

Das Ziel

Der Bogen entstand, weil sich Menschen ein Ziel gegeben haben. Man wollte überleben und erfand ein Gerät, welches garantierte, dass man erfolgreich auf der Jagd war. In den späteren Kriegen wollten die Schützen mit Pfeil und Bogen aus einer gewissen Distanz den Feind vernichten oder ihn auf Distanz halten. Auch im Zen (Kyudo) Bogenschiessen haben die Zielscheibenblätter eine Mitte, ein Ziel.



Das Ziel ist also im Bogenschiessen nicht wegzudenken.

Ziele, welche wir uns geben, wollen wir auch treffen. Dabei spüren wir, **ich kann was machen**.

Dann gibt es jedoch auch Ziele, welche uns spüren lassen, **ich kann nichts machen**.

Ich kann was machen.

Ich kann mich von alten (persönlichen) Geschichten lösen und neue Wege gehen. Ich kann den Alltag bewusst gestalten. Ich kann auf meine Gesundheit achten und meinen Körper beweglich halten. Ich kann Freude während des Arbeitens beibehalten. Ich kann Wichtiges mit anderen teilen. Ich kann wesentliche Themen auf ihre Wirklichkeit erforschen.

Ich kann was machen, wenn meine Pfeile immer mal links und rechts weggehen. Ich kann was machen, wenn der Sehnenabstand zum Bogengriff in seiner Länge nicht stimmt. Ich kann was machen, wenn mir der Bogen zu stark wird.

Ich kann nichts machen.

Ich kann nichts machen, wenn mir Grenzen gesetzt werden. Ich kann mit dem Auto nicht einfach durchfahren, wenn es heisst, heute ist wegen einer Baustelle die Durchfahrt nicht möglich. Ich kann die Wunde nicht einfach weghaben, weil sie Zeit braucht bis sie ausgeheilt ist. Ich kann nichts machen, wenn eine körperliche Krankheit schon so weit fortgeschritten ist, dass sie sich als offensichtliches Symptom äussert.

Wenn ich nicht oft schiesse, habe ich weniger das Vertrauen, einfach «nicht bewusst zu schiessen». Dann greife ich lieber zur «bewussten Variante». Ich kann mir das Vertrauen nicht einfach einbläuen, da ich zu wenig Praxiserfahrung für dieses «nicht bewusste abrufen» aus dem Unterbewussten habe. Ich kann es zur jetzigen Zeit einfach nicht machen.

Ich kann was machen – ich kann nichts machen.

Die Verwirklichung der Ziele gibt Kraft. Ich spüre, das ist mir wichtig. Das ist mir wesentlich. Und dafür werde ich Zeit und Arbeit aufwenden und die Ausrichtung beibehalten.

Das «nichts machen können» muss nicht heissen, niedergeschlagen zu reagieren. Verbittert zu werden. Das Unumstössliche zu verdammen (warum musste gerade mir das passieren). In Wut und Zorn zu gehen, weil dies leichter ist, als sich dem darunter liegenden Schmerz und der Trauer zu zuwenden. Es kann heissen, Grenzen anzunehmen. **Zustimmend sein, für dasjenige, was einem widerfährt.** Oft lernt es Gefühle anzunehmen, welche in der Regel beiseite gehalten werden. Ohnmacht, Hilflosigkeit und ein Ausgeliefertsein. Ja nicht aufgeben – vielleicht eben doch aufgeben. Zu lange etwas einfach durchgezogen. Auf Kosten von Und jetzt aufgeben. Zulassen. Ehrfurcht und Demut vor dem «ich kann nichts machen». Übedes aushalten, ohne von sich wegzugehen. Anhalten. Loslassen.

► Wo kann ich immer mal in meinem Alltag was machen. Wo zeigt sich jetzt Mut, es zu tun.

► Und wo kann ich in meinem Alltag nichts machen.

In welchen Situationen und Begegnungen kann ich nichts machen.

► ► **Fühlend in beiden Situationen sein! Sich berühren lassen!**