

Ziele – Polaritäten – Loslassen

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.

► Drei Überlegungen zu den Zielen

1) Das Herausfordernde an Zielen ist, dass man sich in ihnen verlieren kann. Das sieht man auch immer wieder beim Bogenschiessen sehr gut. Oder ev. auch in einer Familie, wenn sich ein Elternteil für die Familie «aufopfert».

Das äussere Ziel verspricht viel. Was man oft hört ist, dass wenn ich das Ziel auf der Zielscheibe treffe, sich ja auch ein gutes Gefühl einstellen wird. Das ist ja auch o.k. Doch man erhält auch ein gutes Gefühl, wenn man sich während des Zielens selbst wahrnehmen kann. Und sich also damit nicht verliert im Ziel da draussen. Ziele geben Lob, Anerkennung, Lohn in Form von Geld, Sicherheit, Wachstums-möglichkeiten, ein gesehen werden und . . . und . . .

Deshalb entsteht auch so eine Fokussierung auf die zu erreichenden Ziele. Sie geben einem etwas. Man erhält etwas. Daran ist nichts Schlechtes zu sehen. Doch wie gesagt, sollte ich die äusseren Ziele wichtiger nehmen als mich selbst, entferne ich mich von mir. Doch ich brauche mich, will ich nicht fremdbestimmt durch das Leben laufen.

2) Man kann sich auch Fragen, welche Ziele setze ich mir. Sind es Ziele, die meinem Selbstbild entsprechen sollen? Die auch all die Erwartungen der anderen abdecken sollen? Oder sind es Ziele, welche mir wirklich am Herzen liegen und die ich mir wünsche.

3) Wir geben uns während dem ganzen Leben Ziele. Diese Zielsetzungen lassen uns wachsen. Und Ziele bringen Polaritäten mit sich. Das will ich – das will ich nicht. Den Treffer und den Fehlschuss. Im Alltag das Richtige und das Falsche oder auch einfach gesagt, das Angenehme und das Unangenehme. Doch auch hier gilt: Was ich nicht will, ist nicht einfach weg. Viel Unpassendes und Störendes wird einfach in das Unbewusste abgeschoben. In den Schatten, wie auch gesagt wird. Und da bewegt es sich natürlich weiter und verursacht eine Spannung. Und was machen unbewusste Spannungen? Man sucht sich geeignete Opfer im Aussen. Oder geht durch das Leben und fühlt sich benachteiligt. Man hat von allem zu wenig und möchte gerne mehr haben.

Man kann jedoch auch all den Anteilen, welche wir nicht wollen – **begegnen**. Sie quasi nach Hause holen. In sich integrieren. Dann verlieren sie das diffuse und destruktive. Wir fühlen uns kräftiger und können so all die Ziele angehen, welche uns wirklich von Bedeutung sind.

