

Selbstversuch im Mittelalterpark „Adventon“: Bogenschießen hat etwas Meditatives / Luftballon kaputtgeschossen

Weniger Denken ist die Devise

Bogenschießen, so wie es wahrscheinlich schon die Soldaten im Mittelalter gemacht haben. Ich habe es ausprobiert.

Von Nicola Beier

Osterburken. „Beine schulterbreit, das Ziel fokussieren, Schulterblätter zusammenziehen, mit den Armen und dem Oberkörper ein T formen, die Hand gleichmäßig öffnen und den Pfeil loslassen“, so geht es mir durch den Kopf, wenige Sekunden, bevor der Pfeil erneut die Scheibe verfehlt. „Das hat viel mit dem richtigen Bewegungsablauf zu tun – und der muss sich erst noch einstellen“, lautet der Tipp meines Lehrers Jan Sachers.

Der studierte Geschichts- und Literaturwissenschaftler bietet in den Sommermonaten Bogenschießkurse in „Adventon“ oder auf der Burg Gamburg an. Maximal acht Teilnehmer können sich für einen ganztägigen Kurs anmelden, ich bekomme allerdings einen rund zweistündigen Einzelunterricht – und da wird nicht lange geredet, sondern viel mehr gemacht.

Der richtige Stand

Nach einer kurzen Einführung, in der ich lerne, wie man den Bogen richtig hält, dass der Pfeil innen auf dem Handrücken liegen muss und ich meine Kraft nicht aus den Armen, sondern aus dem Rücken schöpfen soll, finde ich mich auch schon bei den ersten Schussübungen wieder. Ich trage einen Unterarmschutz und ein Leder-Tab an der Hand. Es dient dazu, meine Finger, mit denen ich den Bogen spanne, vor Verletzungen zu schützen. Denn „so eine Sehne kann schon weh tun, wenn man falsch abrutscht“, sagt Jan Sachers.

Die Hand, die den Bogen spannt, wird zum Wangenknochen geführt. Dort sollen sich die Finger einfach öffnen, „als würde man sich in Luft auflösen“, erklärt Jan Sachers. Damit sorgt man dafür, dass der Pfeil in Richtung Scheibe fliegt und nicht durch eine kleine Berührung der Sehne in eine völlig falsche Richtung unterwegs ist. Gezielt wird nicht, in dem man den Bogen oder die Hand mit dem Pfeil in eine Richtung lenkt. „Das T in der Haltung muss erhalten bleiben, egal wo man hin zielt. Die Richtung bestimmt man aus der Hüfte heraus“, so Sachers.

Nach der Einführung darf ich schon meine ersten Schussversuche starten – und die Pfeile fliegen reihenweise am Ziel vorbei – immer und immer wieder. Nach wenigen



Das Ziel fokussieren, zielen, schießen. Hört sich einfacher an, als es ist. Ich habe es bei einem zweistündigen Bogenschießkurs selbst ausprobiert.

BILD: JAN SACHERS

Schüssen wird mir klar: Sobald ich anfangen, den Bogen zu spannen, muss die Bewegung flüssig durchlaufen. Vom Durchdrücken des Bogens über das Führen der Hand zum Wangenknochen bis zum Zielen und Loslassen des Pfeils – sobald ich ins Stocken komme, funktioniert es nicht mehr richtig. Weniger Denken,

mehr darauf vertrauen, dass es einfach funktioniert.

Da stimmt mir auch Jan Sachers zu: „Wenn es einem erstmal in Fleisch und Blut übergeht, klappt es besser, als wenn man zu verkopft an die Sache herangeht.“

Eine große Herausforderung zu Beginn ist, den Pfeil, der auf meinem

Handrücken aufliegt, auch dort zu behalten. Der flatterte am Anfang überall herum, nur bleibt er nicht liegen, damit ich schießen kann. „Versuche, den Pfeil nicht zwischen den Fingern festzuhalten, sondern in der Hand locker zu bleiben“, gibt mir der Kursleiter einen Tipp. Mit der Zeit wird es besser und die ersten Ge-

schosse bleiben in der Stroh Scheibe stecken.

„Gibt es am Ende des Kurses Teilnehmer, die den gelben Punkt auf der Scheibe treffen?“, frage ich Jan Sachers. Der gelbe Kreis stellt die Mitte der Zielscheibe dar. Sachers lächelt und meint: „Ja, am Ende hat jeder Teilnehmer es geschafft, mal ins Gelbe zu treffen. Aber die eigentliche Frage muss lauten, ob das dann absichtlich oder per Zufall passiert ist. Ich achte eher darauf, dass alle Pfeile nah beieinander liegen und nicht quer über die Scheibe verteilt sind.“

Nicht ganz treffsicher

Also gut – so habe ich versucht, das Gesagte in die Tat umzusetzen und alle Pfeile nah beieinander zu platzieren. Mein Ziel ist es, die Mitte der Zielscheibe zu treffen – was jedoch immer daneben geht. „Meine Ecke“ ist mehr rechts oben auf der Scheibe. Wenn der erste Pfeil steckt, habe ich versucht, die anderen so nah wie möglich an den Ersten zu bringen. Mit der Zeit gelingt mir das immer besser. Sie landen zwar nicht alle nah beieinander, aber immerhin schonmal auf der selben Höhe, quasi in einer Linie zueinander. „Die Formkurve ist klar erkennbar“, lobt Jan Sachers mich.

Nach jeder Runde, die aus sechs Schuss besteht, geht es auf die Suche nach den Pfeilen, die nicht auf der Scheibe gelandet sind. So absolviere ich Runde für Runde, bis ich circa 70 Pfeile geschossen habe.

Dann wird es eine Stufe schwieriger. Wir rücken weiter vom Ziel weg. „Entfernung ist nur im Kopf. Die Fläche der Pfeilspitze, mit der du die Scheibe triffst, ist immer noch genau so groß“, sagt Jan Sachers. Außerdem gibt er mir den Tipp, mich auf meine Atmung zu fokussieren. Beim Anspannen und Zielen soll ich tief einatmen, beim Schießen dann tief aus. „Hat fast schon etwas Meditatives“, sage ich. Gerade für Personen wie mich, die nicht einfach mal 30 Minuten nichts tun können, um zu entspannen, bietet sich das Bogenschießen daher an. In der Region gibt es mehrere Pfade, die man absolvieren kann, beispielsweise am Ox-Bow in Jagsthausen.

Am Ende meiner „Privatstunde“ bringt Jan Sachers einen blauen Luftballon an der Zielscheibe an: „Das mache ich zum Ende jedes Kurses immer. Da werden dann auch die letzten Kräfte mobilisiert.“ Ziel ist es, den Luftballon kaputtzuschießen. Natürlich treffe ich ihn nicht auf Anhieb, aber mit dem allerletzten Pfeil platzt er dann doch noch.

i Informationen zu den Kursen von Jan Sachers gibt es unter www.HistoFakt.de im Internet.