

Vortrag 2 PaderBow 2022

Titel:

Grundgedanken zum Therapeutischen Bogenschießen - Was genau ist Psychotherapie mit Pfeil und Bogen?

Referent:

Karl-Heinz Schäfer, Diplom-Psychologe / Psychologischer Psychotherapeut

Autor des Buches „Therapeutisches Bogenschießen“, 2. Aufl., 2018 (Karl Reinhardt Verlag)

Kontakt: KHSPraxis@t-online.de

Homepage: praxis-reichermoos.de

Abstract:

Therapeutisches Bogenschießen als Psychotherapie mit Pfeil und Bogen setzt zwar ein Basiskönnen im Bogenschießen voraus, ist aber methodisch grundlegend anders als das sportliche oder hobbymäßige Bogenschießen.

Beim Therapeutischen Bogenschießen stellt sich für eine Patientin bzw. einen Patienten die Frage: Was hat das Bogenschießen mit mir zu tun, mit meiner Persönlichkeit, mit meinen Problemen? Was „gibt“ mir das Bogenschießen? Was „sagt“ mir das Bogenschießen? Es geht also um persönliche Bedeutungen, problematische Muster und therapeutische Themen, die beim Bogenschießen auftauchen und an denen dann mit Hilfe der Therapeutin bzw. des Therapeuten konstruktiv weitergearbeitet werden kann.

Pfeil und Bogen werden dabei als „Medium der Therapie“ eingesetzt, vergleichbar mit Pinsel und Farbe in der Maltherapie. Und wie Maltherapie kein Malkurs ist, in dem man technisch und künstlerisch besser malen lernt, so geht es beim Therapeutischen Bogenschießen nicht darum, besser zu schießen und zu treffen, sondern es geht um die Entwicklung der Person.

Die entsprechenden Grundgedanken und Vorgehensweisen sollen durch den Vortrag verständlich und in Musterbeispielen anschaulich werden.