

Gemeinsames Bogenschießen als neues Format der Spiritualität

Spiritualität, das hat die Caritas-Wallfahrt gerade erst gezeigt, ist ein prägender Bestandteil der Caritas-Arbeit. Als neues Format eines spirituellen Angebotes konnten alle interessierten Mitarbeitenden der Caritas im Rhein-Kreis Neuss das Bogenschießen als Weg zur Meditation und Besinnung kennenlernen. Unter Anleitung und Begleitung des Gesundheitscoaches Udo Hansel wurde an mehreren Tagen die Wiese am Ons Zentrum in Neuss „zum Abschuss freigegeben“. Das Angebot kam offenbar glänzend an: Die Anmeldezahlen waren so hoch, dass mehrere Termine angeboten wurden.

Durch eine meditative Einstiegsübung konnten alle Teilnehmenden zunächst ankommen und schon erste Schritte zum Loslassen vom Alltagsstress tun. Atemübungen halfen, Anspannungen abfließen zu lassen

und sich auf den weiteren Weg vorzubereiten. In einer lockeren Runde wurden die ersten Bewegungen zum Schießen des Pfeils eingeübt. Die ersten Schießversuche starteten dann mit einer kugelsicheren Gummispitze. Dieser zeitverzögerte Ablauf nutzte der Wahrnehmung des Ankommens am Schießplatz, der Erdung des Körpers und der meditativen Atmung. Diese Vorübungen wurden verbunden mit dem Spannen des Bogens und dem letztendlichen Loslassen der Anspannung durch den Schuss auf die Zielscheibe. Durch die mehrmalige Wiederholung dieses Bewegungsablaufes konnten sich die Teilnehmenden ganz auf ihre Körperwahrnehmung konzentrieren.

**Im Bogenschießen erlebten die Kurs-
teilnehmerinnen und -teilnehmer das
Zusammenspiel von Atmung, Anspan-**

**nung und Entspannung. Gefühle und
Grenzerfahrungen bedeuteten auch eine
andere Wahrnehmung der eigenen Per-
sönlichkeit. Dabei hatte das Treffen der
Zielscheibe eher eine untergeordnete
Bedeutung. Jeder Schuss wurde in diesem
komplexen Bewegungsablauf als jeweils
eigene Erfahrung erlebt.**

**„Der Stress der letzten Wochen fiel von
mir ab, und ich habe mich das erste Mal
seit langer Zeit entspannt erlebt und
mich als Teil der Natur wahrgenom-
men.“ – „Gerne wieder.“ Dies waren
nur zwei der vielen positiven Rückmel-
dungen.**

Abgeschlossen wurde das spirituelle Bogenschießen mit einem gemeinsamen Mittagessen im „Ons Zentrum“, bei dem auch noch intensiv über das Erlebte gesprochen wurde.



Beim Bogenschießen kommt es auf viele vermeintliche Kleinigkeiten an, denen im Alltag oft wenig Beachtung geschenkt wird: Innere Ruhe, Atmung, Konzentration, Ausgeglichenheit, Körpergefühl. So wurde das gemeinsame Bogenschießen unter Anleitung durch Gesundheitscoach Udo Hansel auch zu einem spirituellen Erlebnis, das alle Teilnehmenden als sehr bereichernd empfanden.

