

# Bogenschießen als Meditation

Andrea Lohmann

Als Sport kennen viele Menschen das Bogenschießen, als eine Form der Meditation stellt es uns zunächst vor einige Fragen. In Zen-Klöstern wird diese Art des Bogenschießens als Meditation in einer anderen Form gelehrt. Nicht das Ziel oder gar die Mitte stehen im Vordergrund, sondern die Schützin / der Schütze selbst.

Wie stehe ich, worauf bin ich gegründet? Was ist mein Ziel und kann ich es, so wie ich stehe, erreichen? Spannung, Entspannung und Lösen – ist das für mich spürbar? Im Maß unseres Atems üben wir uns in der Aufmerksamkeit für den Moment – jetzt. So können Räume frei werden, die eigene Mitte (wieder) zu entdecken. Körperwahrnehmung, Meditation in der Stille und Austausch in der Gruppe werden den Prozess unterstützen.

## Vertiefungskurs Bogenschießen als Meditation

Andrea Lohmann

Dieser Kurs ist für Teilnehmende gedacht, die mit den Abläufen des Bogenschießens im Einklang mit ihrem Atem bereits vertraut sind.

Die Struktur des Tages ist so geplant, dass Raum bleibt für Wahrnehmung von Nähe und Distanz, sowohl zur Scheibe als auch in der Gruppe.

Intensive Übungseinheiten in einer kleineren Gruppe von max. 12 Personen werden die persönlichen Erfahrungen durch das Bogenschießen vertiefen, ebenso das Nachgehen aufkommender Fragen, z.B.:

- Was bedeutet für mich Meditation im Zusammenhang mit Pfeil und Bogen? oder
- Immer wieder mache ich ähnliche Beobachtungen an mir/ am Pfeilflug. Soll ich es beachten?
- 

**Veranstaltungsort: Turnhalle der Widarschule, Höntroper Str. 95, 44869 Bochum**

**Aktuelle Termine: [www.achtsam-leben-ruhrgebiet.de](http://www.achtsam-leben-ruhrgebiet.de)**

**Nähere Informationen: [a.lohmann@bogenfuelle.de](mailto:a.lohmann@bogenfuelle.de), [www.boegenfuelle.de](http://www.boegenfuelle.de)**

# 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.

## Die Praxis

Die Teilnehmenden lernen zunächst den Umgang mit dem Bogen (zusammenbauen, spannen, Ausrüstung: Unterarmschutz, feste Schuhe, Zielscheibe aus Stroh, zum Schutz der Halle ein pfeildichtes Tuch dahinter) und anschließend wie der Atem als Maß dazukommt. 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

Verein für achtsame und meditative Lebenspraxis e.V.

Essener Str. 37 \* 44793 Bochum \* [www.achtsam-leben-ruhrgebiet.de](http://www.achtsam-leben-ruhrgebiet.de)