

Ist ein Fehlschuss ein Fehler?

Wenn ein Bogenschütze oder eine Bogenschützin während des Bewegungsablaufs und beim Öffnen der Finger (Schussabgabe) aufmerksam, also bewusst anwesend bleiben kann, dann ist das ein Gewinn. Egal ob nun der Pfeil in der Mitte auftrifft oder neben der Mitte. Es ist die Aufmerksamkeit, welche mir zugleich mitteilt, weshalb der Pfeil in die Mitte traf oder weshalb er ausserhalb zu liegen kam: Da wurde der Pfeil nicht zu hastig abgeschossen und er traf; da ging ich nicht bis zur vollen Spannungslänge, deshalb kam er mir etwas unterhalb des Zieles zu liegen. Wenn also trotz der Aussenaustrichtung die bewusste Selbstwahrnehmung nicht nachlässt, kann mir diese Wahrnehmung genau den entscheidenden Tipp geben, wie ein Schuss zu wiederholen oder was zu verändern ist.

Diese Bereitschaft, sich selbst mit einer bewussten Selbstwahrnehmung trotz der Ausrichtung auf ein äusseres Ziel nicht zu verlieren, ist ein Gewinn. In diesem Fall erhalten Gewinnen und Verlieren für einmal eine andere Bedeutung.

Will ich eine **Erfahrung mit Loslassen** machen, ist es gut, den Fehlschuss vorerst einmal einfach anzunehmen. So wie er sich zeigt. Das bringt weniger Ärger und Verdruss mit sich. Denn der Verdruss kommt ja nur hoch, wenn man den Fehlschuss mit dem Treffer vergleicht. Und findet, dieser Fehlschuss hätte nicht sein dürfen. Der Pfeil müsste eigentlich in der Mitte sein. Ähnliches zeigt sich auch im Alltag. Da gibt es Angenehmes und Unangenehmes. Will ich also einen Schritt vorwärts machen, kann es gut sein, beim Unangenehmen genau hinzugucken. Das gelingt mir jedoch besser, wenn ich das Unangenehme vorerst einmal annehme und alles, was damit verbunden sein könnte, erforsche. Den Fehlschüssen im Bogenschiessen kommt man natürlich leichter auf die Spur. Doch die Erfahrung des Erkennens in einem begrenzten Lebensbereich (z.B. beim Bogenschiessen im Freizeitbereich) zeigt uns auf, dass dies in komplexeren grösseren Bereichen des Alltags auch möglich ist. Wir transformieren einfach gewisse Spielregeln und Gesetzmässigkeiten von der kleinen Bühne auf die grössere Hauptbühne des Lebens.

Das Gewinnen und Verlieren so lange ausloten, bis sie nicht mehr die Macht über einem selbst haben.

Auf eine gute Art zu gewinnen ist toll. Freude ist da über das Erreichte. Ein Gewinn zeigt sich. Man erfährt keine Überheblichkeit und spürt, man ist als Gewinner nicht ein besserer Mensch oder etwas Besonderes als die anderen. Oft sind die Verlierer halt in einem bestimmten anderen Lebensbereich besser, z.B. als der Jass – oder Schwingerkönig. Der Verlierer versteht sich vielleicht mit den eigenen Kindern perfekt, der Schwingerkönig (der den Stier gewonnen hat am Schwingfest), versteht sich jedoch absolut nicht mit seinen Kindern. Sie sind ihm auch nach vielen Jahren noch fremd.



Verlieren oder wenn einem etwas abhandenkommt oder sich etwas von einem entfernt, ist immer schmerzhaft. Wobei auch hier (im Bereich einer begrenzten Sportart) verlieren und die emotionalen Folgen leichter beiseitegeschoben werden können, als wenn es in einem anderen wichtigen Alltagsbereich erfahren wird. Trauer ist da oder ein verletzt sein oder eine Hilflosigkeit und damit verbunden auch eine Ohnmacht. **Diese Seite lehrt uns: Ich bin auch ein Teil von dir. Nimm mich wahr!**

Indem wir dem Gewinnen nicht nachlaufen, und trotzdem Gewinnen auf eine gute Art erfahren können, und dem Verlieren nicht all unsere Abneigung entgegenbringen, **haben sie nicht mehr solche Macht über uns.** Wir treten aus einer Spannung, gegeben durch zwei entgegengesetzte Pole, schrittweise aus. Wir lassen das 'Gewinnen müssen' los und haften nicht am Verlieren an. Und können trotzdem **auf eine gute Art** Gewinnen und dem Verlieren **fühlend** (dadurch lösend) begegnen. Wir finden eine tiefere Freude, welche sich erst zeigen kann, wenn wir uns weder in die eine Richtung noch in die andere Richtung gezogen fühlen. Wir entspannen uns. Und schauen diesem Spiel der Polaritäten mit anderen Augen entgegen. Nicht involviert, doch mit ganzem Herzen voll dabei.