

„Der Pfeil wird gemacht, um zu treffen“

Vortrag beim Forum Psychosynthese „Dem Leben begegnen: Wandel - innere Führung - Bewusstsein

Ulrich Nollenberger

Bogen

„Der Bogen ist ein längliches, gebogenes und biegsames Objekt, an dessen oberem und unterem Ende eine Art Schnur (Sehne) befestigt ist. Durch das Ziehen dieser Schnur wird Energie in die äußeren Teile des Bogens geladen (Bogen gehört zu den „Federwaffen“). Diese Energie wird beim Abschuss auf einen Pfeil, der mit der ungefähren Mitte der Schnur verbunden ist und in der ungefähren Mitte des Bogens aufliegt, übertragen, sodass er auf einer Parabel davonfliegt.“ (1)

Der Bogen steht für das weibliche Element, den Kreis, er ist Teil eines Kreises. Als Urbild symbolisiert er das ausweichende, elastische und nachgebende Element, ähnlich dem Wasser und doch - wie das Wasser auch - niemals weichend. Laotse soll tief sinnig dazu geäußert haben: „...gleich dem Wasser, gleicht das rechte Leben, welches zu allem passend sich allem anpasst!“

Es ist der Bogen, der den Pfeil bewegt und nicht der Schütze selbst. Kontakthaftigkeit, Standhaftigkeit und Verwurzelung nach unten, Umsicht und Vorausschau nach vorne, Beständigkeit und Schwere am Ort sind Bedingung und Voraussetzung, lassen den Bogen stehen, verleihen ihm die nötige Trägheit. Bewegen sollen sich die Wurfarmer, die bereits erwähnte Feder; je ruhiger der Bogen beim Abschuss steht, umso besser für den Pfeilflug. Der Bogen erreicht seine höchste Spannkraft kurz bevor er bricht und lösen können wir, wenn das Verweilen in der höchsten Spannung unerträglich geworden ist.

In der Odyssee spricht Penelope: „Wohlan, ihr Freier, wer mich erwerben will, der gürte sich, jetzt gilt es einen Wettkampf. Hier ist der große Bogen meines erhabenen Gemahls: Wer ihn am leichtesten spannt und den Pfeil durch die Löcher von zwölf hintereinander aufgestellten Äxten schnellst, dem will ich folgen als seine Gemahlin...“ „Nachdem Odysseus den gewaltigen Bogen von allen Seiten geprüft, spannt er ihn leicht, wie der Sänger eines Lautenspiels...“ (2)

Ach, hätten wir doch alle nur die Kraft eines Helden. Dann könnten wir mühelos jeden Bogen spannen. Der englische König, von Gott beauftragt ein Heer von Bogenschützen in den Kampf gegen französische Ritter zu führen, soll seine Untergebenen vor die Wahl gestellt haben: Entweder am Sonntag Bogenschießen

oder in die Kirche (ob Gott mit diesem Deal einverstanden war?). Die Engländer stellten im 100-jährigen Krieg gegen Frankreich eine große Streitmacht von Bogenschützen. Zur damaligen Zeit eine unschlagbare Waffe. Holzbogen, geborgen aus der untergegangenen Mary Rose, einem mittelalterlichen Handelsschiff, wiesen Zugstärken von bis zu 120 englische Pound aus, was einem Gewicht von ca. 55 kg entspricht und jahrelanges Training voraussetzt.

Pfeil

Der Pfeil steht für das männliche Element. Als Bote überbringt er die Kraft, welche vom Bogen stammt! Amor steht als Bote, und wenn uns der Pfeil der Liebe trifft, so die Legende, ist es um uns geschehen. Ein Pfeil dringt ein, er verletzt dabei Grenzen und hat ein aggressives Element. Er steckt im Ziel. Im libidinösen Zusammenhang beleuchtet der Pfeil auch Aspekte männlicher Sexualität. In der Schärfe japanischer Messer und Schwerter finden wir die Ursprünge in deren existenzieller Bedeutung im Kampf und in der Schlacht. Dies schließt den Umgang mit dem Treffen beim Pfeil und Bogenschießen ein. „Der Pfeil wird gemacht, um zu treffen, wenn du ihn benutzen willst, benutze ihn gemäß seiner Bestimmung.“ (3)

In unterschiedlichen Schulen des Kyudo wird diesem traditionellen Hintergrund bis heute Rechnung getragen - dem Unterschied zwischen Sieg oder Niederlage, zwischen Leben oder Tod, zwischen Treffen oder Verfehlen. Darum musste das Training in aller Ernsthaftigkeit betrieben werden, unterstützt durch ein psychologisches System, das Kendo. Zur besseren Erklärung: Im heutigen Sinn wird Kendo als der Weg des Schwertes und Kyudo als der des Bogens beschrieben. Für beide Wege gilt, dass der Übende in Charakterfestigkeit, Entschlossenheit und moralischer Stärke gewinnen soll. Die Ursprünge entwickelten sich also aus den Erfahrungen der Schlachtfelder, und zu treffen oder nicht zu treffen, beziehungsweise die Schärfe eines Schwertes unterstrich deren vitale Bedeutung. Schlichter gesagt hing das eigene Leben davon ab. Dem Kendo des Kyudo folgend bedeutet Kendo: Der geborene Geist der getroffenen Entscheidung. „Sobald sie es ausgeführt haben und der Geist geboren ist hat Kyudo begonnen: sie haben Ihre Entscheidung getroffen.“ (4)

„Pfeile sollen weder sehr schwer noch sehr leicht sein. Sie sollten nicht aus unreifem Material gemacht sein, das auf unfruchtbarem Land gewachsen ist. Kurze Glieder und Risse sind zu vermeiden. Der Pfeil soll ausgewachsene Glieder haben und aus reifen Materialien gemacht sein, bräunlich und zur richtigen Zeit geschnitten. Das Material soll hart und rund sein. Der Baum, von dem der Pfeil stammt, soll auf fruchtbarem Boden wachsen.“ (5)

Pfeile finden sich in unserem Alltag an vielen Orten wieder, man stelle sich eine Verkehrsordnung ohne Pfeile vor. Pfeile sind Wegweiser. In aller Regel beschriftet und damit adressiert. Ein Pfeil ohne Adresse, ohne Ansage oder Titel bleibt ein wirkungsloser Pfeil, er zeigt ins Nichts und irrt umher. Nur ein Pfeil, der weiß, wohin er zu fliegen hat, wird sein Ziel erreichen, während ein Pfeil, der irgendwohin zeigt, auch irgendwohin fliegt. Das scheint offensichtlich. Und trotzdem fällt es den Schützen, die ich nach der genauen Adresse ihres Pfeiles frage, schwer, dieselbe zu benennen.

„Willst du den Bären erlegen, suche die Laus in seinem Pelze!“ Anonymus

Pfeil und Bogen

„An der breiten Mündung des Flusses Thermodon lebten die Amazonen. Dieses Volk von Frauen stammte vom Gott Ares ab und liebte die Werke des Krieges.... Denn diese waren den tapfersten Helden im Kampf gewachsen.“ (6)

In alten Schriften finden sich zumeist Hinweise auf einen überwiegend von Männern ausgeübten Gebrauch von Pfeil und Bogen, auch wenn die Amazonen da eine rühmliche Ausnahme bilden. So wurden von einem Mann und Herrscher folgende Eigenschaften erwartet oder mit ihm in Verbindung gebracht: Stärke, Strebsamkeit, Selbstkontrolle, Ehrlichkeit, Wahrhaftigkeit, Kriegslist (und natürlich die Beherrschung mehrerer Waffen, darunter immer Pfeil und Bogen). Der Legende nach allerdings sollen die für ihre hohe Kampfkunst bekannten Spartaner, Pfeil und Bogen verachtet haben, sei doch der einzig wahrhafte Kampf der Mann gegen Mann.

Mein besonderes Interesse galt immer dem Pfeilpflug: ausgehend vom einfachen Haselnuss-Holzbogen bin ich den Weg über ernsthafte Bemühungen und professionellen Umgang, zumindest mit dem einfachen Bogen, gegangen. Wenn ich mich an meine Kindheit erinnere, hatte damals der Pfeil und sein Flug entweder etwas Leichtes, Erleichterndes, Befreiendes, ja Erheiterndes oder aber etwas Erschreckendes, das eine innere Anspannung auslöste. Krumm, schräg, kopfüber und vom Wind verweht flog dieses Haselnuss-Holzstückchen irgendwohin. Allein die innere Anspannung, ob ich es wiederfinde und wo es wohl gelandet sein könnte, und ob damit eine erregende, neue Entdeckung verbunden sei, war ein immerfort währendes und nie ermüdendes Spiel. Aber auch später, als die Pfeile gerade, aufgehängt wie am Schnürchen, ihr Ziel in beeindruckender Weise fanden, blieb etwas von dieser Erleichterung, noch besser, von dieser Befreiung übrig. Es ist noch mehr als das.

Die Schulung des Willens von Roberto Assagioli (7) wurde, obwohl man es meinen könnte, nicht für Bogenschützen geschrieben. Im Kapitel 11 „Von der Absicht zur

Verwirklichung“ jedoch, findet sich eine regelrechte Anleitung für meine ganz eigene Zielmethode.

In der Technik der Bekräftigung in Assagiolis Buch über den Willen, findet sich meine von mir entwickelte Methode der Zielfindung gut wieder. Wie dort beschrieben verwende ich auch Bilder und Vorstellungen, welche meine Bekräftigung in der Weise unterstützen, dass man den Pfeil dorthin fliegen sieht, wohin man denkt, dass er zu fliegen habe oder fliegen soll. Assagioli beschreibt darin die Technik, „als ob“ es bereits vollendet wäre. Und genau wie dort weiter beschrieben verwende ich nun die Technik des „Bild entstehen lassens“ auf der Oberfläche der Ziel-(Scheibe).

Bei der Entwicklung dieser Methode kam mir eine Kindheitserinnerung zu Hilfe. Die Raufasertapete der 60er und 70er Jahre spielt dabei eine wesentliche Rolle. Zusammen mit dem schrägen Lichteinfall bot diese Tapete für das zu früh zu Bett gebrachte Kind eine Bühne für Dramen aller Art. Drachen, Kobolde, Fabelwesen, Dackelgesichter oder unvorstellbar schräge Gnome und sonstige Wesen waren darauf zu finden. Beim Bogenschießen ist mir das eines Tages wieder in den Sinn gekommen. Das habe ich weiterverfolgt und zur Methode verfeinert: Wirft man seinen inneren Projektor an und lässt sich genügend Zeit, so dass der Blick lange genug auf der Fläche ruhen kann, die man treffen will, dann kann dort ein Bild entdeckt werden, ähnlich den phantasievollen Figuren aus der Raufasertapeten-Zeit. Dabei ist es von großer Wichtigkeit, dass das Bild uns findet, wir es sozusagen auftauchen lassen, dass es sich wie von selbst allmählich aus unserem Inneren heraus formen kann. Haben wir das Bild erst gefunden bzw. hat es uns gefunden, wird es überprüft. Wir prüfen, ob es einer Belastung Stand hält; wir schauen weg und wieder hin, finden es erneut oder müssen uns nochmal Zeit lassen, es sich wieder neu „erfinden“ lassen. Danach können wir es immer wieder finden. Jetzt können wir es sich verfeinern, modellieren und verändern lassen. Bestimmt finden wir in dem sich uns bietenden Bild noch einen kleineren Punkt. Nun empfiehlt es sich dem Arrangement einen Namen, Titel oder Überschrift zu geben. Das verstärkt die Präzision, wir machen damit die äußere zur inneren Mitte. Ein dann vergebener Titel könnte lauten: „Das rechte Auge des Froschkönigs“ oder: „Die zweite Zacke in der Krone des Fisches, der nach rechts schaut.“ Man benutzt ein Bild und findet im titelgebenden Namen, in der Überschrift ein „Symbol dessen, was wir verwirklichen (treffen) wollen“ (7, S.151). Im Bogensport wird dieser Vorgang auch gerne als: „to pick a spot“ bezeichnet.

An dieser Stelle ist mir ein kurzer Vermerk wichtig. Die klassische Zielscheibe mit den farblichen Kreisen und dem Gelb oder, wie viele sagen Gold in der Mitte, ist eine Erfindung unseres rational kognitiven Denkens und bietet dem Visierschützen ein gelungenes Gegenüber. Meiner Meinung nach sollte diese Art von Zielscheibe auch

tatsächlich mit einem Visier geschossen werden. Ziele in meinem Verständnis haben eine natürliche Oberfläche, sind aus Holz, Blättern, Gras oder Schaumstoff und bieten in der Wahrnehmung - je nach Entfernung - unterschiedliche Designs.

Diese Vorgehensweise, die zugegebenermaßen auf den ersten Blick aufwändig oder fremd scheint, ist sehr detailliert. Auf diese Art und Weise erteilen wir jedoch unserem Unterbewusstsein eine sehr genaue Handlungsanweisung, die zum Ziel führt. Die Ausführung an sich erfolgt über das sog. Hand Auge Prinzip. Dieses Prinzip stellt eine unbewusste Koordination zwischen gemachten Bewegungserfahrungen und dem erneuten Erreichen mit derselben Bewegung in unbewusster Weise dar. Hört sich kompliziert an, ist es aber nicht. Denken wir nur daran, wie rasch wir in ungewohnter Umgebung den Lichtschalter auch bei Dunkelheit wiederfinden, wenn wir ihn nur zwei- dreimal zuvor bewusst (und bei Licht) getroffen haben. Assagioli weist zurecht auf die wichtige Funktion hin, unseren Willen (auch) in der körperlichen Haltung widerzuspiegeln. In Gestik, Ablauf, Form und Ritual soll: „...zum Ausdruck gebracht werden, was erreicht werden soll.“ (7, S.151) Die hohe Bedeutung der körperlichen Haltung findet sich im Kyudo wieder oder aber auch bei Spitzensportlern. Man denke an Tennisspieler, welche vor dem Aufschlag die immer gleichen Bewegungen an Nasenspitze und Stirn machen. Beim Bogenschießen ist es in besonderer Weise der Bogen-Arm, der mit dynamischem Ausdruck ins Ziel und zum Ziel hin den Trefferwillen zum Ausdruck bringen soll: ins Ziel hineindrücken! Aber Achtung: Jede Bewegung braucht, um im Gleichgewicht zu bleiben, eine Gegenbewegung. Die Kraft, mit der nach hinten gezogen wird, entspricht stets der, mit der nach vorne in Richtung Ziel gedrückt wird.

„Zugleich ist die Expansion der Anfang des Nachhaltens. Sobald die Sehne beim Lösen durch die Finger gleitet, ist nichts mehr rückgängig zu machen. Es ist sehr wichtig, die Haltekraft des Körpers über das Lösen hinaus beizubehalten, um die mächtigen Kräfte unter Kontrolle zu bringen.“ (8)

Wenn wir nochmal zu Assagioli zurückkehren empfehlen sich nun die Wiederholungen. Was erreicht werden will, so Assagioli, muss in der notwendigen Technik oft wiederholt und in der Form des (inneren) Befehls immer wieder neu bekräftigt werden.

Imaginations-Übung: Ein Ziel treffen

Einstimmung

An dieser Stelle möchte ich die vier Arten der Aufmerksamkeit (9), zum Anlass nehmen, uns den Übergang vom äußeren- zum inneren Focus ans Herz zu legen. Dabei sei es mir verziehen, dass ich mich sehr auf den Übergang vom äußeren- auf den inneren engen Focus beschränke. Es lohnt sich, die von Kidwell sehr gut beschriebenen psychologischen Mechanismen nachzulesen, insbesondere: S. 81 ff; „Die Macht der Vorstellung“.

Wir betrachten die vor uns liegende Situation zuerst in großer Weite (äußerer weiter Focus) und engen das Vorhaben immer mehr ein (äußerer enger Focus), bis wir mit Hilfe der von mir beschriebenen Visualisierungsanleitung den kleinsten Punkt („to pick a spot“) gefunden und bestätigt haben. Mit der Festlegung darauf kann nun meine nächste Aufmerksamkeit vor dem Schuss auf den inneren engen Focus gelegt werden, ich komme bei mir an. Gerne können wir diesen Übergang mit zwei- drei Atemzüge begleiten.

Nun konzentriert sich der Schütze nur noch auf einen Punkt (zumeist ein Punkt, der sich in seinem technischen Ablauf seines Schießens findet, z.B. im Ankerpunkt!)

Ausführung

Halte dir ein Ziel vor Augen, ein Ziel, das du in deinem Leben erreichen willst. (Vielleicht verfolgst du gerade ein bestimmtes Ziel? Oder Du nimmst Dir für diese Übung ein Ziel vor, etwas zu erreichen, -zu unternehmen oder -sein zu lassen?) Versuche das Ziel zunächst im größeren Kontext zu erfassen. Wo steht das Ziel und in welchen Zusammenhängen steht es? Ist es erreichbar oder noch versteckt und verdeckt? Lasse ein Bild für dieses Ziel kommen, lass es entstehen. Betrachte das Bild mit Offenheit und Neugierde, widerstehe der Versuchung, den Prozess zu beschleunigen oder zu manipulieren. Warte, bis sich ein Bild anbietet.

Wenn ich kurz meine Aufmerksamkeit weglenke, kann ich mein Bild, mein Ziel einfach wiederfinden? Was entdecke ich dort? Hell, dunkel, glatt, gewellt, farbliche Nuancen? Wo, an welcher Stelle wäre mein getroffener Pfeil am wirkungsvollsten? Sehe ich in meiner Vorstellung von mir ausgehend einen Pfeil dorthin fliegen?

Stell Dir vor, Du hättest bereits getroffen. Wie geht es Dir damit? Fühlt es sich gut an? Gibt es Konsequenzen, welche Du bei einem Treffer noch gar nicht bedacht hast? Kannst du für das was du siehst einen Titel vergeben? Und wenn du dem Prinzip, vom äußeren- zum inneren Focus treu bleibst, was ist dann der kleinste erkennbare Punkt?

Lass dir für diesen Prozess Zeit, sieh immer wieder mal weg und wieder hin, bis Dein Ziel- (Vorhaben) Dir klar vor Augen steht.

Dann schließe diesen Teil ab, kehre zu Deinem Körper zurück und nimm zwei, drei konzentrierte Atemzüge. Dann hebst du Deinen imaginären Bogen in den Du zuvor einen ersten Pfeil eingelegt hast. Du spannst mit der Brustmuskulatur den Bogen auf, hältst mit der Rückenmuskulatur kurz den Bogen im gespannten Zustand (Schulterblätter gegeneinander), führst die Sehnenhand zum Gesicht. Dann lass los. Ein schönes Bild für das Loslassen steht im Bogenschießklassiker schlechthin, in Herriegels Buch (10) von der Kunst des Bogenschießens: „Stell Dir vor, wie fallender Schnee sich auf einem Blatt eines Strauches sammelt. Alsbald durch sein hohes Gewicht herunterrutscht und das Blatt wieder freigibt...“ (Frei zitiert). Lass Dir ohne Dein Zutun die Sehne aus den Fingern ziehen. Sieh dem Pfeil nach, wie er sich erhebt, fliegt und sich schlussendlich ins Ziel senkt. Jetzt kannst Du den Bogen senken. Wenn Du willst schicke noch einen zweiten- und dritten Pfeil hinterher.

Spüre dem ganzen nach. Sei eine Kriegerin, sei ein Krieger.

Literaturangaben

- 1 Das große Buch vom Bogensport, U. Paulus, Verlag Angelika Hörnig, 2019; S. 492
- 2 Schwab; G. Sagen klass. Altertum, Überreuter 1969; S. 552ff
- 3 Luigi Genzini; Kyudo, Weg des Bogens, J. R. Ruther Verlag, Grevenbroich 2008, S. 88
- 4 Kyudo, Weg des ... ebenda S.23
- 5 Dhanurveda, Das Wissen vom Bogen; Wiethase Verlag 2005; S. 24
- 6 Schwab, G. Sagen klass. Altertum, ebenda S. 32,92,117,160,200,385ff
- 7 Schulung des Willens, R. Assagioli; Jungfermann 1982; S. 121
- 8 Total Archery; Lee und Alles: Benner, 2009; S.146
- 9 Jay Kidwell; Einblicke ins instinktive Bogenschießen, Vorderegger & Parnter GmbH, Salzburg, 2008; S.42ff, S.81 ff.
- 10: Herriegel; Zen in der Kunst des Bogenschießens, Fischer Taschenbuch, Frankfurt a.M., 2004