

Die eigene Mitte ist das wahre Ziel

Treffen sekundär: Beim Bogenschießen begreift man die Dimension von Erfolg und Fehlschlag ganz neu

Leistung hat in unserer Gesellschaft einen hohen Stellenwert, für den viele einen hohen Preis zahlen. In der Regel den ihrer Gesundheit. Geraten Körper, Geist und Seele aus dem Gleichgewicht, werden wir entweder physisch oder psychisch krank. Das steigende Bedürfnis nach Entspannung und Ausgleich lässt sich an der Flut der Wellness-Angebote ablesen, die immer mehr Menschen nutzen, um wieder zu ihrer Mitte zu finden. Auch die Bandbreite der sportlichen Freizeitaktivitäten wächst. Oftmals setzt sich hier allerdings genau das fort, was wir am Arbeitsplatz erleben. Sportliche Aktivitäten werden an ein Ziel geknüpft, bei dem es darum geht, nicht nur die anderen, sondern auch sich selbst zu übertreffen, ob es sich dabei um die gelaufenen Meter, den Tachostand oder die Menge an Gewichten handelt.

Das Bogenschießen bietet als Sportart einen Ausgleich zu den Anstrengungen des Alltags. Dabei sind die Ergebnisse nicht vordergründig an ein Ziel oder eine erbrachte Leistung geknüpft. Walter Klapproth kann

Eine Erfahrung im Hier und Jetzt

das bestätigen. Der 73-Jährige übt die Disziplin seit 1958 aus und hat früher auch Turniere geschossen. Dass er bis heute nie ernsthaft krank war, führt er auf das Bogenschießen zurück. „Alle Aspekte wie das Spannen des Bogens, die Konzentration sowie das Entspannen haben mich vor allem körperlich, aber auch seelisch und geistig fit gehalten.“

Zweimal die Woche – selbst bei Schnee und Regen – zieht es den Rentner ins Feuerbacher Tal in Stuttgart. Das Bogenschießen ist eine ganzheitliche Disziplin, die dem Ausübenden ermöglicht, wieder mit sich selbst in Kontakt zu kommen. Dabei spielen die aufrechte Haltung, die Konzentration sowie die Atmung eine entscheidende Rolle. Wenn dem Schützen ein Gleichklang dieser Aspekte gelingt, ist oft ein Treffer das Ergebnis. Darüber hinaus wird jeder Pfeil, der sein Ziel verfehlt, für den Ausübenden zur Möglichkeit, erneut die eigene Mitte anzuvisieren. Ein Geschenk, das jeder, der diese Disziplin betreibt, zu schätzen weiß.

„Wer zum Bogenschießen eine Beziehung hat, erlebt erstaunliche Dinge, die in ihm vorgehen“, beschreibt Clemens Richter, Autor des Buches „Bogenschießen, der abendländische Weg“. In seinen Seminaren möchte er

seinen Teilnehmern insbesondere eines vermitteln: „Die Erfahrung, im Hier und Jetzt zu sein. Es geht um die Verschmelzung mit dem Augenblick. Keine Zukunft, keine Vergangenheit, kein Oben und kein Unten, kein Rechts oder Links. Entscheidend ist dabei die Atmung, durch die wir wieder in den

Fluss kommen und die letztlich ein Ausdruck des Lebens selbst ist.“

Auch für Angelika Hörnig beinhaltet das Bogenschießen einen wichtigen Aspekt, der in unserer Gesellschaft oft zu kurz kommt. „Man lernt, mit Niederlagen umzugehen, aber auch mit Erfolgen, was manchmal noch

schwieriger ist.“ Die Herausgeberin des Magazins „Traditionelles Bogenschießen“ ist seit 20 Jahren mit dem Sport verbunden. „Wenn man längere Zeit schießt, erschließt sich einem ein Weg, der zur persönlichen Entwicklung beiträgt. Der Bogen wird zu einer Art Spiegel, der uns zeigt, wo wir stehen. Der Vergleich mit dem täglichen Leben liegt sehr nah: Habe ich den richtigen Stand, welchen Platz habe ich mir zum Schießen ausgesucht, bin ich ganz bei der Sache oder während einer Tätigkeit mit dem geistigen Auge schon in der Stadt beim Einkaufen? Sich ganz auf sein Ziel einlassen und trotzdem dabei locker bleiben und loslassen können: Das ist die Herausforderung.“

Für viele Anfänger bietet das Bogenschießen einen weiteren Anreiz. Sie bauen sich ihren Bogen selbst und machen dabei die Erfahrung, welchen Stellenwert die Spannung beziehungsweise die Entspannung hat. „Sowohl beim Bauen als auch beim Spannen testen wir, ob das Holz gleichmäßig abgetragen wurde und beide Arme austariert sind. Das ist wichtig, damit die gesamte Kraft gleichmäßig auf den Bogen übertragen wird“, erklärt Roland Hess, der in seiner Werkstatt in Stuttgart Bogenschießkurse anbietet. Das eigene Handanlegen hat also den Nebeneffekt, dass der Schütze bereits beim Bau Einfluss darauf nimmt, ob der Spannungsverlauf stimmt. Das sei später für das Schießen von Bedeutung.

Gabriele Farkaš, die auch im Feuerbacher Tal schießt, spricht einen Wert an, der insbesondere in einer vom Ego geprägten Gesellschaft vernachlässigt wird. „Die aufrechte Haltung, die auch ein Ausdruck der Aufrichtigkeit ist, teilt sich den anderen mit. Und obwohl jeder dem Ursprung dieser Sportart gemäß gegen jeden oder mit jedem schießt, entsteht eine Achtung vor dem anderen, die letztlich aus der Achtung vor sich selbst entsteht.“
Viola Losemann

➤ Weitere Informationen unter:
www.bogenschiessen.de

Vor dem Schuss: Sich in Stand bringen, Konzentration und tief durchatmen
Foto: Ifa

