Mentaltraining **mit Pfeil & Bogen**

Bogenschießen ist nicht nur eine Sportart, sondern wirkt sich auch positiv auf die Psyche aus. Besonders das Training in der freien Natur hilft, Stress zu reduzieren und loszulassen

Sich selbst bewusst werden: Bogenschießen ist mehr, als eine Zielscheibe zu treffen. Man muss sich dabei voll auf sich und seinen Körper konzentrieren.

> Durch das Bogenschießen kommen wir zu Selbstvertrauen, da wir uns unserer geistigen und körperlichen Stärke bewusst werden, unsere Grenzen erfahren und diese zu respektieren lernen.
>
> **Jean-Christoph von Oertzen, Bogenschütze und Trainer**
> **www.bogenblog.de**

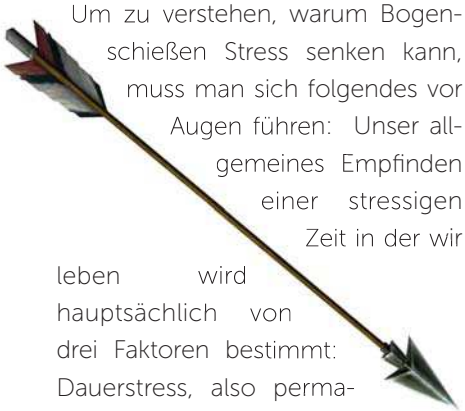
Bei den Sommerspielen in Paris im Jahr 1900 wurde Bogenschießen zur olympischen Disziplin. Nach einer langjährigen Pause von 1920 bis 1972 die Sportart bis heute Teil der Olympiade. „Die Teilnehmer dort sind Hochleistungssportler. Neben hohen körperlichen Anforderungen müssen sie auch unter Druck ihre Leistung abrufen können. Und dazu bedarf es einer sehr hohen mentalen Stärke", erklärt Jean-Christoph von Oertzen, der Kurse rund um den traditionellen Bogensport gibt und regelmäßig zu Themen rund um Pfeil und Bogen bloggt.

Mehr innere Stärke gewinnen

Doch Bogenschießen ist nicht nur Sport, sondern auch ein wunderbares Mentaltraining, das sich auch für Menschen mit Diabetes sehr gut eignet. Der Experte erklärt, warum: Wenn wir uns ganz auf das Ziel einlassen, kann unser Geist nicht gleichzeitig an negative Gedanken denken. Stress, Anspannung, Ängste und Krankheiten treten für einen Moment in den Hintergrund. Das Loslassen der Sehne und des Pfeils ist eine der wenigen Methoden, bei dem man das psychische Loslassen eines Themas sogar physisch erleben kann." Es wirke sehr befreiend und man lerne sich selbst dabei gut kennen. „Diese Selbsterfahrung führt mit der richtigen Methode zu Selbst-Bewusstsein", betont Jean-Christoph von Oertzen und fügt hinzu: „Mich faszinieren diese mentalen Aspekte sehr, daher habe ich mit der ‚Balance Mind Methode' einen Weg des Bogenschießens entwickelt, der diese Selbsterfahrung vor allem für hochsensible Menschen in den Mittelpunkt stellt." Doch jeder Mensch, egal ob hochsensibel, oder nicht, kann sich beim Bogenschießen seiner Stärken und auch seiner Themen bewusst werden. Durch das Bewusstwerden, die Konfrontation und schließlich das Auflösen dieser Themen, Gedanken, Ängste oder Probleme kommt ein Prozess ins Rollen, der befreiend wirkt. „So kommen wir zu Selbstvertrauen, da wir uns unserer geistigen und körperlichen Stärke bewusst werden, unsere Grenzen erfahren und diese zu respektieren lernen", sagt Jean-Christoph von Oertzen. „Bogenschießen ist dabei die einzige Sportart die ich kenne, bei dem uns diese Prozesse im Inneren so deutlich im Außen vor Augen geführt werden. Wenn alles im Innen und Außen zusammen passt, erleben wir den Effekt, dass wir vor dem Loslassen der Sehne schon wissen, dass wir das Ziel mit dem Pfeil treffen werden." Der erfahrene Bogenschütze nennt das den „Wow-Effekt", der ihn immer wieder aufs Neue begeistert. Der Hintergrund für diesen Effekt liegt in der zeitlichen Verzögerung zwischen Gehirn und Muskeln und wurde wissenschaftlich in einem Experiment gemessen.

Stress reduzieren mit Balanced-Mind

Nicht nur eine chronische Krankheit, wie der Diabetes, sondern auch der schnelllebige Alltag und seine Anforderungen an uns als Mensch können belastend sein. Das Balanced Mind Bogenschießen eignet sich, um Stress verschiedenster Art zu reduzieren. Inzwischen ist bekannt, dass negativer Stress sich unter anderem schädlich auf das Immunsystem auswirken kann. Dieser sogenannte Disstress wird durch Reize erzeugt, die wir als bedrohlich, belastend oder überfordernd betrachten. Er versetzt unseren Körper in Alarmbereitschaft um fliehen oder kämpfen zu können. „Dabei wird Adrenalin ausgeschüttet und der Blutzuckerspiegel erhöht, um noch mehr Energie in die Muskeln zu bringen", erklärt der Experte. „Entscheidungen im Gehirn werden durch die Ausschüttung verschiedener Hormone auf das Wesentliche reduziert." In grauer Vorzeit war das sicher mal ein überlebenswichtiger Mechanismus.



Um zu verstehen, warum Bogenschießen Stress senken kann, muss man sich folgendes vor Augen führen: Unser allgemeines Empfinden einer stressigen Zeit in der wir leben wird hauptsächlich von drei Faktoren bestimmt: Dauerstress, also permanente Anspannung, die eigenen Ansprüche an sich selbst und eine Reizüberflutung im Außen. „Bogenschießen kann also Stress senken, wenn die Umgebung dafür reizarm gestaltet wird. Am besten in der Natur, während der Schütze auf eine leere Zielscheibe schießt, um den inneren Erfolgsdruck zu reduzieren", sagt Jean-Christoph von Oertzen. „So übt man die innere Stimme zu hören, wann der richtige Moment zum Loslassen gekommen ist." Desweiteren senkt Bewegung im Allgemeinen den Cortisolspiegel, solange es kein Ausdauersport ist. Die dabei erhöhte Herzfrequenz so wie die körperliche Belastung würden nämlich wieder Stress für unseren Körper bedeuten und können die Cortisolausschüttung erhöhen. Das Stresshormon ist lebenswichtig, wirkt sich jedoch auch auf den Blutzuckerspiegel aus und erschwert eine gute Einstellung.

Die Kraft der Natur spüren

Ein weiterer Vorteil des Bogenschießens ist, dass es meist in der freien Natur stattfindet. „Ich habe aber schon sehr oft erlebt, dass die Bewegung in der Natur einen sehr positiven Einfluss auf die Menschen hat. Man kommt raus, nicht nur örtlich gesehen, sondern auch aus den eigenen Gedankenmustern", unterstreicht Jean-Christoph von Oertzen. Die Farbe Grün in der Natur und die frische Luft wirken Stress entgegen. „Laut einer Studie an der University of Essex in Colchester haben bereits fünf Minuten in einem grünen Umfeld eine positive Wirkung auf unsere Psyche", sagt der Bogenschütze und fügt hinzu: „Das Balanced Mind Bogenschießen, wie ich es vermittle, gehört somit zu den aktiven Meditationstechniken. Zu diesen Techniken gehört zum Beispiel auch Yoga, verschiedene Kampfkünste und natürlich auch der Zen-Budhismus mit dem Zen-Bogenschiessen." Bogenschießen kann sogar zur Rehabilitation eingesetzt werden. Dabei ist auch der soziale Austausch mit den anderen Bogenschützen ein entscheidender Punkt. Man hat mit dem Bogenschießen ein gemeinsames Thema über das man sprechen kann und das nichts mit der eigenen Krankheit zu tun hat. Das kann auch bei chronisch kranken Menschen neue Perspektiven ermöglichen.

Bogenschießen - für jeden geeignet

Das Schöne am Bogensport ist, dass es für fast jeden geeignet ist. Kinder, Senioren, Männer und Frauen. Mit dem passenden Bogen kann eigentlich jeder Spaß daran haben. „Da man die verschossenen Pfeile auch wieder aus der Zielscheibe holen muss, sollte man schon gut zu Fuß sein" sagt der erfahrene Bogenschütze. Inzwischen gibt es jedoch auch immer mehr Vereine, die Bogenschießen für Menschen mit Behinderung anbieten, so dass dort die Wege zum Beispiel rollstuhlgerecht sind. Eine gewisse Grundfitness sollte man nur beim sogenannten 3D-Bogenschießen auf speziellen Bogenparcours mitbringen, um sich sicher im Gelände bewegen zu können. Bei einer bekannten Erkrankung oder beispielsweise einer Schwangerschaft sollten Sie vorher einen Arzt zu möglichen Risiken befragen.

Muskeltraining mit Pfeil und Bogen

Bogenschießen trainiert eine ganze Vielzahl an Muskeln. „Offensichtlich sind die Arm und Schultermuskulatur. Doch auch der gesamte Rücken, die Bauch und Rumpfmuskulatur wird gestärkt", erklärt Jean-Christoph von Oertzen. Daher sei Bogenschießen besonders dann zu empfehlen, wenn man hauptsächlich sitzende Tätigkeiten ausübe und die Rückenmuskeln mit Spaß stärken wolle. Die Impulse kommen dabei vor allem durch die Anzahl an Wiederholungen: „Eine der Herausforderungen beim Bogenschießen ist es, die exakt selbe Bewegung bei jedem einzelnen Schuss zu wiederholen", so der Experte. „Wichtig ist daher auch darauf zu achten, lieber einen weniger starken Bogen zu verwenden und die Bewegungen dafür gleichmäßig und sicher reproduzieren zu können. Auch beziehungsweise gerade nach vielen Wiederholungen." Für Impulse zum Muskelaufbau hingegen gebe es andere Methoden oder Sportarten.

Bewegung, Material und Konzentration

In der Balanced Mind Methode gibt es drei Aspekte die in Balance zueinander stehen sollen, damit man in der Lage ist, optimal zu schießen und als Folge auch zu treffen: Die Bewegung, das Material und die Konzentration. Dazu erklärt Jean-Christoph

Die meisten Menschen denken beim Bogenschießen an das Treffen einer Zielscheibe, doch die Sportart bietet viel mehr Möglichkeiten. Vom Training in der freien Natur bis hin zu anspruchsvollen Bogenparcours

von Oertzen: „Diese drei Aspekte üben wir von leicht nach komplex in drei Stufen. Dabei unterstütze ich die Bogenschützen individuell auf ihrem Weg, denn jedem Menschen fallen manche Dinge leichter und manche vielleicht weniger leicht." Durch die Begleitung auf dem Weg werden auch Fehl- und Schonhaltungen vermieden, die man sich sonst leicht angewöhnen kann, wenn man das Bogenschießen autodidaktisch zu erlernen versucht. „Mir ist bei meiner Arbeit ein wertschätzender und positiver Umgang wichtig. So zu denken und zu leben ist bereits ein Teil der Mentalhygiene und die ist Grundlage für die Konzentration beim Bogenschießen", betont der Experte.

Konzentration auf den eigenen Körper

Beim Balanced Mind Bogenschießen wird auf leere Pfeilfänge geschossen, damit sich die Schützen auf sich selbst selbst konzentrieren können. Ab und zu wird im Gelände geübt, um dieses positive, innere Erleben beim Loslassen der Pfeile mit der Schönheit der Natur zu verbinden. Somit unterscheidet sich diese Art des Trainings vom sportlichen Bogenschießen auf Zielscheiben, bei dem immer auf einer ebenen Fläche auf eine bekannte Distanz geschossen wird. „Der wesentliche Faktor, um dabei erfolgreich zu sein, ist also vor allem die exakte Reproduktion des Bewegungsablaufs", erklärt der Experte. „Denn es zählt nicht der eine glückliche Treffer, sondern eine ganze Passe, also die Summe von 12 Pfeilen, die möglichst alle im Gold stecken sollen." Beim Bogenschießen auf einem Bogenparcours kommen das Gelände und die unbekannte Entfernung als Faktoren hinzu. Das Einschätzen der Entfernung kann leicht durch das Gelände verzerrt werden. „Ein Ziel auf der hellen Wiese, auf das aus einem dunklen Fichtendickicht geschossen wird, schätzen wir leicht falsch von der Entfernung ein. Ebenso, wenn über eine Senke oder einen Buckel hinweg geschossen werden muss", so Jean-Christoph von Oertzen. Bei einem Bogenparcours geht man Station zu Station. Ein wenig wie beim Golf spielen. Jede Station ist in einer anderen Umgebung. „Das bringt viel Abwechslung und macht auch einen Parcours mit 28 Stationen bis zum Schluss spannend. Drei oder vier Stunden vergehen wie im Flug und man merkt die Kilometer, die man gegangen ist, erst am Ende", sagt der Bogenschütze.

5 Tipps zum **Bogen spannen**

Sie wollen mit dem Bogenschießen beginnen? Dann hat unser Experte Jean-Christoph von Oertzen ein paar Tipps für die ersten Schritte mit Pfeil und Bogen.

1. IN PFEILE INVESTIEREN

Wer mit dem Bogenschießen beginnen möchte, ist oft bereit Geld in den Bogen zu investieren. Hingegen wird bei den Pfeilen oft gespart, doch dabei sind es sie, die das Ziel treffen. Man kann auch mit einem günstigen Bogen gut treffen, wenn die Pfeile auf den Schützen abgestimmt sind. Aber mit einem Bogen, egal wie gut oder teuer er auch sein mag, kann man kaum treffen, wenn die Pfeile nicht passen. Investieren Sie also lieber etwas mehr in die Pfeile.

2. WENIG ZUGGEWICHT

Für alle, die das Bogenschießen zur Entspannung und Selbsterfahrung nutzen wollen, ist ein weiterer Tipp, mit einem Bogen zu beginnen, der möglichst wenig Zuggewicht hat, also leicht auszuziehen ist. Ein starker Bogen fordert neben Muskelkraft auch unsere Konzentration um ihn spannen zu können. Diese mentale Kraft fehlt dann, um sich geistig wirklich auf das Ziel ausrichten und sich selbst spüren zu können. Zusätzlich nimmt der Körper eine Schonhaltung ein und man kommt oft gar nicht ganz in die eigene Kraft. Mit dieser Erfahrung kommen dann viele Bogenschützen zu mir und es kostet viel Zeit und Energie, um das wieder zu verbessern. Also am besten gleich mit einem vermeintlich schwachen Bogen beginnen. Das weniger an Reichweite kann man dann durch eine optimale Bewegung sogar oft kompensieren, wenn Reichweite überhaupt relevant ist.

4. ZIELE SETZEN

Setzen Sie sich Ziele, die motivieren ohne Leistungsdruck aufzubauen. Die Motivation dranzubleiben hängt von der inneren Motivation ab. Die meisten Heimtrainingsgeräte stehen nach 14 Tagen bereits in der Ecke und werden nicht mehr genutzt. Damit das mit Pfeil und Bogen anders ist, sollte man sich Ziele setzen, mit Zwischenzielen deren Erreichung dann schon wieder motiviert. Das können eben auch innere oder persönliche Ziele sein, die keinen Leistungsdruck erzeugen und doch dafür sorgen, dass wir dran bleiben.

3. DRUCK VERMEIDEN

Diesen Druck machen wir uns in unserer leistungsorientierten Gesellschaft oft selbst. Er entsteht im Kopf und ist bei vielen Menschen von Kindheit an antrainiert. Daher gehen viele Bogenschützen auf Turniere. Auch die meisten Vereine in denen sportlich Bogen geschossen wird, sind bemüht, ihre Mitglieder zu Leistung zu trainieren. Wer das Bogenschießen als Ausgleich für sich selbst erleben möchte, gerade bei einer chronischen Krankheit, der sollte meiner Meinung nach auf diesen Leistungsgedanken verzichten und den Fokus nach Innen richten. Hierbei ist professionelle Unterstützung sehr hilfreich.

5. DIE NATUR SPÜREN

Gehen Sie raus, um die Natur zu spüren. Trainieren im Sinne einer Optimierung der drei Aspekte von Bewegung, Material und Konzentration kann man zwar auch drinnen, aber ab und zu sollte man einfach raus gehen, die Natur mit allen Sinnen spüren und dabei ein paar Pfeile fliegen lassen. Ich kenne nichts, was so erholsam ist für Geist und Körper. Nur bitte dabei natürlich auf die Sicherheit achten. Ausgewiesene Bogenparcours sind da eine gute Möglichkeit.