

Fachartikel

Dipl.-Psych. Karl-Heinz Schäfer

Kraftvolle, zielorientierte Ruhe

Das gesundheitliche Potential des Bogenschießens

Allenthalben lässt sich beobachten, dass Bogenschießen im Kommen ist.

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

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

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

Das mag damit zusammenhängen, wie unterschiedlich es aufgefasst und praktiziert wird. Die Palette reicht vom Leistungssport mit technisch perfektionierten Geräten, die geradezu bizarr anmuten, bis zur fernöstlichen Meditation im fremdartigen Ritual des Zen-Bogenschießens und bis zum historisch-spielerischen Sonntagsvergnügen für Jung und Alt.

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

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

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

Kraftvolle zielorientierte Ruhe - so stellt sich gesundes Bogenschießen dar.

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

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

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

All dies ist natürlich eine Sache des praktischen Tuns und des lebendigen Erlebens, Worte können das nicht vermitteln. Aber sie sollten Anregungen geben, motivieren und eine Perspektive eröffnen.

Denn richtig ausgeübtes Bogenschießen hat einen hohen gesundheitlichen Wert und kann sogar heilsam sein, wie nicht nur meine inzwischen langjährigen Erfahrungen an einer psychosomatischen Klinik zeigen:

- Der aufrechte, sichere und doch ruhig-lockere Stand kräftigt die Rückenmuskeln und stabilisiert die Wirbelsäule. So bessern sich manche Rückenschmerzen.

- Der harmonisch-fließende Bewegungsablauf führt zu einem wohltuenden und guten Körpergefühl und behebt leichtere Koordinationsstörungen.
- Im Gleichklang mit der angenehm kraftvollen Bewegung stabilisiert sich ein sanfter, gleichmäßiger Atemrhythmus, hilfreich bei gelegentlichen Atemproblemen.
- Die Ruhe und das fast unmerkliche Loslassen und freie Fliegen des Pfeils bewirken eine Entspannung, die als Beruhigung von Herz und Kreislauf spürbar werden kann.

Das gesundheitliche Potential des Bogenschießens liegt aber gar nicht so sehr in diesen Einzelwirkungen, es ist ja schließlich keine Krankengymnastik und kein Medikament.

Das Wichtigste ist: Gesundes Bogenschießen fördert die Entspannungsfähigkeit, hilft nach und nach Gelassenheit aufzubauen und stärkt durch Kraft und Können das Selbstbewusstsein. Es tut also ganz grundlegend gut und macht Freude. Sie werden es erleben.

Autor:

Dipl.-Psych. Karl-Heinz Schäfer

kh.schaefer@wollmarshoehe.de

Klinik Wollmarshöhe

Fachkrankenhaus für
psychosomatische Medizin
Internistische Medizin
Neuropsychologie/Neurologie
Psychiatrie

Wollmarshofen 14
88285 Bodnegg

**Sekretariat und Verwaltung
der Wollmarshöhe:**

Ansprechpartnerinnen: Christa Drews, Alexandra Lacerti

Tel.: 0049 (0)7520 927-0

Fax: 0049 (0)7520 2875

Bürozeiten: 8.00 – 17.00 Uhr

www.klinik-wollmarshoehe.de

info@klinik-wollmarshoehe.de

Forschung und Presse:

Ansprechpartner: Prof.* Dr. Kilian W. Mehl

kommunikation@wollmarshoehe.de

*Staatl. Univ. Rugis/Moskau