

AUF DIE EIGENE MITTE

FOKUSSIERT

Gesundheitswissenschaftler und Psychotherapeut Heinz P. Binder hat das Konzept des Traditionellen Meditativen Bogenschießens entwickelt. Dabei geht es nicht um sportliche Leistung, sondern um ein tiefes Gewahrwerden seiner selbst. VON CORDULA PUCHWEIN

» Heinz P. Binder zieht einen Pfeil aus dem Köcher, nockt ihn im selbst gebauten Eibenbogen ein, spannt vor. Dann hebt er den Blick und den Bogen, zieht die Sehne seitlich zur rechten Wange – und lässt los. Tock! Einen Wimpernschlag später trifft der Pfeil die Strohseibe nahezu mittig. Es liegt eine unfassbar spielerische Geschmeidigkeit in den Bewegungen Binders. Kein Zögern, keine Unentschlossenheit, nur ein kurzes Innehalten, bevor er den Pfeil auf den Weg schießt. Ein wahrer Meisterschütze. Dennoch geht es dem Grazer Gesundheitswissenschaftler und Psychotherapeuten nicht um das schnelle, hoch-

präzise Bogenschießen, wie es Sportschützen praktizieren. Das ist wohl auch eine Kunst, doch Binder visiert mit dem Bogenschießen ein anderes Ziel an. „Es geht nicht darum, Leistung zu erbringen, sondern die Ruhe in sich zu finden und gestärkt aus ihr hervorzugehen“, sagt Binder und hat mit dem Traditionellen Meditativen Bogenschießen (TMB) ein Selbsterfahrungskonzept entwickelt, das Elemente des Bogenschießens aus Asien und Europa vereint. Das wird nun im Rahmen eines ebenfalls in Österreich völlig neuartigen Bogenparcours erstmals im Hotel & Spa Der Steirerhof Bad Waltersdorf angeboten. »

Finde dein Ziel – finde dich.
Bogenschießen als erlebnisorientierter
Selbsterfahrungsprozess, bei dem
Innerlichkeit und Aufmerksamkeit
verflochten sind

BUCHEMPFEHLUNG

DIE MITTE BIN ICH

Heinz P. Binders Plädoyer für meditatives Bogenschießen im Sinn eines ganzheitlichen Menschenbildes.

„Frühmorgens, Glockengebimmel, vom nahen Tempel herauftönend, leise anschwellend – Stille – und dann – die Stille störend, kaum wahrnehmbar – ein Laut, den ich hier in Nepal noch nie gehört hatte, der mir jedoch vertraut war: Tock! Und dann wieder: Tock! Neugierig geworden, trat ich aus der Tür des kleinen Häuschens ... und dann sah ich ihn, den Verursacher der Geräusche: gekleidet in der traditionellen nepalesischen Tracht, den Oberkörper aufgerichtet, in einem leicht gegrätschten Stand verharrend, tief in sich versunken, einen traditionellen Bambusbogen in der linken und drei Pfeile in der rechten Hand, stand er auf einem nahe liegenden Plateau und übte sich in der Kunst des Bogenschießens. Ruhig und gelassen nahm er einen Pfeil nach dem anderen, nickte ihn in die Sehne ein, spannte den Bogen und löste in einer Art von natürlicher Anmut und Selbstvergessenheit die Pfeile, wie ich es zuvorn noch nie hatte beobachten können.“
 So anziehend beginnt das Buch von Heinz P. Binder „Die Mitte bin ich. Die Philosophie des Bogenschießens.“ Alles Weitere darin: weise, liebevolle Gelehrtheit. Edition Keiper. 18 €



Mit diesem Pfeil hat Heinz P. Binder jüngst den neuen Bogenparcours im Hotel & Spa Der Steirerhof eingeweiht



FOTOS: DER STEIRERHOF BAD WALTERSDORF, EDITION KEIPER/WWW.EDITIONKEIPER.AT

Wildschweine, Rehe, Hasen, Hirsche – in Bogenparcours meist aus Styropor – sucht man hier vergebens. „Das widerspricht unserem Konzept des Meditativen Bogenschießens. Wir nehmen bewusst Abstand von Jagd- und Wettkampfgedanken. Uns ist wichtig, dass man die Kunst beherrscht, bei sich selbst anzukommen“, sagt die Gastgeberin im Steirerhof, Gunda Unterweger. Stattdessen hat Olivia Neubauer-Schröfl, Erziehungswissenschaftlerin und Künstlerin, „sinnvolle“ Objekte kreiert: Zylinder, Krei-

se, Mandalas, Yin- und Yang-Zeichen, Kompassnadeln. „Jede Scheibe hat etwas mit der intuitiven Haltung zum Leben, mit der eigenen Seele zu tun. Der Bogenschütze kann sie individuell interpretieren“, sagt die Künstlerin. Welch kreativer Parcours. Er erstreckt sich großzügig auf Grünflächen rund um den Steirerhof, führt auch in den angrenzenden Wald und wird sukzessive weiter wachsen.
WACHSTUM. Ein wichtiges Stichwort. Darum geht es auch beim TMB, näm-

lich um das eigene, innere, seelische Wachstum, um Ausgeglichenheit. „Die Kunst ist es, nicht das Ziel, die Mitte, zu treffen, sondern in sich die Mitte zu finden und mittig zu werden“, sagt Heinz Binder. Haltung einnehmen, spannen, fokussieren, aber auch loslassen können – Bogenschießen als Metapher für das Leben, das eigene Gestalten? „Es geht darum, sich selbst mit allen Sinnen zu erleben, sich anzunehmen, einen guten Umgang mit sich zu finden – beim Bogenschießen in der Natur, um dabei zu er-

kennen, dass man durch eigenes Tun das psychische und körperliche Wohlbefinden beeinflussen kann.“ Wesentlich dafür: Entschleunigung. Leistung ist nebensächlich, Fehler ebenso, falls man mal über das Ziel hinausschießt. Worum es geht, ist: Besinnung, Innerschau. In Asien wird das in Form des Zen-Bogenschießens immerschön praktiziert. Binder greift mit seinem Konzept teilweise auf diese Tradition zurück, die er viele Jahre in Nepal selbst studiert hat. „Für die Nepali ist rituelles Bogenschießen ein Weg“

„Indem man loslässt, geschieht alles wie von selbst. Die Welt wird gemeistert von jenen, die loslassen.“
 Laotse (6. Jhdt. v. Chr.), chinesischer Philosoph



Pfeil und Bogen als
grazile Tools, um
sich selbst ein
Stückchen
näherzukommen

FOTOS: BUSLAN ABSUROV/STOCK.ADOBE.COM, ROTTENSCHLAGER, STEIRERHOF (2)

der Verinnerlichung, wo die Praxis zu kontemplativem Tiefengeschehen führt, fußend auf der Überzeugung der Balance von Himmel, Mensch und Erde.“ Viele Erfahrungen aus der Zeit in Nepal fließen in Binders Konzept und damit in den Parcours ein. Besondere Bedeutung hat dabei der Bogen. „Er gibt Festigkeit, Stabilität, innere Stärke. Ich kann mich auf ihn stützen, wenn ich ihn brauche. Mit dem Bogen habe ich ein Werkzeug in der Hand, das mich daran erinnert: Finde deinen Halt!“, sagt Binder und bringt ihn auch als Instrument in das Bogen-Qigong ein. Mit diesem in Händen werden Übungen praktiziert, um sich zu zentrieren. „Der Bogen führt das Chi und stärkt meine Mitte“. Der optimale Ort dafür ist das Natur-Dojo im Parcours, davor das „Tordes Himmels“ mit drei großen Strohscheiben. Hier wird Bogen-Qigong zur Einstimmung auf den Parcours zelebriert. Macht Sinn, „denn erst, wenn man bei sich ist“, so der Lehrer, „kann ich den Pfeil gut werfen“. Eine hübsche Verniedlichung für den Pfeil, den Binder demonstrativ abschießt. Der geht ab wie eine Rakete – mitten ins Herz des Universums. «



„Heraustreten aus dem Alltag zu einer Begegnung mit sich selbst. Sich hinstellen und mit Pfeil und Bogen ausrichten. Ruhig in Geist und Körper werden. Sich selbst annehmen, wie man ist. Still und weit werden, statisch und dynamisch zugleich. Die Mitte bin ich. Ich bin.“

Dr. Heinz P. Binder, Psychotherapeut, Gesundheitswissenschaftler, Philosoph

ORT & TERMINE

TREFFSICHER WIE ROBIN HOOD

Bogenschießen lernen im steirischen Bad Waltersdorf.

Unter fachkundiger Anleitung eines Profis kann man während einer Auszeit im Hotel & Spa Der Steirerhof in Bad Waltersdorf in regelmäßigen Kursen die Kunst des Bogenschießens erlernen und dabei seine Konzentration und Treffsicherheit an der frischen Luft unter Beweis stellen. Auch Anfänger sind herzlich willkommen. Nun bekommt der Freizeitsport mit dem Traditionellen Meditativen Bogenschießen, entwickelt von Heinz P. Binder, noch mehr Tiefe und Kompetenz.

Die nächste Möglichkeit, an einem Kurs mit dem Meister dieser Kunst im Steirerhof teilzunehmen, gibt es von 22. bis 27. September 2019: 5 Übernachtungen ab 1.115 Euro pro Person.

Weitere Informationen unter www.dersteirerhof.at



Österreichs beliebteste Ärzte

Welchen Arzt suchen wir auf, wenn unser Körper Unterstützung braucht? Die Auswahl ist groß. Ein neues Gütesiegel kann bei der Entscheidung helfen, den optimalen Mediziner zu finden

GÜTESIEGEL

Ein Arztbesuch ist Vertrauenssache. Ein guter Arzt kennt seine Patienten und geht auf deren Bedürfnisse ein. Doch was genau zeichnet einen wirklich guten Arzt aus? Kann man das „messen“? Milestones in Communication, Faktenkontor und IMWF (Institut für Management- und Wirtschaftsforschung) haben gemeinsam ein Gütesiegel entwickelt, das hervorragende Mediziner auszeichnet. Der KURIER unterstützt das Gütesiegel als Medienpartner.

„Die Ärzte, die ausgezeichnet werden, erbringen eine wirklich herausragende Leistung aus Sicht ihrer Patienten. Jeder der ausgezeichneten Ärzte kann von der Auszeichnung wirtschaftlich profitieren, weil Patienten von seiner Leistung erfahren. Diese Auszeichnung ist einerseits eine Auszeichnung für den Arzt, andererseits auch eine Entscheidungshilfe für Patienten“, sagt Jörg Forthmann vom IMWF.



In den besten Händen

Durch unser umfangreiches und erstklassiges Leistungsspektrum und der modernsten Lasertechnologie sind unsere Patienten bei Augenlasern Wien während der gesamten Behandlung in den besten Händen. Jedes Auge ist einzigartig und bedarf daher einer absolut genauen Untersuchung. Mit der Unterstützung meines gesamten Teams aus Spezialisten und meiner jahrzehntelangen Erfahrung in der Augen Chirurgie finden wir die beste Behandlungsmethode zum Wohle der Sehkraft der Augen unserer Patienten. Diese Kompetenzen haben uns für das Gütesiegel ausgezeichnet.“

Dr. med. Jamal Atamij, Inhaber und leitender Arzt von Augenlasern Wien



Angstfrei zum Zahnarzt

Wir haben uns spezialisiert auf die Behandlung von Angstpatienten mittels Dämmer Schlaf, Bioresonanztherapie und ästhetische Zahnheilkunde. Unsere Erfahrung im Bereich Kinderzahnheilkunde zeigt: Eine entspannte Atmosphäre wirkt vor allem bei Kindern Wunder und lässt sie dementsprechend kooperieren, insbesondere bei Zahnschmerzbehandlungen. Unser Team zeichnet sich durch fachliches Know-how, Einfühlungsvermögen und Geduld aus - Sie werden sich bei uns rundum wohlfühlen!

Dr. Cora Haller-Waschak, Fachärztin für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde



Ein weites Spektrum

An der Plastischen, Ästhetischen & Rekonstruktiven Chirurgie fasziniert mich das weite Spektrum für das profunde anatomische Kenntnisse und ein dreidimensionales Vorstellungsvermögen notwendig sind. Vor allem bei ästhetischen Eingriffen ist es wichtig auf die Wünsche des Patienten einzugehen und die Balance zum realistisch Machbaren durch eine umfassende Aufklärung zu finden. Die Rekonstruktive Chirurgie ermöglicht Hilfe nach Unfällen, Verletzungen, bei Tumoren und Fehlbildungen, sowie bei Patienten mit anatomischen Besonderheiten.

Univ. Doz. Dr. Brigitta Balogh, Fachärztin für Plastische, Ästhetische & Rekonstruktive Chirurgie



Ein liebevoller und kompetenter Umgang mit seinen Patienten ist für einen Arzt ein wichtiges Kriterium einer positiven Bewertung