

Therapeutisches Bogenschießen

I.) Vorbereitung

1. Entdecken des Materials

- Vorbereiten des Materials (Tisch oder Bogenkasten):
Einfacher Jagd-Recurvebogen
Pfeile
Köcher
Armschutz, Fingerschutz
- Was löst der Anblick aus ?
Welche Assoziationen werden geweckt ?
Gibt es Handlungsimpulse ?

2. Sich ausrüsten

- Korrektes Anlegen des Armschutzes
- Umschnallen / Anlegen des Köchers
- Auswahl der Pfeile mit der korrekten Länge (anfangs 3 Pfeile)
- Gefühl abfragen („Wie fühlt sich das an ?“)

3. Aufspannen des Bogens

- Dient als Begrüßungsritual: (Ankommen, Ruhe herstellen, fokussieren)
- Korrekte Durchführung der Technik („offene Hand“, Sehnenführung)
- Herstellen von Autonomie und Selbstwertgefühl
- „Aufwärmen“ des Bogens

II.) Vermittlung der Basistechnik

1. Einlegen des Pfeils

- Einrasten mit Klickgeräusch unter dem Nockpunkt
- Pfeilspitze zeigt Richtung Boden, nie auf Personen
- Leitfeder zeigt vom Bogen weg
- Demonstration

2. Anlegen der Finger

- Zeigefinger oberhalb des Pfeils
- Mittel- und Ringfinger unterhalb des Pfeils
- Demonstration

3. Stehen in der Schusslinie

- Gedachte Linie vom Ziel zu den Hüften / Schultern
- Schulterlinie ist im rechten Winkel zu dieser Linie

4. Ankern am Kinn

- Demonstration ohne Pfeil
(Beobachten lassen, wo die Sehne und die Hand hinget)
- Einführung des Begriffs Ankerpunkt, d.h. von hier aus wird der Pfeil losfliegen
- „Trockenübungen“, erste Korrekturen

5. Intuitive Zielorientierung

- „Sie sollen nicht zielen - aber treffen“
- Pfeil loslassen, wenn das Körpergefühl stimmt
- Augen offen halten (nicht auf den Pfeil schauen)

III.) Verfeinerung der Technik

1. Sicherer Stand

- Abstand der Füße
- Körperschwerpunkt in der Körpermitte über den Füßen
- Schulterlinie beachten

2. Öffnen

- Hauptarbeit der oberen Rückenmuskulatur
- Nachfragen: „Welcher Muskelbereich übernimmt die Hauptarbeit?“
- Trockenübungen

3. Lockerheit

- Knie nicht starr durchdrücken > elastischer, flexibler Stand
- Schultern nicht hochziehen
- Lockere Bogenhand
- Entspannen der Gesichtsmuskulatur

4. Atmung

- Selbstreflexion > Der Atmung während des Bewegungsablaufes bewusst werden
- Empfehlung:
 - a) Atem spüren
 - b) mit dem Einatmen den Bogen anheben
 - c) mit dem Ausatmen Spannen und Ankern
 - d) idealerweise kurz vor Ende des Ausatmens loslassen

5. Weite des Blickfeldes

- Was ist mein Ziel, wo soll der Pfeil landen ?
- Beide Augen offen lassen, mit weitem Blickfeld schauen
- Offenes Blickfeld - mit dem Ziel in der Mitte - während des Spannens und Ankerns bewahren, bis der Pfeil sich löst

IV.) Intuitives Bogenschießen

Ich bin klar, orientiert, ruhig entschlossen und vertraue meinem Körpergefühl !

- Verwertung der Erfahrungen
- Vertrauen auf die eigenen Fähigkeiten
- Genießen von positiven Erfahrungen > Freude und Stolz
- „Nachhalten“ des Schusses > Stand / Haltung wahrnehmen

Jeder Pfeil ist wichtig, jeder Pfeil ist eine Erfahrung !

- Jeder macht seine eigenen Erfahrungen > keine Imitation oder Idealisierung Anderer
- Für den Therapeuten steht die Beobachtung der Teilnehmer im Vordergrund, nicht das Beobachten des Zielbereichs
- Häufige Fehler ansprechen (z.B. Zielen über den Pfeil, Auge zukneifen, unsicheres Loslassen)
aber: Selbsterfahrung steht im Vordergrund, nicht zu viel eingeben !

Therapeutisches Bogenschießen am ZfP Zwiefalten

Vorüberlegungen vor Installation des TB

- Aus- und Weiterbildung der Mitarbeiter
(in diesem Fall Ausbildung zum „Anleiter Therapeutisches Bogenschießen“ auf der Wollmarshöhe Bodnegg mit 64 Unterrichtseinheiten)
- Lokalitäten abklären
- Beschaffung von Materialien: Bögen, Pfeile, Zielscheiben, Armschutz, etc..
- Herstellen von Zielscheibenständern in der AT
- Auftrag an die Technik zur Befestigung eines Pfeilfangnetzes
- Welche Stationen / Stundenumfang / weiterer Ablauf
- Schulung neuer Mitarbeiter

Ablauf einer Einheit

- Gespräch: Vorerfahrungen / Erwartungen / Befindlichkeit
- Kennenlernen des Materials (Materialtisch präsentieren)
- Sicherheitsaspekte ansprechen
- Erlernen der Grundtechnik (siehe Technikblatt)
- Herausarbeiten von therapeutischen Inhalten
- eventuell Verfeinerung der Technik
- Abschlussrunde

Methodik des therapeutischen Bogenschießens

- Methode der intuitiven Zielorientierung:
 - Bewusstes Klären des Zieles
 - Beide Augen offen lassen, mit weitem Blickfeld schauen
 - Kein optisches Suchen, Anvisieren des Ziels
 - Ich vertraue meinem Körpergefühl, dass der Pfeil treffen wird
Jeder Pfeil ist wichtig ! Jeder Pfeil ist eine Erfahrung !
- Herausstellen von Potenzialen:
 - Achtsamkeit (aufmerksam wahrnehmen, was hier und jetzt geschieht)
 - Prozessorientierung (innerer Prozess)
 - Intuition (Verwertung von Erfahrungen)
 - Ruhe in der Bewegung (Beruhigende Wirkung > kraftvolle Ruhe !)
- Bogenschießen auf der Ressource-Ebene
 - Patienten finden Zugang zu den positiven Aspekten und benennen diese
 - Erleben von wohltuenden Auswirkungen: sich ruhiger fühlen / Selbstbewusstsein ist gestärkt
 - Gesundheitsspezifische Elemente: Linderung von Atembeschwerden / Bluthochdruck / Rückenbeschwerden
- Bogenschießen auf der Problem-Ebene
 - Arbeit mit Metaphern:
 - z.B. Probleme mit dem „Loslassen“
 - sicheren Stand finden (auch im Leben)
 - lohnendes Ziel finden
 - Kontrolle behalten
 - Entwickeln von Lösungsstrategien:
 - Wie machen sich Schwierigkeiten bemerkbar und wie kann ich diese überwinden ?
 - > Übertragung ins Leben, Handlungsspielraum bewahren