

TREFFSICHERER BLICK FÜRS GANZE

## Bogenschießen

VON RIKE OEHLERKING

Ein sommerlicher Dienstagabend in einem Waller Privatgarten: Ein heller Gong ertönt. Geschwungene Holzbögen werden gespannt, Sehnen ans Gesicht geführt. Pfeile zischen durch die Luft. Ab und zu das dumpfe Geräusch, wenn sie auf eine der dicken, runden Strohmatte in einiger Distanz treffen.

Etwa zehn Menschen haben sich eingefunden, um ihrem Hobby nachzugehen. Bogenschießen in traditioneller Form.

Die Initiatorinnen heißen Maren Kleine-Tebbe und Christine Sellschopp. Vor rund vier Jahren hatten die Wallerinnen die Idee, Bogenschieß-Kurse anzubieten. Vorangegangen waren für sie selbst zahlreiche Kursbesuche. Maren brachte die Begeisterung für das Bogenschießen bereits 2006 von einem Körperseminar in Süddeutschland mit nach Hause. Christine besuchte 2011 zum ersten Mal ein Seminar. Seitdem lässt sie das Bogenschießen nicht mehr los.

»Das besondere bei unserem Angebot ist das Intuitive«, betont Christine Sellschopp. Dahinter verbirgt sich ein Ansatz, der sich klar vom Sportschießen unterscheidet. An den Bögen gibt es keine Visiere. Überhaupt geht es beim intuitiven Bogenschießen nicht so sehr um den eigentlichen Zielvorgang. Das vorangehende



»Sich-Sammeln«, das Finden eines festen Standes, das Einfühlen in die eigene, richtige Schuss-haltung – das sind alles wichtigere Elemente. »Es zählt die Gesamterfahrung der Bewegungsabläufe vor dem Schuss«, erklärt Maren Kleine-Tebbe. »Das Treffen kommt dann von ganz allein.«

Die Gesamtheit ist den beiden gelernten Sozialpädagoginnen auch bei ihren Seminaren ungemein wichtig. Im fünfständigen Grundkurs beginnen alle Teilnehmenden zunächst mit dem Bogenspannen. »So erfährt man direkt, welche Kräfte hier im Spiel sind«, betont Maren. Bei den folgenden Trockenübungen ohne Pfeil lernen die Teilnehmenden das Spiel von Spannung und Entspannung kennen und bekommen ein Gefühl für die Bewegungsabläufe. Bis zum ersten Schuss vergeht eine ganze Weile.

»Die Motivationen sind ganz unterschiedlich«, erklärt Maren. »Für manche ist es ein Abbauen von Alltagsstress, anderen dient es dem Finden der eigenen Mitte, wiederum andere fühlen sich an die Kindheit erinnert, als man noch selbst Pfeil und Bogen baute und Indianer spielte.«

**Nachdem die zwei Frauen** mehrere Kurse durchgeführt hatten, gründeten sie 2015 eine GbR. Seit 2016 haben sie eine eigene Homepage.

»Spätestens seitdem müssen wir aufpassen, dass das alles noch ein Hobby bleibt«, sagt Christine lachend. Es gebe auch einen allgemeinen Trend zum Bogenschießen. »Wir grenzen uns aber klar von den event-orientierten Ansätzen ab«, betonen die beiden. Bei ihnen ginge es eben auch um Selbsterkenntnisse und die Gesamterfahrung. »Wir nennen es daher auch gerne achtsames Bogenschießen«, erklärt Christine.

Trotz Achtsamkeit sind Pfeil und Bogen immer noch Waffen. Daher herrschen im Garten von Maren und Christine strikte Sicherheitsregeln. Es wird nie auf Menschen und andere Lebewesen gezielt, auch nicht ohne Pfeil. Erst, wenn der kleine Gong ertönt, darf geschossen werden. Denn dann sind alle hinter der Schusslinie in Sicherheit.

Neben Selbsterkenntnis und Stressabbau geht es bei Maren und Christine vor allem auch um den Spaß. Es sei einfach ein tolles Gefühl, sich auf die Körperhaltung kurz vorm Abschuss zu konzentrieren, noch einmal in sich zu gehen und dann den Pfeil frei zu lassen. Christine fasst zusammen: »Ich nenne das auch gerne das Robin-Hood-Feeling.«

Weitere Infos gibt es unter [www.bogenerfahrung.de](http://www.bogenerfahrung.de)



**RECHTSANWÄLTIN**  
Petra Fritsche-Ejemole

FAMILIENRECHT, MIGRATIONSRECHT,  
STRAFRECHT UND REISERECHT

Dorumstraße 23 / Ecke Vegesacker Straße  
Telefon 0421 - 38 44 25 · Fax 38 44 35