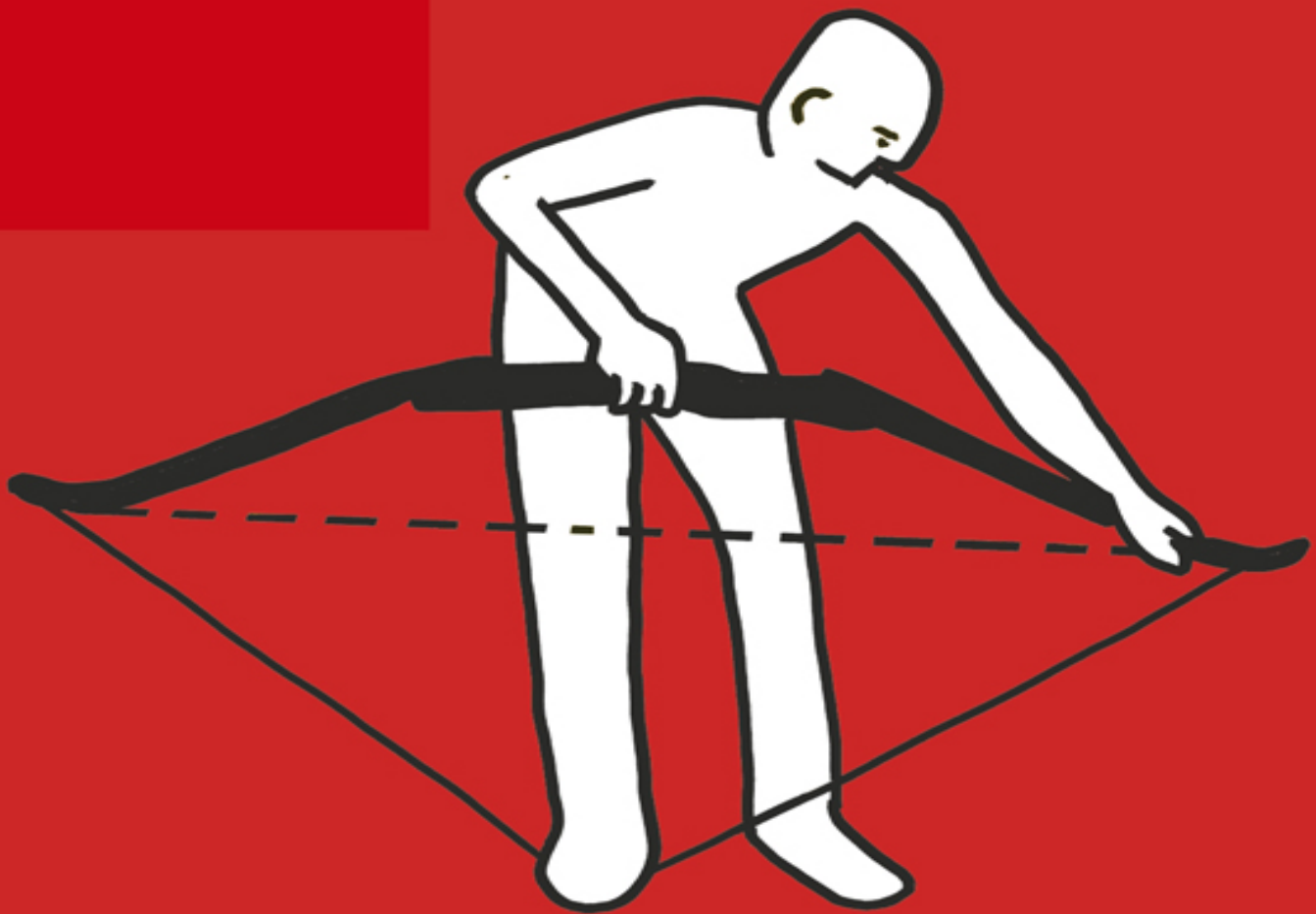


Dr. med. Thomas Meyer

Ganzheitliches Erleben
und aktive Entspannung durch
intuitives Bogenschießen



Ganzheitliches Erleben und aktive Entspannung durch intuitives Bogenschießen

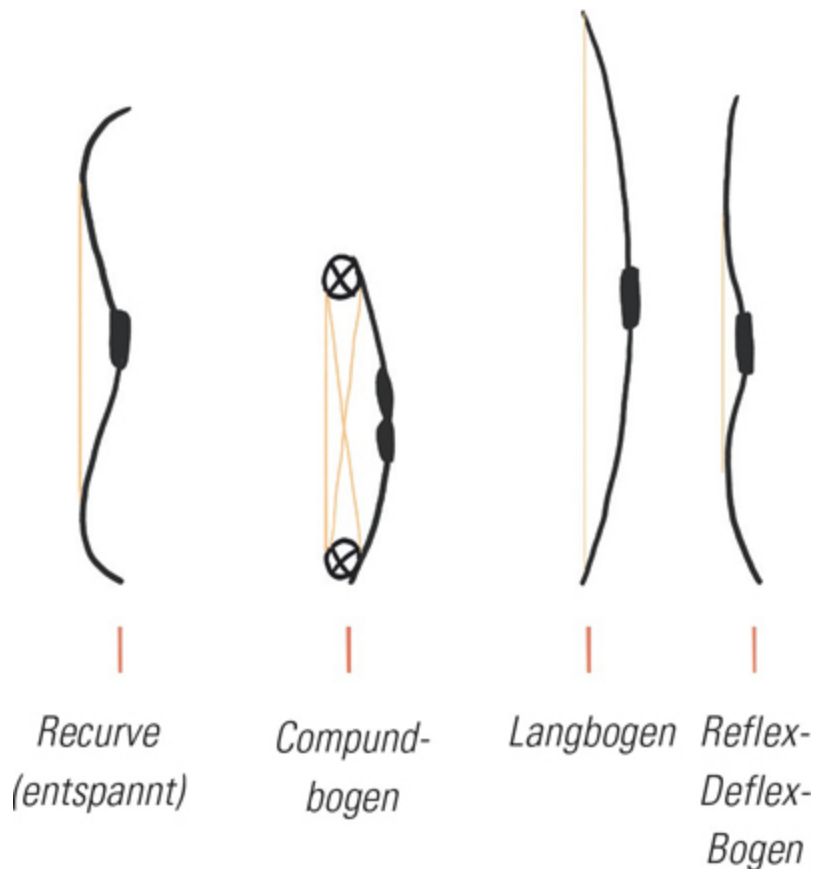
Bei Aufräumarbeiten im Keller fiel er mir in die Hände: mein Indianer-Langbogen aus lange zurückliegenden **Kindertagen**. Wegwerfen oder? Bogensehne und Zubehör waren rasch besorgt und so flogen schon bald die ersten Pfeile.

Neben einer fast kindlichen **Freude an dieser Sportart** spürte ich schon nach wenigen Wochen, dass **Bogenschießen** elementares **körperlich wie seelisch-geistiges ganzheitliches Erleben ermöglicht**. Man empfindet sehr rasch, dass der Umgang mit Pfeil und Bogen als einem Relikt aus vergangenen Zeiten jedem die Möglichkeit bietet, eine Entdeckungsreise zur eigenen und allgemeinen Menschheitsgeschichte anzutreten und eventuell neue Entwicklungen bei sich selbst anzustoßen (3,8,10,11). Hinweise, vor allem psychologischer Art, die sich unmittelbar aus dem Bogenschießen ableiten lassen und für das berufliche und private Leben des Bogenschützen sehr hilfreich sein können, sind im Text **hervorgehoben**! Sie sprechen in der Regel für sich und bedürfen zunächst keiner weiteren Erläuterung.

Von den verschiedenen Arten, diesen Sport auszuüben, erscheint mir das **intuitive, aus dem Gefühl heraus** erfolgende Bogenschießen als besonders zweckmäßig (3,11). Welchen Bogen und welche Pfeile man dabei einsetzt, ist nicht zuletzt eine Frage der eigenen

Persönlichkeit und des eigenen - auch ästhetischen - Gefühls (1,9).

Eine gute Übersicht über die verschiedenen Bogenformen findet sich bei Lars Christensen (3, modifizierte Auswahl):



Für den Anfänger haben sich vor allem einfache Recurve-Bögen ohne technische Hilfsmittel wie Zielvorrichtungen oder Stabilisatoren gut bewährt (11). Sie sollen deshalb an dieser Stelle besonders besprochen werden: In den beiden, zum Ziel hin zeigenden, gebogenen Bogenenden dieser Bogenform wird beim Spannen des Bogens die meiste Energie gespeichert. Somit kann bei gleichem Zuggewicht - bedingt durch die besondere Gestaltung des Recurve-Bogens - dem Pfeil beim Lösen mehr Energie mitgegeben werden als bei den an sich natürlicheren und dem breiten Publikum bekannteren Langbogen. Die Pfeile fliegen schneller und zeigen eine gestreckte Flugbahn, der Bogen