

17.04.2026 um 00:05 Uhr

hr2 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Rebecca Dechant,

Katholische Gemeindeferentin im PV St. Flora und St. Lioba Petersberg-Künzell-Fulda, Petersberg

Mitten ins Schwarze getroffen

Ich durfte neulich etwas Ausprobieren, etwas das mich völlig überrascht hat. Eine Sportart, die mir mehr über mich verraten hat als so manches Gespräch oder irgendein Tagebucheintrag. Ich habe nämlich zum ersten Mal in meinem Leben Bogenschießen ausprobiert.

Bogenschießen zum ersten Mal: Mehr als nur ein Abenteuer

Bis dahin kannte ich das nur aus Robin-Hood-Filmen: heldenhaft, leichtfüßig, kraftvoll – und irgendwie immer so ... zack, getroffen! Film halt. In Wirklichkeit sah das bei mir dann eher - sagen wir mal - weniger heldenhaft aus. Denn ich hatte nicht die geringste Ahnung, wie anstrengend das ist.

Spannung und Konzentration: Die Herausforderung für Körper und Geist

Da stehst du, musst Schultern und Ellenbogen sortieren – bitte im richtigen Winkel –, den oberen Rücken stabil halten, den Bauch anspannen und gleichzeitig so tun, als wäre das alles total meditativ. Während dein Körper innerlich schreit: Bitte nicht, ich habe hier doch seit Monaten genug Verspannungen. Und dann dieses Fokussieren. Die Zielscheibe anschmachten wie ein Stück Schokolade nach einem langen Tag – und gleichzeitig den Pfeil aufziehen, auch hier gilt: Körperhaltung nicht vergessen.

Loslassen lernen: Der Moment, in dem der Pfeil fliegt

Ruhe, Konzentration, Spannung, Kraft. Ganz ehrlich: Ich war angespannter als der Bogen selbst.

Aber dann: ein Atemzug. Ein Moment des Loslassens und der Pfeil fliegt. Ich schaue hinterher und kann nicht glauben, was ich sehe: mitten ins Schwarze. Meine innere Robin Hood Version macht sofort einen kleinen Freudentanz. Ich kann gar nicht anders. Ich strahle wie ein kleines Kind. Und genau da – in diesem Loslassen, in diesem Treffer – habe ich mich selbst wiedergefunden. Denn darin spiegelte sich alles, was die letzten Wochen und Monate gewesen ist.

Spiegel der letzten Wochen: Daueranspannung im Alltag erkennen

Diese Daueranspannung. Das Gefühl, ständig unter Strom zu stehen – zwischen Familie, Beruf, Projekten, Terminen, Arztbesuchen, Planungen, Elternabenden und diesem wunderschönen, chaotischen Großprojekt namens „Leben mit Kindern, Haus und Garten“. Immer fokussiert auf das Nächste, immer mit einem Ziel im Blick, ohne Pause. Alles war wichtig. Alles wollte Aufmerksamkeit. Und ich habe funktioniert – wie ein Bogen, der permanent gespannt ist. Als ich nach dem Abenteuer Bogenschießen nach Hause gekommen bin, habe ich es gespürt: Ich konnte atmen, ankommen, loslassen. Die Anspannung fiel ab – einfach so. Ich hatte meine innere Mitte gefunden. Und es fühlt sich heute noch gut an - wirklich gut.

Der Moment der Klarheit: Wie kleine Übungen Großes lehren

Dieses Gefühl berührt auch meinen Glauben: Diese innere Mitte, die wir im Alltag so leicht verlieren, ist für mich nicht nur ein körperlicher oder psychischer Zustand – sie ist etwas Tieferes. Ein Ort in mir, an dem Gott wohnt. Ein Raum, in dem ich gehalten bin. Eine Mitte, die ich nicht erkämpfen muss, sondern zu der ich immer wieder zurückkehren darf. Ich habe erkannt: Bogenschießen ist nämlich viel mehr als eine Sportart. Es ist eine kleine Schule des Lebens, eine geistliche Übung: Worauf richte ich mein Leben? Welche Kräfte wirken in mir?

Mitten ins Schwarze: Wie Vertrauen im Alltag gelingt

Der Bogen braucht Spannung, um den Pfeil zu tragen und ihn in die richtige Richtung zu lenken. Es ist der Moment, in dem ich alles gebe – und dann vertraue, dass der Pfeil seinen Weg findet. Und manchmal trifft man gerade dann mitten ins Schwarze.