

April / Mai / Juni

3-D Bogensport



www.bogensport.cc

3-D

Zeitschrift für traditionellen Bogensport

Bogensport

Nr. 1/2022

Jahres-Abo (D und A) € 32,-

EU und CH € 42,-

Einzelexemplar: € 7,50



Business

Bogenkinos

Schusstechnik

Schießen auf bewegliche Ziele

Pfeile

Billig oder teuer?



Martin König

Loblied auf den Pfeil

Im vergangenen Jahr nahm ich an insgesamt 22 größeren und kleineren Turnieren teil. Das war ein gewolltes und geplantes Turnierjahr, um meine Turniernervosität besser in den Griff zu bekommen. Ein Turnier soll nichts Außergewöhnliches mehr sein, das war meine Überlegung. Dieser Plan hat funktioniert, allerdings geschah noch weit mehr:

Mein Verständnis von Bogenschießen und meine Grundhaltung beim Bogenschießen hat sich seit dem letzten Jahr grundlegend verändert. Rückblickend geschah das im Anschluss an ein paar Podestplätze, möglicherweise weil die Sehnsucht nach einem Podestplatz endlich gestillt war. Entscheidend beteiligt an meiner Entwicklung war auch das faszinierende Büchlein von Paolo Coelho «Der Weg des Bogens», welches ich in jener Zeit wieder mal zur Hand nahm. Was also geschah mit mir?

Am wichtigsten wurde der Pfeil

Mehr und mehr begann ich, mich primär um meine Pfeile und den Flug meiner Pfeile zu kümmern und immer weniger um alles Andere. Zunehmend verloren dadurch die Treffer, die Konkurrenten, das Leistungsdenken, die Punktzahlen, die Rangliste, die Umgebungseinflüsse, die Geräusche und Kommentare um mich herum an Bedeutung. Zugegeben, stressfrei oder völlig gelassen bin ich leider noch nicht, aber innerlich bin ich heute beim

Bogenschießen dem Drumherum und dem Ergebnis viel weniger ausgeliefert als das früher der Fall war. Ich gelange immer mehr zur Erkenntnis: Bei meinem Bogenschießen geht es einzig und allein um den Pfeil. Der Pfeil ist das Wichtigste, alles andere ist untergeordnet und hat dem Pfeil und dem Pfeilflug zu dienen. Der Pfeil ist die Hauptsache, alles Andere ist Nebensache. Es geht darum, dem Pfeil alles Nötige und mein Bestmögliches mit auf den Weg zu geben und alles Unnötige oder Störende wegzulassen, damit er sein Ziel finden

kann. Höchste Priorität hat also der Pfeil, nicht das Gold, nicht das Kill, nicht das Resultat, nicht die lieben Kollegen und Kolleginnen, nicht mein Ego, etc. Die allermeisten von uns möchten treffen, das ist verständlich und in Ordnung, bloß gelingt das bekanntlich nur, wenn der Pfeil wunschgemäß fliegt. Ein Pfeil ist zu keiner Eigenaktivität fähig, der arme Kerl vermag sich nur durch Fremdeinwirkung zu bewegen. Mit anderen Worten, er handelt quasi «im Auftrag» und ist darauf angewiesen, dass er von mir beim Abschuss eine optimale Flugeinleitung erhält. Allerdings ist das bekanntlich keine einfache Aufgabe, vielleicht sogar eine Lebensaufgabe für einen Bogenschützen oder eine Bogenschützin. Altbekannt ist die Tatsache, dass ein krummer Stecken mit einem Hightech-Bogen abgeschossen nicht zum



Fliegen kommt. Ein guter Pfeil, abgeschossen mit einem gebogenen Stück Holz und einer Schnur als Sehne, kann durchaus ansprechend durch die Luft fliegen. Auch hier sieht man: Das Wichtigste ist der Pfeil und die Absicht, ihn schön in Bewegung zu bringen. Vielleicht kommt nicht von ungefähr, dass die französischsprachigen Kollegen sich gegenseitig «bonnes flèches» (gute Pfeile) wünschen.

Nur noch Freunde

In diesem Bericht gehe ich davon aus, dass Bogenschützen, Pfeil und Bogen gut zusammenpassen und das ganze Setup stimmt. Damit möchte ich material- oder tuningbedingte Fehlschüsse grundsätzlich mal ausschließen. Abgesehen von Witterungseinflüssen und der Erdanziehung, kommen alle Einwirkungen, die den Pfeilflug beeinflussen, vom Schützen/der Schützin. Mensch, Bogen und Zubehör sind bloß notwendige Faktoren, damit der Pfeil überhaupt zum

Fliegen kommt, sie haben dem Pfeil zu dienen. Der Pfeil selbst ist wie gesagt handlungsunfähig und abhängig von meinem Hantieren, ja er wird sogar von meiner Geistesverfassung beeinflusst. Aus diesem Grund trainiere ich meine Schießtechnik, meinen Körper und meinen Mentalzustand, damit ich dem Pfeil mein Bestes mit auf den Weg geben kann. Seit ich meine Pfeile mit dieser Einstellung schieße, hat sich nicht nur mein persönliches Schiesserleben entscheidend verändert, sondern auch mein Verhältnis zu den anderen Bogenschützen. Wenn ich gefragt werde, welches denn meine Konkurrenten seien, kann ich locker antworten: Habe keine, Rivalen oder Konkurrenten gibt es nicht, ich habe nur Freunde ... und zeige auf meinen Köcher mit den Pfeilen drin. Nein, das ist kein Bonmot, es ist tatsächlich meine Wahrheit und hilft mir, viel gelassener als früher zu schießen. Meine Motivation ist nicht mehr der Wettkampf gegen andere, sondern das sorgfältige eigene Tun. Stehe

ich an der Schießlinie oder am Pflock und wechsele den Fokus von der äußeren Welt zur inneren Welt, dann versuche ich nur noch, meinem Pfeil das Bestmögliche mitzugeben, sei es indem ich den eingeübten Ablauf einfach fließen lassen oder bewusst einzelne Technikelemente korrekt ausführen will. Alles Übrige innerhalb und außerhalb von mir bezeichne ich als Stimmungskulisse, welche sein darf, aber in diesem Moment kurz mal nicht gefragt ist. Der Pfeil dankt mir meine Bemühung und meine Zuwendung an ihn mit seinem ehrlichen Feedback. Die Trefferlage nehme ich als neutrale und ehrliche Rückmeldung des Pfeils an mich entgegen, als Unterstützung für den nächsten Abschuss. Die gutgemeinten Kommentare der lieben Kollegen nach einem einzelnen Schuss empfinde ich nicht als hilfreich, ob es ein verdienter Treffer oder bloß ein Glückstreffer war, kann ja letztlich nur ich selbst beurteilen. Oft ist ein Fehlschuss aufschlussreicher als ein Glückstreffer. Entsprechend bin auch ich zurückhaltender geworden, die einzelnen Pfeile der anderen zu kommentieren. Das Hauptaugenmerk beim Schießen auf den Pfeil und den Pfeilflug zu richten, entpuppt sich für mich zunehmend als ein richtiggehendes Schlüsselerlebnis. Mein Schießen ist entspannter und besser geworden.

Weniger Druck und bessere Ergebnisse

So hat sich für mich im letzten Jahr die Welt des Bogenschießens irgendwie neu geordnet. Ein neuer Blick darauf hat sich ergeben. Bogenschießen ist im wahrsten Sinn des Wortes zum Pfeile schießen geworden. Seit ich «pfeilorientiert» schieße, bin ich als Bogenschütze reifer geworden: Ich verspüre weniger Leistungsdruck als früher, das Vergleichenwollen ist fast ver-

schwunden, der Umgang mit Kollegen und Kolleginnen ist freier und lockerer geworden, weil befreit von Rivalität, und als angenehme Nebenerscheinung haben sich meine Ergebnisse verbessert. Neuerdings gelingt es mir, auch mal an einem Turnier neues Material zu testen, Pfeile mit unbekannter Flugbahn zu schießen oder bewusst ein Technikelement zu üben, ohne frustriert zu sein, wenn ich dabei 30-40 Punkte weniger score als gewohnt. Auch kann ich mich besser an den guten Resultaten anderer freuen, anstatt wie früher in Selbstzweifel, Fehlersuche oder Enttäuschung abzugleiten. Nein, ein anderer Mensch bin ich nicht geworden, gegen Rückfälle bin ich nicht gefeit, immer noch habe ich Hochs und Tiefs oder Stressmomente, jedoch weniger ausgeprägt und bin ihnen weniger ausgesetzt als vorher. Natürlich will auch ich treffen und verspüre Befriedigung, wenn der Pfeil nach einem wunschgemäß gelungenen Abschuss am gewollten Ort steckt. Klar steige ich gern aufs Podest, wenn alles gut gelaufen ist, und nehme dies als Kompliment für schön geschossene Pfeile. Mein Training besteht nicht aus viel schießen, sondern aus dem Bemühen, jedem Pfeil einen bewussten, korrekten und schönen Ablauf mit auf die Reise zu geben. Coelho spricht in diesem Zusammenhang von «beseeltem Bogenschießen», für mein Empfinden eine stimmige Beschreibung. Ich habe aufgehört, meine Pfeile einfach so auf ein Ziel zu schießen, bin langsamer und achtsamer geworden, immer auch dankbar, dass ich gesund bin und dieses faszinierende Hobby ausüben darf. Bei jedem aufgelegten Pfeil weiß ich genau, was ich will, sonst schieße ich ihn nicht. Letztlich, wenn ich meine Pfeile bewusst und mit Hingabe schieße, macht irgendwann auch der Erfolg das, was er am besten kann: Er folgt.