

# Alles nur eine Frage der Haltung

## Elke Lohkamp ist Deutsche Meisterin im Hallen-Bogenschießen – Sport und Meditation

von **HANS-WILLI HERMANN'S**

Echte Köenner treffen nicht ins Schwarze. Wer wüsste das besser als Elke Lohkamp, die kürzlich in Mülheim an der Ruhr in ihrer Altersklasse Deutsche Meisterin im Hallen-Bogenschießen wurde? Ins Schwarze ging ihr kein einziger Pfeil: „Hier, die beiden inneren goldenen Ringe, das sind zehn Punkte, dann kommt die Neun, die roten Ringe sind acht oder sieben Punkte“, erläutert sie auf dem Außengelände des Schießstands der Schützenbruderschaft St. Sebastian in Ensen, der die Bogenschützen angegliedert sind.

Die blauen und dann schwarzen Ringe weiter außen auf der Zielscheibe erwähnt sie erst gar nicht. Wer wie Elke Lohkamp in Mülheim 547 von

600 möglichen Ringen erreicht, kennt diese Regionen nicht. Höchstens ganz am Anfang der Sommer-Saison geraten sie ins Blickfeld, denn dann müssen die Bögen neu eingestellt werden, weil draußen alles etwas anders ist: „Hier sind die Zielscheiben 70 Meter entfernt“, erklärt sie. „In der Halle nur 18 Meter, dafür nehmen wir dann Aluminium- und Pfeile. Die sind schwerer und dicker, damit sie sich nicht zu tief einbohren.“ Bei den ersten Schüssen mit den leichten Karbon-Pfeilen im Frühjahr kann deshalb einiges danebengehen: „Bei den Schützen stehen zwei Leute mit Fernrohren, um zu sehen, wohin der Pfeil fliegt, wenn wir die Scheibe nicht treffen.“ Dann zieht man mit dem Pfeilsuchgerät los, um anhand der Metallspitzen die Geschosse

zu orten, die unter die Grasnabe zwischen. Solch ein Pfeil kostet 20 bis 30 Euro, und Elke Lohkamp hat immerhin 14 davon im Köcher: „Sonst wird das hier ein Wandertag.“

Überhaupt ist das Bogenschießen sehr viel komplexer, ge der Haltung. Bogenschützen müssen ganz gerade stehen: „Am Anfang merkt man das ganz schön an den Körperseiten und zwischen den Schulterblättern, nicht so sehr in den Armen“, berichtet Lohkamp. Vor allem zittert der Ungeübte mit dem nur drei Kilogramm schweren Karbonbogen in der Hand, sobald er die Sehne bis zum Anschlag durchzieht. „Alles Übungssache“, lacht Lohkamp. Sie atmet tief ein, richtet den Oberkörper dann ganz auf, zielt, atmet langsam aus und lässt den Pfeil loszischen. Nur nichts Abruptes: „Wenn ich diesen Bewegungsauf gut hinkrieger, spüre ich das und weiß: Jetzt ist der Pfeil da, wo er hingehört, ohne, dass ich hinsehen müsste.“ Solche Glücksmomente erlebe sie im Wettkampf allerdings nur zwei- bis drei-

mal – schon wegen der mentalen Anspannung. Dafür entschädigt sie sich während des Trainings, das sie viermal die Woche bis zu zwei Stunden lang sehr konzentriert angeht. „Für andere ist Bogenschießen ein Sport, für mich ist es Meditation.“ Dabei kommt ihr zugute, dass sie als Yoga-Lehrerin arbeitet: „Da lernt man natürlich eine Menge über die richtige Atemtechnik.“ Elke Lohkamp hat erst vor vier Jahren mit dem Bogenschießen begonnen, als sie im Robinson Club auf Kreta aus Spaß an einem Wettbewerb teilnahm und prompt gewann. Danach wurde sie zu einem „Mastersch-Wettkampf“ nach Österreich eingeladen, wo sie ihren heutigen Trainer kennen lernte, der allerdings in Kassel lebt: „Wir sehen uns nur einmal im Jahr. Immer wenn ich neue Tricks

brauche, um zehn Ringe besser zu werden.“

Keine Tricks werden jedoch helfen, um ihr die Teilnahme an den Weltmeisterschaften in Leipzig in diesem Jahr zu ermöglichen. „Ich treffe in der Altersklasse für 46- bis 55-Jährige an, die sind schon nicht mehr zugelassen.“ Dabei sei Bogenschießen als Sport für ältere Menschen gut geeignet. „Ich ziehe mit dem rechten Arm 36 Pfund, wie wir sagen, das kann man aber auf 27 oder 28 Pfund reduzieren. Dann fliegt der Pfeil nur nicht mehr so gerade.“ Alles eine Frage der (Bogen-)Einstellung. Wer sich für Schnupperkurse in Ensen interessiert, kann unter 0 22 03/2 34 46 anrufen oder im Internet nachschauen.



DAS  
PORTRAIT

als Laien sich vorstellen. Es fängt schon damit an, dass die Pfeil-Enden nicht, wie beim Kinder-Flitzbogen, zwischen Daumen und Zeigefinger geklemmt werden, sondern zwischen Zeige- und Mittelfinger. Zunächst müssen Finger und Pfeil richtig positioniert werden, ab dann ist alles eine Fra-