

Die Geisteshaltung

Die konstruktive Geisteshaltung oder Denkrichtung beim Bogenschießen ist eine der wesentlichen Voraussetzungen des Bogenschützen, nicht weniger als die physische Kondition oder die technischen oder mentalen Fähigkeiten. Dies wird umso bedeutender, je näher ein Wettkampf rückt. Der Bogenschütze muss nun entspannt und zielgerichtet jeden einzelnen Prozess im Schussablauf während des Trainings ausführen. Insbesondere unter besonderen Umständen, wie z. B. bei Wind. Der Bogenschütze muss entdecken, wie er alle irrelevanten Gedanken und externen Ablenkungen ausschalten kann.

Die Denkrichtung oder die Geisteshaltung des Bogenschützen

Beim Bogenschießen können viele Störquellen auftreten:

- Zuschauer können anfeuern oder buhen
- Trainer der Mitschützen geben laut Anweisungen
- Der Pfeil eines Mitschützen fällt vom Bogen
- Die Sonne blendet
- Der Regen nervt
- Der Mitschütze riecht
- Der Bogen eines Mitschützen quitscht oder ist laut
- man ärgert sich über den letzten Schuss
- man ärgert sich über einen Mitschützen nach der letzten Trefferaufnahme
- man steht kurz davor, sein Wettkampfziel zu erreichen und muss nun den letzten Pfeil in das Gold setzen. Die innere Erwartung und Anspannung ist hoch.
- man hat Ärger mit der Freundin
- man hat Ärger auf der Firma
- eventuell gibt es weitere private Sorgen
- und tausende Dinge mehr

Diese Einflüsse haben auf dem Trainingsplatz und im Wettkampf nichts verloren. Wenn der Bogenschütze zur Schießlinie schreitet, verlässt er seine Umgebung und tritt wie Harry Potter in der Winkelgasse in eine fremde, eigene Welt ein. Ab diesem Zeitpunkt kommt es nur noch auf den korrekten und identischen Schussablauf und auf die Fokussierung auf das Ziel an. Nach Abschluss der Pässe tritt der Bogenschütze von der Schießlinie zurück und kommt in die Welt der Menschen zurück. Dann lacht der Bogenschütze und unterhält sich freundlich mit seinen Mitmenschen, bis er wieder mit dem Schießen an der Reihe ist.

Der Bogenschütze muss an der Schießlinie diesen Zustand erreichen. Das geht aber nicht von heute auf morgen. Dies ist die Folge eines langen und intensiven Trainings. Der Bogenschütze muss die einzelnen Phasen des Bewegungsablaufs intensiv durchführen und sich noch damit beschäftigen.

In der höchsten Form tritt der Bogenschütze an die Schießlinie und kehrt von dieser wieder zurück und kann sich an nichts mehr erinnern. Dieser Traum kommt natürlich so nicht vor. Aber einzelne Schüsse können in der Tat in vollkommener Automation erfolgen.

In diesem Zustand ist Gold auf jede Distanz nicht mehr zu verhindern!

Mit freundlicher Unterstützung "www.bogenundpfeile.de"