

Immer noch auf dem Weg...

Steht man mitten im Leben, schwimmt man mit dem Strom, teilt man die Freuden mit der Masse... wird man nicht gescheit! Schau ich auf mein schon langes Leben zurück und frage mich, was mich besonders geprägt oder angerührt oder mir besondere Erkenntnisse vermittelt hat, steigen immer wieder die vielen erlebten Bilder des Bogenschießens auf. Als Kind: Pfeil und Bogen... Indianer... Als Student: Herriegel gelesen, erste Begeisterung – aber wohl längst nicht alles verstanden. Meditationskurse, „Experte“ für Entspannungsverfahren und Gelassenheit (Psychotherapie), den „Bogenweg“ bei sogenannten Meistern gegangen, eigene Praxis an der Scheibe... (Keine Wettbewerbe). Und das eigene Leben gelebt; auch hier eine gewisse Meisterschaft angestrebt.

Meine Aufzeichnungen „von damals“, meine Erinnerungen und vor allem das Erkennen des Wichtigen haben für mich im

Alter eine hohe Bedeutung, die vor allem in der Philosophie des Bogenschießens zusammenfließen. Die Welt war und ist mir eine Schule der Erkenntnissuche: Das treffliche Zielen zählt mehr als gut zu treffen.

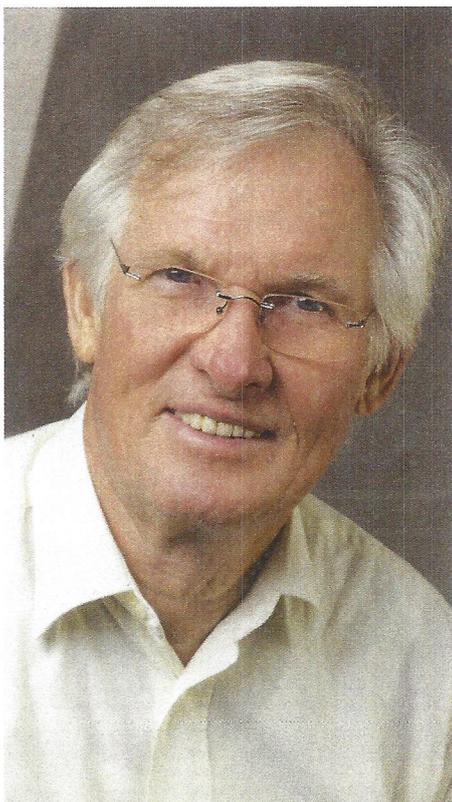
„...es kommt darauf an, dass der Schütze trotz all seinem Tun unbewegte Mitte wird. Dann stellt das Größte und Letzte sich ein: Die Kunst wird kunstlos, das Schießen wird zu einem Nichtschießen, zu einem Schießen ohne Bogen und Pfeil; der Lehrer wird wieder Schüler, der Meister zum Anfänger, das Ende zum Beginn und der Beginn zur Vollendung.“ (H, S.14)

Wie mühsam kam mir – damals – der Prozess vor, seinen richtigen Stand zu finden. Der Bewegungsablauf wird ohne Bogen eingeübt, der „Stand wird verriegelt“, die Bewegung mit der Atmung synchronisiert. Und ist es

nicht auch im täglichen Leben genauso? Erst einmal lernen, wie und wo man stehen muss, um sein Ziel zu erkennen und mit der richtigen Ausgangs-Technik, dem überzeugenden „standing“ sich der Aufgabe zu stellen? Es ist eine Frage der Haltung, die darüber entscheidet, ob man seine Potenziale optimal zur Entfaltung bringt.

Ich ahnte den Geist der Meisterschaft und ich spürte die große Sehnsucht nach einem guten Lehrer, einem Lehrer, der sanft und konsequent Achtsamkeit verlangt, ohne dieses Verlangen je auszusprechen. Sammlung, schweigen, spüren, atmen... Die Bedeutung des JETZT erfahren und kultivieren – nichts anderes soll stören, die Gedanken sind nur hier. Konzentration – aber nicht auf das, was kommen kann, sondern nur auf das, was ist!

Die Barbarei des Nützlichkeitsdenkens hat sich längst in unsere beruflichen und sozialen Beziehungen, sogar in unsere in-



Zur Person

Prof. Dr. Knud Eike Buchmann

Der 1941 geborene Prof. Dr. Knud Eike Buchmann wurde einer breiten Öffentlichkeit vor allem wegen seiner Arbeit als Professor für Psychologie und Personalführung an der Hochschule für Polizei in Lehre, Forschung und Polizei-Praxis in Villingen-Schwenningen bekannt, wo er das "Institut für Konfliktmanagement und Krisenintervention" für die Polizei des Landes Baden-Württemberg aufbaute und leitete. Buchmann beriet dabei u. a. die Führungs- und Rettungskräfte bei polizeilichen Einsätzen wie Geiselnahmen oder großen Schadensereignissen, wie beispielsweise dem Flugzeugabsturz in Überlingen. Buchmann war darüber hinaus bei spektakulären Kriminalfällen immer wieder auch gefragter Experte bei Presse, Funk und Fernsehen. Sehr eng war Buchmann stets auch dem

Sport verbunden. So absolvierte er auch ein Aufbaustudium an der Deutschen Sporthochschule in Köln und arbeitete in jungen Jahren als wissenschaftlicher Assistent der Sportwissenschaft. Zu seiner regen wissenschaftlichen Tätigkeit gehören auch Veröffentlichungen zur sportpsychologischen Arbeit im Leistungssport. Auch heute ist der inzwischen pensionierte Professor noch hvielfältig tätig, arbeitet als Psychotherapeut, Managementtrainer, Coach und Berater in Kommunikation und Gesprächsführung, Rhetorik und Verhandlungsführung, mentale Strategien und Moderator in Betrieben, Behörden und in der Politik. Zu seinen Hobbies gehört auch das Bogenschießen. Wir veröffentlichen in dieser Ausgabe unseres Magazins gleich zwei Artikel von ihm zum Bogenschießen. Zum einen geht es darum, was dem Professor beim Bogenschießen so ganz persönlich alles durch den Kopf geht und zum anderen gibt es konkrete Tipps vom Psychologen für Bogensportler.

timsten Empfindungen hineingefressen. Hat uns nicht im unreflektierten Alltag die Gier nach immer mehr und das unstillbare Bedürfnis nach Beachtung und Anerkennung zu ihren Sklaven gemacht? Dieser krankhafte Trieb erniedrigt uns.

Ich habe meinen Platz gefunden; lasse den Körper etwas schwingen, um den inneren Schwerpunkt zu finden. Fühle ich mich hier wohl? Kann ich von hieraus zuversichtlich agieren? Ich nehme den Bogen, hebe ihn, spüre ihn und nehme eine freundschaftliche Beziehung zu ihm auf. Er wird Teil von mir – für einen Moment. Der Bogen wird zur Verlängerung des Arms, der Pfeil wird zur Verlängerung der Hand. Anfangs habe ich den Pfeil vom Lehrer überreicht bekommen; habe mich mit einer stillen, demütigen Verbeugung „bedankt“ und ihn fachgerecht eingelegt: Führfeder oben, Haltung beachten, Atem strömt; drei Atemzüge – beim letzten Ausatmen zum Ziel visieren. Ausatmen. Spannen. Die Finger berühren nicht den angelegten Pfeil; die Mittelfingerkuppe berührt bei fast abgeschlossener Spannung den Mundwinkel. Ausatmen. Der Pfeil löst sich ohne Ruck. Der Arm schwingt harmonisch zur Seite über den Kopf. „Die Kunst des inneren Werkes, das nicht wie das äußere vom Künstler abfällt, das er nicht machen, sondern immer nur sein kann, entspringt aus Tiefen, von denen der Tag nichts weiß“. (H; S.58) Nach vielen, hundert, tausenden...? Versuchen und Übungen stellt sich ein Gefühl dafür ein: Absichtsloses Geschehenlassen – das Loslassen als reifste Form des Lebens.

An was klammern wir uns ständig, was haben wir für „Schätze“ gehortet, welche Massen an Sachen und Büchern und Gerätschaften verstauen wir in unseren Häusern und Wohnungen?! Haben wir nicht oft viel mehr als wir sind? Neigen wir dazu, uns durch unseren Besitz zu definieren? Unsere Werke und Ideen, unsere Überzeugun-

gen und Erkenntnisse haben uns „reich“ gemacht – und nichts davon möchten wir missen..., aber... sie fesseln uns zugleich; und wir neigen dazu, das „Charakter“ oder „Identität“ zu nennen. Wir bekleiden/bekleideten Ämter und Posten, tragen Titel und „Würden“ und sind doch am Ende unseres Lebens so nackt wie bei der Geburt. Wir müssen alles loslassen, hergeben, verlassen, aufgeben... So ist es ein Gebot der beginnenden Weisheit, solche Prozesse rechtzeitig und systematisch einzuüben... Mit einem gütigen Lächeln loslassen... das ist ein ganz anderer Reichtum: Gelassenheit, etwas lassen oder auch zulassen, geschehenlassen können.

Wenn ich beim Bogenschießen den Ankerpunkt erreicht habe, ziehe ich die Hand noch ein wenig weiter nach hinten und lasse dann – durch nichts und niemanden abgelenkt – die Sehne ganz „locker“ aus den Fingern gleiten. Es ist dieser großartige Moment: Im Gegensatz von Konzentration und nachfolgender körperlicher wie geistiger Entspannung schwingt Lebenslust. Hier erlebe ich das Urprinzip der Gegensätzlichkeit, dem wir alle unterliegen.

Vierter Atemzug.

Der Pfeil schnell von der Sehne; er trifft oder nicht.

Selten werde ich vom Erfolg belohnt, wenn mir das Treffen ins Gold („Goldfieber“) das Wichtigste ist. Je wichtiger mir der gute Treffer ist, umso leichter führen kleinste Verkrampfungen zur abweichenden Flugbahn des Pfeils.

Und:

Auf dem Bogenweg

dachten wir den guten Schuss – er fällt ganz anders.

In aller Stille

bei ruhigem tiefen Atem fliegt der Pfeil davon.

„Das also war des Pudels Kern: Kein technischer Kniff, hinter den zu kommen ich vergeblich versucht hatte, sondern be-

freiende und neue Möglichkeiten eröffnende Atmung... Weiß ich doch, wie nahe in solchen Fällen die Versuchung kommt, starkem Einfluss zu erliegen und in Selbsttäuschung befangen die Tragweite einer Erfahrung nur deshalb zu überschätzen, weil sie so ungewöhnlich ist“. (H. S.33)

Sind wir nicht in unserem Universum des Utilitarismus verdorben, weil wir überall das Nützliche, Gewinnbringende suchen? Ein Hammer scheint uns wichtiger als eine Symphonie, mit einem Messer können wir mehr anfangen als mit einem Gedicht, ein Schraubenschlüssel bedeutet uns mehr als ein Gemälde... Der Nutzen eines Werkzeugs ist schnell erklärt, während es schwerer fällt begreiflich zu machen, wofür das „Unnütze“ wichtig ist. Es ist doch wie beim Bogenschießen: Wir haben keinen Besitzanspruch an das Leben; und das tägliche Zusammenleben ist, wie ein der Sehne entfliehender Pfeil, immer auch auf dem Weg des möglichen „Scheiterns“: Die Fragilität, die Unsicherheit, die Zartheit einer Lebens- oder Liebesbeziehung ist (wie Zeitlupenaufnahmen vom fliehenden Pfeil verdeutlichen) „flatternd“ und nicht stabil oder festgefügt.

Der Pfeil fliegt. Man staunt ein wenig über sich – und ist sich sicher: Man hat nichts getan – ES ist geschehen. Es benötigt wohl eine sehr lange Zeit bis man das Empfinden haben kann, dass sich das Bewusstsein mit dem Unbewussten harmonisch zusammen tut. Hier, wie im Leben, verbinden sich technische Geschicklichkeit, Einstimmung in das Feld des Geschehens, intuitive Lust und Kompetenz mit einer klaren Zielvorstellung für einen kurzen Moment zu einem Augenblick der „ungewollten Meisterschaft“. Der Meister „zerbricht die Form“ (sagte Goethe) – oder, wie es im Zen heißt: Der Meister kennt alle Regeln und verstößt dagegen.

Deshalb ist der „Bogenweg“ ein langer Weg in die Freiheit des Geschehens. Wobei der Laie als Freiheit wohl vor allem die geistige Freiheit einer Entscheidung meint. Aber: Lehren uns nicht die Ergebnisse der neurobiologischen Hirnforschung, dass das, was wir als freie Entscheidung erfahren, nichts ist als die nachträgliche Begründung von Zustandsveränderungen, die ohnehin erfolgt wären? Das Gefühl, eine Bewegung absichtlich ausgeführt zu haben stellt sich exakt 350 Millisekunden nach dem Bewegungsbeginn ein. Die „freie“ Willensentscheidung also erst nach der Handlung? Das Gehirn entscheidet aber nicht willkürlich, sondern auf der Grundlage vorher gesammelter Erfahrungen. Es hat also Initiative, reagiert nicht nur wie eine Maschine „auf Knopfdruck“! Es scheint so als wüssten wir längst nicht immer sofort, was unser Gehirn vorhat – es orientiert sich an den eingeschliffenen Verhaltens- und Bewegungsmustern. Und jeder „Künstler“ weiß, wie wichtig die unglaublich vielen Übungen sind, um in die Leichtigkeit des Meisters zu finden. Es war mir mit die schwerste Übung: das

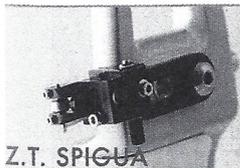
absichtslose Geschehenlassen. Spontanphänomene, wie das Einschlafen oder das Finden einer kreativen Idee, kann man nicht kommandieren: Es muss geschehen. Wer Erleuchtung will lebt ganz anders als jener dem sie geschieht. Ja, so geschieht es nichts kannst du daran wollen. Einfach ist's geschehn. Auch hier sehe ich wieder viele Parallelen zum täglichen, geistigen Leben. Meisterliches Verhalten und Können ist leise; es zeigt sich im stabil-flexiblen Standpunkt, in der gekonnten Handhabung des Geräts oder der Sprache und in der Einstellung, die jeden Zweifel hinter sich gelassen hat. Könnerschaft steigt von Innen in den externen Raum. Es ist als würde das Ergebnis heranschweben, ohne dass irgendjemand mit Kraft, Gewalt oder in dynamischer Geschäftigkeit Druck macht oder gar sublimale Nötigungen einsetzt. Solange wir in dem, was wir tun, das Versagen befürchten, kommen wir nicht von uns selbst los! In solchen Fällen verursachen wir mit unseren Zweifeln ein eigentlich von uns unabhängiges Geschehen, das wir ständig

„unter Kontrolle haben“ wollen. Wir kämpfen einen inneren Kampf, um den richtigen Moment des „Loslassens“ zu finden. Aber die vielen Überlegungen zerstören zu leicht den Prozess des Gelingens. Die Hand des Bogenschützen öffnet sich, wie eine Knospe platzt, um der Blüte die Freiheit zu schenken.

„Es steht Ihnen im Wege, dass Sie einen viel zu willigen Willen haben. Was sie nicht tun, das, meinen Sie, geschehe nicht“. (H.S. 41) Wir nehmen uns zu wichtig, verschleudern unsere Energie (und Konzentration), um stets nur „halbgute“ Ergebnisse zu erzielen. Im Bogenschießen die Ichbezogenheit zu überwinden ist m.E. – zumindest für mich – ein sehr lohnendes Nebenprodukt, dieser wunderbaren Tätigkeit. Ich habe länger nicht geübt; mir fehlen die stillen, fast orgastischen Momente, in denen die Sehne durch die sich lösende Bogenspannung den Pfeil in die Weite der Welt schleudert. Ich bin immer noch auf dem Weg.

Dr. Knud Eike Buchmann – (2000 und 2015)

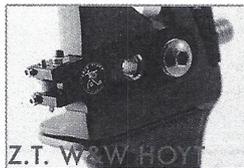
ARCO SPORT
SPIGARELLI S.N.C.
a Prenestina 252/e 00177 Roma tel 0039/062148351 fax 0039/06272892
www.arcosportspigarelli.com



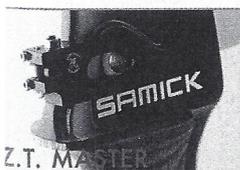
Z.T. SPIGUA



Z.T. REST INNO



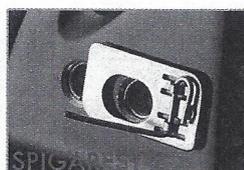
Z.T. W&W HOYT



Z.T. MASTER



Z.T. SLIM REST



SPIGARELLI



BÖGEN VISIERE BUTTONS
PFEILAUFLAGEN SCOPE PINS