

BOGENSPORT

## Das Ziel erfüllen

Peter Steiger bei seinem Hobby.

**KIRCHSCHLAG.** Lautlos pirscht sich die 28-jährige Jenny durchs Gebüsch. Wo wird ihr nächstes Ziel auftauchen? Und da ist es schon, ein schwarzgrauer Wolf steht zwischen den Nadelbäumen. Jenny zielt und schon trifft ihr Pfeil das Ziel. Keine Angst, im Bogensportzentrum Breitenstein wird selbstverständlich keine Jagd auf lebende Tiere gemacht: Die Bogenschützen jagen nur Attrappen.

Von Andreas Hamedinger

Jenny ist das erste Mal mit Pfeil und Bogen unterwegs. Ganz im Gegenteil zu Peter Steiger aus Puchenu. Seit Jahrzehnten ist er der Leidenschaft des Bogensports verfallen. Und schon nach wenigen Minuten des Gesprächs erfährt man einiges über die Philosophie des Bogensports: „Wichtig ist nicht die Geschwindigkeit des Pfeils oder andere technische Feinheiten. Beim Bogensport geht es vielmehr um das Loslassen, um das Kopf-frei-Bekommen und die Konzentration auf das Wesentliche“, erklärt Peter. Konzentration bedeutet im Bogensport jedoch etwas Spezielles. Kirsten Degenhardt-Schmolly, die im Bogensportzentrum als Trainerin arbeitet, dazu: „Der Bogensport spielt sich nicht wirk-

lich im Kopf ab. Vielmehr ist ein Bauchgefühl notwendig, um sein Ziel zu erreichen.“

### Bogenschießen trainiert Körper und Geist

Während des Spazierganges zum nächsten Ziel – ein im Wald lauernder Braunbär – bleibt genügend Zeit weiter über die Weltanschauung Bogenschießen zu diskutieren. Kirsten: „Nur die wenigsten Menschen kommen wegen des Jagdinstinktes zu uns. Hauptmotive sind hingegen die sportliche Betätigung, das gemeinsame Erlebnis mit Freunden oder der Familie sowie die Suche nach innerer Ruhe.“ Und gerade die mentale Seite spielt eine nicht unbedeutende Rolle. „Pfeil und Bogen zeigen einem unter Umständen sofort einige Dinge. Kann man mit Erlebten abschließen? Kann man loslassen? Sind die Gedanken noch beim Chef in der Arbeit? Das sind alles Erfahrungen, die man mithilfe des Bogensports machen kann“, erklärt Kirsten, die ausgebildete Sozialpädagogin und Psychotherapeutin ist. Und dass Kirsten recht hat, zeigt sich schon in den nächsten Minuten. Jenny hat den ersten Pfeil zwar souverän im zotteligen Raubtier platziert, der zweite saust aber gefühlte drei Meter über das Ziel hinaus. Die

Ablenkung durch die umherflatternden Schmetterlinge war zu groß und nur wenige Zentimeter Abweichung, nur einige Gedanken nicht bei der Sache können im Bogensport ungeahnte Auswirkungen haben. Doch es gibt keinen Grund zu verzweifeln. „Scheitert man einmal, scheitert man zweimal, versucht man es ein drittes Mal. Irgendwann versteht unser Geist und Körper intuitiv was er zu tun hat“, erklärt

Kirsten, die weiters ausführt. „Der Bogensport eignet sich so für Jung sowie Alt und auch körperliche Beeinträchtigungen sind in den meisten Fällen kein Hindernis für die Ausübung“. Tips verlost auf [www.tips.at/gewinnspiele](http://www.tips.at/gewinnspiele) einen Gutschein für das Bogensportzentrum Breitenstein (gültig für zwei Personen). Der Gutschein ist in der Tips-Zentrale, Leonfeldner Straße 2-4 abzuholen. Gewinn wird nicht zugesandt. ■



Bogensport trainiert Körper und Geist.

Foto: Lichtenauer/Hamedinger