

## Die einzelnen Schritte erfahren – zu einem Vertiefen finden – Getragen sein und in der Unsicherheit sein

Schauen wir den Bewegungsablauf im Bogenschiessen an, erkennen wir, dass es **einzelne Schritte** gibt: Auszug bis zum Ankerpunkt, sich beim Spannen auf eine Linie mit der Pfeilausrichtung und dem Ellenbogen bringen, usw. Wie wir auch wissen, ermöglicht das oftmalige Wiederholen dieser Schritte **eine Verinnerlichung (Vertiefung)**. Was soll uns schlussendlich dieses Verinnerlichen und Vertiefen bringen? Die Verinnerlichung macht es uns möglich, dass wir die einzelnen Schritte des Bewegungsablaufs so vertiefen, dass wir uns ihrer **nicht mehr bewusst sein** müssen. Stattdessen können wir ruhend auf das Ziel ausgerichtet sein und wissen, dass wir jeden einzelnen Schritt genau in der richtigen Reihenfolge und zu der richtigen Zeit abrufen können. Das Unterbewusstsein nimmt uns hier einiges ab **und wir können gesammelt im Moment verweilen**. Dies lässt uns wiederum mehr Ruhe, Stille und Leere erfahren. Das sind ideale Erfahrungen für das Schiessen selbst wie auch für uns als schießende Person.

Etwas Ähnliches kenne ich auch von einer Übung, welche sich **«Bewusstheitsübung»** nennt. Auch hier geht es um ein Wahrnehmen, welches sich einem gerade zeigt und einem nichts tun. Dieser **Schritt** ermöglicht ein **Verinnerlichen (ein tiefer Kommen)** und dann folgt ein nächster Schritt. Eine loslassende Haltung hilft, sich nicht an etwas zu klammern und offen zu sein, was sich einem jeweils unkontrolliert erneut zeigen wird. So kommt man über Körperwahrnehmungen und den Gefühlen zu tiefer liegenden Erfahrungen wie **Stille und Leere**. Wie bei allem wird in der ersten Zeit diese Stille und Leere noch nicht von einer tieferen Qualität zu erfahren sein. Doch mit dem Üben und weiteren Erfahrungen verdichten sich Stille und Leere.

Eine der wesentlichsten Erfahrungen von tiefer Stille und Leere ist, **dass Stille und Leere IMMER im Leben vorhanden sind**. Alles andere erfahren wir in einem steten Kommen und Gehen. Wechselhaft, sich einmal so zeigend und dann wieder anders. Kennen wir nur das Wechselhafte, sind wir verunsichert. Wir wissen, dass einmal Gewonnenes auch wieder verloren geht. Somit entsteht ein Bemühen, mehr von etwas zu haben (eine ganze Industrie lebt von diesem Mehranspruch). Kennen wir Stille und Leere als etwas, **das immer da ist**, fühlen wir uns vom Leben getragen. Wir wissen nun, dass es etwas gibt, das uns einerseits **trägt** (unabhängig davon, was in der Welt geschieht). Und andererseits gibt es etwas, das uns genommen wird, welches wir loszulassen haben und somit wieder verlieren werden.

Dieses **Getragen**-Sein erfährt eine bogenschießende Person auch in ihrer begrenzten Bogenwelt. Ich habe meinen Bewegungsablauf verinnerlicht und ich kann ihn jederzeit aus meinem Unterbewusstsein abrufen. Die Sicherheit, ich kann total im Moment ruhend auf meine Zielscheibe schauen und mich dabei auch noch wahrnehmen, entsteht im Vertrauen, dass mir mein Unterbewusstsein jederzeit die benötigten Abläufe geben wird (die einzelnen und eingeübten Schritte des Bewegungsablaufes). Diese Sicherheit und das Vertrauen sind ein Getragen-Sein. Andererseits kennen wir auch die berechtigte Unsicherheit, dass nicht jeder Schuss in die Mitte der Zielscheibe trifft. Einige Pfeile gehen daneben. Das Leben ist nun mal paradox. **Getragen sein und in der Unsicherheit sein**. Zu beiden Erfahrungen finden heisst auch, weniger im Kampf mit sich und der Welt zu sein.

