

Besuch im meditativen Bogenschiessen

# Den Bogen spannen, um zu entspannen

**Die reformierte Kirchgemeinde Buchs-Rohr bietet regelmässig meditatives Bogenschiessen an. Meditatives Bogenschiessen? Was hat denn Bogenschiessen mit Meditation zu tun. Ein Besuch in einem Einführungskurs soll das erklären.**

Die ersten Pfeile zischen durch die Luft, noch bleiben die wenigsten in der Zielscheibe stecken. «Es ist gar nicht so einfach den sportlichen Gedanken loszulassen», sagt eine Teilnehmerin im Einführungskurs ins meditative Bogenschiessen. Die Leiter Flora Dietiker und Hans-Peter Ott lächeln. Beim meditativen Bogenschiessen geht es in erster Linie um Selbsterfahrung, persönliche Entwicklung und nicht um sportliche Hochleistung. Es geht um Spannung und Entspannung, Festhalten und Loslassen und den Abbau von Leistungsdruck. «Probiert nicht zu zielen», rät Hans-Peter Ott. «Es trifft nur, wer sein Ego zurücknehmen kann und nicht vermissen am «Treffen wollen» festhält», sagt er.



Hans-Peter Ott und Flora Dietiker leiten regelmässig das meditative Bogenschiessen

Bild: Sarah Künzli

**Das Alter spielt keine Rolle** Mit Hans-Peter Ott machen die Kursteilnehmer einen Abstecher in die Geschichte der verschiedenen Bogen. Als Freiwilliger hat er auf Schloss Lenzburg mitgearbeitet und dort Theater gespielt. Nach einem Schlaganfall konnte er das nicht mehr. Dafür entdeckte er das Bogenschiessen für sich. «Das Bogenschiessen ist einer der Sportarten bei dem das Alter überhaupt keine Rolle spielt. Ein 12-Jähriger kann genau so gut sein wie ein 90-Jähriger. Wo gibt es das sonst?», so der Pensionär begeistert.

**Wie Wandern und Pilgern** Ausrüstung und Schiesstechnik beim meditativen Bogenschiessen sind praktisch identisch mit derjenigen des traditionellen intuitiven Bogenschiessens. Wo liegt also der Unterschied? Hans-Peter Ott bringt dazu ein einleuchtendes Beispiel:

Es ist wie beim Wandern und Pilgern. Bei beiden Tätigkeiten setzt man einen Fuss vor den andern. Was die Ausrüstung wie Schuhe, Bekleidung, Kartenmaterial etc. betrifft so sind kaum grosse Unterschiede erkennbar. Vielmehr ist die innere Einstellung massgebend. Der Pilger bricht auf, um eine religiöse Stätte zu besuchen. Auf dem Weg dorthin wünscht er sich eine Veränderung, Entwicklung des Glaubens und der Persönlichkeit. Er möchte als ein anderer ankommen als er aufgebrochen ist. Mit Kursen in meditativen Bogenschiessen hat er mit einem Kollegen vor drei Jahren in Niederlenz begonnen. Später kam auch der Standort Veltheim noch dazu, vor zwei Jahren Rohr. Die Philosophie ist an allen Standorten die gleiche, nur die Art der Meditation variiert ein wenig. In Rohr kommt Musik ins Spiel. Dieser Teil übernimmt Flora Dietiker.

Sie ist Organistin in der reformierten Kirchgemeinde Buchs-Rohr. Flora Dietiker nahm selbst einmal an einem Kurs zum meditativen Bogenschiessen teil und war so begeistert davon, dass sie das auch am Standort Rohr anbieten wollte. Mit ihr gehen alle Kursteilnehmer in die Kirche hinein, schnappen sich ein Liederbuch und setzen sich hin. Es sind meditative Melodien, die Flora Dietiker am Klavier spielt und mehrmals wiederholt. Die Songs sind eingängig, die Texte einfach. Manche singen mit, manche summen mit und andere lassen sich einfach von der Melodie treiben.

**Einfach loslassen** Erneut stellen sich die Schützen-Neulinge mit ihren Bogen auf. Die Beine auseinander, den Kopf leerwerden lassen, die Augen auf die Zielscheibe gerichtet. Dann wird mit

drei Fingern an der Sehne gezogen, soweit bis der Mittelfinger den Mundwinkel berührt. Der Körper nimmt eine T-Form ein. Und dann einfach loslassen. «Es hat wirklich etwas sehr Befreiendes», sagt die Kursteilnehmerin vom Anfang. Und tatsächlich: je weniger man zu zielen versucht, je geringer der Erfolgsdruck, desto besser gelingen die Schüsse. Am Ende des Kurses landen nur noch selten Pfeile im Auffangnetz. Begeisterung bei allen. «Ich sehe es an euren Gesichtern, der Funke ist bei vielen von euch übergesprungen», freuen sich Hans-Peter Ott und Flora Dietiker. Die Absolventen des Kurses sind nun berechtigt, an den regelmässigen meditativen Bogenschiessen in Rohr, Veltheim und Niederlenz teilzunehmen.

Weitere Informationen gibt es unter [www.bogengilde.ch](http://www.bogengilde.ch). SAH

## Reglement über die Verwaltungsgebühren

Nach unbenutztem Ablauf der Referendumsfrist hat der Stadtrat beschlossen, das Reglement über die Verwaltungsgebühren auf den 1. Juli in Kraft zu setzen. Auf den gleichen Zeitpunkt hat der Stadtrat die Verordnung über die Verwaltungsgebühren verabschiedet. Die beiden Erlasse finden sich in der städtischen Rechtssammlung. GEM

## Flicken statt wegwerfen

Nicht zu fassen, wie viel Abfall unsere moderne Gesellschaft produziert! Auch Kleidungsstücke sind zu einer Verschleissware geworden. Schnell ist ein Loch entstanden und zum Flicken ist keine Zeit. Die Altkleidercontainerquellen über. Daher suchen wir zwei bis drei freiwillige Hobbynäherinnen- und näher, die etwa einmal im Monat an einem Dienstagmorgen um 10 Uhr im Haus zur Zinne betreiben. Die Idee ist, dass Ausgestandene ihre Kleidung bringen können, und diese geflickt wird. Während einer Probephase wird eruiert, ob das Angebot genügend genutzt wird und ob allenfalls ein Kässeli aufgestellt wird und ein kleiner Betrag pro Kleidungsstück gefordert wird. Haben Sie Lust mitzumachen oder hätten gerne mehr Informationen dazu? Zögern Sie nicht, Cilia Zeltner-Staffelbach zu kontaktieren. Per Mail unter [cilia.zeltner@ref-araau.ch](mailto:cilia.zeltner@ref-araau.ch) oder per Telefon 062 836 60 81. CZS



Lust beim Flick-Kaffi mitzumachen? Bild: zvg

Q12: Vereinigung von kleinen und mittleren Kongress- und Kulturhäusern der Schweiz

## Vier neue Mitglieder machen das Dutzend voll

**Das Kultur und Kongresshaus gehört zu den neusten Mitgliedern von Q12, der Vereinigung von kleinen und mittleren Kongress- und Kulturhäusern der Schweiz.**

Q12 sind zwölf grundverschiedene, kleine und mittlere Kongress- und Kulturhäuser aus zahlreichen Regionen der Deutschschweiz. Seit der Gründung im November 2016 haben sich stetig weitere Häuser zu den Gründungsmitgliedern dazu gesellt, sodass nun das Dutzend erreicht wurde. Mit dem Kultur- und Kongresszentrum Thun, dem Kultur und Kongresshaus Verrucano Mels, dem Kultur & Kongresshaus Aarau und

der Gaswerk Eventbar in Seewen könnten die neusten Mitglieder nicht unterschiedlicher sein: bereits regional etablierte Häuser werden bereichert mit Zentren, die noch im Entstehungsprozess stecken und sich auf dem Kultur- und Kongressmarkt etablieren müssen.

**Alle Q12-Mitglieder «Clean & Safe» zertifiziert** Corona hinterlässt auch bei den Q12-Mitgliedern Spuren – auch positive. So wurde während des Lockdowns eine Arbeitsgruppe gebildet, die ein Schutzkonzept für die Q12-Mitglieder erarbeitet. Dieses wurde anschliessend durch jedes Mitglied auf die eigenen Bedürfnisse und die individuellen

Gegebenheiten des Hauses zugeschnitten. Somit sind aktuell alle zwölf Häuser mit dem Label «Clean & Safe» für Meetings zertifiziert.

**Keine strenge Obergrenze** Dass sich der Vereinigung mittlerweile zwölf ebenbürtige Häuser angeschlossen haben, ist ein grosser Erfolg für Q12. «Die aktuellen Treffen zeigen, dass die Mitgliedschaft, der Austausch und der gemeinsame Auftritt eine Bereicherung für alle Beteiligten sind», sagt Geschäftsführer Reto Konrad. Eine fixe Obergrenze hat Q12 nicht festgelegt und bleibt auch in Zukunft für Anfragen weiterer Interessierter offen. ZVG

## Markante Zunahme der Baugesuche

Die Stadt Aarau verzeichnet eine starke Zunahme bei den Baugesuchen. Von Januar bis Juni dieses Jahres wurden 20 Prozent mehr Baugesuchseingänge registriert als im Vorjahr. Die Zunahme ist hauptsächlich auf die neue Bau- und Nutzungsordnung (BNO) sowie auf die Corona-Lage zurückzuführen, schreibt die Stadt Aarau in einer Mitteilung. Die Aarauerinnen und Aarauer investieren vermehrt in ihre Liegenschaften. Im Zeitraum vom 1. Januar bis 30. Juni 2019 gingen total 137 Baugesuche ein, in diesem Jahr waren es in derselben Zeit 164 Baugesuche (v.a. Gartenumgestaltungen oder Anbauten wie Fahrradunterstände oder Gartenhäuschen). Die Baugesuchs-Dokumente sind unter [www.araau.ch](http://www.araau.ch) online einsehbar. GEM



### Aktiv, aber schmerzfrei.

Schuheinlagen nach Mass entlasten schmerzhaft Stellen. Sie verteilen den Druck auf beschwerdefreie Bereiche und aktivieren einzelne Muskelgruppen um Fehlstellungen dauerhaft zu korrigieren (Sensomotorik). Machen Sie den nächsten Schritt - zu uns.

JAMANS Orthopädie-Technik u. Sanitätshaus  
Rathausgasse 3 | Aarau | Tel. 062 822 62 82  
[info@jamans.ch](mailto:info@jamans.ch) | ÖZ: Mo-Fr, 8-18h, Sa 9-12h



Der Landanzeiger ist auch ein Aarauer Bezirksanzeiger

**Muldenservice**  
Transport AG Aarau  
[regiomulde.ch](http://regiomulde.ch)  
062 822 14 14

**MANOR**  
SPECIAL EVERYDAY

**Markthalle Aarau**  
06. Juli bis 06. August 2020

**%**

Öffnungszeiten  
Mo-Fr 10-18 Uhr  
Sa 9-17 Uhr

Besuchen Sie uns in der Markthalle in Aarau und profitieren Sie von tollen Angeboten.