

Die 4 Bereiche im Bogenschiessen (und deren Bedeutung auf unseren Lebensalltag).

Seite 1

Bogenschiessen kann grob in 4 Bereiche eingeteilt werden.

Technik – Wahrnehmen – Verinnerlichen – Loslassen

Das Ziel (z.B. im Bogenschiessen die Zielscheibenmitte) ist die wichtigste äussere Komponente. Die ziellose Haltung oder **das Loslassen** die wichtigste innere Komponente.

Ein einzelner Bewegungsablauf erfolgt beim Bogenschiessen **oft in einer kurzen Zeit**.

Deshalb kann es gut sein, die einzelnen Schritte näher zu betrachten.

Überall, wo es um **die Verwirklichung von wesentlichen Lebenszielen** geht, entsteht oft eine Abfolge von Technik – Wahrnehmen – Verinnerlichen und Loslassen.

Was ist mit Technik gemeint? (Bogenschiessen)

Mit der Technik (dem Handwerk) im Bogenschiessen werden die einzelnen Schritte des Bewegungsablaufes erlernt. Zum Beispiel, linke Bogenhand am Bogengriff und die Zughand an den Ankerpunkt ziehen. So bringt jeder Schritt eine bestimmte Handlungsweise (Ausführung) mit sich.

Was ist mit Wahrnehmen gemeint? (Bogenschiessen)

Mit einem Auszug der Sehne nehme ich eine bestimmte Auszugslänge wahr. Auch lässt sich der Fingerdruck beim Ankern (am Mundwinkel) wahrnehmen. Weiter der Stand, das Öffnen der Finger beim Sehnen lösen etc.



Was ist mit Verinnerlichen gemeint? (Bogenschiessen)

Erfahre ich eine bestimmte Auszugslänge immer wieder durch Wiederholung, kann sie verinnerlicht werden. So können alle Schritte eines Bewegungsablaufes durch erfahren und wiederholen verinnerlicht werden.

Was ist mit Loslassen gemeint? (Bogenschiessen)



Was verinnerlicht ist, kann jederzeit abgerufen werden. Der Organismus (mein Körper, das Unterbewusste und die Impulsgebung) wissen, wann etwas getan werden muss und zu welcher Zeit. Ich muss nicht mehr bewusst eingreifen und etwas nach meiner Art machen oder etwas Bestimmtes wollen. Die ruhende und stille Haltung vor dem Auszug der Bogensehne zeigt auch eine loslassende Haltung.

Es gibt Ziele, welche ein systematisches (planerisches) Vorgehen erfordern.

Auch können auf dem Weg zur Zielerreichung jederzeit Veränderungen erfolgen, damit die Ausrichtung auf das Ziel beibehalten wird.

Es gibt jedoch Ziele, welche sich nicht mit Kontrolle und strategischem

Vorgehen oder einem Verändern wollen erreichen lassen. Zielendes Schiessen und nicht bewusst zielendes Schiessen machen diese zwei verschiedenen Vorgehensweisen deutlicher.



Was verbindet uns mit den 4 Bereichen im Bogenschiessen und mit dem Ziel und der ziellosen Haltung (dem Loslassen).

Auch wir geben uns **Ziele** während unserem Leben. Die wichtigsten davon sind: **Wer bin ich, was will ich**, was erfahre ich. Unsere Sehnsucht ganz zu sein, eins zu sein oder zuhause anzukommen (in sich anzukommen) hat **mit loslassen zu tun**.

Halte ich Pfeil und Bogen in der Hand und gibt es ein Ziel vor mir, **ist es gut, wenn ich es treffen will**. Mit dieser **Entscheidung** und der **Ausrichtung** lerne ich viele Seiten von mir kennen. Alle zu erlebenden Erfahrungen werden mir dienen, den mir eigenen Schuss zu schiessen.

Im Lebensalltag gibt es verschiedene Ziele. Ziele, welche den Familienbereich, den Arbeitsbereich, den Freizeitbereich oder die Partnerschaft betreffen. Richte ich den Blick z.B. **nur** auf meine Person, werden die wesentlichen Zielfragen „wer bin ich“ und „was will ich“ sein. **Mit der Entscheidung erfahren zu wollen wer ich bin, richte ich mich zuerst einmal auf die innere Erfahrung** meiner Gefühle, Widerstände, Unzulänglichkeiten, Ängste, dem Wollen und der Sehnsucht meines Herzens aus. Ohne diesem ausgerichtet sein, werde ich vermutlich einen **inneren Weg in die Tiefe** nicht aufsuchen wollen, (die Ziele in den anderen Lebensbereichen liefern da genug Stoff). Ist es beim Bogenschiessen das Ziel treffen zu wollen, ist es bei unserer Person erfahren zu wollen „wer wir in Wirklichkeit sind“! Wer ich bin, hat nicht mit äusseren Umständen zu tun und nicht mit dem was ich tue.

Auch geht die Ausrichtung in Richtung loslassen. Loslassen kann nur erfahren werden, wenn ich nichts mehr will. Wenn ich nicht mehr versuche etwas zu kontrollieren, damit ich doch noch etwas in den Händen halten kann. Deshalb geschieht wirkliches Loslassen nur mit wahrnehmen was ist (gleich, was es ist) und ohne den Wunsch zu haben, etwas an dem Wahrgenommenen verändern zu wollen.

Was kann uns die Technik im Bogenschiessen für unseren Lebensalltag zeigen (geben)?

Einfach zu erlangende Ziele erfordern keinen grossen Aufwand. Wesentliche oder wichtige (Berufs-) Ziele brauchen jedoch unterstützende oder helfende Methoden (Techniken, strategisches Vorgehen). Eine kleine Mitte auf einer Zielscheibe kontinuierlich zu treffen oder in ihre Nähe zu kommen, erfordert die Kenntnis der einzelnen Schritte des Ablaufs und ein Üben. Der persönliche Weg nach innen und in die Tiefe erfordert ebenso ein Wissen von richtigen Methoden und Übungen.

Was kann uns das Wahrnehmen im Bogenschiessen für unseren Lebensalltag zeigen (geben)?

Die meisten alltäglichen Wahrnehmungen sind Wahrnehmungen an der Oberfläche. Das heisst, es ist nicht so, dass sie nicht von Bedeutung sind, **doch sie bringen einem nicht in die Tiefe!** Im Berufsalltag könnte die nur Ausrichtung auf die Berufsziele auch dazu führen, die bedeutende Seite des persönlichen Zieles (wer bin ich) zu umschiffen. Oder die Frage des persönlichen Zieles erhält eine Verlagerung in den Freizeitbereich oder wird zur alleinigen Sache der Person gemacht.

Was kann uns das Verinnerlichen im Bogenschiessen für unseren Lebensalltag zeigen (geben)?

Verinnerlichen geschieht durch oftmaliges wiederholen eines bestimmten Schrittes. Zum Beispiel im Bogenschiessen das oftmalige Wiederholen einer bestimmten Auszugslänge. Im Berufsalltag das Erlernen und Vertiefen bestimmter Schritte (Abläufe), welche das Erreichen eines Arbeitszieles möglich machen. Auf einem persönlichen inneren Weg kann das wahrnehmende Üben und Erfahren ein Verinnerlichen bewirken. Mit dem annehmen „was ist“ kann zum Beispiel geübt werden loszulassen oder Kontrolle aufzugeben. Ohne verändern zu wollen geschehen Veränderungen. Auch lässt sich das Aushalten üben (von nicht gewolltem oder wenn einem etwas leer und fade erscheint).

Was kann uns das Loslassen (die Ziellose Haltung) im Bogenschiessen für unseren Lebensalltag zeigen (geben)?

Ich kann aus einer ruhenden, loslassenden Haltung zum Schuss ansetzen. Oder ich kann in einer Haltung von treffe ich wohl, was ist wenn ich nicht treffe etc. einen Schuss angehen.

Die erstere Haltung passiert auf einem Vertrauen in unseren Organismus, in unseren praktischen Verstand und unserer intuitiven Wahrnehmung. Die zweite Haltung passiert auf einer ängstlichen Haltung. Die Haltungen bringen unterschiedliche Vorgehensweisen mit sich (geschehen lassen oder machendes Tun).

