung BS (4)
- Ruhe und Gelassenheit finden BS (6)
- ruhiges und gelassenes Abwarten in Alltagssituationen, statt überstürzten Handelns BS (6)
- Stress besser verarbeiten können, entspannter sein BS (11)

Freude

- Freude BS (8)
- Freude BS (9)
- könnte Spaß machen BS (10)
- Spaß durch Treffsicherheit BS (13)
- Spaß BS (14)

Sonstige

- Technik und Methodik kennenzulernen und nach dem Training einigermaßen zu beherrschen BS (3)
- hoffe das es mir hilft BS (10)
- Neues kennenzulernen BS (14)

4 b) Befürchtungen in Bezug auf das therapeutisch-intuitive Bogenschießen

Zu wenig Kraft

- mangelnde Spannkraft BS (1)
- zu wenig Kraft und Konzentration beim Bogenspannen zu haben BS (3)
- dass mir die Kraft dazu fehlt BS (12)

Mangelnde Konzentration

- zu wenig Kraft und Konzentration beim Bogenspannen zu haben BS (3)
- ich habe die Befürchtung, dass es bei mir nicht sonderlich gut klappt mit dem BS, weil ich mich nicht gut konzentrieren kann BS (5)
- Sorge, dass ich mich durch die anderen ablenken lasse und mich nicht auf mich konzentriere BS (15)

Verletzung

- zu verletzen BS (8)
- jemand zu verletzen BS (9)
- das aus Versehen jemand verletzt wird (Unfall) BS (13)

Leistungsdruck

- zu sehr im Kopf das Ziel treffen zu wollen BS (1)
- das Ziel nicht zu treffen und frustriert zu sein BS (3)
- Angst, dass man „schlecht“ über mich denkt BS (7)
- Befürchtung mich so sehr über mich selber zu ärgern, dass ich lieber aufgebe und „wegrennen“ möchte BS (7)
- ständige Selbstkritik BS (7)
- Angst zu viele Fehler zu machen BS (7)
- Angst mich dumm anzustellen BS (7)
- Angst schlechter als die anderen zu sein BS (7)
- nicht zu genügen – zu versagen BS (8)

- ich könnte mich ärgern BS (10)
- wird das Ziel nicht getroffen, verliert man den Spaß BS (13)
- sich zu blamieren BS (14)
- hektisch zu werden BS (14)
- Angst zu versagen BS (14)
- Sorge, dass ich denke, ich muss „gut“ schießen und nicht meiner Intuition folge BS (15)

Sonstige

- dass es so saukalt ist, dass ich die möglichen therapeutischen Effekte nicht wirklich erleben kann BS (4)
- evtl. Probleme beim BS wegen angerissener Rotatorenmanschette BS (6)
- ich befürchte, dass es mir nicht hilft BS (10)

5. Was könnte der Sinn des therapeutisch-intuitiven Bogenschießens für Sie ganz persönlich sein?

BS (1)

- Entspannung
- Ausdauer ein Ziel zu erreichen
- Handeln aus dem Fühlen heraus

BS (2)

- ich möchte neue Ziele finden
- bisher habe ich mich auf Ziele nicht durchgängig konzentriert, bei Schwierigkeiten aufgegeben

BS (3)

- mich auf meine Intuition verlassen und erkennen, dass ich dies auch im privaten und beruflichen Alltag gut tun kann
- mehr Zielstrebigkeit für meine privaten und beruflichen Ziele gewinnen, auch wenn es anfangs frustrierend ist, nicht aufgeben
- Selbstvertrauen und Selbstsicherheit bekommen
- Freude
- in Zukunft als entspannenden Ausgleich

BS (4)

- meine Ziele erkennen
- mehr Selbstvertrauen und dadurch Linderung meiner Zerrissenheit

BS (5)

- eine Entspannungstechnik zur Verbesserung der Konzentration

BS (6)

- mehr Ruhe und Gelassenheit im Alltag
- mehr Entspannung, weniger Nervosität und innere Unruhe
- aufrechte, selbstbewusste Haltung

BS (7)

- wohlwollender geduldiger und gelassener mit mir umgehen zu lernen
- sehen, dass Fehler keine Makel sind, sondern sogar weiterbringen können und mich mit Selbstvertrauen mit all meinen großen und kleinen Fehlern in einer Gruppe zeigen lernen

BS (8)

- spezielle Grenzen setzen
- Stärkung der Intuition
- durch Handlung Veränderung der „Hilflosigkeits-Stimmung“

BS (9)

- Verbesserung der Konzentration
- Aktivität ist gut für mich
- besserer Umgang mit innerer Unruhe und Nervosität, mehr Entspannung im Alltag

BS (10)

- besseres und leichteres zielorientiertes Handeln
- erfassen, dass der Weg das Ziel ist

BS (11)

- Konzentrationsfähigkeit erhöhen
- meinen Körper besser unter Kontrolle zu haben
- meine Ziele ohne große Umwege anzusteuern
- mehr in meinen Körper zu hören
- gelassen den richtigen Zeitpunkt abwarten um Entscheidungen zu treffen

BS (12)

- Selbstbewusstsein stärken, lernen mich zu wehren, nicht alleseinstecken
- Treffen ohne Angst zu haben verletzt zu werden

BS (13)

- Ziel vor Augen zu haben
- Freude an der neuen Erfahrung erleben
- Ablenkung von den Sorgen
- Antrieb das Ziel zu treffen

BS (14)

- Konzentration üben
- Spaß haben
- mehr über mein Verhalten erfahren
- lernen ganz konzentriert bei mir zu bleiben ungeachtet der Reaktion Dritter
- sich auf das Wesentliche zu konzentrieren

BS (15)

- dass, ich lerne, ganz konzentriert bei mir zu bleiben
- dass, ich lerne, mich auf meine Intuition zu verlassen, bzw. diese erst mal wahrzunehmen

Kategorienbildung zu Frage 5:**Zielorientierung**

- Ausdauer ein Ziel zu erreichen BS (1)
- Ich möchte neue Ziele finden BS (2)
- bisher habe ich mich auf Ziele nicht durchgängig konzentriert, bei Schwierigkeiten aufgegeben BS (2)
- mehr Zielstrebigkeit für meine privaten und beruflichen Ziele gewinnen auch wenn es anfangs frustrierend ist, nicht aufgeben BS (3)
- meine Ziele erkennen BS (4)
- besseres und leichteres zielorientiertes Handeln BS (10)
- erfassen das der Weg das Ziel ist BS (10)
- meine Ziele ohne große Umwege anzusteuern BS (11)
- Ziel vor Augen zu haben BS (13)
- Antrieb das Ziel zu treffen BS (13)

Wahrnehmungsfähigkeit/Bewusstheit

- Handeln aus dem Fühlen heraus BS (1)
- mich auf meine Intuition verlassen und erkennen, dass ich dies auch im privaten und beruflichen Alltag gut tun kann BS (3)
- Stärkung der Intuition BS (8)
- mehr in meinen Körper zu hören BS (11)
- meinen Körper besser unter Kontrolle zu haben BS (11)
- mehr über mein Verhalten erfahren BS (14)
- dass, ich lerne, mich auf meine Intuition zu verlassen, bzw. diese erst mal wahrzunehmen BS (15)

Freude

- Freude BS (3)
- Freude an der neuen Erfahrung erleben BS (13)
- Spaß haben BS (14)

Handlung/Aktivität

- durch Handlung Veränderung der „Hilflosigkeits-Stimmung“ BS (8)
- Aktivität ist gut für mich BS (9)

Entspannung/Gelassenheit

- Entspannung BS (1)
- in Zukunft als entspannenden Ausgleich Bogenschießen (3)
- eine Entspannungstechnik zur Verbesserung der Konzentration BS (5)
- mehr Ruhe und Gelassenheit im Alltag BS (6)
- mehr Entspannung, weniger Nervosität und innere Unruhe BS (6)
- wohlwollender geduldiger und gelassener mit mir umgehen zu lernen BS (7)
- besserer Umgang mit innerer Unruhe und Nervosität mehr Entspannung im Alltag BS (9)
- gelassen den richtigen Zeitpunkt abwarten um Entscheidungen zu treffen BS (11)

Selbstvertrauen

- Selbstvertrauen und Selbstsicherheit stärken BS (3)
- mehr Selbstvertrauen du dadurch Linderung meiner Zerrissenheit BS (4)
- aufrechte, selbstbewusste Haltung BS (6)
- sehen, dass Fehler keine Makel sind, sondern sogar weiterbringen können und mich mit Selbstvertrauen mit all meinen großen und kleinen Fehlern in einer Gruppe zeigen lernen BS (7)
- Stärkung des Selbstwertgefühls und der Intuition BS (8)
- Selbstbewusstsein stärken, lernen mich zu wehren, nicht alles einstecken BS (12)

Konzentration

- Verbesserung der Konzentration BS (9)
- Konzentrationsfähigkeit erhöhen BS (11)
- Konzentration üben BS (14)
- sich auf das Wesentliche zu konzentrieren BS (14)
- lernen ganz konzentriert bei mir zu bleiben ungeachtet der Reaktion Dritter BS (14)
- dass, ich lerne, ganz konzentriert bei mir zu bleiben BS (15)

Sonstige

- spezielle Grenzen setzen BS (8)
- Treffen ohne Angst zu haben verletzt zu werden BS (12)
- Ablenkung von den Sorgen BS (13)

BS Selbstreflexionsbogen**1. Welche Gefühle und Gedanken haben Sie beim therapeutisch-intuitiven Bogenschießen bei sich wahrgenommen?****SB (1)**

- andere Dinge und Gedanken sind jetzt nicht wichtig ich bin ganz bewusst bei mir
- mein „ganzer Körper“ konzentriert sich auf das Bogenschießen
- Erinnerung an früheres kindliches Spiel mit Pfeil und Bogen
- anfängliche Verkrampfung (Alltag) beim Handlungsablauf des Bogenschießens gespürt, mit der Zeit dann Entspannung
- Freude bei einem Treffer

SB (2)

- zu Beginn war die Neugier auf eine neue Erfahrung
- nachdem das Ziel kleiner wurde (Ballon) war ich enttäuscht, weil ich das Ziel verfehlte, während die anderen trafen

SB (3)

- Anfangs Neugierde, später Angst, die Angst hat sich jedoch beim Bogenschießen wieder gelegt
- ich merkte, dass ich mich gerne mit den anderen Patienten bzgl. meiner Leistungen verglichen habe
- im Laufe der Zeit konnte ich besser bei mir sein und mich auf mein Bauchgefühl verlassen. Das war ein angenehmes Gefühl.
- ich wurde im Laufe der Zeit entspannter und konnte mir die Zeit zugestehen, die ich für meine Schüsse benötigte
- ich bekam Klarheit bzgl. meiner beruflichen und persönlichen Ziele
- das Schießen im Team machte mir Spaß, es motivierte mich.
- ich erkannte, dass ich mich entspannen kann

SB (4)

- aufgeregtes Kribbeln
- Neugierde
- Freude
- Entspannung
- Zentriert – sein

SB (5)

- beim Bogenschießen konnte ich mich gut auf die einzelnen Schritte, den Ablauf konzentrieren
- die Gedanken waren konzentriert auf das Bogenschießen; schweiften nicht ab
- ich hatte beim Bogenschießen insgesamt ein gutes Gefühl, es hat mir Spaß gemacht

SB (6)

- Konzentration auf die Sache, zufrieden weil ich nicht abgelenkt war
- ruhig werden

SB (7)

- Angst zu versagen
- Angst mich „blöd“ anzustellen
- Leistungsdruck (ich muss treffen, ich muss alles richtig machen)
- Momente der Entspannung

SB (8)

- von der Verunsicherung hat sich durch das „Machen“ eine relative Sicherheit, Freude am Tun , entwickelt
- die anfänglichen Ängste, aus Unachtsamkeit oder Ungeschick andere zu verletzen waren nach der 1. Stunde schon weg
- zunehmend kamen Gefühle der Verbundenheit mit Pfeil/Bogen und Ziel; besseres Körpergefühl (Haltung und Atmung)
- es fällt mir nicht schwer, mich auf Impulse von außen einzulassen gerade beim Bogenschießen war für mich gut spürbar, dass dieses Verhalten in Kombination mit dem wahrnehmen eigener Bedürfnisse eine große Ressource ist

SB (9)

- es ist nicht einfach und braucht viel Übung sich auf ein Ding zu konzentrieren
- mit der Zeit ging es immer besser
- anfangs war ich von „außen“ irritiert, dies hat mit der Zeit nachgelassen und ich wurde entspannter

SB (10)

- Konzentration
- Vergnügen
- Interesse an neuer Erfahrung

SB (11)

- Freude
- innere Ruhe
- Entspannung
- Spaß
- hohe Konzentration
- ganz bewusst bei sich zu sein
- ein Ziel vor Augen zu haben

SB (12)

- mich öffnen für Neues, Unbekanntes
- loslassen von Gedanken und Gefühlen die mich nicht weiterbringen (mit dem Pfeil losschicken)
- entspannt mein eigenes Tempo zu halten (nicht unter Zeitdruck bringen zu lassen)
- mir eigene Ziele zu stecken (nicht immer die Erwartungen der Anderen zu erfüllen)

SB (13)

- zuerst Ablehnung, danach mehr Freude und mehr Spaß

SB (14)

- Vorfreude, Spannung etwas Neues zu probieren
- Angst zu versagen, Fehler zu machen, sich zu blamieren
- Nervosität, Verzweiflung, wenn etwas nicht funktioniert
- am Ende Freude, mit anderen zusammen etwas zu machen
- Freude und Spaß, wenn ein Schuss gelang
- Ungeduld (alles muss sofort perfekt funktionieren)

SB (15)

- Sorge, dass ich nicht bei mir bleibe, sondern gucke was die anderen machen (wie schnell, wie gut etc. sie sind, im Vergleich zu mir)
- Freude, dass ich mich doch gut auf mich konzentrieren konnte und mein Ziel erreicht habe

Kategorienbildung zu Frage 1:**Konzentration**

- mein „ganzer Körper“ konzentriert sich auf das Bogenschießen SB (1)
- beim Bogenschießen konnte ich mich gut auf die einzelnen Schritte, den Ablauf konzentrieren SB (5)
- die Gedanken waren konzentriert auf das Bogenschießen; schweiften nicht ab SB (5)
- Konzentration auf die Sache, zufrieden weil ich nicht abgelenkt war SB (6)
- es ist nicht einfach und braucht viel Übung sich auf ein Ding zu konzentrieren SB (9)
- Konzentration SB (10)
- hohe Konzentration SB (11)
- Freude, dass ich mich doch gut auf mich konzentrieren konnte und mein Ziel erreicht habe SB (15)

Wahrnehmungsfähigkeit/Bewusstheit

- andere Dinge und Gedanken sind jetzt nicht wichtig ich bin ganz bewusst bei mir SB (1)
- im Laufe der Zeit konnte ich besser bei mir sein und mich auf mein Bauchgefühl verlassen. SB (3)
- Zentriert – sein SB (4)
- zunehmend kamen Gefühle der Verbundenheit mit Pfeil/Bogen und Ziel; besseres Körpergefühl (Haltung und Atmung) SB (8)
- es fällt mir nicht schwer, mich auf Impulse von außen einzulassen. Gerade beim Bogenschießen war für mich gut spürbar, dass dieses Verhalten in Kombination mit dem wahrnehmen eigener Bedürfnisse eine große Ressource ist. SB (8)
- ganz bewusst bei sich zu sein SB (11)

Entspannung/Gelassenheit

- anfängliche Verkrampfung (Alltag) beim Handlungsablauf des Bogenschießens gespürt, mit der Zeit dann Entspannung BS (1)
- ich wurde im Laufe der Zeit entspannter und konnte mir die Zeit zugestehen, die ich für meine Schüsse benötigte SB (3)
- ich erkannte, dass ich mich entspannen kann SB (3)
- Entspannung SB (4)
- ruhig werden SB (6)
- Momente der Entspannung SB (7)
- anfangs war ich vom „außen“ irritiert, dies hat mit der Zeit nachgelassen und ich wurde entspannter SB (9)
- innere Ruhe SB (11)
- Entspannung SB (11)
- entspannt mein eigenes Tempo zu halten (nicht unter Zeitdruck bringen zu lassen) SB (12)

Freude

- Freude bei einem Treffer SB (1)
- Freude SB (4)
- ich hatte beim Bogenschießen insgesamt ein gutes Gefühl, es hat mir Spaß gemacht SB (5)
- von der Verunsicherung hat sich durch das „Machen“ eine relative Sicherheit, Freude am Tun , entwickelt SB (8)
- Vergnügen SB (10)
- Freude SB (11)
- Spaß SB (11)
- zuerst Ablehnung, danach mehr und mehr Freude und Spaß SB (13)
- Freude und Spaß wenn ein Schuss gelang SB (14)

Neue Erfahrung

- zu Beginn war die Neugier auf eine neue Erfahrung SB (2)
- anfangs Neugierde, später Angst, Angst hat sich jedoch beim Bogenschießen wieder gelegt SB (3)
- aufgeregtes kribbeln SB (4)
- Neugierde SB (4)
- Interesse an neuer Erfahrung SB (10)
- mich öffnen für Neues, Unbekanntes SB (12)
- Vorfreude, Spannung, etwas Neues zu probieren SB (14)

Leistungsdruck

- nachdem das Ziel kleiner wurde (Ballon) war ich enttäuscht, weil ich das Ziel verfehlte, während die anderen trafen SB (2)
- ich merkte, dass ich mich gerne mit den anderen Patienten bzgl. meiner Leistungen verglichen habe SB (3)
- Leistungsdruck (ich muss treffen, ich muss alles richtig machen) SB (7)
- Angst zu versagen SB (7)
- Angst mich „blöd“ anzustellen SB (7)
- Nervosität, Verzweiflung, wenn etwas nicht funktioniert SB (14)
- Ungeduld (alles muss sofort perfekt funktionieren) SB (14)
- Angst zu versagen, Fehler zu machen, sich zu blamieren SB (14)
- Sorge, dass ich nicht bei mir bleibe, sondern gucke was die anderen machen (wie schnell, wie gut etc. sie sind, im Vergleich zu mir) SB (15)

Gruppendynamik

- das Schießen im Team machte mir Spaß. Es motivierte mich. SB (3)
- am Ende Freude mit anderen zusammen etwas zu machen SB (14)

Zielorientierung

- ich bekam Klarheit bzgl. meiner beruflichen und persönlichen Ziele SB (3)
- ein Ziel vor Augen zu haben SB (11)
- mir eigene Ziele zu stecken (nicht immer die Erwartungen der Anderen zu erfüllen) SB (12)

Sonstige

- Erinnerung an früheres kindliches Spiel mit Pfeil und Bogen SB (1)
- die anfänglichen Ängste, aus Unachtsamkeit oder Ungeschick andere zu verletzen waren nach der 1. Stunde schon weg SB (8)
- loslassen von Gedanken und Gefühlen die mich nicht weiterbringen (mit dem Pfeil losschicken) SB (12)

2. a) Gibt es Erfahrungen, die Sie durch die Teilnahme am therapeutisch-intuitiven Bogenschießen gemacht haben und die Ihnen im Alltag hilfreich sind?

SB (1)

- Handeln ohne Hast, aber konzentriert
- beim Handeln auch auf das körperliche Empfinden achten
- falsche Handeln gelassen zu korrigieren

SB (2)

- Konzentration ist wichtig. Die geringste Ablenkung führt zu Fehlern
- ein bewusster Standpunkt ist wichtig

SB (3)

- Zielklarheit ist extrem wichtig
- entspanne dich und bleibe bei dir selbst ,vergleiche dich nicht mit anderen, gehe deinen Weg
- nehme dir die Zeit, die du brauchst

SB (4)

- ich habe einen leichteren Zugang zu meiner Intuition
- ich kenne nichts anders, bei dem ich einen so unmittelbaren Zusammenhang/Überprüfbarkeit zwischen intuitiven Impuls und Ergebnis herstellen kann

SB (5)

- eine neue Aufgabe kann man Schritt für Schritt erlernen
- es ist auch wichtig und hilfreich neues ganz entspannt durchzuführen
- ich werde versuchen die aufrechte Haltung, die auch beim Bogenschießen wichtig ist, auch im Alltag häufiger einzunehmen

SB (6)

- Konzentration auf eine Sache
- eine Sache nach der anderen machen und ganz dabei sein, nicht eine Sache machen und dabei schon an die nächste denken

SB (7)

- es ist o.k., kleine Schritte ganz gelassen zu machen, diese kleinen Schritte sehen und würdigen
- mir von meinem „inneren Kritiker“ nicht alles kaputt machen zu lassen sondern auf mich vertrauen

SB (8) a) und b)

- Nachhalten: Hinsehen und spüren, evtl. „Korrekturen“ planen und/oder durchführen
- dem eigenen Gefühl vertrauen
- auch sog. „Misserfolge“ dürfen sein, das wichtigste hierbei ist, gelassen damit umzugehen, nicht zu wichtig nehmen und daraus lernen
- das Ziel im Auge behalten
- mich am Bewegungsablauf, an der Handlung freuen und natürlich an den sich daraus ergebenden Resultaten
- etwas „nur für mich“ zu tun

SB (9)

- bessere Entspannung

SB (10)

- handeln, einfach handeln
- auch ohne zu zielen, treffen

SB (11) a) und b)

- wieder Ruhe und Entspannung ins Leben zurückkehren zu lassen
- einen Schritt nach dem anderen zu machen
- bewusster zu leben
- Ziele zu stecken die man auch erreichen kann

SB (12) a) und b)

- mich trauen auch mal Hilfe anzunehmen
- mich nicht durch Andere in Zeitdruck zu bringen, habe mein eigenes Tempo

SB (13)

- Ja! Definitiv!
- das bewusste in sich gehen
- sich zu konzentrieren und richtig zu atmen
- Entspannung im Alltagsstress ist sehr wichtig

SB (14)

- entspannt geht alles besser
- alles braucht seine Zeit
- es kann und muss nicht alles sofort perfekt sein
- angefangenes zu Ende führen
- bei der Zielerreichung nicht so schnell aufgeben
- erlernen der richtigen Technik

SB (15) a) und b)

- mehr auf mein Gefühl zu hören, Entscheidungen nicht nur „kopfgesteuert“ fällen
- insgesamt mich und meine Gefühle deutlicher wahrnehmen und mich darauf verlassen

Kategorienbildung zu Frage 2 a):**Konzentration**

- Handeln ohne Hast, aber konzentriert SB (1)
- Konzentration ist wichtig, die geringste Ablenkung führt zu Fehlern SB (2)
- Konzentration auf eine Sache SB (6)
- sich zu konzentrieren und richtig zu atmen SB (13)
- mit Konzentration geht alles besser SB (14)

Entspannung/Gelassenheit

- falsches Handeln gelassen zu korrigieren SB (1)
- nehme dir die Zeit, die du brauchst SB (3)
- entspanne dich und bleibe bei dir selbst, vergleiche dich nicht mit anderen, geh deinen Weg SB (3)
- eine neue Aufgabe kann man Schritt für Schritt erlernen SB (5)
- es ist auch wichtig und hilfreich neues ganz entspannt durchzuführen SB (5)
- es ist o.k. kleine Schritte ganz gelassen zu machen, diese kleinen Schritte sehen und würdigen SB (7)
- Nachhalten: hinsehen und spüren, evtl. „Korrekturen“ planen und/oder durchführen SB (8)
- auch „Misserfolge“ dürfen sein, das wichtigste hierbei ist, gelassen damit umzugehen, nicht zu wichtig nehmen und daraus zu lernen SB (8)
- bessere Entspannung SB (9)
- wieder Ruhe und Entspannung ins Leben zurückkehren zu lassen SB (11)
- einen Schritt nach dem anderen zu machen SB (11)
- sich nicht durch Andere in Zeitdruck zu bringen, habe mein eigenes Tempo SB (12)
- Entspannung im Alltagsstress ist sehr wichtig SB (13)
- entspannt geht alles besser SB (14)
- alles braucht seine Zeit SB (14)
- es kann und muss nicht alles perfekt sein SB (14)

Wahrnehmungsfähigkeit/Bewusstheit

- beim Handeln auch auf das körperliche Empfinden achten SB (1)
- ein bewusster Standpunkt ist wichtig SB (2)
- ich habe einen leichteren Zugang zu meiner Intuition SB (4)
- ich werde versuchen die aufrechte Haltung, die auch beim Bogenschießen wichtig ist, auch im Alltag häufiger einzunehmen SB (5)
- eine Sache nach der anderen machen und ganz dabei sein, nicht eine Sache machen und dabei schon an die nächste denken SB (6)
- dem eigenen Gefühl vertrauen SB (8)
- bewusster zu leben SB (11)
- das bewusste in sich gehen SB (13)
- mehr auf mein Gefühl zu hören, Entscheidungen nicht nur „kopfgesteuert“ fällen SB (15)
- insgesamt mich und meine Gefühle deutlicher wahrnehmen und mich darauf verlassen SB (15)

Zielorientierung

- Zielklarheit ist extrem wichtig SB (3)
- das Ziel im Auge behalten SB (8)
- Ziele zu stecken die man auch erreichen kann SB (11)
- angefangenes zu Ende führen SB (14)
- bei der Zielerreichung nicht so schnell aufgeben SB (14)

Handlung/Aktivität

- mich am Bewegungsablauf, an der Handlung zu freuen und natürlich an den sich daraus ergebenden Resultaten SB (8)
- etwas „nur für mich“ zu tun SB (8)
- handeln, einfach handeln SB (10)

Selbstvertrauen

- mir von meinem „inneren Kritiker“ nicht alles kaputt machen zu lassen sondern auf mich vertrauen SB (7)
- mich trauen auch mal Hilfe anzunehmen SB (12)

Sonstige

- auch ohne zu zielen, treffen SB (10)
- erlernen der richtigen Technik SB (14)

2. b) Welche Bedeutung könnte die Erfahrung aus dem therapeutisch-intuitiven Bogenschießen für Ihre zukünftige Lebensgestaltung haben?**SB (1)**

- zielgerichtetes Handeln
- mehr Konzentration für den Augenblick
- Leben und Empfinden sind in der Gegenwart
- bewusstes Selbstempfinden
- Vertrauen in das eigene Fühlen

SB (2)

- Konzentration ist wichtig bei der Durchführung eines Vorgangs
- die Tagesform und die Umgebung bewusst wahrnehmen

SB (3)

- in Zukunft weitermachen mit Bogenschießen
- ich möchte mich in Zukunft an klaren Zielen orientieren, hinter denen ich auch stehe
- Sport könnte mir zum Spannungsabbau dienen

SB (4)

- ich kann das Gefühl „Intuition“ immer besser „greifen“ in meinem Körper
- Intuition gibt mir Fähigkeiten, die sich mir über den Verstand nicht erschließen
- ich kann mir selbst verstärkt vertrauen
- weitermachen mit Bogenschießen

SB (5)

- die Erfahrung aus dem therapeutischen Bogenschießen könnte hilfreich sein beim Erlernen von Neuem – entspannt Schritt für Schritt vorzugehen

SB (6)

- mich auf eine Sache zu konzentrieren
- weniger Stress
- mehr Zufriedenheit durch Handlung
- Gelassenheit
- Ruhe

SB (7)

- positive Impulse, sowohl von außen, als auch von innen wahrzunehmen
- mehr auf meine Kraft/Stärke zu vertrauen
- versuchen zu glauben, dass ich mich nicht immer „blöd anstelle“ sondern auch Dinge kann
- den „inneren Kritiker“ zu entmachten versuchen und einen „positiven wohlwollenden Gegenkritiker“ in mir aufzubauen
- immer wieder versuchen, mich selber bewusst wahrzunehmen

SB (8) a) und b)

- Nachhalten: Hinsehen und spüren, evtl. „Korrekturen“ planen und/oder durchführen
- dem eigenen Gefühl vertrauen
- auch sog. „Misserfolge“ dürfen sein, das wichtigste hierbei ist, gelassen damit umzugehen, nicht zu wichtig nehmen und daraus lernen
- das Ziel im Auge behalten
- mich am Bewegungsablauf, an der Handlung freuen und natürlich an den sich daraus ergebenden Resultaten
- etwas „nur für mich“ zu tun

SB (9)

- im künftigen Alltag im „Hier und Jetzt“ sein
- entspannter sein, denn dann sind die Dinge auch einfacher
- entspannter erreicht man das Ziel besser als gestresst

SB (10)

- üben
- arbeiten
- tun
- entspannen

SB (11) a) und b)

- wieder Ruhe und Entspannung ins Leben zurückkehren zu lassen
- einen Schritt nach dem anderen zu machen
- bewusster zu leben
- Ziele zu stecken die man auch erreichen kann

SB (12) a) und b)

- mich trauen auch mal Hilfe anzunehmen
- mich nicht durch Andere in Zeitdruck zu bringen, habe mein eigenes Tempo

SB (13)

- richtige Technik, Konzentration und richtiges Atmen führen zur Entspannung und dadurch gelingen Vorhaben

SB (14)

- öfter mal was Neues ausprobieren ggf. auch mit anderen
- mehr Ruhe und Gelassenheit in den Alltag einbringen
- sich mehr auf sich selbst besinnen und vertrauen

SB (15) a) und b)

- mehr auf mein Gefühl zu hören, Entscheidungen nicht nur „kopfgesteuert“ fällen
- insgesamt mich und meine Gefühle deutlicher wahrnehmen und mich darauf verlassen

Kategorienbildung zu Frage 2 b):**Zielorientierung**

- zielgerichtetes Handeln SB (1)
- ich möchte mich in Zukunft an klaren Zielen orientieren, hinter denen ich auch stehe SB (3)
- das Ziel im Auge behalten SB (8)
- Ziele zu stecken die man auch erreichen kann SB (11)

Konzentration

- mehr Konzentration für den Augenblick SB (1)
- Konzentration ist wichtig bei der Durchführung eines Vorgangs SB (2)
- mich auf eine Sache zu konzentrieren SB (6)

Wahrnehmungsfähigkeit/Bewusstheit

- bewusstes Selbstempfinden SB (1)
- die Tagesform und die Umgebung bewusst wahrnehmen SB (2)
- ich kann das Gefühl „Intuition“ immer besser „greifen“ in meinem Körper SB (4)
- Intuition gibt mir Fähigkeiten, die sich mir über den Verstand nicht erschließen SB (4)
- positive Impulse, sowohl von außen, als auch von innen wahrzunehmen SB (7)
- immer wieder versuchen, mich selber bewusst wahrzunehmen SB (7)
- dem eigenen Gefühl vertrauen SB (8)
- im künftigen Alltag im „Hier und Jetzt“ sein SB (9)
- bewusster zu leben SB (11)
- mehr auf mein Gefühl zu hören, Entscheidungen nicht nur „kopfgesteuert“ fällen SB (15)
- insgesamt mich und meine Gefühle deutlicher wahrnehmen und mich darauf verlassen SB (15)

Selbstvertrauen

- Vertrauen in das eigene Fühlen SB (1)
- ich kann mir selbst verstärkt vertrauen SB (4)
- mehr auf meine Kraft und Stärke zu vertrauen SB (7)
- versuchen zu glauben, dass ich mich nicht immer „blöd anstelle“ sondern auch Dinge kann SB (7)
- den „inneren Kritiker“ zu entmachten versuchen und einen „positiven wohlwollenden Gegenkritiker“ in mir aufzubauen SB (7)
- mich trauen auch mal Hilfe anzunehmen SB (12)
- sich mehr auf sich selbst besinnen und vertrauen SB (14)

Entspannung/Gelassenheit

- Sport könnte mir zum Spannungsabbau dienen SB (3)
- die Erfahrungen aus dem therapeutischen Bogenschießen könnten hilfreich sein beim Erlernen von Neuem – entspannt Schritt für Schritt vorzugehen SB (5)
- weniger Stress SB (6)
- Gelassenheit SB (6)
- Ruhe SB (6)
- auch sog. „Misserfolge“ dürfen sein, das wichtigste hierbei ist, gelassen damit umzugehen, nicht zu wichtig nehmen und daraus lernen SB (8)
- Nachhalten: Hinsehen und spüren, evtl. „Korrekturen“ planen und/oder durchführen SB (8)
- entspannter sein, denn dann sind die Dinge auch einfacher SB (9)
- entspannter erreicht man das Ziel besser als gestresst SB (9)
- entspannen SB (10)
- wieder Ruhe und Entspannung ins Leben zurückkehren zu lassen SB (11)
- einen Schritt nach dem anderen zu machen SB (11)
- mich nicht durch Andere in Zeitdruck zu bringen, habe mein eigenes Tempo SB (12)
- richtige Technik, Konzentration und richtiges Atmen führen zur Entspannung und dadurch gelingen Vorhaben SB (13)
- mehr Ruhe und Gelassenheit in den Alltag einbringen SB (14)

Handlung/Aktivität

- mehr Zufriedenheit durch Handlung SB (6)
- mich am Bewegungsablauf, an der Handlung zu freuen und natürlich an den sich daraus ergebenden Resultaten SB (8)
- etwas „nur für mich“ zu tun SB (8)

Sonstige

- in Zukunft weiter machen mit Bogenschießen SB (3), SB (4)
- üben, arbeiten, tun SB (10)
- öfter mal was Neues ausprobieren ggf. auch mit anderen SB (14)

3. Welche therapeutische Funktion könnte das Bogenschießen im Rahmen einer Psychotherapie haben?

SB (1)

- Ängste und Verkrampfungen durch Entspannung lindern bzw. beheben
- Konzentrationsfähigkeit fördern
- Selbstwahrnehmung fördern
- entspannen lernen
- Anleitung zu zielstrebigem Handeln

SB (2)

- zur inneren Ruhe kommen durch Entspannung
- Konzentration fördern
- bei längerer Übung führt dies zur Zentrierung im Körper

SB (3)

- durch Entspannung Spannung abbauen
- sich selbst finden und seiner Intuition vertrauen
- Zielklarheit gewinnen

SB (4)

- raus aus der Kraft – hinein ins Gefühl
- Entdeckung innerer Ruhe/Entspannung
- Entdecken einer zusätzlichen Handlungsebene in Entscheidungssituationen/Stress: Die innere Stimme/Intuition

SB (5)

- Verbesserung der Konzentration
- Erlernen von zielgerichtetem Handeln wobei es auf alle Schritte ankommt
- aufrechte, bewusste Haltung
- Zielverbundenheit

SB (6)

- lernen und erfahren sich auf eine Sache und auf das Wesentliche zu konzentrieren

SB (7)

- üben bewusst bei sich zu bleiben
- sich von äußeren Einflüssen unabhängig zu machen
- ruhiger und gelassener werden
- deutlich sehen/erfahren zu können, was man selber „kann“ und wie viel Kraft in einem steckt
- lernen das Ziel nicht aus den Augen zu verlieren, sich aber auch nicht daran fest zu beißen

SB (8)

- durch Achtsamkeit und Körpererfahrung einen direkten Weg zu inneren Erleben spüren
- Entspannung erfahren
- Körpererleben : Stand, Atmung, Spannung, Entspannung
- Konzentration fördernd
- Schritt in die Aktivität
- Freude

SB (9)

- hilft zu lernen sich zu konzentrieren
- hilft auf seine Intuition zu hören
- hilft zur Entspannung

SB (10)

- Förderung der Konzentration
- Förderung der Gelassenheit
- Körperertüchtigung

SB (11)

- sich zu konzentrieren
- bei sich zu bleiben
- sich nicht ablenken zu lassen
- sich zu freuen
- sich anzuspannen und zu entspannen

SB (12)

- entspannen
- Ziele setzen
- nicht alles gleichzeitig erledigen zu wollen
- auf mich selbst konzentrieren

SB (13)

- dass man Parallelen zum realen Leben (Alltag) zieht um Dinge gelassener meistern zu können

SB (14)

- Mut machen, etwas Neues auszuprobieren
- zu mehr Konzentration verhelfen
- entspannter werden
- zu lernen bewusst bei sich zu bleiben
- nicht auf Dritte zu achten
- Geduld mit sich zu haben
- lernen sich auf „das Ziel“ zu konzentrieren
- Spaß zu haben

SB (15)

- sich besser konzentrieren
- lernen/erfahren auf die Intuition verlassen zu können
- mehr Ruhe und Gelassenheit dann kommt man eher am Ziel an, als wenn man unbedingt treffen will

Kategorienbildung zu Frage 3:**Entspannung/Gelassenheit**

- Ängste und Verkrampfungen durch Entspannung lindern bzw. beheben SB (1)
- entspannen lernen SB (1)
- zur inneren Ruhe kommen durch Entspannung SB (2)
- durch Entspannung Spannung abbauen SB (3)
- Entdeckung innerer Ruhe/Entspannung SB (4)
- ruhiger und gelassener werden SB (7)
- Entspannung erfahren SB (8)
- hilft zur Entspannung SB (9)
- Förderung der Gelassenheit SB (10)
- sich anzuspannen und zu entspannen SB (11)
- entspannen SB (12)
- nicht alles gleichzeitig erledigen zu wollen SB (12)
- entspannter werden SB (14)
- Geduld mit sich zu haben SB (14)
- mehr Ruhe und Gelassenheit dann kommt man eher am Ziel an, als wenn man unbedingt treffen will SB (15)

Konzentration

- Konzentrationsfähigkeit fördern SB (1)
- Verbesserung der Konzentration SB (5)
- Konzentration fördern SB (2)
- lernen und erfahren sich auf eine Sache und auf das Wesentliche zu konzentrieren SB (6)
- Konzentration fördernd SB (8)
- lernen sich zu konzentrieren SB (9)
- Förderung der Konzentration SB (10)
- sich zu konzentrieren SB (11)
- auf mich selbst konzentrieren SB (12)
- zu mehr Konzentration verhelfen SB (14)
- sich besser konzentrieren SB (15)

Wahrnehmungsfähigkeit/Bewusstheit

- Selbstwahrnehmung fördern SB (1)
- bei längerer Übung führt dies zur Zentrierung im Körper SB (2)
- sich selbst finden und seiner Intuition vertrauen SB (3)
- raus aus der Kraft – hinein ins Gefühl SB (4)
- Entdecken einer zusätzlichen Handlungsebene in Entscheidungssituationen, Stress : Die innere Stimme/Intuition SB (4)
- aufrechte, bewusste Haltung SB (5)
- üben bewusst bei sich zu bleiben und sich von äußeren Einflüssen unabhängiger machen SB (7)
- deutlich sehen/erfahren zu können, was man selber „kann“ und wie viel Kraft in einem steckt SB (7)
- durch Achtsamkeit und Körpererfahrung einen direkten Weg zu inneren Erleben spüren SB (8)
- Körpererleben: Stand, Atmung, Spannung, Entspannung SB (8)
- hilft auf seine Intuition zu hören SB (9)
- sich nicht ablenken zu lassen, bewusst bei sich zu bleiben SB (11)
- dass man Parallelen zum realen Leben (Alltag) zieht um Dinge gelassener meistern zu können SB (13)
- zu lernen bewusst bei sich zu bleiben, nicht auf Dritte zu achten SB (14)
- lernen/erfahren sich auf die Intuition verlassen zu können SB (15)

Zielorientierung

- Anleitung zu zielstrebigem Handeln SB (1)
- Zielklarheit gewinnen SB (3)
- erlernen von zielgerichtetem Handeln, wobei es auf alle Schritte ankommt SB (5)
- Zielverbundenheit SB (5)
- lernen „das“ Ziel nicht aus den Augen zu verlieren, sich aber auch nicht daran fest zu beißen SB (7)
- Ziele setzen SB (12)
- zu lernen sich auf „das Ziel“ zu konzentrieren SB (14)

Freude

- Freude SB (8)
- sich zu freuen SB (11)
- Spaß zu haben SB (14)

Sonstige

- Schritt in die Aktivität SB (8)
- Körperertüchtigung SB (10)
- Mut machen, etwas Neues auszuprobieren SB (14)

Codierungsvorgang und Kategorienbildung

Bezugstherapeuten – Fragebogen

1. Welche Überlegungen führten dazu, dass Sie Ihren Patienten zum therapeutisch-intuitiven Bogenschießen einteilten?

BZ (1)

- Lockerheit bzw. Gelassenheit entwickeln
- Zugang zu aggressiven Gefühlen

BZ (2)

- eigene Kraft durch Handlung wahrnehmen
- Zielorientierung entwickeln

BZ (3)

- Pat.¹³ soll nicht Effektivität und Bewertung in den Vordergrund stellen
- Intuition entwickeln

BZ (4)

- intuitive Selbsterfahrung, gegen narzisstische Ängste und Konstrukte, setzen
- durch Entspannung Loslassen üben und Entkoppeln damit verbundener Ängste

BZ (5)

- sich Neuem öffnen
- Aktivität soll vitalisieren und ist eine soziale Begegnungsmöglichkeit für vereinsamen Menschen

¹³ Pat. ist die Abkürzung von Patient

BZ (6)

- loslassen von Versagensängsten und Kränkungen
- intuitives Erfassen und Erfahren von Fähigkeiten

BZ (7)

- bessere Selbstwahrnehmung lernen
- guten Stand (körperlich und seelisch) finden
- (Altes) loslassen üben

BZ (8)

- trotz der anderen bei sich bleiben
- aus dem Tun Kraft bekommen

BZ (9)

- sich selber wahrnehmen, stabilen Standpunkt finden
- wegkommen vom „sich etwas beweisen wollen“, andere überfliegen müssen, besserer und gelassener Umgang mit Misserfolgen

BZ (10)

- Pat. soll lernen sich seines „Standortes“ klar zu werden und sich auf ein Ziel einzulassen
- Erfolg und Selbstbestätigung über das Bogenschießen erfahren

BZ (11)

- Bogenschießen soll Pat. helfen wieder „einen Gang runter zu fahren“ und mehr Selbstachtsamkeit zu entwickeln

BZ (12)

- Aufbau einer neuen eigenen Fähigkeit
- Erleben von Kraft durch Aktivität
- Loslassen erkunden

BZ (13)

- Pat. soll lernen sich von Über-Ich-Forderungen schrittweise frei zu machen und sich ganz unmittelbar der gegenwärtigen Realität widmen

BZ (14)

- Bogenschießen soll bei der Neuorientierung und Neuausrichtung behilflich sein
– „Was sind meine Ziele?“

BZ (15)

- Pat. soll lernen mittiger zu werden und in sich selber zentriert zu sein

Kategorienbildung zu Frage 1:**Entspannung/Gelassenheit**

- Lockerheit bzw. Gelassenheit entwickeln BZ (1)
- durch Entspannung das Loslassen üben und Entkoppeln damit verbundener Ängste BZ (4)
- loslassen von Versagensängsten und Kränkungen BZ (6)
- (Altes) loslassen üben BZ (7)
- wegkommen vom „sich etwas beweisen wollen“, andere überfliegen müssen besserer und gelassener Umgang mit Misserfolgen BZ (9)
- Loslassen erkunden BZ (12)

Wahrnehmungsfähigkeit/Bewusstheit

- bessere Selbstwahrnehmung lernen BZ (7)
- guten Stand (körperlich und seelisch) finden BZ (7)
- trotz der anderen bei sich bleiben BZ (8)
- sich selber wahrnehmen, stabilen Standpunkt finden BZ (9)
- Bogenschießen soll Pat. helfen wieder „einen Gang runter zu fahren“ und mehr Selbstachtsamkeit zu entwickeln BZ (11)
- Pat. soll lernen sich von Über-Ich-Forderungen schrittweise frei zu machen und sich ganz unmittelbar der gegenwärtigen Realität widmen BZ (13)
- Pat. soll lernen mittiger zu werden und in sich selber zentriert zu sein BZ (15)
- Intuition entwickeln BZ (3)
- intuitive Selbsterfahrung gegen narzisstische Ängste und Konstrukte setzen BZ (4)
- intuitives Erfassen und Erfahren von Fähigkeiten BZ (6)

Handlung/Aktivität

- eigene Kraft durch Handlung wahrnehmen BZ (2)
- Aktivität soll mobilisieren und ist eine soziale Begegnungsmöglichkeit für vereinsamten Menschen BZ (5)
- aus dem Tun Kraft bekommen BZ (8)
- Erleben von Kraft durch Aktivität BZ (12)

Zielorientierung

- Zielorientierung entwickeln BZ (2)
- Pat. soll lernen sich seines „Standortes“ klar zu werden und sich auf ein Ziel einzulassen BZ (10)
- Bogenschießen soll bei der Neuorientierung und Neuausrichtung behilflich sein – „Was sind meine Ziele?“ BZ (14)

Neue Erfahrung

- sich Neuem öffnen BZ (5)
- Aufbau einer neuen eigenen Fähigkeit BZ (12)

Sonstige

- Zugang zu aggressiven Gefühlen BZ (1)
- Pat. soll nicht Effektivität und Bewertung in den Vordergrund stellen BZ (3)
- Erfolg und Selbstbestätigung über das Bogenschießen erfahren BZ (10)

H) Matrixdarstellungen zu den einzelnen Fragen

In den folgenden Tabellen wurden die individuellen Antworten einmalig der jeweiligen Kategorie zugeordnet. Mehrfachnennungen, die sich auf eine Kategorie bezogen, wurden dabei nicht berücksichtigt.

Ein differenziertes Bild der individuellen Assoziation zum Thema Bogenschießen ergibt sich aus der folgenden Matrix.

Kategorien/ Teilnehmer	BS	BS	BS	BS	BS	BS	BS	BS	BS	BS	BS	BS	BS	BS	BS	Σ
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Zielorientierung	x	x	x	x		x	x	x	x	x		x	x			11
Konzentration			x		x	x	x	x	x		x		x	x		9
Entspannung/ Gelassenheit	x			x	x	x	x	x	x	x	x					9
Wahrnehmungs- fähigkeit/ Bewusstheit	x		x			x	x				x	x			x	7
Kraft				x	x		x	x				x	x			6
Waffe				x	x		x			x				x	x	6
Sport	x										x	x				3
Neue Erfahrung			x											x		2
Handlung/ Aktivität			x			x										2
Sonstige						x								x		2

Tabelle 1: Matrix der spontanen Assoziation zum Thema Bogenschießen

Eine differenzierte Darstellung, zur individuellen Meinung über die therapeutische Funktion die das Bogenschießen im Rahmen einer Psychotherapie haben könnte, ergibt sich aus der folgenden Matrix.

Kategorien/ Teilnehmer	BS 1	BS 2	BS 3	BS 4	BS 5	BS 6	BS 7	BS 8	BS 9	BS 10	BS 11	BS 12	BS 13	BS 14	BS 15	Σ
Entspannung/ Gelassenheit	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x		x		12
Konzentration		x		x		x	x	x	x		x			x		8
Wahrnehmungs- fähigkeit/ Bewusstheit			x	x	x		x		x			x			x	7
Zielorientierung			x			x	x	x		x			x			6
Erfolg erleben	x	x				x		x				x				5
Sonstige							x	x		x				x		4

Tabelle 2: Matrix der individuellen Meinung über die therapeutische Funktion des Bogenschießens im Rahmen einer Psychotherapie

Aus der folgenden Matrix ergibt sich, wer von den Teilnehmern schon Vorerfahrungen mit Bogenschießen bzw. keine Vorerfahrung hat.

Kategorien/ Teilnehmer	BS 1	BS 2	BS 3	BS 4	BS 5	BS 6	BS 7	BS 8	BS 9	BS 10	BS 11	BS 12	BS 13	BS 14	BS 15	Σ
Vorerfahrungen mit Bogen- schießen	x		x	x	x	x				x				x		7
Keine Vorerfah- rungen mit Bogenschießen		x					x	x	x		x	x	x		x	8

Tabelle 3: Matrix der individuellen Vorerfahrungen bzw. keine Vorerfahrungen mit Bogenschießen

Die individuellen Erwartungen der Teilnehmer in Bezug auf das therapeutisch-intuitive Bogenschießen werden in folgender Matrix dargestellt.

Kategorien/ Teilnehmer	BS 1	BS 2	BS 3	BS 4	BS 5	BS 6	BS 7	BS 8	BS 9	BS 10	BS 11	BS 12	BS 13	BS 14	BS 15	Σ
Wahrnehmungsfähigkeit/ Bewusstheit				x	x	x		x						x	x	6
Freude								x	x	x			x	x		5
Zielorientierung		x	x					x			x					4
Konzentration		x		x	x				x							4
Entspannung/ Gelassenheit				x	x	x					x					4
Sonstige			x							x				x		3

Tabelle 4: Matrix der individuellen Erwartungen in Bezug auf das therapeutisch-intuitive Bogenschießen

Die individuellen Befürchtungen der Teilnehmer in Bezug auf das therapeutisch-intuitive Bogenschießen werden in folgender Matrix dargestellt.

Kategorien/ Teilnehmer	BS 1	BS 2	BS 3	BS 4	BS 5	BS 6	BS 7	BS 8	BS 9	BS 10	BS 11	BS 12	BS 13	BS 14	BS 15	Σ
Leistungsdruck	x		x				x	x		x			x	x	x	8
zu wenig Kraft	x		x									x				3
mangelnde Konzentration			x		x										x	3
Verletzung								x	x				x			3
Sonstige				x		x				x						3

Tabelle 5: Matrix der individuellen Befürchtungen in Bezug auf das therapeutisch-intuitive Bogenschießen

Der individuelle Sinn des therapeutisch-intuitiven Bogenschießens für jeden Teilnehmer wird in folgender Matrix dargestellt.

Kategorien/ Teilnehmer	BS 1	BS 2	BS 3	BS 4	BS 5	BS 6	BS 7	BS 8	BS 9	BS 10	BS 11	BS 12	BS 13	BS 14	BS 15	Σ
Zielorientierung	x	x	x	x						x	x		x			7
Entspannung/ Gelassenheit	x		x		x	x	x		x		x					7
Selbstvertrauen			x	x		x	x	x				x				6
Wahrnehmungs- fähigkeit/ Bewusstheit	x		x					x			x			x	x	6
Konzentration									x		x			x	x	4
Freude			x										x	x		3
Handlung/ Aktivität								x	x							2
Sonstige								x				x	x			3

Tabelle 6: Matrix der individuellen Sinnggebung in Bezug auf das therapeutisch-intuitive Bogenschießen

Die persönlichen Gefühle und Gedanken der einzelnen Teilnehmer, welche beim therapeutisch-intuitiven Bogenschießen wahrgenommen wurden, werden anhand der Kategorien in folgender Matrix dargestellt.

Kategorien/ Teilnehmer	BS 1	BS 2	BS 3	BS 4	BS 5	BS 6	BS 7	BS 8	BS 9	BS 10	BS 11	BS 12	BS 13	BS 14	BS 15	Σ
Freude	x			x	x			x		x	x		x	x		8
Entspannung/ Gelassenheit	x		x	x		x	x		x		x	x				8
Konzentration	x				x	x			x	x	x				x	7
Neue Erfahrung		x	x	x						x		x		x		6
Wahrnehmungs- fähigkeit/ Bewusstheit	x		x	x				x			x					5
Leistungsdruck		x	x				x						x		x	5
Zielorientierung			x								x	x				3
Gruppendynamik			x											x		2
Sonstige	x							x				x				3

Tabelle 7: Matrix der persönlichen Gefühle und Gedanken beim therapeutisch-intuitiven Bogenschießen

Die persönlichen Erfahrungen die, die Teilnehmer beim therapeutisch-intuitiven Bogenschießen machten und die im Alltag hilfreich sein können, werden in folgender Matrix dargestellt.

Kategorien/ Teilnehmer	BS 1	BS 2	BS 3	BS 4	BS 5	BS 6	BS 7	BS 8	BS 9	BS 10	BS 11	BS 12	BS 13	BS 14	BS 15	Σ
Entspannung/ Gelassenheit	x		x		x		x	x	x		x	x	x	x		10
Wahrnehmungs- fähigkeit/ Bewusstheit	x	x		x	x	x		x			x		x		x	9
Konzentration	x	x				x							x	x		5
Zielorientierung			x					x			x			x		4
Handlung/Aktivität								x		x						2
Selbstvertrauen							x					x				2
Sonstige										x				x		2

Tabelle 8: Matrix der persönlichen Erfahrungen, die im Alltag hilfreich sein können

In folgender Matrix wird die individuelle Bedeutung der gemachten Erfahrungen, beim therapeutisch-intuitiven Bogenschießen bezüglich der weiteren Lebensgestaltung dargestellt.

Kategorien/ Teilnehmer	BS 1	BS 2	BS 3	BS 4	BS 5	BS 6	BS 7	BS 8	BS 9	BS 10	BS 11	BS 12	BS 13	BS 14	BS 15	Σ
Entspannung/ Gelassenheit			x		x	x		x	x	x	x	x	x	x		10
Wahrnehmungs- fähigkeit/ Bewusstheit	x	x		x			x	x	x		x				x	8
Selbstvertrauen	x			x			x					x		x		5
Zielorientierung	x		x					x			x					4
Konzentration	x	x				x										3
Handlung/Aktivität						x		x								2
Sonstige			x	x						x				x		4

Tabelle 9: Matrix der persönlichen Erfahrungen, die bezüglich der weiteren Lebensgestaltung hilfreich sein können

Die individuelle Meinung, über die Funktion des therapeutisch-intuitiven Bogenschießens, im Rahmen einer Psychotherapie wird in folgender Matrix dargestellt.

Kategorien/ Teilnehmer	BS 1	BS 2	BS 3	BS 4	BS 5	BS 6	BS 7	BS 8	BS 9	BS 10	BS 11	BS 12	BS 13	BS 14	BS 15	Σ
Entspannung/ Gelassenheit	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x		x	x	12
Wahrnehmungs- fähigkeit/ Bewusstheit	x	x	x	x	x		x	x	x		x		x	x	x	12
Konzentration	x	x			x	x		x	x	x	x	x		x	x	11
Zielorientierung	x		x		x		x					x		x		6
Freude								x			x			x		3
Sonstige								x		x				x		3

Tabelle 10: Matrix der individuellen Meinung, über die Funktion des therapeutisch-intuitiven Bogenschießens im Rahmen einer Psychotherapie

In folgender Matrix werden die in Kategorien zusammengefassten Überlegungen der Bezugstherapeuten in Bezug auf die Einteilung ihrer Patienten zum therapeutisch-intuitiven Bogenschießen dargestellt.

Kategorien/ Teilnehmer	BZ 1	BZ 2	BZ 3	BZ 4	BZ 5	BZ 6	BZ 7	BZ 8	BZ 9	BZ 10	BZ 11	BZ 12	BZ 13	BZ 14	BZ 15	Σ
Wahrnehmungs- fähigkeit/ Bewusstheit			x	x		x	x	x	x		x		x		x	9
Entspannung/ Gelassenheit	x			x		x	x		x			x				6
Handlung/ Aktivität		x			x			x				x				4
Zielorientierung		x								x				x		3
Neue Erfahrung					x							x				2
Sonstige	x		x							x						3

Tabelle 11: Matrix der Überlegungen der Bezugstherapeuten bezüglich der Einteilung ihrer Patienten zum therapeutisch-intuitiven Bogenschießen

I) Skript: Therapeutisch-intuitives Bogenschießen

Bodnegg, 2004



Therapeutisch-intuitives Bogenschießen

Bogenschießen heutzutage ist Relikt einer Jagd- und Kampftechnik mit langer Tradition.

Am häufigsten wird es in Vereinen als Hobby oder Leistungssport betrieben mit Orientierung auf Körperbeherrschung und technische Perfektion, teilweise auch in der alternativen Form des „traditionellen“ Bogenschießens mit einfachen Langbögen.

Eine andere Linie ist die Ausübung des Bogenschießens als rein meditative Übung ohne die übliche Leistungsorientierung (kyudo in der Tradition des japanischen ZEN).

Beim therapeutisch-intuitiven Bogenschießen werden das sportliche und das meditative Element integriert in eine Vorgehensweise, die das Erleben des Patienten sowie die Klärung und Bearbeitung psychischer Vorgänge in den Vordergrund stellt.

Das therapeutisch-intuitive Bogenschießen als Form der Erlebnistherapie

Das therapeutisch-intuitive Bogenschießen arbeitet als Form der Erlebnistherapie mit konkreter, vor allem körperlicher Erfahrung und konfrontiert unmittelbar mit sinnlich erlebter Realität.

Obwohl die Erlebnistherapie nur eng abgegrenzte Ausschnitte von Realität präsentiert („Übungen“) ohne jedes ernsthafte Risiko, obwohl also die Wirklichkeit spielerisch-sportlich- künstlich fast nur imitiert wird, ermöglicht diese Unmittelbarkeit doch oft eine höhere emotionale Intensität, als sie in der Psychotherapie als *talking cure* entsteht, sowie ein direktes Beobachten, Erkennen und Verändern problematischen Verhaltens, Denkens und Fühlens. Auch das Arbeiten auf der metaphorischen Ebene kann durch die unmittelbare Erlebensebene wirkungsvoller werden.

Klärung und Bearbeitung kognitiver und behavioraler Muster

Wie die anderen Formen der Erlebnistherapie bietet das therapeutisch-intuitive Bogenschießen also gute Möglichkeiten zur Klärung und Bearbeitung kognitiver und behavioraler Muster.

Ein ständiges zentrales Thema ist insbesondere die Gegenüberstellung von Ziel- Orientierung und Prozess- Orientierung. Im Tun wird deutlich, wie weit jemand den Erfolg anstrebt, über Leistung zu Anerkennung kommt, durch Sieg über die Konkurrenten Befriedigung erlangt, wie ausgeprägt andererseits die Fähigkeit ist, sich im Tun zu erleben, Körperempfindungen und Emotionen (wie Freude oder Angst) in sich wahrzunehmen.

Erlebnistherapie ist dabei immer eine recht unbestechliche Realitätsprüfung („Was kann ich wirklich?“) und vermag fremde Selbsteinschätzung (Größenphantasien/Versagensängste) prompt zu korrigieren.

Häufig werden auch der Umgang mit Erfolg/Misserfolg und die Auseinandersetzung mit Leistungsdruck zu einem wesentlichen Thema.

Action oder Therapie

Erlebnistherapie- Formen üben als sportliche, unterhaltsame action, die Abwechslung, Spaß und dramatische Ereignisse verspricht, einen großen Reiz aus sowohl auf PatientInnen als auch auf TherapeutInnen. Das impliziert die Gefahr, sie zu früh in der Therapie einzusetzen, nicht sorgfältig genug auf die Integration in den gesamten Therapieverlauf zu achten, auch innerhalb der Aktion zu stark zu forcieren und womöglich noch notwendige Abwehrmechanismen zu überrennen („no risk, no fun“) und somit PatientInnen in nicht konstruktiver Weise zu labilisieren und neurotische Abwehrmechanismen letztlich sogar noch zu verstärken.

Untherapeutischer Einsatz des Bogenschießens wie aller anderen Aren von Erlebnistherapie kann durchaus dazu führen, dass sich Versagensgefühle bei „Misslingen“ noch steigern, Minderwertigkeitsgefühle bei vergleichsweise „schlechtem Abschneiden“ intensivieren, Gefühle von Abhängigkeit durch übermäßige Ermutigung und Anleitung von außen bestätigt werden („Alle haben sich so wunderbar um mich bemüht!“).

Besondere Sorgfalt erfordert die metaphorische Ebene. Der Vorgang des Bogenschießens ist ja konkret praktisch vollkommen irrelevant, ob der Pfeil die Zielscheibe trifft, hat an sich nicht die geringste Bedeutung für das wirkliche Leben des Patienten. Das heißt aber:

Alles Wesentliche geschieht auf der Ebene der Metaphorik:

> Welche weitreichende, tiefere Bedeutung verbindet der Patient mit den Elementen des Vorgangs?

> Wie überträgt er das Geschehen auf sein Leben?

Nur wenn die virulenten Metaphern eine konstruktive Entwicklung eröffnen und wenn sie vom Patienten selbst kommen bzw. kongruent von ihm angenommen sind (nicht nur verbal sondern auch unbewusst, erkennbar an minimal cues), nur dann kann das therapeutisch-intuitive Bogenschießen und jede andere Form von Erlebnistherapie therapeutisch wirksam werden.

Karl-Heinz Schäfer

Dipl. Psychologe

Psychologischer Psychotherapeut