



## Bogenschießen als Meditation

*Seit diesem Frühjahr bietet der Verein „Achtsam Leben Ruhrgebiet“ in der Turnhalle der Widar Schule Bogenschießen als Meditation an. Es fanden bereits 2 Kurse mit je 3 Abendterminen statt. Die nächsten Kurseinheiten werden kompakt jeweils an einem Samstag angeboten.*

### Tradition und Philosophie

Die Leitung hat Andrea Lohmann. Sie ist deutschlandweit unterwegs, um Bogenschießen als Meditation zu unterrichten. Sie lehrt in der Tradition und Philosophie des „Bogenwegs“, den ihr Ausbilder Kurt Österle nach seinen eigenen langjährigen Erfahrungen entwickelt hat. Er ist Zen-Lehrer und Autor des Buches „Wenn der Bogen zerbrochen ist – dann schieß! – Mit dem Bogenweg die Kunst des Lebens meistern“. Dieses baut wiederum auf den Erkenntnissen von Eugen Herrigel „Zen in der Kunst des Bogenschießens“ auf, dessen Lektüre für unzählige

Suchende auf dem spirituellen Weg zu einem Schlüsselerlebnis wurde.



### Der Bogenweg

Der Bogenweg ist die ideale Art und Weise, eine körperlich-praktische Methode mit einer meditativen Geisteshaltung zu verbinden, die sich nicht nur beim Bogenschießen selbst, sondern vor allem auch im alltäglichen Leben bewährt. Pfeil und Bogen sind bloß Hilfsmittel, um das Geheimnis der Lebenskunst zu entdecken, das nicht darin besteht, besser zu treffen, sondern darin, leichter loszulassen.

### Praxis

Die Teilnehmenden lernen zunächst den Umgang mit dem Bogen (Zusammenbauen, Spannen, Ausrüstung: Unterarmschutz, feste Schuhe, Ziel-

scheibe aus Stroh, zum Schutz der Halle ein pfeildichtes Tuch dahinter) und anschließend, wie der Atem als Maß dazu kommt. Dabei erspüren sie, welche meditative Wirkung von dem immer gleichen Tun ausgeht:

- meinen Stand finden
- mein Ziel nehmen
- Spannung aufbauen
- und loslassen

In diesem immer wiederkehrenden Ablauf geschieht das meditative Bogenschießen und passt sich dem individuellen Atemrhythmus der Schießenden an. Der Atem führt die Bewegung und ist hilfreich dabei, sich in der Bewusstheit für diesen Augenblick zu üben. In der Faszination des intuitiven Schießens liegt die Chance und die Bereicherung, Lebenskunst für den Alltag zu entdecken. Die Teilnehmenden erleben, welche Auswirkungen Ruhe und Gelassenheit auf ihr Handeln haben können.

### Lebenskunst und Gelassenheit im Alltag

Intuitives Bogenschießen fördert den inneren Dialog und die Eigenwahrnehmung der persönlichen Verfassung. Der Umgang mit dem Bogen ist geeignet, die Zusammenhänge von Konzentration,



Absicht und dem Erreichen gesteckter Ziele spürbar zu machen.

In der Achtsamkeit mit sich und dem Bogen können Räume frei werden, seine eigene Mitte (wieder) zu entdecken.

- Vom Alltagsstress abschalten
- Kräfte spüren und mobilisieren
- Selbstreflexion und Zielausrichtung erleben
- Loslassen lernen
- Spiritualität vertiefen und Achtsamkeit üben

### **Stimmen der Teilnehmenden**

„Es tut mir gut, mich im Rahmen der unbedingten Ruhe im Raum komplett auf meine eigene Atmung zu konzentrieren und diese in Einklang mit der Bewegung beim

Bogenschießen zu bringen. Ein optimal „geschossener“ Pfeil verursacht auch in einem selbst ein „richtig gutes“ Gefühl, sodass ich auch direkt gemerkt habe, wenn Atmung und Bewegung stimmig waren. War für mich eine neue und sehr schöne Erfahrung.“

„Körperstand und -ausrichtung, der dem individuellen Atem folgende Bewegungsablauf – ich merke es sofort, wenn die Konzentration nicht dabei ist. Habe ich es aber verinnerlicht, führt eines harmonisch zum anderen. Zeit zum Durchatmen und Kraft schöpfen.“

Mehr Informationen unter [achtsam-leben-ruhrgebiet.de](http://achtsam-leben-ruhrgebiet.de) und [bogenfuelle.de](http://bogenfuelle.de)

*Kathrin Wieghardt,  
Sylvia Heinen, Andrea Lohmann*



# bogenfülle

lebenskunst im bogenschießen