

*Wenn ich Bogenschiessesse vergeht die Zeit so schnell. Mit Bogenschiessen kann ich gut abschalten, mich von all meinem alltäglichen tun etwas zurück nehmen.*

Vielleicht hast du das obenstehende auch schon gehört. Damit wird gesagt, ich konnte gut im Moment sein und mit dem sein, dass gerade ablief. Interessant ist natürlich heraus zu finden, was genau geholfen hat, dass man oft in so kurzer Zeit in den Moment gekommen ist.

Es gibt vor allem drei Erfahrungen mit Bogenschiessen, die das in den Moment kommen unterstützen. Dies sind:

- ⇒ das Fokussieren
- ⇒ das wahrnehmen von Körperempfindungen und Gefühlen
- ⇒ die Möglichkeit, etwas Verinnerlichtes abrufen zu können



### **Das Fokussieren**

Das Erreichen von Zielen verlangt eine Fokussierung. Ob nun im Bogenschiessen oder bei einem privaten Ziel oder am Arbeitsplatz. Sogar meditierende (in bestimmten Meditationen) fokussieren sich z.B. auf den Atem. Mit fokussieren erreicht man, dass eine Streuung oder ein umherschweifen beendet wird, und man sich nur noch auf einen Punkt ausrichtet. Dieses aufmerksame Ausrichten bringt einem in den Moment.

### **Das wahrnehmen von Körperempfindungen und Gefühlen**

In Gedanken kannst du dich nach Hawaii träumen oder dich in eine schöne Landschaft hinein versetzen. Körperempfindungen und Gefühle kannst du jedoch nur im Moment wahrnehmen. Das heisst, ist die Aufmerksamkeit auf das Spannen beim Sehnenauszug gerichtet, auf die Festigkeit des Stehens, dem wahrnehmen der Rückenspannung und dem Fingerdruck am Gesicht, kommst du durch dieses wahrnehmen von selbst in den Moment.

### **Die Möglichkeit, etwas Verinnerlichtes abrufen zu können**

Wird die Bogentechnik, das Fokussieren und das wahrnehmen von Empfindungen und Gefühlen **oftmals aufmerksam wiederholt**, geschieht ein verinnerlichen. All die bewusst durchgeführten Schritte kann ich also in mir deponieren (einlagern). Und somit natürlich auch aus dem Unterbewussten wieder abrufen. Dass ich vertrauensvoll auf etwas Bestehendes zurück greifen kann, ermöglicht mir im Moment zu sein. Die andauernde Beschäftigung mit der Technik und richtiger Ausführung oder fühl ich es jetzt oder fühl ich es nicht, entfällt.

Soweit so toll. Man erfährt das im Moment sein und weiss nun auch, welche Erfahrungsschritte „das im Moment sein“ ermöglicht haben. Wir geniessen diese Zeit, welche uns gut tut und oft auch wieder ausgeglichener und entspannter zurück lässt.

In der Regel ermöglichen viele sportliche oder selbsterfahrende oder künstlerische Tätigkeiten, ein solches in den Moment kommen. Und natürlich auch viele Arbeiten (Tun) welche ohne viel Aufhebens geschehen (Gartenarbeit, zusammen sein mit Kindern oder das in der Natur sein etc.).

Es ist jedoch auch oft zu beobachten, dass sobald wir das fokussierende und im Moment wahrnehmende verlassen, wir wieder in das überhand nehmende Denken geraten. Nicht nur ins vermehrte Denken, sondern auf eine zeitliche Ebene, welche uns vielleicht auch in ein zukünftiges planen bringt oder in Erinnerungen von geschehenem. Somit also raus aus dem zeitlosen Moment auf eine zeitliche Ebene von Zukunft und Vergangenheit. Da ist nicht etwas Falsches daran. **Doch es ist gut zu erforschen, was bringt mich in den Moment und was bringt mich aus dem Moment heraus.** Oder auch der Frage nachzugehen, was könnte mich länger im Moment verweilen lassen und aus dieser Position des „im Moment seins“ mein Handeln und Tun ausführen lassen.

Vor allem die Tageskurse, welche ich rotierend alle 2 Monate anbiete, ermöglichen selbst zu erfahren, was einem vor allem noch auf die zeitliche Ebene hievt und welche Methoden einem unterstützen, in tiefere Momente zu kommen. **Es ist die Erfahrung von wachsender Tiefe, welche erkennen lässt, dass etwas tragender wird und auch schrittweise länger andauern kann.** Im Bogenschiessen geschieht ein Verinnerlichen und abrufen können nur durch ein oftmaliges erfahren der jeweiligen Schritte. Im persönlichen kommt man nicht einfach zu einer Tiefe, wenn man denkt, man müsste nichts dafür tun. Man nimmt sich einiger Hilfen an (Methoden und Übungen), mit dem Wissen, dass eigentlich nichts getan werden kann. Es geht beim tiefer kommen nicht um das in unserer Gesellschaft gehätschelte Tun, sondern um **die Erfahrung des Loslassens.**

