

November 2018

LÄNGGASSBLATT

Erscheint 6x jährlich

253

www.facebook.com/laenggassblatt



Foto Daniel Wietlisbach

Christine Scheidegger – Bogenschützin Seite 6 Bahnhofneubau – Erster Meilenstein erreicht Seite 10 40 Jahre Studentenlogierhaus Froberg Seite 12



Christine Scheidegger unterrichtet Bogenschiessen. Ihr Arbeitsplatz ist ein idyllischer Ort unter alten Bäumen, auf einer Wiese hinter dem TiefenauSpital. Ihr Angebot umfasst auch therapeutisches Bogenschiessen.

Erstmals mit Pfeil und Bogen in Berührung kam Christine Scheidegger als Kind, während eines Familienurlaubes in Frankreich. Sie erinnert sich noch genau, wie sie an einem heissen Sommertag in der Bungalowsiedlung im Pinienwald vor der Zielscheibe stand und den Bogen spannte. Die Faszination packte sie und liess sie nicht mehr los. Zurück in der Schweiz suchte sie mit ihrem Vater vergeblich nach einem Verein oder einer anderen

Jeder Pfeil ist eine Chance

Christine Scheidegger – Bogenschützin

Möglichkeit, um mit dem Bogenschiessen weiterzumachen. Aber das Bogenschiessen war damals in der Schweiz nicht so bekannt wie in Frankreich, wo es eine Tradition als Nationalsport hat.

Vom Hobby zum Beruf

Erst lange Jahre später ergab sich die Möglichkeit zum Bogenschiessen. Im Rahmen des Unisportes Zürich begann Scheidegger, regelmässig zu trainieren. Zeitgleich schrieb

sie ihre Doktorarbeit in Politologie an der Hochschule St. Gallen. Da entdeckte sie, dass sie gerne Wissen weitergibt. Mittlerweile hat sie sich als Bogenschiesslehrerin selbstständig und ihr Hobby zum Beruf gemacht.

Für alle geeignet

Interessierte können ab 8 Jahren das Bogenschiessen bei Christine Scheidegger ausprobieren. Weder gibt es nach oben eine Altersbe-

Freizeit

grenzung, noch braucht es spezielle Voraussetzungen wie Kraft oder Beweglichkeit. Scheidegger meint: «Wer zwei Einkaufstaschen tragen kann, ist in der Lage, Bogenschiessen unverbindlich auszuprobieren. Spezifisches (Kraft-)Training brauchen vor allem die, welche bei Turnieren vorne mitmischen wollen. Doch das sind wenige. Die meisten benutzen Pfeil und Bogen, weil es einfach Spass macht.» Aufwärmen vor und Ausdehnen nach dem Unterricht sind selbstverständlich. Christine Scheidegger ist besonders glücklich bei der Arbeit mit Anfängerinnen und Anfängern. Sie beobachtet mit Adлераugen, nimmt auch winzige Bewegungen wahr und findet diese Arbeit enorm spannend. Sie achtet auf einen gesunden Bewegungsablauf und das Gesamtbild. Den Leuten müsse es wohl sein, sagt sie. «Alles andere kommt von selbst.»

Therapeutischer Nutzen

Bogenschiessen mit therapeutischem Nutzen ist Teil ihres Portfolios. Scheidegger sieht vielfältige Möglichkeiten, wie die entspannende Wirkung von Bogenschiessen genutzt werden kann. Begleitend bei Stress oder Burnout, in Lebenskrisen, Suchprozessen oder in der Rehabilitation von Menschen mit Herzkrankheiten. Sie arbeitete bereits mit Menschen mit psychischen Störungen, Parkinsonpatientinnen und -patienten und Sehbehinderten. Bogenschiessen könne auch helfen, die Konzentration zu fördern, und zwar nicht nur bei ADHS/ADS-Kindern und -Erwachsenen, die damit besonders Mühe haben. Ihr scharfer Blick für Details und ihre Geduld sind ideale Voraussetzungen, um die Leute dort abzuholen, wo sie gerade sind. Durch die Arbeit mit Pfeil und Bogen können viele Parallelen zu Situationen im Alltag sicht- und aus der Distanz

erlebbar gemacht werden: stehe ich mit beiden Beinen fest am Boden? Kann ich meine Freude oder meine Frustration ausdrücken? Was ist jetzt gerade möglich? Kann ich die gespannte Sehne einfach loslassen, ohne meine Finger zu verkrampfen? Wie geht es mir heute eigentlich? Verschwende ich Muskelkraft? Was kann ich tun, damit es leichter geht? Was geschieht, wenn ich in Stress komme? Welche Bedeutung gebe ich der Zielscheibe? Wie stehe ich eine schwierige Situation durch? Kann ich auch stolz auf mich sein?

Schweigen als Methode

Wer Unterricht nimmt bei Christine Scheidegger, geniesst die ruhige Atmosphäre auf dem Schiessplatz

und ist fasziniert, mit welchen Korrekturen der nächste Pfeil näher am Mittelpunkt die Zielscheibe trifft. Christine Scheidegger beobachtet Haltung, Ausdruck und Präsenz ihrer Schülerinnen und Schüler sehr genau. Oft genügt ein kleiner Hinweis, eine winzige Änderung oder ein anderer Pfeil, um diese weiter zu bringen. Manchmal sagt sie auch einfach nichts. «Meine Arbeitssprachen sind Mundart, Deutsch, Englisch, Französisch und Schweigen.» Der Augenblick kurz vor dem Loslassen der gespannten Sehne ist besonders anspruchsvoll. Christine Scheidegger lächelt und schweigt. In diesem Moment lässt sie die Schülerinnen und Schüler einfach machen. Pfeil für Pfeil.

Csilla Ott



Fotos Daniel Wietlisbach

Infos

www.bogenstunden.ch