

- „Der erste Pfeil war ja ganz gut in der Mitte, aber die anderen beiden ...!“
- „Also ich bin zufrieden.“ – „Womit jetzt genau, in welcher Hinsicht?“ – „Wie gut ich schon getroffen habe.“
- „Ich denke, ich muss den Bogen tiefer halten und mich noch mehr konzentrieren.“

oder ob er mehr den Prozess und sich selbst wahrgenommen hat, z. B.:

- „Ich bin diesmal nicht so gut zur Ruhe gekommen, das Reden der beiden anderen hat mich doch ziemlich abgelenkt.“
- „Das Öffnen des Brustkorbs habe ich gut spüren können – ein tolles, befreiendes Gefühl!“
- „Schon beim Loslassen war ich mir ganz sicher: der trifft den Ballon, und so war es dann ja auch.“

1.2.2 Achtsamkeit

Das nicht-bewertende, prozessorientierte Bogenschießen ist auch eine Übung in Achtsamkeit.

Die meisten Patienten erleben das ganz spontan, indem sie überrascht sind, wie schnell die zwei Stunden Bogenschießen vergangen sind; sie waren ganz bei der Sache, haben an nichts anderes gedacht; es war auch nicht anstrengend und eher beruhigend. So kommt auf natürliche und einfache Weise eine gute, konkrete Erfahrung zustande, die sich mit dem Begriff Achtsamkeit verbinden lässt, der ursprünglich aus der buddhistischen Tradition und Meditationspraxis kommt. Achtsam sein heißt in unserem Zusammenhang, einfach ausgedrückt: *aufmerksam wahrnehmen, was hier und jetzt ist.*

Das hat verschiedene Facetten. *Aufmerksam* steht im Gegensatz zu Flüchtigkeit, ob nun als Oberflächlichkeit (nicht bei der Sache sein) oder als Unruhe, hektische Sprunghaftigkeit (nicht bei der Sache bleiben). Es geht jedoch um eine offene Aufmerksamkeit, keine angestrengte Konzentration.

Ich habe durch viele Gespräche mit Patienten gelernt, dass Konzentration ein problematischer Begriff ist, durchaus nicht so selbstverständlich positiv, wie er scheint. Denn in der Tendenz bezeichnet er ein Sich-Zwingen zur Aufmerksamkeit, ein Sich-Zusammenreißen, ein angestrengt willentliches Sich-Nicht-Ablenken-Lassen, ein angespanntes Sich-Ruhig-Halten. Das aber kann nur vorübergehend notwendig und sinnvoll sein.

Auf Dauer ist nur wirkliche Ruhe gesund, die schon im Tun liegt, ein Handeln mit innerlicher Sicherheit, mit Gelassenheit. Der Unterschied zeigt sich beim Bogenschießen besonders deutlich im Atmen:

- Hat jemand bis kurz vor dem Loslassen des Pfeils eingatmet und den Atem angehalten, so handelt es sich um angespannte, starre Bewegungslosigkeit.
- Hat jemand vor dem Loslassen des Pfeils (fast) völlig ausgeatmet, so befindet er sich trotz der notwendigen muskulären Grundspannung in gelöster Ruhe.

Ein Patient, der in seinem Berufsleben Feuerwehreinsätze zu leiten hatte, beschrieb seine entsprechende, sehr eindringliche Erfahrung beim Bogenschießen folgendermaßen (in meinen Worten aus dem Gedächtnis nachformuliert):

„Ich habe jetzt hier zum ersten Mal bei einer spannungsreichen Sache – ich will ja auch wirklich alles richtig machen und gut treffen – eine tiefere, von innen kommende Ruhe erlebt. Im Beruf galt ich immer als „die Ruhe selbst“, habe auch schlimme Einsätze professionell fehlerfrei geleitet, aber innerlich war ich extrem angespannt. Das bin ich schließlich nicht mehr losgeworden und deshalb ja auch hier. Jetzt weiß ich, dass Ruhe etwas ganz anderes ist.“

Eine weitere Facette liegt im *Wahrnehmen*. Wer achtsam ist, nimmt mit seinen fünf Sinnen offen wahr, das heißt, er denkt nicht nach und vor allem bewertet er nicht, auch nicht emotional. Bewertungen engen leicht die Wahrnehmung schablonenhaft ein. Im reinen Wahrnehmen gibt es kein besser und schlechter, sondern nur den erstaunlichen Reichtum unmittelbaren Erlebens.

Ein achtsames, also neutrales Wahrnehmen ist für die meisten Menschen außerordentlich schwierig. Doch soweit es gelingt, wird dessen beruhigende Wirkung unmittelbar erkennbar. Beunruhigend sind ja, außer in akuten Situationen, nicht die unmittelbaren Wahrnehmungen, sondern die bewertenden Gedanken, Phantasien und Gefühle.

Beim Bogenschießen wird das nicht-wertende Wahrnehmen als Möglichkeit gut erkennbar, wenn es um die Verwertung von Erfahrung geht. Der Schlüsselsatz *Jeder Pfeil ist eine Erfahrung* wurde bereits erwähnt (siehe Kapitel 1.1.3): Entscheidend ist die Wahrnehmung, wo genau der Pfeil landet ist, die übliche Bewertung ist überhaupt nicht hilfreich. Hier über-

schneidet sich Achtsamkeit mit Prozessorientierung und steht im Gegensatz zur Ergebnisorientierung. Damit befinden wir uns auch bei der nächsten Facette. Achtsamkeit bleibt im Hier und Jetzt, ohne abschweifende Gedanken. Gerade beunruhigende Gedanken wandern typischerweise woandershin, ob an einen andern Ort (z.B. „Jetzt landet meine Tochter gerade in New York – hoffentlich geht alles gut!“) oder in die Vergangenheit oder Zukunft (z.B. „Habe ich vorhin mein Auto abgeschlossen?“ bzw. „Ich muss unbedingt nachher gleich noch einkaufen, bevor die Geschäfte zu machen!“).

Wenn es gelingt, in der unmittelbar wahrnehmbaren Wirklichkeit zu verweilen, auch nicht in Phantasie und Traum abzudriften (z.B. „Ich würde jetzt viel lieber in einer warmen Stube einen Kaffee trinken!“), entsteht tatsächlich eine Art Aufgehen im Tun. Es kommt zu einer erstaunlichen Ruhe und Gelassenheit, einer Offenheit für den Reichtum erlebbarer Wirklichkeit.

Die Bedeutung des Hier und Jetzt zeigt sich beim Bogenschießen öfter daran, wie sehr die Bewertung eines Treffers den Ablauf beim nächsten Pfeil beeinträchtigt. Wenn ein Pfeil z.B. besonders gut getroffen hat, entsteht bei manchen Personen sofort ein innerer Druck, es jetzt genauso gut oder noch besser machen zu müssen, und das führt fast immer zu schlechteren Ergebnissen. Ein Satz, der an dieser Stelle helfen kann und der übrigens der ursprünglichen Jagdsituation entspricht, lautet: „Es gibt immer nur *einen* Pfeil“.

1.2.3 Intuition

Intuitives Bogenschießen ermöglicht natürlich auch eine intensivere Beschäftigung mit dem Thema *Intuition*. Weil ein genaueres Kennenlernen, Verstehen und Üben von Intuition für viele Patienten wertvoll und wichtig ist, habe ich mich für die ursprüngliche und natürliche Form des Intuitiven Bogenschießens entschieden. Ich vermittele nicht das im Sportbereich dominierende mechanische Zielen mit optischen Hilfsmitteln, welches die Orientierung auf Konzentration, Leistung und Wettbewerb verstärkt – diese ist bei Patienten meistens schon genug ausgeprägt und braucht keine Verstärkung.

Intuition ist eine Ahnung, ein Gefühl, das zu schneller Einschätzung, Entscheidung und Handeln befähigt. Intuitives Handeln lässt sich beschreiben als: in sich hineinschauen, in sich hineinhören, erspüren, was sich richtig anfühlt, und dann aus dem Bauch heraus entscheiden, ohne lange nachzudenken und bewusst rational abzuwägen.

Dieses intuitive Wissen ist dem Menschen nicht angeboren. Auch wenn die intuitive Entscheidung nur zum kleineren Teil bewusst geschieht, ba-

siert sie doch auf Erfahrung: Intuition umfasst alles Wissen der Person zu dem Punkt, sowohl unbewusstes als auch bewusstes.

Deshalb verwende ich für Intuitives Bogenschießen nicht den Begriff instinktiv, der in der Biologie eine genetische Verhaltensprogrammierung bezeichnet, vor jeder Erfahrung. Richtig daran sind im Zusammenhang mit Bogenschießen nur die Betonung des Unbewussten und die Abgrenzung von rational gesteuertem, denkendem Tun. Doch ansonsten ist dieser Begriff eine Mystifizierung des Bogenschützen als Raubtier auf der Jagd.

Da die Erfahrungen des einzelnen Menschen auch begrenzt und einseitig sein können, ist Intuition jedoch keineswegs unfehlbar. Es kann schlichtweg an ausreichender Erfahrung fehlen oder es können mögliche Verzerrungen von Erfahrung wirksam sein, z. B. durch:

- irreführende Informationen (etwa durch Werbung),
- Vorurteile,
- neurotische Muster des Erlebens.

**Gute Intuition entwickelt sich durch viel Erfahrung,
die gut verwertet wird.**



Es gibt auch Bereiche, die der Intuition einfach nicht zugänglich sind, z. B. biologische Muster wie Reflexe oder Zufallsgeschehen wie der Fall eines Würfels. So sollte Intuition auch unterschieden werden von anderen Formen unbewussten Entscheidens bzw. Handelns:

- Raten, z. B.: „Auf welche Zahl wird die nächste Kugel beim Roulette fallen?“
- Spontaneität, die ohne notwendige Erfahrungsbasis völlig beliebig geschieht bzw. vereinfachenden Denkmustern (Faustregeln, *mental shortcuts*) folgt, z. B.: „Wählen Sie eine Farbe!“ (Praktisch alle wählen Rot oder ihre Lieblingsfarbe.)
- Automatismus/Routine als schematisch immer gleicher, unbewusst gewordener Ablauf, z. B. das Öffnen einer Tür.

Zur Intuition gehört das Spüren, das Bewusstwerden des Gefühls für Richtig und Falsch. Intuition ist eine wertvolle Fähigkeit. Da sie alle Erfahrungen und alles Wissen der Person unbewusst integriert und auf den Punkt bringt, ist sie oft sinnvoller als das alleinige rational-bewusste Überdenken, z. B.,

- wenn zu wenig bewusste sachliche Informationen zur Verfügung stehen,
- wenn zu viele Informationen sich nicht mehr übersichtlich ordnen und vernünftig bewerten lassen,
- wenn zum ausreichenden Überlegen keine Zeit ist,
- wenn Gefühle ein wesentlicher Faktor sind (z. B. in persönlichen Beziehungen).

Die meisten Menschen nützen ihre Intuition zu wenig, vertrauen ihr nicht und machen so auch zu selten die Erfahrung, wie zutreffend sie meist ist. Diesen Erfahrungsraum kann das Bogenschießen gut öffnen.

Wer seine Intuition fördert, entwickelt ein grundlegendes Selbstvertrauen, indem er auf seinen Körper hört, sich selbst wieder vollständiger wahrnimmt und mehr bei sich ist. Darin liegt der wesentliche therapeutische Wert.

Intuitives Bogenschießen

Beim Bogenschießen wird Intuition zentral erfahrbar im Moment des Loslassens. Wer seiner Intuition folgt, lässt Sehne und Pfeil los, wenn ihm sein Gefühl sagt: „Ja, dieser Pfeil trifft!“ Hilfreich ist dabei ein Moment des Innehaltens am Ankerpunkt vor dem Loslassen, um das Gefühl fragen zu können.

Die entsprechende intuitive Zielorientierung ist im vorhergehenden Verlauf schon entwickelt worden (siehe Kapitel 1.1.3):

- Beide Augen sind ganz offen.
- Der Blick bleibt während des ganzen Bewegungsablaufs immer auf dem Zielbereich.
- Gut ist ein weites Blickfeld (das Ziel, das ich treffen möchte, befindet sich dabei in der Mitte).
- Ebenso richten sich Aufmerksamkeit und Bewusstsein auf den Zielbereich (nicht insgeheim auf den Pfeil o. Ä.).

Auch die Erfahrungsverwertung nach dem Abfliegen des Pfeils gehört noch mit dazu:

- wahrnehmen, wo der Pfeil gelandet ist
- möglichst längere Zeit in der Körperhaltung des Loslassens bleiben (Nachhalten)