

Was man beim Sport über sich selbst lernen kann

HZ-Fastenaktion „Sieben Wochen ohne Stillstand“: Redakteurin Marina Gundel kommt beim Bogenschießen an ihre Grenzen und hat einige Aha-Erlebnisse

HERSBRUCK – Auch in der HZ-Redaktion herrscht Fastenzeit. Wir schließen uns diesmal der Aktion der evangelischen Kirche an, die unter dem Motto „Sieben Wochen ohne Stillstand“ steht, und wagen Neues und Ungewohntes, auch wenn's schwer fällt. Redakteurin Marina Gundel macht den Abschluss.

Man lernt ja nie aus. Besonders in unserem Beruf. Da bekommt man an einem Tag einen kostenlosen Crashkurs in osteuropäischer Geschichte, am nächsten erweitert man sein Wissen über eine seltene Krankheit und dann taucht man beim Bandbesuch in eine Welt aus Tönen ein. Und manchmal lernt man sogar etwas über sich selbst.

HZ-FASTENSERIE

**7 WOCHEN
OHNE STILLSTAND**

Ich dachte immer, ich bin einigermaßen sportlich. So richtig durchgezogen habe ich eine bestimmte Sportart zwar nie, aber ein Leben ohne Bewegung in irgendeiner Form könnte ich mir nicht vorstellen. So kam mir unsere Fastenserie gerade recht, um mal wieder etwas neues Sportliches auszuprobieren. Ich erinnerte mich an

meine Kindheit, als mein Vater mir aus einem Haselnussstecken und einem dünnen Seil einen Bogen gebastelt und ein paar Pfeile dazu geschnitzt hatte. Kein fauliger Apfel auf den Bäumen im Garten war vor mir sicher. Jetzt, rund 25 Jahre später, wollte ich doch mal mit einem „richtigen“ Bogen schießen. Bei der Schützengesellschaft Henfenfeld stieß ich gleich auf offene Arme und konnte zum Probetraining kommen. „Das bisschen Bogenschießen kann ja nicht so schwer sein“, dachte ich. Von wegen.

Lektion Nummer eins: Auch ein Bogenschütze muss sich aufwärmen, obwohl er die meiste Zeit „nur“ auf dem Fleck steht. Brav lasse auch ich die Schultern kreisen und dehne meine Arme in alle Richtungen – zum Glück, sonst hätte ich wohl den Muskelkater meines Lebens gehabt.

Lektion Nummer zwei: Ich bin Rechtsäugler, wie wohl die meisten Rechtshänder, erzählt mir Übungsleiter Marcus Lampe.

Lektion Nummer drei: Gerade stehen kann echt anstrengend sein. Auch jetzt darf ich nämlich noch keinen Bogen in die Hand nehmen – erst mal Trockenübungen mit dem Theraband. Denn beim Bogenschießen steht man nicht einfach nur da. Die Beine hüftbreit, gerader Rücken, Steißbein einrol-



Nur mit der richtigen Technik kommt der Pfeil da an, wo er hin soll. Und die will gelernt sein.
Foto: M. Gundel

len, Schultern nach hinten und unten, leicht nach vorne gebeugt. Der rechte Arm angewinkelt, der linke gestreckt, werden beide zeitgleich angehoben. Die rechte Hand „kuschelt“ schließlich mit dem Kinn. Wieso verdammt noch mal bekomme ich das einfach nicht hin? Immer wieder – hoch, runter und von vorne.

Lektion Nummer vier: Meine Schultermuskeln befinden sich scheinbar im Tiefschlaf. Als ich endlich einen (sehr leichten) Bogen bekomme, meckern die nämlich bei jeder Bewegung. Die Sehne am Bogen hat so rein gar nichts mit der am Haselnussstecken aus meiner Kindheit zu tun. Nein, diese hier will ordentlich gezogen

werden und leistet Widerstand. Weil meine Haltung immer noch nicht stimmt – Schreibtischarbeit lässt grüßen – korrigiert mich „mein“ Trainer geduldig und lässt mich den Bogen immer wieder aufs Neue spannen. Schulter und Trizeps formulieren schon einen Beschwerdebrief.

Lektion Nummer fünf: Auch wenn ein Ziel nur wenige Meter vor dir liegt, kann es unmöglich sein, es zu erreichen. Die wenigen Pfeile, die ich abfeueere, bevor meine Muskeln endgültig die weiße Fahne hissen, treffen gerade mal die aufgestellte Wand. Neidisch schiele ich zu den anderen Schützen hinüber, deren Geschosse scheinbar mit Leichtigkeit quer durch die Halle zischen.

„Mein“ Sport wird das Bogenschießen wohl leider nicht, auch wenn es richtig Spaß gemacht hat, als ein paar Pfeile endlich in die Nähe des Ziels trafen. Mit etwas Training würde ich wohl auch meine Muskeln überlisten. Lektion Nummer sechs lautet also: Selbstüberschätzung kann weh tun, aber manche Dinge dürfen auch scheitern. Und ich habe neben großem Respekt vor dieser Sportart ein ordentliches Stück Selbstironie dazugewonnen, die mir dabei half, in der Schießhalle in Henfenfeld nicht komplett im Boden zu versinken.

MARINA GUNDEL