Schießsport – Konzentration und innere Ruhe

Egal ob Bogenschießen, Blasrohrschießen oder Sportschießen – auch Menschen mit Behinderung können sich an den positiven Effekten dieser Sportarten erfreuen.

Bogenschießen wird schon sehr lange mit Erfolg in der **Rehabilitation** verwendet. Darum gehört es auch zu den am längsten praktizierten Sportarten für Menschen mit Behinderungen. Im Prinzip kann jede Person mit einer Behinderung den Umgang mit Pfeil und Bogen erlernen. Mit individuellen Hilfsmitteln am Bogen und speziellem Fingerschutz können sogar Menschen mit einer Querschnittslähmung die Sehne spannen.

Als Therapie kräftigt der Bogensport **Rücken-, Brust- und Schultermuskulatur**. Er trainiert das **Konzentrationsvermögen** und die für Rollstuhlfahrer*innen so wichtige **Sitzbalance**. Ein ganz besonderer Aspekt ist aber die bei dieser Sportart mögliche **Gleichstellung** – Menschen mit Behinderung können sich ohne Regeländerungen mit Schütz*innen ohne Behinderung messen.

Konzentration und Meditation

Den Bogen spannen, auf die Scheibe zielen, sich auf den schwarzen Punkt konzentrieren, loslassen und die Sorgen fliegen mit dem Pfeil. Was auf den ersten Blick wie ein Kinderspiel aussieht, erfordert viel Ausdauer, Übung und mentales Training.

Im Zen-Buddhismus Japans spielt das Bogenschießen eine ganz besondere Rolle. Pfeil und Bogen sind hier Instrumente der **Meditation**. Der Schütze strebt eine Harmonie von Bewusstem und Unbewusstem an, wobei Selbsterkenntnis und innere Ruhe das Ziel sind. Vielleicht ist dies neben dem rein sportlichen Aspekt des Bogenschießens ein möglicher Weg, mit sich und der Behinderung in Einklang zu gelangen.