Bogenschießen: Volltreffer auch für die Gesundheit

Das Loslassen des Pfeiles ist ein Training für das Verhalten im richtigen Leben

Wittmoldt. Bogenschießen kann die Seele beruhigen und wieder in den Einklang mit der Umgebung bringen. Das zelebrieren Japaner mit Kyodo seit Jahrhunderten. Bogensport kann aber auch hierzulande mit nicht ganz so strengen Regeln das Wohlbefinden steigern. Davon ist Michael Holm überzeugt, der jeden Freitag auf Gut Wittmoldt ab 17 Uhr Bogenstunden anbietet.

Der Bremer Urlauber Gerhard Bredehorst spannt den Bogen und zielt. Michael Holm gibt ihm Tipps. Foto H.-J. Schekahn

„Es geht nicht darum, immer ins Gelbe auf der Zielscheibe zu treffen", sagt der gelernte Tischler und Krankenpfleger, der gerade eine Schulung zum Heilpraktiker für Psychotherapie absolviert. Bogenschießen kann Verspannungen lösen und dafür muss man nicht immer genau die Mitte treffen. Er erinnert sich an Teilnehmer, die einfach nur den Bogen spannten, aber einfach nicht den Pfeil abschossen. Sie konnten nicht loslassen, was sie auch im richtigen Leben nicht schafften. Durch das Training verbesserte sich das. Der Sport sei vor allem etwas für „Verkopfte", die viel am Computer hocken. Aber auch bei akut erkrankten Menschen, die unter Depressionen litten oder unter Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS), fördere der Umgang mit Pfeil und Bogen das Lebensgefühl. Das Ziel der Übungen sei ein ruhiger Schusswechsel auf die Scheibe.

Tatsächlich ist viel Training erforderlich, um selbst auf kurzen Distanzen den Pfeil überhaupt in die Nähe des Ziels zu bekommen. „Je mehr Schüsse sie abgeben, desto besser wird es", verspricht Holm. Später sei das Treffen der Scheibe so einfach wie das Schalten beim Autofahren. Allerdings: Immer das Gelbe in der Mitte zu treffen, ist nur wirklichen Könnern vorbehalten. hjs

■ Bogenstunden in der Reithalle auf dem Gut Wittmoldt, freitags 17 - 20 Uhr. Bei entsprechendem Wetter wird auch draußen geschossen. Die drei Stunden kosten inklusive Leihgebühren für Bogen, Pfeile und Armschutz 14 Euro. Es können aber auch eigene Bögen mitgebracht werden.