MEDITATIVES BOGENSCHIESSEN

# Erfahrungen mit Pfeil und Bogen

**Der beliebte Workshop „Meditatives Bogenschießen" konnte nach zwei Jahren Corona-Pause endlich wieder stattfinden. Cornelia Kalz, Assoziiertes Mitglied der MMS in Berlin, nimmt uns mit hinein in die ‚Kunst des Bogenschießens'.**

**Gespannt**
Beim Meditativen Bogenschießen geht es nicht nur darum, ins Schwarze zu treffen, vielmehr um innere Ausrichtung.

Der Garten der benachbarten evangelischen Gemeinde in Kaulsdorf, den wir durch die Vermittlung von Freundinnen unserer Gemeinschaft nutzen konnten, bot eine gelungene Möglichkeit zu ökumenischer Begegnung in unserem Bezirk und zum Meditativen Bogenschießen. Wir waren eine bunt gemischte Gruppe von Teilnehmenden. Einige hatten Erinnerungen an vorherige Workshops, für andere wurde es eine neue Erfahrung, wieder andere hatten Bogenschießen schon als Sport ausgeübt. Alle waren offen und neugierig, obwohl das Wetter für eine Außenveranstaltung nicht einladend war.

„Wie geht denn das zusammen, Meditieren und Bogenschießen?" Mit dieser Frage brachte es am Beginn einer der Teilnehmenden auf den Punkt.

Kleine Körperübungen helfen zu Beginn, in Kontakt mit unserem Körper zu kommen. Den Bogen aussuchen, der zur eigenen Größe und Kraft passt, und die geeignete Entfernung zur Zielscheibe finden, sind wichtige Schritte, bevor die ersten Pfeile in Richtung Zielscheibe fliegen dürfen.

Die anfängliche Nervosität oder Hektik legen sich allmählich, wenn Auge und Hand sich wohl koordiniert bei den gut geerdeten Bogenschiesser*innen einstellt, sobald sie einen guten Stand haben.

## Rituale helfen

Der Vorgang von Pfeil auflegen, Einatmen, Sehne spannen, Lösen, Ausatmen gleicht einem Ritual. Was anfangs vielleicht wie ein strenges Reglement wirkt, wird langsam zu einem Geländer, das hilft, mehr und mehr bei sich anzukommen. Der immer gleiche Ablauf entlastet, führt mehr und mehr zu bewusster innerer Wahrnehmung. Es ist plötzlich nicht mehr so wichtig, ob die anderen mir beim Schießen zuschauen, das Bedürfnis, mich mit ihnen zu vergleichen, wird unwichtig. Auch ein Schuss, der sein Ziel neben oder hinter der Scheibe findet, ist ein Schuss, der mir Vieles über mich erzählen kann.

Die Zielscheibe vor mir wirkt wie ein Spiegel, der Bogen mit der sich spannenden Sehne nimmt mich mit in sein Kraftfeld, und mit dem Pfeil schicke ich alles, was ich in diesem gesammelten Moment bin, auf die Reise aus mir heraus und gleichzeitig zu mir selbst. Verpasse ich zum Beispiel den rechten Moment, die Finger von der gespannten Sehne zu lösen, verpufft die gesammelte Kraft und der Pfeil trudelt. Inneres Zaudern kann mir dadurch im äußeren Tun bewusstwerden.

So spüren wir, dass Bogenschießen unsere Aufmerksamkeit bündeln kann und das oft belastende Gedankenkarussel zur Ruhe kommen lässt. Diese Er-

fahrung machten die Teilnehmenden und tauschten auch darüber aus, dass es ihnen nicht mehr so wichtig war, ins „Schwarze“ zu treffen.

### Die innere Mitte finden

Zwischen den einzelnen Übungsrunden mit Pfeil und Bogen gab es Zeiten der Stille. In der Achtsamkeit auf den Atem ganz bei sich zu sein und dem Erlebten Raum zu schenken, ist sozusagen die meditative Vertiefung zum Tun. Diese Ruhe haben wir in die nächsten Bogenrunden mitgenommen und gespürt, dass sich das Schießen aus diesem Zustand heraus „anders“ anfühlt, gelassen, kraftvoll, erfrischend.

Je mehr wir in eine meditative Atmosphäre eintraten, unseren Rhythmus von „Aktion und Kontemplation“ fanden, um so verrückter spielte das Wetter mit: Regen, Sturm und Kälte. Zu erleben, dass diese widrigen Bedingungen unwichtiger werden können, wenn wir den Kontakt zu unserer inneren Mitte finden, war sicher eine weitere kostbare Erfahrung dieses Tages. Eine Teilnehmerin bedankte sich mit den Worten: „Der Tag gestern hat mir wieder viel Kraft gegeben!“

___ Dr. Cornelia Kalz

**» Gott ist in uns, um uns und mit uns. Liebe will geben und zählt nicht die Kosten. Nichts ist zu viel für die Liebe.**

Anna Dengel, Gründerin der Missionsärztlichen Schwestern

**Konzentriert**
Cornelia Kalz gibt praktische Tipps.

## NACHRICHTEN

### Abschluss des Generalkapitels

Das 15. Generalkapitel der Missionsärztlichen Schwestern wurde am 15. Juli 2022 feierlich mit einem Gottesdienst in der Kapelle des Exerzitienhauses in Hofheim beendet. Markus Luber SJ feierte mit der Gemeinschaft den Abschluss des fast vierwöchigen Kapitels. Während der Liturgie wurde symbolisch und bewegend die Leitungsverantwortung vom bestehenden Leitungsteam der Gemeinschaft in die Hände der neuen Leitung gelegt. Danach wurde in der Aula fröhlich und dankbar weiter gefeiert.

Im Anschluss waren die Delegierten zusammen mit Mitschwestern und Freund*innen der Gemeinschaft nach Steeg im Lechtal eingeladen. Hier wurde 1892 Anna Dengel, die Gründerin der Missionsärztlichen Schwestern, geboren. Diese Fahrt war voller bewegender Erlebnisse: Die Musikkapelle Steeg und die Schützengarde geleiteten die MMS festlich zur Kirche, in der ein gemeinsamer internationaler Gottesdienst zusammen mit den Bewohner*innen von Steeg stattfand.

Nach der Eucharistiefeier zog die festliche Prozession weiter durch den Ort zum Gemeindehaus. Im Anna-Dengel-Saal wartete ein besonders gestalteter Abend mit traditionellem Essen, Musik und kulturellen Tanzeinlagen aus aller Welt.

Am nächsten Tag gab es eine Führung durch Anna Dengels Geburtshaus, berührend für viele Schwestern, die erstmalig zu den "Wurzeln" der Gemeinschaft gereist waren. Erfüllt von unvergesslichen Erlebnissen reisten Schwestern, Assoziierte, Gäste und Freund*innen nach zwei intensiven Tagen im Tiroler Bergland wieder heim.

**Liebe Leserinnen und Leser!**
**Für Ihre Verbundenheit in 2022 danken wir Ihnen! Von Herzen wünschen wir als Gemeinschaft Ihnen und Ihren Familien ein gesegnetes Zugehen auf Advent und Weihnachten und einen guten, friedlichen Jahresausklang! Möge ‚Familie Mensch‘ auf unserer Erde verstärkt Wege zum Frieden finden!**

**Ihre Missionsärztlichen Schwestern**


## IMPRESSUM

**Missionsärztliche Schwestern**

**Herausgeber:**
Missionsärztliche Schwestern,
Sekretariat, Scharnhölzstr. 37, 46236 Bottrop,
Telefon: 02041/7828002, Telefax: 02041/7828008,
Internet: www.missionsaerztliche-schwestern.org,
Email: sekretariat@mms-de.org
**Redaktion:**
Schwester Beate Glania (V.i.S.d.P.),
E-Mail: b.glania@mms-de.org

**Vertrieb & Bestellungen:**
Kontaktdaten siehe Herausgeber
**Abonnement** der kontinente-Ausgabe
mit der Beilage der Missionsärztlichen Schwestern
jährlich 17,95 EURO für 6 Ausgaben
**Bankverbindung:**
Missionsärztliche Schwestern, Bank im Bistum Essen,
IBAN: DE40 3606 0295 0047 4000 15,
BIC: GENODED1BBE
**Druck:** Weiss-Druck GmbH & Co. KG,
Hans-Georg-Weiss-Straße 7, D-52156 Monschau