



## Die eigene Mitte finden

**Für die einen ist es Sport**, für die anderen Spaß. Und für Therapeutin Barbara Gühring (links) ist das Bogenschießen vor allem Medizin: Seit acht Jahren übt sie es mit den Patienten der Psychosomatischen Klinik in Bad Gottleuba. „Manche kommen extra deswegen zu uns, weil es in der Reha nur sehr selten angeboten wird“, sagt sie. Dabei sei der Umgang mit Pfeil und Bogen ein ideales Mittel, um die Aufmerksamkeit der Menschen zu steuern und sie von ihren Problemen abzulenken. „Sie werden ruhiger, sicherer, achten mehr auf sich.“ Außerdem sei das Bogenschießen praktisch für alle geeignet, auch für Kinder und für Rollstuhlfahrer. Und es mache allen Freude – die beste Voraussetzung für eine erfolgreiche Therapie. Bei der geht es übrigens keinesfalls darum, den Pfeil möglichst oft ins Ziel zu schießen. „Der Weg ist das Ziel“, betont Barbara Gühring. Die Patienten sollen lernen, durch den Wechsel von Anspannung und Entspannung ihre eigene Mitte zu finden. Männer hätten damit oft ihre Probleme: „Bei denen steckt der Jäger drin, die wollen unbedingt die Scheibe treffen.“ Bei vielen Frauen herrsche dagegen die Angst vor, den Pfeil loszulassen. Hier sei schon die Überwindung ein Stück Therapie. (rnw/sk)

FOTO: RONALD BONB