

Auf dem Weg des Bogens für die Seele sorgen

Meditatives, spirituelles und therapeutisches Bogenschießen

Auf dem Platz stehen, den Bogen in der Hand und nichts anderes als Atmen und Dasein. Es sind diese heiligen Momente – gegenwärtig, geerdet, offen und gehalten sein, nichts müssen.

Zugegeben: manchmal ist mir das nicht vom ersten Moment an gegeben. Ich komme auf den Bogenplatz, bin innerlich geladen mit dem Zuviel des Alltags. Gelegentlich sind Wut und Ärger dabei und zudem bin ich in einem gefühlten Turbo-tempo unterwegs. Um Ruhe zu finden, wieder in eine Balance zu kommen, zu entspannen, bin ich hier ... und es ist wie ein Wunder, eine Einladung: Ich darf einfach da sein, so, wie ich jetzt bin. Auf dem Weg des Bogens komme ich immer wieder an in einer Gelassenheit, einem Selbstbewusstsein und einem großen Aufatmen meiner Seele.

Von außen betrachtet ist Bogenschießen ein Bewegungsablauf, den eine Person auf einem Platz konzentriert durchläuft. Beteiligt sind Pfeil und Bogen, in der Regel ein Köcher und ein Armschutz. Dann sind bereits Unterschiede festzustellen: Auf manchen Zielscheiben sind kreisrunde Ziele appliziert, andere Scheiben sind „leer“. In einem Fall werden in einem bestimmten Zeitraum relativ

viele Pfeile abgeschossen. In einem anderen Fall sind es höchstens drei Pfeile, die sich nach und nach lösen, manchmal in einer kurzen Zeitspanne und manchmal ist es nur einer pro Tag.

Wer in eine digitale Suchmaschine die Begriffe meditatives, therapeutisches oder spirituelles Bogenschießen eingibt, wird schnell feststellen, dass es kein einheitliches Verständnis oder gar definierte und geschützte Begriffe als Markenzeichen gibt.

Seit ein paar Jahren erkunde ich, worin sich therapeutisches, meditatives und spirituelles Bogenschießen unterscheiden bzw. welche Gemeinsamkeiten sie verbinden.

Diese drei Formen unterscheiden sich auf jeden Fall von sportlich ambitionierten Weisen des Bogenschießens. Hier wird in der Regel in Wettkämpfen ermittelt, wer der bzw. die Beste ist. Eine weitere Form des Bogenschießens erfreut sich zunehmender Beliebtheit: 3D-Parcours laden dazu ein, dem eigenen Instinkt zu folgen und archaisch Formen des Bogenschie-



Beate Thalheimer, Dr. theol., Bildungsreferentin, Supervisorin, Coach und Anleiterin für intuitives, spirituelles und therapeutisches Bogenschießen. Weitere Informationen unter: <https://beate-thalheimer.com>



Bens zu betreiben. In Waldgeländen stehen lebensgroße Figuren aus Kunststoff: Bären, Hirsche, Dachs, Gänse usw. Sie dienen als Ziele im Wald. Einzelne, Sportler/-innen und Familien richten sich mit Pfeil und Bogen auf die Kunststofftiere aus und nutzen sie als Fokus für die eigene Zentrierung und einen gewissen sportlichen Ehrgeiz.

Bei allen Formen des Bogenschießens geht es den Beteiligten in der Regel darum, sich in An- und Entspannung zu erholen und Freude beim Tun zu haben.

Das therapeutische, meditative und spirituelle Bogenschießen unterscheidet sich von den eben genannten Formen durch eine vorrangige Ausrichtung auf die inneren Prozesse, die dann im Außen zu sehen sind. Zielscheiben dienen eher der Orientierung als der Leistungsoptimierung. Die Bögen sind einfach, das heißt ohne Zielvorrichtungen, so dass die Intuition sich ihren Weg bahnen kann. Gemeinsam ist allen Formen des Bogenschießens, dass eine gewisse

physische Kraft notwendig ist, um den Bogen zu halten und die Sehne zu ziehen.

Therapeutisches Bogenschießen

Seit Anfang der 2000er Jahre zählt therapeutisches Bogenschießen zu den erfahrungsorientierten Angeboten, die zunehmend häufig in psychotherapeutische Prozesse oder psychosomatische Behandlungen einbezogen werden. Es bietet in besonderer Weise die Möglichkeit, im eigenen inneren irritierten System Muster zu entdecken, zu besprechen und zu verändern. Mit den therapeutischen Interventionen ist das Ziel verbunden, Aufgaben in privaten und beruflichen Bereichen mit ruhiger Kraft und mehr Gelassenheit bewältigen zu können. Darüber hinaus kann therapeutisches Bogenschießen auch einen positiven Einfluss auf körperliche Symptome wie Verspannungen, Verkrampfungen

und Schmerzen haben. Im Prozess des Bogenschießens können An- und Entspannung dafür sorgen, dass sich Muskeln und Sehnen lockern. Das psychosomatische Zusammenspiel der Abläufe kann sich gesundheitsförderlich auf die Befindlichkeit aus der körperlichen und psychischen Ebene des Menschen auswirken.

Therapeutisches Bogenschießen ist geeignet, wenn

- sich alte persönliche (Verhaltens-)Muster überholt haben
- oder die eigenen Handlungsmöglichkeiten erheblich eingrenzen
- körperorientierte therapeutische Formen das Körperbewusstsein stärken und physische Spannungen gelöst werden sollen
- das eigene Selbstbewusstsein nicht stabil oder angeschlagen ist und mehr Ruhe, Kraft und Selbstwirksamkeit erfahren werden sollen
- Depressionen die eigenen Handlungs- und Entfaltungsmöglichkeiten einschränken.

Eine Weiterentwicklung der eigenen Persönlichkeit kann durch therapeutisches Bogenschießen unterstützt werden, wenn es zum Beispiel darum geht, Abschied zu nehmen, sich neu auszurichten und neu anzufangen, Probleme und Konflikte zu bearbeiten, sich zu entscheiden, nach einer Erkrankung wieder in die eigene Kraft zu finden oder wenn es darum geht, Wege aus einem Burnout zu begleiten.

Die eigene Intuition ist auf diesem Weg von großer Bedeutung. Sie kann als persönliches Weisheitszentrum, als Schatz der bislang mehr oder weniger bewusst gesammelten Erfahrungen, Reflexionen, Leitgedanken, Zielvorstellungen, Wünsche, Visionen, Werte und Glaubenssätze verstanden werden. Diese wahrzunehmen und zu kennen, kann dazu beitragen, die eigenen Entscheidungen und die eigene Handlungsfähigkeit in einer neuen bewussteren Qualität zu gestalten.

Beispiel: Ein 23-jähriger Sohn kommt, nachdem er von zu Hause ausgezogen ist und eine Ausbildung absolviert hat, zum Studieren in die Nähe seines ursprünglichen Wohnorts. Aus vielerlei Gründen steht die Frage im Raum, ob er in dieser Phase wieder zu Hause wohnen wird. Seine Mutter ist sich nicht sicher, ob sie sich wieder einschränken möchte, wenn der Sohn erneut in die Familienwohnung einzieht. Die Pro- und Contraargumente sind analysiert und die Entscheidung ist nicht eindeutig.

Auf dem Bogenplatz stehen zwei Zielscheiben. Die Mutter entscheidet sich, welche der beiden Scheiben für das Einziehen und welche symbolisch dagegen steht. Versuchsweise lässt sie Pfeile auf die beiden Scheiben fliegen und nimmt ihre inneren Regungen wahr. Sie probiert sozusagen aus, mit welcher Perspektive es ihr besser bzw. schlechter geht und welche eigenen Reaktionen damit verbunden sind. Für die eigenen Bedürfnisse

zu sorgen, hat unter anderem ein schlechtes Gewissen zur Folge. Dieses kann mit einem der nächsten Pfeile losgelassen werden. Die innere Situation verändert sich erneut. Im Prozess wird immer deutlicher, welche der beiden Lösungen für sie die stimmigere ist.

Therapeutisches Bogenschießen eröffnet in einem geschützten Raum die Möglichkeit, persönliche Ressourcen zu stärken und Probleme zu bearbeiten. Es unterstützt, sich selbst besser kennenzulernen und neue Verstehens- und Handlungsmuster auszuprobieren.

Meditatives Bogenschießen

Regelmäßiges Meditieren hat Auswirkungen auf Hirnfunktionen, das Immunsystem, das Denken und Fühlen sowie auf die psychische Gesundheit. Meditierende versuchen, in sich, in die eigene Mitte zu gehen und sich dort bewusst und möglichst absichtsfrei aufzuhalten.

Beim meditativen Bogenschießen kommt es zunächst zu einer Entschleunigung. Sie öffnet den Weg der Achtsamkeit. Das Ankommen bei sich, am Ort und mit anderen geschieht in der Regel durch bewusstes Stehen, Gedanken vorbeiziehen lassen, auf den Atem achten, nichts Müssen, Ausatmen, immer mehr Dasein. Wenn sich das innere System etwas beruhigt hat, führen angeleitete Meditationen dazu, dass die Einzelnen sich in Achtsamkeit üben: Was nehme ich wahr? Wie viel Ruhe ist da? Was treibt mich um? Was bedarf meiner Aufmerksamkeit und Zuwendung? Wie fühle ich mich? Was möchte losgelassen werden? Kann ich die Ruhe genießen? ...

Was sich im Inneren zeigt, kann über Pfeil und Bogen den Weg nach Außen finden. Eigene Zustände und Muster werden im Außen sichtbar. Sie zeigen sich in dem, wie der Bogen aufgenommen wird, wie Pfeile eingelegt und losgelassen werden, in der Anordnung der Pfeile auf der

Scheibe oder im Gelände. Je nach Wunsch und Bedarf kann darüber gesprochen und weiterführende Impulse können aufgenommen werden. Nicht selten gleicht meditatives Bogenschießen seelischen Aufräumprozessen.

Meditatives Bogenschießen ist geeignet, wenn

- die eigene Achtsamkeit einen Freiraum braucht, neu eingeübt oder intensiviert werden möchte
- zu viel Anspannung und Stress im Alltag vorhanden ist
- Ruhe, Gelassenheit und eine tief liegende Kraft erreicht oder erhalten bleiben sollen
- gelernt werden möchte, ohne zu bewerten das wahrzunehmen, was ist,
- in der Stille Impulse im eigenen Inneren wahrgenommen werden möchten
- Altes losgelassen werden und Raum für Neues entstehen möchte.

Meditatives Bogenschießen bedarf der Bereitschaft der Teilnehmenden, sich einzulassen, auf das, was heute, hier und jetzt ist und dem zu begegnen, was sich zeigt. Als eine Art Achtsamkeitstraining trägt es dazu bei, mit sich selbst in einem guten Kontakt zu sein und sich die Zeit zu nehmen, die Beziehung zu sich selbst zu pflegen.

Spirituelles Bogenschießen

Was ist spirituell? Diese Frage stellt sich aktuell in Anbetracht der vielfältigsten Verwendung des Begriffs. Die anschließenden Ausführungen konzentrieren sich auf ein spirituelles Bogenschießen, das christlich verankert ist.

Es können zwei Grundströmungen differenziert werden: ein im Blick auf die Glaubenspraxis eher additives Konzept – intuitives therapeutisches meditatives Bogenschießen findet auf einem Klostergelände statt und wird durch Andachten und Gottesdienste flankiert.



Daneben gibt es ein eher integratives Konzept, das einem mystagogischen Ansatz folgt. Sowie es auf diesem Weg ein Eintauchen in eine göttliche Wirklichkeit gibt, beginnt das Ringen um Worte. Die häufig tiefen Erfahrungen und Resonanzen menschlicher Existenz sind so umfassend und differenziert, dass sie kaum angemessen in Worten beschrieben werden können. Die Weggefährter/-innen stellen sich bewusst hinein in die Schöpfung, in der Regel in einem spirituell durchwirkten Klostergarten. Bewusst öffnen sie sich beim Spannen des Bogens, beim achtsam wachen Hineintreten in die Verbindung zwischen Innen- und Außenraum. An eigenen inneren Orten halten sie sich hinein in ihre Gottesbeziehung. Aus der eigenen Tiefe oder Mitte heraus wird der Bogen aufgenommen und Pfeile lösen sich.

Auch hier ermöglicht die Innen-Außenbewegung, dass Impulse, Gefühle, Gedanken, Glauben zum Vorschein kommen und dort wahrgenommen werden können. Aus dem Wahrnehmen wird ein achtsames Erkunden. Dieses mündet nicht selten in ein Nachdenken und in ein tiefgreifendes, ganzheitliches Verstehen des Erlebten. Aus den individuellen und geteilten Impulsen und Erfahrungen erwächst hier und da ein Gebet, ein gemeinsames Schweigen oder Singen,

zum Beispiel von Taizé-Liedern. Angeleitete Glaubensgespräche hinterfragen oder vertiefen eigene Glaubenserfahrungen, können neue Impulse für die Entwicklung des eigenen Glaubens geben.

Spirituelles Bogenschießen ist geeignet, wenn

- sich die eigene Seele nach tief Durchatmen und Entspannen sehnt
 - die Gottesbeziehung eine Erfrischung, eine Erneuerung sucht
 - neue erfahrungsbezogene Wege des eigenen Glaubens gepflegt oder ausprobiert werden möchten
 - der eigene Glaube in einer bewussten erfahrungsgenährten Gegenwärtigkeit mit anderen erlebt und geteilt werden möchte.
- Spirituelles Bogenschießen ist wie ein meditativer Weg. Er kann seelsorgliche therapeutische Impulse bereithalten, wo diese gebraucht werden, um zum Beispiel Quälendes loszulassen, eigene Verstrickungen in persönlich Gedanken- und Gefühlsmuster zu lösen oder Entschuldigungen auf den Weg zu bringen.

Ich treffe mich selbst

Den beschriebenen Ansätzen ist gemeinsam, dass sie Achtsamkeit, Salutogenese und Resilienz fördern, indem sie die den Freiraum

für die eigene Intuition öffnen. Das geht nur über individuelle Wege und die Bereitschaft, dem zu begegnen, was sich zeigen möchte. Zudem bedarf es einer Bereitschaft, sich auf persönliche Entwicklungen einzulassen. Die drei vorgestellten Formen sind im Blick auf den Alltag nachhaltig. Wie genau dies für die jeweilige Person am sinnvollsten ist, das kann auf dem Weg des Bogens besprochen und verankert werden. In jedem Fall speichert der Körper die neuen Erfahrungen und kann sie jederzeit durch Erinnern aufrufen. So genügt es, in anspruchsvollen Situationen einen (imaginären) Bogen zur Hand zu nehmen und sich durch das Leibgedächtnis ganz konkret körperlich aufrichten zu lassen. In den genannten Variationen lädt der Bogen als Spiegel der eigenen Person und Seele dazu ein, sich selbst zu begegnen und weitere Entwicklungsschritte einzuleiten.

LITERATURTIPPS

- Karl-Heinz Schäfer, Therapeutisches Bogenschießen, München 2018.
- Paolo Coelho, Der Weg des Bogens, Zürich 2017.