

**Dass die Ziele im Alltag immer mehr und mehr ein Loslassen ermöglichen.
Es ist ja auch beim Bogenschiessen so.**

Beim Bogenschiessen hat man immer Ziele (Zielscheiben, 3D-Ziele etc.) vor sich. Genauso geben wir uns im Alltag auch immer wieder Ziele vor. **Es ist gut zu bedenken, dass auch die Ziele im Alltag immer mehr und mehr ein Loslassen ermöglichen.** Wie es ja auch beim Bogenschiessen der Fall ist: Da ist ein Ziel und ich mache die notwendigen Handlungen und nehme wahr, was dabei abläuft. Wiederhole ich es oft, dann wird es sich verinnerlichen. Das heisst, ich kann eine **loslassende Haltung einnehmen** und mein Organismus gibt mir zur richtigen Zeit die notwendigen Ausführungsimpulse für die anstehenden Handlungen. Sprich, Bogen hochnehmen, Auszug ausführen, Hand an den Ankerpunkt anlegen, etc.

Das Ziel spannt also beim Bogenschiessen einen Bogen zum Ziellosen, zum Loslassen. Wenn es das nicht täte, müssten wir immer bewusst anwesend sein und uns der Schritte bewusstwerden, die zu tun sind. Das dauernd bewusste Anwesend-Sein ist gut, wenn es zum Beispiel etwas zu **lernen** gibt. Beim Bogenschiessen z.B. den Bewegungsablauf kennen lernen. Aber es gehört auch zu unserer Natur, einfach mal Dinge nur geschehen zu lassen. **Offen zu sein, dass sich etwas aus sich heraus zeigen kann und die richtigen Handlungen sich ergeben.** Im Bogenschiessen wie auch im Alltag.

Ziele können uns ständig in einer Ausrichtung halten. Sie können uns von der derzeitigen Wahrnehmung weg bringen. Sie können verhindern, sich gerade mit der jeweiligen Situation auseinander zu setzen.

Ist man sich jedoch bewusst, dass die Ziele auch ziellos machen und ein Loslassen ermöglichen, entsteht eine neue Perspektive. Man fragt sich dann: Warum hält mich etwas auf? Warum ist etwas bedrückend? Warum gibt es scheinbar unlösbare Konflikte? Das merkt man dann, **weil sich kein Loslassen einstellt. Man hält aus irgendeinem Grund an etwas fest.** Es ist dann gut, dem auf den Grund zu gehen. Vielleicht bräuchte es ein Gespräch. Vielleicht bräuchte es ein ungewolltes Gefühl zu fühlen. Oder vielleicht nicht allen Ausflüchten des Verstandes nachzugehen. Oder mit Herz und Verstand sich einer Konfrontation zu stellen. Es bräuchte vielleicht die Einsicht, dass man nicht alle Hindernisse nur bei den anderen sieht oder in den gegebenen Umständen. Somit bräuchte es auch eine Kehrtwendung zu sich hin. Wenn nicht zu mir hin, wo denn sonst hin



Es gibt Ziele, welche einen nie ins Loslassen bringen. Nicht, weil im Ziel das Ziellose nicht vorhanden wäre. Sondern einfach, weil man es nicht finden will. Diese Ziele halten einen dann immer auf Trab...