

# 1. Einleitung

Mit Victor Hugo gesprochen, „bestimmt nicht der Wind, sondern die Segel den Kurs“. Und so suchen auch wir beim Bogenschießen fortwährend die für uns ganz individuell passende Einstellung: Die optimale Hand-Augen-Koordination, die Vervollkommnung des Materials und eine angemessene Geisteshaltung. Sie sind die drei entscheidenden Mannschaftsmitglieder, die wir beim Bogenschießen mit an Bord haben. Auf sie werfen wir, wie von einem Krähenest herab, unseren Blick. Betrachten wir das Deck aus dieser Perspektive, erkennen wir vieles auf dem eigenen Schiff bald klarer.

Dieses Buch wirft – sozusagen aus dem Ausguck heraus – einen anderen, ruhigen, zum Teil meditativen, aber stets sehr achtsamen Blick auf das intuitive Bogenschießen. Es gibt **Kapitänen** neue praktische Handlungsmöglichkeiten an die Hand, um ihren Wirkungskreis zu erweitern und das Schiff möglichst flexibel steuern zu können. **Leichtmatrosen**, die gerade erst begonnen haben, können mit Hilfe der Bogenübungen gut an die ersten Seemeilen anknüpfen. Der Anfänger sollte allerdings die ersten Praxisstunden unter erfahrenem Kommando schon hinter sich haben, da sich der größere Teil dieses Buches mit den Übungen befasst. **Alten Seebären** tut es vielleicht gut, mit Hilfe dieses Buches alte, nicht mehr hilfreiche Muster durch neue zu ersetzen. Und bei den erwähnten Kapitänen, Leichtmatrosen, Seebären, Anfängern und überhaupt Bogenschützen kann es sich selbstverständlich auch jederzeit und ebenso gut um Frauen handeln.

Ungefähr so lange, wie die Menschheit sich nach Freiheit sehnt und segelt, ist sie auch schon auf der Jagd. Diese ca. 20.000 Jahre alten Erfahrungen haben sich genetisch manifestiert. Bis heute nutzen wir in unserer Sprache Bogen-Metaphern, obwohl viele Menschen in ihrem Leben noch nie einen Bogen in der Hand hatten: Unabhängig davon, ob wir unseren „festen Stand“ im Leben schon gefunden haben, ob wir versuchen, etwas in unserem Leben „loszulassen“ oder „über unser Ziel hinweggeschossen haben“ – mit der sprachlichen **Symbolik des Bogenschießens** gelangen wir pfeilschnell in unser Unterbewusstsein. So habe ich es schon oft erlebt, dass eine plötzlich eingefrorene Hand beim Ablass den Schützen sich selbst fragen lässt: Warum kann ich nicht loslassen?

Wir können uns zwar im Meer spiegeln, doch bleibt uns vieles unter seiner Oberfläche verborgen. Das Bogenschießen kann uns und unseren Lesern die notwendige