

Meditatives Bogenschießen - vom Aufrichten, Spannen und Loslassen

Erfahrungen aus einem Kurs mit Andrea Lohmann

vom 20. – 24.11.2025

Eingebettet in eine grandiose Dünenlandschaft auf Sylt im November waren wir der Einladung von Andrea Lohmann und Gisela Kordges gefolgt zu einem TZI-Kurs mit dem Thema: „Herausforderungen im Leben wahrnehmen und Veränderungen gestalten“, das ergänzt, oder besser intensiviert wurde, durch das meditative Bogenschießen.

Eingestimmt von den gewohnt intensiven offenen TZI-Gesprächen am Vormittag führte Andrea uns in den Bogeneinheiten am Nachmittag mit klaren und doch sehr sanften und ruhigen, immer wiederkehrenden Anleitungen zu einem Erleben mit Pfeil und Bogen, das uns alle unmittelbar und tief in unserem Innersten erreichte.

Von den ersten unsicheren Fragen an, was denn passiere, wenn der Pfeil nicht auf die Scheibe, oder gar neben das Fangtuch gerate, bis hin zur überraschenden Aussage, dass es nicht darum gehe, möglichst oft das Zentrum der Scheibe zu treffen, gelang es Andrea in kleinen behutsamen Schritten die Aufmerksamkeit auf uns selbst zu lenken, den richtigen Bogen zu wählen, den ausgewogenen Stand, die Ausrichtung auf die Scheibe, das Loslassen des Pfeils im richtigen Moment, ebenso das Einholen der abgeschossenen Pfeile und das achtsame Wahrnehmen der Gruppe entspannt zu erleben. Sehr schnell entstand eine konzentrierte Ruhe mit wohltuenden, sicheren Ablaufritualen, die bald ohne Anleitung ganzheitlich das Erleben verdichteten. In jeder Einheit lenkte Andrea in neuen Elementen des komplexen Zusammenspiels von auf- und ausgerichteter Haltung, der

Atmung und dem gleitenden Loslassen des Pfeils (zum Schluss mit geschlossenen Augen) die Aufmerksamkeit auf uns selbst. Mit dem übenden Tun des Bogenschießens wurde auf sehr gelungene Art und Weise sowohl das Gruppengeschehen auf TZI-Basis, als auch die innere Haltung der einzelnen Teilnehmenden und das Thema des Kurses ganzheitlich und ungewöhnlich intensiv für mich erfahrbar. Es war eine sehr starke Erfahrung, wie dies durch die ruhige und umfassend gut vorbereitete und kompetente Leitung von Andrea im harmonischen Zusammenleiten mit Gisela und der wunderbaren Ergänzung durch den Globe der Dünen und des Meers nachhaltig in mir wirken konnte.

Und so zum Schluss: kein Pfeil ging daneben, keiner der Teilnehmenden war körperlich überfordert – dafür war bei allen der Wunsch sehr wach: Mehr davon! für ein gutes Leben!

02.12.2025

Markus Fuchs, Würzburg