

Fred Asbell Schiesstechnik (instinktiv / nicht bewusst zielend) und andere Schiesstechniken des bewussten Zielens.

Vor kurzem habe ich einmal geschrieben, dass ich die Technik von Fred Asbell am ehrlichsten finde. Weshalb finde ich diesen Bewegungsablauf am ehrlichsten, was das «nicht bewusste Zielen» angeht. **Es ist die einzige Technik, bei welcher sich beim Schiessablauf der Pfeil nicht vor dem Gesicht befindet.** Deshalb ist das Auge mehr als sonst gezwungen, wirklich nur auf dem Ziel zu verharren. Und dieses verharren dauert den ganzen ausgeführten Bewegungsablauf. Nur am Schluss des Bewegungsablaufs ist für einen kurzen Moment der Pfeil sehend erkenntlich in Richtung Ziel gehalten. Doch da war man zwingend so lange schon auf das Ziel schauend, und das Auge ohne Referenz des Pfeiles, dass die Chance gross ist, es auch im allerletzten Moment zu sein.

Natürlich sagen da viele andere, dass sie auch nicht auf den Pfeil schauen, sondern mit dem Blick beim Ziel sind. Doch, wenn ich den Pfeil vor meinem Gesicht (Auge) habe, **dann wird das Auge immer (ob bewusst oder nicht bewusst) den Pfeil registrieren, wahrnehmen.** Und wer etwas länger zielend vor seinem Gesicht verharrt oder gar treffen will, wird auf diese Wahrnehmungslinie des Pfeiles schauen wollen.

Nur verläuft das benutzen dieser Linie (des Pfeilwinkels) oft unbewusst. Sowieso wenn man schon länger schiesst. Also wird man da auch einwenden, man habe jedoch das räumliche sehen vorne an der Zielscheibe beim Ziel und nicht beim Pfeil.

Etwas anderes ist es, wenn ein Handballer seinen Ball auf das Tor wirft. Ihm ist abzunehmen, dass er seinen Blick fokussierend vorne in der Torecke hat. Also, sein räumliches fokussieren ist nicht hinten bei seiner Person, sondern vorne beim Ziel (der Torecke). Muss er ja, da der Handball beim Wurf hinter ihm liegt und nicht vor seinem Gesicht. Also bleibt ihm nichts anderes übrig, als seine ganze Ausrichtung nach vorne in die Torecke zu bringen.

Bei mehreren Zieltechniken im Bogenschiessen haben wir keine Wahl. Der Pfeil liegt nun mal vor unserem Gesicht. **Ausser halt, bei der Zieltechnik von Fred Asbell.** Asbell war ursprünglich auch kein Zielscheibenschütze oder Turnierschütze. Er war Jäger. Er wollte auf Tiere schiessen und diese auch wirklich gut treffen. Mit einer Technik, welche ihm das Treffen erleichterte. Er wollte eine ruhende Seins Haltung finden, aus welcher der Bewegungsablauf erfolgte und dann der Schuss. Da unser Ego clever ist, hält es natürlich auch nichts von einer solchen Seins-Haltung, aus welcher dann etwas geschehen soll. Das eben nicht unter Kontrolle des Egos ist (ich will es so und so machen, ich will treffen, so wie ich es mache ist es längst noch intuitiv, ich verlasse mich auf meine sichere und bewusst durchgeführte Technik). Und . . . und . . .

Fred Asbell ►

Der Blick ist immer auf das Ziel gerichtet. Der Bewegungsablauf geht von unten nach oben. Es ist eine Hand - Aug Koordination. Wenn die Bewegung der Hand das Ziel erreicht, lösen sich die Finger an der Sehne.



Fred Asbell nannte diese Schiesstechnik «instinktives Schiessen». Was sie jedoch nicht ist, da sie ja auch eingeübt werden musste und sie nicht einfach angeboren ist und somit instinktiv abgerufen werden kann. Das sagen auch andere (z.B. Rainer Schwarz von Deutschland).

Ein Nachteil hat seine Technik des instinktiven Schiessens oder eben des «nicht bewussten Schiessens». Man muss sich bewusst sein, dass die Technik aus den jagdlichen Anforderungen heraus entstand. Oft war man in kniender oder versteckter Position. Oftmals hatte man keine Zeit, um einen bewusst durchgeführten zielenden Abschuss zu machen.

Da das Schiessen auf freilebende Tiere auf nur 10, 15 Meter höchstens 25, 30 Meter erfolgt, kann man diese Technik z.B. auch nicht an anderen Turnierformen anwenden. Parcoursturniere werden heute von 5 Meter bis zu 60 Meter ausgesteckt. Somit ist Fred Asbells Technik kein Reiz für eine Turnierschützin oder Parcoursschützen. Diese werden zu Recht sich das «bewusst zielende Schiessen» aneignen. **Blöde nur, wenn sie von instinktivem Schiessen oder nicht bewusstem Schiessen sprechen und es jedoch bewusst machen.** Eigentlich ungewollt, weil das Auge und das Unterbewusste sich da nicht täuschen lassen und ihre Dienste (wenn auch nicht offensichtlich erkenntlich), anbieten werden. Ob man nun will oder nicht will.

Die Technik von Fred Asbell ist nicht einfach zu üben. Ja, sie braucht viel Übung. Dazu kommt, dass der Bewegungsablauf eine Bewegung von unten nach oben beinhaltet. Um ein Ziel zu treffen ist es für viele Schützen und Schützinnen sicherer den Pfeil eine Weile ruhend vor sich zu haben. Nun könnte man sagen, ja – o.k. diese Technik von Fred Asbell ist ja gut auf der Tierjagd, doch wir sind ja keine Jäger und gehen nicht auf die Jagd. Das stimmt. **Und dennoch beinhaltet die Technik von Fred Asbell eine Wahrheit. Das Ego fühlt sich bei dieser Technik verloren.** Es kann sich an nichts mehr festhalten. Es braucht Hilfen, Sicherheiten und ein abrufen können des eingeübten. Das Ego kann nicht dem nackten Sein und unserem Organismus vertrauen, welcher sehr intelligent aus sich heraus (wenn wir nicht im Weg stehen) handeln kann.

Somit schlägt die Fred Asbell Technik uns ein Schnippchen, wenn es darum geht, wirklich loszulassen beim Schiessen. Genau wie **einige** Techniken, welche ich in letzter Zeit von Christian Meyer kennen lernte. In welchen es auch nicht darum geht, **etwas zu tun um damit etwas zu bewirken.** Sprich, ich tue das und das und dann bekomme ich das und das. Ich gebe also vor, mit meinem Tun etwas bekommen zu wollen (Harmonie, gute Energie oder sonst etwas). **Das ist Absicht haben und nicht loslassen.**

Deshalb sage ich, die Fred Asbell Technik des nicht bewussten Schiessens, so wie er sie ausführt, ist die ehrlichste Technik, wenn es darum geht, nicht bewusst zu Schiessen. **Sie unterstützt das Loslassen.** Und deshalb entsteht auch eine viel umfassendere räumliche Wahrnehmung. Was natürlich auf der Jagd eine Hilfe ist, wenn nicht nur das Ziel (das Reh z.B.) das vorherrschende ist, sondern der ganze Raum, in welchem sich das Reh und die schiessende Person aufhalten. **Doch diese Öffnung zum Raum hin und zum Tier hin ist nur mit Loslassen möglich.** Deshalb nehmen wir in gefährlichen Situationen (beim Autofahren) mehr wahr und klarer, weil unsere Sinnen total da sind. Im Augenblick – im Loslassen. Frei von jeglichen Überlegungen. Die Handlung geschieht. Und unser Organismus weiss Bescheid, was zu tun ist. Da braucht es kein Ich oder Ego, dass etwas noch so und so richten will. Das «Ich» wird erst dann wieder gebraucht, wenn es fluchend (sollte es zu einem Autoschaden gekommen sein) die Rechnung der Autowerkstatt zu bezahlen hat.

Die bewusst schiessende Technik finde ich jedoch ebenso wertvoll. Sie zeigt uns, dass wenn wir Wünsche haben (wir also Sachen erreichen wollen, wie das Treffen des Zieles auf der Zielscheibe), **wir mit dieser Technik es uns auch erfüllen können.** Wir können eine Fokussierung beibehalten. Man lernte auch mit Polaritäten (Treffer und Fehlschuss) umzugehen. Genau wie wir es im Alltag mit angenehmen und unangenehmen machen. Man lässt sich nicht täuschen, wenn wir etwas aus dem Unterbewussten abrufen können. Es sind einfach nur all die Schritte, welche man zuvor eingeübt hat. Nicht eingeübtes können wir nicht abrufen. Wir wissen, ein tieferes Loslassen kann nicht eingeübt werden. Bestimmte Übungen helfen zwar als Vorbereitung. Doch tieferes Loslassen erfolgt schlussendlich erst, wenn wir beiseitreteten. Und es nicht nach unserer Vorstellung passieren soll.

Wir haben es nicht in der Hand. **Es geschieht ohne uns.** Wir stellen nur einen intelligenten Organismus (physisch-emotional-mental) zur Ausführung bereit. **Welcher nicht mit dem «Ich» zu verwechseln ist.** Die bewusste Technik im Bogenschiessen ist auch ein Hinweis auf unsere Persönlichkeit. Unsere Person gibt sich Ziele und will wesentliche und uns wertvolle Ziele verwirklichen können. Auch will unsere Person die Auseinandersetzung mit den Polaritäten. Mit ihnen lernt sie, dass es sehr oft zwei Seiten im Leben geben wird. Wenn es ein Problem mit Polaritäten gibt, wissen wir, dass wir eine Seite am liebsten ausblenden wollen. Weil sie uns nicht passt. Weil wir denken, dass es daraus nichts zu lernen gibt. Dann entsteht ein Kampf. Und damit ein angespannt sein.

Vor allem im Berufsalltag brauchen wir jedoch abrufbare und erfahrene und gelernte Schritte. Allzu oft geht man dann alles so an (in den anderen Lebensbereichen). Nicht mehr offen, was als nächstens passieren wird. Wenn ich mich so und so verhalte, werde ich das und das erreichen. Bin ich freundlich, bin ich in der Gruppe angenommen. Die Überlebensstrategien greifen (funktionieren). Die Technik von Fred Asbell ist ein Hinweis, dass es möglich ist eine Seins Haltung zu finden. Ein tieferes Loslassen. Die bewusst schießende Technik ist ein Hinweis, dass Loslassen wieder festes hervorbringen will. In den Alltag integriertes und erfahrbar im Austausch mit anderen Menschen. Oder auf das bewusst Schiessende bezogen, ein bewusstes mitgehen von erlerntem und erfahrenem. **Ich halte mich an ganz bestimmte erlernte Schritte. Und rufe sie genauso wieder bewusst in Erinnerung, wenn es darum geht, dass Ziel treffen zu wollen.**

Wenn man kein Interesse an der Schiesstechnik von Fred Asbell bekundet, verstehe ich das. Wie gesagt ist sie ja auch nicht einfach und braucht fortlaufendes üben. Somit eignet sich für viele Schützinnen und Schützen **die bewusst ausgeführte Technik.** Mit dem Üben soll ja ein verinnerlichen erreicht werden. Wie das Wort schon andeutet. Es geht nach innen. **Im Bogenschiessen muss diese Innenreise jedoch nur so weit gehen, wie sie mir ermöglicht einen eingeübten Schiessablauf abzurufen.** Persönlich kann ich nun entdecken, dass wenn ich nach innen gehe, und die Idee loslasse **immer etwas bestimmtes abrufen zu wollen, mich der Weg weiter, sprich tiefer führt.** Eben in ein Loslassen ohne Auffangnetz. Zu erfahren im Leben und nicht erst wenn der Tod vor der Türe steht. Und auch mit der Erfahrung weiterhin im Leben zu stehen und aus diesem losgelöst sein, dennoch noch festes (materielles) in der Welt zu kreieren. Genauso, wie wir für kurze Momente total losgelöst auf das Ziel schauend verharren und dennoch der Organismus einen Bewegungsablauf ausführt. Nichts tun – und dennoch bleibt nichts ungetan



Von Fred Asbell gibt es auf Deutsch die Bücher
«Instinktives Schiessen 1 und Instinktives Schiessen 2»