

## Meerbusch

### Bogenschießen wie Robin Hood



Der Pfeil in der Wildschweinattrappe, die Bronzemedaille um den Hals: Andrea Schäfer freut sich über den dritten Platz bei den Deutschen Meisterschaften im 3D-Bogenschießen.

FOTO: Ulli Dackweiler

Meerbusch.

Bei der Deutschen Meisterschaft im 3D-Bogenschießen errang Andrea Schäfer Platz drei. Der Unterschied zum olympischen Bogenschießen: Die 3D-Schützen bewegen sich in der Natur, zielen auf Bäume und Tierattrappen Von Jana Rechenburg

Für sie bietet der Sport eine Möglichkeit, sich voll und ganz auf eine Sache zu konzentrieren: "Wenn man sich auf das Ziel fokussiert, rückt alles andere in den Hintergrund", erklärt die Budericherin Andrea Schäfer. "Alle Außenreize werden ausgeblendet. Die aufgebrachte Konzentration und Achtsamkeit schulen den Geist."

Seit März 2014 trainiert die 53-Jährige regelmäßig beim Jagdbogenclub Wuppertal (JBC). Vor anderthalb Jahren wurde sie von Freunden eingeladen, mit auf den Parcours zu kommen und das 3D-Bogenschießen auszuprobieren. "Das hat mir so viel Spaß gemacht, dass ich in den Verein eingetreten bin", sagt die Budericherin. Seitdem trainiert sie mindestens viermal die Woche und bis zu zwei Stunden je Trainingseinheit.

Ungefähr zweimal die Woche übt sie mit klassischen Zielscheiben, zweimal die Woche auf dem Trainings-Parcours im Gelände. Diese Parcours sind in naturbelassenem Gelände, meist im Wald, auf markierten Wegen angelegt. Auf den

bis zu acht Kilometer langen Wegen müssen die Schützen dann versuchen, verschiedene Ziele zu treffen. Die Entfernungen zu den Zielen seien oft sehr unterschiedlich, und man müsse immer bereit sein, sich den Bedingungen anzupassen, sagt Schäfer.

Eines begeistert sie besonders: "Bogenschießen ist ein Hobby für jung und alt. Wir haben Kinder und Jugendliche bei uns, teilweise sogar komplette Familien, und der Älteste ist 80 Jahre alt."

Von Beruf ist Andrea Schäfer in Teilzeit in einer Bank angestellt, außerdem ist sie selbstständig als Katzenpsychologin tätig. "Wenn man diesen Sport über das Hobby hinaus betreiben will, muss man natürlich auch viel Zeit investieren. Durch die Selbstständigkeit lassen sich Beruf und Training noch ganz gut jonglieren."

In ihrem Bekanntenkreis sei niemand überrascht gewesen, als sie mit dem Training anfang: "Wir sind alle mehr oder weniger in der Fantasy- und Mittelalterszene unterwegs, da gehört Bogenschießen auch irgendwie dazu." Entsprechend schießen die Bogenschützen neben Tierattrappen auch auf Fantasy-Figuren wie Drachen oder Trolle.

Der 3D-Bogensport wurde ursprünglich in den 1990er Jahren in den USA entwickelt. Bogenjäger wollten auch außerhalb der Jagdsaison trainieren und stellten zu diesem Zweck künstliche Tierfiguren auf. Später entwickelte sich die Trainingsart zu einer eigenen Form des Bogenschießens. Der Schwerpunkt liegt dabei vor allem auf der Trennung zwischen Jagd und Sport. "Uns geht es auf keinen Fall darum, für die Jagd zu trainieren. Beim 3D-Bogenschießen steht die Nähe zur Natur und die Herausforderung, auch im Gelände zielen zu können, im Vordergrund." Beim Training und auch bei Turnieren schießt Andrea Schäfer hauptsächlich mit einem sogenannten technischen Compound-Bogen. Er besteht - im Gegensatz zu den traditionellen Bögen - nicht aus Holz, sondern aus Metall, und hat neben einer Zielhilfe mit Visier auch mehrere Umlenkrollen, die für eine höhere Schussleistung sorgen. Was macht das Bogenschießen für sie so besonders? Andrea Schäfer sagt: "Die Kombination macht's. Die Nähe zur Natur, der mentale Aspekt, und die Tatsache, dass man Bogenschießen bis ins hohe Alter als sportliche Tätigkeit ausführen kann. Und bei einem Turnier den dritten Platz zu belegen, ist ja auch nicht schlecht."

Quelle: RP