

Das Lebensziel anvisiert

AUSZEIT Beim meditativen Bogenschießen im Hildegard-Forum finden Teilnehmer ihren „Pausenknopf für den Alltag“

Von Christine Tscherner

BINGEN. Beim Bogenschuss Lebensziele erkennen? Coaching im Kloster ist kein Neuland, aber Pfeil und Bogen hatten Premiere auf dem Rochusberg. Die Kreuzschwestern öffneten ihr Haus erstmals für meditatives Bogenschießen.

Nebel wabert um das Seminarhaus. „Klack“, bohrt sich ein Pfeil in das blaue Zielfeld. Keine Ringe, kein Gewinnen. Nur die innere Mitte finden, das ist die Mission. „Haut den Kram raus“, gibt Coach Martin Scholz die Schlussrunde frei. Elf Teilnehmer greifen zum Bogen. Was sie vor ihrem geistigen Auge abschießen und anpeilen, das bleibt ihnen überlassen.

„Mit meditativem Tanzen erreicht man Männer selten“, schaut Seminarleiter Scholz in die Runde. Mit

„Mit meditativem Tanzen erreicht man Männer selten“, sagt Coach Martin Scholz – mit Bogenschießen durchaus.

Foto: Christine Tscherner



knapp der Hälfte ist die Herrenquote beim Bogenschuss in Bingen richtig hoch. Aus Köln und Luxemburg reisten Teilnehmer auf den Berg. Das Klosterhotel und das Essen im Forum erhalten Bestnoten.

Aber die meisten Schützen fanden aus der Region zum Programm, suchten den Impuls für neue Wege. Ihr gemeinsames Ziel: Im klösterlichen Umfeld Abstand zum Alltag gewinnen, die eigene Mitte finden und Achtsamkeit trainieren. „Offene Selbstreflexion“, dafür sollte meditatives Bogenschießen die Grundlage bieten.

Pfeil fassen, Sehne spannen, konzentrieren, fokussieren und Schuss – das scheint schnell

erlernt. Aber um Perfektion geht es der Gruppe nicht. „Man braucht schon drei Tage, um Impulse wirklich sacken zu lassen“, sagt der Seminarleiter. Vorkenntnisse oder sportliche Statur sind hingegen nicht nötig. Das Material bringt der Seminarleiter mit. Der Teilnehmer mit dem eigenen Langbogen ist die Ausnahme.

Angebot in Abteien und Klöstern

Diplom-Ingenieur war sein erster Beruf, erzählt Martin Scholz. Als Projektingenieur verdiente er sein Geld. 2003 setzte er ganz auf

das Feld des Coachings, absolvierte eine Heilpraktiker-Ausbildung, Weiterbildungen und konzentrierte sich seit 2007 auf das Spezialgebiet meditativer Bogenschuss.

„Es geht nicht um einen Wettkampf oder Sport, sondern um in-

nere Ziele“, grenzt der Seminarleiter ab. Nur in Abteien und Klöstern bietet er deshalb sein Programm an. Von der Benediktinerabtei Münsterschwarzach bis Maria Laach, von Estal in der Pfalz bis Euskirchen im Rheinland, von Kornelimünster bis Kloster Engelthal reicht die Liste. Si-

cher, Exerzitienhäuser und Abteien bieten mehr Atmosphäre als Turnhallen.

„Am schönsten ist, wenn wir das Außengelände eines Klosters nutzen können“, sagt der Seminarleiter. Naturraum weitet die Sinne. Zwischen Obstbäumen am Hildegardforum spannten die Teilnehmer den Bogen. „Zu ungemütlich bei Winterkälte“, entschied die Runde und zog sich schnell wieder in den Seminarraum zurück. „Eine Schlechtwetter-Variante ist wichtig“, sagt Scholz.

Der Kontakt zu ihm kam über Schwester Ancilla-Maria zustande. Die Bildungsbeauftragte des Hildegard-Forums hat bei einem Klosterbesuch in der Pfalz eine

Gruppe Bogenschützen beobachtet. „Sie hat mich angesprochen“, sagt Scholz.

Gäste loben die Kombination aus modernem Kloster-Hotel, Forumsküche und aktiver Einkehr. Die Auszeit auf dem Berg kam an. „Mit Beten im Stuhlkreis oder Fastenwoche hätte mich keiner geködert“, sagt ein Teilnehmer. Praktische Übungen im Klosterumfeld jedoch empfindet er als „Pausenknopf für den Alltag. Sogar mein Handy habe ich drei Tage lang nicht angerührt. Einfach, weil es nicht passte“.

„

Es geht nicht um einen Wettkampf oder Sport, sondern um innere Ziele.

Martin Scholz,
Seminarleiter

Das Programm der Kreuzschwestern haben einige Teilnehmer schon in ihren Koffern verstaute. „Ich komme sicher wieder, wahrscheinlich in Kombination mit einer Wandertour am Rhein“, sagt eine Dame mit Pfeil und Bogen. Auch für Martin Scholz steht fest: Aus der Premiere soll regelmäßiges Programm im Binger Kloster werden.