

Achtsames Bogenschießen für Körper und Geist

über die Kunst des (Nicht-) Treffens

von Lisa und Chris Ott

Bogenschießen gewinnt immer mehr an Bedeutung, sei es als sportorientiertes Angebot im Vereinswesen, als erlebnispädagogisches Medium, als Möglichkeit der individuellen Freizeitbeschäftigung, in der (sozial)pädagogischen bzw. therapeutischen Arbeit oder auch als olympische Sportart. Bogenschießen weist dabei eine lange Entwicklungshistorie (vgl. 1.) auf und wird über verschiedene Stilarten in unterschiedlichen Handlungs- und Einsatzfeldern genutzt. Eine Stilrichtung stellt dabei das achtsame Bogenschießen für Körper und Geist dar (vgl. 2.), welches u.a. als methodischer Zugang zur Persönlichkeitsentwicklung eingesetzt wird. Dieser Artikel greift Erfahrungen aus der Praxis auf und stellt exemplarisch Wirkimpulse vor (vgl. 3.). Im abschließenden Fazit erfolgt eine Verortung in Sportsozialarbeit und Erlebnispädagogik sowie ein Ausblick auf daraus abgeleitete Bedarfe (vgl. 4.).



Über das Bogenschießen – eine Einführung

In der Menschheitsgeschichte nimmt Bogenschießen eine ausschlaggebende Funktion ein – sei es als Jagd- oder auch als Kriegswaffe. Bis heute werden weltweit an verschiedenen Orten Bestandteile von Pfeil und Bogen aufgefunden, wobei die ältesten Funde bis zu 37.000 Jahre alt sind (vgl. Brünjes, 2004,14). Während die Funktion als Kriegswaffe heute kaum mehr von Relevanz ist, so ist die Faszination als Jagdwaffe in vielen Ländern bis heute erhalten geblieben, so z.B. in Nord- und Südamerika, aber auch in Ländern Europas wie z.B. Frankreich. In Deutschland hingegen ist die Jagd mit einem Bogen verboten. Der Bogen gilt hierzulande als Spiel- und Sportgerät und wird im Waffengesetz nicht unter den strengen Restriktionen einer Schusswaffe geführt. Bogenschießen wird vor allem im Freizeit- und Erlebniskontext sowie in pädagogischen und therapeutischen Maßnahmen verwendet. Löwenstein et. al. (2020, 104) differenzieren im Lehrbuch zur Sportsozialarbeit vor allem fünf traditionelle Bogenschießstile:

- das instinktive Bogenschießen
- das intuitive Bogenschießen
- das meditative Bogenschießen
- das therapeutische Bogenschießen
- sowie das achtsame Bogenschießen für Körper und Geist

Gemeinsam ist diesen Stilen ein Ablauf, der das Bogenschießen ohne Zielvorrichtung ermöglicht. Für den pädagogisch-therapeutischen Einsatz und die Entstehung des achtsamen Bogenschießens sind das intuitive sowie das daraus weiter entwickelte therapeutische Bogenschießen bedeutend und werden daher vertiefend erläutert. Intuitives Bogenschießen reicht von klassischem Vereinssport, Wettkämpfen oder Freizeitschießen (z.B. in Bogenparcours) bis hin zu erlebnispädagogischen Veranstaltungen

gen bzw. Interventionen. Hierbei werden u.a. Auge und Hand so miteinander koordiniert, dass durch einen gleichbleibenden Bewegungsablauf der Pfeil mit größtmöglicher Präzision abgeschossen wird. Entscheidend ist dabei, dass das Körpergedächtnis gleichbleibende Abläufe verinnerlicht und somit ein wiederholender Effekt – besser bekannt als Lernen aus Erfahrungen – eintritt.

Das therapeutische Bogenschießen eröffnet mit der Umfokussierung vom Ziel, das Schwarze zu treffen, hin zum Ziel der Persönlichkeitsentwicklung des/der Schütz*in ein Paradox (vgl. Lindner/Linder 2012, 259). Der/die Schütz*in rückt ins Zentrum, nicht das Material, die Schusstechnik oder das Zielen an sich.

Dies schafft neue „(...) Gestaltungs- und Erlebnisräume (...)“ (ebd.). Michael Lindner, einer der Begründer dieses Stils, sieht dabei den therapeutischen Nutzen insbesondere in dem bewussten Ansprechen von Körper, Geist und sozialer Ebene: „Jeder Moment des Bogenschießablaufs sollte auf hohem Bewusstseins- und Wahrnehmungsniveau gehalten und nicht dem Unbewussten und Instinktiven überlassen werden“ (Lindner, o. J., 1). Die Bewusstheit für den Augenblick sowie ein gestalteter Ablauf vermitteln dem Teilnehmenden dabei Sicherheit und Struktur. Therapeutische Bogenschieß-Angebote können ergänzend sowohl als diagnostisches Mittel als auch als therapeutisches Medium zu anderen Therapieformen eingesetzt werden (vgl. Lindner, o.J.; Schäfer 2018). So setzt nicht nur Michael Lindner in der Kinder- und Jugendpsychiatrie in Tübingen, sondern auch die Klinik Wollmarshöhe das therapeutische Bogenschießen seit vielen Jahren in einem Gesamtkonzept (Erfahrungsorientierte Therapie) ein (vgl. Schäfer, 2017, 130ff). In der Sozialen Arbeit und in der Erlebnispädagogik findet dieser methodische Zugang noch wenig Beachtung.

Achtsames Bogenschießen für Körper und Geist

„Ich fühlte mich sehr leicht, und trotzdem verwurzelt in der Erde. Ich spürte bei geschlossenen Augen im Betasten meinen Bogen nahezu körperlich als Teil von mir, schaute in die Weite des Himmels mit weißen Wolken, richtete mich aus, atmete und entließ den Pfeil mit geschlossenen Augen.

Es waren Ziele vorhanden, aber ich hatte keines bewusst anvisiert. Ich traf nach dem Ausatmen mitten hinein.“ (Team vitura, 2020, Onlinefragebogen, T6)

Achtsamkeit ist ein besonderer Grad an Wachheit und Bewusstheit, „die sich durch gerichtete, nicht wertende Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Augenblick einstellt.“ (Kabath-Zinn, 2013, 29) Dies bezeichnet Kabath-Zinn als Gewahrsein. Das Subjekt wird zum Beobachter der eigenen Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen. Dieses Gewahrsein wird weiter kultiviert, indem wir in andauernder und bestimmter Weise aufmerksam sind: mit Absicht, im gegenwärtigen Moment ohne zu bewerten (vgl. ebd.). Das was sich in unserem Geist (und Herz) abspielt, hat, so Kabath-Zinn, größeren Einfluss auf unser Wohlbefinden als das, was wir tatsächlich tun und erfahren. „Wenn wir das erkennen, so hat das weitreichende Folgen, nicht allein für unser Selbstverständnis als Mensch, sondern auch für die Vorstellung, die wir uns – in sehr konkreter persönlicher und intimer Weise – davon machen, was es bedeutet, gesund und wahrhaft glücklich zu sein“ (Kabath-Zinn, 2013, 28). Achtsames Bogenschießen verbindet Aspekte des therapeutischen Bogenschießens nach Lindner bewusst mit Achtsamkeitsübungen gemäß Kabath-Zinn. Achtsames Bogenschießen kann helfen, das Gewahrsein zu kultivieren. Es hilft uns, ganz im Augenblick zu verweilen, uns und unseren Körper wahrzunehmen. Es dient uns dazu, unsere Gedanken, Gefühle und Denkmuster zu beobachten. So können Themen wie sich öffnen können, loslassen oder Umgang mit Erwartungsdruck und Zielen bearbeitet werden. Achtsamkeit bedeutet, sich frei machen von Beurteilung. Dies erfordert von der begleitenden Bogentrainer*in ein feines Gespür bei der Vermittlung einer gesundheitsbewussten Körperhaltung und des Bewegungsablaufes. Die Trainer*in gibt wertschätzende Rückmeldung – eine Form der Bewertung – und ermöglicht der Bogenschütz*in durch das Schaffen von Angeboten neue (Körper-, Geist-) Erfahrungen, um so selbst zu einer Entscheidung zu gelangen. Beim achtsamen Bogenschießen ist Raum für die Individualität der körperlichen Proportionen, für Beeinträchtigungen oder Empfindungen jedes Menschen.



So können z.B. auch Atmung, Ankerpunkt oder die Stellung der Füße von der vermeintlich richtigen Körperhaltung abweichen, sofern sich dies für die Schütz*in zum gegenwärtigen Zeitpunkt angenehm bzw. als lösbar anfühlt. Je nach Entwicklungsstand der Schütz*in verändern sich somit auch einzelne Aspekte der Bogenschießpraxis. Daher ist es wichtig, die Schütz*innen immer wieder darin zu begleiten „(..) aufmerksam, wach und bewusst (...)“ (Kabath-Zinn, 2013, 25) in Beziehung mit den Dimensionen ihres Seins zu treten.

Beim achtsamen Bogenschießen wird nicht nur der Mensch, sondern auch die Bogenschießpraxis als Ganzes wahrgenommen. Die Bogenschießpraxis beinhaltet nicht nur den Schuss des Pfeiles. Sie beginnt vielmehr beim Aufbauen der benötigten Materialien, beim Greifen und Fühlen des Bogens, beim Spannen und Entspannen desselben und den vorbereitenden Atem- und Körperübungen. Die ersten drei Pfeile jeder Einheit werden in Stille ohne Ziel mit Bodyscan praktiziert: Ankommen, die Umgebung, Gedanken und Gefühle wahrnehmen. Die Wahrnehmung auf den Bogen, den Pfeil und den eigenen Körper richten. Den Bogen spannen. Schritt für Schritt den Körper scannen, beginnend von den Fußsohlen bis zum Scheitelpunkt auf dem Kopf. Trotz Spannung entspannen. Loslassen. Nachspüren. Die Schütz*in wird zur Beobachter*in ihrer Selbst, begleitet durch den bewussten Atem, der den Rhythmus des Schusses vorgibt. Jede Bogenschießeinheit hat einen anderen Schwerpunkt, abhängig von der Angebotsstruktur und Zielsetzung. Beendet wird jede Einheit mit einem gemeinsamen Schuss in Stille, geführt z.B. durch Zimbelschlag. Es folgt das Abspannen der Bögen, das Entspannen der Bogenschütz*innen und ein gemeinsamer Abbau des Materials.

Bisher ausgeklammert wurde der Umgang mit Zielen. In der Tat kommt das Ziel beim achtsamen Bogenschießen erst später hinzu. Zunächst wird ins grüne Tuch geschossen. Der Schütz*in wird auf diese Weise die Fokussierung auf sich selbst erleichtert. Beim achtsamen Bogenschießen, so wie bei den meisten Formen des intuitiven Bogenschießens, wird das Ziel getroffen, indem nicht bewusst gezielt wird. „Zielen heißt: Lernen, den Körper zu beherrschen. Intuition heißt: Lernen, dem Körper zu vertrauen.“ (Schäfer, 2018, 49) Der Zwang treffen zu müssen, wird losgelassen.



Langsame, flüssige und intensiv gespürte Bewegungen bestimmen den immer wieder aufs Neue ausgeführten gleichen Ablauf und erhöhen die Wahrscheinlichkeit des Treffens. Diese Herangehensweise ermöglicht wiederum die Beruhigung des Geistes, die Wiederentdeckung der Verbindung von Bewusstsein und Körper sowie die Wahrnehmung von Atmung und Konzentration. Die vorurteilsfreie Selbstwahrnehmung sowie das Vertrauen in sich und den eigenen Körper rückt dabei, zusätzlich zum Ziel, in den Fokus.

Wirkimpulse

„Nach einer turbulenten Woche, in der ich viel im Außen agieren muss, hilft mir das Bogenschießen, wieder bei mir selbst anzukommen. Das ist ganz und gar meine Zeit.“ (Zitat eines Teilnehmenden unseres Kurses „Achtsames Bogenschießen für Körper und Geist“)

Team vitura, ein Freiburger Unternehmen für sport- und erlebnisorientierte Soziale Arbeit und Systemische Beratung, bietet achtsames Bogenschießen für Körper und Geist als Einzelcoaching, Paarsetting (Paar- oder Eltern-Kind-Beziehung), Kursangebot und Teamtraining an. Im Folgenden werden die vom Team vitura in einem Onlinefragebogen evaluierten Wirkungen von Angeboten achtsamen Bogenschießens dargestellt und mit bisherigen wissenschaftlichen Erkenntnissen ergänzt. Der Onlinefragebogen wurde an zwanzig Teilnehmer*innen mit einer mindestens zweijährigen achtsamen Bogenschießpraxis gesendet. Elf Teilnehmende haben diesen vollständig beantwortet. Dabei gliederte sich der Fragebogen in vier Bereiche: 1. Eine Frage zur Bedeutung des achtsamen Bogenschießens, 2. Drei offene Fragen zur subjektiven Einschätzung der kurz- und langfristigen Auswirkungen des achtsamen Bogenschießens auf körperlicher, emotionaler und sozialer Ebene, 3. 14 Items des Freiburger Fragebogens für Achtsamkeit des CHS Instituts (2012) und 4. Eine Frage zur Beschreibung des schönsten Moments beim achtsamen Bogenschießen.

Achtsames Bogenschießen für Körper und Geist ... ist Spannung und Entspannung

Der Bewegungsablauf beim Bogenschießen bewegt sich stets zwischen dem Anspannen und Entspannen der Muskulatur,

dem Spannen und Entspannen des Bogens, des bewussten Festhaltens und Loslassen der Sehne, und bei manchen Menschen auch von Gefühlen, Gedanken und Erwartungen. Zudem gilt, trotz Spannung so entspannt wie möglich zu sein. Dieser Wirkmechanismus führt zu einer Beruhigung des körperlichen und psychischen Systems (vgl. Vorderegger, 2010 nach Lindner/Linder 2012, 261). Bei Sabine Benzingers Befragung der Patient*innen der Klinik Wollmarshöhe wurde „Entspannung und Gelassenheit“ (2010, 42) mit 24,1% (n=16) am häufigsten genannt. Bei der Onlinebefragung von Team vitura gaben 64% der Befragten psychische und körperliche Entspannung an, welche sich u. a. in besserem Schlaf, verringerten Kopf- sowie Schulter- und Nackenschmerzen zeigt.

... ist äußere und innere Haltung

Das Bogenschießen setzt von der Schütz*in eine aufrechte Körperhaltung voraus. Eine solche wird von uns, in Anlehnung an Lindner, auch als würdevolle Aufrichtung bezeichnet. Vom Stand bis in die Fingerspitzen erfordert dies ein hohes Maß an Wahrnehmungsfähigkeit und Bewusstheit. Auch die innere Haltung und ob der Schütze im Hier und Jetzt ist, wird am Schussbild deutlich. Schäfer beschreibt Bogenschießen in diesem Zusammenhang als „Spiegel der Seele“ (2018, 58). Ist die Schütz*in mit anderen Dingen beschäftigt, wird dies am Flug des Pfeiles deutlich. Auch inwiefern die Person es vermag, die Gedanken und Emotionen zu kontrollieren bzw. beiseite zu legen, wird sichtbar.

Die äußere Aufrichtung führt bei manchen Schütz*innen auch zu einer inneren. Teilnehmer*innen erzählen nicht nur von einem aufrechteren Gang, sondern führen die Steigerung ihres Selbstbewusstseins auf das achtsame Bogenschießen zurück. Nach der Entspannung war die Verbesserung und Bewusstwerdung der Körperhaltung und -wahrnehmung (54%), die am häufigsten genannte Wirkung der Evaluation. Auf psychischer Ebene werden folgende Wirkungen genannt: ausgeglichener, gelassener, geduldiger, gut bei mir und mit mir selbst im Reinen. „Wir haben eine mir verhasste Übung gemacht. Ich dachte 'Nee, muss das heute echt sein?' Dann habe ich mich besonnen und der Aufgabe gestellt und habe sehr gut das Ziel getroffen. Das hat mich gefreut und stolz gemacht.“ (T1) Durch die achtsame Bogenschießpraxis wird der Zugang zur Ebene des Gewahrseins weiterentwickelt und verfeinert. Es ist ein Instrument, das Vermögen zu aufmerksamer und unterscheidender Wahrnehmung zu trainieren. Auf Grundlage des Freiburger Fragebogens zur Achtsamkeit (CHS Institut 2012) wurde bei der Evaluation bei acht von 14 Items eine signifikante Verbesserung der Achtsamkeit im Alltag deutlich.

... ist Abschalten

Achtsames Bogenschießen erwartet von der Schütz*in, im Hier und Jetzt zu sein. Probleme, Gedanken oder körperliche Beschwerden rücken in den Hintergrund. Dieser Wirkmechanismus wird von 63,6 %, der Befragten als Auswirkung während des achtsamen Bogenschießens genannt. Die Befragten beschreiben dies mit den folgenden Worten: Alltag vergessen, Abschalten, Kopf frei, Alltagsfrust hinter mir lassen, nach trüben Tagen gute Laune und Sorgen vom Tag durch das Bogenschießen abgemildert.

„Die Bewegung fließt mit dem Atem, reine Aufmerksamkeit, Halten, Fokus, Loslassen, Pfeil begleiten, Ziel empfinden – das alles ohne weitere Gedanken, einfach sein.“ (T4) Eine Schütz*in bringt es auf den Punkt: „Sport, wie Bogenschießen lässt in andere Welt abtauchen.“ (T5) Achtsames Bogenschießen dient demnach als Form der Stressbewältigung. Schäfer sieht in regelmäßig praktiziertem Bogenschießen die Chance, „(...) ein gesundes Gegengewicht und einen Ausgleich zu belastenden Dingen zu schaffen vermag“ (2018, 58).

... verbessert die Konzentrationsfähigkeit und Zielorientierung, ist Freude und befreit positive Gefühle

Die Evaluationsergebnisse der achtsamen Bogenschießpraxis bestätigen, mit 36,4 %, diese bereits von Benzinger (16,9 %), Lindner und Schäfer beschriebene Wirkung.

Achtsames Bogenschießen bringt, so 81,8 % der Befragten, Freude, macht Spaß, beschwingt, lässt Glücksgefühle entstehen und schafft Optimismus für den Alltag. Spaß und Freude Raum zu geben ist wichtig. Lindner & Lindner (2012, 264) verweisen auf Sachse (2006), der durch Spaß, Wertschätzung und eine angenehme Atmosphäre das gemeinsame Erleben, das Gruppengefühl und das Wohlbefinden gestärkt sieht.

... ermöglicht soziale Gruppeninteraktion

Einen Schuss abzugeben, kann zu Erwartungsdruck führen. Wenn in einer Gruppe geschossen wird, in exponierter Position, wird dieser Druck ggf. verschärft und Nervosität kommt hinzu. Dies ermöglicht eine bewusste Auseinandersetzung mit diesen Themen. Es ist Aufgabe der Trainer*in, dies behutsam zu begleiten und für Sicherheit zu sorgen. Allen Befragten ermöglichte die achtsame Bogenschießpraxis positive Gruppenerfahrungen. Sie schätzten die vorurteilsfreien, respektvollen Begegnungen, den rücksichtsvollen Umgang in der Gruppe und die Akzeptanz und Geduld für alle Teilnehmer*innen. Zudem ermöglichte das Angebot die Erfahrung, angenommen zu sein: „ich kann so sein wie ich bin“ (T1).

Lindner & Lindner (2012, 261ff) ergänzen weitere Wirkimpulse, welche unserer Auffassung nach von Sportsozial*arbeiterinnen und Erlebnispädagog*innen Beachtung finden sollten. Diese sind:

- Regeln anerkennen und befolgen
- Selbstwirksamkeitserfahrungen sammeln und -erwartungen erhöhen
- sich mit Kritik auseinandersetzen
- Balance und Standfestigkeit finden
- Störungen, Neid und Missgunst wahrnehmen
- gesunde Aggressivität erleben und Verantwortung übernehmen.

Das (achtsame) Bogenschießen ermöglicht durch seine Semantik die Arbeit mit Metaphern: den Bogen (über)spannen, einen Standpunkt finden, ein Ziel vor Augen haben, in die gleiche Richtung zu blicken, sich verankern/ einen Ankerpunkt setzen, ins Schwarze treffen usw. Persönliche Thematiken wie z.B. unterdrückte Gefühle werden erkennbar und erfahrbar. Schäfer beschreibt dies als schwierigsten Teil des Bogenschießens, da „(...) die konkret gewordene Metapher für die persönliche Problematik“ (2018, 59) sichtbar wird.

Risiken und Nebenwirkungen

Neben den positiven Erfahrungen gilt es, auch Risiken und Nebenwirkungen in das Blickfeld der Arbeit zu nehmen. So weisen einzelne Studien (u.a. Hafenbrack/Vohs 2018) u.a. auf negative Erfahrungen nach Achtsamkeitsübungen (wie Unruhe, Angst, Unbehagen, kognitive Erschöpfung aber auch eine Verringerung der Merkfähigkeit und Abnahme der Leistungsmotivation) hin (vgl. Schindler 2020, 118ff). Die Evaluationsergebnisse der achtsamen Bogenschießpraxis zeigen auch Frustrationserfahrungen sowie Schmerzen nach dem Bogenschießablauf. Daher gilt es, ein Risikomanagement zu implementieren, welches Kontraindikationen nicht nur an strukturelle Rahmenbedingungen, z.B. hinsichtlich des verwendeten Materials, knüpft, sondern sich insbesondere auch an die Adressat*innen und deren Handlungsfähigkeit richtet. Von grundlegender Bedeutung ist daher eine Beobachtungs- und Gesprächsführungskompetenz der professionell Tätigen, um in Interaktion mit den Schütz*innen zu treten.

Fazit

Sportsozialarbeit und Erlebnispädagogik teilen wesentliche methodische Prämissen (vgl. Löwenstein & Ott, 2017, 300). Mit intuitivem Bogenschießen wird gleichfalls eine handlungsorientierte Methode geteilt, welche insbesondere über sein persönlichkeitsbildendes und entwicklungsförderndes Potenzial (vgl. Paffrath, 2013, 123) in verschiedenen Handlungsfeldern, insbesondere in der Kinder- und Jugendhilfe bzw. der Erwachsenenbildung, Bedeutung erfährt. Bogenschießen kann – je nach inhaltlicher Ausgestaltung – ein niedrigschwelliges Angebot darstellen, welches sowohl als sportbezogene Aktivität, als „(...) Freiraum für entdeckendes Lernen (...)“ (ebd.) oder als sozialpädagogische Interventionsform angeboten wird. Durch die körperliche Erfahrung können „(...) Lernprozesse stattfinden, ohne dass diese [explizit] bewusst sein müssen“ (Löwenstein & Ott, 2017, 302). Es ist Aufgabe der begleitenden Fachkraft, einzuschätzen, ob das Unbewusste vertiefend reflektiert wird oder für sich wirken soll. Das achtsame Bogenschießen stellt, unserem Verständnis nach, eine Brücke dar zwischen einer sportlichen Aktivitätsform und erlebnisorientierter Selbsterfahrung bis hin zum Gewahrsein.



Für eine breitere Anwendung des (achtsamen) Bogenschießens in Handlungsfeldern von Sportsozialarbeit und Erlebnispädagogik ergeben sich unserer Ansicht insbesondere drei Bedarfe:

1. (Achtsames) Bogenschießen stellt ein praxisorientiertes Handlungsinstrument in der Arbeit mit verschiedenen Zielgruppen dar. Bisher unterrepräsentierte Zielgruppen sollten dabei verstärkt in den Fokus genommen werden: Menschen mit Beeinträchtigungen (u.a. Selbstwirksamkeitserfahrungen), delinquente Jugendliche (Aggressivität positiv ausleben und Verantwortung übernehmen), Kinder mit ADHS (Konzentration), Hospizarbeit (loslassen), Arbeitssuchende (im Kontext berufsvorbereitender Bildungsmaßnahmen; Ziele setzen) usw.
2. (Achtsames) Bogenschießen birgt bisher größtenteils ungenutzte Potentiale (u.a. durch oben genannte Wirkimpulse). Es eröffnet neue Interventionsmöglichkeiten, da zu bearbeitende Themen bzw. Problemlagen durch das handlungsleitende Tun (Bogenschießen) im Hier und Jetzt in den Hintergrund rücken und trotzdem über die Arbeit mit Metaphern präsent bleiben können.
3. Die Wirkung von Bogenschießen beruht größtenteils auf Erfahrungswerten. Um eine evidenzbasierte Praxis zu erreichen, bedarf es vertiefender valider qualitativer als auch quantitativer Studien.

Sportsozialarbeit und Erlebnispädagogik können dazu einen gemeinschaftlichen Beitrag leisten.

Autor*innen

Lisa Ott, Sozialarbeiterin & Sozialpädagogin (M.A.), Freiberufliche Dozentin und Geschäftsführende Gesellschafterin der Team vitura GbR



Chris Ott, Systemischer Berater (M.A.) / Sozialarbeiter & Sozialpädagoge (B.A.). Wissenschaftlicher Mitarbeiter für Lehre an der Evangelischen Hochschule Freiburg und Leitung der Zusatzqualifikation SPOSA (Sport und Soziale Arbeit). Geschäftsführender Gesellschafter der Team vitura GbR



Kontakt: info@vitura-freiburg.de, www.vitura-freiburg.de

Literatur


- Brünjes, M. R. (2004). Intuitives Bogenschießen: Treffen ohne zu zielen. Schenkzettel: GFT.
- Benzinger, S. (2010). Therapeutisches Bogenschießen in der Psychotherapie. Welche hauptsächlichen Wirkimpulse werden durch das therapeutisch-intuitive Bogenschießen bei Psychotherapiepatienten im Rahmen eines stationären multimethodalen Behandlungskonzeptes erfahren? Hochschule Ravensburg – Weingarten. (Bachelorarbeit)
- CHS Institut (2020). Freiburger Fragebogen zur Achtsamkeit FFA. Abgerufen am 29.07.2020 von <https://chs-institute.org/news/16-freiburger-fragebogen-zur-achtsamkeit-ffa.html>
- Hafenbrack, A. / Vohs, K. (2018). Mindfulness meditation impairs task motivation but not performance. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 147, 1-15.
- Kabath-Zinn, J. (2013). *Gesund durch Meditation. Das vollständige Grundlagenwerk zu MBSR*. München: O. W. Barth Verlag.
- Lindner, M. (o. J.). *Fortbildung therapeutisches Bogenschießen für Fortgeschrittene*. Nehren: Eigenverlag.
- Linder, M. & Linder, M. (2012). Therapeutisches Bogenschießen in der Kinder- und Jugendpsychiatrie. In H. Deimel, (Hrsg.): *Facetten der Bewegungs- und Sporttherapie in Psychotherapie. Psychosomatik und Suchtbehandlung: Bewegung, Spiel und Sport als Therapie bei Burn-Out, Depression und Suchterkrankungen*. Baden-Baden: Academia-Verlag.
- Löwenstein, H./Steffens, B./Kunsmann, J. (2020). *Sportsozialarbeit. Strukturen, Konzepte, Praxis*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Löwenstein, H./Ott, C. (2017). Der Pragmatismus in Erlebnispädagogik und sportbezogener Sozialer Arbeit. *Traditionslinien und Perspektiven handlungsorientierten Lernens. Soziale Arbeit. Zeitschrift für soziale und sozialverwandte Gebiete*, 66 (8), 299-305.
- Paffrath, F. H. (2013). *Einführung in die Erlebnispädagogik*. Augsburg: ZIEL.
- Schäfer, K.-H. (2017). *Therapeutisches Bogenschießen – ein neues Gebiet der Erfahrungstherapie*. In K. Mehl (Hrsg.): *Erfahrungorientierte Therapie. Integrative Psychotherapie und moderne Psychosomatik*. Berlin: Springer-Verlag.
- Schäfer, K.-H. (2018). *Therapeutisches Bogenschießen (2. Aufl.)*. München: Ernst Reinhardt
- Schindler, S. (2020). Ein achtsamer Blick auf den Achtsamkeits-Hype. Abgerufen am 29.07.2020 von <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s11613-020-00641-z.pdf>



ZIEL – die Experten
für handlungsorientiertes Lernen

Ludwig Bertle / Melanie Kappl
Erlebnis Winter
Bausteine für alternative Winterfreizeiten
262 Seiten | viele Fotos, Abbildungen und Grafiken | 19,80 Euro
Zum Teil in Farbe!

www.ziel-verlag.de



Lust auf neue Wege im Schnee, abseits vom Pisten-Mainstream? Dann ist dieses Buch das Richtige für Sie! Zahlreiche Ideen, Anleitungen, erprobte Aktionen, praktische Tipps und viele Farbfotos inspirieren dazu, den Winter mit Gruppen ganz neu zu entdecken!