

**Die drei wesentlichen Erfahrungsbereiche, welche im Bogenschiessen vorkommen
und uns im Alltag auch begegnen, sind mit den Zielen, den Polaritäten
und mit dem Loslassen zu erfahren.**

Die Ziele



- ▶ Eine Herausforderung mit den Zielen ist, dass man von ihnen viel bekommen kann. Lob, Anerkennung, Lohn für geleistete Dienste, Sicherheit etc. Dies ist alles o.k. Doch häufig führt es dazu, dass eine Rückkoppelung zum gleichzeitigen Wahrnehmen nicht oder nur teilweise geschieht. Das Erreichen des äusseren Zieles ist dann zu wichtig geworden. Beginne ich mich selbst wahrzunehmen, beginne ich zu entdecken «wer ich eigentlich bin». Dieses «wer ich bin» kann sich dann in alle Lebensbereiche ausdehnen.
- ▶ Will man mit den seinen Zielen einem Selbstbild entsprechen? Oder die Erwartungen von anderen abdecken? Oder sind es Ziele, welche einem wirklich am Herzen liegen und wünschenswert sind?



Die Polaritäten

- ▶ Ziele bringen Polaritäten hervor. Das will ich – das will ich nicht. Angenehmes und Unangenehmes. Was ich nicht will, geht nicht einfach weg. Es kommt ins Unterbewusstsein. Und von dort agiert es als eine unbewusste Spannung weiter. Persönlich ist man angespannt und diese Anspannung kann dazu führen, dass man sich im Aussen geeignete Opfer sucht (oder sich selbst als Opfer sieht).
- ▶ Auf welche Seite der Polarität fällt meine Wahl? Wie schaffe ich es, mich richtig zu entscheiden? Mit Polaritäten können wir auch zwei Stimmen in uns entdecken (eine Stimme in mir sagt z.B. «gehe» die andere Stimme rät zu «bleib»). Durch erforschen der Polaritäten, entdecken wir auch Qualitäten beider Seiten oder einfach dasjenige, was sie ausmachen.
- ▶ **Wie entscheidet sich der Verstand bei einer Polarität? Und wie die Bewusstheit oder die Aufmerksamkeit?**

Polaritäten sind Treffer – Fehlschuss, richtig – falsch, gut – schlecht, gewinnen – verlieren, Glück – Unglück. **Der Verstand entscheidet sich in seiner Begrenztheit für dasjenige, was er haben will.** Was ihm etwas verspricht, etwas zu bekommen, zu erhalten. Der Verstand ist wählerisch. In vielen Belangen ist das ok und auch stimmig.

Der «ehrlichen» Aufmerksamkeit oder der Bewusstheit **sind beide Seiten einer Polarität willkommen. Sie lernt von beiden Seiten.** Sie ist nicht wählerisch. Sie kann aus einer guten Seite etwas entnehmen, wie auch aus einer Seite, wo etwas falsch lief.

Es geht bei Polaritäten nicht immer darum, eine Seite gegen die andere Seite auszuspielen, sie gegeneinander in Konkurrenz zu bringen (in einen Wettstreit zu bringen). Sondern sich bewusst zu werden, ob sich nun die eine Seite zeigt oder die andere Seite.

Oftmals braucht es ein Erforschen, wenn sich zwei Seiten zeigen. Vor allem auch dann, wenn man sich nicht entscheiden kann: Soll ich jetzt das eine machen oder doch das andere. Das Erforschen der Seiten sollte jedoch nicht rein intellektuell sein. Somit ist es gut, auch die empfundenen Gefühle dazu zuzunehmen. Dadurch lassen sich auch Befürchtungen, Ängste, Mut oder Ohnmacht etc. erfahren.



Das Loslassen

- ▶ Das Leben ist nicht statisch. Es zeigt sich ein kontinuierliches loslassen. Somit könnte man auch sagen: Das Loslassen müssen wir nicht finden. Es ist schon da und war immer da. Doch ohne ein Wegräumen der Hindernisse, wird es schwierig werden, dass sich das Loslassen einfach so aus sich heraus zeigen kann.