

Vorwort

Vor mehr als 15 Jahren baute ich meinen ersten eigenen Holzbogen. Als er fertig zum Einschießen war, legte ich den Pfeil ein, spannte die Sehne, ankerte ¹⁾ – und konnte den Pfeil nicht lösen. Dies blieb den ganzen Tag über so. Während bei den anderen Pfeil um Pfeil flog, stand ich wie paralysiert im vollen Auszug, und musste immer von neuem die Sehne zurückgleiten lassen, den Pfeil ausnocken, und es von vorne versuchen. Während ich wieder und wieder erfolglos versuchte, den Pfeil abzuschießen, und dabei eine Gefühlsachterbahn von Unverständnis, Erstaunen, Verwirrung, Ärger und Verzweiflung durchlitt, war ich zugleich gefesselt: Hier mit diesem Holzbogen in der Hand kam ich mit einem Thema in Kontakt, von dem ich hätte schwören können, dass es keines mehr für mich war: **Loslassen**. Darüber wollte und musste ich mehr erfahren.

So begann mein Bogenweg, indem ich mit dem Bogen experimentierte und rang. Ich konnte mich dabei auf bekannte und oft auf neue Art und Weise erfahren und immer mehr den Reichtum an Metaphern und Symboliken von Pfeil und Bogen entdecken. Ein Reichtum, eine Vielfalt und zugleich Eindeutigkeit, die mich bis heute fasziniert und begeistert. Von dieser Faszination und den Möglichkeiten, den Bogen als Medium zu nutzen, handeln die folgenden Seiten.

Ich verstehe den Begriff „**therapeutisch**“ vor allem in seiner Bedeutung von „**unterstützen**“, im besten Sinne „**heilen**“; als Hinweis darauf, dass es darum geht, tiefer in Kontakt mit sich zu kommen und Entwicklungsprozesse einzugehen.

¹⁾ Ankern: das Ziehen der Sehne an einen Fixpunkt im Wangen-/Kinnbereich

Daher lag mir beim Schreiben sehr daran, all diejenigen zu erreichen, die eine Anziehung zum Bogen in sich spüren; gleich, ob sie diesen schon einmal in der Hand hatten oder nicht. Die es neugierig macht, was durch und mit ihm erfahren werden kann, weil sie dies für sich nutzen oder in ihrer Arbeit einsetzen möchten.

Mir war ein wissenschaftlich fundierter Überbau nicht wichtig, und ich habe daher eine Sprache gewählt, die weitgehend ohne Fachbegriffe auskommt, und, wenn dies doch einmal nötig war, sie in einfacher Weise erklärt. Um den Inhalt dabei gendergerecht zu gestalten, wählte ich das Gender-Sternchen.

Dafür, dass ich all dies hier beschreiben konnte, möchte ich mich bei allen meinen Klient*innen, sowie Teilnehmer*innen meiner Gruppen, Workshops und Ausbildungen im therapeutischen Bogenschießen von ganzem Herzen für ihr Vertrauen, ihre Offenheit und ihren Mut bedanken, sich immer wieder eingelassen und mit mir ihre Erfahrungen und Erkenntnisse geteilt zu haben. Ein besonderes Danke gilt denjenigen, die mir erlaubten, ihre Fotos und Berichte zu verwenden.

Ich habe hier nur über das schreiben können und wollen, was ich bisher selbst erfahren, begleitet und erkannt habe. Die nächsten Jahre werden mir bestimmt weitere Einsichten auf diesem spannenden Weg bringen.

Susanne Sada Rothacker, Oktober 2021