

**Diethard Leopold**

**Japanisches Bogenschießen  
und  
Gestalttherapie**

**Die Übung einer fernöstlichen Kampfkunst  
im Licht gestalttherapeutischer Konzepte und Prozesse**

# Inhaltsverzeichnis

<b>Anstelle eines Vorworts</b>	<b>3</b>
<b>1. Einsatz, Ansatz</b>	<b>4</b>
1.1. Der Anlass: eine Provokation	4
1.2. Ziele und Voraussetzungen	8
<b>2. Grundsätzliches</b>	<b>10</b>
2.1. Die Essenz des Budo: Autonomie und Feldbewusstsein	10
2.2. Der Einfluss des Zen: Aufmerksamkeit, Gegenwärtigkeit	15
2.3. Das „Kern-Bewusstsein“ oder „Kern-Selbst“	20
<b>3. Kyudo im Licht der Gestalttherapie</b>	<b>22</b>
3.1. Wendung nach außen	25
3.2. Wendung nach innen I: Körperwahrnehmung, Ganzheitlichkeit	28
3.3. Erdung, Zentriertheit, Aufmerksamkeit	30
3.4. Wendung nach innen II: „Geistwahrnehmung“, Entschlossenheit	32
3.5. Annahme der Endlichkeit	35
3.6. Die Lehrer-Schüler-Beziehung als Nachreifung	37
3.7. Die Gruppe und das Dojo als schützender/geschützter Spielraum	39
3.8. Das <i>Impasse</i> -Problem beim Bogenschießen	41
3.9. Das Erlebnis einer sich schließenden Gestalt	52
3.10. Die Selbst-Identifikation beim Bogenschießen	56
3.11. Vertrauen und Entspannung: indirekt lernen	62
3.12. Die Mitte: lebendig sein	71
3.13. Der Grund	76
3.14. Der leuchtende Friede	81
<b>4. <i>Resumé</i>: "einen Weg gehen" vs. "Therapie machen"</b>	<b>83</b>
<b>5. Literaturliste</b>	<b>97</b>
<b>Anhang / Grafik:</b>	
<b>Bewegungsform des Spannens und Lösens im Kyudo</b>	<b>100</b>

**Anstelle eines Vorworts**

**(hier folgen im Original zwei Fotos von Kai und Zanshin.)**

## 1. Einsatz, Ansatz

### 1.1. Der Anlass: eine Provokation

*„Wenn man wirklich bogenschießt, braucht man keine Therapie!“*

Damit war schon alles gesagt - und damit ist schon alles gesagt.

Nun aber „langsam, zum Mitschreiben“.

Mein Ticket in die so genannte Psychoszene waren 1999 einige Wochenenden mit Familienaufstellungen, dann eine fortlaufende Gruppe mit derselben Methode.

Allmählich schöpfte ich Mut zu einer direkteren Selbst-Begegnung und begann im Januar 2000 als Klient in einer Gestaltgruppe bei meinem späteren Ausbildungsleiter, Hans-Peter Bilek. Als ich mich der Gruppe präsentierte, teilte ich mit der für mich damals typischen Mischung aus Angstvermeidung und Großmäuligkeit, aber auch mit einem gewissen Stolz der Gruppe mit, dass ich seit fünfzehn Jahren *Kyudo* übe, das traditionelle japanische Bogenschießen. „Ihr wisst schon“, sagte ich etwas herablassend, „das so genannte Zen-Bogenschießen.“

Daraufhin sagte Hans-Peter trocken in das ominöse Schweigen der Gruppe hinein:

„Wenn man wirklich bogenschießt, braucht man keine Therapie!“

Peng! Das saß. Er hatte mich ohne weitere Umstände getroffen - ein Bogenmeister ohne Bogen und Pfeil ...

Die Abwehr folgte auf dem Fuße. Ohne etwas zu antworten - denn da hätte ich mich geoutet, hätte mich in Frage gestellt, hätte meine Ansichten zur Disposition gestellt – stellte ich im Gegenteil Bileks Ansicht in Zweifel. Wer weiß, dachte ich mir, wie viel er vom Bogenschießen versteht. Da gibt es, dachte ich mir weiter, diverse romantische Vorstellungen, die doch mit der Realität nichts zu tun haben. Bloß auf den richtigen Augenblick warten und dann loslassen zu können – so stellte ich mir seine Sicht der Dinge vor -, kam mir banal vor. Hielt ich damals für zu einfach ...

Mit anderen Worten, der Ausspruch kratzte an meinem Selbstbild: ich hatte doch geübt, wie ich meinte, und trotzdem saß ich nun in einer therapeutischen Gruppe. Und dass mir das Bogenschießen in zwischenmenschlichen Dingen offenbar nicht weitergeholfen hatte, schob ich auf die spezifischen Übungsformen der fernöstlichen Kampfkünste, auf

die Unterdrückung persönlicher Kommunikation, auf das strenge hierarchische System, auf das Ausklammern persönlicher Inhalte.

Dennoch hatte sich der Satz als Provokation meines Daseins verhakht.

Und ich beschloss – ohne jemandem davon etwas zu sagen, um meine Schamgrenze intakt zu halten ... -, dem mich betroffen machenden Gedanken nachzugehen.

In den ersten beiden Jahren meiner Ausbildung geriet diese Suche, diese meine „Quest“, vorerst einmal in eine Latenz. Denn als ich mit dem Selbsterfahrungsteil der Ausbildung begann, konnte ich auf einmal mit dem traditionellen Bogenschießen nichts mehr anfangen: Im Fokus meiner Aufmerksamkeit lagen derart dringlich die Empfindungen, Phantasien, Wünsche und Bestrebungen meines höchstpersönlichen empfindlichen und verletzten Daseins, dass mir die selbstlose Hingabe an festgelegte Formen einer Tradition unmöglich wurden. Nebenher hatte ich auch *Zazen*, die Sitz-Meditation des Zen-Buddhismus geübt, aber auch der so genannte Geist des „*Nicht-Ich*“ wurde mir damals unverständlich. Hingabe an fremde Formen kam mir brav und unkreativ vor, Selbstlosigkeit und Gedankenleere verstiegen und unwirklich - beides eine Verschwendung von Lebenszeit.

Und ich las bei Fritz Perls:

The beauty of this (meditative Übungen; Anm. D. A.) was that they made a sincere attempt to get to the non-verbal level of their existence, but they did not realize that meditation, like analysis, is a trap. Like psychoanalysis it creates an imbalance, though on the opposite end of the scale.

These two imbalances could be compared with the defecation process. Constipation and diarrhea are opposite types of discharge, both interfering with the optimal function, (+) versus (-). In psychiatry we have the opposites of catatonic stupor (- excitement) and schizophrenia (+ excitement).

*Meditation, neither shit nor get off the pot, seems to me an education towards catatonia (...).*

(Perls, F., 1992, o. Seitenangabe; Kursivschreibg. v. mir.)

“Katatonie” – das war's! Hingabe und Selbstlosigkeit kamen wir damals wie Bewegungslosigkeit vor, wie eine Unterbrechung des Lebensflusses.

Dennoch setzte sich die Provokation auch in der Lektüre der Gestaltliteratur fort. Immer mal wieder stieß ich auf Hinweise aufs japanische Bogenschießen, auf Herrigels Büchlein „Zen in der Kunst des Bogenschießens“, auf Analogien des Bogenschießens zum Kontaktzyklus der Gestalttherapie – ohne dass diese Parallelen extensiv ausgeführt worden wären (s. z. B. Hartmann-Kottek, L., 2004, S. 129ff.).

Perls selbst schreibt ein paar Zeilen weiter:

I love all the imperfect meetings of target and arrow that miss the bull's-eye to the right and to the left, above and below. I love all the attempts that fail in a thousand ways. There is but one bull's-eye and a thousand good wills.  
(Perls, F., 1992, o. Seitenang.)

Erst als ich therapeutisch zu arbeiten begann, schloss sich der Abstand zwischen den beiden Gebieten wieder, also zwischen Therapie einerseits und *meditation-in-action*, wie das japanische Bogenschießen auch genannt wird, andererseits. Das heißt, als sich die Ausbildung zu erden, sich in konkreten Zusammenhängen zu realisieren begann, lernte ich langsam verstehen,

- wie das eine mit dem anderen zusammenhing,
- wie das eine vor dem Hintergrund des anderen verständlicher wird,
- und wie sich schließlich beide Gebiete gegenseitig zu unterstützen, zu befördern und zu befruchten vermögen.

Was ich anfangs auch nicht zusammenbrachte, war das jeweils andere Verhältnis zur Zeit, zur Entwicklung über die Zeit, zur Zeitdauer. Die Gestalttherapie schien mir in den ersten beiden Jahren aus einer Serie unmittelbarer Entschlüsse zu bestehen, für welche ich die ihnen jeweils gemäße Form aus dem Augenblick heraus zu erschaffen hatte. Demgegenüber schien mir das Bogenschießen aus einer lange andauernden Kontinuität von minutiösem Befolgen und geduldigem Nachahmen zu bestehen, und die Auswirkung dieses langsamen Übens schien mir nur indirekt und erst lange im Nachhinein zu konstatieren zu sein.

Doch nach und nach konnte ich für die jeweilige Seite auch den Gegenpol integrieren: Die Veränderungen bzw. Entwicklungen, die die Therapie ermöglichte, entpuppten sich als ebenso langwierig und Geduld erfordernd wie das Bogenschießen; die einzelnen Entschlüsse hinsichtlich der jeweils aktuell zu bestehenden Figur waren wie die einzelnen Pfeile beim Bogenschießen, und das Lernen verschob immer mehr seinen Schwerpunkt von der Oberfläche des Geschehens in tiefere Gründe, wo die Entwicklung indirekt und manchmal auch unsichtbar verläuft und eben genauso erst lange im Nachhinein zu konstatieren ist wie bei einem spirituellen Weg. Und beim Bogenschießen lernte ich, und zwar auch durch die Erfahrungen in Ausbildung und Lehrtherapie, mehr auf meine jeweiligen Empfindungen zu achten, mehr „mit Gefühl“ zu

schießen, sodass sich die einzelnen Pfeile so wie die Entschlüsse auf dem „*hot seat*“ der Therapie anfühlten:

It is not possible to describe adequately how this is done, for it is done by feel, by intuition. Any technique (...) is only an approximation of what occurs in a proper shot. Such a technique can only bring a kyudoka (= Kyudo-Übender; Anm. d. A.) to a certain point. After that, his intuition must take over.  
(Kushner, K., 2000, S. 17)

Ich habe für solche langsameren Entwicklungsverläufe ein Bild gefunden: In den Gartenanlagen der japanischen buddhistischen Tempel befinden sich in den Rinnsalen und Bächen, die da durch laufen, so genannte „Bambuswiegen“. Das ist ein Stück eines dicken Bambusstamms, der längs im Wasser befestigt ist und ungefähr in der Mitte von einer Art Wiege gehalten wird, sodass er entweder stromaufwärts oder stromabwärts kippen kann. Durch eine winzige Öffnung am oberen Ende rinnt Wasser ins Innere des Stamms hinein. Langsam füllt sich der Stamm. Dabei liegt er aber ganz still und unbeweglich im Strom des Wassers, man sieht es nicht, dass er sich unaufhörlich füllt. An einem Punkt aber bekommt das untere Ende durch das Wasser im Inneren Übergewicht, der Bambusstamm kippt, schlägt gegen einen Stein, es entsteht ein hohles Geräusch wie bei einem Xylophon, und das Wasser rinnt am unteren Ende heraus. Dadurch erhält nun wieder der stromaufwärts gelegene Teil Übergewicht, der Stamm kippt wieder zurück, und das Spiel kann sich wiederholen.

So also ist Entwicklung: man sieht lange Zeit nichts, aber es geschieht doch etwas unaufhörlich im Inneren. Schließlich kippt das System und macht einen deutlich sichtbaren Entwicklungsschritt. Dieser geschieht also phänomenal plötzlich und als ein ganzer *Gestaltwechsel*, während er sich aber über die Zeit langsam vorbereitet hat.

“It takes years to be centered; it takes more years to understand and to be *now*” (Perls, F., 1992, o. Seitenang.).

## 1.2. Ziele und Voraussetzungen

### 1.2.1. Ziele

Die Ziele dieser Studie liegen parallel zum Thema in zwei Richtungen:

**a) *Kyudo aus der Sicht der Gestalttherapie:***

- Einerseits möchte ich anhand des traditionellen japanischen Bogenschießens theoretisch aufzeigen, welche *gestalttherapeutischen Aspekte* in einer alten, fernöstlichen Kampfkunst enthalten sind.
- Zugleich damit wird zu sehen sein, in welcher Weise sich diese Aspekte in der Übungspraxis entfalten und prozesshaft auf den Übenden auswirken.

**b) *Die Gestalttherapie aus der Sicht des Kyudo:***

- Andererseits wirft die alte Kampfkunst auch ein Licht auf moderne Therapieformen. Auf dem „Weg des Bogens“ treten *Aspekte der Selbst-Werdung* prägnanter hervor, werden bestimmte *existenzielle Wahrheiten* betont und grundlegende Konzepte der Gestalttherapie aspekthaft schärfer beleuchtet.

### 1.2.2. Voraussetzungen

Meine erste Begegnung mit dem japanischen Bogenschießen fand 1984 in Japan statt. Ich unterrichtete damals auf einer Universität deutsche Sprache und Literatur, und während zweier Jahre pilgerte ich fast täglich in ein privates *Kyudojo* - *Dojo* wird „dooscho“ ausgesprochen, bedeutet wörtlich „Ort des Weges“ und bezeichnet eine für das traditionelle Bogenschießen geeignete Übungsstätte. - Dort hatte ich einen persönlichen Lehrer, einen Meister dieser Kunst, der mich unter seine Fittiche nahm, aber auch eine Gruppe von Mitübenden, die mir im fremden Land zu einer Art von Ersatzfamilie wurde. Jedenfalls lernte ich auf diese Weise *Kyudo* sehr intensiv kennen.

1986 nach Wien zurückgekehrt, wollte ich dem örtlichen *Kyudo*-Verein beitreten, doch gab es damals noch keinen. (Heute gibt es in Wien drei *Kyudo*-Vereine, die sich nicht

grundsätzlich, aber stilmäßig unterscheiden.) Also gründete ich mit Einverständnis meines japanischen Lehrers den ersten „Österreichischen Kyudo-Verein“ und sammelte nun auch Erfahrungen im Unterrichten dieser Kampfsportart. Als ich 1991 für drei Jahre wieder nach Japan ging, zählte der Verein ca. dreißig Mitglieder, ungefähr doppelt so viele Menschen hatte ich im Laufe der vergangenen fünf Jahre mehr oder weniger lang betreut.

1991 bis 1994 unterrichtete ich wieder in Japan, war Mitglied in einem Studenten-Kyudojo und nahm immer wieder an Zen-Übungen in einem nicht weit entfernten, großen Zen-Kloster teil.

1996 kehrte ich nach Österreich zurück und leitete mit anderen gemeinsam wieder die Gruppe, die sich in der Zwischenzeit stilmäßig differenziert hatte. Später trennten sich die unterschiedlichen Spielarten, was im Sinne der Wirkweise unterschiedlicher Unterrichtsstile interessant, gruppenspezifisch etwas spannungsgeladen war.

Als ich im Jahr 2000 mit dem Fachspezifikum in Gestalttherapie begann, zog ich mich wie gesagt für zwei bis drei Jahre nicht ganz vom Vereinsleben, aber doch weitgehend vom Unterrichten zurück. Es gab aber bereits genügend Fortgeschrittene, dass ein Weiterbestehen der Gruppe gewährleistet war. Erst in den letzten beiden Jahren übe und unterrichtete ich wieder regelmäßig Kyudo und stehe darüber hinaus dem stilübergreifenden „Wienerberg-Dojo“ vor, einem nach traditionellen japanischen Konzepten errichteten Kyudojo. Mit der Existenz dieses idealen Raumes schließt sich jener Kreis, der für mich 1984 in Japan begonnen hat.

Ich möchte noch hinzufügen, dass es für mich nicht unwesentlich war, dass ich vor und während der fachspezifischen gestalttherapeutischen Ausbildung viele Wochenenden, eine fortlaufende Gruppe und eine Zusatzausbildung in *systemischen Aufstellungen* gemacht habe. Diese Methodik sensibilisierte mich für gruppenspezifische Aspekte und besonders auch für die Bedeutung des Raumes und der Positionen von Menschen in einem Raum - ein Aspekt, der bei zeremoniellen Schussfolgen im japanischen Bogenschießen sehr spürbar ist und unabdingbar zur eigentümlichen Wirkweise dieser Kampfkunst gehört.

## 2. Grundsätzliches

### 2.1. Die Essenz des *Budo*: Autonomie und Feldbewusstsein

Die traditionellen japanischen Kampfkünste werden unter dem Begriff des *Budo* zusammengefasst. „*Bu*“ bedeutet Krieger (Samurai), und „*do*“ bedeutet Weg, so wie in Kyu-do, Bogen-Weg. Folglich bedeutet *Budo* Weg-des-Kriegers, übertragen: Weg-der-Kampfkünste.

Von den vielen Aspekten des *Weges* ist für den Kontext hier jener der Wichtigste, dass es in Theorie und Praxis des *Budo* nicht nur darum geht, rein technisch Waffen- und Kampftechniken zu erlernen, sondern dass sich im Lauf der Übung rückwirkend auch der Übende selbst weiterentwickeln soll. Dafür sind regelmäßiges Üben und eine bestimmte geistige Entschlossenheit und Offenheit unabdingbare Voraussetzungen. Beides zusammen würde man in der modernen Sprache der Therapie „*compliance*“ nennen. Unzählige Geschichten aus der alten Welt des *Budo* drehen sich um die Herstellung dieser *Compliance*, also der Kooperationsbereitschaft auf der Seite des Schülers - modern gesprochen: des „Klienten“ oder des „Kunden“ (Steve de Shazer). Ich möchte eine von diesen Geschichten - die strukturell übrigens alle ziemlich gleich verlaufen, ob es sich nun um Lehrer-Schüler-Geschichten aus der Welt der Kampfkünste oder aus derjenigen des Zen-Buddhismus handelt - anführen, um einige grundsätzliche Beobachtungen anzustellen.

Matajuro Yagyū war der Sohn eines berühmten Schwertfegers. Sein Vater, der meinte, daß seines Sohnes Fähigkeiten zu mittelmäßig seien, als daß er die Meisterschaft erlangen könnte, verstieß ihn.

So ging Matajuro zum Berg Futara und fand dort den berühmten Schwertfeger Banzo. Aber Banzo bestätigte das Urteil des Vaters.

„Du möchtest das Schwertfechten unter meiner Führung erlernen?“ fragte Banzo. „Du kannst die Anforderungen nicht erfüllen.“

„Wenn ich aber hart arbeite, wie viele Jahre werde ich dann brauchen, um ein Meister zu werden?“ beharrte der junge Mann.

„Den Rest deines Lebens“, antwortete Banzo.

„So lange kann ich nicht warten“, erklärte Matajuro. „Ich bin bereit, jede Mühe zu ertragen, wenn Ihr mich nur lehren wollt. Wenn ich Euer ergebener Diener werde, wie lange wird es dann dauern?“

„Oh, vielleicht zehn Jahre“, lenkte Banzo ein.

„Mein Vater wird alt, und bald muß ich für ihn sorgen“, fuhr Matajuro fort. „Wenn ich noch viel härter arbeite, wie lange wird es dann dauern?“

„Oh, vielleicht dreißig Jahre“, sagte Banzo.

„Weshalb das?“ fragte Matajuro. „Zuerst sagtet Ihr zehn und jetzt dreißig Jahre. Ich will mich jeder Mühe unterziehen, um diese Kunst in der kürzesten Zeit zu meistern.“  
 „Gut“, sagte Banzo, „in diesem Falle mußt du siebzig Jahre bei mir bleiben. Ein Mann, der mit solcher Eile wie du Erfolge erlangen will, lernt selten schnell.“  
 „Sehr gut“, erklärte der Jüngling, der endlich verstand, daß er für seine Ungeduld zurechtgewiesen wurde. „Ich bin einverstanden.“  
 Matajuro wurde angewiesen, niemals vom Fechten zu reden und niemals ein Schwert zu berühren. Er kochte für seinen Meister, spülte das Geschirr, machte sein Bett, säuberte den Hof, besorgte den Garten und das alles ohne ein Wort über die Schwertkunst. Drei Jahre vergingen. Matajuro arbeitete immer noch. Wenn er an seine Zukunft dachte, war er traurig. Er hatte noch nicht einmal damit begonnen, die Kunst zu erlernen, der er sein ganzes Leben verschrieben hatte.  
 Aber eines Tages schlich sich Banzo von hinten an ihn heran und gab ihm einen fürchterlichen Schlag mit einem hölzernen Schwert.  
 Am darauffolgenden Tag, als Matajuro beim Reiskochen war, sprang ihn Banzo wiederum unerwartet an.  
 Danach hatte sich Matajuro Tag und Nacht gegen unerwartete Angriffe zu verteidigen. Nicht ein einziger Augenblick verging während eines jeden Tages, an dem er nicht an den Geschmack von Banzos Schwert denken mußte.  
 Er lernte mit solcher Schnelligkeit, daß er manches Lächeln auf dem Gesicht seines Meisters hervorrief. Matajuro wurde der größte Schwertfechter im Lande.  
 (Aus: Reys, P., 1976, S. 99f.)

Diese kurze, prägnante Geschichte weist eine Fülle von Aspekten auf - nicht zuletzt ist der Vater-Sohn-Konflikt am Anfang augenfällig Trigger der Entwicklung. Ich möchte mich vorderhand auf zwei Punkte konzentrieren.

### **2.1.1. Autonomie**

Zuerst einmal frustrieren den Schüler die Antworten des Lehrers bezüglich der Länge der Lehrzeit. Dass es das ganze Leben braucht, um ein Meister zu werden, ist natürlich kein Hinweis auf die Zeit, sondern auf die Art der Haltung, in der man etwas Wesentliches lernen kann. (Paradoxerweise ist man ja sofort meisterlich, wenn man das richtig versteht.)

Der Schüler versteht das nicht, zeigt sich aber bereit, Mühen auf sich zu nehmen. Daraufhin lenkt der Meister ein: "zehn Jahre". Das heißt, er akzeptiert wohlwollend das Unverständnis des Schülers und hat die Hoffnung, dass sich das richtige Verständnis im Lauf der Zeit schon einstellen wird.

Doch dann macht der Schüler einen Fehler: er verspricht "noch härter" zu arbeiten, ja, "sich jeder Mühe zu unterziehen", woraufhin der Meister die Lehrzeit wieder ins Unendliche - zuerst dreißig, dann siebzig Jahre - steigert. Was ist aber der Fehler des

Schülers, anders gesagt, was ist der Unterschied zwischen "Mühen auf sich nehmen" und "sich jeder Mühe unterziehen"? - Es ist die Beliebigkeit, die sich darin ausdrückt, die Gedankenlosigkeit, das Aufgeben jedes eigenen Standpunkts und jedes tiefer gehenden Interesses. Es geht ihm nur um "Erfolg", nicht aber um etwas Wesentliches.

Die vom Lehrer bewusst herbeigeführte Frustration provoziert schließlich einen ersten Lernschritt: Der Schüler versteht seine Ungeduld, sein Hingewendetsein auf äußeren Erfolg als Hindernis auf dem Weg der Entwicklung. Er versteht, dass es primär auf die Haltung ankommt und erst sekundär auf die Bereitschaft, Anweisungen zu befolgen. Damit findet der Schüler zu sich selbst zurück. Was immer er nun tun wird, er wird es auf sich rückbeziehen. Jetzt erst kann er dem Lehrer zustimmen und sein Einverständnis bekunden.

Damit hat er sich aus Eigenem heraus zu etwas *entschlossen* und hat damit, vielleicht zum ersten Mal in seinem Leben, *autonom* gehandelt. Denn bis dahin hat er nur auf die verunglückte Vater-Beziehung re-agierte.

So kann als Erstes festgestellt werden, dass *Autonomie* notwendig ist, wenn man einen *Weg* zu gehen beginnt.

### **2.1.2. Feldebewusstsein**

Aber die Gefahr, dass der Schüler den Weg missversteht und in ihm nur ein Mittel sieht, eine Waffentechnik zu erlernen und erfolgreich anzuwenden, ist noch immer groß.

Daher lässt der Lehrer den Schüler alles mögliche andere tun, nur nicht das, weswegen dieser zu ihm gekommen ist. Nicht einmal reden darf er über den Schwertkampf: die falschen Konzepte sollen gänzlich zum Schweigen gebracht werden.

Nun folgen jene Szenen, wo der Lehrer dem Schüler zu allen möglichen und unmöglichen Zeiten auflauert. Der Leser empfindet vielleicht eine gewisse burleske Komik, aber wenn man sich wirklich ganz in die Geschichte hineinbegibt, erfährt man die Direktheit und Nachdrücklichkeit, um nicht zu sagen Brutalität dieser Lehrmethode. Der Erfolg stellt sich auch alsbald ein: aber es ist nicht eine technische Fertigkeit, die gelernt wird, sondern eine spezifische Art der Aufmerksamkeit. Es handelt sich um die Entwicklung des "sechsten Sinns", modern gesprochen, des *Feldebewusstseins*.

Dass Feldbewusstsein für das Gehen eines Weges notwendig ist, ist so selbstverständlich, dass es fast banal klingt. Dennoch ist das innere Spüren des Weges - das, was der Text so schön mit dem Wort vom "Geschmack von Banzos Schwert" ausdrückt - wacher oder trüber, beweglicher oder starrer. Es kann erweckt und geübt werden.

In der Theorie der japanischen Kampfkünste wird über die Lokalisierung dieses Sinns klar ausgesagt, dass der Körper des Übenden selbst das Wahrnehmungsinstrument dieses Feldbewusstseins ist, anders gesagt, dass sich Wahrnehmung nicht nur in den uns bekannteren fünf Sinnen abspielt, sondern in einer sozusagen diffundierten Form frei im Körper schwingt, um für das jeweilige Ereignis frei verfügbar zu sein:

The thing is not to try to localize the mind anywhere but to let it fill up the whole body, let it flow throughout the totality of your being. When this happens you use the hands when they are needed, you use the legs or the eyes when they are needed, and no time or no extra energy will be wasted. (...) Instead of localizing or keeping in captivity or freezing the mind, let it go all by itself freely and unhindered and uninhibited.  
(Zen-Meister Takuan (1571-1646), nach: Suzuki, D., 1973, S. 107)

Und Suzuki kommentiert:

A mind unconscious of itself is a mind that is not at all disturbed by affects of any kind. It is the original mind and not the delusive one that is chock-full of affects. It is always flowing, it never halts, nor does it turn into a solid. As it has no discrimination to make, no affective preference to follow, it fills the whole body, pervading every part of the body, and nowhere standing still. (...) When *mushin* ("no-mind") or *munen* ("no-thought") is attained, the mind moves from one object to another, flowing like a stream of water, filling every possible corner. For this reason the mind fulfills every function required of it.  
(Suzuki, D., 1973, S. 111)

Aus dem Hintergrund des diffusen, ganz-körperlich gespürten Feldbewusstseins treten im Fluss der Zeit einzelne prägnante Figuren, denen dann autonom auf eine jeweilige Weise begegnet wird. Dies ist die Essenz des Budo, und dies ist zugleich eine der zentralen Theorien der Gestalttherapie. Und auch „im Familien-Stellen erweist sich der Körper“ ganz besonders „als ‚Instrument systemischer Wahrnehmung‘.“ (Madelung, E., in: Baxa u. a., 2004, S. 22; vgl. a. Varga von Kibéd, M., in: Baxa u. a., 2004).

In der Budo-Praxis ist dieser Zusammenhang von Hintergrundgeschehen / Feldbewusstsein und Vordergrundfigur / autonome Aktion ja selbstverständlich. In der

Aufmerksamkeit des Schwertkämpfers liegt nicht nur der Gegner vor ihm, sondern auch die weiteren räumlichen Umstände, Unebenheiten des Bodens, Hindernisse, Begrenzungen, mögliche weitere Gegner usw. Daher ist seine autonome Aktion nicht beliebig bzw. subjektivistisch willkürlich, sondern geschieht in Abstimmung auf das ganze reale Feld, in dem er sich bewegt. Und der Bogenschütze würde nicht treffen, wenn er willkürlich nur auf seine eigenen Bewegungen und Körperempfindungen achten würde, sondern er bezieht sich feldbewusstseinsmäßig klarerweise auf das Ziel, auf den Abstand, auf Witterungsverhältnisse, eventuelle Windstöße und dergleichen, in einer Kyudo-Zeremonie überdies auf die Bewegungen der anderen Schützen, auf die er sein eigenes Tempo abstimmt.

Das Konzept der Autonomie darf daher keinesfalls mit subjektiver Willkür verwechselt werden. Autonomie, wörtlich: Eigen-Gesetzgebung, wird sich nur dann in einem objektiven Umfeld konkret realisieren lassen, wenn sie in Abstimmung zu diesem Feld geschieht. Daher tritt wahre Autonomie immer nur zugleich mit dem Bewusstsein von dem jeweiligen Feld und in Abstimmung auf dieses Feld auf.

In der therapeutischen Praxis ist damit natürlich das Beachten der systemischen Einbettung und sonstiger sozialer und biologischer Grenzen gemeint. Man kann nur „machen, was man will“, wenn man auch weiß, wer und wo man ist. "Leben findet im Kontext statt", wie Hans-Peter Bilek gerne sagt (persönl. Komm.).

## 2.2. Der Einfluss des Zen: Aufmerksamkeit, Gegenwärtigkeit

Bekanntlich wurden die traditionellen japanischen Künste - ob es sich nun um kriegerische Waffentechniken oder friedliche Tätigkeiten wie Blumenstecken, Tee-Zeremonie und Kalligraphie handelte - vom Zen-Buddhismus stark beeinflusst, ja, geistig geprägt. Spätestens ab dem 16. Jahrhundert gibt es dafür auch schriftliche Zeugnisse, wovon im vorigen Abschnitt ein Beispiel gegeben wurde.

Zwei zentrale und einfache Lehren des Zen machen dieses auch für Menschen attraktiv, die ansonsten religiösen Dogmen nicht zugetan sind, nämlich einerseits die Betonung des *So-Seins* der Dinge, hinter denen man nichts weiter suchen, sondern die man aufmerksam nehmen kann und soll, wie sie eben sind; andererseits die Betonung der *Gegenwärtigkeit* aller Wirklichkeit, des *jetzt-ist-es*, des *hic-et-nunc* - nicht gestern und nicht morgen, nicht dort, sondern da.

### 2.2.1. Gegenwärtigkeit

Mit dem Ersten, dem phänomenalen So-Sein, haben viele ihre Schwierigkeiten, und es ist oft ein langer Weg, bis man wieder zur Einfachheit des Erlebens zurückfindet, das die Kinder noch haben. Und auch die Psychotherapie sucht seit den Tagen von Freud und Jung gerne nach dem Verborgenen, den unbewussten Anteilen, den weit zurück liegenden Ursachen. Fritz Perls war dem So-Sein sicherlich näher, indem er von der prägnanten Gestalt ausging, von dem, was sich zeigt, und Ursachenforschung sowie Interpretationen in der therapeutischen Praxis eher als kontraproduktiv erachtete. Damit brachte er gleichzeitig auch eine starke Betonung der *Gegenwärtigkeit* in die Therapie:

In my lecture in Gestalt therapy, I have one aim only: to impart a fraction of the meaning of the word *now*. To me, nothing exists except the now. Now = experience = awareness = reality. The past is no more and the future is not yet. Only the *now* exists.  
(Perls, F., in: Fagan, 1970, S. 14)

Wie verhalten sich nun aber die verschiedenen Wege der japanischen Kampfkünste, die ja auf jahrzehntelange Übungspraxis Wert legen, zu der emphatischen Betonung der Gegenwärtigkeit in Zen und Gestalttherapie? Kann es so etwas wie Gegenwärtigkeit

überhaupt geben, wo von lebenslangem Üben gesprochen wird?

Schauen wir noch einmal genau auf die Geschichte von Matajuro und Banzo. Nur in einem wohlwollenden Moment, als der Lehrer noch glaubt, dass der Schüler ein grundsätzliches Verständnis für die Übung hat, stellt er diesem einen chronologischen Zeitrahmen in Aussicht: "Oh, vielleicht zehn Jahre." Das heißt, im Verständnis des Budo gibt es durchaus *Zeitdauer*, Zeit, die es braucht, damit sich etwas verändert, entwickelt und entfaltet.

Alle anderen Antworten des Lehrers - "dreißig Jahre", "siebzig Jahre" -, vor allem aber die erste, quasi unverfälschte: "den Rest deines Lebens" - sind unermessliche, dem subjektiven Erleben und Planen inkommensurable Zeiträume, die man eben vernünftigerweise nicht abwarten kann. Es sind eigentlich Lebensprojekte, die kein *morgen* kennen, weil es nach ihnen wahrscheinlich kein *danach* mehr gibt. Angesichts eines solchen Zeitraums aber schlägt das subjektive Erleben in Gegenwärtigkeit um! Es wird immer nur ein *Jetzt* sein, in welchem die Übung stattfindet, weil dieses Jetzt niemals enden wird bzw. erst im Tod.

Eine solche Zeit, die ausschließlich aus Gegenwärtigkeit besteht, *hat* man nicht, weil man gänzlich in ihr aufgeht; eine solche Zeit *ist* man.

Tatsächlich gibt eine der prominentesten zen-buddhistischen Lehrschriften in Japan zum Thema Zeit genau diese Sicht wieder:

(...) time itself is being, and all being is time. (...)  
See each thing in this entire world as a moment of time. (...)  
Since there is nothing but just this moment, the time-being is all the time there is. (...)  
The reason you do not clearly understand the time-being is that you think of time only as passing.  
In essence, all things in the entire world are linked with one another as moments. (...)  
The time-being has the quality of flowing.  
(Dogen, Z., in: Tanahashi, 1999, S. 76ff.)

Trotzdem wird auch in dieser Sicht nicht geleugnet, dass es einen, sich als *Zeit-Sein* ereignenden Ablauf gibt:

Thus the self setting itself out in array sees itself. This is the understanding that the self is time.  
(Dogen, a. a. O., S. 77)

Gegenwärtigkeit wird hier also keineswegs als Zeitlosigkeit genommen, sondern als andauernd im Fluss befindliche Entfaltung von Sein-Zeit/Zeit-Sein.

Und Zeit in diesem Verständnis ist nichts, was der Wirklichkeit sozusagen als

Eigenschaft hinzugefügt würde, sondern ist selbst die *Seinsform* der Wirklichkeit. (In diesem Sinn ist das europäische „*nunc stans*“ der mittelalterlichen Philosophie missverständlich formuliert: zwar bleibt das Jetzt als reine Gegenwart immer es selbst, aber es *steht* nicht, sondern ist eben dauernd im Fluss.)

In diesem Licht gesehen zeigt sich die zweite Antwort des Schwertmeisters in der eingangs zitierten Geschichte - „zehn Jahre“ - nicht nur als freundliches Einlenken bzw. als Eingehen auf das Unverständnis des Schülers („er holt ihn dort ab, wo er gerade steht“); sondern Banzo spricht darin auch aus, dass es selbstverständlich eine bestimmte Zeitspanne braucht, um durch Übung Meister einer Kunst zu werden.

### 2.2.2. Aufmerksamkeit

Die Aufmerksamkeit gewinnt in einem solchen Zeitverständnis - wo die Zeit als Gegenwärtigkeit die Seinsform der Wirklichkeit selbst ist - natürlich immens an Intensität. Im Grunde gibt es dann überhaupt nurmehr Aufmerksamkeit, wenn die Zeit reine Gegenwärtigkeit ist. Man kennt das im allgemeinen nur aus Ausnahmesituationen, zum Beispiel bei einem Unfall, das Auto dreht sich, und die Zeit verlangsamt sich, so stark wird die Aufmerksamkeit auf das gegenwärtige Geschehen; oder in der Liebe; oder durch starke Angst und so weiter. Auf diesen Zusammenhang weist auch Eckhart Tolle hin:

The reason why some people love to engage in dangerous activities such as mountain climbing, car racing, and so on, although they may not be aware of it, is that it forces them into the Now - that intensely alive state that is free of (psychological; Anm. d. A.) time, free of problems, free of thinking, free of the burden of the personality.  
(Tolle, E., 2001, S. 42)

Die Übungsanordnung in den Budo-Kampfkünste ruft bisweilen absichtlich solche Situationen hoher, ja, höchster Aufmerksamkeit, also Gegenwärtigkeit hervor. In der eingangs zitierten Geschichte prügelt der Meister den Schüler geradezu in eine intensive, niemals vollends aussetzende Aufmerksamkeit. Selbst im Schlaf - „Tag und Nacht“ steht im Text - hat Matajuro das Holzsword des Meisters zu gewärtigen.

Die Liste der spirituellen Lehrer, die über die Segnungen der Aufmerksamkeit und in einem damit der Gegenwärtigkeit geschrieben haben, ist lange. Eckhart Tolle, den man geradezu den „Anwalt der Aufmerksamkeit auf die Gegenwart“ nennen kann, wurde schon genannt. Anthony de Mello, ein über-konfessioneller religiöser Lehrer mit jesuitischem Hintergrund, nennt die Aufmerksamkeit sogar „den springenden Punkt“ (s. sein Buch gleichen Titels, 1997). Allgemein bekannt ist wohl auch jene Fall-Geschichte aus dem Zen, wo der Meister auf immer neue Fragen nach dem wesentlichen Punkt der Übungspraxis monoton nur immer „*Aufmerksamkeit, Aufmerksamkeit, Aufmerksamkeit!*“ antwortet.

Eine andere Zen-„Kürzestgeschichte“, die ich zitieren will, sagt dasselbe noch direkter:

Der Ehrwürdige Djü-dschi hatte die Gewohnheit, auf jede Frage, die ihm jemand stellte, nur den Finger aufzuheben.  
(Gundert, W., 1983, S. 341)

Ob das nun heißt, dass der Meister den Finger hebt in der Art der Geste, die „Merk auf!“, „Gib acht!“, „Schau hin!“ bedeutet, oder ob er nahezu unwillkürlich den Finger hebt, weil die jeweilige Frage ein Ereignis in der Welt ist, das jedesmal neu Gegenwärtigkeit und Aufmerksamkeit aktualisiert, mag dahingestellt bleiben - einen Unterschied macht es im Grunde nicht.<sup>1</sup>

Dass es auch in der Gestalttherapie zentral um die Aufmerksamkeit auf gegenwärtige Prozesse und Phänomene geht, muss hier wohl nicht eigens hervorgehoben werden. Die Übungen, die in dem zweibändigen Grundlagenwerk von Perls, Hefferline und Goodman erstellt wurden, geben davon ein beredtes Zeugnis (Perls u. a., Gestalttherapie, 1979).

Was ich an dieser Stelle noch erwähnen möchte, ist das an sich selbstverständliche Faktum, dass die Aufmerksamkeit nicht ein immer gleich bleibendes Bewusstseinslicht ist, das sozusagen nur die zwei Zustände „eingeschaltet“ und „ausgeschaltet“ kennen würde. Nein, *Aufmerksamkeit ist eine Energieform*, die, wenn überhaupt, erst mit Eintritt des Todes gegen Null geht und erlischt, während sie sich beim lebenden Organismus als eine Kraft erweist, die mit dem oben genannten Feldbewusstsein zusammenwirkt.

---

<sup>1</sup> Zur Neuropsychologie meditativer Übungen s. Leopold, D., 1995, S. 95ff.

Insofern könnte man die Aufmerksamkeit eine mehr oder weniger stark energetisierende *Schnittstelle von Autonomie und Feldbewusstsein* nennen.

Alltägliche Erfahrungen - Aufmerksamkeit, die zum Beispiel Spannung erzeugt, sei es bei anderen Personen, sei es im Raum mit seinen Dingen; Theater- und Konzertaufführungen, bei denen die Künstler durch eine gute Aufmerksamkeit des Publikums zu Höchstleistungen angespornt werden können - bestätigen die simple Wahrheit, dass Aufmerksamkeit eine Energieform ist, die ausgehend von einem Selbst zwischen diesem und anderen Personen und der ganzen jeweiligen Wirklichkeit wirkt. So bleibt auch, um Beispiele aus der therapeutischen Praxis zu geben, der Klient/die Klientin unter Umständen gegen gewisse innere Widerstände beim Thema, wenn der Therapeut/die Therapeutin eine stabile, nicht zurück- oder abweichende Aufmerksamkeit ins Spiel bringt. Die Aufmerksamkeit in einer therapeutischen Gruppe trägt bestimmte Prozesse, ihr Fehlen lässt Prozesse schwach werden oder sogar abbrechen. Auch in der Aufstellungsarbeit ist die Aufmerksamkeit auf allen Seiten der unterschiedlich Beteiligten ein immens wichtiger Faktor für das Gelingen oder Nicht-Eintreten von Prozessen.

Man könnte die Liste der Beispiele dafür, dass Aufmerksamkeit kein Entweder-Oder, sondern eine mehr oder weniger stark wirkende Feld-Energieform ist, sicher beliebig lange fortsetzen. Im Budo ist sie jedenfalls eine traditionell anerkannte und bewusst eingesetzte Kraft. Mancher Kampf wurde schon mit Blicken entschieden, und bei manchem Pfeil weiß man schon im Vorhinein, dass er treffen wird - nicht nur, weil der Körper einmal richtig eingestellt ist, sondern weil die Aufmerksamkeit ein mehr oder weniger klares, ein mehr oder weniger offenes Medium der Wirklichkeitsfindung ist.

### **2.3. Das „Kern-Bewusstsein“ oder „Kern-Selbst“**

Das Konzept von der Aufmerksamkeit qua reiner Gegenwärtigkeit als Schnittstelle zwischen Feldbewusstsein (Hintergrund) und autonom agierendem Subjekt hat eine interessante Parallele zu Selbst-Konzepten, die in einem neueren Lehrwerk zur Gestalttherapie erörtert werden. Lotte Hartmann-Kottek (2004) differenziert in Anlehnung an Damasio (1997, 2002) im Kapitel „Theoretische Grundlagen“ drei Selbst-Konzepte:

#### **a) Das „autobiografische Selbst“**

Dieses umfasst jenen Bereich, in dem sich das Ich über die Zeit hinweg wiedererkennt, also auch Gedächtnisinhalte, Gelerntes und die der Identifikation dienende „Werte-Welt“ (Hans-Peter Bilek). „Es verleiht dem Menschen Persönlichkeit und überdauernde Identität im Sinne einer selbstidentischen Selbst-Gestalt, trotz Werden und Vergehen“ (Hartmann-Kottek, L. 2004, S. 75).

#### **b) Das unbewusste „Proto-Selbst“**

Das so genannte Proto-Selbst umfasst jene Strukturen, die durch Herkunft und vergangene Biografie gefestigt vorliegen, die unbewusst sind, und auf die das Subjekt gewohnheitsmäßig als Verhaltensmuster zurückgreift. „Das Proto-Selbst ist Repräsentant für den Zustand des Organismus. Das heißt, es spiegelt den Zustand des inneren Milieus (...)“ (Hartmann-Kottek, a. a. O., S. 77)

#### **c) Das „Kern-Bewusstsein“ oder auch „Kern-Selbst“**

Das so genannte Kern-Bewusstsein ist die reine, unvermittelte Gegenwärtigkeit. Es handelt sich dabei laut Hartmann-Kottek um die aus dem diffusen Hintergrund des Feldbewusstseins erwachende, auf Spezifisches gerichtete Aufmerksamkeit: „wie ein Gefühl des Erkennens, wie ‚der Anfang der Freiheit, eine Situation zu verstehen‘, um sie vielleicht zu beeinflussen. Dabei kommt ein intensiveres Wachsein auf.“ (Hartmann-Kottek, a. a. O., S. 75)

„Das Kern-Selbst ist der Prozess der bewusst werdenden Begegnung“ (S. 76). Es lebt ganz im Hier und Jetzt, setzt Hartmann-Kottek auseinander, und habe die Funktion,

„Zeuge der Verwandlung“ zu sein.

Aber auch hier sehen wir wieder, dass es sich nicht um eine sozusagen neutrale, auf einem einzigen Spannungsniveau gleichbleibende Gegenwärtigkeit geht, sondern dass das „Kern-Bewusstsein“, so wie ich es für die Aufmerksamkeit festgestellt habe, ein energetischer Prozess ist:

Verwandelt wird das neuronale Muster des Proto-Selbst durch die aktuelle Begegnung mit einem Objekt. Das gilt erstaunlicherweise gleichermaßen für Abläufe in der realen Welt, wie auch für Begegnungen mit abgespeicherten Vorstellungen. Das Kern-Selbst ist der Prinz, der sie mit seinem *energetisierenden* Interesse erweckt und wach küsst. Vielleicht passt hier noch besser die Metapher vom Suchscheinwerfer oder von einem *verwandelnden Zauberstrahl*. (...)

Für Gestalttherapeuten ist Damasio's Kern-Selbst von allergrößtem Interesse. Es ist der Ort der unmittelbaren, unverstellten Begegnung, der Ort der Verwandlung und der Ort der Reanimation und Umschmelzung alter Erfahrungen, worauf wir, wenn wir wirksame Therapie machen wollen, abzielen. (...)

Es ist der „*Punkt Null*“, von dem aus pathogene Erfahrungen durch bewusste Neuerfahrungen relativiert und umstrukturiert werden können.

(Hartmann-Kottek, a. a. O., 2004, S. 76f.; Kursivschreibg. v. mir)

Wie wir sehen, scheut Lotte Hartmann-Kottek an dieser Stelle vor metaphernreicher Sprache nicht zurück, und das hat seinen tieferen Grund. Denn das „Kern-Selbst“ ist jener Selbst-Bereich, der aus dem, was man objektiv betrachten kann, in das mündet, was man selbst *ist*. Die ursprüngliche Selbst-Erfahrung, die sich im Kern-Bewusstsein ausspricht, ruft eben nach lyrischer Sprache.

Das Wort vom „Null-Punkt“ ruft überdies ein Motiv der traditionellen zen-buddhistischen Kalligraphie in Erinnerung, das gerne als Tusche-Rollbild in Zen- und Budo-Übungshallen an die Wand gehängt wird: es ist der leere schwarze Kreis auf weißem Hintergrund. Und er meint auch dasselbe, nämlich jenen Bereich der Erfahrung, wo (im therapeutischen Sinn) *aktuell Relevantes*, (im spirituellen Sinn) „*alles*“ in Freiheit möglich ist und wirklich werden kann.

### 3. Kyudo im Licht der Gestalttherapie

1984 fuhr ich zum ersten Mal nach Japan. Ich hatte das Studium der Germanistik und Theologie zwar abgeschlossen, unterrichtete damals in Wien jedoch bloß Deutsch-als-Fremdsprache an einem privaten Institut. Ich wusste nicht wirklich, was ich mit meinem Leben anfangen sollte. Meine Eltern wollten, dass ich eine akademische Karriere einschläge, aber solche Vorschläge von ihrer Seite trafen bei mir aus verschiedenen, mir nicht immer bewussten Gründen auf eine ablehnende Haltung. In diese Situation kam die Anfrage einer japanischen Universität. Einerseits war das für mich wie die Verlängerung meines „Lebens-auf-Vorbehalt“, andererseits doch auch endlich ein in die Welt-Hinausgehen. Was ich jedenfalls wusste und damals auch jedem sagte, war erstens, dass „Japan weit genug weg von Österreich“ liege, und zweitens, dass ich „erforschen wolle, wie die Japaner ‚ich‘ sagen“, also, wie sie sich selbst verstehen - zweifellos eine projizierende Fragestellung. Aber, wie der Schriftsteller Heimito von Doderer so köstlich sagt: „Ohne Dummheit, kein Leben!“

Ich kam ziemlich unbedarft in Japan an und fühlte mich anfangs fremd und desorientiert. Japan kam mir „uneigentlich“, also wesenlos und oberflächlich vor. Damit kam zwar wieder etwas Eigenes deutlicher heraus, aber das wusste ich damals nicht. Immerhin wollte ich etwas an meinem anfangs eher mit nichts zufriedenen Leben in Japan ändern und ich begann, „die Fremde“ zu erforschen.

Wer mir damals noch desorientierter vorkam als ich mir selbst, waren die Japaner: getrieben von einem hemmungslosen Wirtschaftsliberalismus und irgendwie identitätslos, wie mir schien. Wie hätten sie sonst so flexibel sein, sich in jeder Situation nach dem Wind drehen und sich jeweils anders benehmen können, dachte ich mir. Ich fühlte mich wie in einer vollkommen unwirklichen Welt.

Umso tiefer atmete ich auf, fühlte einen Anker, als ich zum ersten Mal einer traditionellen Kunstübung zusah. Damals suchte mich in meinem Studierzimmer einmal in der Woche eine kleine Runde von Professoren auf, um ihr Deutsch zu pflegen, das sie vor Jahren bei einem Studienaufenthalt an deutschen Universitäten gelernt hatten. Auf meine Frage nach etwaigen Hobbys antwortete einer der Biologen, er übe Kyudo, das traditionelle Bogenschießen. Ich war überrascht. Vor langer Zeit hatte ich in das berühmte Büchlein "Zen in der Kunst des Bogenschießens" von Eugen Herrigel

hineingelesen (s. Herrigel, E., 2004) und die romantische Vorstellung zurückbehalten, dass diese Kunst nur Zen-Mönche mit verbundenen Augen im Rahmen spiritueller Praktiken übten. Erstaunt musterte ich folglich den Kollegen von der Biologie und ich dachte: "Wenn *der* das kann, dann kann ich das wohl auch schaffen ...". Bei diesem Gedanken kam sofort ein wenig Freude auf. Und ich fragte ihn, ob ich einmal mitkommen und zusehen dürfe.

Ich werde jenen ersten Eindruck, den wenige Tage später eine lange, feierliche Kyudo-Zeremonie auf mich machte, nie vergessen. Kurz gesagt, spürte ich ein „*wesentliches Geschehen*“. Natürlich wird viel Projektion am Werk gewesen sein: ich suchte ja etwas Wesentliches, etwas Tiefes und Bedeutungsvolles, und das trug zu der positiven Erregung bei, die mich angesichts dieser Entdeckung erfüllte. Andererseits erfuhr ich dabei gleichzeitig auch etwas, was aus der Sache des Kyudo selbst und von den übenden Menschen her kam.

Jedenfalls hatte ich den Eindruck, dass, während sie den Bogen ganz langsam und sich selbst mit dabei aufzogen und dann einige Sekunden weit gespannt offenhielten, plötzlich beim Schuss die Arme auseinanderrissen und danach wieder einige Sekunden lang weit geöffnet dastanden und den Schuss nachvibrieren ließen - dass sich dabei etwas Wesentliches zeige, und dass dabei der jeweilige, ganz persönliche Umgang mit etwas Fundamentalem, mit etwas Existenzuellem geübt und realisiert werde.

Was dieses wäre, konnte ich damals nicht sagen, aber das Gefühl dafür war stark und, wenn auch diffus, so doch neugierig machend, anziehend und auch ein wenig beruhigend und erfüllend. Ich fragte den Meister, oder vielmehr ließ ich ihn durch den dolmetschenden Kollegen fragen, ob er mich als Schüler aufnehme.

Der alte Mann hatte mich bis zu diesem Zeitpunkt freundlich und in seinen Umgangsformen freier als andere Japaner neben sich sitzen lassen, während ihm die anderen vorgeschossen hatten. Nun sah er mich ernst und prüfend an, wechselte auch ein Wort mit dem Kollegen. Und dann sagte er *ja*. Wir verabredeten einen Zeitpunkt, ab dem ich regelmäßig in sein Dojo kommen könnte. Ich war glücklich wie ein Heimgekommener.<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> Der prüfende Blick erinnert mich an jenen Dialog zwischen Matajuro und Banzo, den ich eingangs zitiert habe. Wie man mir später erzählte, hatte sich der alte Mann gefragt, ob ich die Konsequenz für den langen Weg des Bogens aufbringen würde. Es erinnert auch an das Zögern des Meisters von Eugen Herrigel (s. Herrigel, E. 2004, S. 21f.).

Im Herbst 1984 begann mein Kyudo-Unterricht. Er fand in dem kleinen Privat-Dojo von Herrn Masaaki Sugimoto statt, der auch die Blumen zwischen der Abschusshalle und den Zielen pflegte und mit seiner Frau in dem Häuschen daneben wohnte. Er war damals schon lange in Pension und daher fast immer im Dojo anwesend. Nahezu täglich kam ich in den darauffolgenden zwei Jahren für ein bis zwei Stunden in das Dojo, das zufällig per Fahrrad nicht weiter als zehn Minuten von meinem Häuschen entfernt war. Es war manchmal fast so, als würde ich auch dort wohnen.

Natürlich ist ein solches Übungssetting einzigartig und unwiederholbar, und es gäbe sehr viele Punkte aufzuführen, die zu den schönen und wichtigen Erfahrungen gehören, die ich seither machen durfte. Ich werde mich aber für den Kontext dieser Arbeit auf folgende Punkte beschränken:

1. Wendung nach außen
2. Wendung nach innen I: Körperwahrnehmung, Ganzheitlichkeit
3. Erdung, Zentriertheit
4. Wendung nach innen II: „Geistwahrnehmung“, Entschlossenheit
5. Annahme der Endlichkeit
6. Die Lehrer-Schüler-Beziehung als Nachreifung
7. Die Gruppe und das Dojo als schützender/geschützter Spielraum
8. Das *Impasse*-Problem beim Bogenschießen
9. Das Erlebnis einer sich schließenden Gestalt
10. Die Selbst-Identifikation beim Bogenschießen
11. Vertrauen und Entspannung
12. Die Mitte und lebendig sein
13. Der Grund
14. Der leuchtende Friede

Wie man an den Zwischentiteln sieht, werde ich nicht nur versuchen, die damaligen Erlebnisse und Erfahrungen wiederzugeben, sondern sie zugleich auch in Hinblick auf Theorie und Praxis der Gestalttherapie begrifflich zu fassen und zu interpretieren.

### 3.1. Wendung nach außen

Dass ich den Beginn meines Kyudo-Übens als "Wendung nach außen" bezeichne, wird vielleicht manchen überraschen. Gilt doch das japanische Bogenschießen gemeinhin als die meditativste und innerlichste der Budo-Arten. Für einen Intellektuellen, wie ich einer damals war, bedeutete jedoch die Kyudo-Übung ein erstes Heraustreten aus den Innenwelten der Bücher und Texte, das heißt, ein erstes Heraustreten aus dem *Mentalismus*, den ich mir als Vermeidungshaltung angewöhnt hatte, und den überdies die dauernde Beschäftigung mit Sprache und Texten im Lehrberuf mit sich bringt. Ein solches Heraustreten aus dem selbstgeschaffenen Spiegelkabinett des Ego trifft auf *Anderes*, nimmt *Anderes* wahr, hat Kontakt mit *Anderem* und *anderen*.

Auch die Eigentümlichkeit des japanischen Bogens trägt dazu bei, dass die Aufmerksamkeit erwacht und sich auf etwas richtet, was sie noch nicht kennt. Der japanische Bambusbogen ist über zwei Meter lang, in fünf Kurven geschwungen und verfügt über keine technischen Hilfsmittel, die den Zug oder das Zielen erleichtern wie unsere modernen Sportbögen. Der Griff am Bogen ist, anders als bei Bögen anderer Kulturen, an eine unsymmetrische Stelle gesetzt, nämlich ungefähr ein Drittel der Gesamtlänge des Bogens vom unteren Ende entfernt. Dies käme, erfuhr ich, vom Schießen zu Pferde, damit die untere Spitze des Langbogens das Tier nicht irritiere – oder vom Tier irritiert werde - oder es gar verletze.

Ein solcher Bogen erfordert natürlich eine andere Handhabung, und wieder muss man aus dem Gewohnten und Eigenen heraustreten, um die Methode einer ganz anderen Tradition zu erlernen: *Wendung nach außen* - und zwar nicht nachdenkend theoretisch, sondern ganz handfest praktisch (s. a. Grafik im Anhang):

Erstens bedarf es eines ganz speziellen Griffes der Bogenhand, um die eigentümlichen Kraftverhältnisse der verschobenen Symmetrie des Bogens zu meistern. Und zweitens muss man diesen langen Bogen sehr weit aufziehen, um die volle Wirkkraft zu entfalten. Im vollen Auszug steht man zuletzt sogar voll und ganz *im* Bogen - nicht *dahinter* -, sodass die rechte Hand, die die Sehne zieht, unmittelbar vor dem Abschuss auf der Höhe der Mundwinkel knapp hinter dem nach links gewendeten Kopf zum Stillstand kommt, während der linke Arm mit dem Bogen nach links vorne ganz durchgestreckt erscheint. (Er ist es nicht hundertprozentig, die volle Streckung wird erst im Moment des

Abschusses erreicht.) Der Schütze begibt sich, indem er den langen Bogen so weit aufspannt, bis er symmetrisch in ihm steht, ganz konkret und körperlich in eine andere Wirklichkeit, in die des Bogens.

Außerdem hatte ich für einmal keinen Stift in der Hand, kein leeres oder beschriebenes Blatt Papier oder einen Computerbildschirm vor mir, beschäftigte mich also nicht mit Wörtern, Texten, Konzepten etc., sondern mit wirklichen, konkreten Dingen. Und schon das kann bekanntlich eine gewisse Erlösung und Heilung von unwirklichen oder neurotischen Problemstellungen bedeuten, an die man sich wie an eine zweite Wirklichkeit gewöhnt hat:

But a necessary part of growing up as a human being is learning how to put off, distance, objectify and symbolize, so how can we distinguish the „neurotic“ and the „normal“? This seems to be what Suzuki referred to when he said that the trouble with the human mind is that it has a gift of creating concepts in order to articulate and handle reality but that it tends to fool itself and regard its self-created concepts as “real things” or as “externally imposed upon reality” and that as a consequence, the mind altogether misses the inner workings of life.

This conceptual rigidity hinders the natural unfolding of the figure/ground process. (Joslyn, M., in: Stevens, 1975, S. 235f.)

Ein weiterer relevanter Punkt bei der so genannten „Wendung nach außen“ ist natürlich der Pfeil, das Ziel, der Pfeilflug und das Treffen oder Verfehlen des Ziels – lauter objektive und in ihrem jeweiligen so-und-nicht-anders-Gewesensein feststellbare Dinge oder Sachverhalte. Ob eine Textstelle dies oder jenes bedeutet – darüber kann man, wenn man will, endlos diskutieren; ob aber ein Pfeil schnell und gerade geflogen ist oder nicht, ob er getroffen hat oder nicht, daran lässt sich nicht rütteln und noch weniger herumdeuteln.

Ein Kyudo-Übender beschäftigt sich daher vermittels seiner selbst mit etwas Anderem, das heißt, er selbst, seine Befindlichkeit, seine Existenz, seine Bewegungen sind mit im Spiel und tragen dazu bei, wie dieses Spiel wird. Aber sein Involviertsein dient primär nicht der Selbstbespiegelung, sondern arbeitet am Entstehen und Realisieren einer objektiven Sache, des Schusses. Und dieser gibt ihm dann über die Art und Weise seiner Arbeit eine jeweils sehr genaue Rückmeldung.

Für jemanden, der "mit sich selbst allzu intim geworden ist" - ein anderes Wort für *Narzissmus* -, kann das, kann eine solche „Wendung nach außen“ eine wahre Wohltat sein: er (oder sie) kann und muss von sich absehen, kann und muss sich vergessen, indem er sich einer Sache hingibt. Und doch geht es dabei auch um ihn, ist er im Spiel

dabei - aber weder selbst-verliebt noch selbst-quälerisch, sondern als mehr oder weniger gutes Medium für die Realisierung der Sache.

Die „Wendung nach außen“ ist bekanntlich auch ein gestalttherapeutisches Mittel und ist wohl auch ein wichtiges Ziel der Therapie. Immer wieder wird nachgefragt, wie etwas konkret aussieht, sich auswirkt, sich verhält. Immer wieder wird die wirkliche Stellung des Klienten/der Klientin in seinem/ihren lebensmäßigen Kontext geprüft. Auch gibt es die Ansicht, dass eine Therapie fehl geht, wenn sich im Leben außerhalb des Praxisraums nicht ändert.

Besonders spürbar wird die Wendung aus dem Spiegelkabinett des Ich heraus, wenn die Beziehung zwischen Therapeut/in und Klient/in angesprochen wird. Denn diese ist ja das, was im Praxisraum, in der Therapiestunde zweifellos wirklich und gegenwärtig ist. Und wenn es da keine Konflikte, keine Reibflächen gibt, kann wohl gefragt werden, ob nicht etwas Wesentliches vermieden wird.

Ich selbst erfahre in meiner therapeutischen Praxis immer wieder, wie sich der Energiepegel der Aufmerksamkeit, die Vigilanz, im Raum spürbar hebt, wenn die Beziehung zwischen dem Klienten/der Klientin und mir direkt oder indirekt thematisiert wird. Dann wird's nämlich wirklich, also „brenzlich“, voll Potenzial: *Trifft es/Treffe ich oder nicht? Welche Stelle trifft es/treffe ich? - Werde ich getroffen?*, ängstigt sich vielleicht der Klient/die Klientin. Und: *Kann ich es vermeiden, getroffen zu werden? Wie gehe ich damit um, wenn's gefährlich wird, wenn die Sache auf den Punkt kommt, wenn ich direkt angesprochen werde und gefordert bin? ..*

Die „Wendung nach außen“ ist somit zugleich die Wendung ins Hier-und-Jetzt. Der Realismus, der damit verbunden ist, geht gegen Phantasien und Wunschträume und soll erst mal eine gewisse Klarheit schaffen. Alltägliche Verrichtungen dienen dabei durchaus als Vehikel dafür, einen verwirrten Geist zu erden und auf das Wesentliche – d. i. das Konkrete, Wirkliche – zu lenken. In der eingangs zitierten Geschichte von Matajuro sind es Hausarbeiten, in vielen Zen-Geschichten finden sich ähnliche Überraschungen. Und auch auf dem Sufi-Weg, um ein Beispiel aus einem ganz anderen Kulturkreis zu bringen, wird anfangs der Hausverstand gefordert, damit später hinreichend Klarheit herrsche (s. Shah, I., 1978).

### 3.2. Wendung nach innen I: Körperwahrnehmung, Ganzheitlichkeit

Abgesehen vom Flug des Pfeils hat der Schütze für die Qualität seiner Schüsse im Wesentlichen noch zwei Kriterien, an die er sich halten kann. Das erste sind seine Körperempfindungen und seine Körperwahrnehmung, das zweite ist seine „Geistwahrnehmung“ (s. u., unter Punkt 4).

Vermittels der Körperempfindungen und Körperwahrnehmung spürt er (oder sie) schon vor dem Abschuss, ob er gut in diese andere Wirklichkeit, in diese andere Körperspannung hineingekommen ist, auch, wo es Grenzen gibt, und ob diese Grenzen erweiterbar sind. Die Körperempfindungen beim Kyudo sind anders als die gewohnten, erfordern deshalb ein relativ hohes Maß an Aufmerksamkeit und zeigen dem Schützen, der sich ja nicht von außen zusehen kann, an, wie er dasteht, wie er zieht, wie er sich und den Bogen spannt, und schließlich auch, wie er schießt. Das heißt, der Schütze lernt vermittelt seiner Körperwahrnehmung.

An dieser Stelle setzt auf einer ersten Ebene das ein, was man die "*Innerlichkeit des Kyudo*" nennen kann. Aber diese Art von nach-innen-gewandt-Sein ist anders als die, die man sich normalerweise unter einem „Weg nach innen“ vorstellt. Die Kyudo-Innerlichkeit ist voll mit realer Wirklichkeit, sie spürt dem nach, was da ist, und erzeugt sich kein Wolkenkuckucksheim - und wenn sie es doch tut, sieht man es an den schwächeren Schüssen.

Aus der Körpertherapie weiß man, wie wichtig es ist, das, was im Körper passiert, wahrzunehmen (s. z. B. Siems, M., 1986, oder Gottwald, C., 2000). Im Kyudo ist das Teil der Übung und des Lernens. Oft fragen die Lehrer: "Spürst du den Unterschied?", wenn sie einen anweisen, den Bogen einmal anders zu halten oder anders zu ziehen und dergleichen. Und wenn der Unterschied gespürt wird, kann ein Lernschritt eintreten.

Auch ganz allgemein war es für einen Intellektuellen wie mich ein wahrer Segen, den Körper wahrzunehmen und diese Wahrnehmungen einzusetzen. Denn ich wurde dadurch auf eine unmittelbar spürbare Art "*ganzheitlicher*", indem ich eben im Konkreten der Schussaktion ganzheitlich zu agieren hatte. Und es ist oft meine Erfahrung an einzelnen Übungstagen gewesen, dass ich mich nach dem Üben „*einheitlicher*“ gefühlt habe. Als würden durch die Kyudo-Übung die etwas auseinander geratenen Teile

meines intellektuellen Lebens und meiner körperlichen Empfindungen einander wieder mehr angenähert werden. Richard Baker, ein zeitgenössischer amerikanischer Zen-Meister, schreibt zum selben Thema:

*Geist und Körper sind nicht eins und nicht zwei, sie sind eine Beziehung, die kultiviert werden kann.* Diese Beziehung lässt sich wahrscheinlich am besten kultivieren, indem wir geistige Aufmerksamkeit (und damit Geist) auf unsere körperliche Aktivität richten, auf unseren Atem und die inneren und äußeren Teile unseres Körpers.  
(Baker, R., in: Baxa u. a., 2004, S. 26)

So widmet sich auch der Kyudo-Übende seiner Sache *einheitlich* - Körper-Seele-Geist in Union zusammenwirkend -, also *ganzheitlich*: unter Einsatz seiner Konzentration, seiner Aufmerksamkeit, seiner Empfindungen, seines Körperaufbaus und seiner Körperspannung.

Zugleich habe ich mich nach der Übung oft lebendiger und der Welt, so, wie sie jeweils war, verbundener gefühlt. Ich denke, dass diese neu erlebte *Weltverbundenheit* über das Medium der so genannten „*Einheit von Schütze und Bogen*“ lief. Denn:

Wir sind aus Merleau-Pontys Sicht mit den Dingen, und dadurch mit der Welt, auf ähnliche Weise verbunden – oder unterschieden -, wie wir mit den Teilen unseres Körpers verbunden oder von ihnen unterschieden sind.  
(Madelung, E., in: Baxa u. a., 2004, S. 16).

Diese Verbundenheit mit Körper und Welt ist nichts Mysteriöses, sondern im Bogenschießen ganz konkret und unmittelbar erfahrbar: Indem man nämlich im Kyudo den Bogen, wie geschildert, weit aufzieht, steht man voll in ihm, und weil man ganz in ihm steht, geht die Spannung des Bogens durch den ganzen Körper hindurch (– mehr oder weniger, das ist eben auch Gegenstand der Übung). So spürt man die Spannung des Bogens nicht nur in den Händen, nicht nur in den Armen, sondern, wenn man „gut hineinkommt“, über die Schulterblätter und das Rückgrat durch das ganze leibliche Dasein hindurch. Solcherart wird die "Einheit von Schütze und Bogen" konkret durchgeführt und ist unmittelbar spürbar. Der Pfeil geht schließlich aus dieser Einheit hervor und macht erfahrbar, dass sich die aufmerksam aufgebaute Einheit auf das ganze Feld – den Raum und das Ziel etc. – bezogen hat und bezieht.

So führt die Ganzheitlichkeit der Handlung zu einer *Integration von Innen und Außen*, anders gesagt, zu einer – mehr oder weniger weit reichenden - Erfahrung von der feldmäßigen Einheit von Subjekt und Welt.

### 3.3. Erdung, Zentriertheit, Aufmerksamkeit

Um die unter Punkt 1. erwähnte "Wendung nach außen" zu leisten, bedarf es eines Gegengewichts innen, also eines guten inneren Standpunkts, und auch diesen liefert die Kyudo-Technik. Um nämlich beim Aufziehen des Bogens "gut in den Bogen hineinzukommen", muss der Schütze auch gut stehen: mit weitgegrätschten Beinen, um eine gute Balance nach links und rechts hin zu haben, mit in ungefähr sechzig Grad-Winkel zueinander stehenden Füßen, um eine gute Balance nach vorn und hinten zu haben, und mit fest auf der Erde verankerten Sohlen, damit sich der Schütze gut nach oben hin strecken kann.

Außerdem wird er oder sie angehalten, in einem bestimmten Rhythmus und in den Bauch hinunter zu atmen, um die Spannung, in die er sich stellt, innerlich mittragen und aushalten zu können, ohne dabei unruhig zu werden.

Die Atmung dient einer tiefen Einheitlichkeit und Ganzheitlichkeit. Der oder die Übende wird immer wieder darauf hingewiesen, dass alle Bewegungsformen von einem bestimmten Atemrhythmus begleitet und getragen werden:

Breathing in kyudo is not just the physiological process of inhaling and exhaling. It is the conscious ordering of the breath so that it blends smoothly with the movement of the body and the flow of the spirit.  
(Onuma, H., 1993, S. 89)

Auch hört man von Kyudo-Lehrern immer wieder, dass sich bei der Bauchatmung nicht nur der Vorderbauch, sondern auch die Flanken seitlich dehnen sollten, wie es bei Babys noch ganz natürlich der Fall sei; Babys atmeten zentral, wiesen eine natürliche Zentriertheit auf, die der oder die Übende vermittels der Atmung wieder zu erreichen versuchen sollte. Überdies senkt die Bauchatmung den Schwerpunkt des ganzen Körpers, verschiebt ihn von der Brust in den Bauch (s. z. B. Kushner, K., 2000, S. 30).

Ganz allgemein wird in der Literatur der fernöstlichen Kampfkünste betont, dass die Atmung, da sie sowohl willkürlich wie auch unwillkürlich geschehe, das primäre Bindeglied der Übung zwischen „Geist“ und „Körper“, zwischen reflektiert-kontrollierten und autonom-organismischen Aktivitäten sei (s. z. B. Yuasa, *The Body*, 1987). Der Atem wird dabei mit der Energie, dem *ki* (jap.) oder *chi* (chines.), gleichgesetzt oder zumindest in direktem Kontakt dazu gesehen. Und der bewusst eingesetzte Atem soll

nicht nur die Energie hervorrufen und verfeinern, sondern in einem auch die illusionäre Spaltung zwischen „Geist“ und „Körper“ überwinden helfen:

The point is that (...) there seems to be no fundamental distinction between the chi and the soul, or the spirit in general. Hence getting control over one's nervous energy is identified with spiritual progress.

And again, since control over the chi is attained mainly through physical exercises, especially breathing, spiritual progress too goes hand in hand with, *is* in fact, progress in these breathing exercises.

For to the Zen Buddhist all attempts to effect spiritual progress by merely mental means, such as prayer or ecstatic meditation on some divinity, seem like the mind trying to lift itself by its own bootstraps as it were. If one's mind is to be improved, or spiritual progress made, it must be done through the body, for only so can the vital energy be directly acted upon. To him the body is not "gross" matter, nor is the soul anything intangible or rarefied, but both are equally real and unreal.

(Acker, W., 1998, S. 45f.)

Indem also der oder die Übende weit gegrätscht dasteht und das Rückgrat nach oben hin streckt, indem er oder sie ruhig in den Bauch hinein atmet und die Atemkraft dort unten hält, und indem man nun den Bogen von oben herunter symmetrisch aufzieht, bis man selbst symmetrisch in ihm steht, entsteht auf ganz natürliche, körpervermittelte Weise *Erdung* und *Zentrierung* (vgl. Obereisenbuchner, M., 1987, S. 201ff.).

Auf explizit angeführte Parallelen zur Gestalttherapie kann wohl verzichtet werden, sie sind evident. Körperhaltung und Atmung stehen in der Therapie immer wieder im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit. Unterschiede des Erlebens mit verschiedenen Körperhaltungen und/oder mit verschiedener Atmung sind therapeutisch hoch bedeutsam. Erdung, Zentrierung und ruhiges, tiefes Atmen sind überdies wichtige Interventionen bei Krisenfällen.

Auf die Bedeutung der Aufmerksamkeit wurde schon im vorigen Abschnitt hingewiesen. Wichtig, bedeutsam und auch heilsam scheint es zu sein, wenigstens für die Zeit der Übung die Aufmerksamkeit auf jeweils immer nur Eines zu richten. Das beruhigt – beim Kyudo wie in der Therapie -, klärt, unterstützt die Zentrierung und schafft inneren Platz: sodass die Beruhigung als deutlich spürbare Entspannung auch nachhaltig weiterwirkt.

### 3.4. Wendung nach innen II: „Geistwahrnehmung“, Entschlossenheit

In der Theorie des Kyudo steht zu lesen, dass jeder Pfeil einzigartig sei, dass bei jedem Pfeil erneut alles auf dem Spiel stünde. Auch diese etwas esoterisch klingenden Worte werden bei der Übung zu einem konkreten Erlebnis. Denn aufgrund der spezifischen Technik des japanischen Bogenschießens lässt sich ein Schuss nicht wirklich genau wiederholen, ist jeder Schuss im Ganzen oder auch nur in Details anders als der vorhergehende.

Wie erwähnt, kommt es beim japanischen Bogen auf sehr spezielle Druckverhältnisse in der Bogenhand an, die sich selbst bei minimalsten Verschiebungen ändern. (Und der Griff am Bogen ist plan, bietet der Hand keine Mulden wie bei unseren Sportbögen, die auf Gleichförmigkeit hin gebaut sind.) Darüber hinaus ist das Aufziehen des Langbogens von oben herunter zwar körperlich angenehm, weil man mit dem Bogen zusammen „aufgeht“, bietet aber wegen der weit ausholenden Bewegung eine schier unendliche Variabilität in der gegenseitigen Lagerung und Anspannung der Muskeln. Und selbst wenn man sich auf das eine oder andere konzentriert, um eine gewisse Gleichförmigkeit und Stabilität zu erreichen - und mit den Jahren wird der Schuss auch tatsächlich gleichförmiger, ohne jedoch jemals die perfekte Wiederholung zu ermöglichen -, dann ist es gerade diese punktförmig eingegrenzte Konzentration, was eine Störung bzw. eine Veränderung im Gesamtgeschehen verursacht. Die Aufmerksamkeit sollte jedoch idealerweise offen und sozusagen "gleichmäßig verteilt" sein, wie der schon zitierte Zen-Meister Takuan gesagt hat.

So gibt es unzählige Variationen bzw. Störungen, und der *Gleichmut*, von dem der Zen spricht - "*Gleichmut ist der Weg*" -, verschwindet manchmal hinter Anstrengung und Frustration. Hundertprozentige Perfektion ist beim Kyudo jedenfalls nicht zu erreichen, und ohnehin hat man das Gefühl, unmöglicher Weise auf hundert Dinge gleichzeitig achten zu sollen. Vielleicht nimmt man daher irgendwann, wenn man endlich eingesehen hat, dass es zu keiner Perfektion kommen kann, diesen Umstand positiv, verzichtet also darauf, immer gut schießen oder gar treffen zu wollen, und nimmt stattdessen die Variabilität des Schusses als Vielfältigkeit der Erfahrung wahr. Vielleicht nimmt man das sogar dankbar wahr, in der Art: "Wie schön, dass es immer wieder so

viel Verschiedenes gibt!" - und erhält so eine leise Ahnung von der unerschöpflichen Kreativität der Wirklichkeit ...

Wieder werde ich an Fritz Perls' Worte erinnert:

I love all the imperfect meetings of target and arrow that miss the bull's-eye to the right and to the left, above and below. I love all the attempts that fail in a thousand ways. There is but one bull's-eye and a thousand good wills.  
Friend, don't be a perfectionist. Perfectionism is a curse and a strain. For you tremble lest you miss the bull's-eye. You are perfect if you let be.  
(Perls, F., 1992, o. Seitenang.)

Was der Schütze aber jedenfalls durch die erwähnten Anforderungen und Schwierigkeiten hindurch lernt, ist, *auf seine jeweilige Bewusstseinslage und Bewusstseinsart aufmerksam zu werden*. So wie man in Japan lernen kann, dass es verschiedene Geschmacksrichtungen von weißem Reis gibt, je nach dem, woher er kommt, so lernt man im Kyudo, dass es etliche verschiedene Bewusstseins- und Aufmerksamkeitsarten gibt, die man entweder eher als Unterstützung oder eher als Störung der Übung empfindet. Und man erfährt, wenn man kontinuierlich übt, dass man selbst der Verursacher ist, dass man selbst für diese Bewusstseinsarten verantwortlich ist. Und genau an dieser Stelle setzt das ein, was man die „*meditative Seite des japanischen Bogenschießens*“ nennen kann.

Ich glaube, dass diese Erfahrung gar nicht hoch genug eingeschätzt werden kann. Denn mit der Zeit lernt man dabei auf ganz natürlichem Weg, wie es sich anfühlt, wenn man einmal der Verursacher von unterstützenden Bewusstseins- oder Aufmerksamkeitsarten ist und das andere Mal ein Verursacher von störenden und der Sache abträglichen Bewusstseinslagen. Und solche Erfahrungen können zu einer, über die Kyudo-Übung im engeren Sinn hinausgehenden, positiven Lebensführung beitragen.

Was mit "unterstützenden Bewusstseins- oder Aufmerksamkeitsarten" gemeint ist, habe ich bereits im vorigen Kapitel angedeutet. Es ist, allgemein gesagt, jenes fließende Zusammenwirken, jene Einheitlichkeit von Feldbewusstsein und Autonomie, worüber Siegfried Essen so schön gesagt hat: „Einklang entsteht durch Hingabe und Spontaneität.“ (Essen, S., in: Baxa u. a., 2004, S. 81)

Damit es aber fließen und damit das Feldbewusstsein spürbar werden kann, ist eine gewisse innere Aufmerksamkeit, Stabilität, Erdung, Zentriertheit und Ruhe nötig. Alles zusammengenommen – Körperwahrnehmung, Ganzheitlichkeit bzw. feldmäßige

Einheitlichkeit des Erlebens, Erdung, Zentriertheit und nun auch „Geistwahrnehmung“ – können aber meines Erachtens in einem einzigen, bestimmten Phänomen zusammengefasst werden: in dem der *Entschlossenheit*.

Der Schütze wird sich, wenn die Sache gelingen soll, dieser ganzheitlich zu widmen haben, anders gesagt, er (oder sie) wird merken, wenn ihn und wie ihn Ablenkung und fehlende Konzentration auf das hier und jetzt Geforderte stören und das Gelingen behindern. Als die Sache unterstützender und ihr entsprechender Bewusstseinszustand taucht damit eine alles andere ins Periphere des Hintergrunds abgleiten lassende und sich ganz der Sache widmende, wenngleich für das, was passiert, ganz offene Aufmerksamkeit auf: Entschlossenheit.

Entschlossenheit impliziert natürlich, dass man das, was man aktuell tut und worin man sich aktuell befindet, grundsätzlich zuerst einmal *bejaht*, dass man mit seiner Aktion – die dann, aber eben erst sekundär, auch ein „Nein“ sein kann - und mit dem Umfeld voll und ganz *mitgeht*, also dass man das, was man gerade tut, auch wirklich *will*. Natürlich erinnert das einen Gestalttherapeuten sofort an die in der Therapie immer wieder geforderte Beantwortung der simplen, aber fundamentalen Fragen: „Was willst du jetzt?“, „Willst du das, was du tust?“, „Willst du voll und ganz bei dem, was du tust und worin du bist, sein?“, „Stimmst du dem, was ist, zu?“ usw.

Schon das Wort „entschlossen“ mit seiner Nähe zu „erschlossen“ „aufgeschlossen“, also „offen für ...“, gibt die autonome, souveräne und doch auch zugleich hingebungsvolle, aufmerksam-umsichtige Haltung, die damit angespielt wird, gut wieder.<sup>3</sup>

Und es ist eine immer wieder auftauchende Erfahrung der Kyudo-Übenden, dass Schüsse, bei denen man voll und ganz entschlossen dabei ist, besser gelingen und sich wesentlich besser anfühlen als Schüsse, bei denen man innerlich – und dann eben auch äußerlich – nicht ganz mitgeht, sich partiell verschließt und sich - und damit auch die Sache – zurückhält, d. h., auf einem niedrigen Niveau der Ausprägung hält.

---

<sup>3</sup> Vgl. dazu auch einerseits M. Heidegger, *Sein und Zeit*, 1979, S. 295-301, andererseits H. Rombach, *Strukturanthropologie*, 1993, S. 173f., der darüber hinaus die „Durchlässigkeit“ und „Offenheit“ betont.

### 3.5. Annahme der Endlichkeit

Dass der Neurotiker sein Leben unbewusst als unendlich lange dauernd ansetze, und dass der Anfang vom Ende der neurotischen Selbstbespiegelung daher darin bestünde, dass er begreift, dass das eigene Leben endlich sei, ist ein anderes von Hans-Peter Bileks "best of" und es passt ganz hervorragend auf jemanden, der anfängt, einen Weg zu gehen wie etwa den "Weg des Bogens". Denn er tritt aus seiner illusionären Unvergänglichkeit, das heißt: aus seiner illusionären Zeitlosigkeit, heraus und in die Zeitlichkeit ein. Er lässt sich auf Prozesse ein, die sich nur in der Zeit, in der Zeit der Übung und also in seiner Lebenszeit, ereignen. Und damit tritt er zugleich *in eine prozessuale, also sich verändernde, also vergängliche, also endliche Welt* ein. Einen Weg zu gehen, heißt somit auch, die eigene Endlichkeit anzunehmen.<sup>4</sup>

So entdeckt sich dem Übenden einer "Weg-Kunst" nicht nur das Außen, wie ich es oben zuerst beschrieben habe, also der Raum, von dem er ein konstitutiver Teil ist, sondern auch die Zeit. Zeit und Raum zusammen aber konstituieren Welt. Die Existenz des Übenden wird "welthaltig", das heißt, er wird *irdisch*: Er kommt endlich hier an. Vielleicht ist daher für manchen schon der erste Schritt der wesentlichste, nämlich sich für einen solchen Weg bereit zu finden.

Die bisherige illusionäre Unendlichkeit und Zeitlosigkeit der narzisstischen Selbstbespiegelung weicht der objektiven Endlichkeit dieses Lebens. Man hat sich anzustrengen, um wohin zu kommen, und dieses Wohin liegt nicht im Unendlichen, sondern ist einfach vom Ansatz des Entwurfs abhängig, so wie ein Stein nur so weit fliegt, wie er geworfen wird.

So habe ich damals, als ich mit dem Kyudo angefangen habe, bald begriffen, dass ich nicht beliebig weit kommen würde; erstens war ich kein Japaner, hatte den Hintergrund dieser Kunst nicht mit der Muttermilch in mich gesogen; und zweitens war ich damals als Endzwanziger nicht mehr der Jüngste. Die Meister, die ich kennenlernte, hatten alle in der Jugend mit dem Bogenschießen begonnen.

Aber zugleich wusste ich, dass ich den Weg des Bogens, wenn ich nur konsequent

---

<sup>4</sup> Vgl. nochmals Heidegger, Sein und Zeit, wo sich „Endlichkeit“ im Kontext von „in-der-Welt-Sein“ thematisch durch das ganze Buch zieht.

übte, ein Stück weit in Wirklichkeit gehen konnte - und das war viel mehr, als nur Bücher darüber zu lesen, nämlich um so viel mehr, wie sich eine Welt von ihrer Beschreibung unterscheidet. Und erst von einem solchen realen Boden aus, einem illusionslosen, bescheidenen, mutigen und entschlossenen Boden, kann man vielleicht einmal dorthin kommen, wo das doch noch Sinn macht, was die religiöse Sprache das "Unendliche" nennt: das grenzenlose, fließende, kreative Jetzt.

Was man aber sofort bekommt, wenn man sich solcherart zu seiner Endlichkeit bekennt, ist ein Stück weit die eventuell verloren gegangene *Autonomie* (s. 2.1.1.). Denn der Entschluss, einen Weg zu gehen, den man nur selbst gehen kann, setzt einerseits eine gewisse Selbständigkeit voraus und ist zugleich andererseits eine vielleicht erste, selbstbestimmte Handlung. So begründet, verwirklicht und festigt der Entschluss zu einem Weg die „Eigengesetzgebung“.

Und auch ganz allgemein lässt sich sagen, dass die entschlossene Annahme der Endlichkeit gleichbedeutend ist mit dem Beginn der Autonomie.

### 3.6. Die Lehrer-Schüler-Beziehung als Nachreifung

Ich hätte mich sicher nicht so vertrauensvoll und auch so bedingungslos der Übung des japanischen Bogenschießens ergeben, wenn mir nicht ein Lehrer begegnet wäre, zu dem ich von Anfang an eine ebenso vertrauensvolle Beziehung aufgenommen hatte. Viele Umstände trugen dazu bei, dass ich mich bei ihm wie ein Enkel bei seinem Großvater aufgehoben fühlte. Er war schon alt und in Pension und behandelte seine Kyudo-Schüler, wie man mir sagte, nicht mehr so barsch und streng wie in jüngeren Jahren. Er war Schullehrer gewesen wie ich auch einmal, und diese gleiche soziale Stellung darf als Hintergrund unseres Einverständnisses nicht übersehen werden. Aber auch ein Mangel unterstützte die für mich so positive, so nährenden Beziehung: wir sprachen anfangs nur wenig miteinander, da mein Japanisch noch im Entstehen und sein Englisch inexistent war. So konnten wir uns nicht oder nur ansatzweise auf das Feld der Meinungen und Interpretationen begeben, sondern hatten nur das Medium des Bogenschießens, über das wir uns austauschten: Er zeigte vor, ich machte nach. Er führte meine Bewegungen. Er hielt die Hand an Körperstellen, wo ich etwas spüren sollte. Er zeigte mir relevante Körperhaltungen an anderen. Er atmete mit, er atmete vor - und so weiter und so fort.

So war von vorneherein sehr viel mehr *Spüren* und *Fühlen* in unserer Beziehung als in fast allen anderen wichtigen Beziehungen meines Lebens - mit Ausnahme der Zeit, als ich ein Kind gewesen war. Denn dass jede Beziehung im Grunde aus sehr viel Spüren und Fühlen besteht, erlebt und lebt man ja als Kind ganz selbstverständlich, später fast nie mehr so deutlich, so intensiv und so ausschließlich.

Daher begünstigte unsere partielle Sprachlosigkeit einerseits meine Projektion einer guten Vaterfigur in den alten Kyudo-Lehrer; andererseits begründete sie zugleich einen wirklichen Kontakt, denn sonst waren ja bei mir sehr viel Sprachliches, sehr viel Interpretation, also auch Vermeidung mit im Spiel. Dies setzte hier jedoch weitgehend aus. So war der Kontakt zu dem alten Japaner auf einer nicht-sprachlichen Ebene ein authentischer und wirklichkeitsnaher - und so auch ein heilsamer.

Instinktiv hatte ich mir damit im Ganzen ein Verhältnis geschaffen, das in anderen Traditionen unter dem Titel eines "Guru" bekannt ist. Der "Guru" ist der geistige Vater.

Die Therapie nennt das bisweilen den "besseren" Vater, aber ich denke "geistiger" Vater trifft es eher. Denn wie kann man den biologischen Vater "schlechter" nennen? Das würde den systemischen Anteil, der jeweils ein ganz anderer ist, ausklammern. Andererseits gab es wirklich etwas, was ich als besser in der Beziehung zu dem Japaner empfand als in jener zu meinem Vater: ich fühlte mich *besser* gesehen, nämlich *als einen Besseren gesehen*, als es daheim für mich der Fall gewesen war, das heißt, ich fühlte mich zugleich gesehen und auch geschätzt; auch herausgefordert, gewiss, aber auf eine Weise, die ich, wenn ich mich anstrengte, bestehen konnte – während mir als Kind mein Versagen immer schon wie vorprognostiziert erschienen war ... Dieser japanische Lehrer war kein "top-dog", und so war ich kein "underdog" mehr. In seinen Augen empfand ich mich zwar nicht als perfekt, aber prinzipiell zum Guten unterwegs. Und so konnte die narzisstisch-verletzte Seite meines Wesens in Richtung Autonomie ein Stück weit heilen, nachwachsen und nachreifen.<sup>5</sup>

In der ersten Phase meiner Lehrtherapie war das dann ähnlich und anders zugleich. Ähnlich war das Gefühl, verstanden, herausgefordert und respektiert zu werden; anders war es, weil mein Lehrtherapeut in dieser Zeit, Hans-Peter Bilek, mich auch mal hängen ließ, um mich zu deutlicherer, entschlossenerer Autonomie zu provozieren. Aber auch das hat wiederum eine Art Parallele im Bogenschießen: wenn ich in der Gruppe schoss und die anderen zusahen, oder wenn ich zu einer Prüfung antrat, konnte mir der Lehrer auch nicht die Hand halten. Dann war ich allein, fühlte mich alleinig für das, was passierte, verantwortlich, und es konnte nur gut gehen, wenn ich das auch entschlossen übernahm.

---

<sup>5</sup> Wieder wird man an die eingangs zitierte Geschichte von Matajuro erinnert. Zwar teilt der Schwertmeister offenbar die Zweifel des Vaters an den Fähigkeiten des jungen Mannes, aber er gibt ihm eine Chance, er nimmt ihn ernst. Und so kann Matajuro erstmals bleiben und er selbst sein, d. h. zugleich, unterwegs zu sich selbst sein.

### 3.7. Die Gruppe und das Dojo als schützender/geschützter Spielraum

Für das Gefühl, getragen zu werden, war sicherlich noch eine andere Voraussetzung günstig, die für das individuelle Geschehen zwischen mir und meinem Lehrer kontinuierlicher Hintergrund war: nämlich die Gruppe der Schüler und Schülerinnen des Lehrers, die sich seinem Dojo zugehörig fühlte. Eine solche Gruppe ist sicherlich einer therapeutischen Gruppe vergleichbar. Die Gruppe und das Dojo boten einen sicheren Rahmen, in dem ich üben und mich ausprobieren konnte ohne Angst, als Versager oder Nichtskönner gebrandmarkt zu werden. Dieser Raum war so nicht nur geschützt, sondern auch schützend - ganz so, wie es eine Therapiegruppe auch ist oder sein sollte. Dies war umso wichtiger, als man beim Kyudo doch auch auf alte Ängste trifft, und weil man sich bei diesem Prozess den anderen ziemlich direkt zeigt (siehe unten, unter Punkt 8 und 10).

Es gibt beim Kyudo noch einen weiteren schützenden Rahmen für die Prozesse der Selbst-Begegnung, und das sind die ausgefeilten Regeln der Dojo-Etikette und der verschiedenen Übungsformen bzw. Übungszeremonien, die von den Kyudo-Übenden strengstens und genauestens befolgt werden. Vielleicht ist es einer der Schwachpunkte der Budo-Künste aus der Sicht der Gestalttherapie, dass für Improvisation und den freien kreativen Ausdruck wenig Platz bleibt, aber darüber sollte der genannte Vorteil des sicheren Rahmens nicht übersehen werden.

Die strengen Spielregeln im Kyudo unterstützen überdies das Moment der symbolischen Verdichtung, das einen nicht geringen Reiz in den Budo-Künsten insgesamt ausübt. Anders gesagt, Kyudo ist als System von Regeln ein bestimmtes, genau definiertes *Spiel*, und das Dojo ist das *Spielfeld* dafür. Zum Spiel gehört, dass sich die Mitspielenden freiwillig auf das Spiel einlassen, also auch ein Bewusstsein davon haben, dass sie spielen. Diese Doppelbödigkeit setzt ein Wissen um das Ineinandergreifen oder Ineinander-Geschobensein verschiedener Wirklichkeiten voraus, und das Agieren auf der Grundlage dieses Wissens ist eine spezifische Vorgehensweise des menschlichen Geistes.

Umgekehrt lässt sich sagen, „wer das Ineinander verschiedener Wirklichkeiten ablehnt, wird auch nicht spielen können“ (Essen, S., in: Baxa u. a., 2004, S.75), und die

Unfähigkeit zu spielen, schreibt Siegfried Essen unter Hinweis auf Petzold (Psychotherapie und Körperdynamik) weiter, scheint ein wesentlicher Faktor für die Entwicklung psychischer Erkrankungen zu sein.

Essen fasst in diesem Zusammenhang die Aussagen von Johan Huizinga (Huizinga, Homo Ludens, 1956) über die Kennzeichen des Spiels sehr schön zusammen, und ich möchte seinen Text hier zitieren, da er auch nach einer Beschreibung dessen klingt, was in einem Kyudojo vor sich geht:

Es ist in sich selbst sinnvoll, d. h. absichtslos.  
Es ist ein vollkommen bewusstes Tun-als-ob.  
Es braucht einen begrenzten Raum: den Spielplatz, die Bühne, den Zauberkreis, den heiligen Bezirk.  
Es bindet und löst. Es fesselt. Es bezaubert. Es befreit.  
Es hat ein Element von Spannung und ungewissem Ausgang, Chance und Ziel.  
Es beinhaltet spontanes freies Handeln bei genauester Beachtung von Regeln. Es vereint größten Ernst mit größter Hingabe.  
(Essen, S., in: Baxa u. a., 2004, S. 74f.)

Und wird man durch diese Worte nicht auch daran erinnert, was sich manchmal innerhalb therapeutischer Gruppen oder auch in einem Einzelsetting in einem schützend-geschützten Praxisraum ereignet?

Man kann das auch einfacher und bodenständiger ausdrücken:

Contrary to popular belief in the West, the atmosphere in a *kyudojo* is not particularly severe or restrictive. Actually, the *kyudojo* is charged with positive energy. It is always warm and welcoming, a place of absolute harmony. Here, the individual is considered to be less important than the group. Therefore, patience, cooperation, humility, and a willingness to temper one's personal desires are qualities that every student of kyudo must cultivate for the good of the entire *kyudojo* community.  
(Onuma, H., 1993, S. 29)

### 3.8. Das *Impasse*-Problem beim Bogenschießen

Ein zentrales Moment im Prozess einer Gestalttherapie ist der so genannte *Impasse*, also die Begegnung mit oder das Sich-Vorfinden in einer Situation vollständiger Ausweglosigkeit, Widerständigkeit und Blockierung, wo nichts weitergeht, wo kein weiterer Weg offenzustehen scheint, und wo selbst das simple sein-Lassen den bitteren Geschmack von Vergeblichkeit, ja, Verschlimmerung aufkommen lässt. Ohne eine solche Selbst-Konfrontation scheint sich Therapie aber nur an der Oberfläche zu bewegen. Erst aus dem heilen Durchkommen durch den *Impasse* werden Kräfte geschöpft und Kräfte frei, die in der Folge nachhaltig dem Klienten/der Klientin zur Verfügung stehen. Denn nun hat er/sie gelernt, wie es in Wirklichkeit und in Wahrheit sein kann, dass es weiter- und aufwärts geht:

If we get behind the phobic layer, the objections, we find at that moment the impasse occurs. And within the impasse there is the feeling of being not alive, of deadness. We feel that we are nothing, we are things. In every bit of therapy we have to go through this implosive layer in order to get to the authentic self. This is where most schools of therapy and therapists shrink away, because they also fear deadness. (...) Once we get through the implosive layer, we see something very peculiar happening. This can be seen most dramatically in the catatonic state, when the patient who has appeared as a corpse explodes to life. And this is what happens when the implosive state is dissolved – explosions happen.  
(Perls, F., in: Fagan, 1970, S. 22)<sup>6</sup>

Ich möchte die eigentümliche Struktur des *Impasse* hier noch von einer anderen Seite beleuchten. Der deutsche Philosoph Heinrich Rombach beschreibt in seiner Struktur-Lehre, die viele Parallelen zur Gestaltpsychologie und –therapie aufweist, prägnant das Wesen eines solchen existenziellen Moments. Unter dem Titel „Durchbruch“ schreibt er:

Der Durchbruch ist der Anfang von etwas, das beginnt, zu sich selbst zu kommen. (...) Der Durchbruch geschieht nicht dort, wo etwas weitergeht, sondern dort, wo es nicht weitergeht, an einer Stelle, die gerade nicht Öffnung für weiterführende Entwicklungen ist. (...) Der Ort des Beginns einer Strukturentwicklung muß demnach in einem betonten Non erscheinen. Dieses Non ist die Bedingung des Beginns. Darum darf das Non nicht beiseitegeschafft werden, sondern es muß als Non gesteigert werden. Der Beginn darf nicht „leichter“, er muß „schwerer“ werden, wenn er möglich sein soll: die Möglichkeit liegt in der Unmöglichkeit. (...) (Rombach, H., 1988, S. 224f.)

---

<sup>6</sup> In der Theorie sieht man den Prozess durch fünf Schichten hindurch ablaufen: 1. *Games*, 2. *Phobien*, 3. *Impasse*, 4. *Implosion* („furchtbare/fruchtbare Leere“ und Diffusion mit Trauer, Verzweiflung, Selbstverachtung etc.), 5. *Explosion* (neuartige Integration, wo vorher ungenutzte Energien frei werden; vgl. Frambach, L., in: Fuhr u. a., 1999, S. 304). Anders Fritz Perls: “a) the cliché layer, b) roles and games, c) implosion, d) impasse and explosion, e) authenticity” (1992, o. Seitenang.).

Auch das japanische Bogenschießen erzeugt auf eine einfache und prägnante Weise die Situation des *Impasse*. Werfen wir dafür noch einmal einen Blick auf die dem Kyudo eigentümlichen technischen Anforderungen und zwar auf die Sekunden vor dem Abschuss.

Der Bogen wird im japanischen Bogenschießen langsam und aufmerksam gezogen. Nach einer der traditionellen Schulrichtungen braucht es dafür drei Atemzüge, wobei immer bei der Bewegung ein- und beim Innehalten ausgeatmet wird: also einen Atemzug, wenn man den Bogen frontal vor sich über den Kopf hebt und dort innehält; einen weiteren Atemzug, wenn man den Bogen noch immer über Kopfhöhe gegen das Ziel wendet und die halbe Pfeillänge aufzieht und innehält; und schließlich noch einen Atemzug, während man den Bogen so weit auf- und herunterzieht hat, bis man bei vollem Auszug in ihm mitaufgespannt steht. Die Atemzüge haben dabei sozusagen das Tempo eines langsamen Barock-Konzertsatzes, sind also quasi Adagio. Japanische Lehrer sagen manchmal, die Bewegungen sollten so langsam sein *wie das Aufgehen des Mondes*.

Steht man schließlich im vollen Auszug da, hat man mindestens vier bis fünf Sekunden innezuhalten, bevor man den Schuss abgeben darf. Dieses Dastehen und bei vollem Auszug Innehalten ist für manche Schützen sehr schwierig und provoziert zugleich eine *Impasse*-Situation. Schon rein als Haltung bildet diese Haltung - die im japanischen "*kai*" heißt, was *begegnen, zusammentreffen* bedeutet - eine *Impasse*-Situation hervorragend ab: einerseits Stillstand, sich-nicht-bewegen-Dürfen, andererseits höchste Spannung, höchster Stress, was beides zusammengenommen bekanntlich das Wesen einer Blockierung ausmacht.

Aus diesem Stillstand heraus soll dann also die blitzartige Bewegung des Schusses erfolgen, was ein paradoxes Zusammentreffen von äußerster Ruhe und äußerster Aktion ergibt: *Implosion - Explosion*.

Nun ist das so genannte *Kai*, also die eben geschilderte Stellung im vollen Auszug, innerlich ganz und gar nicht ruhig. Erstens gibt es einen gewissen psychischen Stress - der Schütze denkt vielleicht daran, wann es an der Zeit wäre, den Schuss abzugeben, ob er treffen wird, wie er auf andere wirkt usw., ist also mehr oder weniger ruhig, mehr oder weniger gelassen -, und zweitens muss man körperlich kontinuierlich Kraft investieren, denn sonst würde man unter dem Druck des Bogens zusammenknicken,

die Auszugslänge immer mehr verringern und keinen bestmöglichen Schuss mehr abgeben.

Wenn es gelingt, mit psychischer Gelassenheit und Ruhe kontinuierlich Kraft zu investieren und das innerliche Dehnen und Strecken fortzuführen, bis der Schuss schließlich als letzter Punkt der aufsteigenden Energie-Kurve abgeht, so „wie eine reife Frucht plötzlich und natürlich vom Baum fällt“, oder „wie sich ein Bambus in dem Moment wieder aufrichtet, wenn die Schneelast von einem Moment zum nächsten von ihm abrutscht“, gibt es einen guten Pfeil.

Theoretisch klingt das gar nicht so schwer, aber praktisch gibt es doch einige Hindernisse, die jenen eines *Impasse* in der Therapie recht ähnlich sind.

Angenommen, man müsste im vollen Auszug nicht für einige Sekunden verharren; dann könnte man die Bewegung des Aufziehens des Bogens bis zum vollen Auszug einfach weiterführen ohne den Warteraum dazwischen, der die natürliche, körperliche Fortbewegung unterbricht. Und wirklich entstehen auf diese Weise durchaus kraftvolle und genaue Schüsse.

Was aber fehlt, wenn man die paar Sekunden des Haltens im vollen Auszug auslässt, ist die Investition geistiger Energien und daher auch tiefer gehende Erfahrungen.

Einfacher ausgedrückt, es fehlt Aufmerksamkeit; es fehlt schlicht und einfach die Zeit, um dem, was da in diesen wenigen Sekunden höchster Anspannung passiert, *mit voller Aufmerksamkeit zu begegnen*. Und damit fehlt ebenso die psychologische Problemstellung, d. h., der *Impasse* würde auf diese Weise, wenn man ohne innezuhalten einfach der Körperbewegung folgt, vermieden. Deshalb wird das Bogenschießen ohne das so genannte *Kai* eine bloße Waffentechnik genannt - *Kyujutsu*, Bogenschießen als Fertigkeit - und eben nicht *Kyudo*, Weg des Bogens.

A quick release (*hayake*) does not allow enough time for the various mental and physical components of shooting to merge. And a release that comes after an extended period in *kai* (*motare*) has missed its moment of ripeness.  
(Onuma, H., 1993, S. 84)

Gewiss, auch der Körperkurve folgend, gibt es den Moment, wo der Körper ins Letztmögliche gestreckt wird und sich der Schuss löst. Auch in dieser Aktion gibt es einen Moment der Spontaneität, der Freiheit, der Entstehung wie aus dem Nichts. Aber wenn man vor diesem Moment im Bogenschießen einige Sekunden innehält, wird zwar der Moment in seiner Realisierung schwieriger und unter Umständen auch

problematischer, aber zugleich wird er Gegenstand der Aufmerksamkeit und daher potenziell zu einer für den Schützen wichtigen Erfahrung.

In diesem Zusammenhang ist es interessant zu bemerken, dass auch ein japanischer Meister, der in besonderem Maße die Schuss-Technik als Grundlage des Bogenschießens hervorhob und genau angab, welche Streckungen und Drehungen in den Sekunden des *Kai* auszuführen wären, letztlich doch auch zu einer fast esoterischen Formulierung dieses spontanen Ereignisses kam:

Wenn beim Ziehen die Anstrengung ununterbrochen wächst, unter Beobachtung des Geistes die Vollkommenheit der Kunst bis zur Vollendung gesteigert wird, gibt es den Augenblick, wo der Geist das Hanare (d. i. das Auslösen des Schusses; Anm. d. A.) befiehlt. (...)  
Der Geist des Schützen arbeitet und existiert genauso, wie der Geist eines Steines oder einer Blume. (...)  
Der Befehl zum Hanare, wann wird er kommen, wann kam er? Der Geist (das Herz) selber weiß es nicht. Wenn er nach dem Schuß darüber nachdenkt, findet er keine Antwort.  
(Inagaki, G., in: Hoff, 1985, S.208)

Um zu einer solchen Erfahrung zu gelangen, braucht es in der Übung die Sekunden vor dem Abschuss, braucht es Aufmerksamkeit auf das, was passiert.

Was im Kai besonders prägnant und deutlich bewusst wird, ist der Gegensatz äußersten Gespanntseins-im-Stillstand einerseits und äußerster Spannungsentladung in der Auslöse-Bewegung andererseits (- nicht umsonst wird für diese Bewegung gefordert, sie solle "die Brust aufbrechen", japanisch *mune-wari*). Nun kann im Stillstand des *Kai* die Bewegung des Auslösens psychologisch ganz und gar unwahrscheinlich werden. Plötzlich weiß man nicht mehr, wie das gehen soll. Versagensängste treten auf und sogar, da der Druck immer mehr zunimmt, Gefühle der Verzweiflung. Man beginnt an diese oder jene Einzelheit zu denken, obwohl man weiß, dass nur ein spontanes Öffnen aus der Mitte einen wirklich guten Schuss begründen kann. Man fühlt alles, was man gelernt hat, den Bach hinuntergehen und fühlt sich zugleich immer mehr auf das Nerven-, Knochen- Sehnen- und Muskelbündel reduziert, das Körper heißt ... - und dieses Bündel, das meinen Namen trägt, scheint immer schwächer und unfähiger zu werden: ein wirklich prägnanter, tiefgehender *Impasse*. Die Alchemie der Renaissance nannte diesen Zustand wohl *Nigredo*, Schwärzung, Reduktion auf die Materie (Jung, C. G., 1979). Wo aber bleibt der "Phoenix aus der Asche"?

Die Erfahrungen, die man dabei macht, wenn man sich von diesem Zustand erschöpfen lässt und letztlich aufgibt oder aber gut durch- und quasi beim Gegenteil herauskommt - also bei den Erfahrungen von Kompetenz und Stärke bzw. davon, Teil eines glückenden Ganzen zu sein - alle diese negativ oder positiv getönten Erfahrungen sind vielfältig und auf kein Ordnungsschema reduzierbar. Es sind jeweils sehr persönliche Lösungen, die, wie Rombach im oben zitierten Text schreibt, gerade aus der jeweiligen *Unmöglichkeit* heraus kommen und daher im Wesentlichen *unvorhersehbar* sind. Es sind also jeweils neue Erfahrungen, neuartige Integrationsleistungen. Und das macht ja auch den therapeutischen Wert einer *Impasse*-Situation aus und zugleich auch den Reiz des japanischen Bogenschießens.

Matthias Obereisenbuchner, ein Münchner Psychoanalytiker und langjähriger Kyudo-Übender, nennt das, was hier als *Impasse* beschrieben wird, in Anlehnung an Donn F. Draeger (1973, S. 55f.) „das *physische Koan*“ des Kyudo (ein „Koan“ ist ein mit rational-logischen, mentalen Mitteln nicht lösbares Meditationsrätsel im Zen-Buddhismus):

Die technischen Probleme können sich zu Krisen auswachsen, die den Übenden an seinen Fähigkeiten, auf die er bisher vertraut hatte, verzweifeln lassen. Es sind also mit diesen Krisen tiefgehende psychische Erschütterungen verbunden.  
Die *physischen Koans* können nicht durch analytisches Denken gelöst werden, sondern nur durch unbeirrtes Weiterüben und das (...) daraus erwachsende *körperliche* Verstehen (...).  
Die Krise ist Voraussetzung für die notwendige Neuorientierung.  
(Obereisenbuchner, M., 1987, S. 194f.)

Ich möchte nun, um konkreter zu werden, zwei Beispiele für ein heiles und partiell auch heilendes Durchkommen durch die *Nigredo* des Bogenschießens geben.

In Eugen Herrigels Bericht über "Zen in der Kunst des Bogenschießens" haben zwei *Impasse*-Situationen wesentliche Bedeutung für den ganzen Text: zum einen die Stelle, wo Herrigel von seinen Schwierigkeiten beim Auslösen des Schusses erzählt, zum anderen, wenn es dann später ums Treffen geht. Und beides spielt wohl eine wesentliche Rolle auch heute noch bei jedem und jeder, der oder die es unternimmt, das japanische Bogenschießen zu erlernen. Ich möchte mich hier auf die erstgenannte Schwierigkeit beschränken.

*Halten-und-Loslassen* war das Problem des deutschen Philosophieprofessors. Er

beschreibt es so:

Es kam mir oft so vor, als hätte ich früher, solange ich noch unbefangen den Schuß auf gut Glück löste, besser geschossen. Vor allem bemerkte ich jetzt, daß das Öffnen der rechten Hand, zunächst der über den Daumen gepreßten Finger, nicht ohne Anstrengung gelang. Die Folge war ein Ruck im Augenblick des Abschusses, der den Schuß verwackelte. (...) Es schien mir wie dem Tausendfüßler zu gehen, der sich nicht mehr zu bewegen vermochte, seit er sich den Kopf darüber zerbrochen hatte, in welcher Reihenfolge er seine Füße rege.  
(Herrigel, E., 2004, S. 31)

Das Problem des Haltens und dann Loslassens ist im Kyudo jedoch deswegen so schwer zu lösen, wenn es sich einmal stellt, weil das Loslassen, wie jeder, der einmal einen Bogen in der Hand gehabt hat, weiß, kein bloßes passives Lassen sein kann: denn sonst verliert der Pfeil an jener Energie, die eben bis zuletzt, bis in den Abschuss hinein vom Schützen in den Bogen investiert wird. Das so genannte Loslassen im Bogenschießen ist daher zugleich ein aktives Mitgehen mit den Kräften des Zugs und des Drucks, und dieses *Paradoxon*, dass man zugleich zu lassen wie auch mitzumachen hat, ergibt eben die unlösbar scheinende Schwierigkeit. (Der Ausdruck "Auslösen" des Schusses trägt beide Momente in sich: das passive Lassen des sich-Lösens wie das aktive Moment des *Auslösens*.)

Und auch beim *Impasse* der Therapie genügt ja bekanntlich kein bloßes passives sein-Lassen, sonst wären die Depressiven die Gesundesten. Es ist demgegenüber das *Paradox eines aktiven Lassens*, das bei einer *Impasse*-Situation in Hinblick auf heil machendes Durchkommen gefordert ist (vgl. dazu z. B. Simkin, J., in: Fagan, 1970).

Herrigels Meister gab vorerst einige gute Ratschläge, die aber allesamt nicht verfangen:

„Denken Sie nicht an das, was Sie zu tun haben, überlegen Sie nicht, wie es auszuführen sei!“ (...) „Der Schuß wird ja nur dann glatt, wenn er den Schützen selbst überrascht.“  
(...)  
„Sie müssen (...) die gespannte Bogensehne etwa so halten wie ein kleines Kind den dargebotenen Finger. Es hält ihn so fest umschlossen, daß man sich über die Kraft der winzigen Faust immer wieder wundert. Und wenn es den Finger losläßt, geschieht es ohne den leisesten Ruck. Wissen Sie weshalb? Weil das Kind nicht denkt (...).“  
(Herrigel, a. a. O., S. 31f.)

Wie auch historische Aufnahmen von Herrigel zeigen, scheint somatisierter Stress, Verspannung, Anspannung, das symptomatische Problem des Philosophieprofessors gewesen zu sein.<sup>7</sup> Daher kam er nur zu folgendem Ergebnis:

---

<sup>7</sup> Was dem zugrunde lag, darüber kann man heute nur spekulieren. Atmosphärisch deutet sein Bericht wiederum auf eine, auch aus der eingangs zitierten Geschichte Matajuros schon bekannte Eigenwert-,

„(...) Wenn ich den Bogen gespannt habe, kommt der Augenblick, in dem ich fühle: wenn der Schuß nicht sofort fällt, kann ich die Spannung nicht mehr aushalten. Und was geschieht nun unversehens? Einzig und allein dies, daß mich Atemnot überfällt. (...)“  
(Herrigel, a. a. O., S. 33)

Sein Lehrer machte ihm in der Folge die Sache auch nicht leichter, erklärte nicht viel, sondern ließ seinen Schüler sozusagen im Regen stehen - in den Gewässern des Unbewussten, könnte man sagen, aus denen zuerst einmal Frustration, ja, Verzweiflung stiegen, er, Herrigel, werde diese Kunst niemals erlernen. Ein solcher ratloser Zustand wird aber in fast allen wesentlichen initiatorischen Wegen angestrebt, denn er enthält das Potenzial für Lösungen, die aus einer tieferen Schicht des Daseins heraufkommen und infolgedessen den ganzen Menschen mitnehmen - und ihm nicht nur bestimmte Fertigkeiten beibringen.

Bekanntlich gibt es auch in der Therapie dasselbe „wohlwollende Hängenlassen“, die Abstinenz von der Hilfestellung, eine Abstinenz, die manchmal die bessere Hilfe ist: „I care too much for that little girl“, sagte James Simkin einmal in einer Sitzung zu einer Klientin, „to do anything that would interfere with her doing it for herself.“ (Simkin, J., in : Fagan, 1970, S. 165)

Doch Herrigel begriff die Fruchtbarkeit des Nicht-Wissens zuerst einmal nicht, sondern flüchtete davor und fuhr mit seiner Frau auf Urlaub. (Es ist ein Verdienst von ihm, dass er uns so ehrlich von seinen Irrtümern erzählt.) Unbehelligt von seinem Lehrer erfand er dort einen Trick: wenn er bei vollem Auszug ganz leicht die Finger der rechten Hand voneinander löste, konnte der Schuss glatt gelingen. Er übte diese neue Fertigkeit und kehrte voller Stolz ins Dojo seines Meisters zurück. Doch dieser, kaum hatte er gesehen, dass es sich um einen Kniff und nicht um eine Fähigkeit des ganzen Menschen handelte, drehte sich um, sprach kein Wort mehr und bedeutete dem Deutschen auf diese Weise, dass er sein Schüler nicht mehr war.

Man vermittelte, bat, erklärte, hatte vielleicht auch ein erstes Einsehen in wesentliche Lernprozesse, und schließlich fand sich der Lehrer bereit, es abermals mit dem ungelehrigen Schüler zu versuchen. Herrigel gab den Trick wieder auf und ergab sich

---

also vielleicht Vater-Problematik. Auch sein Lebenslauf und Beschreibungen von Zeitgenossen weisen in eine ähnliche Richtung: er war geistig brillant, aber im persönlichen Umgang aggressiv-herablassend; wahrscheinlich hängt auch seine spätere Mitgliedschaft bei der NSDAP damit zusammen (s. Gülberg, N.,

ein Stück mehr der Kunst. Und siehe da, nach einiger Zeit ging der Schuss glatt ab, die Sehne schnellte reibungsloser von der Hand, fast so, als ginge sie durch die Finger hindurch, und der Schüler war in einer viel wesentlicheren Weise befriedigt, als wenn er sich bloß eine Fertigkeit angeeignet hätte. Denn er war als ganzer Mensch auf eine neue Ebene gelangt.

Wir können spekulieren, was konkret geschehen war. Der Professor war zuvor so angespannt gewesen, dass scheinbar nur eine Veränderung der Handhaltung das reibungslose Lassen des Schusses ermöglicht hätte. Doch die fast brutal zu nennende Handlungsweise des Meisters hatte die Position bewusster Kontrolle, die bei Herrigel übermächtig zu werden drohte, nicht nur irritiert, sondern teilweise auch zerstört. Stattdessen musste er nun zu einer neuen Form der Hingabe finden, indem er es einfach so ließ, wie es war, ohne etwas daran direkt zu verbessern. Und dadurch fand aller Wahrscheinlichkeit nach allmählich eine gewisse *Tiefenentspannung* statt, eine Tiefenentspannung sowohl in körperlicher wie seelischer Hinsicht. Dies war gleichbedeutend mit einem Geschehen-Lassen autonomer Anteile, wieder sowohl körperlich wie psychisch. So konnte die Sehne abgehen, als führe sie durch die Finger hindurch - was sie natürlich auf der materiellen Ebene nicht tat. Aber die Finger waren so mit-entspannt, dass die Sehne genügend Platz fand, hindurch zu wischen, als gäbe es keinen Widerstand. (Und die Finger spielen hier natürlich, wie gesagt, auch nur die Rolle eines *pars pro toto*.)

Meine eigene Erfahrung einer Integration von Geschehen-Lassen und Tun verlief drei Generationen nach Herrigel anders und hatte weniger mit der Aufhebung eines kontrollierenden Standpunkts zu tun als mit dem Thema *Angst versus Vertrauen*. Mit dem glatten Abschuss hatte ich zuerst kein Problem, wahrscheinlich war ich von vornherein entspannter als der deutsche Philosophieprofessor. Dafür hatte ich ein anderes, ebenfalls schwerwiegendes Problem - ein Problem, das man in der einen oder anderen Form an vielen Übenden bemerken kann. Nach drei bis vier Wochen knallte mir beim Lösen des Schusses die Bogensehne mehrmals hintereinander auf den gestreckten linken Unterarm. Das schmerzte gehörig, verursachte einen Bluterguss und

---

Eugen Herrigels Wirken als philosophischer Lehrer in Japan, 1997-1998).

schmerzte umso mehr, je öfter es passierte. Ich begann mich vor dem Abschuss zu fürchten und unterdrückte deshalb mehr und mehr jede Bewegung dabei.

Doch je starrer ich blieb, je vorsichtiger ich die Sehne aus der Daumengrube entließ, auch je unbeweglicher ich den linken Arm gestreckt hielt, desto sicherer und, wie ich es empfand, auch *boshafter* versetzte mir die Sehne den nächsten Schnalzer. Ich verstand das nicht, war ratlos. Wenn ich vorsichtig und starr blieb, meinte ich unvernünftiger Weise, müssten doch die Ebenen des Körpers und der Sehne in derselben Weise hintereinander gestaffelt bleiben, wie es auch vor dem Schuss der Fall war, und daher die Sehne vor dem Unterarm vorbeihuschen.

Natürlich ist das objektiv nicht zutreffend. Denn wenn der linke Arm beim Schuss nach vorne und hinten gestreckt und gedehnt wird, weicht er ja der Sehne gerade aus. Doch befangen in Angst sagte ich mir das Gegenteil, nämlich: *Je mehr Bewegung, desto größeres Risiko*.

Der Angst erscheint Bewegung als Risiko, als Verlust von Kontrolle. Also „gebietet die Angst“ – gebiete ich mir in der Angst, innezuhalten, mich möglichst nicht zu bewegen - als ob in der Erstarrung jemals das Heil liegen könnte. Es handelte sich, anders gesagt, um einen *Totstellreflex*, an dem jedoch meine Angst nicht genas, sondern im Gegenteil nur immer stärker wurde: ich war in die Situation eines *Impasse* geraten.

Jeder Schuss war nun von Ängstlichkeit durchtönt, bei jedem Schuss gab es erneut die Entscheidung, ob ich der Angst nachgab und starr blieb oder *aufmachte* = die Brust streckte und die Arme nach hinten warf, wie es gefordert war und wie ich es bisher doch auch genossen hatte.

Doch ich übte, ich übte weiter, das heißt, ich experimentierte mit diesen zwei verschiedenen Formen des Schießens: der starren und der beweglichen. Ohne es zu wissen, machte ich damals solcherart mit mir selbst ein *Gestalt-Experiment*.

Nach und nach kam ich auf diesem Weg dahinter, dass es gerade dann weniger oder gar nicht zu dem schmerzhaften Schlagen der Sehne auf den Unterarm kam, je entschlossener und frei beweglicher ich aufmachte, also wenn ich mit der Bewegung des Abschusses gleichsam *mitging*. Ich verstand damals nicht, warum das so war, und dieses Nicht-Verstehen war gut, denn so kam es zu einem Lernschritt, der für mich wesentlich wurde.

Je mehr ich mich also einließ und mit der Bewegung mitging, umso eher verschonte

mich die Sehne. Diese Erfahrung sagte mir: „*Je entschiedener du ins Ungewisse springst, dich dem Ungewissen überlässt*“ - so fühlte sich das nämlich an -, „*umso sicherer und wohlbehaltener wirst du aufgefangen und bei etwas Gutem ankommen.*“

Ich hatte dem Geschehen zu vertrauen, ja, ich durfte dem Geschehen vertrauen, und es war unangenehm und schlecht, mich sozusagen außerhalb des Geschehens aufzuhalten in einer nur scheinbaren Sicherheit.

So lernte ich ansatzweise zu vertrauen, mich vertrauensvoll mitzubewegen, statt in Ängstlichkeit und Furcht zu erstarren und mich sozusagen "draußen" zu halten. Ich lernte, was das heißt, zu vertrauen, nämlich: *drinnen zu sein, mitten im Vorgang, im Prozess, und mit diesem mitzugehen.*

Freilich war das nur ein Anfang, der sich später noch vertiefen würde. Und es ist sowohl ein starker Reiz als auch ein großer Wert einer solchen Kunst, dass sich solche Erfahrungen anscheinend ohne Begrenzung vertiefen lassen!

Die Prägnanz dieser Erfahrung wird beim Bogenschießen auch dadurch verschärft und vertieft, als sich äußerste Ruhe und äußerste Bewegtheit beim Auslösen des Schusses in unmittelbarer Nähe zueinander befinden, gestalttherapeutisch gesagt, es gibt hier einen körperlich spürbaren Zusammenhang von *Implosion* und *Explosion*.

Erstarrung und Angst blockieren bekanntlich die Explosion, andererseits machen sie sie erst möglich, denn sonst gäbe es ja nur Fließen bzw. im Fluss-Sein. Das japanische Bogenschießen mit seiner eigentümlichen Technik von Innehalten und Auseinanderreißen der Arme beim Schuss macht diesen Zusammenhang unmittelbar erfahrbar.

Vielleicht ist dies sogar der wesentlichste Punkt bei den körperlichen Prozessen, die sich beim japanischen Bogenschießen abspielen: nämlich die deutlich und unmittelbar spürbare *Spannungsentladung*, die beim Lösen des Schusses passiert. Dazu trägt ja der ganze Ablauf mit seinem langsamen Aufbau der Körperspannung bei, die sich, da der Schütze im gespannten Bogen mitaufgespannt steht, symmetrisch durch den ganzen Körper, durch das Rückgrat ins Kreuz und über die Beine bis in die Fußsohlen zieht. Überdies soll ja diese ganzheitliche Körperspannung einige Sekunden lang gehalten, ja, intensiviert werden. Zum Unterschied vom westlichen Bogenschießen wird dann aber die Sehne nicht einfach losgelassen, wobei sich bei dieser Variante der

Körper ansonsten ganz still und bewegungslos halten soll, sondern es wird die Spannung mit einem Ruck, der auf einer letzten Streckung aus der Mitte heraus beruht, dynamisch gelöst: die Brust dehnt sich, die Arme öffnen sich weit. Es ist, als wäre der Körper des Schützen selbst der Bogen, das heißt, die Körperspannung wird beim Auslösen des Schusses mitausgelöst.

Dadurch wird die vorher aufgebaute und vielleicht auch sonst im Körper vorhandene Stress-Energie zumindest zum Teil hinauskatapultiert und entladen. Der Zustand des Schützen nach dem Schuss ist folglich von einer wohltuenden, freieren Entspanntheit gekennzeichnet.

Die Analogien zu therapeutischen Prozessen sind evident. Und dass es nicht immer gut geht – dass also immer mal wieder ein schlechter Pfeilflug entsteht, und dass dabei immer mal wieder Verspanntheit und somatisierter Stress deutlich spürbar, nicht gelöst wird und im Schützen spürbar als Hindernis bleibt -, dieser Umstand ist Grundlage dafür, dass dabei etwas Wesentliches gelernt werden kann: nämlich einen „Unterschied, der einen Unterschied macht“ (*Gregory Bateson*).

### 3.9. Das Erlebnis einer sich schließenden Gestalt

Die Spannung wird, wie gesagt, nicht immer als angenehm bzw. als lösbar erlebt. Dies gehört ja zu einer *Impasse*-Situation. Das nun, was einen hier trägt und durchträgt und zu weiterem Üben ermutigt, ist der Umstand, dass zwar nicht immer, aber immer wieder ein schöner Pfeilflug aus der *Impasse*-Situation herauskommt, und dass sich zwar nicht immer, aber immer wieder ein entspanntes Körpergefühl nach dem Schuss einstellt. Man kann diesen Vorgang, und man kann das Bogenschießen überhaupt auch in den Begriffen einer *Kontakt-Episode* (s. z. B. Gremmler-Fuhr, M., in: Fuhr u. a., 1999, S. 358ff.) beschreiben und damit auch in den Termini einer *offenen und sich dann schließenden, vollendenden Gestalt* – und zwar nicht nur als innerpsychisches Erlebnis, sondern, was sehr wichtig ist (s. o. Punkt 1. „Wendung nach außen“), auch als ein objektives Geschehen: der Pfeil fliegt in Richtung eines objektiven, objekthaften Ziels und erreicht es oder eben nicht. Die Bewegung des Schützen, sein Kontaktversuch resp. seine Kontakt-Realisation, ist keine bloße Vorstellung, sondern spielt sich in der wirklichen Welt ab.

Ich möchte mich bei dem Vergleich mit einer Kontakt-Episode auf die drei wesentlichen Momente – Kontaktnehmen, Kontaktvollzug und Nachkontakt – beschränken. Die Phase des Kontaktnehmens reicht bis ins so genannte *Kai* hinein, also bis der Schütze den Bogen im vollen Auszug gespannt hält. Je nach dem wie zielstrebig, offen und zugleich ruhig zentriert diese Kontaktnahme vor sich geht und durchgehalten wird, wird auch das Gefühl für das „Zusammenkommen“ (= *Kai*) von Schütze und Ziel, allgemeiner gesprochen, von Ich und Welt, von Aktion und Umfeld, mehr oder weniger intensiv, mehr oder weniger deutlich wahrnehmbar sein. Interessanter Weise sind richtige Vorhersagen über das Trefferergebnis, obwohl die Bewegung des Auslösens noch alles verändern kann, zu diesem Zeitpunkt relativ hoch. Das „Hineinkommen“ des Schützen in das von ihm kontaktierte Feld wird eben als mehr oder weniger gut gelungen wahrgenommen.

Doch noch ist die Kontaktnahme nicht wirklich vollzogen. Es handelt sich noch um eine offene, noch nicht vollendete Gestalt. Würde der Schütze an diesem Punkt abbrechen und Bogen und Sehne wieder zusammenführen, ohne den Pfeil abzuschließen, hätte er

das deutliche Gefühl, etwas nicht zu Ende geführt zu haben. Er wäre vielleicht frustriert, würde unausgelebte Energien in sich spüren und hätte das deutliche Bedürfnis, nochmals den Bogen zu spannen, um endlich den Schuss zu vollenden. Nach Sigmund Freud würde man das augenzwinkernd einen „Wiederholungszwang“ nennen, nach Fritz Perls dagegen das Bedürfnis, eine einmal geöffnete Gestalt entsprechend zu schließen.

Der Kontaktvollzug ist natürlich der Schuss selbst. Er kann mehr oder weniger gut gelingen, das heißt, der Pfeil wird mehr oder weniger gut „mit dem Ziel verschmelzen“, also es treffen. Dies wird vom Gefühl begleitet, mehr oder weniger gut in den Prozess „hineingekommen“ zu sein, „drinnen“ zu sein im Herz der Wirklichkeit.

Wenn es in befriedigender Weise gelingt, ist es für einen Augenblick so, als wäre Subjekt und Welt ungeschieden, als würde alles perfekt zusammenstimmen – ein anderer Ausdruck für „Verschmelzung“. Wenn es nicht gelingt, ist das Gefühl dafür deutlich und unabweisbar, dass man sich „draußen gehalten“ hat, dass man „sich zurückgehalten“ hat, dass man „nicht hineingekommen“ ist: dass sich eine *Spaltung* durch das sein zieht, die zwischen Ich und Welt.

Natürlich trägt zu solchen Gefühlen und Erfahrungen die spezifische Technik des japanischen Bogenschießens wesentlich bei, da hier, wie schon gesagt wurde, die „Einheit von Schütze und Bogen“ unmittelbar körperlich spürbar wird, sodass sich eben der Schütze ganz mit dem, mehr oder weniger gelingenden Prozess des Schussgeschehens identifiziert.

Aus diesem Grund gibt es auch grundsätzlich zwei verschiedene Weisen des Nachkontakts, der mindestens jene wenigen Sekunden umfasst, in denen der Schütze mit geöffneten Armen dasteht und den Schuss quasi nachvibrieren, nachwirken lässt – „*zan-shin*“, das übriggebliebene Herz, der übriggebliebene Geist. Entweder man hat sich ganz in den Schuss gegeben, spontan und hingebungsvoll zugleich, dann kann einen der Nachkontakt sättigen, entspannen, befriedigen. Oder man hat sich irgendwie zurückgehalten, dann wird der Nachkontakt unbefriedigend sein, weiterhin Hunger nach Gelingen bzw. Verschmelzen spürbar werden lassen: man will es sofort wieder versuchen ...

Man könnte nun sagen, das *Kai*, der volle Auszug, obwohl äußerlich eine prägnante und auch ästhetisch befriedigende Gestalt, ist eben im Wesentlichen eine offene Gestalt, die durch das Schussgeschehen mehr oder weniger gut geschlossen wird. Das Schließen einer Gestalt wird also im Kyudo ganz aktiv erlebt, als Hingebung und als kraftvolles Mitgehen (Feldbewusstsein und Autonomie). Und es wird als ein Vorgang erlebt, den man eben nicht hundertprozentig kontrollieren kann, sondern in dem man sich bis zu einem gewissen Grad vertrauensvoll an die autonomen organismischen Prozesse gibt und diese walten lässt.

Auch in diesem Sinn gibt es zwei grundsätzlich verschiedene Weisen, diesmal eben des Abschusses - „*Hanare*“, d. h. Trennen, Auseinanderreißen. Entweder das *Hanare* ist einfach die unbehinderte, natürliche Folge der im *Kai* angelegten Kräfteverhältnisse: dann fällt der Schuss wie der Apfel vom Baum, wie die Schneelast vom Bambus oder wie die Bilder der Tradition diesen Prozess sonst noch bildhaft schildern. Oder aber der Schütze, aus welchen Gründen immer – oft aus Angst, dass er nicht treffen wird, oder weil er dem Prozess nicht voll vertraut -, gibt noch eine neue Kraft, eine neue Bewegung hinzu. Dann wird dies als ein „zu viel“ wahrgenommen, als etwas, das den Prozess stört, die volle Hingabe verhindert. Es führen solche „Schlenkerer“ – ein „Ausritt“, ein Reißen, aber auch ein Nachgeben, ein Nicht-Durchziehen und sich ins letzte Dehnen geben - eigentlich eine neue, hastige Gestalt in den Prozess ein, und das Ergebnis ist, dass sich die davor angelegte Gestalt nicht in entsprechender Weise schließen kann: der Pfeil geht daneben oder der Treffer wird als nicht befriedigend erlebt. Und dies ist ja genau der Grund, weswegen man sagt, dass es im japanischen Bogenschießen nicht nur aufs Treffen ankommt. Denn natürlich kann der Pfeil mehr oder weniger zufällig auch auf die Scheibe treffen, obwohl der Schütze die Gestalt nicht vollkommen geschlossen und vollendet hat. Aber das spürt der Schütze deutlich, und auch die Zuseher sehen es – mehr oder weniger natürlich.

*Awa Sensei*, der Lehrer Herrigels, gab diesem schon zu Anfang ein entsprechendes Bild mit auf den Weg:

Meister Awa erzählte zuerst eine Geschichte aus der alten chinesischen Zeit. Der berühmte Bogenschießmeister Yangyuchi traf zwar die Blätter einer Trauerweide auf 100 Schritt Entfernung 100 mal hintereinander, aber Konfuzius hat 100 mal vollkommen geschossen, wenn er auch gelegentlich das Ziel verfehlte. (...) Nicht in der Treffkunst des Yangyuchi liege der Geist des Bogenschießens, sondern in der Vollkommenheit des

Konfuzius. Schiessen sei also ein Mittel seine Persönlichkeit zu vervollkommen.  
(Komachiya, S., 2004, S. 36f.)

Eine Folge von geöffneten und sich dann schließenden Gestalten sättigt. Ich erlebe das so, dass, wenn ich regelmäßig und gut übe, mein Selbstgefühl fester und ruhiger als sonst ist, und dass sich mein Dasein beweglicher, lustvoller und lebendiger anfühlt.

So ist dieser ganze, geschilderte Vorgang auch ein Lehrstück für den Übenden. Er (oder sie) lernt, wie ein Kontakt besser oder schlechter funktioniert, und welche inneren Prozesse oder Verhaltensweisen daran beteiligt sind. Er lernt, dass zum Verschmelzen Hingabe und Vertrauen gehören, aber auch Aufmerksamkeit und Entschlossenheit. Er lernt, dass zum Schließen einer Gestalt ein aktives Moment gehört – das Mitgehen mit dem Prozess, die Autonomie, das Selber-Tun – als auch ein rezeptives Moment – das Feldbewusstsein, die Körperwahrnehmung, das Spüren und bis zu einem gewissen Grad auch ein *Lassen* – sich einem Geschehen überlassen und ein Geschehen abrollen lassen. Und er lernt, dass diese paradoxe Einheit aus Aktivität und Rezeptivität das ist, was sich eigentlich *lebendig* anfühlt.

### 3.10. Die Selbst-Identifikation beim Bogenschießen

Ich habe schon erwähnt, dass mich das Üben der Kunst des Bogenschießens dadurch, dass ich mich für einmal nicht mit Texten und Konzepten beschäftigte, teilweise aus dem Spiegelkabinett eines neurotischen Ich hinaus und in eine wirklichere Welt hinein katapultierte. Beim Kyudo-Üben lebte ich, anders gesagt, in einer eindeutigen Welt mit klaren Regeln und Erfordernissen, während die Welt der Wörter und Texte auf der Universität eine mehrdeutige war – umso mehr, als die Geisteswissenschaft allgemein in das Zeitalter des *Dekonstruktivismus* (*Jacques Derrida*) eingetreten war, wo die *Metonymie*, also die endlose Reihe der Begriffe, die sich gegenseitig erklären und spiegeln, ohne in sich selbst einen Sinn zu haben, eine wichtige Rolle spielte. Dies war folgerichtig eine ideale Spielwiese für Luftgeister, wie es Geisteswissenschaftler nun einmal sind, wo also alles behauptet werden kann, weil nichts einen direkten Bezug zu etwas Wirklichem hat, und wo das Wirkliche ja selbst in Frage gestellt wird. Der *radikale Konstruktivismus* (*Heinz v. Foerster*) gehört auch hierher, und es ist kein Zufall, dass die Kritik in ihm die Grundlage eines enthemmten *Solipsismus* sieht, also mehr ein Symptom als eine Lösung.<sup>8</sup>

Umso wohltuender, aber auch provozierender war für mich das japanische Bogenschießen, das mich einerseits erdete, andererseits immer wieder, bei jedem Schuss auf ein *eindeutiges So-sein* festlegte: „So bin ich jetzt und nicht anders“, sagten mir die Pfeile – und der Kyudo-Sinnspruch *issha setsumeï* - „ein Pfeil – ein Leben“ - erhielt dadurch einen persönlichen existenziellen Sinn.

Ich möchte das unter dem Titel „Identifikation mit sich selbst“ etwas konkreter beschreiben und gehe dafür auf einen Zeitpunkt ungefähr eine Woche, nachdem ich mit dem Kyudo begonnen hatte, zurück.

Der Zeitpunkt war gekommen, da ich den ersten Schuss ins *Makiwara* abgeben durfte, in den Strohballen, auf den man in den ersten Wochen aus nur zwei bis drei Metern Entfernung schießt. Ich spürte sofort eine große Vorfreude. Nun beginnt es also, raunte

---

<sup>8</sup> Ich identifiziere mich daher eher mit dem sog. „Konstruktiven Realismus“, einer Wiener Spielart des Konstruktivismus' (s. Wallner, F., 1991), der das Spiel mit einer hypothetisch angenommenen objektiven Wirklichkeit beschreibt; passt auch besser zum Bogenschießen ...

mir die Erwartung ins Ohr, die seit dem Beginn der konkreten Übung nicht kleiner geworden war. Sehr wach und aufmerksam zog ich den Bogen in die weitest mögliche Spannung - der Meister nannte dies das „Öffnen“ des Bogens - und öffnete mich zugleich mit. Ich dehnte und streckte mich noch ein wenig und riss schließlich - so empfand ich es - die Tür auf, kräftig, entschlossen, sodass die linke Hand etwas vor und nach links prallte, während die rechte, befreit von der Sehnenanspannung, nach hinten flog und dabei den Arm mitnahm. Zugleich fuhr der Pfeil in das Strohbandel zwei Meter vor mir. Diese kleine Explosion war wie ein Aufblitzen. Ich staunte.

Es war gelungen, ich freute mich. Auch der Meister zeigte sich zufrieden, aber auch positiv verwundert, dass ich schon beim ersten Schuss die Arme geöffnet hatte und dastand wie die anderen, die ich jeden Tag beobachtet hatte. Er fragte mich, warum ich das getan hätte. Ich hatte mich aber zur Übung des japanischen Bogenschießens unter anderem ja gerade deswegen entschlossen, weil mich diese Bewegung und das darauf folgende offene Dastehen, seit ich es zum ersten Mal gesehen, tief berührt hatten. So hatte ich mich schon seit damals darauf gefreut, diese Bewegung selbst auszuführen und an mir selbst zu spüren. Mir erschien es daher keineswegs überraschend, dass mich die lang gehegte Erwartung und Vorfreude in diese Position katapultiert hatten. Man könnte auch sagen, diese Bewegung selbst auszuführen, war *das Schließen einer Gestalt*, die sich für mich geöffnet hatte, seit ich die anderen zum ersten Mal beim Kyudo gesehen hatte.

Die Aufgabe, sich gleichzeitig nach links wie nach rechts hin zu öffnen - und das merkte ich erst, als ich es selbst tat -, konnte nicht allein durch bewusste Steuerung erfolgen, diese Aufgabe überforderte schlicht die reflektierende Seite meines Bewusstseins. Denn die Reflexion und die auf dieser basierende bewusste Steuerung von Bewegungen können sich nur auf Eines, können sich nur entweder auf Links oder auf Rechts beziehen. Die geforderte Gleichzeitigkeit des Tuns an den diametral voneinander entfernten Polen der Arme und Hände kann daher nur *aus der Mitte heraus* erfolgen - aus einer nicht-reflexiven Mitte, die einzig und allein die Einheit dieser Gegensätze ausmachen kann; mithin aus einem Bereich, der die Funktion des reflektierenden Bewusstseins übersteigt - oder "unterfällt", je nach dem, wie man es sieht.

Dieses Erlebnis hat natürlich starke Analogien zum Bereich der *Mitte zwischen den Polen*, von dem Fritz Perls in Anschluss an Salomo Friedländer spricht (mehr dazu s.

3.1.12.).

Andrerseits handelt es sich bei diesem Bereich um etwas höchst Einfaches, das zum Beispiel jeder Sportler oder jeder Vortragskünstler ganz genau kennt. Man fiebert dem Zeitpunkt, wo man eine Leistung erbringen will und soll, entgegen, man befindet sich davor vielleicht in der furchtbarsten Nervosität, eben weil man ganz genau weiß, dass eine begleitende Reflexion und eine rein willkürliche Steuerung das optimale Gelingen eher stören als befördern. Es gibt da im Kern keine Möglichkeit einer begleitenden Kontrolle, sondern *nur Tun* - außer man gibt sich mit weniger zufrieden. Das wirkt dann aber bloß fleißig geübt und brav, aber nicht kreativ oder gar genial.

Daher sind die besten Sportler und Vortragskünstler im entscheidenden Moment so vollkommen bei der Sache, dass für Nervosität, Angst und Reflexion kein mentaler Platz mehr übrigbleibt. Denn nur in einem Zustand der Nicht-Reflexivität - der nicht mit Bewusstlosigkeit verwechselt werden darf, im Gegenteil, hier herrscht maximale Wachheit - kann es zur Realisierung einer Spitzenleistung kommen.

Hier herrscht maximale Einheit von Subjekt und Objekt. Daher sprechen die im Buddhismus gebräuchlichen Bewusstseinsbegriffe *mu-shin*, Nicht-Geist, und *mu-ga*, Nicht-Ich, ebenfalls von dieser oder zumindest einer analogen Bewusstseinslage. Zwei Zitate als Beispiele für viele aus der Literatur:

A person must experience the unbroken, flowing wholeness of the universe and live accordingly. This requires the cultivation of samadhi (= volle Aufmerksamkeit auf das Jetzt; Anm. d. A.) until consciousness transcends dualism. It is possible to cultivate samadhi through the perfection of the forms of any field of endeavor. Concentrated and refined effort naturally leads to the absorption of subject into object.  
(Sayama, M., 1986, S. 7)

„In der Wahrnehmung denken wir nicht den Gegenstand und denken uns nicht als ihn denkend (...)\", sondern in einer „Urschicht des Empfindens, in die man zurückfindet, wenn man wahrhaft mit dem Akt der Wahrnehmung koinzidiert und von jeder kritischen Einstellung sich löst, gehe ich in der Einheit des Subjektes und in der intersensorischen Einheit des Dinges erlebend auf, ich denke sie nicht, wie reflexive Analyse und Wissenschaft es tun.“ (Merleau-Ponty, M., 1966, S. 279)

Ich habe damals das Geschehen bei meinem ersten Schuss – von „*refined*“ keine Spur! - aber auch als eine Art *Willenskundgebung* erlebt, aber von einem Willen, der aus Tieferem heraufkam als etwa Absicht, Wunsch oder Vorhaben. Eine existenzielle, ursprüngliche Daseinsbewegung zeigte sich mir in jenem Moment, deren Herkunft aus

dunklen Gründen mir unbekannt war und vielleicht auch bleiben musste, obwohl sie andererseits unmittelbar das Eigenste zu sein - und zu erschaffen! – schien. Nur ein solcher aus der Mitte der Gegensätze aufsteigender und diese vereinigender "Wille", schien mir, konnte die für die Ausübung der Kunst so notwendige wie wunderbare Spontaneität leisten.<sup>9</sup>

So teilte mir dieser eine, erste Schuss mehr über mich selbst und über die Existenz mit als viele Bücher. Ein Intellektueller wie ich brauchte eben eine direktere Form der Information, wenn er aus seinem spielerisch gebliebenen Dasein heraus- und in die Wirklichkeit eintreten wollte.

Diese Erfahrung setzte sich in der Folge und auch, als ich schon auf Distanz schoss, mit jedem Pfeil erneut fort, mal direkter, offener und also „besser“, mal vermeidender, missglückter und also „schlechter“. Was aber da als schlechter und besser erschien, waren nicht nur die Schüsse, sondern war in einem auch ich selbst. Ich selbst erschien beim Bogenschießen als einer, der die existenzielle Bewegung, wirklich und lebendig zu sein, entweder schlechter oder besser realisierte, stärker oder schwächer; ich selbst erschien als potenter, lebendiger Mensch oder als vermeidender, toter Mensch – und natürlich in allen möglichen Schattierungen dazwischen.

Dies kann man durchaus wieder ein *Gestalt-Experiment* nennen, und es ist klar, dass man damit bedeutsame Erfahrungen machen kann. Es hatte aber gleichzeitig eine für mich unangenehme Seite, nämlich jene, dass nicht nur ich mich als so oder so erfuhr, sondern dass ich mich auch allen anderen, die gerade anwesend waren, als so oder so zeigte. Dies widerfuhr aber nicht nur mir: Stolz und Scham, Bestätigung und Beschämung sind Erfahrungen fast aller Kyudo-Übenden.

Das Gesehenwerden hatte aber nicht nur diesen emotionalen Aspekt, sondern auch den genannten existenziellen: dass ich mich anderen unvermeidlich als jeweils so oder so zeigt, verschärfte das jeweilige So-Sein, machte es noch ein Stück prägnanter. Ich konnte mich als Kyudo-Übender nicht verstellen oder verstecken, ich hatte so zu sein, wie ich eben war und wer ich eben war.

Sonst war mir immer alles Interpretation gewesen, intellektuelles Schwanken,

---

<sup>9</sup> Vgl. dazu Genshiro Inagakis Wort vom „Befehl“ (s. Zitat auf S. 44).

metonymischer Bedeutungsspielraum, Kaleidoskopwelten: Ich konnte es schütteln, und schon ergab sich ein anderes Bild. Nun jedoch, wenn ich mich hinstellte, den Bogen öffnete, mich sammelte und schoss, war ich plötzlich genau der, der ich war. Niemand anderer. Und der Pfeil traf genau den Punkt, wo ich gerade, so oder so, auftauchte. Dies ist der Sinn des Kyudo-Wortes, *dass man gar nicht nicht-treffen kann*: unausweichlich, unaufhörlich hämmerte die Kunst: *Sei, der du bist!* Nichts konnte ich verheimlichen, nichts im Nachhinein verändern, beschönigen, relativieren, als etwas Anderes hinstellen. Die Pfeile nagelten fest. Schrieben mich als jemand Bestimmten ins Sein ein.

- Das *Kai*, die Stellung im vollen Auszug, war eine "unvollendete Gestalt".
- *Zanshin*, das "übriggebliebene Herz", der Zustand nach dem Schussgeschehen, das geöffnete Dastehen, war die entsprechende "vollendete" oder auch "geschlossene Gestalt". Dazwischen aber stand
- *Hanare*, das Auslösen des Schusses, das "Trennen", das "Auseinanderreißen", der Tod-im-Leben: *Hanare* war der Prozess des unvermeidlichen Gerinnens zu einer jeweiligen Gestalt. „Each arrow is final and decisive as each moment is the ultimate.“ (Morisawa, J., 1984, S. 8)

Gewiss, in den Augen der anderen Schützen konnte ein Mangel an Offenheit verhindern, mich genau als den zu sehen, der ich eben war. Und auch in meinen Augen spielten Eigenliebe und die daraus folgende Beschönigung schon der allernächsten Vergangenheit eine verzerrende, unverlässliche Rolle in der Selbsterkenntnis. Aber zumindest in den Augen des Meisters konnte weder Lug noch Trug herrschen. Denn dieser Blick war zugleich der illusionslose und zugleich Anteilnehmende Blick meines durch jenen erweckten *inneren Meisters* - C. G. Jung würde sagen, einer „Projektion des Selbst“. Im Blick des Meisters brodelte, um mit einem alchemistischen Bild zu sprechen, der Kochkessel der Wahrheit, in welchem eine Person geläutert wird, um als sie selbst übrig zu bleiben. Einfacher ausgedrückt: im Blick des Meisters sah ich mich, wie ich war, nicht wie ich zu sein wünschte.

Dieser Prozess kann unangenehm sein, weil er gegen Illusionen, die man von sich haben mag, angeht. Kyudo ist eben auch die Begegnung mit sich als einem Unvollkommenen! Doch ist eine solche wahrhaftige Begegnung bekanntlich heilsam: der

Spalt zwischen dem Bild, das man sich von sich macht, und der Wirklichkeit, die man ist, schließt sich ein Stück, und es bedarf daher in der Folge weniger Anstrengungen, um sich über die Inkongruenz zwischen Bild (Wunsch) und Realität (So-Sein) hinwegzuschwindeln.

In der Theorie der Gestalttherapie spielt die Identifikation mit dem, der man eben ist, eine wichtige Rolle bei Veränderungsprozessen. Arnold Beisser hat diesen Zusammenhang "*paradoxical theory of change*" genannt. Dies bedeutet,

*that change occurs when one becomes what he is, not when he tries to become what he is not. Change does not take place through a coercive attempt by the individual or by another person to change him, but it does take place if one takes the time and effort to be what he is – to be fully invested in his current position. By rejecting the role of change agent, we make meaningful and orderly change possible.*  
(Beisser, A., in: Fagan, 1970, S. 77)

*Be what you are, and you will change*, heißt die Kurzformel. Sie beinhaltet auch eine spezifisch eigene Lerntheorie, die im nächsten Abschnitt erläutert wird.

### 3.11. Vertrauen und Entspannung: indirekt lernen

You can't always get what you want  
But if you try some time, you just might find,  
that you get what you need.  
(Rolling Stones, You Can't Always Get What You Want / Let It Bleed, 1969)

Auf dem Weg der Kyudo-Übung stellt sich mir immer wieder dasselbe Problem *Angst versus Vertrauen*. (Man erinnert sich vielleicht an den dänischen Philosophen *Sören Kierkegaard*, der das analoge Gegensatzpaar *Glaube versus Verzweiflung* zur Grundlage einiger seiner Untersuchungen gemacht hat.)

Wieder und wieder passieren mir gute Schüsse, wenn ich bedingungslos, d. h. vertrauensvoll „aufmache“, und schlechte, wenn ich kontrollierend erstarre, bloß mit anderen schuss-technischen Begleitumständen als damals in meiner ersten Übungsperiode in Miyazaki. Es ist im Prinzip immer derselbe „alte Affe Angst“: die Angst, nicht zu genügen, keine gute Figur zu machen, nicht erfolgreich durchzukommen, es einfach nicht zu schaffen, wenn man so intensiv mit dem Geschehen mitgeht, dass man keine reflexive Kontrolle mehr hat. Und es ist immer wieder dasselbe Vertrauen, derselbe "Glaube", der einen zu retten vermag.

Die *Dichotomie Angst versus Vertrauen* wird für den Kyudo Übenden im Moment des Schusses konkret erleb- und erfahrbar. Es ist beispielsweise zuerst, wenn man darauf stößt, fast unglaublich, wie wenig man spürt und wahrnimmt, was man während dieser sehr kurzen Zeitspanne des Auslösens des Schusses wirklich tut. Man fühlt sich gut und gerade, während einem etwa eine Videoaufnahme zeigt, dass man das Handgelenk abgelenkt hat, dass die Finger der linken Hand, die den Bogen hält, für ein Kurzes aufgegangen sind, dass überhaupt der ganze linke Arm einen Schlag nach unten und wieder nach oben getan hat (sodass man sich danach der Illusion hingeben konnte, er wäre immer in derselben Höhe geblieben). Oder man hat die Finger der Sehnenhand deutlich geöffnet, statt nur die Sehne durch ihren starken Druck durch den kleinsten Raum durchwischen zu lassen, und auch der rechte Arm kann ganz erstaunliche Bögen beschreiben, während man ihn beim Lösen des Schusses zurückschnellen lässt. Ebenso kann eine Erschütterung, ein Hin- und Herzucken durch den ganzen Körper gehen.

All dies und noch anderes bemerkt man nicht oder nur ganz wenig. Es gibt einen *blinden Fleck* beim Bogenschießen, und der ist gerade jener entscheidende Moment, wo sich der Pfeil von der Sehne löst. In dieses dunkle Chaos hinein gilt es die Aufmerksamkeit zu verlängern, die Sinne dafür zu schärfen, und über die Jahre dringt auch immer mehr Licht in jenes Geheimnis.

Und doch bleibt es bis zuletzt eines, was dadurch evident wird, dass nur ganz seltene Meisterschützen Schüsse in annähernd gleicher Weise wiederholen können. Selbst als zum Beispiel Awa-Sensei, der Meister Herrigels, im abgedunkelten Dojo zwei praktisch idente Pfeile schoss, schrieb er es laut Herrigel dem "Buddha" zu, also einem transpersonal erweiterten Selbst und nicht bloß seinem individuellen Können (Herrigel, E., 2004, S. 57).<sup>10</sup>

Das *Hanare*, der Moment des Auslösens des Schusses, muss meiner Ansicht nach letztlich ein unbeschreibliches Geschehen bleiben: ein spontaner Moment kann im Kern nicht reflektiert werden, anders ausgedrückt, in diesem Moment findet ein Zusammenwirken bewusster, kontrollierter Fähigkeiten mit unbewussten, organismisch-autonomen, also nicht-bewussten Kräften statt. Die Augen, den Sinn offenzuhalten angesichts dieser paradoxen Kooperation – die der innere Sinn als schöpferischen Moment erlebt –, ist eine nie vollkommen gelingende Aufgabe beim Kyudo und daher zugleich ein nie versiegender Trigger der Motivation, es immer wieder zu versuchen.

Ein oft gesehener Fehler bei etlichen Kyudo Übenden ist charakteristischerweise tatsächlich das Schließen der Augen in gerade diesem Moment, wo man ganz genau hinsehen sollte. Hier zeigt sich wieder die Angst, in der befangen man es für angezeigt hält, sich lieber blind über den dunklen Abgrund des *Hanare* hinwegzustoßen.

Die Dichotomie von Angst und Vertrauen scheint darüber hinaus ein Kriterium dafür zu sein, wie erfolgreich die Übung über die Jahre verläuft. Ich habe mich oft gefragt, warum so viele Übende die Kunst des Bogenschießens bis zu einem gewissen Grad erlernen, dann zwar viele Jahre weiterüben, aber eigentlich keinen besonderen

---

<sup>10</sup> Es gibt allerdings auch abweichende, weniger weihevollere Interpretationen des damaligen Ereignisses. Laut Yamada sah es Awa als einen reinen Zufall (Yamada, S., 2004, S. 23f.), und laut Komachiya beschrieb es Awa später so: „Tja das war ein Wunder. Durch Zufall geschehen solche Dinge.“ (Komachiya, S., 2004, S.41). Dennoch erklärte er sich – wieder laut Komachiya, dem Dolmetscher zwischen den beiden - von Herrigel im Wesentlichen verstanden (Komachiya, a. a. O., S. 40).

Fortschritt mehr machen. Die meisten bleiben auf einem bestimmten Niveau stehen und werden mit den Jahren eher schlechter als besser. Demgegenüber gibt es vergleichsweise wenige, die sich auch später noch weiterentwickeln.

Das hat wohl damit zu tun, dass es ein bestimmtes, persönliches Niveau gibt, das man unter Ausnutzung seiner Disposition relativ mühelos erreichen kann. Wenn dann das Bogenschießen mehr oder weniger gleichmäßig gut funktioniert, gewöhnt man sich an das Erreichte, das heißt, die Technik wird automatisiert und unterliegt im Lauf der Zeit in immer höherem Maß der reflektierenden Kontrolle des Schützen. Er *macht* dann seinen Schuss, aber das Element der Hingabe, des *sich-führen-Lassens* fehlt dann immer mehr.

Wenn das Schießen dann schlechter wird, ist das ein Zeichen dafür, dass sich gewisse Fehlhaltungen, die auf dem persönlich erreichbaren Niveau latent vorhanden waren, langsam ausbreiten und hochkommen. Man korrigiert sich nicht mehr, sondern schießt immer gleich, und man lässt sich auch vom Geschehen nicht mehr korrigieren. Wenn auf einmal die Notwendigkeit einer Korrektur unabweisbar ist, ist es manchmal zu spät dafür: denn die gewohnten Bewegungen sind nunmehr derart eingeübt und automatisiert geworden, dass es fast unmöglich ist, von ihnen loszukommen.

Anders verhält es sich bei denjenigen, die auch später noch Fortschritte machen. Diese stellen sich immer wieder in Frage, das heißt, gibt es einmal ein erreichtes Niveau von relativ regelmäßigen Schussleistungen, checken sie erneut - durch andere, durch Spiegel, durch Videos, durch kritische Eigenbeobachtung -, ob alles stimmt, ob die Kreuze des Körpers sich im rechten Winkel befinden, ob der Abschuss glatt vor sich geht, ob der Zeit- und Atemrhythmus passt und so weiter. Es ist fast so, als würden sie immer wieder noch einmal von vorn beginnen - aber eben auf einem jeweils höheren Niveau.

Die alten Korrekturen wirken nun aber bei dieser neuen Lage der Dinge nicht so wie früher, sondern feiner und jeweils immer weiter verfeinernd, wie man sich leicht vorstellen kann. Wird dieser Vorgang, den man mit dem wiederholten Umfalten und dem dadurch entstehenden Potenzieren der Anzahl der Schichten beim Schmieden eines japanischen Schwertes vergleichen kann, über die Jahre unzählig oft wiederholt, kann so etwas wie Meisterschaft erreicht werden - also Verfeinerung und Automatisierung bisher erreichter Verfeinerungen auf immer höherem Niveau.

Zum sich-in-Frage-stellen-Lassen, von dem hier die Rede ist, gehört es nun im speziellen Augenblick des Lösens des Schusses - der ja beim japanischen Bogenschießen von einer ganzkörperlichen Bewegung des Schützen ausgelöst und begleitet wird -, dass viele Schützen diesen Moment auch als *Kontrollverlust* erleben - zum Teil jedenfalls, denn es geht ja wie im Buddhismus um einen *mittleren Weg*, also um die Integration bewusster, willkürlicher, reflexiv kontrollierter Fähigkeiten und unbewusster, unwillkürlich geschehender, organismisch-autonomer Prozesse.

Jene Schützen nun, die sich vom Prozess der Übung immer wieder in Frage stellen, also vom Gesamtgeschehen leiten und belehren lassen, gehen immer wieder bis an ihre persönlichen Grenzen, das heißt, sie öffnen mit einer Intensität Arme und Brust, dass es ist, als öffnete sie dieser Prozess mit. Erst durch eine solche *Hingabe* – und das scheint mir eine notwendige Bedingung zu sein - kann der Kyudo wahrhaft belehren, und nur eine solche hingebungsvolle Übungsart bewahrt die Schützen vor Stagnation.

Außerdem lässt bei diesem Vorgang, wo Links und Rechts in Union bewegt werden sollen, nur bedingungslose Spontaneität ein Maximum an ausgeglichener Energieentwicklung nach beiden Seiten zugleich hin zu. Jedes Quäntchen begleitender Kontrolle muss sich dagegen entweder auf Rechts oder auf Links richten, da reflektierendes Bewusstsein bekanntlich immer nur einen einzigen Gegenstand zum Inhalt haben kann. Deshalb stört es das Schussgeschehen in seiner maximal möglichen Balance und Energieentwicklung.

Ist man nicht gewillt oder in der Lage, das Unmögliche zu versuchen und sich dem *Paradox einer gewollten Spontaneität* zu stellen, wird man unweigerlich auf Reflexion beruhende Kontrollmomente einzuführen. Das Ergebnis hievon ist nun auf der Körperebene eine gewisse Muskelanspannung, die, da sie dann Muskelpartien involviert, deren Anspannung gar nicht nötig wäre, sogar bis zum Krampf führen kann, was natürlich den glatten Abschuss behindert.

Hier zeigt sich das paradoxe Problem, das der Kyudo stellt, wieder von einer anderen Seite: je *entspannter* man ist, umso *energiegeladener*, *Energie freisetzender* kann der Schuss sein. Entspannter heißt hier aber wie auch sonst, dass nur diejenigen Muskeln

und auch nur zu demjenigen Zeitpunkt angespannt werden, die man zum Schießen auch wirklich braucht. Die anderen sollten relativ entspannt bleiben, denn nur so kann der Energiefluss unbehindert seinen zweckentsprechenden, idealen Weg nehmen. Subjektiv wird dieser Umstand dann, wenn sich der Pfeil löst, von einem Gefühl begleitet, als wäre die Energieentwicklung größer, als man selbst dazu die Ursache gewesen ist, also so, als käme aus einem Bereich, der die Person transzendiert, noch zusätzlich Kraft. Man empfindet sich dann zugleich als handelndes Individuum wie auch als Medium, als Kanal für transpersonale Kräfte und Energien.

Diese Art von Entspannung darf also keineswegs mit Schlappeheit verwechselt werden, und sie gründet in einer existenziellen Glaubenshaltung, in einer Art *Seinsvertrauen*. Das, was hier gemeint ist, hat viele Implikationen und viele Parallelen. Babys und Betrunkene fallen entspannter und verletzen sich bei Stürzen weniger als erfahrene, furchtsame, reflektierende und partiell angespannte nüchterne Erwachsene. Ein entspannter Orgasmus geht durch alle Fasern des Körpers, während ein partiell angespannter mehr oder weniger genital konzentriert bleibt. Ein entspannter Schnitt mit dem Schwert schneidet tiefer durch, ein entspannt und vertrauensvoll mit-dem-Gewicht-des-Beils-Mitgehen spaltet müheloser entzwei als ein angestregtes, verzweifelt-zweifelndes Daraufhauen. Der entspannt tief Atmende wird weniger leicht von der Stelle gedrängt als ein sich furchtsam Zusammenziehender. Ein vertrauensvollerer, entspannterer Mensch verbreitet eine wärmere und anziehendere Atmosphäre als ein ewig misstrauischer und auf der Hut befindlicher. Man könnte diese Reihe noch lange fortsetzen.

Ebenso ist ein entspannter, sich im Zustand des Weltvertrauens befindlicher Mensch im allgemeinen gescheiter - nicht unbedingt gebildeter natürlich, aber adäquater auf die jeweilige Situation reagierend oder in ihr agierend. Analog dazu ist das chinesische Schriftzeichen für "wissen" kein aufgeblasener Kopf, sondern ein aus einem Mund dringender Pfeil, also kein Fundus ewiger Wahrheiten, sondern eine flexible Fähigkeit des mitten-in-der-Welt-Seins, die das Jeweilige trifft.

In der Sixtinischen Kapelle in Rom habe ich mich gefragt, wieso die von dem jungen *Michelangelo* an die Decke gemalten Gestalten eine so faszinierend positive Schwere, eine so spürbare Kräftigkeit und Energiegeladenheit vermitteln. Wie man weiß,

versuchte der Künstler das Ideal der in sich ruhenden Skulpturen der Antike mit dem neuen Realismus der Körperbewegung zu vereinen und schuf Figuren in allen möglichen Bewegungen und Drehungen (vgl. Gombrich, E., Die Geschichte der Kunst, 1995, S. 303ff.). Zum einen scheinen sie alle den Schwerpunkt in ihrer Mitte zu haben, zum andern ist ihre Kraft genau in die Richtung ihrer Bewegungsintention gebündelt. Sie vermitteln so zugleich eine katzenhafte Ruhe und Entspannung wie auch eine katzenhafte Anspannung und Gerichtetheit. Wenn man genau hinsieht, bemerkt man, dass nur jene Muskeln angespannt sind, die sie für die jeweilige Bewegung brauchen, während alle anderen in einer geradezu göttlichen Spannungsfreiheit ruhen. Genau diese Kombination gibt ihnen Schwere und Energie gleichzeitig, und daher ist in ihnen das Geheimnis dessen, was man *Potenz* nennen kann, sichtbar geworden.

Für den Kyudo Übenden stellt sich, wie gesagt, dieselbe Aufgabe: nur jene Muskeln zu gebrauchen, die wirklich notwendig sind, und für alles andere die natürliche Stabilität der Knochen, des Skelettaufbaus einzusetzen.<sup>11</sup> Je mehr er "im Vertrauen" ist, umso tiefer wird die Entspannung gehen, umso dynamischer wird die Spannung sein können und umso beeindruckender auch das Ergebnis.

Die Parallele zur Therapie ist offensichtlich. Auch da wird darauf geachtet, wie die Körperempfindungen jeweils sind, wo etwa eine Spannung oder ein Druck im Körper herrschen, und wie und was jeweils mit oder ohne diese Spannung, mit oder ohne diesen Druck möglich ist und auftaucht. Manchmal ist eine schlappe Entspannung natürlich nur die Vermeidung einer guten, autonomen Haltung, meistens gehen jedoch bekanntlich mit einer Entspannung unnotwendig gespannter Partien eine existenzielle Öffnung, ein durchströmt-Werden von Energien und ein sich-lebendig-Fühlen einher.

Auch auf jeweils höheren Ebenen wird sich daher immer wieder die Frage stellen, ob man aus Angst vor Kontrollverlust, aus Mangel an Vertrauen vor der letzten Streckung, vor der letzten Äußerung von Intensität, also vor *Hingabe und Entäußerung* zurückschreckt, dichtmacht, sich verkleinert, erstarrt - oder ob man mitgeht im Vertrauen darauf, dass der Vorgang von einem größeren Ganzen weitergeführt und aufgefangen wird.

---

<sup>11</sup> Die japanische Kyudo-Vereinigung stellt an den Anfang ihres Übungsbuches übrigens folgendes Motto: „The way is not with the bow, but with the bone, which is of the greatest importance in shooting“ (Kyudo

Die Analogie zur Gestalttherapie ist evident: in Zusammenarbeit mit dem Therapeuten / der Therapeutin werden Hindernisse aus dem Weg geräumt, damit die „autonomen organismischen Prozesse“<sup>12</sup>, die in natürlicher Weise der Heilung und dem Wohlergehen dienen, wieder frei fließen können. Diesen gilt es zu vertrauen, diese gilt es zu lassen: „Don't push the river.“

Noch einmal sei an dieser Stelle auf jenes Missverständnis hingewiesen, das in der Favorisierung einer der beiden, für einen lebendigen Prozess konstitutiven Seiten bestünde. Hier geht es genausowenig allein um das Können eines autarken Individuums einerseits wie um ein ausschließlich passives Sich-Überlassen an einen magisch-psychedelischen Zusammenhang. Es geht um ein Zusammenwirken von beidem, von Ich und Es, von Subjekt und Ganzem, von Monade und System, von Autonomie und Feldbewusstsein; um ein Mitgehen auf der Seite des Menschen, das ein Sich-Öffnen und benevolentes Wirken auf der Seite des tragenden Grundes, der autonomen Prozesse, herbeiruft. Heinrich Rombach hat dieses Zusammenwirken treffender Weise „*Konkreativität*“ genannt (Rombach, H., *Strukturanthropologie*, 1993, S.128 u. 208).

Weil es solcherart ein *Zusammenwirken* ist, wird aber nicht alles und jedes im Sinne von Beliebigem möglich sein. Es ist die Aufgabe des Subjekts, die Grenzen seines Vermögens und seiner Welt zu erkennen, damit sich ihm die Wirklichkeit realistisch und dauerhaft öffne und nicht kurzlebig und suggestiv-illusionär. Die Metapher für diesen Wirklichkeitsbezug ist das Bemühen der Bogenschützen, ein Ziel zu treffen. Ob sie es treffen oder verfehlen, zeigt an, ob die Übung in einer adäquaten Form vor sich geht oder im Raum eines Wunschdenkens. Und dennoch wird diese Art von kon-kreativem Realismus - im Kyudo und sonst im Leben - durch eine Art von *Glaubenshaltung*, durch *Seinsvertrauen* mitgetragen und mitverursacht. Und in der Therapie ist sie ein wichtiger Teil der *Compliance* auf Seiten des Klienten / der Klientin, und eine unabdingbare Komponente in der grundsätzlichen Haltung des Therapeuten.<sup>13</sup>

---

Manual, 1994, S. XI). Damit ist eben gemeint, weniger die Muskeln als das Skelett einzusetzen.

<sup>12</sup> Dieses Konzept wurde übrigens ursprünglich durch Fritz Perls von Wilhelm Reich übernommen.

<sup>13</sup> Hans-Peter Bilek meinte einmal, zu den zwei wichtigsten Dingen auf Seiten des Therapeuten für einen positiven Therapieverlauf zähle das geduldige Warten auf den richtigen Zeitpunkt, also auf den Kairos der Authentizität, andererseits aber die wohlwollende Zuversicht, dass es der Klient schaffen wird, also Seinsvertrauen. (persönl. Komm.)

Es scheint, als wäre die Folge der Räume, die ein solches Vertrauen, ein solcher Glaube öffnet, endlos; und als wären die Erfahrungen, die man mit diesem mit-dem-Geschehen-vertrauensvoll-Mitgehen machen kann, immer noch weiter zu differenzieren und weiter zu vertiefen. So entwirft das Vertrauen eine eigene Ontologie, die jener Wirklichkeit, von der die Religionen sprechen, überraschend ähnlich ist.

Nun kann man diese andere Art des Lernens etwas formelhafter fassen. Das, was hier gelernt wird - sei es auf einem spirituellen Weg, sei es in der Therapie -, wird nicht direkt angegangen, weil es organismisch-autonome Schichten involviert. Natürlich gibt es im Vorfeld bzw. im Umfeld verschiedene Teilkompetenzen, die durchaus eigens angegangen und geübt werden können. Aber diese Teilkompetenzen sind letztlich ein bloßer Rahmen für ein Kerngeschehen, dem sich der oder die Lernende überlässt, im Vertrauen darauf, dass dieses autonom seine kreativen Potenziale für ihn oder sie entfaltet. Und damit dieses Kerngeschehen anhebe, dafür sind „Hingabe und Spontaneität“ erforderlich.

Man wird dabei an das „Kern-Selbst“ erinnert, von dem Lotte Hartmann-Kottek schreibt, dass eine Aktivierung desselben für einen tiefgehenden therapeutischen Prozess unerlässlich sei:

Es ist der „*Punkt Null*“, von dem aus pathogene Erfahrungen durch bewusste Neuerfahrungen relativiert und umstrukturiert werden können.  
(Hartmann-Kottek, L., 2004, S. 76f.; Kursivschreibg. v. mir)

Eine ganz gegenwärtige Offenheit ist dafür notwendig. Das heißt nun auch, dass der oder die Lernende erst im nachhinein und manchmal sogar erst viel später begreifen wird, was er oder sie eigentlich gelernt hat. Das Gelernte ist dann weniger eine handhabbare und nach Belieben einsetzbare Fähigkeit, sondern eher ein Sein: das durch den Lernprozess veränderte So-sein des oder der Übenden. Es betrifft den ganzen Menschen, macht den ganzen Menschen aus und umfasst daher auch seine unwillkürlichen Reaktionen, seine Haltung, seine Ausstrahlung etc (vgl. Fromm, To Have or To Be, 1979).

Von daher wird auch verständlich, warum vom Kyudo-Übenden Geduld, Kontinuität, Gelassenheit und prinzipieller Gleichmut den Ergebnissen gegenüber verlangt wird:

damit sich das, was sich im unwillkürlichen, autonomen Bereich ergibt, auch möglichst widerstandsfrei ausbreiten kann. Deswegen soll der Schütze sowohl den guten wie auch den schlechten Schüssen maximale Achtsamkeit entgegenbringen: damit das allmählich in ihm auftauchen und wirklich werden kann, was nur *von selbst* kommt.

### 3.12. Die Mitte: lebendig sein

*Aus Zwei mach Eins!* - dieses alchemistische Motto könnte auch als Sinnspruch über dem Eingang zu einem Kyudojo stehen. Wenn man die Kyudo-Übungsbücher liest, die langen Listen der Fehler durchgeht, die das Schießen weniger harmonisch, weniger effektiv machen (s. z. B. Hoff, F., 1985, S. 119ff.), oder das, was einem im Lauf der Jahre von Lehrern und Lehrerinnen gesagt wird, nach Konstanten filtert, fällt einem unvermeidlich auf, dass es immer wieder um den *Ausgleich* von Drücken und Ziehen, von Links und Rechts geht.

Größtes Augenmerk wird im Kyudo darauf gelegt, ob dieser Ausgleich, diese Balance, harmonisch und ebenmäßig vor sich geht, ob sich also die verschiedenen Kräfte im Gleichgewicht befinden, und ob sich dieses Gleichgewicht auf geraden Linien und über gerade Winkel verteilt. Man spricht daher in der Kyudo-Literatur von mehreren "Kreuzen", wobei die Ebenen der Füße, des Beckens, der Schultern und Arme, ferner die beiden Daumen und der Pfeil die Horizontalen bilden, Rückgrat und Brustbein sowie der Bogen am Griff die Vertikalen.

Dass diese Kreuze rechte Winkel bilden, und dass die Ebenen dieser Kreuze genau vertikal bzw. horizontal liegen, ist für den Kyudo von größter Wichtigkeit. Dazu gehört, dass sich Schultern und Ellbogen im Stadium des endgültigen Auszugs auf einer Ebene befinden, damit die Balance der Kräfte nicht in eine Richtung verzogen wird; denn dies hätte einen verzerrenden Einsatz einseitiger Muskelkräfte zur Folge, statt dass man einfach die ebenmäßige Lage des Skeletts für die Streckung und das Halten der Streckung benützt.

Befinden sich die Kräfte nicht in der angegebenen Balance, befinden sie sich nicht in einem ebenmäßigen und geradwinkligen Gleichgewicht, wird die Übung dazu dienen müssen, das Einseitige, Schiefe und Verzerrt-Verzerrende zu korrigieren -

*Transformation*. Befinden sich aber die Kräfte in einem harmonischen Gleichgewicht, kann die Übung dazu führen, diesen Zustand der Balance zu intensivieren und zu vertiefen - *Affirmation*.

Aus diesen Gründen wird den Schützen grundsätzlich geraten, „aus der Mitte zu schießen“. Denn dort vereinigen sich Links und Rechts an einem einzigen Ort. Nur ist die Mitte des Körpers, und zwar umso mittiger sie angesetzt wird, vollkommen ruhig und unbeweglich. Sie kann daher nicht Gegenstand einer Bewegungsintention sein. Auf der rationalen Ebene erleben daher die Schützen den Ratschlag, "aus der Mitte zu schießen", so, als würde von ihnen Unmögliches verlangt.

Andererseits kann es, wenn sie dem Rat trotzdem folgen, zu einer mehr als nur angenehmen, ja, wunderbaren Körperempfindung kommen: als öffnete sich die Körpermitte, als könnte die sonst so kompakte und schwere Masse des Rumpfs auch leicht und luftig sein. Man fühlt sich weiter, größer, aber nicht behäbiger, sondern beweglicher.

Das kann blitzartig bei einem Schuss passieren, wo die Dynamik für einmal in der richtigen, d. h. mittigen Lage war, oder als Folge einer längeren, guten Übungsphase. Manchmal, selten, ist es auch, als öffnete sich ein warmer, von Energien flutender Abgrund in die Räume des Inneren - ein *Chakra* zweifelsohne -, und der Zustand nach einem solchen Ereignis ist von Gefühlen tiefer Zufriedenheit und Lebendigkeit begleitet – kurz: eine „*Seins-Affirmation*“.<sup>14</sup>

Aber auch wenn man nicht explizit solche Erfahrungen macht, wird die Korrektur, also die Veränderung des bisher Bestehenden, das Geraderichten des Verzerrten und Einseitigen von der Erfahrung des *Ausgleichs* begleitet, und daraus folgend vom Erleben einer gewissen *Leichtigkeit*, die dadurch entsteht, dass man weniger Kraft braucht, wenn sich die Kräfte im Gleichgewicht befinden.<sup>15</sup>

Diese beiden - Ausgleich und Leichtigkeit - leiten zur *Erfahrung einer „wohltätigen Mitte“* über, also dazu, dass man sich wohl befindet, wenn der Kräfteausgleich dazu führt, dass der Pfeil weniger von den Muskelpartien weit draußen auf den beiden Seiten als vielmehr aus der Bewegung der Mitte heraus gelöst wird.

---

<sup>14</sup> Vgl. Bert Hellingers Wort: „Anerkennen, was ist“, das Richard Picker mit „dem Zustimmung, was ist“ paraphrasiert hat (persönl. Komm.); vgl. a. Robert Musils Wort von der „wirklichen Wirklichkeit“ (aus dem „Mann ohne Eigenschaften“), ein Pleonasmus, den auch die Zen-Literatur für die Beschreibung des Erwachens gerne verwendet; od. a. Ludwig Wittgensteins köstliches Paradox: „Die Antwort auf die Frage nach dem Sinn des Lebens besteht im Verschwinden der Frage“ (sinngemäß aus dem Gedächtnis zitiert).

<sup>15</sup> Vgl. damit wieder B. Hellingers bekannten Ausspruch: „Die Mitte fühlt sich leicht an.“

Die Parallele zur Gestalttherapie besteht natürlich in der Zone der „*schöpferischen Indifferenz*“, der Integration ermöglichenden Mitte zweier einander entgegengesetzter Pole, ein Gedanke, den Fritz Perls von Salomo Friedländer übernommen und für den Kontext der Therapie weiterentwickelt hat (vgl. dazu Frambach, *Schöpferische Indifferenz*). Hartmann-Kottek spricht in diesem Zusammenhang von der Möglichkeit einer „suprapolaren Existenz“ (Hartmann-Kottek, L., 2004, S. 50).

Dazu nur ein Zitat aus Fritz Perls' Autobiografie „In and Out the Garbage Pail“ aus einer schon des öfteren zitierten Textpassage rund um seine Reise nach Japan: „I love to use and acknowledge the word center. It is the bull's-eye of the target. Such a target that hits the arrow every time.“ (1992, o. Seitenang.)

Ist die Mittigkeit zumindest temporär, zumindest annähernd erreicht, kann die Übung zu einer Intensivierung des Bestehenden führen, das heißt, die Balance der Kräfte ermöglicht ein jeweils noch energiegeladeneres, Energie freisetzendes Schießen. Dies ist vom Erlebnis begleitet, dass es gut und beglückend ist, wenn sich die Kräfte in Balance befinden, und führt in der Folge zur Erfahrung, dass die Mitte, aus der die Schüsse kommen, einerseits immer noch tiefer, andererseits immer noch umfassender wirken kann – die *Erfahrung einer „umfassenden Mitte“*.

Letztgenanntes führt, wenn man will bzw. wenn man sich führen lässt, in allgemeinere, weiter reichende Wirklichkeiten des *Ausgleichs* und der *Vereinigung*. Die Balance von Links und Rechts bildet dabei den Ausgangspunkt für die genannte Intensivierung des Bestehenden in Richtung auf eine Integration und Vereinigung aller möglicher Dualitäten, eben nicht nur von Links und Rechts, sondern auch von Oben und Unten, von Vorne und Hinten, schließlich auch von Innen und Außen:

Man soll in sich die Balance der Kräfte im Nullpunkt des vollkommenen Kreuzes spüren, wo alle Kräfte gegenseitig völlig im Gleichgewicht sind. In diesem Moment soll der Schütze eines mit Bogen und Pfeil und dem ganzen Universum werden.  
(Obereisenbuchner, M., 1987, S. 90)

Manche Schützen berichten in diesem Zusammenhang tatsächlich von einer Vereinheitlichung des Raums und der Zeit, von Schütze und Ziel, vom Moment des Lösen des Pfeils und dem Moment, da er auftrifft. Man kann, wenn man einen spirituellen Animo hat, mit *Nikolaus von Cues* von einer alles betreffenden *Coniunctio oppositorum* sprechen, einer Vereinigung der Gegensätze, von der auch die Zen-

Meister künden, wenn sie von der *einen-einzigen Wirklichkeit* sprechen:

Es ist diese wechselseitig voneinander abhängige, sich gegenseitig durchdringende Gegenwart von Beziehungen, die Moment für Moment erfolgt, die uns wahrhaft lebendig macht. Diese Lebendigkeit und Präsenz wird im Zen oft der „Körper“ genannt. (...) Dieses Verständnis eines „Körpers“ als ein sich gegenseitig durchdringendes Feld von offenkundigen Beziehungen – Personen, Phänomenen und Raum selbst - wird von Dogen, einem japanischen Zen-Meister des 13. Jahrhunderts, der „wahre menschliche Körper“ genannt.  
(Baker, R., in: Baxa u. a., 2004, S. 28)

Dann kann auch das anheben, was man ein "geistiges Schießen" genannt hat, ein Schießen "ohne Pfeil und Bogen". Und freilich sieht man dann, dass es ein geistiges Schießen war von Anfang an - ganz nach dem bekannten Wort *T. S. Eliots*, dass man schließlich den Ort, von dem man ausgegangen ist und zu dem man nun zurückkehrt, zum ersten Mal wirklich versteht.

Herrigel erzählt es so:

„Ich fürchte“, erwiderte ich, „daß ich überhaupt nichts mehr verstehe, selbst das Einfachste wird verwirrt. Bin ich es, der den Bogen spannt, oder ist es der Bogen, der mich in höchste Spannung zieht? Bin ich es, der das Ziel trifft, oder trifft das Ziel mich? Ist das ‚Es‘ in den Augen des Körpers geistig und in den Augen des Geistes körperlich – ist es beides oder keines von beiden? Dies alles: Bogen, Pfeil, Ziel und Ich verschlingen sich ineinander, daß ich sie nicht mehr trennen kann. Und selbst das Bedürfnis, zu trennen, ist verschwunden. Denn sobald ich den Bogen zur Hand nehme und schieße, ist alles so klar und eindeutig und so lächerlich einfach ...“  
„Jetzt eben“, unterbrach mich da der Meister, „ist die Bogensehne mitten durch Sie hindurchgegangen.“  
(Herrigel, E., 2004, S. 59f.)

Man kann diese Dimensionen nur andeuten, denn sprachlich gibt es darüber keine sichere Verständigungsmöglichkeit. Das heißt nun aber nicht, dass diese Dimension den Übenden auf dem Weg des Bogens nicht offen stünde. Sie wird andererseits nicht notwendig von jedem oder von jeder gleich erlebt, und sie kann auch schlecht angepeilt werden. Aber man kann sich dafür bereit, d. h. durchlässig halten.

Nach solchen Erfahrungen werden diese auch wieder von verschiedenen Schützen verschieden interpretiert, benannt oder beschwiegen werden. Nicht ungünstig ist es, sich auch dabei einen kritischen Verstand zu bewahren, um nicht in ein Wolkenkuckucksheim zu geraten. Mein eigenes Motto in diesen Dingen: *Mit einem kritischen Geist folge dem Gefühl!*

Vielleicht kann jetzt einfacher benannt werden, worum es beim Kyudo-Üben gehen kann, was bestätigt, vertieft oder transformiert wird. Auch wenn man sich nicht in perfekter Balance befindet - und es gibt eine hundertprozentige und konstante Perfektion eben auch deswegen nicht, weil die Balance immer noch intensiviert und vertieft werden kann -, auch wenn man also erst ein Jahr oder zwei oder vier, fünf, fünfzehn Jahre geübt hat, erfährt man in einer vielleicht bescheidenen und unvollkommenen Weise doch auch die genannte "wohltätige und umfassende Mitte", man spielt sie ühend an, zapft ihre Energie an, gerät mehr oder weniger in Kontakt mit ihrer Benevolenz. Dies führt - nicht immer, aber immer dann, wenn sich die Kräfte wenigstens halbwegs in Balance befinden - zum Erlebnis eines intensiveren Lebendigseins und zur Erfahrung, dass man sich besser oder schlechter, mehr oder weniger gut eingefügt im Fluss des Lebens befindet:

*Der Unterschied im Lebendigsein* - das ist es, worum es geht.

### 3.13. Der Grund

Diese Lebendigkeit erinnert auch an den Seinszustand des *Flow*, über den Mihaly Csikszentmihaly ein berühmt gewordenes Buch geschrieben hat (*Flow, The Psychology of Optimal Experience*, 1990). Fließen, Mitfließen, im Fluss sein - diese Vorstellungen werden von dem Wort "Flow" berührt.

Manche verbinden das Wort "im Fluss sein" aber assoziativ mit der Vorstellung einer gewissen Passivität. Wie ich es jedoch schon erörtert habe, misslingt ein Schuss im Kyudo, wenn er bloß *gelassen* bzw. *losgelassen* wird, und wenn man die geforderte geistige Offenheit - *mu-shin*, das heißt: Nicht-Geist - mit halber Bewusstlosigkeit oder auch mit bloßer Zeugenschaft identifiziert und sich dabei als reinen Zuseher missversteht. Der paradoxe Anspruch im Kyudo geht ja auf die Vereinigung von Lassen und Tun, von sich im Fluss-Befinden und auch mit dem Fluss-Mitschwimmen - andernfalls geht man rettungslos unter.

Man wird also nicht in den Seinszustand des *Flow* geraten, wenn man sich bloß zusieht, man muss auch mitmachen. Wenn dabei die Aufmerksamkeit in mehr oder weniger intensiver Weise investiert wird, bleibt auch gar keine Zeit dafür übrig, sich auch noch zuzusehen. Von solcher Reflexionslosigkeit bei zugleich hoher Bewusstheit erzählen auch viele Zen-Geschichten, siehe zum Beispiel das Koan: *Der höchste Weg ist gar nicht schwer, nur abhold wählerischer Wahl!* (Gundert, W., 1983, S. 61). Analog dazu wird ein Kyudo-Schuss als ein gelungener vom Schützen erst im Nachhinein reflexiv bemerkt. Sagt man sich schon während des Schusses, wie gut das jetzt wird, ist er in der Regel schon misslungen.

Nicht zufällig hat Csikszentmihaly die einleuchtendsten Beispiele für sein Flow-Konzept bei Künstlern gefunden, die ja wahrlich *aktiv mittun*, aus der Fülle ihrer subjektiven Schaffenskraft, die sich eben nicht „draußen halten“, zusehen und bloß versuchen, irgendwie mit dem allgemeinen Sog der Dinge mitzudriften. Aber er hat noch eine andere und für viele wohl überraschende Bedingung für das Erreichen des Flow-Zustands genannt: nämlich die Wichtigkeit einer *durchgängigen Struktur* sowie einer *konstanten, arbeitsreichen Bemühung*, die eine Tätigkeit, die potenziell zum Flow führt, trägt. Und wirklich setzt eine schöpferische Phase im Leben von Künstlern meistens mit der Findung einer Form, einer Struktur ein, die in einer Weise präfiguriert, dass in ihrem

Rahmen eine unabsehbare Menge von Figuren auftreten können, die auf der Grundlage der Struktur sinnvoll sind, und die es erlaubt, für einige Zeit, bei manchen Künstlern ein ganzes Leben lang, bei ihr zu verweilen und unter ihrer Leitung zu schaffen.<sup>16</sup>

Beim Kyudo wird einem diese Form-Findung abgenommen. Wenn man kontinuierlich und lange, vielleicht sogar ein Leben lang, unter der Führung der Kyudo-Form übt, kann dadurch ein weitgehendes Sich-Verselbständigen des ganzen Ablaufs möglich werden, und dadurch wird das freigesetzt - und immer freier erlebt -, was „geistiges Schießen“ genannt werden kann. "Geist" und "Flow" werden dann mit der Zeit zwei miteinander austauschbare Etiketten.

Nun erscheint die Kyudo-Zeremonie unter einem vorteilhafteren Licht. Ihre Bewegungen, Schrittfolgen, Sitzqualen – der Kniesitz auf abgeboogenen Zehen kann ziemlich schmerzhaft sein – werden nun weniger als Behinderung freien kreativen Ausdrucks erfahren wie anfangs. Sondern sie tragen die Schützen über eine bestimmte Zeitdauer, ermöglichen die Erfahrung des Getragenwerdens. Und sie schaffen einen stillen, gleich bleibenden Rahmen, einen zurückhaltenden und doch definiten Hintergrund – nur durch langjährige Übung wird er wieder diffus und sozusagen schweigsam -, ein Hintergrund, vor dem sich die Figur des Schusses umso deutlicher abhebt (vgl. Obereisenbuchner, M., 1987, S. 169f.).

Marc Joslyn beschreibt die Relevanz eines Hintergrunds für besondere Erfahrungen in gestalttherapeutischen Settings sehr ähnlich. An einer Stelle erörtert er die Bedingung von „Erleuchtung“ und meint u. a., es wäre dabei essentiell,

(...) how we experience ground. In gestalt therapy this is appropriately evoked with silence and waiting. Until I became a zen student, I had never encountered anything so intense as the feeling in Perls' group at the beginning of each session. Perls sat quietly and waited while each group member struggled with a silence that grew louder as the minutes ticked by. We knew that the first person who spoke up had to be "genuine" in his problem presentation or else suffer disinterest and maybe even censure from the rest of the group and Perls. (...) The very emphasis on silence and waiting created a "purer" ground against which anyone's problem became a more clearly defined gestalt, once that person got the courage, or felt the desire strongly enough to speak out. The same principle of emphasizing ground or holding back gestalt-formation until it reaches a certain level of intensity and clarity can be seen in many other forms of therapy and religious training."  
(Joslyn, M., in: Stevens, 1975, S. 241)

---

<sup>16</sup> Vgl. damit Laura Perls' Bemerkung, dass die Findung eines persönlichen (Lebens-)Stils heilsam sei!

Dieser Zusammenhang findet sogar bei bloßen Zuschauern von Kyudo-Demonstrationen einen inneren Widerhall. Man könnte ja annehmen, dass ihnen angesichts des langsamen Ablaufs bald fade wird, dass sie aus purer Höflichkeit sitzen bleiben und unsere vielen Nicht-Treffer mit taktvollem Schweigen übergehen. Und gewiss gab es im Lauf der Zeit auch solche Besucher, aber sie waren eindeutig in der Minderheit. Was erleben eigentlich die anderen?

Sie sehen, dass wir uns umgezogen haben, weiße Kimonohemden, schwarze Hosenröcke. Sie sehen unhandlich lange Bögen, die größer als wir sind, und dass wir eigenartigerweise zwei Pfeile zur Schusslinie mitnehmen. Sie sehen aber auch, dass wir uns nicht direkt zur Schusslinie begeben, sondern unter vielen Verneigungen dort- und dahin eine eigenartige Schrittfolge durch den Raum ziehen, bis wir endlich auf Knien an der Schusslinie ankommen. Sie sehen, dass wir einer oder eine nach dem oder der anderen aufstehen, den zweiten Pfeil irgendwie in die Finger der linken Hand stecken und also doch nur jeweils mit einem Pfeil schießen. Sie sehen, dass wir den Bogen hoch über den Kopf heben und dann erst von dort oben in einer weiten Bewegung herunterziehen. Wenn der Pfeil auf der Höhe der Mundwinkel liegt, ist auch der Zustand der äußersten Spannung erreicht. Sie sehen, dass wir dann ruhig oder vor Anstrengung bebend die Spannung für einige Sekunden halten. Dann, plötzlich, reißen wir die Arme auseinander, und aus dieser chaotischen Bewegung kommt dann doch ein gerader Pfeilflug zustande, was schlichtweg unverständlich ist, auch wenn man das von einem regelrechten Bogenschießen erwartet. Trotzdem, dieses Auseinanderreißen der Arme und dann geöffnet für einige Sekunden Dastehen wie ein Held nach geschlagener Schlacht - ob man getroffen hat oder nicht - ist doch beeindruckend, auch wenn man den inneren Mechanismus, der dem zugrunde liegt, nicht kennt. Hernach gehen alle wieder ruhig und gemessen ab, als hätte man, obwohl man kriegerisch geschossen hat, irgendeiner Instanz die Reverenz erwiesen.

Dies alles sehen sie, wie gesagt, eingebettet in einen langsamen, bedächtigen Rhythmus, in Schrittfolgen, Verneigungen, auf die Knie Gehen, vom Kniestand Aufstehen, von Drehungen, Vorgehen und wieder Zurückweichen. Dies alles geschieht mit großer, scheinbar durch nichts gestörter Aufmerksamkeit, ohne Ungeduld, ohne sichtbare Zeichen von Freude oder Frustration, alles mit demselben Ernst, demselben

Gleichmut, derselben Gelassenheit.

Und wie beschreiben die Zuschauer das, was sie dabei erleben?

Sie wären, sagen sie, während des doch etwas monotonen Zusehens in eine eigentümliche Ruhe und Klarheit geglitten, sozusagen eine Stufe tiefer als im normalen Alltagsleben. Der langsame, elegante Rhythmus hätte etwas in ihnen besänftigt, eine sonst ständige Unruhe oder auch Ungeduld wäre von ihnen gewichen, so als hätte die Gegenwart auf einmal eine größere Dehnung, oder als beständen die aufeinander folgenden Momente der Gegenwart aus größeren Zeithöfen als sonst. Sie wären im Ganzen beglückt und vertieft und dankbar für diese Erfahrung. Und sie zögen, auch wenn sie vielleicht nicht sofort mit der Übung beginnen wollten, um etwas Wesentliches, wenn auch schwer Sagbares bereichert davon.

Das Kyudojo, die offene Halle und der nicht-überdachte Raum bis zu den Zielen, trägt diese Erfahrung mit. Anders als wenn nur ein geschlossener Turnsaal zur Verfügung steht, spiegelt die Gestalt eines offenen Dojos das Geschehen beim Bogenschießen. Denn ein Kyudojo entspricht als Gebäude sowohl der inneren Sammlung der Schützen als auch durch seine Offenheit in Richtung Ziele dem über-sich-Hinausgehen, das der Pfeil realisiert.

*Dojo, könnte man sagen, ist Atemraum.* Auch der Atem dient einerseits dem Überleben eines in sich geschlossenen Organismus wie er zugleich auch dessen notwendige Verbundenheit mit sowie Offenheit zur Welt hin zeigt.

Man kann man sich in einem Kyudojo auf eine besondere Art und Weise gut fühlen. Erstens ist es *ein großer leerer Raum*, der zu Bewegung einlädt, der Weite und Freiheit innerlich spürbar werden lässt. Man atmet einfach auf!

Zweitens ist es *ein Raum stiller Konzentration*, der Ruhe vermittelt und gleichsam wie ein riesengroßes Ohr wirkt: ein Raum, der einem mit umfassender Aufmerksamkeit zuhört. Es drückt sich dort prägnanter aus, was man macht.

Drittens ist es *ein offener Raum*: er geht in den Außenbereich über, der seinerseits in andere Räume übergeht, hinauf zum Himmel, nach den Seiten hin zur sonstigen Welt. Leute bleiben stehen, schauen zu, Geräusche dringen heran, Gerüche, der Wind weht herein und bauscht die weiten traditionellen Hosenröcke. Man ist bei dieser Übung, wenn auch in einem eigenen Raum, zugleich doch mitten in der Welt.

In unserem Dojo, das zwischen Sportplätzen, Firmensitzen, Kleingartensiedlungen, Supermärkten, Bürohochhäusern und verlassenem Gelände liegt, steht daher in der „Hausordnung“ unter Punkt 1, "Hausordnung im weiteren Sinn":

*Die ganze Welt ist ein einziger offener Raum. In dieser grenzenlosen Weite gibt es keine abgeschlossene kleinere Einheit, die "heiliger" wäre.<sup>17</sup>*

*In einem Dojo, dem Sinnbild für den großen Weg, hat die Aufmerksamkeit für diese Offenheit besondere Akzente:*

- hör auf die Stille,*
  - gib der Offenheit Raum,*
  - mach mit der Leere mit,*
  - lass dich vom Ganzen führen,*
  - geh mit Leben achtsam um,*
  - achte auch das Leben der Materie,*
- als wärst du auf einem Raumschiff durch unendliche Räume unterwegs ...*

Und könnte dies alles nicht auch für einen umsichtigen Bogenschützen/Jäger/Förster in seinen Wäldern gelten? - Auch er hört in die Stille hinein, auch er gibt auf eine ganz bestimmte Weise "der Offenheit Raum", indem er seinen Instinkt spielen und seinen Wahrnehmungsapparat mit dem Raum des Waldes in Kontakt treten lässt; er macht damit sozusagen "mit der Leere mit", der potenziellen Summe aller möglichen Ereignisse, und lässt sich "vom Ganzen führen". Auch geht er mit Leben achtsam um, denn sonst gibt es bald nichts mehr zu jagen, und er achtet das Leben der Materie, schlägert nicht kahl, forstet neu auf, lichtet aber auch durchwachsene Stellen, wo kein Licht mehr hindringt. Er weiß, dass er sich in einem ganzheitlichen, holistischen Lebensraum befindet, in dem es nachhaltig zu wirtschaften gilt, will man darin weiter überleben. So stehen er und der große Raum, in dem er sich befindet, in einem wechselseitigen Bezugsverhältnis wie eine Figur und ihr Hintergrund: nur miteinander haben sie Bedeutung.

Somit ist das Dojo des Bogenschützen/Jäger/Försters nichts anderes als der Wald!

Das Dojo des Bogenschützen/Kriegers war der Krieg und das Heer.

Das Dojo in unseren Zeiten ist die Übungshalle im engeren Sinn, die Einbettung der Übung in den Alltag mit seinen Situationen und Mitmenschen im weiteren Sinn.

Letztlich ist das Dojo nichts anderes als dieses Leben selbst, nichts anderes als diese eine, ganze Welt. Diese Welt ist nichts anderes als ein "Ort des Weges".

---

<sup>17</sup> Man erinnert sich vielleicht an die berühmte Antwort des Bodhidharma an den chinesischen Kaiser, der sich bei ihm nach dem Wesen des Buddhismus erkundigte: „Offene Weite, nichts von heilig.“ (Gundert, W., 1983, S. 37)

### 3.14. Der leuchtende Friede

*My heart's in the Highlands  
where the Aberdeen waters flow ...  
I'm gonna go there  
when I feel good enough to go.  
(Bob Dylan, Highlands / Time Out of Mind, 1997)*

Inmitten der betriebsamen Stätten ringsum kommen wir uns in der Kyudo-Übungshalle manchmal wie Orchideengewächse vor, die dem Bruttosozialprodukt nur eine hermetisch-geistige Bedeutung beizusteuern vermögen. Oder zumindest wie eine Erinnerung daran, dass es auch Orchideen im menschlichen Leben gibt, also nicht nur materiell greifbar produktive Arbeit, sondern auch Muße, geistige Bedeutungen, Tiefe, Schönheit.

Am befriedigendsten finde ich das Üben in unserem Kyudojo in den Morgenstunden. Der Tag ist noch frisch und duftig, er scheint zugleich die Nacht aus- wie das neue Leben einzuatmen. Auch ist es still, oder es scheint den Schützen so: gegen die Konzentration auf die Bewegungen der Übung verblasst der Lärm des Frühverkehrs, der Rasenmäher des Fußballplatzes.

Nur die dortige Besprenkelungsanlage wird wahrgenommen, weil das zur Übung passt, nämlich der unaufhörlicher Nachschub an Energie, die sanft gebogenen Verläufe der Strahlen, das über sich Hinausgehen und doch irgendwo Ankommen der Tropfen. Die Luft wird feuchter, die Atmosphäre dichter, das Gras leuchtet. Es herrscht Stille, Hingabe, interessiertes, offenes Dasein, nicht-wertende Aufmerksamkeit. Die Bewegungen geschehen ganz für sich und scheinen zugleich magisch rituelle Bedeutung zu haben. Aber niemand kann genau sagen, wie und was, alles bleibt in einer zauberischen Schweben, die nur dann und wann von der Eindeutigkeit eines Pfeils momenthaft auf den Punkt gebracht wird.

Wenn ich mich anstrenge, wird die Übung gut – egal, ob viel getroffen wird oder nicht. Dann kommt es zu einer Folge von Anspannen und Loslassen, von kühlen, klaren Spannungsentladungen, was insgesamt zu einer spürbaren Energiebalance führt. Ich fühle mich geöffnet, wie ein Haus mit vielen offenen Fenstern, wo Luft und Wind hinein- und herausstreichen können. Ich fühle mich „gut durchlüftet“, frei, leicht, beweglich, voll Freude und Aufnahmebereitschaft.

Und ich bin dankbar, dass das so sein darf. Ich mache eine Pause und setze mich hin. Lasse die Übung nachschwingen, blicke ins Offene. Spüre eine besondere Art von Zufriedenheit. Ich erlebe mich in diesen Augenblicken wie „mehr da“ als sonst. Alles vibriert, glänzt, ist scheinbar auch mehr es selbst als sonst, präsenter, wirklicher, lebendiger. Ein *leuchtender Friede* breitet sich aus und bleibt eine Weile.

...

Herrigel schreibt:

Innerlich aber, für den Schützen selbst, wirken sich rechte Schüsse derart aus, daß ihm zumute ist, als habe der Tag erst jetzt begonnen. Er fühlt sich nach ihnen zu allem rechten Tun und, was vielleicht noch wichtiger ist, zu allem rechten Nichtstun aufgelegt. Überaus köstlich ist dieser Zustand. Aber wer ihn hat, mahnt der Meister mit einem feinen Lächeln, tut gut daran, ihn so zu haben, als hätte er ihn nicht.  
(Herrigel, E., 2004, S. 52f.)<sup>18</sup>

---

<sup>18</sup> Vgl.: "The gestalt therapist doesn't "cure" a person, he doesn't add or subtract anything, such as giving a patient medicine or removing a diseased organ as would be dictated by a medical model. When the here-and-now is truly seen and attended to – that is, when being and becoming sees itself, attends to itself – there is no superfluity, no lack. The gestalt therapist attempts to put a person into contact with the self-regulating process; to realize himself and the world as that self-regulating process, to cease interfering with that process, to stop obstructing the perfectly clear "is" with notions of what "should be". Ultimately, the gestalt therapist, like the zen master, has nothing to teach other than that there is nothing to teach. And all gestalt and zen "techniques" are merely for evoking the realization of oneself and the world as the here-and-now process." (Joslyn, M., in: Stevens, 1975, S. 246)

#### **4. *Resumé: "einen Weg gehen" vs. "Therapie machen"***

Abschließend möchte ich relativ formlos erörtern, in welchem Verhältnis das Üben einer fernöstlichen Kampfkunst wie Kyudo zur Therapie bzw. zur Gestalttherapie steht, welche positiven Wirkungen die Übung unter Umständen hat, welche Desiderata es aus Sicht der Therapie gibt und für welchen Personenkreis zumindest eine präventive Wirkung erwartet werden kann. Auch möchte ich einige Interviews, die ich in letzter Zeit gemacht habe, daraufhin zusammenfassen, was für Motive Kyudo-Übende im Wiener Dojo haben, diesen Weg zu gehen.

##### **Warum ich trotzdem in Therapie ging**

Ich habe eingangs erzählt, dass mich auf eine sehr persönliche Weise die Frage beschäftigt hatte, warum ich in Gruppenpsychotherapie ging, obwohl ich doch Kyudo übte. Heute denke ich, dass es darauf mindestens drei valide Antworten gibt:

###### *1. Ich übte nicht wirklich oder zu wenig*

In Japan war ich 1984-86 fast täglich ins Dojo zum Üben gegangen, und als ich nach Wien zurückkehrte, trug mich eine Welle der Lebendigkeit und Begeisterung. Dies wurde mir auch von anderen gesagt – einige Zeit später allerdings derart, dass sie jene Ausstrahlung an mir wieder vermissten.

Einerseits fehlte mir mein alter Lehrer und die Gruppe um ihn. In Wien musste ich mir eine solche Gruppe erst aufbauen und die Lehrer-Rolle vorerst einmal selbst übernehmen. Überdies hatte ich in Wien eben bis zum Jahr 2003 kein vergleichbares Übungs-Dojo, sondern konnte mit der entstehenden Gruppe nur in Turnsälen und nur einmal oder zweimal pro Woche üben. Zwar übte ich individuell entweder zu Hause am *Makiwara*, dem Strohballen, aus kurzer Distanz oder später auch auf Distanz allein im Privatgarten. Dies alles war eine große Umstellung für mich, unter der die Motivation zu üben litt, und sowohl die Frequenz als auch die Intensität des Übens nahmen über die

Jahre spürbar ab. Daher wurden naturgemäß auch die heilsamen Aspekte der Übung schwächer.

Manche Vertiefungen bzw. Tiefenerfahrungen meines Bogen-Weges haben sich folglich auch erst in den letzten Jahren ergeben, wo ich wieder regelmäßig in einem nahezu idealen Dojo am Wienerberg, nicht weit von dort, wo ich jetzt wohne, üben kann. Es ist für mich eine schöne Koinzidenz, dass diese Übungsmöglichkeit gerade da aufgetaucht ist, als meine Lehrtherapie zuende ging.

## *2. Horizonterweiterung*

Die zweite Antwort auf die Frage, warum ich mich „trotz Kyudo“ in einer Psycho-Gruppe wiederfand, kommt schlicht und einfach aus dem Fluss des Lebens mit seinen Veränderungen und Entwicklungen. Ich empfand mein theorie-lastiges und beruflich-pädagogisches Leben nicht mehr als Herausforderung, fühlte Stagnation und Desinteresse. So folgte ich einem alten Projekt, der Psychologie und Psychotherapie, das ich aus verschiedenen Gründen immer wieder aufgeschoben hatte.

Was ich brauchte, war Praxis, waren Konkreta. Was lag daher näher, als *in medias res* zu gehen und selbst einmal auszuprobieren, was sich auf dem Weg der Therapie für mich ergab.

## *3. Etwas fehlte mir*

Außerdem gab es einen gewissen Leidensdruck. Ich stritt mich viel mit mir nahestehenden Menschen, war oft missgelaunt, unwirsch, aggressiv, unfreundlich. Freundschaften konnte ich nicht halten, und zu Hause war ich innerlich abwesend. Gewiss, beim Kyudo ging es mir relativ gut, nämlich wenn ich allein für mich übte. Aber auch da nervten mich die anderen mehr, als mir lieb war. Zwar war es mir gelungen, eine relativ stabile Übungsgruppe aufzubauen, aber so richtig zufrieden fühlte ich mich nicht. Und genau an diesem Punkt liegen, glaube ich, die Desiderata des Übens einer fernöstlichen Kampfkunst aus therapeutischer Sicht und im modernen Kontext.

## Desiderata aus therapeutischer Sicht

### 1. Beziehungskontakt und Kommunikation

Das amerikanische Verlagshaus *Real People Press* brachte in den Jahren, als die Gestalttherapie in den USA Fuß zu fassen begann, eine Reihe wichtiger Publikationen heraus, nicht zuletzt die Erstausgabe von „In and Out the Garbage Pail“ (1969). Das Motto dieses Verlags findet sich immer am unteren Ende der ersten Blätter:

The name *Real People Press* indicates our purpose: to publish ideas and ways that a person can use independently to become more *real* – to further his own growth as a human being and to develop his relationships and communication with others.  
(*Real People Press*)

Anhand dieses Mottos kann man auf eine Formel bringen, was einer fernöstlichen Kampfkunst aus Sicht der Therapie fehlt, nämlich das Eingehen auf und bearbeiten von zwischenmenschlichen Prozessen innerhalb der Übungsgruppe. Während es also ganz sicher gewährleistet ist, dass man durch die Übung sein geistig-seelisches Wachstum befördert und dadurch „wirklicher“, lebendiger wird, ist es bei den Budo-Kampfkünsten nicht vorgesehen, dass die Übenden untereinander gruppenspezifische Prozesse austragen.

Es kommt jedoch unausweichlich zu solchen. In der älteren Tradition gab es dafür eine Lösung: streng hierarchische Struktur und unbedingte Unterwerfung unter den Lehrer. Heute, in der modernen und demokratischen Welt lassen sich solche Strukturen nicht einfach übertragen. Die Gruppen müssen selbst sehen, wie sie damit umgehen, und die meisten finden irgendeinen Mittelweg zwischen Basisdemokratie und strenger Hierarchie. Die Lösungen sind aber oft schwammig und zeigen die unterschiedlichen Meinungen der Mitglieder. Konflikte sind aus diesen Gründen in Budo-Übungsgruppen nur sehr schwer zu lösen oder nur, wenn wirklich alle guten Willen zeigen. Und tatsächlich habe ich auf diesem Gebiet langdauernde Zerwürfnisse und sogar Feindschaften Einzelner untereinander und ganzer Gruppen gegeneinander mitansehen müssen.

Nach der Theorie wird zwar großen Wert auf die Entwicklung einer Persönlichkeit gelegt, die friedlich und ohne Machtansprüche mit anderen so auskommt, dass alle miteinander wachsen und sich weiterentwickeln. Aber in der Praxis geschieht so etwas

im Budo leider nicht, eher ist das Gegenteil der Fall: die Übenden entwickeln ihre Eigenheiten und bestehen auch mitunter aggressiv darauf. Positive Beziehungen und positive Kommunikation muss man sich woanders aneignen.

## 2. Freier, kreativer Selbstausdruck

Ein anderer Punkt, der von manchen als Desideratum in den Budo-Künsten angesehen wird, ist das Fehlen der Möglichkeit von kreativem Selbstausdruck. Dies ist aber meiner Ansicht nach ein Missverständnis bzw. eine Fehlinterpretation, die die sehr wohl existente und prägnante Kreativität in diesem Bereich übersieht, weil sie unter „frei“ mehr oder weniger *regellos*, frei von Regeln versteht.

Es gibt aber eine verbindende Qualität, die sowohl in regel-freiem wie in durch Tradition geregeltem Ausdruck da sein muss, um zu einer befriedigenden Lösung zu führen, nämlich die *Authentizität*. Und diese kann sowohl in einem regel-freien wie auch in einem durch Tradition geregelten Ausdruck entweder fehlen oder beeindrucken.

Es ist die Erfahrung fast aller Kyudo-Übender, dass gerade in den minutiös geregelten Abläufen der Zeremonie und des Schussgeschehens sich eine Person unmittelbar und deutlich zu erkennen gibt – vielleicht sogar noch mehr als in manchen regel-freien Auftritten: vor dem Hintergrund einer gleich bleibenden Folie tritt die Individualität deutlicher und von anderen differenter hervor als vor einem bunten, ausgelassenen Wirrwarr, hinter dem sich manchmal bloß die plattesten Konventionen besser verstecken zu können meinen.

Andererseits muss auch gesagt werden, dass man sich gut und lange hinter den traditionellen Formen verstecken und zurückziehen kann. So genannte autoritäre, rigide Charaktere, „Charakterpanzer“ *par excellence*, finden im Budo ein fast ideales Spielfeld, wo sie vielleicht keine herausragenden Leistungen vollbringen werden - eben aufgrund ihrer Starrheit -, sich aber, wenn sie wollen, ein ganzes Leben lang unentdeckt und unverändert aufhalten können.

## Kontraindikationen

Es gibt aus den oben genannten Zusammenhängen nun gewisse Kontraindikationen, für wen das Üben einer Budo-Kampfkunst entweder nicht günstig ist oder aber nicht sehr weit gehen wird.

Zur ersten Gruppe gehören sicherlich *Schizophrene* oder *Schizo-Affektive*, die in einer eigenen, idiosynkratischen Welt leben. Dieser Umstand wird beim Üben einer Kunst, in der es auf das minutiöse Befolgen von vorgegebenen Haltungen und Bewegungen ankommt, sicherlich und unausweichlich zu Konflikten führen.

Ich selbst habe einmal, zu einer Zeit lange vor meiner Ausbildung, einen, wie ich damals gar nicht erkannte, jungen Mann mit schizo-affektiven Symptomen als Kyudo-Schüler akzeptiert. Es ging einige Zeit ganz gut, bis er anfang, mit Übungskollegen Konflikte zu haben. Irgendetwas störte ihn, eine falsche Bewegung, ein falsches Wort – ohne dass natürlich die anderen erkennen hätten können, was falsch und was richtig gewesen wäre. Es gab nun in diesem Feld keine Möglichkeit, darauf näher einzugehen, alles, was wir taten oder versuchten, war, ihn zu besänftigen oder stärker zu reglementieren. Beides empfand er als Einengung seines unkontrollierbaren Daseins. Schließlich saß er einmal wütend im Raum – was auch wegen der Pfeile nicht ganz ungefährlich war –, schrie und schimpfte und spuckte auf den Turnsaalboden. Dies war dann auch das Ende der Kooperation.

Zur zweiten Gruppe, nämlich jener, wo die Übung nicht sehr weit führen wird, gehören *Dependente*, vornehmlich *Drogen- und Alkoholabhängige*. Die für langjährige Übung geforderte Kontinuität ist von diesen Menschen nicht einmal im Ansatz leistbar. Einmal dachte ich bei einem Supervisionsseminar laut darüber nach, Klienten, die mir die Drogenambulanz am Wiener Allgemeinen Krankenhaus im Rahmen ihres Substitutionsprogramms zugewiesen hatte, nicht nur in der Praxis psychotherapeutisch zu betreuen, sondern sie auch ins Kyudojo als Kyudo-Schüler zu nehmen. Mir schwebten damals mehrere positive Dinge für diese Klienten vor: die „Wendung nach außen“, die „Körperwahrnehmung“, die „Erdung“ und „Zentriertheit“, die „Annahme der Endlichkeit“ und nicht zuletzt Erfolgserlebnisse beim „*Impasse-Problem*“, das das

japanische Bogenschießen stellt. Auch das Zeremonielle, dachte ich, müsste den Ex-Junkies liegen, und das gute energetisierte Körpergefühl nach der Übung müsste sie davon überzeugen, dass auch ein Leben ohne Drogen schön sein kann.

Es kam aber nie zu diesem Experiment. Wie man es mir vorhersagte, kamen sie niemals über die Schwelle des Dojos, und ich war schon froh, wenn sie ihre Praxistermine mehr oder weniger regelmäßig einhielten ...

Aus diesen Gründen sagte mir Hans-Peter Bilek damals im Supervisionsseminar, dass es für solche Menschen schon den entscheidenden Schritt darstellen würde, wenn sie sich zum Beginn der Übung überhaupt einmal bereit fänden (s. a. o. unter 3.5.).

### **Grundsätzliche Unterschiede im Ansatz**

Es ist überhaupt die Frage, ob man eine Sache wie Kyudo als Therapieform ansehen darf.

*Matthias Obereisenbuchner*, Psychoanalytiker in München und selbst langjähriger Kyudo-Übender (s. Obereisenbuchner, *Kyudo – Der Weg des Bogens*, 1987), meinte in diesem Zusammenhang einmal mir gegenüber, ein *Kyudoka* (=Kyudo-Übender) müsse von vorneherein ohnehin schon ziemlich belastbar sein, um das ganze Kyudo-Training mitmachen und über eine längere Zeit aushalten zu können! Also da gäbe es doch einen riesigen Unterschied zur Klientel in einer Psycho-Praxis.

Und *Feliks Hoff*, der prominente deutsche Kyudo-Lehrer der ersten Stunde (s. Hoff, *Die Kunst des japanischen Bogenschießens*, 1985), schrieb mir einmal in einem Mail, die Vorgehensweisen im Osten resp. im Westen wären doch grundverschieden; und ein *Kyudoka* komme überdies *freiwillig*, d. h., ohne Leidensdruck zur Übung:

Das Körper-Geist-Seele-Problem kann man natürlich immer aufmachen, aber die Menschenbilder/ Weltkonstruktionen sind zwischen Ost und West doch bestenfalls verbal kompatibel und im Vorgehen doch sehr verschieden, z.B. Begrifflichkeit vs. Erleben. Die Gestaltleute kommen dem in Ansätzen ja nahe, aber m.E. bleibt zwischen freiwilliger Selbstrealisation (Zen und Budo) und i.d.R. aus einer Krise oder anderen Fragestellung notwendig gewordenen Therapie doch nur eine vergleichsweise kleine Schnittmenge. (Feliks Hoff, persönl. Komm., e-mail v. 8. 3. 2005)

## Indikationen

Wenn ich im folgenden daher einige Indikationen anführe, in welchen Fällen durch das Üben von Kyudo positive Wirkungen zu erwarten wären, so ist das zum gegenwärtigen Zeitpunkt rein hypothetisch. Psychotherapeutische Praxis und Kyudo-Unterricht habe ich bis jetzt *nolens-volens* auseinander gehalten. Auf der anderen Seite haben zwar immer wieder Klienten und Klientinnen von mir Interesse für das Bogenschießen bekundet, haben sich aber noch nie wirklich dazu entschlossen, die Übung konkret zu beginnen.

Unter einem professionellen Aspekt muss mir das auch mehr als recht sein: mein Leben als Kyudo-Unterrichtender geht ja in Zusammenhang mit der Gruppe in unserem Dojo bei einigen in mein Privatleben über. Freundschaften haben sich gebildet, man unternimmt auch außerhalb des Dojos etwas zusammen, und so kann ich dort gar nicht immer die geforderte professionelle Distanz walten lassen.

Deshalb habe ich mich letztlich dazu entschlossen, Klienten oder Klientinnen erst dann ins Dojo zu nehmen, wenn die Therapie im engeren Sinn abgeschlossen ist. Ich möchte hier daher nur einige Gedanken über die Wirksamkeit der Kyudo-Übung hinsichtlich psycho-pathologischer Symptomatiken präsentieren.

Bei *Depressionen* sehe ich zuallererst einen Vorteil in der geforderten Körperwahrnehmung. Spannungen werden gespürt, Spannungen werden im Schuss gelöst. Durch Dehnen und Strecken kommt man, zumindest temporär und partiell, aus dem ins Innere hinein verklebten und gedrückten Zusammenhang spürbar heraus. Erdung und Zentrierung stützen die eigene Position. Auch kann ein erfolgreich durchgeführter Schuss zu einer erstmals positiv erlebten Integration von Innen und Außen führen: eine offene Gestalt schließt sich im Subjekt-Welt-Zusammenhang. Überhaupt sind Erfolgserlebnisse in diesem Kontext wünschenswert. Und die explosive Lösung des Impasse' im Kai könnte durchaus vom leidenden Menschen vermittels des Körpererlebnisses auf andere Situationen übertragen werden.

Bei *Minderwert-Gefühlen* bzw. *bedrohlichen Introjekten* kann es positiv erlebt werden, wenn man sich im geschützten/schützenden Rahmen eines Dojos ausprobieren darf,

ohne lächerlich gemacht zu werden. Die „Selbst-Identifikation“ beim Kyudo unterstützt das Streben nach Autonomie. Bei länger dauernder, kontinuierlicher Übung erlebt man sich auch immer wieder als effizient und kompetent; dazu tragen auch die kleinen Lernschritte bei, mit denen der Kyudo-Unterricht vor sich geht. Störende Gedanken (qua Introjekte) werden als solche wahrgenommen. Die Figur des Lehrers/der Lehrerin kann ebenfalls bedeutsam werden: man erfährt sich als Dojo-Mitglied aufgenommen und geschätzt, man wird immer wieder in seinen Fähigkeiten gesehen und im jeweils Erreichten bestätigt und gelobt. Man erfährt sich selbst überhaupt einmal als wachstumsfähig. Und wenn es einmal gar nicht funktionieren will, erlebt man, dass die Gruppe einen deswegen nicht verdammt, sondern ihre eigenen Zweifel und Frustrationen mit einem teilt (Stichwort *sharing*).

Bei *neurotischer Angst* ist ebenfalls der schützende Rahmen des Dojos und der Gruppe von Vorteil. Man erfährt, dass man beim Schuss immer wieder aus sich herausgehen, aufmachen und sich so zeigen kann, wie man ist (Stichwort „Selbst-Identifikation“). Erdung und Zentrierung unterstützen diesen Prozess. Die Integration von Innen und Außen, die der Pfeil akzentuiert, schult grundlegendes Vertrauen – Vertrauen in andere Menschen, Vertrauen in sich selbst beim Durchgang durch die *Impasse*-Situation, Vertrauen in den autonomen organismischen Bereich, der einen durchträgt, wo man schon glaubte, nicht durchkommen zu können. Und die Ventilierung der Aufmerksamkeit auf jeweils nur Eines reduziert generell die neurotische Ambivalenz.

Auch dem *Narzissten* wird, wie schon öfters erwähnt, die Übung vielleicht einen Ausweg eröffnen können, indem sie ihn aus der Spiegelwelt herausnimmt und seine Aufmerksamkeit auf Objektives und Konkretes lenkt. Kommunikation mit der Gruppe, die ähnliche Schwierigkeiten hat, belehrt ihn darüber, dass es eine Welt jenseits seines selbstgewählten Solipsismus' gibt. Die „Selbst-Identifikation“ motiviert auch die Identifizierung mit weniger angenehmen Aspekten der eigenen Person. Wenn er (oder sie) kontinuierlich und längere Zeit übt, wird er daher auch etwas über den Gleichmut lernen, den die Kyudo-Übenden den jeweiligen Ergebnissen gegenüber haben sollten. Die Erregung, die die übermäßige Beschäftigung mit sich selbst ausgelöst hat, wird temporär abnehmen und sich vielleicht überhaupt als unnötig erweisen.

Alle genannten Aspekte kann man auch – oder sollte man vielleicht besser - unter den Titel der *Prävention* stellen.

Daß Kyudo-Üben über lange Jahre nachhaltig auf den Übenden zurückwirkt, ist für japanische Bogenschützen keine Frage. Kyudo schult Konzentrationskraft und Gelassenheit, es schärft Körperwahrnehmung und Körpergefühl. Sehr positiv wirkt Kyudo auf Körperhaltung, Balance und Bewegungskoordination, was leiblicher und seelischer Gesundheit zugute kommt.  
(Obereisenbuchner, M., 1987, S. 15)

Kyudo hat dabei meiner Ansicht nach gegenüber anderen meditativen und/oder spirituellen Übungen den Vorteil, dass man nicht in der tendenziell katatonischen Innenwelt der Meditation verbleibt, sondern dass immer auch ein handfestes, sichtbares und konkretes Ergebnis die Übung begleitet: der Pfeilflug. So bleibt man dabei niemals in seinen inneren Interpretationen und Empfindungen stecken, sondern erfährt sich als Arbeitender an einer auch anderen sichtbaren Kunstübung. Dadurch wird weder der Stolz bei Erfolg noch die Frustration bei Misserfolg übermächtig bzw. „inflationär“: denn am Ende des Tages ist es ja doch „nur der Pfeil“, „nur das papierene Ziel“ ...

### **Motive, den Weg des Bogens zu gehen**

Verlassen wir nun die Hypothesen und hören wir darauf, was die Kyudo-Übenden selbst von der Übung erwarten und erhalten. Ich habe mit Übenden unseres Dojos zu diesem Thema mehrere längere Gespräche geführt, die ich hier kurz zusammenfassen möchte. Nicht zufällig berührten diese Gespräche Themen, die mir aus meiner eigenen Auseinandersetzung mit dem Weg des Bogens bekannt waren.

#### *- Zeit des ganz Anderen*

Immer wieder hörte ich, wie wohltuend es wäre, sich zumindest einmal pro Woche Zeit für etwas ganz anderes als sonst zu nehmen. Für etwas, dem kein unmittelbarer Nutzen entspränge, für etwas, das man wirklich ganz für sich selbst tue: ein Luxus im sonst so zweckgebundenen Leben. Das allein schon erhöhe die Lebensqualität: sich Zeit nehmen für sich. Ohne genau angeben zu können, was es sei, strahle so doch die Übung dunkel durch den Alltag.

### *- Zeit der Aufmerksamkeit*

Zur positiven Wirkung gehöre es auch, dass die Aufmerksamkeit voll und ganz auf diese Sache konzentriert sei, dass man dabei möglichst an nichts anderes denke, die übrige Welt hinter sich lasse und für einmal in Ruhe und in Klarheit nur und ausschließlich bei einer einzigen Sache sein dürfe. Man spüre sich dabei auch deutlicher, spüre auch mehr das eigene Empfinden, das eigene Dasein. Diese stille, ungestörte Aufmerksamkeit sei wohltuend, gebe Kraft und durchtöne auch noch den Alltag danach.

### *- Zeit der Ästhetik*

Zur Kyudo-Übung gehöre es auch, dass eine gewisse Ästhetik herrsche: das einfache, aber harmonische Dojo, die schwarz-weiße Übungskleidung, die gemessenen, eleganten Bewegungen, die Schritte, die Schuss-Zeremonien, die wie ein Ballett geordnet ablaufen.<sup>19</sup> Sich ab und zu diese Erfahrung, diese Wirklichkeit zu gönnen, sei schon etwas Wichtiges, das man, hat man es einmal kennengelernt, nicht mehr missen möchte.

### *- Zeit der Gemeinschaft*

Kyudo-Üben sei auch etwas Soziales. Man übe ja meistens gemeinsam. Man gehe dabei zusammen einen Weg. Man sähe, dass die anderen mit denselben Schwierigkeiten kämpfen, auch nicht immer gut drauf seien, aber auch ähnlich Freude empfinden. Das sei angenehm, ja, auch irgendwie persönlich lösend. Und es sei einfach schön, sich mit anderen zu treffen und etwas gemeinsam und spielerisch zu tun.

### *- Zeit der Beruhigung und Entspannung*

Manchmal komme man ziemlich gestresst zur Übung, quasi atemlos vom Alltag. Doch dann falle alles dieses allmählich während der Übung von einem ab. Dies sei sicher die Wirkung der jeweils ungeteilten Aufmerksamkeit. Aber auch das sich-Spannen und dann

die Spannung wieder Lösen trage wesentlich zu dieser Beruhigung und Entspannung bei, die man nach dem Training deutlich spüre. Man sei dann nicht nur körperlich entspannt, sondern auch seelisch ruhiger, geistig gelassener.<sup>20</sup>

*- Zeit der Energie, Zeit des Erwachens*

Während der Übung gibt man eine Menge Energie aus, aber paradoxerweise käme zugleich auch wieder sehr viel Energie zurück. Dies komme sicher aus dem wiederholten sich-ganz-Spannen und dann sich-kraftvoll-Lösen. Man sagt dazu auch zuweilen "sich wach schießen". Die Entspannung nach der Übung sei ebenfalls keineswegs einer Schlappeheit zu vergleichen, einer Müdigkeit, sondern eher einer Eutonie: einer guten, gleichsam federnden Gespanntheit ohne unnötige Verspanntheit.

*- Zeit der guten Körperhaltung*

Vom Kyudo-Übenden wird verlangt, dass er sein Rückgrat strecke und keinen Buckel mache, wie es auf vielen Arbeitsplätzen gewohnheitsmäßig der Fall ist. Daher schule die Übung auch für den Alltag eine gute, aufrechte Haltung - kein Vergleich mit früher!

*- Zeit des sich-Zeigens, Zeit des Selbst-Seins*

Im Kyudo, speziell im Schussgeschehen zeige man sich offen und direkt - ob man das nun wolle oder nicht. Zuerst wäre das vielleicht unangenehm, vor allem, wenn man einmal nicht so gut drauf wäre und folglich auch schlecht schösse. Aber letztlich gebe das einem ein gutes Selbstgefühl: da man sich nicht mehr verstecken könne – und sich auch nicht mehr verstecken müsse! -, weder vor den anderen noch vor sich selbst, werde man mit der Zeit paradoxerweise selbstbewusster und selbstzufriedener.

---

<sup>19</sup> *Ästhetik* ist ursprünglich auch die Lehre von der Wahrnehmung.

<sup>20</sup> Vgl.: „Die extrem langsame Ausführung einer Bewegung hat einen eigentümlichen Effekt auf das Bewußtsein, wenn und solange die Bewegung mit ganzer Konzentration und Achtsamkeit durchgeführt wird. Es kommt zu einer sehr wohltuenden Form der Ruhe des Bewußtseins.“ (Obereisenbuchner, M., 1987, S. 197)

*- Zeit der (Selbst-)Erkenntnis*

Irgendwie, ohne dass man genau sagen könne, wie das zugeht, belehre einen die Kyudo-Übung über wesentliche Dinge des Existierens. Man spüre diese Erkenntnis und dieses Wissen durch den ganzen Körper. Es ist, als geriete man in den Kern des Existierens. Aber man wisse es nie ganz genau. Und das sei auch eine große Motivation, mit der Übung weiterzumachen. Kyudo sei ein "Erkenntnisprojekt".

*- Zeit des Werks, Zeit des Lernens*

Kyudo zu üben bedeute auch, an einen speziellen Ort zu gehen und dort gleichsam an einem Werkstück zu arbeiten – ruhig, konsequent, bedächtig, geduldig, kontinuierlich, solide ... -, ohne dass man aber genau sagen könne, woran man da genau arbeite. Jedenfalls gäbe es Fortschritte, das sei motivierend. Aber man sollte es vielleicht besser offen lassen, worum es da eigentlich ginge bzw. was da eigentlich vor sich ginge.<sup>21</sup>

*- Zeit des Stimmigen*

Manchmal, selten, stimme auf einmal alles perfekt zusammen – das sich und den Bogen Spannen, das sich und den Bogen Lösen, das sich und das Ziel Treffen. Dieses Stimmige - man erlebe das, man wisse das, man erzeuge das aktiv, und zugleich ist es etwas, das wie ein Glück manchmal eintrifft, wie ein Geschenk des Augenblicks. Der Körper fühlt sich gut an, und der Pfeil fliegt gut ins Ziel. Für einen Moment gibt es dann nur das, dieses, dass alles gut zusammenstimmt. Das sei ein Kick, für den es sich lohne, immer weiter zu üben.

---

<sup>21</sup> Vgl. damit den Gedanken des „Opus Magnum“, des „Großen Werks“, in der Alchemie (s. z. B. Roob, A., Alchemie und Mystik, 2000, S. 122ff.)

## Bogenschießen für TherapeutInnen

Ab und zu fällt mir in der Psycho-Praxis das Bogenschießen ein. Etwas Diffuses, Insignifikantes läuft, und ich warte darauf, dass sich eine Gestalt verdichtet, eine Intervention anbietet, der so genannte *Kairos* erscheint (den man bekanntlich nur von vorne packen kann): ich warte auf das Auftauchen eines Ziels, auf die Möglichkeit, einen Pfeil abzuschließen, auf eine Gelegenheit zu treffen – ein manchmal sehr lange dauerndes *Kai*.

Dann kommt es allmählich oder auch plötzlich und auf einmal zu einem mitnehmenden, mitreißenden Geschehen (das kann auch ganz in Stille vor sich gehen). Wir sind ganz aufmerksam bei der Sache, ganz wach, kein Spalt ist mehr da: *Hanare*, das Schussgeschehen, indem es für einen längeren oder kürzeren Moment keine Differenzen zwischen den Einzelheiten gibt, ja, vielleicht sogar eine Verschmelzung stattfindet.

Dann ist auch das wieder zuende, und wir geben uns der Nachwirkung hin, dem Ablassen der Energie, dem Herunterschwingen und Auslaufen des Spannungsbogens, vielleicht sogar einer gewissen Sättigung: *Zanshin*, das zurückbleibende Herz.

In der Theorie des Kyudo gibt es drei Arten, das Ziel zu treffen (vgl. z. B. Onuma, H., 1993, S. 3f.):

- eines, auf das man schießt – ein sehr fernes, distanziertes Ziel;
- eines, das man durchbohrt – Verschmelzung, Hunger, Aggression, Lust;
- und schließlich jenes, mit dem sich der Schütze identifiziert: er ist schon dort, bevor er noch geschossen hat, und die Welt ist ein einziger Raum.

Dazu gibt es meines Erachtens drei analoge Arten therapeutischer Interventionen:

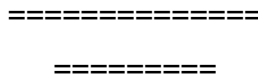
- die Anwendung einer Technik, einer Methode und „schauen, was passiert“;
- die durch Selbst/Erfahrung geschulte, sichere Intuition, dass jetzt etwas getroffen, berührt, verändert werden kann;
- und schließlich das Bewusstsein, dass man selbst und der Klient/die Klientin im Mensch-Sein nicht verschieden sind, dass beide, Therapeut/in und Klient/in, was immer sie tun oder unterlassen, zusammen eine Situation kreieren, die eine einzigartige, unwiederholbare *Koinzidenz* ist und ihre je

eigene, mehr oder weniger starke Wirklichkeit aus sich selbst heraus entwickelt. Beide sitzen in *einem* Boot im großen Meer der Wirklichkeit.<sup>22</sup>

Das letztgenannte Ziel, wo sich der Schütze mit dem Ziel identifiziert, wird in der Kyudo-Literatur einem Spiegel gleichgesetzt, dem „*Spiegel des Selbst*“. Und auch die letztgenannte Situation im psychotherapeutischen Praxis-Raum ist ein Spiegel, der mich und den Klienten/die Klientin genau und umfassend zeigt.

Das Selbst ist manchmal klar, in sich ruhend und eindeutig; dann ist es wieder undeutlich, zerrissen und unsicher. Der Spiegel zeigt den Vollkommenen wie den Unvollkommenen: er schafft Vertrauen, Mut und Zuversicht und er zerstört Überheblichkeit und falsche Sicherheiten.

*Fazit:* Das japanische Bogenschießen ist eine gute Übung für TherapeutInnen.



---

<sup>22</sup> Vgl. das bekannte Zen-Tuschebild, wo ein Mensch in einem Boot inmitten des Ozeans auf den Wellen schaukelt. Er hat eine Leine nach einem Fisch ausgeworfen, aber wenn der Fischer Glück hat, wird er das ganze Meer fangen - das ihn selbst schon längst umfassen hat.

## 5. Literaturliste

- Acker, William: Kyudo, the Japanese Art of Archery, Boston u. Tokyo, Tuttle, 1998
- Baker, Richard: Die Verkörperung von Raum, in: Baxa u. a., Verkörperungen, a. a. O., S. 25-38
- Baxa, G. L., C. Essen u. A. H. Kreszmeier (Hgg.): Verkörperungen, Systemische Aufstellung, Körperarbeit und Ritual, Heidelberg, Carl Auer, 2004
- Beisser, Arnold: The Paradoxical Theory of Change, in: Fagan u. a., Gestalt Therapy Now, a. a. O., S. 77-80
- Csikszentmihalyi, Mihaly: Flow, The Psychology of Optimal Experience, New York, Harper & Row, 1990
- Damasio, Antonio R.: Descartes' Irrtum, München u. a., List, 1997  
- ders.: Ich fühle, also bin ich. Die Entschlüsselung des Bewusstseins, München, List/Ullstein, 2002
- Dogen, Zenji: The Time-Being, in: Tanahashi, Moon in a Dewdrop, a. a. O., S. 76-83
- Draeger, Donn F.: Classical Budo, New York/Tokyo, Weatherhill, 1973
- Essen, Siegfried: Leibliches Verstehen, Wirkungen systemischer Inszenierungsarbeit, in: Baxa u. a., Verkörperungen, a. a. O., S. 59-83
- Fagan, J. u. I. L. Shepherd (Hg.): Gestalt Therapy Now - Theory, Techniques, Applications, New York, Harper, 1970
- Frambach, Ludwig: Schöpferische Indifferenz - Die Philosophie von Salomo Friedlaender, in: Fuhr, Handbuch, a. a. O., S. 295-308
- Fromm, Erich: To Have or to Be, London, Abacus, 1979
- Fuhr, R., M. Sreckovic, M. Gremmler-Fuhr (Hgg.): Handbuch der Gestalttherapie, Göttingen u. a., Hogrefe, 1999
- Gombrich, Ernst H.: Die Geschichte der Kunst, Berlin, Phaidon, 16. Aufl., 1995
- Gottwald, Christian: Körperpsychotherapeutische Perspektiven zur Neurobiologie, Internetttext, [www.eidos.at](http://www.eidos.at), 2000
- Gremmler-Fuhr, Martina: Grundkonzepte und Modelle der Gestalttherapie, in: Fuhr, Handbuch, a. a. O., S. 345-392
- Gundert, Wilhelm (Hg.): Bi-Yän-Lu, Meister Yüan-wu's Niederschrift von der Smaragdenen Felswand, Frankfurt a. M., Ullstein, 1983
- Gülberg, Niels: Eugen Herrigels Wirken als philosophischer Lehrer in Japan, in: Waseda-Blätter Nr. 4/1997, S. 41-66, u. Nr. 5/1998, S. 44-60

- Hartmann-Kottek, Lotte: Gestalttherapie, u. Mitarb. v. Uwe Strümpfel, Berlin u. a., Springer, 2004
- Heidegger, Martin: Sein und Zeit, Tübingen, Niemeyer, 15. Aufl., 1979
- Herrigel, Eugen: Zen in der Kunst des Bogenschießens, Frankfurt a. M., Fischer-Tb., 2004
- Hoff, Feliks: Kyudo, Die Kunst des japanischen Bogenschießens, Berlin, Weinmann, 4. Aufl., 1985
- Huizinga, Johan: Homo Ludens, Vom Ursprung der Kultur im Spiel, Hamburg, Rowohlt-Verlag, 1956
- Inagaki, Genshiro: "Yumi no Kokoro" - Der durch das Bogenschießen geborene Geist, übers. u. bearb. v. M. Speidel, in: Hoff, Kyudo, a. a. O., S. 205-209
- Joslyn, Marc: Figure/Ground: Gestalt/Zen, in: Stevens (Hg.), gestalt is, a. a. O., S. 229-246
- Jung, Carl Gustav: Psychologie und Alchemie, Freiburg, Walter, 5. Aufl., 1979
- Komachiya, Sozo: Herrigel und das Bogenschießen (Herrigel kun to yumi), in: Zanshin, Das Kyudo-Magazin, hgg. v. Präs. d. Deutschen Kyudo-Bundes, Sonderausg. 2004, S. 36-41
- Kushner, Kenneth: One Arrow, One Life - Zen, Archery, Enlightenment, Boston u. Tokyo, Tuttle, 2000
- Kyudo Manual, Vol. I, Principles of Shooting (*Shaho*), rev. ed., hg. v. All Nippon Kyudo Federation (A.N.K.F.), 1994, übers. v. Liam O'Brien
- Leopold, Diethard: Wissenschaft, Psychologie und Zen - eine interdisziplinäre Verfremdung, Wien, Wr. Univ. Vlg., 1995
- Madelung, Eva: Eigenwilliger Bruder Esel, Der Körper als Instrument systemischer Wahrnehmung, in: Baxa u. a., Verkörperungen, a. a. O., S. 14-24
- de Mello, Anthony: Der springende Punkt . Wach werden und glücklich sein, Freiburg u. a., Herder, 1997
- Merleau-Ponty, Maurice: Phänomenologie der Wahrnehmung, Berlin, De Gruyter, 1966
- Morisawa, Jackson: Zen Kyudo, Honolulu, International Zen Dojo, 1984
- Obereisenbuchner, Matthias: Kyudo - Der Weg des Bogens, Düsseldorf, Econ, 1987
- Onuma, Hideharu with Dan and Jackie DeProspero: Kyudo, The Essence and Practice of Japanese Archery, Tokyo, Kodansha, 1993
- Perls, Frederick S.: Four Lectures, in: Fagan u. a., Gestalt Therapy Now, a. a. O., S. 14-38
- ders.: In and Out the Garbage Pail, Highland, NY, The Gestalt Journal Press, 1992

- Perls, F. S., R. F. Hefferline u. P. Goodman: Gestalttherapie. Wiederbelebung des Selbst (Bd. 1) u. Lebensfreude und Persönlichkeitsentfaltung (Bd. 2), Stuttgart, Klett-Cotta, 1979 (orig. engl. *Gestalttherapy, excitement and growth in the human personality*, 1951)
- Petzold, Hilarion (Hg.): Psychotherapie und Körperdynamik, Paderborn, Junfermann, 1979
- Reps, Paul (Hg.): Ohne Worte - ohne Schweigen, 101 Zen-Geschichten und andere Zen-Texte aus vier Jahrtausenden, Bern u. a., O. W. Barth-Verlag, 1976 (orig. engl. *Zen Flesh, Zen Bones*, 1976)
- Rombach, Heinrich: Strukturontologie, Eine Phänomenologie der Freiheit, Freiburg/München, Alber, 2. Aufl., 1988
- ders.: Strukturanthropologie, "Der menschliche Mensch", Freiburg/München, Alber, 2. Aufl., 1993
- Roob, Alexander: Alchemie und Mystik, Das hermetische Museum, Köln u. a., Taschen, 2000
- Sayama, Mike: Samadhi, Self Development in Zen, Swordmanship, and psychotherapy, New York, State Univ. of N. Y. Press, 1986
- Shah, Idries: Learning How to Learn, Psychology and Spirituality in the Sufi Way, London, The Octagon Press, 1978
- Siems, Martin: Dein Körper weiß die Antwort, Focusing als Methode der Selbsterfahrung, Reinbek/Hamburg, Rowohlt, 1986
- Simkin, James S.: Mary : A Session with a Passive Patient, in : Fagan u. a., Gestalt Therapy Now, a. a. O., S.162-168
- Stevens, John O. (Hg.): gestalt is, Moab/Utah, Real People Press, 1975
- Suzuki, Daisetz T.: Zen and Japanese Culture, Princeton, Princeton Univ. Press, 3. Aufl., 1973
- Tanahashi, Kazuaki (Hg.): Moon in a Dewdrop, Writings of Zen Master Dogen, New York, North Point Press, 5. Aufl., 1999
- Tolle, Eckhart: The Power of Now, A Guide to Spiritual Enlightenment, London, Hodder&Stoughton, 2001
- Varga von Kibéd, Matthias: Der Körper als Wahrnehmungsorgan in der systemischen Aufstellungsarbeit, in: Baxa u. a., Verkörperungen, a. a. O., S. 40-58
- Wallner, Fritz: Acht Vorlesungen über den Konstruktiven Realismus, Wien, Wiener Universitätsverlag, 1991 (Cognitive Science 1)
- Yamada, Shoji: The Myth of Zen in the Art of Archery, in: Zanshin, Das Kyudo-Magazin, hgg. v. Präs. d. Deutschen Kyudo-Bundes, Sonderausg. 2004, S. 6-35
- Yuasa, Yasuo: The Body, Toward an Eastern Mind-Body Theory, Albany, State Univ. of New York Press, 1987

**Anhang / Grafik:**

**Bewegungsform des Spannens und Lösens im Kyudo**

**(hier folgt im Original eine Reihe von Grafiken, die das Heben des Bogens, das Hikiwake und den Schuss für einen Laien illustriert.)**