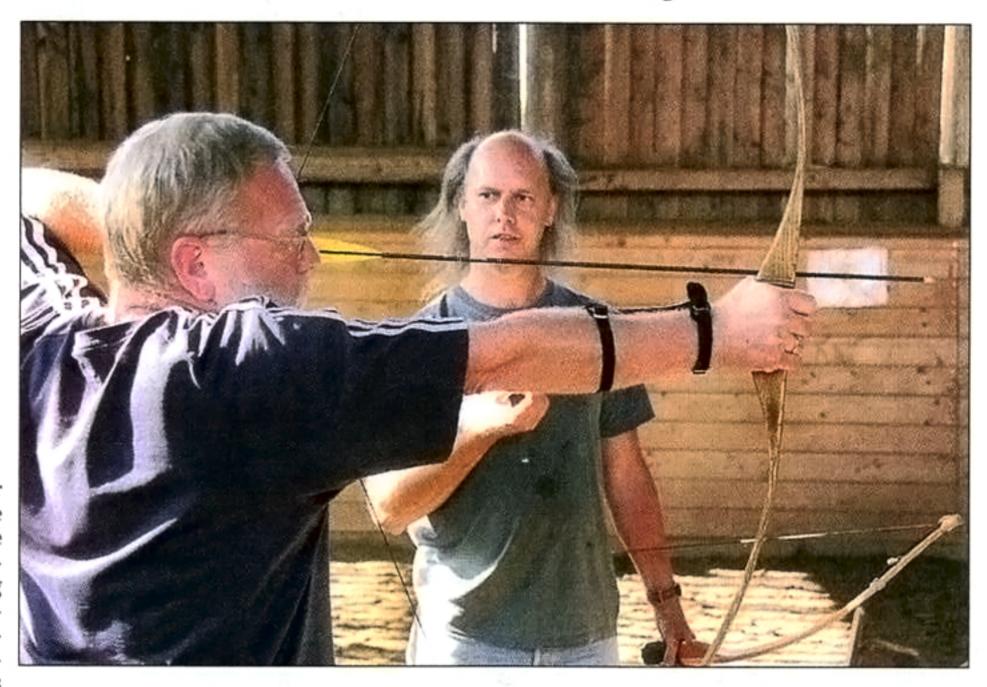
## Bogenschießen: Volltreffer auch für die Gesundheit

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.

"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, schen, die unter Depressio- auf kurzen Distanzen den Könnern vorbehalten. für "Verkopfte", die viel am die Scheibe. Computer hocken. Aber auch



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

aber einfach nicht den Pfeil nen litten oder unter Auf- Pfeil überhaupt in die Nähe Sie konnten merksamkeitsdefizit-Hyper- des Ziels zu bekommen. "Je nicht loslassen, was sie auch aktivitätsstörung (ADHS), mehr Schüsse sie abgeben, im richtigen Leben nicht fördere der Umgang mit Pfeil desto besser wird es", verschafften. Durch das Trai- und Bogen das Lebensgefühl. spricht Holm. Später sei das ning verbesserte sich das. Das Ziel der Übungen sei ein Treffen der Scheibe so ein-Der Sport sei vor allem etwas ruhiger Schusswechsel auf fach wie das Schalten beim

bei akut erkrankten Men- ning erforderlich, um selbst treffen, ist nur wirklichen

Autofahren. Allerdings: Im-Tatsächlich ist viel Trai- mer das Gelbe in der Mitte zu 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.