

Was heisst Bogenschiessen (1)

Einerseits lernt man ein **neues Gerät** kennen. Das eine **bestimmte Zieltechnik und Schiesstechnik** erfordert (Handhabung erfordert). Die Ziele sind also mit einer bestimmten Technik zu erreichen. **Jedoch nicht nur.** Sondern auch durch **die dazu gehörende Wahrnehmung** (stehe ich gut, mache ich immer die gleiche Auszugslänge oder unterschiedliche, spüre ich die Ankerung im Gesicht und die Rückenspannung, und so weiter).

Als Schusstechnik wird Stand, der Auszug, das Ankern, Lösen und Nachhalten erwähnt.

Als Zieltechnik wird eine bestimmte Ausführung erwähnt. Bewusst schiessend oder nicht bewusst schiessend.

Was heisst Bogenschiessen (2)

Man lernt ein **neues Gerät**, einen Bogen kennen. Mit dem Bogen lernt man eine bestimmte Technik kennen, damit zum Beispiel ein Ziel getroffen werden kann. Diese kann eine bewusst schiessende Technik sein oder eine nicht bewusst schiessende Technik. Ein erfolgreiches Treffen verlangt ein Zusammenspiel von Technik und Wahrnehmen.

Man richtet sich auf verschiedene Zielsituationen aus. Man erfährt **Polaritäten** wie Treffer und Fehlschuss oder die Innen- und Aussen Fokussierung. Und da man sich nicht dauernd jeden Schritt des Bewegungsablaufes merken will, gibt es das verinnerlichen und abrufen können. Somit **ein Geschehen lassen und Loslassen.**

Alle Erfahrungen finden im Bereich des Bogenschiessens statt. **Nun kann jedoch dieser eine Bereich auch ausgedehnt werden in die weiteren Lebensbereiche. Da dort auch Ziele anzutreffen sind und es Polaritäten gibt und der Wunsch nicht dauernd in der Vergangenheit und Zukunft zu sein. Somit also in der Gegenwart.**

Mit Bogenschiessen erhält man **Hinweise**. Wie man sich auf das Ziel im Bogenschiessen ausrichtet, sagt auch einiges aus, **wie man sich auf andere Ziele ausrichtet**. Dabei stellt sich als wichtigste Frage, kann ich so auf ein Ziel ausgerichtet sein, dass ich auch noch den Kontakt zu mir beibehalten kann.

Der Therapeut sagt: Geh Bogenschiessen, das wird dir helfen loszulassen. Klar, macht man Erfahrungen mit Loslassen, wenn ich zum Pfeilbogen greife. Doch man greift zu kurz, wenn man einfach denkt, es sei alleine mit Bogenschiessen getan.

Ziel: Gleichzeitiges ausrichten.

Kann ich so auf das Ziel ausgerichtet sein, dass ich auch noch den Kontakt zu mir beibehalten kann.

Polarität: Sich nicht binden (einnehmen/verstricken) lassen. Das heisst, sich von zwei Polen nicht hin und her reissen lassen. Polaritäten erforschen. Etwas wollen, jedoch nicht auf Kosten von

Loslassen: Der Bogenschütze will nicht alle Schritte sich bewusst merken. Abspeichern = Loslassen
Wirkliches Loslassen einzuüben ist nicht überall möglich (ohne Kontrolle zu sein). Da bestimmte Lebensbereiche (Arbeit) Kontrolle verlangen.

