

Heinz P. Binder

Die Mitte bin ich

Die Philosophie des Bogenschießens





www.editionkeiper.at

© edition keiper, Graz 2018

1. Auflage Oktober 2018

Cover, Layout und Satz: textzentrum graz

Coverfoto und Fotos Innenteil: Heinz P. Binder

Fotos letzte Seite: Stadt Graz/Fischer

Druck: Printera

ISBN 978-3-903144-55-2

Heinz P. Binder

Die Mitte bin ich

Die Philosophie des
Bogenschießens

Danke für das Da-Sein mit euch allen.
Im Besonderen mit all meinen Lieben.

*Die Kunst ist es nicht,
das Ziel – die Mitte – zu treffen,
sondern in sich die Mitte zu finden
und mittig zu werden.
Die Hauptübung beim
therapiegestützten meditativen
Bogenschießen
ist das Erfahren
und Wahrnehmen der Mitte.*



Frühmorgens in Nepal

Frühmorgens, Glockengebimmel, vom nahen Tempel herauftönend, leise anschwellend – Stille – und dann – die Stille störend, kaum wahrnehmbar – ein Laut, den ich hier in Nepal noch nie gehört hatte, der mir jedoch vertraut war: Tock! Und dann wieder: Tock! Neugierig geworden, trat ich aus der Tür des kleinen Häuschens, das ich bei meinen Aufenthalten in Nepal immer bewohnte und das am Rande eines kleinen Bergdorfes stand. Und dann sah ich ihn, den Verursacher der Geräusche: gekleidet in der traditionellen nepalesischen Tracht, den Oberkörper aufgerichtet, in einem leicht gegrätschten Stand verharrend, tief in sich versunken, einen traditionellen Bambusbogen in der linken und drei Pfeile in der rechten Hand, stand er auf einem nahe liegenden Plateau und übte sich in der Kunst des Bogenschießens. Ruhig und gelassen nahm er einen Pfeil nach dem anderen,nockte ihn in die Sehne ein, spannte den Bogen und löste in einer Art von natürlicher Anmut und Selbstvergessenheit die Pfeile, wie ich es zuvor noch nie hatte beobachten können.

Ich erinnerte mich, dass der tibetische Ausdruck für »Buddhist« nangpa lautet. Nang heißt »innen« und pa »jemand«; es bedeutet also: »Jemand mit Einsicht, jemand mit Innenschau, jemand, der die Wahrheit nicht im Außen sucht, sondern in sich«. Und diesen Eindruck machte der Bogenschütze in seinem Tun auch auf mich: Im ganzen Prozess fiel mir ein Gewahrsein auf, das, gepaart mit Aufmerksamkeitslenkung, eine besondere Art von Innerlichkeit darstellte, die ihren Ausdruck in der Präsenz des Bogenschützen fand, die sich auch nicht änderte, als er zu der circa 40 Meter entfernten Holztafel schritt und die Pfeile aus dem Holz zog.

Die archaische Kunst des Bogenschießens ist auch heute noch ein lebendiger, rituell-kultureller Ausdruck der indigenen Himalaya-Völker.

Die Menschen in Nepal sind der Auffassung, dass alles mit allem verwoben und verbunden ist und mit dem Universum eine Einheit bildet. Eine Einheit, die auch im Bogenschießen ihren Ausdruck findet.

Für die Nepali ist rituelles Bogenschießen ein Weg der Verinnerlichung, wo die Praxis zu einem kontemplativen Tiefengeschehen wird, fußend auf der Überzeugung einer Balance von Himmel-Mensch-Erde. Natürliche Ordnung und Gesundheit bestehen in der ausgewogenen Übereinstimmung von Transzendenz (Himmel), Wesen (Mensch) und Natur.

Die Methodik des Bogenschießens bietet zudem eine Möglichkeit, zielgerichtet auf die körperlich-seelisch-geistige Verfassung einzuwirken. Nach dem Verständnis meines Freundes Mohan Rai ist ein gesunder Mensch jemand mit einem guten Selbstwertgefühl. Fehlt das, dominieren Ängste, die wiederum den Fluss der Lebenskraft (Shakti)¹ blockieren, was im äußerlichen Erscheinungsbild eines Menschen, an der Körperhaltung, zum Ausdruck kommt.

Bei der Übung des Bogenschießens erfährt sich der Schütze bzw. die Schützin einerseits eingebunden in einen körperlichen Prozess des Auf- und Ausrichtens, des Haltens und Loslassens, der An- und Entspannung. Andererseits erfährt der oder die Übende eine Wandlung, die Auswirkungen auf der psychischen Ebene hat.

Grundbedingung dafür ist, sich in vollem Bewusstsein auf einen von Ritualen begleiteten Prozess einzulassen, bei dem, Mantras rezitierend, gesungen und getanzt wird. Alles rückt dabei im Ritual zusammen und wird miteinander verwoben: die Natur und alle Wesen in ihr, die Menschen und das Universum, die Vergangenheit und die Zukunft, die Geburt und der Tod, Werden und Vergehen.

¹ Alle unterstrichenen Begriffe werden in einem Glossar ab Seite 101 erklärt.

I

Inhalt

I	Frühmorgens in Nepal	7
II	Inhalt	9
III	Vorwort	11
IV	Bogenschießen als Selbsterfahrung	14
V	Der Wald – Raum für Selbsterfahrung	19
VI	Die fünf Säulen des therapiegestützten meditativen Bogenschießens	25
	1. Säule Der Tao-Weg des Bogenschießens	25
	2. Säule Gewahrsein als Therapie oder Das Tao-Lernen in der Integrativen Gestaltarbeit	39
	3. Säule Die Tao-Gewahrseinsebene der Archetypen	49
	4. Säule Intuitives Bogenschießen	54
	5. Säule Meditation und Trance der Kirati	74
VII	Durch Achtsamkeit zum Gewahrsein	81
VIII	Glossar	101
IX	Literaturverzeichnis	103

III

Vorwort

Das Ausüben der Kunst des Bogenschießens habe ich immer als einen kreativen Selbsterfahrungsprozess angesehen. Darin habe ich mich über die Jahre immer weiter entwickelt und meine Bogenschießpraxis verfeinert. Ich habe gelernt, schlanke und leistungsstarke Bögen zu bauen; dabei habe ich mir manuelle Fähigkeiten angeeignet, die es mir erlauben, mit den unterschiedlichsten Hölzern zu experimentieren. Vor diesem Hintergrund und dank meiner persönlichen Erfahrungen als Yoga- und Qigong-Lehrer sowie meiner langjährigen beruflichen Tätigkeit als Psychotherapeut möchte ich einen sehr persönlichen Weg aufzeigen, der es erlaubt, mit sich selbst in Einklang zu kommen, sich zu erden, sein inneres Ziel anzuvisieren und sich seiner Mitte zu nähern. Nicht, um mehr zu erreichen oder besser zu werden als die anderen, sondern um mit sich selbst in Kontakt zu kommen, die eigenen Blockaden und Grenzen zu überwinden, den Perfektionismus hinter sich zu lassen, um mit den eigenen Fehlern leben zu lernen und daran zu wachsen.

Wir leben in einer schnelllebigen Zeit, in der Entwicklungen, Weltanschauungen und Ideen einem raschen Wandel unterworfen sind. Neue Technologien haben innovative Errungenschaften ersetzt, Altes, Bewährtes wurde über Bord geworfen und verdrängt. Neues, Brauchbares wird schnell gefunden, Neuerungen vollziehen sich in einer atemberaubenden Geschwindigkeit und bestimmen dadurch Denk- und Verhaltensweisen des Menschen von heute.

Fazit ist, dass der Mensch durch diese entfremdende Lebensweise leidet, bringt sie doch mit sich, dass die menschliche Natur und das ökologische Gefüge dieser Welt sukzessive zerstört werden.

Seitens der Psychotherapie gibt es unterschiedlichste Zugänge, diese Entfremdung zu lindern und den Menschen seiner Ursprünglichkeit wieder näher zu bringen. So haben Größen der Psychotherapie die Unterdrückung der Triebe (Freud), die Erstickung der Spontanität (Moreno), die Verpanzerung des Körpers (Reich), die Verödung der »awareness« (Perls) oder die Zerstörung des »Gemeinschaftsgefühls« (Adler und Goodman) ins Zentrum ihrer Arbeiten gestellt (vgl. Ort / Petzold, S. 94).

Meine Suche nach ursprünglichen Lebensweisen und traditionellen schamanistischen Ritualen, die ich auch in meine Arbeit als Psychotherapeut einfließen lassen könnte, führte mich vor vielen Jahren erstmals nach Nepal.

Einige Zeit zuvor wurde mein Interesse an ethnotherapeutischer Ritualarbeit durch ein Gespräch mit einer Kollegin geweckt, die mir von ihren Erfahrungen in Nepal berichtete. Besonders ein Ritual – genannt »Das Durchtrennen der Schicksalsfäden« – weckte meine professionelle Neugier. Dabei wird im Zuge eines Rituals mit Hilfe mehrerer Schamanen versucht, die Belastungen des bisherigen Lebens und aller vorhergehenden Leben symbolisch zu lösen.

Auf meine Frage, wo sie dieses spezielle Ritual kennengelernt hätte, nannte sie mir das schamanistische Zentrum von Mohan Rai in Kathmandu. Zwei Monate später saß ich bereits im Flugzeug nach Nepal, um von Mohan Rai in den nächsten drei Wochen in den Grundlagen des nepalesischen Schamanismus unterrichtet zu werden.

Mohan Rai, das Oberhaupt der Chamling-Rai, ein Stamm des Kirati-Volkes, wurde mir ein einzigartiger und wertvoller Lehrer, mit dem mich bis zu seinem Tod im Jahr 2016 eine tiefe Freundschaft verband.

Als Mohan Rai (geb. 1932 in Bhutan, auch als Bergführer von Reinhold Messner tätig) ausländische Anthropologen dabei unterstützte, indigene Schamanen verschiedener Ethnien Nepals für Interviews aufzusuchen, wurde ihm bewusst, dass die aussterbenden

schamanischen Traditionen seines Volkes auf großes Interesse bei westlichen Studenten stießen. In diesem Interesse sah er eine Möglichkeit, das Wissen und die Weisheit seines Volkes zu bewahren.

Durch ihn und seine Kontakte zu anderen indigenen Völkern, wie den Tamang und Gurung, um nur zwei zu nennen, lernte ich die Lebensweise einer naturverbundenen Kultur kennen. Bei meinen Aufenthalten in den hochgelegenen Dörfern des Himalaya erlebte ich die Qualität eines ursprünglichen Eingebettetseins in eine Welt, die dort noch in einer unverfälschten Weise präsent ist. Über die Jahrtausende haben die Menschen durch ihre tiefe Verbundenheit mit der Natur und der daraus resultierenden Lebensform und Lebensweisheit eine umfassende Heilkultur entwickelt.

Eingeführt in die reichhaltige Ritualwelt der Himalaya-Bewohner wurde ich von Danshing Tamang, der mir im Laufe der Jahre durch unsere intensive Zusammenarbeit zum Mithu wurde.

IV

Bogenschießen als Selbsterfahrung

Bogenschießen im Sinne des therapiegestützten meditativen Bogenschießens (TMB) ist ein erlebnisorientierter Selbsterfahrungsprozess, bei dem Innerlichkeit und ausgerichtete Aufmerksamkeit als ein Zusammenspiel von »Innen und Außen« miteinander verflochten werden.

- ➔ Beim TMB geht es darum, sich selbst mit allen Sinnen zu erleben, sich anzunehmen und einen guten Umgang mit sich selbst zu finden. Über verschiedene Formen der Auseinandersetzung mit sich selbst erfahren die Ausübenden, dass sie durch eigenes Tun ihr psychisches und physisches Wohlbefinden beeinflussen können.
- ➔ TMB zielt auf persönliches Wachstum und Entwicklung ab. Dabei steht die Förderung von Selbsterkenntnis und Selbstverwirklichung auf körperlicher, seelischer und geistiger Ebene im Vordergrund. Ist beim therapiegestützten meditativen Bogenschießen die äußere Form eingeübt, dann beginnt die eigentliche Arbeit: die unermüdliche Arbeit an sich selbst. Denn die Kunst des TMB besteht darin, sich selbst zu entdecken und durch den Prozess der Selbsterfahrung das Gelingen der äußeren Leistung hintanzustellen.

Therapiegestütztes meditatives Bogenschießen ist praktisches Tun – in Gewahrsein ausgeführt. Diese Form des achtsamen Übens ermöglicht uns, intensiver in Kontakt mit uns selbst zu treten und

innere Lebensfreude zu kultivieren. Es trägt zu einer ganzheitlichen Integration des Menschen auf unterschiedlichen Ebenen bei.

- ➔ Auf der körperlichen Ebene werden sensorische (visuelle, auditive, olfaktorische und taktile) Fähigkeiten verbessert. Zudem werden Geschicklichkeit, Beweglichkeit, Elastizität, Spannkraft und Ausdauer gefördert. Es kommt neben einer Anregung der kinästhetischen Wahrnehmung zu einer verstärkten Koordination der sensomotorischen Abläufe, die Kondition und die Fitness werden ebenso gestärkt.
- ➔ Auf der emotionalen Ebene bietet das TMB einen geschützten Erfahrungsraum zum Erleben unterdrückter oder maskierter Gefühle wie Angst, Unsicherheit oder Aggression. Beim TMB werden Strategien vorgestellt, um besser mit Frustration und »Fehlern« umgehen zu können. Das Bestreben ist nicht, Gefühle zu unterdrücken, sondern sie situationsbezogen adäquat und authentisch zu leben.
- ➔ Auf der willentlichen Ebene werden Zielgerichtetheit und Entscheidungsfähigkeit, aber auch Eigenaktivität und die Übernahme von Eigenverantwortung sowie das Anspannungs- und Entspannungsvermögen gefördert.
- ➔ Auf der geistigen Ebene kommt es zu einer Auseinandersetzung mit unterschiedlichen Gewahrseinskonzepten aus Ost und West. Die interkulturelle Begegnung und der damit verbundene Dialog kann zu einer erfahrungsorientierten Sinnschöpfungsquelle werden und somit dazu beitragen, das Leben zu bereichern.

*Dem weisen Mann steht die ganze
Welt offen,
ist doch das Vaterland einer edlen
Seele der Kosmos.*

(Demokrit, Fragment 247)

Beim therapiegestützten meditativen Bogenschießen gehen wir im Speziellen der Frage nach, wie die in jedem Menschen vorhandenen Ressourcen optimal genutzt werden können. Indem die eigenen Kräfte entwickelt und gestärkt werden und der Blick immer wieder auf die eigenen Ressourcen gelenkt wird, kann aus einem zunächst groß erscheinenden Problem eine lösbare Herausforderung werden.

- ➔ Neben persönlichkeitsbildenden Kompetenzen und Fertigkeiten wird der Begegnung und Auseinandersetzung mit dem Du eine hohe Bedeutung beigemessen.
- ➔ Auf der sozialen Ebene wird im gemeinsamen Tun der Austausch mit anderen gefördert. Dabei verschmelzen im therapiegestützten meditativen Bogenschießen zwischenmenschliche und kreativ-erlebnisorientierte Prozesse.

Beim Bogenschießen Freude an der Begegnung mit anderen Menschen zu haben und dadurch zwischenmenschliche Beziehungen zu erweitern und zu vertiefen, ist ein Grundanliegen des TMB. Diese Erfahrung durfte ich in den letzten Jahren in unzähligen freudvollen, lustigen und lebendigen Begegnungen machen.

Seitdem ich mich intensiv mit der Kunst des Bogenschießens beschäftige, bin ich einer Vielzahl von Bogenschützinnen und -schützen bei unterschiedlichsten Veranstaltungen, sei es bei Turnieren, Vereinstreffen oder Bogenbauseminaren, begegnet. Ich habe Menschen getroffen, die mir das Gefühl von Zugehörigkeit und Verbundenheit vermittelten, mir ihre Erfahrungen weitergaben und von denen ich lernte, den Bewegungsablauf beim Bogenschießen zu unterteilen – anfangen von Körper-, Hand- und Armhaltung bis hin zum Ankern, Lösen des Pfeiles und Nachhalten (Release).

Bei Felix Jestl aus Lockenhaus, einem Urgestein des österreichischen Bogenbaus, habe ich all das gelernt, was ich brauche, um einen leistungsstarken Bogen zu bauen. Über das gemeinsame Tun gewann ich Freunde, mit denen ich im Wald auf verschiedensten 3D-Par-

cours unterwegs war und heute noch bin. Ich habe mit ihnen über Gott und die Welt philosophiert. Wir haben gelacht und gescherzt und uns über das gemeinsame Sein im Wald, über die Schönheit der Natur oder über besonders gut gelungene Schüsse gefreut.

Als ich im Jahr 2015 während des Erdbebens in Nepal war, haben sich diese Menschen um mich gesorgt, um mich gebangt und später dann, als ich für meine Freunde in Nepal Spenden sammelte, haben sie mich ermutigt und tatkräftig unterstützt.

➔ Auf der ethischen Ebene befasst sich das therapiegestützte meditative Bogenschießen mit der Verantwortung des Menschen seinen Mitmenschen und seiner Umwelt gegenüber. Es schließt die Überzeugung mit ein, dass der Mensch die Aufgabe hat, der Natur, die ihn umgibt und in der er sich bewegt, mit Achtsamkeit und Respekt zu begegnen. Dabei vertritt das TMB die Auffassung, dass der Mensch nicht über der Natur steht, sondern Teil der Natur ist. Eine Kernaussage, die zudem beinhaltet, dass jedes Lebewesen geschützt und sein Lebensraum geachtet werden sollte.

Die Besonderheit des therapiegestützten meditativen Bogenschießens besteht auch darin, dass immer wiederkehrenden Lebensthemen Raum gegeben wird. So wie es das Leben von jedem Einzelnen einfordert, die individuelle kontextabhängige Zuschreibung von Sinn und Bedeutung vielfältiger Lebensereignisse immer wieder neu zu definieren, gilt es auch im Übungsprozess des therapiegestützten meditativen Bogenschießens, die eigene Begegnungsform mit wichtigen Lebensthemen zu überdenken und neue Wege zu beschreiten. Durch die sich wiederholende Konfrontation und die damit einhergehende Bewältigung von Lebensthemen wird die Integrationsarbeit zu individuellen kontextbezogenen Lebenserfahrungen ermöglicht. Dabei wird die Hin-Bewegung personaler Entwicklung zu einer Daseinsqualität, die von Akzeptanz und der Form innerer Gelassenheit geprägt ist. Dies wiederum schafft die Kraft für die Begegnung mit den Herausforderungen des Lebens.



Der Wald – Raum für Selbsterfahrung



*Wir sollten lernen, die Erde als unser Zuhause zu betrachten.
Wenn wir erkennen, dass wir eins sind,
wird die Erde zu unserem Heimatland.*
(Thich Nhat Hanh)

Der Wald ist ein unschätzbares Refugium für viele Lebewesen, mit einer Vielzahl von unterschiedlichen Tier- und Pflanzenarten, und stellt ein einzigartiges Ökosystem dar, in dem alles ineinandergreift.

Der Wald ist seit jeher eng mit der Lebensweise des Menschen verbunden. Schon ein kurzer Aufenthalt im Wald senkt den Stresslevel, hebt das Wohlbefinden und stärkt sogar messbar das Immunsystem. Bei einer von japanischen Wissenschaftlern durchgeführten Untersuchung (2003) wurde aufgezeigt, dass der Aufenthalt im Wald den Blutdruck senkt, Gehirnvorgänge im präfrontalen Bereich positiv beeinflusst sowie Schmerzen und negativen Stress eindämmt. Auch Menschen mit anderen Symptomen – insbesondere bei vielen psycho-physischen Diagnosen – wird der Aufenthalt im Wald als »Naturtherapie« empfohlen. So gewinnen auch in der neuen Psychotherapie – in Fachkreisen spricht man von einer »Dritten Welle« – die Formen der Naturtherapien eine immer größere Bedeutung (vgl. Petzold & Hörnberg, 2014).

Da es für Wälder oft kaum Karten zur Orientierung oder ausreichende Wegausschilderungen gibt, ist man im Wald sich selbst und seinem Orientierungssinn überlassen. Im Wald lernen wir wieder, unserem Instinkt zu vertrauen und auf längst vergessen geglaubte Kenntnisse zurückzugreifen.

Bewusst durch den Wald gehend, still auf einer Lichtung stehend oder unter einem Baum sitzend, kommen wir wieder in Kontakt mit uns selbst und mit dem, was uns umgibt. Dadurch, dass wir bei uns sind, können wir unsere Aufmerksamkeit einer einzigen Sache widmen, wir sind fokussierter und unserer Umgebung auch zugewandter.

Im Wald erlebe ich immer wieder die Seins-Qualität natürlicher Lebensräume. Da draußen im Wald ist, wenn ich mich adäquat verhalte, die Verbundenheit mit der Natur noch erfahrbar. Mit allen Sinnen in »unberührten« Landschaften unterwegs zu sein hilft mir, wieder in Kontakt mit mir selbst und der Welt um mich herum zu kommen. Wenn ich im Wald bin und mit allen Sinnen die Eindrücke in und um mich aufnehme – den Duft von Blumen, Kräutern und frischem Harz rieche, das Gezwitscher der Vögel, das Summen von Bienen und anderer Insekten sowie das Knacken der sich leicht im Wind bewegenden Bäume höre, die unterschiedlichen Braun- und Grünschattierungen der Waldesfauna oder das durch das Nadel- und Blätterdach einfallende Sonnenlicht mit meinen Sinnen wahrnehme und unter meinen Füßen den Waldboden und dessen Unebenheiten erspüre –, dann versiegt meist die Flut der Gedanken, Ruhe und Ausgeglichenheit stellen sich ein und Gefühle der Dankbarkeit und des Staunens über das Wunderwerk Natur klingen in mir an. Aber auch Gefühle der Freude und des Stolzes werden wach, wenn ich mit meinen Händen meinen selbst gebauten Holzbogen umfasse und mich darauf besinne, ihn mit meinen eigenen Händen gefertigt zu haben.

*Der Göttliche Geist
schläft in den Steinen,
atmet in den Pflanzen,
träumt in den Tieren
und erwacht in den Menschen.*

(Indische Weisheit)