

Therapeutisches Bogenschießen

Ein kooperatives Projekt des TuS Gildehaus und des Eylarduswerkes

„Therapeutische Bogenschießen“ basiert, so wie ich es verstehe, auf der Annahme, dass im Sinne eines ganzheitlichen, humanistischen Therapieverständnisses jeder Mensch unabhängig vom Alter Ressourcen besitzt, seine Lebenssituationen zu meistern oder Krisen zu bewältigen.

„Therapeutische Bogenschießen“ kann dazu beitragen, diese kreativen Kompetenzen zu fördern oder wieder freizulegen. Es entspricht daher eher einer ressourcen- und lösungsorientierten als einer krankheits- oder leistungsorientierten Methode.

Das Bogenschießen findet in der Trainingssituation des Vereinstrainings statt.

Das bedeutet, dass die jungen Menschen sich in einem realen sozialen Setting befinden, sich gleichsam als Mitglied einer Gruppe Gleichgesinnter empfinden, also gemeinsam den Bogensport betreiben wollen und nicht „zur Therapie gehen“. Da hier keine reine Therapiegruppe existiert, die Jugendlichen mit besonderem Förderbedarf also Teil der Vereinsabteilung werden, kann man das „Therapeutische Bogenschießen“ als integratives Setting verstehen. Normalität im therapeutischen Prozess ist in diesem Sinne für das Gelingen des Hilfsangebotes sehr wichtig.

Seit einigen Jahren führe ich diese Fördermaßnahme in Gildehaus einmal wöchentlich durch. Maximal vier Mädchen oder Jungen nehmen gleichzeitig in unterschiedlicher Besetzung an diesem Projekt teil.

„Therapeutische Bogenschießen“ ist ein streng regelhaftes Setting.

Wenn Sportgeräte oder auch Gegenstände des täglichen Lebens, denen gewisse Gefahren innewohnen, von Kindern und Jugendlichen bedient werden, bedarf es der Einhaltung klarer Regeln. Das Trainingsverhalten, das Miteinander und der Umgang mit dem Bogen sind nahezu ritualisiert. Dieses Verhalten wird von der ersten Minute an geübt.

Da die hier handelnden Kinder und Jugendlichen sich im Alltag durch wenig regelkonformes Verhalten auszeichnen und dieses Handeln ihnen bei der Entwicklung sozialer Beziehungen im Wege steht, soll als wesentliches Element des „Therapeutischen Bogenschießens“, Regeln im durchaus engeren Sinne zu praktizieren, den „alten erprobten Verhaltenskonserven“ entgegengesetzt werden und als erwünschtes und akzeptiertes Alternativmodell angeboten werden. Daher ist es von grundlegender Bedeutung, dass das Setting, seine Regeln und Grenzen verstanden werden, sowie eine grundsätzliche Kooperationsbereitschaft bei den jungen Menschen vorhanden ist (Daher können geistig behinderte junge Menschen, die nicht einsichtsfähig sind, nicht an dem von mir angebotenen Bogenschießen teilnehmen.).

Bogenschießen mit geschlossenen Augen mag zunächst wie ein Widerspruch klingen, ist aber gerade in den von mir propagierten Setting ein wesentliches Element. Alle Bogenschützen stehen in dieser Übungseinheit recht nah (5 – 8 Meter) vor der Scheibe und agieren nur auf meine Anweisungen.

Diese Übung verlangt von den jungen Menschen ein hohes Maß an Disziplin. Bis jetzt hat jeder Teilnehmer diese Aufgabe bewältigen können und auch schnell Spaß an dieser Übung gefunden, denn oft sind die erzielten Ergebnisse (für die Jugendlichen oft überraschend) gut gewesen und in der Situation („Viele tun das Gleiche gleichzeitig“) ist ein Gemeinschaftsgefühl entstanden, das positiv empfunden wurde.

Der Weg ist das Ziel oder warum etwas so Einfaches so schwierig ist.

Der Bewegungsablauf, der notwendig ist, um einen Pfeil mit Hilfe eines Bogens in ein Ziel zu befördern ist entgegen des möglicherweise ersten Eindrucks recht komplex und erfordert eine Anleitung sowie viel Übung. Der Prozess des Bogenschießens beginnt nicht erst, wenn der Bogenschütze den Pfeil auflegt, sondern nimmt seinen Anfang, wenn der Schütze den Bogen zur Hand nimmt und zur Schießlinie geht.

In der ersten Zeit wird der Bogenschütze erfahren, dass viele Bewegungen koordiniert werden müssen oder z.T. gleichzeitig auszuführen sind; dabei sind manche Abläufe außerhalb des Gesichtsfeldes und müssen gleichsam erspürt werden. Diese Schwierigkeiten werden von den jungen Menschen unterschiedlich gemeistert. Schnell wird einsichtig, dass üben und wiederholen essenziell mit dem Bogenschießen verbunden sind. Interessant ist an dieser Stelle, dass gerade Jugendliche, die im Alltag Konzentrationsprobleme haben und motorisch unruhig sind, hier besonders ehrgeizig werden.

Gerade bei Anfängern ist es häufig, dass der Bewegungsablauf nach einigen Übungen in den Grundzügen verstanden und recht gut ausgeführt wird. Besondere Schwierigkeiten macht es jedoch dann gelegentlich, den Bogen zu lösen (sprich die Sehne los zu lassen). Hier kommt Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten ins Spiel. Auch ist für den Bogenschützen zu Beginn der Gedanke eher fremd, dass das Ausziehen des Bogens eine fortwährende Bewegung ist, die nicht endet, wenn der Bogen ganz ausgezogen ist, sondern sich auch noch fortsetzt, wenn die Hand mit der Sehne am Mundwinkel angekommen ist. (Der Bogen wird beherrscht und ruhig aber dennoch kraftvoll ausgezogen. Wird diese Bewegung unterbrochen, kommt sie zum Stillstand, beherrscht der Bogen den Schützen und zieht ihn wieder zusammen.) Das hierzu nötige feine Gespür und Körpergefühl entwickelt sich mit der Zeit und wird dadurch unterstützt, dass im Training der Bewegungsablauf ritualisiert wird (siehe Schießen mit geschlossenen Augen).

Irgendwann gelingt jedem Schützen ein guter Schuss, der ein hohes Maß an Zufriedenheit erzeugt. Bogenschützen teilen die Erfahrung, dass ein guter Schuss im Moment des Lösens, also wenn der Pfeil noch in der Luft ist, gespürt wird.

Der Schütze wusste also vorher bereits, dass der Pfeil die Scheibe in der Mitte treffen würde. Dieses Gefühl führt zu einer hohen Zufriedenheit, die ihre Bestätigung sucht. Wäre dieser eine Pfeil das Ziel der Übung, dann wäre an dieser Stelle das Bogenschießen beendet. Jedoch wird erst jetzt der eigentliche Prozess begonnen, der so viel für die Ausbildung von Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl bedeuten kann. Wenn der Schütze nun versucht, diesen guten Pfeil zu wiederholen, arbeitet er an seiner Bewegung, seiner Wahrnehmung, seiner Fähigkeit zur Selbstkorrektur und nicht zuletzt an seiner Geduld. Bevor die Frustration über die vielen „Fehlschüsse“ zu groß wird, gelingt in der Regel wieder ein guter Schuss und der Prozess beginnt von Neuem. Es ist das Ziel, immer wieder mit dem Bogen eins zu sein. Die Harmonie in der kontrollierten und kraftvollen Bewegung gipfelt in der Lösesequenz, die, sobald der Pfeil die Sehne verlässt, den Bogenschützen spüren lässt, ob der Pfeil „gut“ ist.

Das Wesentliche, das Ziel, nicht aus den Augen verlieren –

Die Einheit von Mensch, Bogenschütze, und Ziel –

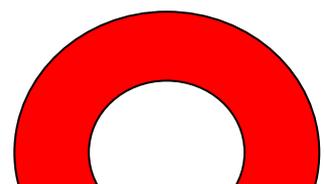
Der perfekte Schuss, Erfolg, einmal erlernt im immerwährenden Prozess des Versuchs der Reproduktion –

Vermittelt Selbstbewusstsein!

In diesem Sinne ist der Weg das Ziel!

Die jungen Menschen betreiben eine Sportart, die mit ihrer Komplexität als ein Sinnbild für Lebensbewältigung gelten kann. Neben den beschriebenen inneren und sozialen Aspekten spricht das Bogenschießen auch Aspekte der körperlichen Entwicklung an.

Die drei „K`s“:



Konzentration

Koordination

Kraft (und Kondition)



Durch das Gefühl auch körperlich an eine Grenze zu gelangen, diese hinaus zu schieben oder zu überwinden, wird neben der Ausbildung der drei „K's“ ein gesunder Ehrgeiz entwickelt, der sich auf die eigene Leistungsfähigkeit richtet und weniger im Wettkampf mit Anderen oder Vergleichsdenken mündet. Auch das trägt zur Ausbildung eines gesunden Selbstwertgefühls bei.

Wir alle, Erwachsene und Jugendliche, profitieren von dem Projekt „Therapeutisches Bogenschießen“. Das Gruppengefühl sorgt für gegenseitige Akzeptanz und wachsende Toleranz. Durch das gemeinsame Miteinander wächst die Fähigkeit zur Anerkennung fremder Leistungen und wird die Hilfsbereitschaft gefördert.

Wolfgang Spring