

Weg-Wort vom 5. September 2022

Wir wünschen Ihnen einen guten und gesegneten Tag!
Die Seelsorger und Seelsorgerin der Bahnhofkirche

*Das Weg-Wort –
Werktagsgedanken aus der Bahnhofkirche Zürich*

Bahnhofkirche
Postfach, 8021 Zürich
Tel. 044 211 42 42
info@bahnhofkirche.ch
www.bahnhofkirche.ch
PC 87-330962-2

Spannungsbogen

Vor ein paar Tagen hatte ich die Gelegenheit, mich im Bogenschießen zu versuchen. Die Trainerin erklärte uns, worauf wir achten sollten: Die Füße etwas mehr als schulterbreit hinstellen und so, dass sie mit dem Ziel auf einer Geraden liegen. Den Pfeil einlegen. Einatmen. Den Bogen spannen. Das Ziel anvisieren. Loslassen.



Bildquelle: Pixnio

Mit jedem Versuch wurde ich mit dieser Abfolge vertrauter. Ich spürte, dass jedes einzelne Element im Zusammenhang mit den anderen seinen Sinn ergab. Ich kam in einen Zustand der Ruhe und der Konzentration. Es war wichtig, genau auf meinen Körper zu achten. Nur so konnte ich das Ziel treffen.

Ich brauchte Kraft, um den Bogen gespannt zu halten. Zum Zielen hatte ich nur eine kurze Zeitspanne zur Verfügung, bevor meine Arme und Hände gezittert hätten und der Schuss ungenau geworden wäre. Wenn ich merkte, dass ich den richtigen Moment zur Schussabgabe verpasst hatte, musste ich mich zuerst entspannen und eine Pause machen. Dann konnte ich wieder von vorne beginnen.

Wenn ich beim Erledigen einer Aufgabe nicht fertig werde, setze ich mich oft unter Druck, investiere mehr Energie und versuche durchzuhalten. Das Bogenschießen hat mir gezeigt, dass man nach einer Zeit der Entspannung die Aufgabe mit einem neuen Versuch besser angehen kann.