

# Pfeil und Bogen führen die Seele

Fachklinik hat besonderes Angebot für Patienten

Von unserer Redakteurin  
Dagmar Schweickert

■ **Katzenelnbogen.** Auf den ersten Blick sieht es aus wie die Vorbereitung auf Tai Chi, Yoga oder Meditation: Mehrere Menschen stehen nebeneinander, schließen die Augen, ganz wie es ihr Therapeut mit ruhiger Stimme vorgibt. „Nehmt euch Zeit, blendet alles andere aus, konzentriert euch nur auf euch.“ Doch was sich da im herbstlichen Park der Fachklinik anbahnt, ist eine Stunde intuitives Bogenschießen, das hier ebenso wie therapeutisches Bogenschießen möglich ist.

Das Angebot erfreut sich größter Beliebtheit, wie Therapeut Horst Hanso erzählt. Den Patienten, die heute am Bogenschießen teilnehmen, reicht er die Bogensets, erklärt Schritt für Schritt, wie die Geräte individuell eingestellt werden. Dann geht es auf die Bahn, an deren Ende drei Scheiben ganz ohne aufgezeichnete Ringe hängen. „Das intuitive Bogenschießen geschieht nicht zielorientiert. Man soll eben gerade nicht perfektionistisch rangehen und sich unter Druck setzen, sondern den Pfeil sozusagen als Individuum wahrnehmen“, erklärt Hanso. Das Bogenschießen gefällt den Patienten gut. Gekonnt legen sie den Pfeil an, konzentrieren sich eben nicht, sondern entspannen, statt zu verkrampfen, atmen ruhig durch und lassen den Pfeil sein Ziel suchen. „Beim Ein-

atmen den Bogen anheben, kurz vor dem Ausatmen loslassen“, erklärt Hanso im Hintergrund ruhig.

Beim intuitiven Bogenschießen lautet die Zielsetzung aus Sicht der Klinik: „Bogenschießen ist die Kunst des Identischen. Das Lösen des Pfeils von der Sehne erfolgt konstant, ruhig, konsequent und mutig. Der Reiz und gleichzeitig die große Schwierigkeit, aber auch Herausforderung der Disziplin Bogenschießen besteht sicherlich darin, dass beim Zielvorgang nicht zwei Visierpunkte (Kimme, Korn) zur Deckung gebracht werden können. Der Erfolg des Treffens ist so primär ein Produkt der Körperbeherrschung, der Konzentrationsfähigkeit sowie der Gleichmäßigkeit und Wiederholbarkeit von Bewegungen. Neben Kraft und Ausdauer erfordert Bogenschießen auch viel Konzentration.“ Therapeut Horst Hanso vermittelt all diese Inhalte auf freundliche und zugewandte Weise.

## Bademeister wird Therapeut

Horst Hanso arbeitet seit 26 Jahren in der Fachklinik Katzenelnbogen und leitet das Bogenschießen. Er hat sich dafür in einer Klinik am Bodensee ausbilden lassen. Hanso stammt aus Montabaur, wohnt in Weinähr, ist ausgebildeter Masseur und medizinischer Bademeister. Als das Klinikbad aufgegeben wurde, bildete er sich weiter. Therapeutisches Boxen bietet er ebenfalls an und auch Lauftherapie findet in der Fachklinik statt. *das*



Das Bogenschießen im Park der Fachklinik hilft den Patienten, bewusst zu entspannen und fördert gleichzeitig ihre Konzentration. Foto: Dagmar Schweickert

peut Horst Hanso vermittelt all diese Inhalte auf freundliche und zugewandte Weise.

Diese 60 Minuten genießen die Patienten sichtlich. Gelöst berichten sie: „Das fördert die Konzentration und Entspannung. Man hat einfach Spaß“, meint eine Frau. Ihr Bahnachbar, der bisher kaum etwas gesagt hat, schwärmt auf einmal: „Ich könnte stundenlang nur Bogenschießen!“ Die Dritte im Bunde erklärt: „Ich als Ge-Burn-Outete habe hier gelernt: Je weniger man sich anstrengt, je mehr man sich entspannt, desto besser trifft man.“

Ein typisches Beispiel genau für diese Erfahrung seien Durchgänge, berichtet der Bogentherapeut, bei

denen er doch konkrete Ziele anbringt: „Wenn man Ballons bewusst treffen soll, klappt es mit Sicherheit nicht. Sage ich, dass sie die Ballons nicht treffen sollen, platzen die Ballons einer nach dem anderen.“ Es gehe eben nicht um Leistung, sondern um das bewusste Entspannen und Sich-Führen-Lassen. Zwischen den Durchgängen wird gemeinsam reflektiert über die „Bilder“, die die Pfeile auf der Zielscheibe ergeben haben: Ein „tolles Dreieck“, „alles schön beieinander“ oder „weit verstreut“. Die Patienten sind glücklich nach dem Bogenschießen. „Es macht was mit einem: Es hilft, die Gedanken zu sortieren und zu sich zu kommen“, meint eine Frau.

In der Fachklinik spielt auch das therapeutische Bogenschießen eine wichtige Rolle – die Zielsetzung unterscheidet sich hier deutlich vom intuitiven Herangehen: „Therapeutisches Bogenschießen ist Erfahrungstherapie, die von konkretem, körperlich-sinnlichem Erleben ausgeht und das therapeutische Gespräch immer mit unmittelbar handelndem Erleben verbindet. So werden problematische Muster direkt beobachtbar, für viele Patienten ist der Zugang zu ihren Emotionen auf diese Weise leichter. Veränderungen, die in der Therapie geschehen, manifestieren sich sofort in wirklicher Erfahrung. Die Patienten sollen in ihrer Therapie eine wichtige Erfahrung machen,

die persönlich verändernd neue Wege öffnet. Auf diese Weise ist therapeutisches Bogenschießen eine Entdeckungsreise und ein Entwicklungsprozess.“

Das können auch die „intuitiven“ Bogenschützen bestätigen. Für einige war diese Stunde die letzte vor ihrer Entlassung. Den Abschied von der Entspannung am Bogen bedauern sie schon jetzt. Doch Horst Hanso hat eine gute Nachricht: „Die Klinik und ich spielen mit dem Gedanken, den Schießplatz ab dem Frühjahr 2019 für Interessierte zu öffnen, wenn sich genügend Anfänger und ehemalige Patienten melden.“ Dann wäre das gewollte Loslassen auch ohne Klinikaufenthalt möglich.