

Meditatives Bogenschießen – ein Weg der Tinnitusbewältigung

Dr. Hans-Werner Kraft

„Das Glück liegt im Loslassen“



Historische Entwicklung

Pfeil und Bogen zählen zu den großen Erfindungen der Menschheit. Wie archäologische Funde beweisen, gingen die Menschen schon in der Steinzeit (ca. 7000 v. Chr.) damit auf die Jagd. Vermutlich schon frühzeitig benutzte man Pfeil und Bogen neben der Jagd auch als Fernwaffe für Kampfhandlungen.

In Europa wurden englische Langbögen im Hundertjährigen Krieg als taktische Waffe gegen die Franzosen eingesetzt. Mit ihren extrem starken Langbögen und schweren Pfeilen konnten die englischen Bogenschützen die zahlenmäßig überlegenen französischen Ritterheere schlagen.

Im asiatischen Raum nahm das Bogenschießen noch eine andere Entwicklung: Bogenschießen als spirituell-meditativer Weg. Seine höchste Entwicklung fand dies im japanischen Bogenschießen, dem Kyudo („Weg des Bogens“). Kyudo ist einer der großen Zen-

Wege. Der Philosophieprofessor Eugen Herrigel (1884-1955) wurde nach einem längeren Japanaufenthalt zum Wegbereiter des Zen-Buddhismus im Westen. Sein Erfahrungsbericht „Zen in der Kunst des Bogenschießens“ gilt als Klassiker.

Außer dieser östlich-spirituellen Extremposition des Bogenschießens gibt es auch ein westlich-sportliches Extrem: das High-Tech-Bogenschießen. Dieses Bogenschießen hat sich aus dem klassischen traditionellen Bogenschießen entwickelt, indem man den Schießvorgang immer mehr technisch perfektionierte. Ein derartiger Bogen ist mit einer Zielhilfe (Visier) versehen und außerdem mit Wasserwaage, Bowdenzug usw. bestückt.

Neben dem strengen japanischen Kyudo hat sich in Deutschland auch ein westlicher, abendländischer Weg entwickelt. Diese Art des meditativen Bogenschießens verbindet das klassische traditionelle Bogenschießen mit einer spirituellen Komponente, die ihre Wurzeln im Kyudo hat.

Pfeil und Bogen üben auf viele Menschen eine Faszination aus. Wer hat nicht schon als Kind davon geträumt, wie Robin Hood mit Pfeil und Bogen durch die Wälder zu pirschen oder über weite Wiesen zu galoppieren? Die Faszination von Pfeil und Bogen scheint uns in die Wiege gelegt zu sein.

Technische Ausstattung

Zum Schießen benutzen wir in unserer Klinik hauptsächlich sogenannte Recurvebögen, die durch in Schussrichtung gekrümmte Bogenarme charakterisiert sind. Diese Bögen haben einen weichen Auszug und sind auch für Anfänger gut zu handhaben. Die Bogenstärke passen wir den individuellen Bedürfnissen an.

*Aus lauter Lust am Leben
einen Pfeil von der Sehne lassen ...*

Wir schießen mit bruchsicheren Aluminiumpfeilen auf eine 10m entfernte Scheibe, die vor einem großen Pfeilfangnetz hängt. Das Treffen ist dabei Nebensache, denn es ergibt sich wie von selbst. Man trifft intuitiv, ohne zu zielen!

Bogenschießen als Therapie

Beim in unserer Klinik praktizierten meditativ-therapeutischen Bogenschießen handelt es sich um ein Therapieangebot bei bestimmten Beschwerden, wie z.B. Tinnitus oder Kopfschmerzen.

Neben der körperlich-technischen hat diese Art Bogenschießen eine seelisch-spirituelle Komponente. Dabei praktizieren wir zwar kein Kyudo-Ritual, haben unserer Bogenübung aber auch eine bestimmte Form gegeben. Diese Form betrifft den äußeren Rahmen, den aufrechten festen Stand, die Phasen des Bewegungsablaufs und die Atmung. Wir üben uns dabei in der Achtsamkeit in einem möglichst geräuscharmen Umfeld. Unser Bogenschießen ist Körperarbeit und Meditationsübung. Dabei kommen neben Elementen aus dem Zen auch Prinzipien des Qigong und Atemübungen zur Anwendung.

Beim Ziehen des Bogens lernen wir, den Widerstand der Sehne zu überwinden, und dann kommt die Erfahrung des Loslassens: „Das Glück liegt im Loslassen!“

Daraus ergeben sich die therapeutischen Aspekte des Bogenschießens:

Die Übung mit dem Bogen zeigt den Weg, aus der eigenen Mitte heraus zu handeln.

Die Verbindungen

- von Ruhe und Aktivität,

- von Entspannung und Anspannung,
- von Meditation und Alltag können beim Bogenschießen eingeübt werden.

Charakteristisch für unser Bogenschießen ist die Betonung der Atmung. Über die Atmung ist das vegetative Nervensystem gut zu beeinflussen. Wir können ein paar Gänge herunterschalten, zur Ruhe kommen und über die Bauchatmung die eigene Mitte finden.

Aus dieser Mitte heraus heben wir Pfeil und Bogen, um dann weiter in bestimmter Kombination mit der Atmung

- die Sehne zu ziehen,
- loszulassen,
- nachzuschwingen
- und schließlich mit beiden Armen in die Ausgangsposition zurückzukommen.

Wirkungen bei Tinnitus und Schwindel

Für Patienten mit Tinnitus oder Morbus Menière besteht der Wert des meditativ-therapeutischen Bogenschießens in folgenden Punkten:

- Aufmerksamkeitslenkung auf einen anspruchsvollen Bewegungsablauf, so dass die Tinnitus- oder Schwindelsymptomatik in den Hintergrund tritt

- Bessere Entspannungsfähigkeit durch die Erfahrung des Wechsels von Anspannung und Entspannung

*Der Stand fest wie ein Berg.
Die Bewegung fließend wie ein breiter, mächtiger Strom.*

- Finden der eigenen Mitte
- Training der Standfestigkeit und des Gleichgewichts
„Boden unter die Füße bekommen“
- Erfahrung des Loslassens
„Der Weg ist das Ziel“ (Lao-tse)
- Erfahrung der Einheit von Weg und Ziel
- Entdeckung eines Hobbys mit großem Erlebnis- und Entspannungswert.

Mit einer schönen, exakten Kunst den Frieden des Herzens gewinnen.

*Prof. Inagaki
Kyudo-Altmeister*



Dr. med. Hans-Werner Kraft
Internist und Psychotherapeut,
Oberarzt der Brunnen-Klinik,
Klinik für Psychotherapie u.
psychosomatische Rehabilitation
Blomberger Str. 9
32805 Horn – Bad Meinberg
Tel. 05234 / 906-119
Email: hkraft@brunnen-klinik.dbkg.de

Literaturempfehlung:

Herrigel, Eugen:
Zen in der Kunst des Bogenschießens.
ISBN 3-502-61115-7

Richter, Clemens:
Bogenschießen, der abendländische Weg.
ISBN 3-88412-346-7

Mellies, Jens:
Nicht zielen, dann triffst du!
Ein praktischer west-östlicher Bogenweg.
ISBN 3-8311-4157-6

