



FORTBILDUNG

# THERAPEUTISCHES BOGENSCHIESSEN

10.06.2020

DIPL.-PSYCH. NINA SCHULZE



# AGENDA

- Warum Bogenschießen?
- Was ist Achtsamkeit?
- Wozu braucht man Achtsamkeit?
- Achtsamkeit im Bogensport
- Studienergebnisse
- Therapeutisches Bogenschießen



# WARUM BOGENSCHIEßENN?

---

---





# WAS IST ACHTSAMKEIT?

---

---

# WAS IST ACHTSAMKEIT?

- Der Begriff Achtsamkeit bezeichnet das Gewahrsein, das entsteht, wenn die Aufmerksamkeit absichtsvoll und nicht-wertend in den gegenwärtigen Moment, zu der sich von Moment zu Moment entfaltenden Erfahrung gebracht wird (Krabat-Zinn 2003)
- Zur operationalen Definition von Achtsamkeit schlagen Bishop et al. (2004) ein Zwei-Komponenten-Modell vor
  - Selbstregulation der Aufmerksamkeit (Bewusste Lenkung auf Gedanken, Emotionen oder Körperempfindungen)
  - Orientierung (Innere Haltung, nicht-wertend)



# ACHTSAMKEIT

- Konzentration auf EINE Sache: Auf einen Gedanken, ein Gefühl, eine Aktivität, einen Sinneseindruck
- Innere Achtsamkeit: Aufmerksamkeit ist nach innen gerichtet, auf Gedanken, Gefühle, Körperhaltung
- Äußere Achtsamkeit: Aufmerksamkeit ist nach außen gerichtet, auf Wahrnehmung, Sinneseindrücke, Aktivitäten
- Grundhaltung ist wahrnehmend, nicht bewertend



# ACHTSAMKEITSÜBUNGEN

- Meditation, Atemübungen
- Yoga, Tai Chi, Qi Gong
- 5-Sinne-Übungen
  
- Puzzlen, Wimmelbilder, Cup Songs
- Spazieren gehen
- Joggen, Golf, Bogenschießen





COFFEE  
FIRST





# WOZU BRAUCHT MAN ACHTSAMKEIT?

---

---

# NEUROPLASTIZITÄT

- Unter **neuronaler Plastizität** versteht man die Eigenart von Synapsen, Nervenzellen oder auch ganzen Hirnarealen, sich zwecks Optimierung laufender Prozesse nutzungsabhängig in ihrer Anatomie und Funktion zu verändern.



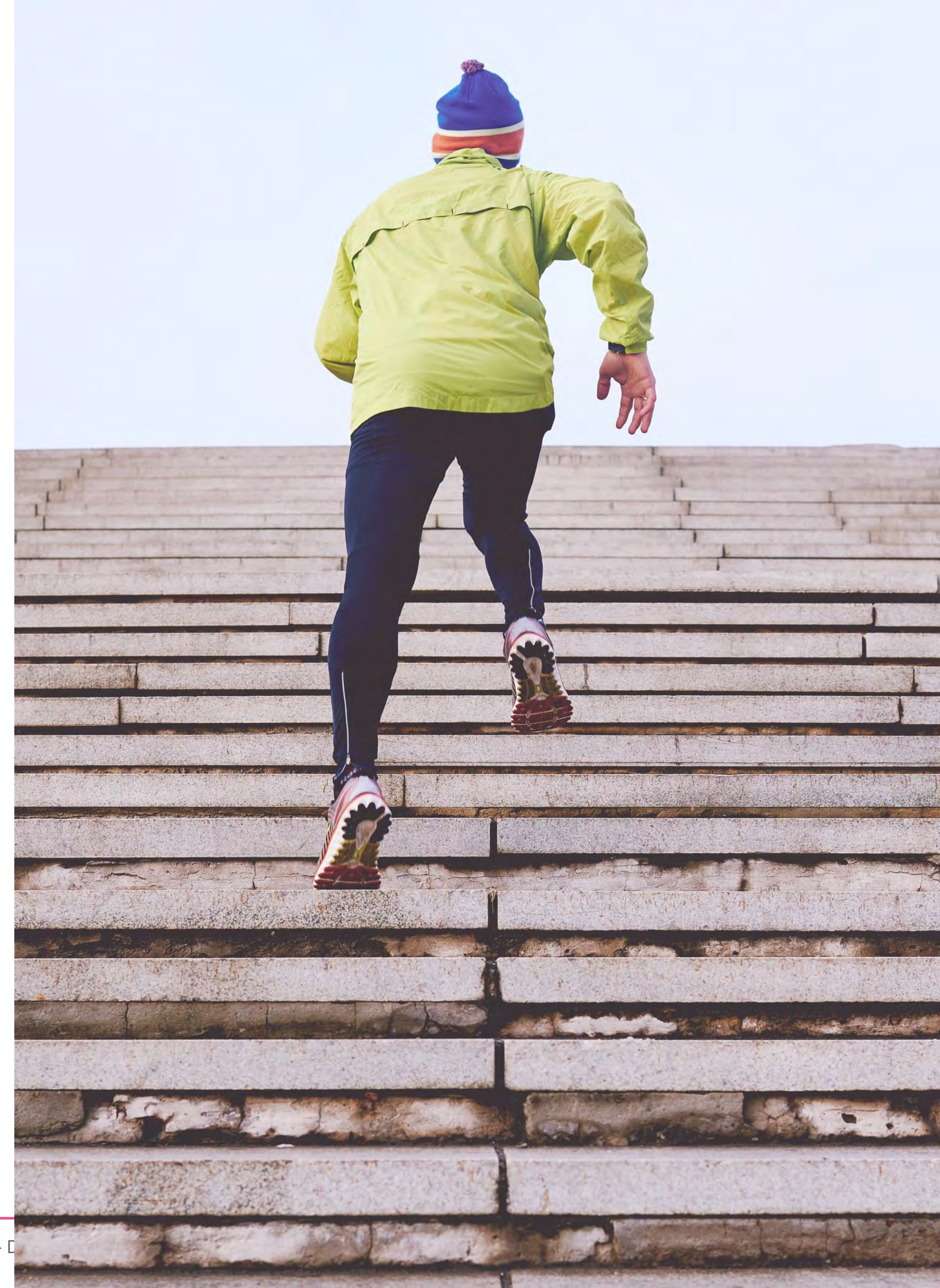
# ACHTSAMKEIT

- Aufmerksamkeitsregulation
  - Körpergewahrsein
  - Emotionsregulation
  - Selbstwahrnehmung
- 
- Verdichtung der grauen Masse im Gehirn, z.B. im anterioren cingulären Cortex (ACC), Hippocampus....)



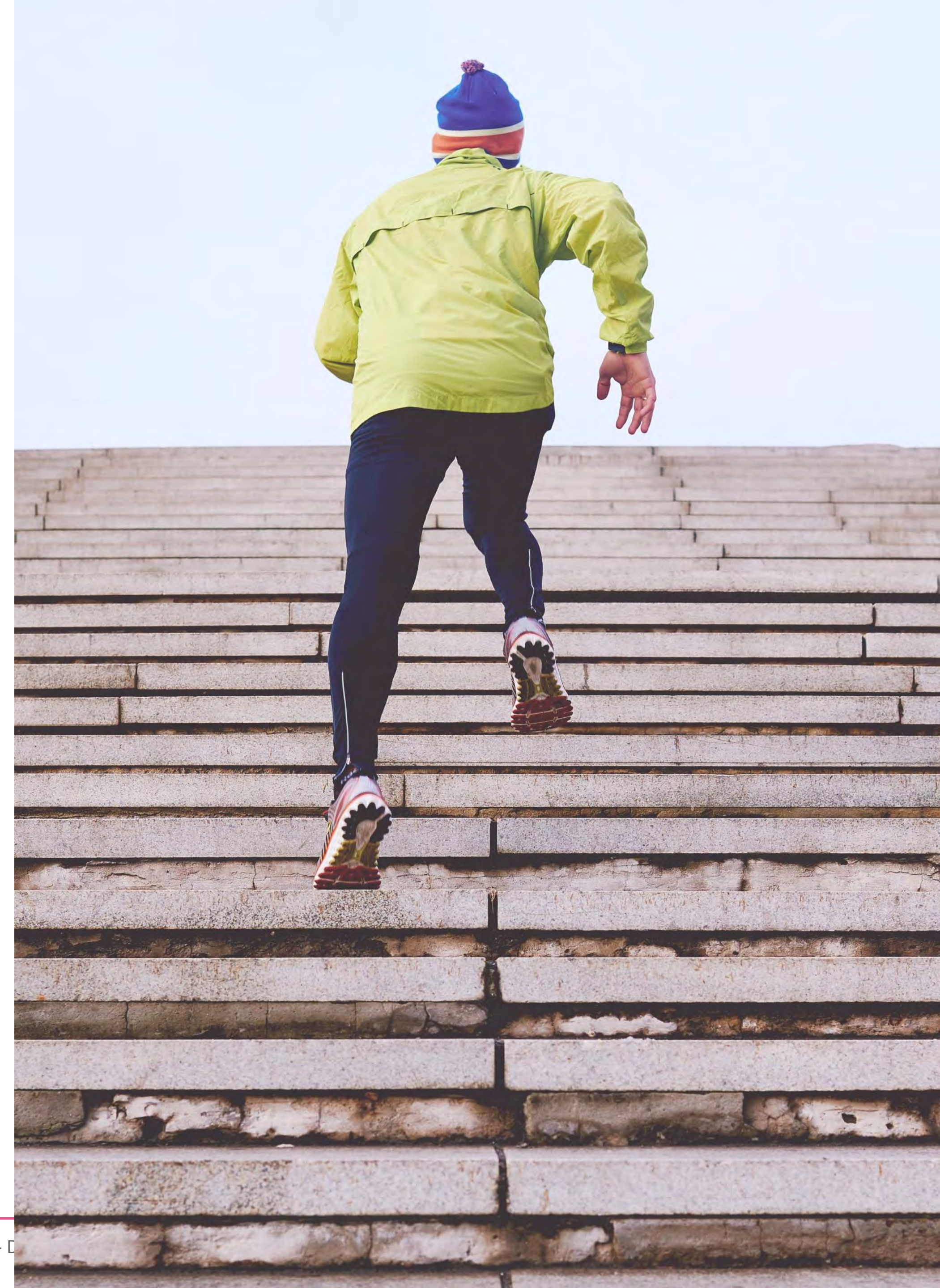
# ACHTSAMKEIT

- Bessere Aufmerksamkeit, Konzentration, Fokussierung
- Geistige Flexibilität
- Emotionale Gelassenheit
- Aus Erfahrungen lernen
- Emotionales Coping
- Bessere Stressbewältigung
- Selbstwertsteigerung



# EINSATZ VON ACHTSAMKEITSTRAINING

- Psychotherapie
  - Angst, Depression, Burnout
  - Borderline, ADHS
- Sport (MAC, MSPE)
- Stressbewältigung (MBSR)
- Schmerzlinderung
- Freizeit, Erholung (Meditation, Yoga)



# AKZEPTANZ

- Akzeptanz bedeutet, unangenehme und schmerzliche innere Erlebnisse (Gedanken, Gefühle) anzunehmen und vom Kampf gegen sie abzulassen.





# AKTIVITÄT

- Engagement
- Aktives Umsetzen eigener Pläne
- Aktives verfolgen eigener Ziele
- Aktives, beherztes Leben eigener Werte/Wertvorstellungen



# GELASSENHEITSGEBET



Gott, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann,  
den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann,  
und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.

Reinhold\_Niebuhr



# ACHTSAMKEIT IM BOGENSPORT

---

---

# STUDIE I

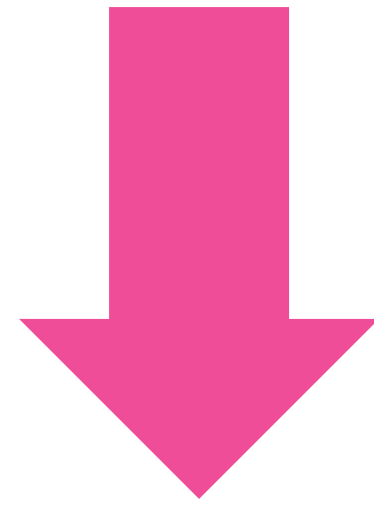
- Hypothesen
- Bogenschützen zeigen höhere Werte in Achtsamkeit, Akzeptanz und Aktivität als Nicht-Bogenschützen
- Es besteht eine Korrelation zwischen Achtsamkeit, Akzeptanz und Aktivität und der Trainingshäufigkeit
- Es besteht eine Korrelation zwischen Achtsamkeit, Akzeptanz und Aktivität und der Zeit, seit der bereits Bogenschießen praktiziert wird (in Jahren)



# STICHPROBE

Triple-A-Fragebogen

Onlineversion  
P&P Version

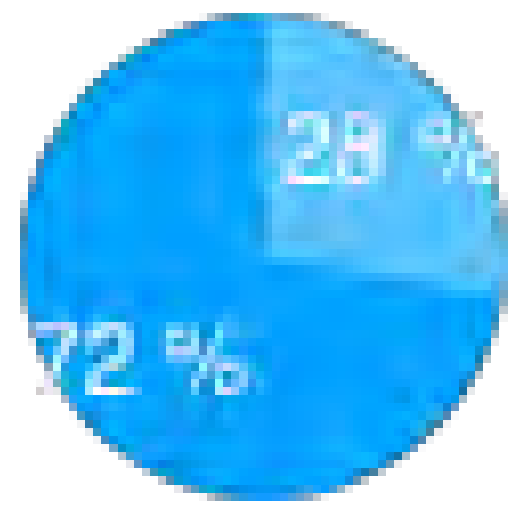


n = 643 Bogenschützen

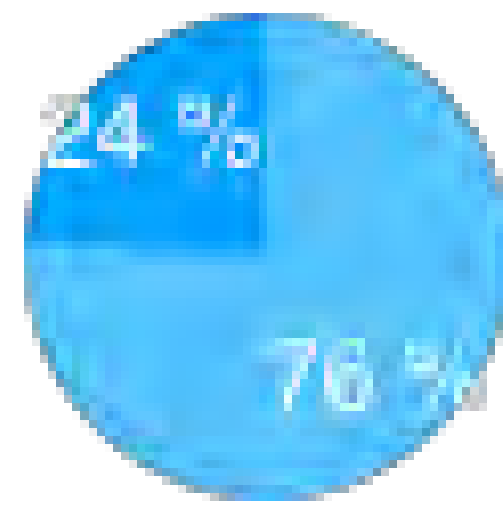
n = 354 Nicht-Bogenschützen



# STICHPROBE



● Weiblich  
● Männlich



● Weiblich  
● Männlich

## Bogenschützen

Alter M = 46.0  
Alter SD = 14.1

## Nicht-Bogenschützen

Alter M = 28.3  
Alter SD = 11.7



# ERGEBNISSE

<b>H1: Unterschiede zwischen Schützen und Nicht-Schützen</b>	<b>Schützen n = 643</b>	<b>Nicht-Schützen n = 354</b>			
	M (SD)	M (SD)	T	P	D
Achtsamkeit	19.2 (3.6)	16.5 (4.2)	10.3	< .001**	0.71
Akzeptanz	17.8 (4.4)	15.4 (4.5)	7.7	< .001**	0.54
Aktivität	19.7 (4.1)	17.3 (5.1)	8.1	< .001**	0.54

# ERGEBNISSE

<b>H2: Korrelation Achtsamkeit, Akzeptanz und Aktivität mit Trainingshäufigkeit</b>	<b>Correlation Pearson (r)</b>
Achtsamkeit	.076
Akzeptanz	.097*
Aktivität	.137**

<b>H3: Korrelation Achtsamkeit, Akzeptanz und Aktivität mit Trainingsjahren</b>	<b>Correlation Pearson (r)</b>
Achtsamkeit	.126**
Akzeptanz	.095*
Aktivität	.162**



# STUDIE II

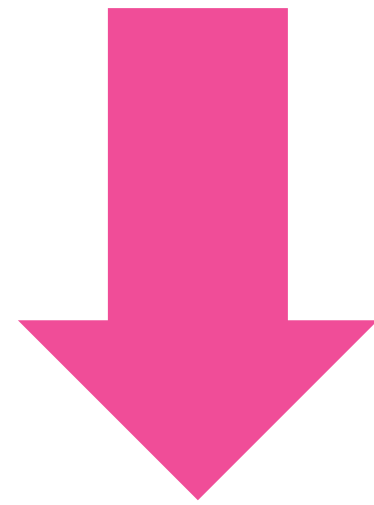
- Hypothesen
- Die Teilnehmer haben nach dem 4wöchigen Trainingskurs höhere Werte in Achtsamkeit als vorher.
- Die Teilnehmer haben nach dem 4wöchigen Trainingskurs höhere Werte in Akzeptanz als vorher.
- Die Teilnehmer haben nach dem 4wöchigen Trainingskurs höhere Werte in Aktivität als vorher.

# STICHPROBE

Triple-A-Fragebogen

P&P Version

Vor und nach einem vierwöchigen Training



n = 37



# ERGEBNISSE

H4,5,6: Prä Post Messung 4wöchiges Training	Prä	Post		
	M (SD)	M (SD)	T	P
Achtsamkeit	16.0 (4.8)	18.2 (4.2)	5.26	<.001**
Akzeptanz	16.3 (4.5)	16.8 (4.2)	0.99	.33
Aktivität	16.2 (5.4)	16.9 (5.3)	0.88	.38



FAZIT

---

---

|

# FAZIT

- Bogenschießen hat einen signifikanten Einfluss auf die Fähigkeit zur Achtsamkeit
- Bogenschießen hat ebenfalls Einfluss auf die Fähigkeit zur Akzeptanz und aktivem Handeln, die Effekte sind jedoch kleiner

# FAZIT

## Nächste Schritte:

- Mehr Nicht-Bogenschützen zur Studienteilnahme animieren, um die Stichproben aneinander anzugleichen
- Randomisiert-kontrollierte Studie
- Kostenübernahme/Bezuschussung durch die Krankenkasse?



# THERAPEUTISCHES BOGENSCHIEßENN

---

---





# THERAPEUTISCHE ÜBUNGEN

- Prozessorientierung
- Achtsamkeit/Bewertungen
- Intuition/Selbstwahrnehmung
- Selbstwirksamkeit
- Ruhe in der Bewegung
- Beobachtung
- Metaphern



# TEAMBUILDING

- Gemeinsames Schießen
- Leistungsorientierung vs. Prozessorientierung
- Kommunikationsprozesse
- Empathie



# FALLBEISPIELE

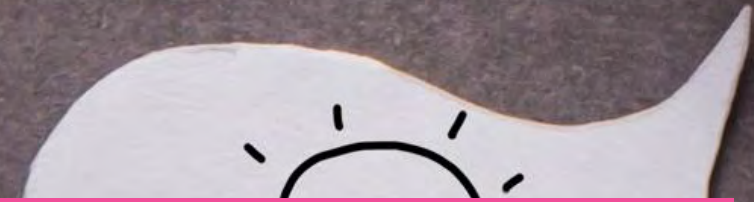
- Pat. F. -> Wut auf den Chef
- Pat. G. -> Ruhe und Entspannung finden
- Pat. P. -> Meinung vertreten
- Pat. I. -> andere warten lassen
- Pat. V. -> Eheproblematik



# STUDIENLAGE

- Welche hauptsächlichen Wirkimpulse werden durch das therapeutisch-intuitive Bogenschießen bei Psychotherapiepatienten im Rahmen eines stationären multimethodalen Behandlungskonzeptes erfahren? (Bachelorarbeit 2010)
- Archery provides therapy for veterans with PTSD (Case reports)





FORTBILDUNG

# THERAPEUTISCHES BOGENSCHIESSEN

VIELEN DANK FÜR EURE AUFMERKSAMKEIT

10.06.2020

DIPL.-PSYCH. NINA SCHULZE

