ZEN- Buddismus

Ein Beitrag von Standardgewehrschütze Dr. Peter Steinmann

Im Spannungsfeld zwischen Pfeilbogen und Standardgewehr

Anders gesagt: Was können wir Hightech-Schützen von den legendären Pfeilbogenschützen des ZEN- Buddismus lernen? Sicher haben die meisten schon von diesen Mönchen gehört, welche das Bogenschiessen als Meditation betreiben. Dabei treffen sie offenbar auch mit geschlossenen Augen auf wundersame Weise mit ihren Pfeilen ins Scheibenzentrum.

Zen in der Kunst des Bogenschiessens
Also, liebe Schützenkameraden, wenn Ihr Euch für das Eidgenössische in Frauenfeld etwas Besonderes vorgenommen habt, dann habe ich Euch einen Geheimtipp. Es gibt nämlich ein kleines Büchlein von Prof. Eugen Herrigel: «Zen in der Kunst des Bogenschiessens.» Der Autor erlernte von 1924 bis 1929 die Kunst des Bogenschiessens bei einem Meister in Japan und schrieb seine Erkenntnisse im oben genannten Büchlein nieder. Diese Aufzeichnung ist meines Erachtens auch für jeden Gewehr- oder Pistolenschützen sehr lehrreich.

Was kann für uns von Interesse sein?
Ich möchte nun einige Kernpunkte aus dem Büchlein näher erläutern und hoffe, damit Neugierde zuwecken. Zu den einzelnen Punkten füge ich an, was ich persönlich daraus gelernt habe. Den Aufzeichnungen von Prof. Herrigel ist die erstaunliche Tatsache zu entnehmen, dass er am Anfang nicht einmal den starken Bogen spannen konnte, weil
er falsch atmete! «Sie können es deshalb nicht, weil Sie nicht richtig atmen. Drücken Sie nach dem Einatmen den Atem sachte herunter, sodass sich die Bauchwand mässig spannt und halten Sie ihn da für eine Weile fest. Dann atmen Sie möglichst langsam und gleichmässig aus, um nach kurzer Pause mit einem raschen Zug wieder Luft zu schöpfen»,tadelte ihn sein Lehrmeister.

Richtiges Atmen — ein zentraler Punkt im Spitzensport
Der einheitliche Vorgang des Spannens und Schiessens wird in die Abschnitte «Ergreifen des Bogens» –«Auflegen des Pfeiles» – «Hochnehmen des Bogens» – «Spannen und Verweilen in der höchsten Spannung» – «Lösung des Schusses» zerlegt. Jeder von ihnen wird durch Einatmen eingeleitet, durch Festhalten des heruntergedrückten Atems getragen und durch Ausatmen abgeschlossen. Dann empfahl der Meister: «Konzentrieren Sie sich ausschliesslich auf die Atmung, als ob Sie gar nichts anderes zu tun hätten».So gelang es dem Schüler nach monatelangem Üben, durch korrekte Atmung unterstützt, den starken Bogen locker und mühelos zu spannen.

Was habe ich gelernt?
Was habe ich daraus gelernt? Ich habe meinen ganzen Ablauf, vom Aufnehmen bis zum Absetzen der Waffe, ebenfalls in Abschnitte zerlegt, welche immer durch die gleichen Atemsequenzen begleitet werden. Im Gegensatz zu den meisten anderen Schützen atme ich wie die Bogenschützen vor dem Auslösen in höchster Spannung ein. Mir fällt es leichter, in höchster Spannung zu verweilen und den Schuss gehen zu lassen, wenn ich etwas mehr Luft habe. Und wenn ich einmal vom Wettkampfstress befangen bin, dann versuche ich, mich einfach nur auf die Atmung zu konzentrieren und so wieder zu mir selbst zu finden. Probieren Sie es doch auch einmal!
Nachdem Herrigel den Bogen einigermassen ruhig spannen und halten konnte, folgte der nächste Knackpunkt: Das Lösen des Schusses (Dies müsste doch jedem Schützen bekannt vor kommen!). ««Wie dem auch sei, ich übte fleissig und gewissenhaft, doch war alle Mühe vergebens. Vor allem bemerkte ich, dass das Öffnen der rechten Hand nicht ohne Anstrengung gelang. Die Folge war ein Ruck im Augenblick des Abschusses, der den Schuss verwackelte.» Der Meister empfahl: «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. Es
muss sein, wie wenn die Bogensehne den Daumen, der sie festhält, jählings durchschnitte. Sie dürfen die rechte Hand nicht absichtlich öffnen!» Es folgten Wochen und Monate fruchtlosen Übens.
«Unterlassen Sie es doch, an den Abschluss zu denken», rief der Meister aus. «So muss er misslingen! Dabei ist alles so einfach. Sie können von einem gewöhnlichen Bambusblatt lernen worauf es ankommt. Durch die Last des Schnees wird es herabgedrückt, immer tiefer. Plötzlich rutscht die Schneelast ab, ohne dass das Blatt sich gerührt hätte. Verweilen Sie ihm gleich, in höchster Spannung, bis der Schuss fällt. So ist es in der Tat; wenn die Spannung erfüllt ist, muss der Schuss fallen. Er muss vom Schützen abfallen wie die Schneelast vom Bambusblatt, noch ehe er es gedacht hat!»
Es vergingen wieder Wochen und Monate ohne ein Erfolgserlebnis. Alles Fragen, Nachdenken und Diskutieren half nichts: «Also sprechen wir nicht mehr darüber, sondern üben wir!» sprach der Meister. Aber eines Tages verneigte sich der Meister: «Sie verweilten diesmal völlig absichtslos in höchster Spannung; da fiel der Schuss von Ihnen ab wie eine reife Frucht. Nun üben Sie weiter, wie wenn nichts geschehen wäre!»

Es schiesst mich
Endlich hatte es der Lehrling also einmal geschafft! Sicher weiss jedermann, wovon ich spreche. Es sind diese «Traumschüsse», welche einfach im goldrichtigen Moment «gehen». Man kann es nicht richtig beschreiben, aber jeder, der es einmal erlebt hat, weiss, was gemeint ist. Mein Lerneffekt: Ich versuchte immer wieder im Trockentraining, in höchster Spannung zu verweilen und dieses absichtslose «Abfallendes Schusses» zu erleben. Mit der Zeit gelingt es immer besser diese Meisterschüsse von den «hinausgewürgten» Schüssen zu unterscheiden. Ob es nach dem Auslösen noch «chlöpft» und was der ominöse Monitor hinterher anzeigt, wird zur Nebensache. Es folgt dann ein Abschnitt über das Zielen und Treffen, welchen ich aber nicht erläutern und kommentieren möchte. Er würde den Rahmen dieses Artikels sprengen. Nur soviel: Mit dem Treffen ist es ähnlich wie mit dem Auslösen. Es muss ohne eigenes bewusstes Dazutun passieren. «Es hat geschossen und getroffen!» Mein Lerneffekt: Ich versuche in höchster Spannung zu verweilen und konzentriere mich ganz auf den Ring im Korn(Pistolenschützen: Kimme und Korn). In dieser Spannung versuche ich mich dann vom Auslösen überraschen zu lassen, genau indem Moment, wenn sich das Scheibenschwarz für einen kürzeren oder längeren Moment im inneren Weiss des Ringes zentriert. Dabei ist das Überraschungsmoment des Schusses in höchster Spannung viel wichtiger, als die 100 %-ige Zentrierung der Scheibe. Die Schüsse hängen auf diese Weise viel besser an. Es lässt sich aber nichts erzwingen. Man muss nur geduldig üben!

Volle Konzentration und keine Gedanken an das Ergebnis

Erwähnenswert ist auch, was Herrigel über das Verhalten nach dem Schuss sagte. Wenn mir einige gute Schüsse gelangen und ich mir darauf begann etwas einzubilden, fasste mich der Meister ungewöhnlich schroff an:«Was fällt Ihnen denn ein», rief er dann, «über schlechte Schüsse soll man sich nicht ärgern, das wissen Sie schon längst. Fügen Sie hinzu, sich über gute Schüsse nicht zu freuen. Von dem Hin und Her zwischen Lust und Unlust müssen Sie sich lösen. Sie müssen lernen, in gelockertem Gleichmut darüber zu stehen, sich also so zu freuen, wie wenn ein anderer, und nicht Sie gut geschossen hätten. Auch in dieser Beziehung müssen sie unermüdlich üben — Sie können gar nicht ermessen, wie wichtig dies ist.»

Mein Lerneffekt: Ich versuche, das nackte Resultat meiner Schüsse nicht über zu bewerten. Sondern ich versuche, das Resultat einfach gleichmütig zu akzeptieren. Gute Schüsse sind O.K., aber kein Grund, übermütig oder nervös zu werden. Schlechte Schüsse sind auch O.K. und überhaupt kein Grund, die Flinte ins Korn zu werfen, denn sie zeigen mir, dass ich etwas falsch gemacht habe. Gute und schlechte Schüsse sind nur das Resultat meiner Vorbereitung auf den Wettkampf und aufs Auslösen. Also kein Grund für übermässige Gefühlsregungen, welche mich von der Konzentration abhalten. Soweit die kurzen Abschnitte aus dem Büchlein «ZEN in der Kunst des Bogenschiessens». Fall sich Interesse wecken konnte, so wünsche ich eine spannende Lektüre und glückliche Umsetzung mit möglichst vielen Meisterschüssen!
Peter Steinmann