Ruhe bringen, um lange genug hineinzusehen und schließlich auch den Grund zu erkennen. **Wir können aber auch einfach nur hinaus in die Natur gehen und ein paar Pfeile schießen.**

Abschließend noch eine Bemerkung: Wann immer ich eine Idee oder Übung von jemand anderem aufgegriffen habe, lag es mir am Herzen, darauf hinzuweisen. Ist aus Versehen jemand unerwähnt geblieben, bitte ich um eine Rückmeldung, um dies in zukünftigen Auflagen ggf. ändern zu können.

2. Was ist intuitives Bogenschießen?

INTUITIVES BOGENSCHIESSEN ist eine eher traditionelle Form des Bogenschießens. Es werden keine Zielvorrichtungen oder Stabilisatoren genutzt, wie etwa beim Wettkampfsport. Beim intuitiven Bogenschießen ruhen beide Augen auf dem Ziel, und der Schütze ist offen für weitere Wahrnehmungen. Wie beim Werfen auf einen bestimmten Punkt schafft es der Übende dann, die Bewegung nach und nach zu optimieren und durch einen kontinuierlichen Abgleich von Ziel und tatsächlich Erreichtem eine passende körperliche und geistige Einstellung zu gewinnen. Hierbei kommt es darauf an, einen möglichst **achtsamen Wahrnehmungszustand** mit den **richtigen Bewegungsmustern** zu verbinden.

Den Zeitpunkt, an dem der Pfeil gelöst wird, bestimmt das Körpergefühl, ganz intuitiv. Es erfolgt also keine bewusste rationale Endscheidung (so wie beim Gewehrschießen, bei dem Kimme und Korn übereinstimmen müssen), sondern man schießt aus dem Unterbewusstsein, aus dem Gefühl heraus – ganz im Sinne von: ES schießt. Durch häufige Wiederholungen und den kontinuierlichen Abgleich von Zielvorstellung und tatsächlichen Treffern erlangt der Schütze schließlich die besagte, individuell passende taktile und mentale Einstellung.

Das **INSTINKTIVE SCHIESSEN** (nach B. Ferguson auch **„Schnappschießen“** oder *snap shooting* genannt) beschreibt hingegen das **sofortige Schießen** nach der Zielfindung, also sobald der Schütze das Ziel genau im Visier und die Hand im Anker hat. Da wir unter instinktivem Handeln das Ausführen einer durch Triebe gesteuerten, spontanen, ja reflexhaften Aktion verstehen (die zudem noch ohne reflektierende Kontrolle abläuft), beschreibt dieser Begriff aus Sicht des Autors nur unzureichend diese Form des Bogenschießens. Der Ausdruck „instinktiv“ meint also de facto, dass die Hand nur sehr kurz (wenn überhaupt) im Anker ruht – insofern wird in der Folge stets vom besser passenden „Schnappschießen“ die Rede sein. Schützen, die sich selbst als „instinktiv schießend“ bezeichnen, fühlen sich oftmals stark mit der Tradition des Bogens als Jagd- und Kriegswaffe verbunden. In diesem Bezug macht eine gebückte Haltung durchaus Sinn, da man weniger leicht gesehen wird bzw. kein großes Ziel abgibt.