

# VOM DENKEN UND NICHT-DENKEN

*Was wir beim Bogenschießen für das achtsame Leben lernen können.*

*Die letzte Sekunde. Silber glänzt die Pfeilspitze im Sonnenlicht. Der Bogen ist gespannt, bewegungslos verharrt der Körper. Einzig mein Atem fließt ruhig und still in die klare Morgenluft ... und mit einem Male löst sich der Pfeil, schnell lautlos von der Sehne und schlägt den Bruchteil einer Sekunde später in die Mitte der Scheibe. Getroffen.*

*Volle Konzentration, hohe Anspannung, alle Anstrengung fokussiert auf das Ziel. Ein Bild vom Bogenschießen, das sich Außenstehende und Anfänger nur allzu gerne machen. Und das doch nur die halbe Wahrheit zeigt. Denn es geht auch – und vor allem in der entscheidenden letzten Sekunde – genau um das Gegenteil: Nicht-Fokussieren, Nicht-Denken, Nicht-Fühlen, absichtsloses Handeln. Leere.*

*„Ach herrje, was heißt denn das schon wieder?“, mag sich nun so mancher fragen. Ist Nicht-Denken also besser als Denken? Absichtsloses Handeln besser als vernünftiges Vorgehen? Der Mensch ist doch ein denkendes Wesen, vernunftbegabt – das soll plötzlich keine Rolle mehr spielen? Nur noch der Intuition folgen? Falsch! Dem Denken, dem Nicht-Denken, der Intuition, dem Gefühl jeweils seinen/ihren Raum zur rechten Zeit geben. Das ist die Kunst im Bogenschießen, das ist die Kunst im Leben. Doch der Reihe nach.*

## **Die Kunst, loszulassen**

„Unterlassen Sie es doch, an den Abschuss zu denken“, rief der Meister aus. „So muss er misslingen!“ Wie oft hörte Eugen Herrigel diesen Satz, als er in den zwanziger Jahren des letzten Jahrhunderts als Philosophie-Professor in Japan lehrte und über „Die Kunst des Bogenschießens“ Zen und die japanische Kultur verstehen lernen wollte. Und in fünf langen und harten Jahren des Unterrichts beim berühmten Bogenschützen-Meister Kenzo Awa vor allem eines lernte: die Kunst, loszulassen, jeden Gedanken, jede Absicht. Im rechten Augenblick.

Wie für viele Menschen heute hieß Konzentration für Herrigel vor allem eines: zielgerichtetes Denken. Den Bogen, das Ziel, die Finger, die Arme, die Augen – alles scheinbar unter Kontrolle. Wie auch die ganze Situation. Gesteuert und überwacht vom Kopfe aus. Heute wissen wir, dass es der evolutionär jüngste Teil unseres Gehirns, der präfrontale Cortex

Foto: iStock

ist, mit dem wir denken, planen, analysieren, priorisieren, kontrollieren, ordnen. Mit dem wir einen Großteil unseres Alltags- und Arbeitslebens bestreiten. Der zum Menschsein gehört. Und uns manchmal im Wege steht.

## **Die Intuition übernimmt**

Denn trotz des gewaltigen Potenzials unserer gesamten geistigen Fähigkeiten ist die „mentale Bühne“, also der bewusst gesteuerte Teil unseres Gehirns, doch sehr begrenzt. Ebenso wie nur eine begrenzte Zahl von Schauspielern auf eine Bühne passen, so kann unser Cortex nur eine begrenzte Zahl an Wahrnehmungen und Gedanken gleichzeitig verarbeiten. In einer komplexen Situation wie dem Bogenschießen, in der jeder Teil des Körpers, die Spannung und Haltung des Bogens, der Wind, die Entfernung zum Ziel kontrolliert werden müsste, ist der Cortex heillos überfordert. Da muss die Intuition mit ihrem Zugang zu unserem gesamten Wissen übernehmen. Dazu allerdings muss das Denken einen Schritt beiseite treten und den Weg freimachen.

„At the crucial moment removing your thinking self from the equation“ hieß es jüngst in einem Beitrag über diese wichtigste mentale Fähigkeit von Sportlern, Musikern, Schriftstellern. Und Managern. Vor dem Abschlag des Golfballs, vor dem Aufschlag beim Tennis, vor dem Start im Rennen, vor Reden und Gesprächen, vor Sitzungen und vor Entscheidungen. Beim Improvisieren. Immer wenn’s komplex ist, heißt es, Zugang freiräumen. Den Weg zu mehr Ressourcen freimachen. Indem man das Denken mal beiseitestellt, aus seinem Gedankenstrom austritt. Das ist „aus der Mitte handeln“, sich im rechten Augenblick der Weisheit der Intuition hingeben. Klingt gut, aber wie dahin kommen?

## **Der Atem bringt den Geist zur Ruhe**

Mit Achtsamkeit und mit der Konzentration auf den Atem. Achtsam im Augenblick präsent sein. SEIN und nicht etwa die Präsenz denken. „Das ist es ja eben, dass Sie sich darum bemühen, dass Sie daran denken. Konzentrieren Sie sich ausschließlich auf die Atmung, als ob Sie gar nichts anderes zu tun hätten!“, riet der Meister, als Herrigel sich wieder mal nach Kräften und ergebnislos abmühte, den Bogen „mühe-los“ zu spannen. Ein Jahr war vergangen, immer und immer wieder hatte er diese Bewegung geübt. Und nun sollte er

auf einmal alles vergessen? Nein, das war nicht, was der Meister meinte. Er sollte die Bewegung einfach TUN und sie nicht in Gedanken verfolgen. Mit der Konzentration auf den Atem wird der Geist zur Ruhe gebracht. Und öffnet so den Weg zur Intuition, in der die Erfahrungen aller bisherigen Übungen vorhanden sind. Und so nutzbar gemacht werden können. „Damit aber dieses nichthandelnde Verhalten instinktiv gelinge, bedarf die Seele eines inneren Haltes und sie gewinnt ihn durch Konzentration auf die Atmung“, erläuterte der Bogen-Meister.

Schon seit Jahrtausenden ist die Atmung das zentrale Element eines jeden Achtsamkeits-Trainings. Der Atem verankert uns vollständig in der Gegenwart. Und bietet gleichzeitig unserem unruhigen Geist einen Ruheplatz. Ermöglicht so Nicht-Denken. Und schafft damit Raum zur Entfaltung von Intuition, Kreativität und Freude.

Denken ist eine unserer wertvollsten Fähigkeiten, die wir von Kindheit an erlernen und vervollkommen. Nicht-Denken ist eine unserer wichtigsten Fähigkeiten, die wir in der Kindheit einmal kannten und heute wieder erlernen müssen. Achtsamkeit ist der Weg dazu.



**Dr. Friedhelm Boschert** ist Banker, Gründer von MINDFUL SOLUTIONS, Dozent („CSR“, „Achtsames Management“) und berät Unternehmen, wie mit Achtsamkeit Veränderungsprozesse gelingen. In seinen Retreats und Seminaren ist das Bogenschießen Bestandteil der Achtsamkeitspraxis.

.....  
[www.mindful-solutions.de](http://www.mindful-solutions.de)