



Bogenschießen ist ein bisschen wie das Leben selbst: anspannen und loslassen. Einatmen und ausatmen. Anstrengung und Belohnung. Kraft und Erholung. Ruhe und Euphorie. Und am Ende hoffentlich Zufriedenheit mit dem, was man erreicht hat.

Ein Bogen ist nur ein Stück Holz – kann er uns trotzdem verändern?



Mein Experiment:
Bogenschießen

DER WEG IST DAS ZIEL

Entspannung und Ausgleich für Körper, Geist und Seele – das verspricht der Bogensport.

Aber wie soll man ruhig bleiben, wenn der Pfeil sein Ziel einfach nicht trifft?

Bei ihrem Experiment lernt Herzstück-Autorin Julia, dass das erst einmal gar nicht

wichtig ist. Und dass Bogenschießen viel mit Türeinaufschließen gemeinsam hat ...



Unsere Ziele sind tief im Wald versteckt



Pfeil & Bogen begleiten die Menschheit schon seit Jahrtausenden

Am Anfang ein Gedankensturm. Es gilt, so vieles zu beachten. Doch mit jedem Pfeil lernen Körper und Geist dazu. Anfangs ist es eine kleine Herausforderung, den Pfeil einzulegen und zu spannen. Mit der Zeit passiert alles intuitiv, verspricht Bogen-Experte Werner Gruber



Wie war das noch mal? Drei Finger spannen die Sehne, keiner berührt den Pfeil



„DER PFEIL MUSS IN DEM AUGENBLICK LOSFLIEGEN, IN DEM DER BOGEN, DER SCHÜTZE UND DAS ZIEL SICH IN DERSELBEN STELLE DES UNIVERSUMS BEFINDEN: DAS NENNT MAN INSPIRATION.“

PAULO COELHO

Fast du den Bogen, den Pfeil und das Ziel begriffen, sind Gelassenheit und Eleganz vonnöten, um Schießen zu lernen“, sagt Schriftsteller Paulo Coelho, der selbst passionierter Schütze ist. Paulo hat gut reden! Ich stehe mitten im Wald, den Bogen in der Hand, und fühle mich alles andere als gelassen und elegant. Ich bin aufgeregt! Gleich geht's los: Meine erste Erfahrung im traditionellen Bogenschießen. Zum Glück bin ich nicht allein. Werner Gruber ist bei mir. Er macht selbst seit 30 Jahren Bogensport und bildet andere Trainer aus. Sein Einzelhandelsgeschäft bietet sogar einen eigenen Bogenbau (www.drachengrube.de). Da kann ja nichts mehr schiefgehen, oder?

Pfeil & Bogen für Körper & Seele

Bogenschießen, das habe ich mir sehr romantisch vorgestellt. Ein bisschen Robin Hood, ein bisschen Herr (oder Frau) der Ringe. Mit meinem Lieblingsmantel noch ein wenig wie Rotkäppchen. Oder wie die tollen wilden Amazonen aus der griechischen Mythologie. Die Realität ist weniger romantisch. Pfeil und Bogen waren wichtige Waffen für Jagd oder Kampf. Die ältesten Pfeilspitzen sind Tausende von Jahren alt. Es gab und gibt sie in fast allen Kulturen dieser Erde. Bei den Olympischen Spielen 1904 war Bogenschießen die einzige Sportart, an der auch Frauen teilnehmen durften – das hat dann doch wieder was von Amazone. Heute wird Bogensport oft sehr erfolgreich zu Therapiezwecken eingesetzt. Es kann bei Gelenksbeschwerden, Rückenschmerzen und Haltungsschäden helfen. Bogenschießen, so heißt es, sei sogar wie Meditation. Ich selbst hatte noch nie einen Bogen in der



Moment mal!

INTERVIEW MIT BOGENSPORTLERIN KATHARINA BAUER 70 000 PFEILE IM JAHR

Kathi Bauer (25) aus Raubling in Bayern ist im Deutschen Nationalkader der Bogenschützen. Mehr von ihr gibt's auf YouTube und Instagram: @_kaathi_ oder #bogenkathi

Macht Bogenschießen glücklich?

Ja! Man kommt wahnsinnig gut runter. Man muss sich auf sich und seinen Körper konzentrieren. Man muss Mut haben und sich trauen, diesen Pfeil loszulassen. Also, mich macht es sehr glücklich.

Warum?

Weil ich dadurch gelernt habe, mir selbst zu vertrauen und loszulassen. Den Pfeil loszulassen, aber auch meine Emotionen loszulassen. Es gehört mittlerweile zu meinem Leben dazu. Der beste Beweis, dass Bogenschießen glücklich macht, ist, wenn man sich einen Anfänger anschaut, der oder die den ersten Pfeil abschießt. Danach sieht man immer ein Grinsen im Gesicht. Es sind diese kleinen Erfolgserlebnisse, die es ausmachen.

Was ist das Faszinierende daran?

Für mich ist die Faszination, dass ich immer gleich ein Ergebnis sehe und eine Bestätigung habe: Habe ich es gut gemacht oder habe ich es schlecht gemacht? Wenn ich es gut gemacht habe, geht

der Pfeil in die Mitte. Ich schieße pro Jahr 70 000 Pfeile, zwischen 1 000 und 2 000 in der Woche. Und ich möchte natürlich, dass alle Pfeile in die Mitte gehen.

Was ist das Besondere an Ihrem Bogen?

Mein Bogen ist ein Hightech-Gerät, das bis ins Detail auf mich abgestimmt ist. Er kostet so zwischen 3 000 und 4 000 Euro und hat ein Visier, mit dem ich zielen kann. Übrigens ist die Mitte „meiner“ Scheibe nicht schwarz, sondern gelb.

Wie gehen Sie mit Druck und Nervosität um?

Ich übe solche Situationen mit einem Psychologen. Bevor ich zu einem Wettkampf fahre, überlege ich mir: In welche unangenehme Situationen könnte ich geraten? Wir üben dann: Jetzt ist das passiert und so gehe ich damit um. So erzeuge ich im Vorfeld keinen Druck, weil ich die Lösung ja schon habe. Es gibt mich, den Bogen und die Scheibe – das Drumherum kann ich nicht beeinflussen. Dieser Gedanke hat mir selbst viel geholfen, mit Druck und Angst umzugehen.



Profi-Sportlerin Kathi kann Bügelflaschen mit Pfeilen öffnen



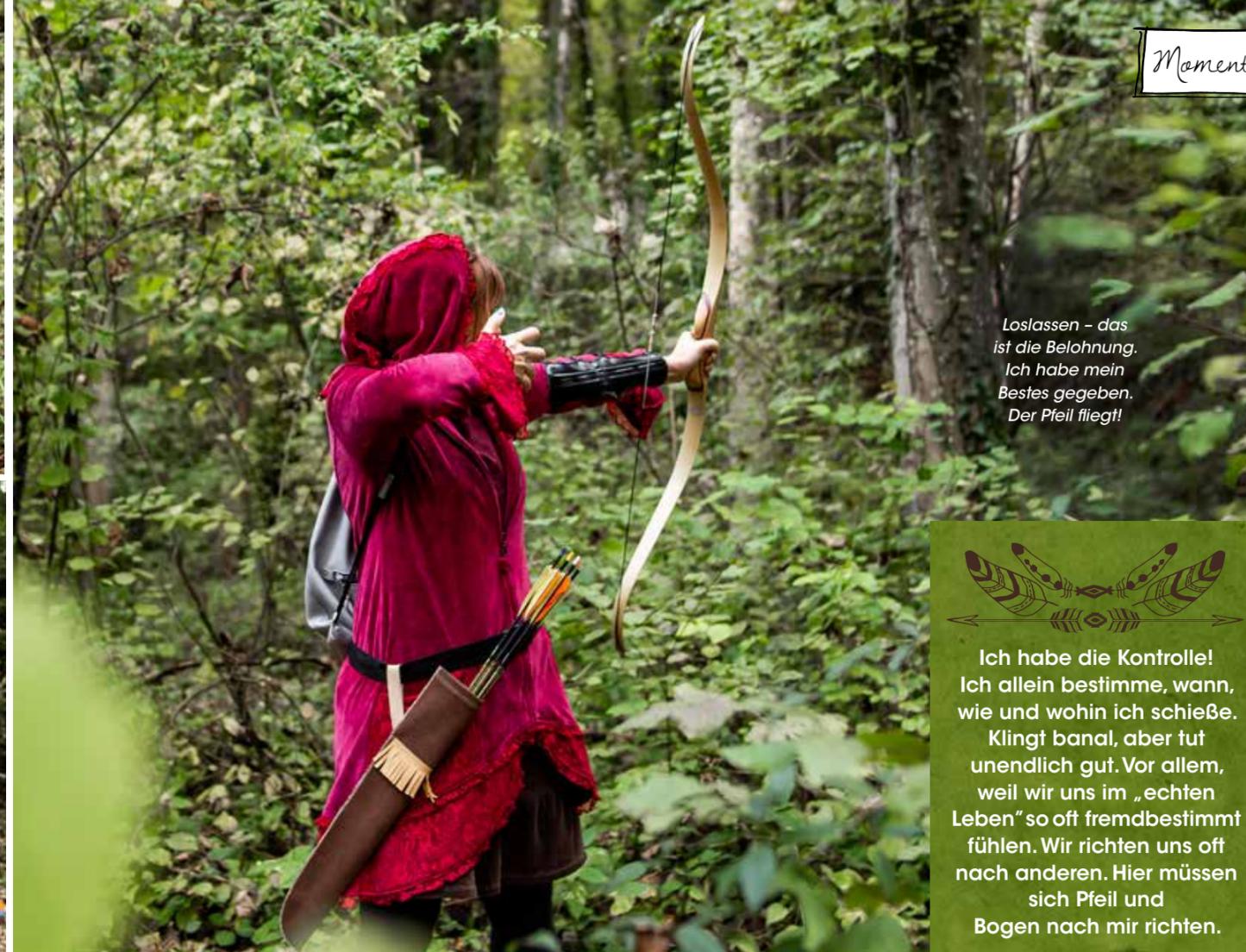
Vergiss Pfeil und Bogen und konzentriere dich auf dein Ziel



Ein Schuss von oben nach unten: Mein Coach gibt letzte Tipps



Dein Ziel ist weit entfernt? Dann nur Mut und los!



Moment mal!

Loslassen – das ist die Belohnung. Ich habe mein Bestes gegeben. Der Pfeil fliegt!



Ich habe die Kontrolle! Ich allein bestimme, wann, wie und wohin ich schieße. Klingt banal, aber tut unendlich gut. Vor allem, weil wir uns im „echten Leben“ so oft fremdbestimmt fühlen. Wir richten uns oft nach anderen. Hier müssen sich Pfeil und Bogen nach mir richten.



„DAMIT DU DEINEN BOGEN VERSTEHST, MUSS ER EIN TEIL DEINES ARMES UND DIE FORTSETZUNG DEINER GEDANKEN WERDEN.“

PAULO COELHO

Hand – aber das ändert sich jetzt. Mit Werner Gruber bin ich auf einen 3-D-Parcours im Wald. Wir stapfen zwischen Bäumen hindurch, balancieren über Stämme und suchen unsere fest aufgestellten Ziele. Die Vögel zwitschern. Mit jedem Schritt lasse ich den Alltag ein bisschen mehr hinter mir und kann mich besser aufs Experiment einlassen. Es klingt vielleicht seltsam, aber allein den Bogen in der Hand zu halten gibt mir Kraft und Selbstbewusstsein.

Mein Freund, der Bogen

Paulo Coelho sagt: „Der Bogen ist das Leben: Aus ihm heraus kommt alle Energie. Der Pfeil wird eines Tages davonfliegen. Das Ziel ist weit entfernt. Der Bogen aber wird immer bei dir sein.“ Das klingt natürlich sehr poetisch, aber Herr Gruber bestätigt: Der Bogen muss einem gefallen und zu einem passen, sonst trifft man schlechter.

Meinen Bogen finde ich schon mal klasse. Den hat Herr Gruber toll für mich ausgesucht. Ein bisschen fühle ich mich jetzt doch wie eine weibliche Robin Hood. Dann ist es so weit. Ich soll meinen ersten Pfeil abschießen.

Spätestens jetzt hört die Romantik auf. Ich muss an so vieles denken! „Am wichtigsten ist am Anfang die richtige Haltung“, sagt Werner Gruber. Seitlich zum Ziel, linker Arm ausgestreckt, Füße in einer geraden Linie, rechter Ellbogen hoch. Die Fingerspitzen dürfen den Pfeil nicht berühren, nur die Bogensehne. So, wo war jetzt noch mal das Ziel? Ah, da! Oh, jetzt ist der rechte Ellbogen wieder abgesunken. Und dann sagt mein Trainer noch so kryptische Sachen wie: „Wir zielen nicht, wir schauen nur.“ Ich versuche, mich auf mich selbst zu konzentrieren.

Nicht festhalten, sondern loslassen

Ich schließe die Augen und lausche den Naturgeräuschen. Ich hole tief Luft, hebe gleichzeitig den Bogen. Dann atme ich aus und lasse los. Der Pfeil – trifft! Nicht ganz das, was er treffen soll. Aber allein, dass er durch meine Kraft so weit geflogen ist, ist ein Erfolgserlebnis. Mein Trainer rät mir, schnell zum Abschuss zu kommen. Die Bogensehne gespannt zu halten kostet viel Kraft. Es ist wie im Leben: Das Festhalten, das verbraucht unnötig viel Energie – loslassen tut manchmal

einfach gut. Wem geht es nicht häufig so: Im Alltag habe ich oft das Gefühl, fremdbestimmt zu sein. Ich funktioniere so, wie es andere von mir erwarten. Beim Bogenschießen aber, da habe ich die Kontrolle! Ich bestimme, wie ich den Bogen halte, ich bestimme, wann ich den Pfeil abschieße.

Was mich ein bisschen stört, ist, dass man im 3-D-Parcours auf Tiere aus Plastik schießt. Bären, Wölfe, Füchse und so weiter. Da muss ich mich ein bisschen überwinden. Wer das absolut nicht möchte, muss aber deswegen nicht auf Bogensport verzichten. Es gibt Zielscheiben oder „natürliche“ Ziele wie Baumstämme. Aber der Bogen ist eben eine uralte Jagdwaffe. Werner Gruber ist es sehr wichtig zu betonen: „Wir Bogenschützen würden niemals auf echte Tiere schießen!“

Wir gehen weiter. Ich versuche es wieder – und treffe dieses Mal besser! Ein bisschen was hat mein Unterbewusstsein vielleicht schon gelernt. Oder es sind die Anweisungen von meinem Coach Werner, die fruchten. Das eigentliche Geheimnis des Bogenschießens liegt in der Wiederholung: Egal wie das Ziel aussieht oder wo es steht – der Bewegungsablauf ist immer der 

Der Bogen
verleiht mir
die Stärke,
die meinem
schüchteren
Ich fehlt

Glücklich und
stolz: Am Ende
klappt es schon
viel besser



Getroffen? Ja, aber
so wichtig ist das gar nicht.
Das Anspannen, das
Loslassen und die
Glücksgefühle danach – das
ist das eigentliche Ziel.



Moment mal!

„HAST DU DEN BOGEN,
DEN PFEIL UND DAS ZIEL
BEGRIFFEN, SIND
GELASSENHEIT UND ELEGANZ
VONNÖTEN, UM SCHIESSEN
ZU LERNEN.“

PAULO COELHO

gleiche. Einatmen, anspannen, ausatmen, loslassen. Ich spüre: Das ist es, was Bogenschießen irgendwann wie zu einer Meditation werden lässt.

Mit Übung, so verspricht Werner Gruber mir, geht der Pfeil genau dahin, wo ich ihn haben will. Und auch der Weg dahin hat seinen Sinn. „Jeder Pfeil lässt in deinem Herzen eine Erinnerung zurück – und die Summe dieser Erinnerungen wird dich jedes Mal besser schießen lassen“, sagt Paulo Coelho. Auch Werner Gruber und Profi-Bogensportlerin Kathi Bauer bestätigen, dass irgendwann alles intuitiv geschieht. Der Körper weiß, was er machen soll. Kathi sagt, sie weiß schon beim Loslassen, wo und wie der Pfeil fliegen wird. Und Werner Gruber vergleicht es damit, die Haustür aufzuschließen: Wir wissen ganz intuitiv, wo das Schloss ist, und müssen gar nicht lange danach suchen.

Der Weg des Lebens

Am Ende unseres Bogen-Parcours im Wald bin ich zwar keine Amazone geworden, aber sehr lebendig und stolz. Voller Glücksgefühle bin ich und ein bisschen hibbelig vom Adrenalin. Meine Muskeln zittern ein wenig, aber selbst das fühlt sich irgendwie gut an. Am liebsten hätte ich den Bogen mit nach Hause genommen. Ich glaube, das war nicht das letzte Mal, dass ich einen in der Hand hatte. Ich habe Lust auf mehr.

Oder wie Paulo Coelho sagt: „Setz den Weg des Bogens fort, denn er ist der Weg des Lebens.“

Julia Rizzolo



Zum Weiterlesen:

„Der Weg des Bogens“ von
Paulo Coelho (Diogenes Verlag, 18 €)

FOTOS: TANJA SIPPLE/HERZENS MOMENTE PHOTOGRAPHY&DESIGN (10); STEFAN EGERNDORFER, PR. SHUTTERSTOCK; ILLUSTRATIONEN: SHUTTERSTOCK (2); ISTOCKPHOTO