

# Bogentraining

Im Dialog mit Pfeil und Bogen



Christine Scheidegger vermittelt die sichere Handhabung von Pfeil und Bogen. So ermöglicht sie ihrer Kundschaft ganz nebenbei den achtsamen und freundlichen Umgang mit sich selbst. Ihr Angebot «Bogenstunden Plus» ist Begleitung und Unterstützung für Menschen in Zeiten von Umbruch oder Krise.

■ Text: Csilla Ott\*  
■ Fotos: Marius Schären, [www.textundbild.ch](http://www.textundbild.ch)

**I**n meiner ersten Bogenstunde stehe ich aufgewärmt, mit Brust-, Arm- und Fingerschutz, Köcher, Pfeil und Bogen in der Hand, an der Schusslinie. Spanne die Sehne. Ich staune: Welch ermächtigende und anmutige Körperhaltung! Ich bin ganz ergriffen von all den neuen Sinneseindrücken. Pfeil und Bogen verstärken das Körpergefühl der Kraft, das ich aus der Kriegerstellung im Yoga kenne, um ein Vielfaches. So müssen sich Superheldinnen und Superhelden fühlen!

Ich lasse die Sehne los. Mein allererster Pfeil saust mit über 160km/h davon. Wortwörtlich über die Zielscheibe hinweg. Er landet auf der Wiese. Ich bin nicht überrascht. «Wieder mal übers Ziel hinausgeschossen, typisch.» Ich bin sauer auf mich. Aber gleichzeitig neugierig – ich habe ja weitere Pfeile im Köcher.

Mein zweiter Pfeil trifft den weissen Hintergrund der fünffarbigen Zielscheibe. Immerhin. «Du stehst gut, deine Bewegung stimmt», sagt Christine Scheidegger, als ich meinen dritten Pfeil aus dem Köcher nehme. Sie sagt kein Wort über das Treffen des Ziels oder das Zielen. Fasziniert vom Gefühl der Kraft und Stärke, das mich wie ein kostbares Gewand umhüllt, lasse ich meinen dritten Pfeil los. Er trifft irgendwo ins Blaue, in einen der äusseren Ringe der Zielscheibe. Ich fühle mich wagemutig. Die Komplexität meiner Wahrnehmung, als der Pfeil in die Scheibe einschlägt. Tschakk! Was für ein Geräusch! Bestimmtheit. Klarheit. Authentizität. War ich das eben?

Und was ist eigentlich mit der Mitte, dem Ziel, überlege ich kurz. Irrelevant, denn ich bin aufgeladen mit Begeisterung über meine ersten drei Pfeile. Immerhin habe ich mich in drei sichtbaren Schritten dem Ziel genähert.

«Es reicht völlig, wenn zwei von drei Pfeilen auf der Scheibe sind. Wo ist nicht so wichtig. Es behindert das Ausprobieren, wenn du krampfhaft versuchst, die Mitte zu treffen», führt Christine Scheidegger aus. Ich fühle mich erleichtert und bin fasziniert vom neuen Körpergefühl mit Pfeil und Bogen. Es verstärkt sich noch, als ich die Sehne anspanne. Ich fühle Anmut, Freude und Fokus auf eine leichte Art. Meine Haltung und die Bewegung sind wichtiger als das Treffen des Ziels. Etwas in mir atmet erleichtert auf. «Bogensport soll in erster Linie Freude bereiten!», findet die Bogentrainerin aus Bern.

## Selbstwirksamkeit erleben

Wie ich an die Sache herangehe, ist wichtiger als Treffer. Hier kommt das «Plus» ins Spiel; die Art und Weise. Im Rahmen des «Plus» betrachte ich gemeinsam mit Christine Scheidegger, wie ich mich mit Pfeil und Bogen und letztlich mit mir selbst auf dem Bogenplatz, vor der Zielscheibe, verhalte. Stehe ich gut auf meinen Füßen? Zentriert? Bin ich verkrampft? Vergeude ich irgendwo Kraft? Nutze ich meine natürlichen Hebel? Lasse ich mich leicht ablenken? Bin ich entschlossen? Fällt es mir leicht, den Pfeil loszulassen? Versuche ich, zu viel zu kontrollieren? Spüre ich Freude bei der Sache? Brauche ich eine kleine Änderung, eine Pause oder etwas Selbstdisziplin, um meine Konzentrationsspanne sanft zu dehnen?

Was sich auf dem Bogenplatz zeigt, kann ich auf konkrete Situationen im Leben übertragen oder anwenden. Christine Scheidegger beobachtet genau und stellt präzise Fragen. Oder schweigt. So schafft sie Raum für Erkenntnisse und Lösungen ihres Gegenübers. Beim Begleiten von Menschen in Suchprozessen schöpft sie aus ihrer eigenen Erfahrung im Durchleben von Krisen: «Ich habe 25 Jahre lang eine akademische Karriere verfolgt. Ich wollte forschen, mit Leuten reden, Dinge herausfinden. Irgendwann war es Zeit, den Lebenstraum aufzugeben und Raum für Neues zu machen. Bogentraining war



in dieser schwierigen Zeit mein Anker. Es bot mir Entspannung, Konzentration und jeweils eine kurze Auszeit von den kreisenden Gedanken. Ich gebe heute weiter, was ich an Methoden kennenlerne, um das Leben einfacher zu machen».

Unter Stress oder in depressiven Verstimmungen sind Teile von uns wenig oder kaum zugänglich. Die Wahrnehmung ist verlangsamt, eingeschränkt oder gar selektiv. Beim Bogenschiessen geht es immer darum, den Pfeil in Bewegung zu bringen. «Dass ich das kann, berührt mich und gibt mir ein gutes Gefühl. Ich erlebe Selbstwirksamkeit. Noch mehr als jeder Schritt ist jeder Pfeil einzigartig», sagt die Bogentrainerin.

### Erleben von «Es»

Das Geheimnis liegt im genial vernetzten Zusammenspiel von Körper, Psyche, Verstand, Herz, Geist, Seele – also allen meinen «Komponenten». Bogenschiessen Plus greift auf alle fünf Sinne zurück: Ich ertaste den geschliffenen Holzgriff des Bogens in meiner Hand. Ich sehe das Material, die Schönheit des Bogens, der feinen Pfeile, die Zielscheibe, meine Umgebung, die Wiese, den Himmel, die Bäume. Ich höre die Geräusche um mich, den ultrakurzen

## «Bogentraining war mein Anker.»

Aufschlag des Pfeiles auf der Zielscheibe. Ich rieche die feuchte Erde unter meinen Füßen, den Duft von frisch geschnittenem Holz. Am Ende einer Stunde zaubert Christine Scheidegger ein Glas mit selbstgebackenen Amaretti aus ihrem Beutel. Um meine Treffer zu feiern. Voilà, der Geschmacksinn ist aktiviert.

«Die Action findet auf der Schiesslinie statt, also dort, wo du stehst. Dort passiert ES, nicht vorne an der Scheibe.

Was immer dieses ES ist». Dieses «Es» kennen wir unter verschiedenen Namen: heilige Momente. Das Mystische. Der Flow. Ein Erleuchtungsmoment. Es lässt sich

weder kontrollieren noch festhalten. Jedes Loslassen eines Pfeiles bietet mir aber die Chance, dem grossen «Es» für einen Moment zu begegnen.

### Innerer Dialog – was will ich?

Pfeil und Bogen können Werkzeuge sein, um in Dialog mit sich selbst zu kommen. Diesem Dialog gibt Christine Scheidegger in «Bogenstunden Plus» Raum und Zeit. Sie beobachtet, dass ihr Gegenüber oft schon vieles klarer weiss oder fühlt, als ihm oder ihr selbst bewusst ist.

Einmal reflektierte ich in einer Stunde über Kontrolle. Dann fragte sie mich, einen Augenblick, bevor ich den



Bogen anhub und spannte: «Musst du wirklich volle Kontrolle über die Ereignisse in deinem Leben haben»? Ich dachte kurz nach. Nein, eigentlich nicht, ich vertraue dem Leben. Wahrscheinlich weiss es besser als ich, was zu tun ist. Und liess meinen Pfeil los. Volltreffer in die goldene Mitte!

Im dichten Alltag, in Momenten von starkem Zweifel, Mut- oder Ratlosigkeit, denke ich an die Stunde, in der ich zum ersten Mal mit dicken Holzpfeilen schoss. Diese sind anders als die dünneren Karbonpfeile, sie flogen anders, klingen anders, fühlen sich anders an in der Hand, ma-

chen dickere Löcher in die Zielscheibe. Zufällig dachten wir zusammen über meine Schwierigkeiten nach, meine Talente und Fähigkeiten zu erkennen. «Schau mal in deinen Köcher. Er ist voller unterschiedlicher Pfeile! Ebenso hast du viele Talente und Begabungen, die dir zur Verfügung stehen. Du wirst deine Nische finden». Das sass. Was für ein schönes Bild, meine sprichwörtlichen Pfeile im Köcher so klar vor mir zu sehen.

### Archaisches Werkzeug

Pfeil und Bogen gehören zu **den ältesten Werkzeugen der Menschheit**. Christine Scheidegger vermutet sogar, dass Informationen zu deren Gebrauch in unserem Körper gespeichert sein könnten. Sie beobachtet, dass alle Leute, die Pfeil und Bogen zum ersten Mal in die Hand nehmen, intuitiv wissen, wie das funktioniert, obwohl es ein komplexer Bewegungsablauf ist. Da Bogenschiessen zu den Schiesssportarten zählt, sind Vorsicht und Achtsamkeit auf dem Platz selbstverständlich. Die Bogentrainerin legt besonders grossen Wert auf eine hohe Sicherheitskultur. Da ist sie sensibel kompromisslos. «Ich finde es zentral, dass du dich sowie dein Sportgerät gut kennst und gut mit dir und deinen Mitmenschen umgehst.»

.....  
*\*Die Autorin ist freischaffende Texterin. [www.csillaott.ch](http://www.csillaott.ch)*

## Bogenstunden

Die eidgenössisch zertifizierte Bogentrainerin Christine Scheidegger unterrichtet seit 2015 Bogensport. Sie bietet in der idyllischen Tiefenau bei Bern Bogenstunden für Einzelpersonen und Gruppen an. Zu ihren Stunden gehört immer Aufwärmen und Ausdehnen. Grossen Wert legt sie auf Sicherheit auf dem Bogenplatz.

Bogenschiessen eignet sich auch für nicht-sportliche Menschen sowie für Kinder ab 8 Jahren.

[www.bogenstunden.ch](http://www.bogenstunden.ch)