Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 55 (1998)
Heft: 9: Pilze : verblüffend gesund

Artikel: Das Glück liegt im Loslassen
Autor: Österle, Kurt / Weiner, Christine
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-558381

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 25.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Das Glück liegt im Loslassen

Sich im Loslassen zu üben, schafft Freiheit, Entspannung und das befriedigende Gefühl, die Dinge des Lebens so zu nehmen, wie sie sind. Der Bogen kann beim Einüben des Loslassens ein wertvoller Begleiter sein. Die Beschäftigung mit Pfeil und Bogen entspannt und hilft uns, unserer Mitte wieder näher zu kommen. GN-Mitarbeiterin Christine Weiner sprach in München mit Kurt Österle.

GN: *Herr Österle, Sie geben Seminare in der Kunst des Bogenschiessens, möchten aber eigentlich keine Sportart lehren. Was unterscheidet denn Ihre Art des Bogenschiessens von derjenigen der Sportvereine?*

K. Österle: Einmal liegt der Unterschied in der Technik. Wir schiessen etwas anders als es bei Bogensportvereinen der Fall ist. Wir tragen kein Visier, und wir zählen keine Punkte. Bogenschiessen, so wie ich es betreibe, ist eine Methode der inneren Sammlung. Es ist ein *im Augenblick sein*, ein *achtsam sein*. Wenn ich bei allem, was ich tue, achtsam bin – beim Zählen der Atemzüge, beim Gehen, Stehen, Ziehen, Lösen – wird aus der sportlichen Übung eine besinnliche Betrachtung, die mir innerliche Ruhe gibt.

GN: *Bedeutet das, es gibt kein Ziel?*

K. Österle: Ein Ziel brauchen wir ja für unsere Übungen. Wir schiessen auf eine Scheibe, einen Punkt, auf den wir gerne treffen möchten. Aber wir zielen ziellos, oder zielen nicht und treffen manchmal trotzdem.

GN: *Betrachten wir den körperlichen Aspekt. Für wen ist Bogenschiessen gut?*

K. Österle: Für jeden Menschen. Für Gesunde, Kranke, Alte und Junge. Auch Menschen, die mit Krankheiten anreisen, finden bei uns den richtigen Bogen, denn wir versuchen, Stärke und Zuggewicht des Bogens der körperlichen Verfassung anzupassen.

GN: *Werden beim Bogenschiessen nicht nur die oberen Extremitäten angesprochen?*

K. Österle: Ich erlebe es anders. Mein Empfinden ist, dass der ganze Mensch angesprochen wird. Seine Seele, sein Geist, sein Körper. Zum Beispiel das aktive Stehen und das aufmerksame Schritt-für-Schritt-Gehen: dabei ist der ganze Mensch gefordert. Aktives Stehen heisst ja, ich nehme mich bewusst stehend wahr. Ich spüre meine Füsse auf dem Boden fest verankert. Ich richte mich im Bereich des Beckens, des Leibes und des Oberkörpers entsprechend aus. Das ist gar nicht so einfach wie man denkt. Da ist wirklich der ganze Körper gefragt und in seiner Bewegung betroffen.

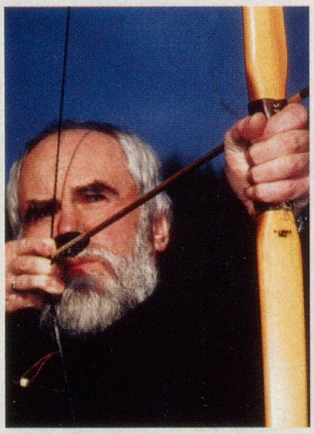
GN: *Und es kommt sicherlich auch viel Seelisches mit hoch, weil die Psyche angesprochen wird?*

K. Österle: Ja, das ist in der Tat so. Der Bogen wird zum Spiegel der Seele. Das ist das, was mir am Anfang eigentlich niemand so richtig glauben will, bis man später erkennt, dass es so ist.

GN: *Haben Sie da ein Beispiel?*

Der Bogen wird zum Spiegel der Seele. Das ist das, was mir am Anfang keiner so richtig glauben will.

Kurt Österle



war früher Grosshandels- und Exportkaufmann, studierte dann Theologie und war mehrere Jahre Gemeindepfarrer und Pfarrer im Schuldienst.

Heute gibt er (Selbsterfahrungs-)Seminare in der Kunst des Bogenschiessens, die in regelmässigen Abständen im Raum München, Raum Osnabrück und Raum Koblenz stattfinden.

Informationen:
Kurt Österle, Altbäckersmühle, D 56379 Singhofen, Tel. D 02604/ 58 47

K. Österle: Nun, wenn ich dem Übenden direkt gegenüberstehe, beobachte ich ganz bestimmte Abläufe. Wenn ich dann feststelle, dass ein Ablauf sich wiederholt, dann kommentiere ich das zunächst rein technisch, obwohl ich ahne, dass sich dahinter vermutlich ein Lebensmuster verbirgt. Wenn z.B. ein Teilnehmer den Pfeil nicht lösen kann, kann ich davon ausgehen, dass er damit auch sonst Schwierigkeiten hat. Wenn wir dann ins Gespräch kommen, stellt sich heraus, dass dieser Mensch seine Kinder nicht loslassen kann oder den Beruf oder den Tod eines Partners. Über den Bogen sind wir auf einmal beim eigentlichen Thema angelangt und spüren, wie sich über die Erfahrung in der Übung die Erfahrung des Lebens zeigt.

Ich habe den Eindruck, dass die heute 30- bis 40jährigen früher nach Grundsätzlichem fragen als meine Generation.

GN: *Was ist die Hilfe?*

K. Österle: Die Hilfe liegt im Auflösen des Musters. Denn wenn es den Weg von innen nach aussen gibt, dann muss dieses Gesetz ja auch umgekehrt gelten. Dann kann ich zu dem Menschen sagen: «Lass uns nun das Äussere verändern, an dieser Stelle arbeiten.» Um dann darauf zu vertrauen, dass das Gelernte sich auch auf den inneren Prozess auswirkt. Das ist das eigentlich Faszinierende an der Geschichte. Wir versuchen, hier ein Lebensgesetz zu durchbrechen.

GN: *Haben Sie noch ein Beispiel?*

K. Österle: Ja. Wenn jemand meint, er habe keine Widerstandskraft, dann üben wir das am Bogen. Wir üben ein Wochenende lang, Widerstandskraft zu entwickeln. Danach kann dieser Mensch nie wieder sagen: «Es ist bei mir immer so», denn er wird sich erinnern, dass es da ein Wochenende gab, wo er mit einem Lehrer lernte, Widerstand zu leisten. Er erinnert sich, dass er es konnte und Kraft zeigte. Damit ist das Gesetz des *Es-ist-bei-mir-immer-so* durchbrochen, und das ist sehr wichtig.

GN: *Wenn Sie bestimmte schwierige Muster entdecken, raten Sie dann auch schon mal zu einer Psychotherapie?*

K. Österle: Ja, denn ich bin kein Psychotherapeut und verstehe auch das, was ich mache nicht als Psychotherapie. In sehr schwierigen Fällen, wenn ich das Gefühl habe, dass meine Möglichkeiten überschritten werden, und ich die Verantwortung nicht übernehmen kann, rate ich zu einer Therapie. Aber es gibt auch die umgekehrte Situation, dass Menschen, die schon jahrelange Therapien hinter sich haben, zu mir kommen und erst durch das Bogenschiessen ihre Muster durchbrechen. Das soll übrigens keine Wertung sein. Man muss einfach sehen, welcher Weg zu welchem Menschen passt.

GN: *Wer besucht Ihre Seminare?*

K. Österle: Was die Altersstruktur betrifft, handelt es sich vorwiegend um Menschen zwischen 30 und 40 – das ist ja auch ein sehr spannendes Alter. Ich habe da übrigens den Eindruck, dass diese Generation früher als meine Generation beginnt, nach Grundsätzlicherem zu fragen. Natürlich kommen auch Menschen unter 30 und über 40. Beruflich betrachtet, finden sich viele Teilnehmer, die in pädagogischen oder sozialen Berufen arbeiten, Ärzte, Therapeuten, Psychologen. Und dann erstaunlich viele Musiker, Berufsmusiker. Desweiteren Handwerker, Vertreter des Managements – aber auch Hausfrauen, die sich mal für ein Wochenende aus dem häuslichen Trubel herausziehen wollen.

GN: *Finden sich auch Teilnehmer, die ein rein äusserliches Ziel wie einen Geschäftsabschluss anstreben und versuchen, dieses Ziel mit Hilfe Ihrer Übungen sicherer anzupeilen?*

K. Österle: Ja, diese Teilnehmer üben sich dann hier ein. Ganz gelassen und doch ganz konzentriert. Sie richten sich auf das Ziel aus. Das Unverkrampfte – also die Haltung, nichts zu müssen – hilft manchmal, ein Ziel besser zu erreichen.

GN: *Wie erklären Sie sich die Tatsache, dass die Teilnehmer Ihrer Seminare innerhalb kürzester Zeit den Alltagsstress vergessen?*

K. Österle: Das hat sicherlich viele Ursachen. Massgeblich ist das Bogenschiessen, die Präzision, die Präsenz, das zielgerichtete Tun. Dann die Stille der Besinnlichkeit. Das Schweigen,

eingebunden in ein Ritual der Achtsamkeit, das den Menschen dauernd fordert, da zu sein, wach zu sein. Dazu kommt die Möglichkeit des Einzelgesprächs. Ich glaube, die Verbindung all dessen entspannt und bringt zugleich eine ungeheuerliche innere Bewegung in Gang.

GN: *Wie lässt sich eine Übung der Besinnung und Entspannung im ganz normalen Alltag integrieren.?*

K. Österle: Indem man sie täglich fest einplant. An irgendeiner Stelle des Tages, trotz aller Hindernisse, die sich einem da in den Weg stellen wollen. Die Tageszeit ist egal, das muss jeder für sich selbst erfühlen. Das einzige, was ich für wichtig erachte, ist die Regelmässigkeit. Also nicht einmal morgens, einmal abends, gerade so, wie es einem passt. Das halte ich nicht für besonders hilfreich. Ich persönlich nehme mir Zeit am Morgen, denn diese Gewohnheit trägt mich ein Stück weit in den Tag. Sie hilft mir, Struktur zu finden.

GN: *Was unterscheidet Ihre Art der geistigen Sammlung und Entspannung von den Übungen, wie man sie zum Beispiel auf Sprech- und Musik-Kassetten kaufen kann?*

K. Österle: Wenn ich Ihnen sage, worum es bei unserer Art der Übung geht, wird der Unterschied vielleicht deutlich. Es geht darum, dass wir wach sind, dass wir nicht träumen, nicht dösen, keine Phantasiereisen machen, nicht in Trance verfallen und so weiter. Denn was ist, wenn man aus der eingeengten Bewusstseinlage aufwacht, von der Gedankenreise zurückkehrt? Der Alltag verändert sich dadurch nicht. Wenn es ausschliesslich um Entspannung geht, dann finde ich solche Kassetten, auch mit Musik, in Ordnung, denn Entspannung tut ja gut. Wenn es aber um einen Weg geht, bei dem man innerlich wachsen möchte, stark werden möchte, um den Alltag freudig, mutig und offen zu leben – dann ist das nicht ganz der richtige Weg. Wir versuchen, in der Stille alles loszulassen, denn dadurch wird es möglich, in etwas hineinzuwachsen. Wer sich konzentriert, braucht in der Regel keine Musik. Die ist da vielleicht sogar störend.

Die Präzision und das zielgerichtete Tun, die beim Bogenschiessen verlangt werden, lassen den Alltagsstress sehr schnell vergessen.

GN: *Wenn ich Ihre Methode weiter verfolgen möchte, sind dann die Übungen mit dem Bogen zwingend notwenig?*

K. Österle: Nein, aber es wäre ideal. Das Ganze besteht nun mal aus Bogenschiessen und der geistigen Sammlung.

GN: *Was kosten die Bögen, und wie teuer sind Ihre Seminare?*

Auf die Körperbeherrschung zu achten und in aller Ruhe ein Ziel anzuvisieren, ist nicht nur eine gute Übung im Sport, sondern auch im Leben.

K. Österle: Das kommt auf den Bogen und seine Ausstattung an. Einen einfachen Bogen bekommt man schon ab 180.- Mark, man kann aber auch 5000.- ausgeben. Die Kurskosten richten sich nach der Dauer. Ein Wochenendkurs kostet 190.- DM, inklusive der Benutzung der Bögen und Pfeile.

GN: *In Ihrem Seminar gibt es viele Regeln. Sind Regeln für Sie persönlich wichtig?*

K. Österle: Nein, denn für mich bedeutet Freiheit, mich innerhalb von Regeln frei zu bewegen, mich innerhalb eines Rahmens ganz frei zu entfalten. Es gibt Menschen, die sagen: «Freiheit heisst für mich, zu machen, was ich will». Das sehe ich nicht so. Was meine persönliche Lebensregel angeht, so entsteht sie aus meiner inneren Erkenntnis. Die Regel einer anderen Person entsteht aus deren innerer Erkenntnis. Ich würde, was das angeht, also niemandem etwas reinreden.

GN: *Denken Sie, dass das Bogenschiessen, wenn man es bewusst als Lebensübung ansieht, das Konzept des Lebens verändert, die Muster umschneidert?*

K. Österle: Also, wenn sich nichts verändern soll, dann brauche ich auch nichts zu unternehmen. Wenn ich etwas mache, dann tue ich dies ja aus einem tiefen inneren Suchen heraus. Auch wenn man am Anfang oft noch gar nicht weiss, was man eigentlich sucht und verändern möchte. Der Bogen wird dann zum Ausdruck. Bei der Übung mit ihm wird sichtbar, was in uns ist. Manchmal kann das, was wir finden, auch erschrecken, denn es ist nicht immer das, was wir uns wünschen. Aber wenn man auf dem Weg weitergeht, wird man sein Gleichgewicht wiederfinden, und es wird stabiler sein als zuvor.

Vertrauen hat nichts mit Vertraulichkeit zu tun. Distanz verhindert Abhängigkeiten. Doch die Berührung der Herzen ist unerlässlich.

GN: *Wenn ich zuhause nicht trainieren kann und dennoch diesen Weg beschreiten möchte, wie oft sollte ich dann an einem Kurs teilnehmen?*

K. Österle: Für die einen ist eine grosse Regelmässigkeit gut. Anderen empfehle ich, drei bis vier Mal pro Jahr ein Seminar zu besuchen, damit sie in der Übung bleiben.

GN: *Unterrichten Sie auch Freunde?*

K. Österle: Nein, denn ich kann nicht Freund sein und zugleich Lehrer. Das sind zwei verschiedene Ebenen und auf die Dauer geht das nicht gut. Da helfe ich lieber, einen Lehrer zu finden.

GN: *Wie wichtig ist Ihnen Distanz?*

K. Österle: Besonders das Einzelgespräch spielt ja auf einer Ebene des Vertrauens und der Intimität, ohne dabei vertraulich und intim zu werden. Das ist mir ganz wichtig. Die Berührung des Herzens halte ich für unerlässlich, aber das hat für mich nichts mit Vertraulichkeit zu tun. Das ist nämlich wieder eine andere Ebene. Ich halte Distanz für wichtig, damit keine Abhängigkeiten entstehen. Aber miteinander vertraut sein, ist eine Grundvoraussetzung für gemeinsames Wachsen.

GN: *Herzlichen Dank.* • CW

Bogenschiessen nimmt alle Kräfte des Menschen in Anspruch.