

*Ziele wollen erreicht werden. Doch Ziele zeigen auch, ob wir durch das Ausrichten auf ein Ziel gleichzeitig auch weiterhin auf uns ausgerichtet sein können. So kann die Jagd nach guten Gefühlen (wenn ich treffe, gibt mir das ein gutes Gefühl), uns von uns wegbringen. Wenn ich jedoch gleichzeitig zur Fokussierung auf ein Ziel eine richtige Spannungslänge wahrnehme, einen sich gut anführenden Druck beim Ankeren im Gesicht wahrnehmen kann und ich die Kraft der Verankerung und Stabilisierung im Rücken spüre, **kann ich ebenso ein gutes Gefühl in mir selbst erfahren. Ich erhoffe somit nicht einfach nur, dass gute Gefühl vom Treffer auf der Zielscheibe zu erhalten.***

*Das heisst, wenn ich mich wahrnehme und ich gleichzeitig eine äussere Fokussierung beibehalten kann, dann finde ich eine innere Ruhe und Entspanntheit. Wenn sich jedoch ein äusserer Erfolg einstellt und ich mich dabei nicht wahrnehme, fühle ich auch etwas Unstimmiges. Ein Teil fehlt (mein Teil) und der andere Teil (der äussere) bekommt eine grössere Beachtung als es braucht. In diesem Unstimmigen ist auch das Abhängige verborgen. Man macht sich abhängig vom Äusseren und hofft vor allem dort z.B. Anerkennung, Liebe oder auch die guten Gefühle zu finden.*

*Deshalb ist es sicher gut, sich an die Polarität von aussen und innen zu erinnern. Und sich zu fragen, was kann ich tun, damit ich bei mir bleiben kann, auch wenn es um ein äusseres Erreichen von Zielen geht. Das Einfachste ist, sich wahrzunehmen beim Tun. Sich dem Fokus nach aussen widmen und sich dabei nicht verlieren . . .*

## **Polarität**

Beim Bogenschiessen wird man auch Begegnungen mit Polaritäten machen. Die offensichtlichste **Polarität im Bogenschiessen ist der Treffer und der Fehlschuss. Auch im Alltag begegnen uns immer wieder zwei Seiten.** Oftmals als sich zwei äussernde (innere) Stimmen. Eine Seite sucht z.B. das Angenehme und die andere Seite scheut jeden Kontakt mit Unangenehmen. Wobei hier das Anhäufen von möglichst angenehmen und das Weglassen von unangenehmen Sachen nicht heissen muss, dass es einem danach gut geht. Es kann ja sein, dass die wirkliche Begegnung mit etwas Unangenehmen gerade der Schlüssel für ein Weiterkommen ist.

Da es bei der Polarität zwei Seiten gibt, kann es schon auch vorkommen, dass man vor allem **nur eine Seite** von den zweien will (z.B. eine neue Arbeit und die alte will man verlassen). Ich will möglichst viele Treffer und keine Fehlschüsse beim Bogenschiessen. Vor allem im Alltag kann es jedoch passieren, dass man sich **nicht entscheiden** kann. Weder für die eine Seite noch für die andere Seite. Soll ich das jetzt kaufen oder doch nicht kaufen. Sollen wir diese Reise unternehmen oder doch nicht. Eine Möglichkeit wäre nun, die zwei Seiten zu erforschen. Was soll es mir geben, wenn ich mich für Seite A (oder Seite B) entscheide. Was für Befürchtungen und Ängste kommen hoch, wenn ich mich zur Seite A hinwende oder zur Seite B.

Kommen meine Pfeile beim Bogenschiessen immer etwas links zu liegen, bleibt mir nichts anderes übrig, **als es zu erforschen.** Liegt es nun am Pfeil (zu steife Pfeile treffen eher links ein). Oder bringe ich meinen Ellbogen nicht in den richtigen Abschusswinkel? Oder verreise ich den Schuss, oder mache ich beim Abschuss eine leichte Verdrehung mit der Bogenhand am Bogen, usw...

Genau so könnte man auch einen persönlichen Konflikt oder eine blockierte Handlung im Alltag **erforschen. Was meint Seite A und was Seite B.** Wo hält sich eine Seite zurück und welche Gründe gibt es dafür? Oder weshalb zeigt sich eine Seite so auftrumpfend (will sie etwas überspielen?). Gibt es Gefühle, welche vor dem Erforschen gar nicht da sein konnten. Kann die eine Seite auch wirklich mit der anderen Seite in Kontakt treten (die etwas forsche Seite mit der eher zurückhaltenden Seite). Können die zwei Seiten zu einer Lösung kommen oder die Situation ein Stück weit klären oder ergibt sich an einem Punkt eine Sackgasse? Wie reagiere ich, wenn ich in eine solche Sackgasse gerate? Und... und...

Ich denke es lohnt sich, **sich auf das Erforschen einzulassen.** Wirkliches Einlassen und die Offenheit für das Erforschen bringen oftmals eine Klärung mit sich. Vielleicht muss ich dann doch einen neuen Pfeil kaufen mit dem richtigen Spine (mit der richtigen Pfeilschaftdurchbiegung). Oder ich finde in meinem Alltag den Mut, einen nächsten Schritt zu gehen, da mir etwas Altes und Überholtes, an welchem ich glaubte noch festzuhalten, bewusst wurde. Und mit dem Bewusstwerden, habe ich nun auch die Kraft, die Anforderung für das Neue zu erfüllen. Oder es zeigt sich mir eine geschärfte Umsicht, welche mir ermöglicht, etwas genauer die Erfahrungen zu machen und die Situationen zu bewerkstelligen, welche das gewünschte Ziel auch ermöglichen.

### Loslassen

Paradox können die Erfahrungen im Leben sein. Einerseits hat man nichts unter Kontrolle (du kannst nicht alles immer auf sicher machen). Andererseits braucht es Sicherheit, damit Wachstum entsteht oder wir uns entwickeln können.

Wenn also jemand mit Bogenschiessen beginnt, kann es sein, dass er mir eine Frage betreffend das Loslassen stellt. Natürlich weiss ich dazu einiges zu Antworten. Wissend oder einfach aus gemachten Erfahrungen. Kann ich jedoch in dieser Situation wirklich ganz offen sein, ist es möglich, dass da eine noch nie gehörte und frische Antwort erscheint. Sie überrascht einem selbst, weil man nicht einfach auf bekannte Erfahrungen oder bekanntes Wissen zurückgreift. Sie ist authentisch dem Moment entsprechend. Und somit nicht dem entsprechend, was ich sowieso schon kenne und lagernd im Hinterkopf in Bereitschaft halte. Lebendig da nicht altbacken.

Andererseits braucht es Sicherheit. Zum Beispiel ist es gut zu wissen, woran es liegt, wenn die Schulter beim Bogenschiessen schmerzt. Bin ich mir sicher, dass es mit den Armhaltungen zu tun hat, kann ich mir eine andere, bessere Haltung aneignen. Sicherheit begünstigt, dass wir Situationen aushalten können. Das wir die Erfahrung machen, nun können wir uns halt gerade nirgends festhalten. Und dennoch spüren wir eine Sicherheit, standhalten zu können. Und laufen somit nicht gleich irgendwelchen Beschäftigungen und Aktivitäten nach. Die Leere gleich wieder mit irgendwas vollstopfen. Weil man es nicht aushält, dass nichts geschieht. Sich nichts zeigt. Sich keine Antworten finden lassen. Aushalten. Das Leben klopft dann zur richtigen Zeit wieder an. Und erinnert, so jetzt erfordert es wieder eine Handlung.

