

Traditionell Bogenschiessen und neue Erfahrungen zu Loslassen.

Die Erfahrung mit dem Loslassen begegnet einem immer wieder beim Bogenschiessen. Spannung loslassen, Atem loslassen, letzten Schuss loslassen und sich dem neuen Schuss stellen und... und...

Der ganze Bewegungsablauf beim Bogenschiessen ist auf ein Loslassen ausgerichtet. Jeder einzelne Schritt (Stand, Ankerung, richtige Auszugslänge, Rückenspannung usw.), wird auf seine Richtigkeit geprüft und so oft wiederholt, bis er sich verinnerlicht. Das oftmalige und bewusste Erfahren macht es nach vielen Wiederholungen möglich, dass die einzelnen Bewegungsabläufe sich in uns verankern. Unser intuitives Erinnerungsvermögen kann sich dieses Verankerte und Hinterlegte wieder abrufend zu Eigen machen. Da die Ausführung über unseren intelligenten Organismus (welcher die richtigen Bewegungen zur richtigen Zeit abrufen kann), im Zusammenspiel mit unserer intuitiven Intelligenz geschieht, kann sich unser persönliches «Machen, Tun und Wollen» in den Hintergrund verziehen.

Somit gibt uns das Bogenschiessen einen wichtigen Hinweis. **Auch wenn es eine Fokussierung auf das Ziel gibt (also nach aussen gerichtet), ist das gleichzeitige innere Loslassen können von grosser Bedeutung.** Es ist entscheidend, ob wir mit Vertrauen zurücktreten können oder ob wir noch an einer Verunsicherung festhalten. Das Zurücktreten bringt Gelassenheit und eine entspannte Haltung mit sich. Durch die Verunsicherung hingegen, desorientiert und dem intuitiven nicht mehr vertrauend, lassen wir lieber ein Zielsystem entstehen.

Somit können wir erforschen, was es uns ermöglicht, loszulassen und wo es die Stolpersteine des Festhaltens gibt. Das Bogenschiessen hat gleich einige wesentliche Parallelen zu unserem Lebensalltag. Deshalb ist es auch im Alltag spannend zu untersuchen (zu erfahren), was uns einen **«gleichzeitigen Fokus nach aussen wie nach innen»** ermöglicht und wie ich mein **«Loslassen unterstützen»** und dem **«Festhalten auf die Schliche kommen»** kann.

Der gleichzeitige Fokus nach aussen wie nach innen, das Loslassen unterstützen und dem Festhalten auf die Schliche kommen, das sind **die Themeninhalte des Kurses «Traditionell Bogenschiessen und neue Erfahrungen zu Loslassen»**. Dazu dienen uns die Erfahrungen mit dem Bogenschiessen und die Möglichkeiten der Selbsterforschung.

Es werden tiefere Einsichten auftauchen, **welche die enge Verbindung von Bogenschiessen mit unserem Lebensalltag offenbaren.** Treffer und Fehlschuss im Bogenschiessen sind auch die Erfahrungen des Angenehmen und Unangenehmen in unserem Alltag. Wie begegnen wir diesen zwei verschiedenen Seiten? Und wollen wir immer in einer Polarität verharren? Natürlich brauchen bestimmte Situationen unser entschiedenes Einstehen für eine Seite. Doch ebenso erfordert wirkliches Loslassenkönnen eine Haltung des «nicht entscheiden zu müssen». Keine Wahl treffen und stattdessen **mit dem sein was ist und mit dieser Erfahrung dann nichts tun müssen. Die loslassende Haltung kriert ihren eigenen Weg.** Und findet genau zu den Stellen, welche uns aufs Neue wieder herausfordern... **nichts zu tun.** Dem Begegnen was ist, gleich was es ist und keinen Impulsen dem Fliehen wollen nachgehen.

Wir erkennen und erfahren in diesem Kurs, wie die Erfordernisse des Bogenschiessens ein Loslassen unterstützen, aber auch, welche Haltungen im Lebensalltag ein Loslassen immer mehr erfahrbar werden lassen. So werden nebst variantenreichem Bogenschiessen (u.a. mit Videoanalyse) auch **«Methoden und Übungen des Loslassens»** die Kursinhalte sein.

(Jörg Dort, 16.04.2020)