

Achtsamkeit - Spiegel unseres Seins

Wir leben unser Leben, ohne es zu *erleben*. Zeitdruck ist ein wesentlicher Bestandteil unseres Lebens geworden, gleich, ob dieser von anderen oder durch uns selbst verursacht wurde. Permanenter Stress, das kulturelle Problem der Digitalen Vernetztheit sowie die tägliche 18-Stunden-Erreichbarkeit prägt weitestgehend unser modernes Leben. Es existieren kaum mehr Momente, Zeit für sich und das eigentliche Leben zu haben, Augenblicke des heilsamen Nicht-Tuns, die uns neue Kraft schenken würden.

Wenn Sie ehrlich Ihr Leben in diesem Moment betrachten, ist Vieles, was Sie tun, bereits automatisiert. Das Meiste, und dies ist ca. 80% Bestandteil des täglichen Alltags, erledigen wir mechanisch: aufstehen, duschen, frühstücken, Small-Talk, Auto fahren, arbeiten, den Haushalt, Kollegen im Büro grüßen. Auch wenn wir glauben, wir müssten noch schneller und vor allem besser sein, um „alles“ zu erledigen – entsteht dadurch ein neues Hamsterrad, nämlich ein dynamisches Rad im Rad! Da wir selten oder nie in der Gegenwart leben und wahrnehmen, also uns ständig Illusionen aus Vergangenheit oder Zukunft hingeben, wird nie „alles“ erledigt sein!

Achtsamkeit bedeutet, aus diesem Hamsterrad bewusst auszusteigen — zunächst nur für wenige Minuten. Während dieser Zeit geht es nur darum zu sein, einfach wahrzunehmen, zu spüren, was gerade *in* Ihnen vorgeht. Dabei achten Sie z. B. gezielt auf Ihren Atem, Ihre Körperempfindungen oder Ihre Gedanken. Achtsamkeit ist keine Wellness-Methode, mit der Sie sich schnell auf Knopfdruck „gut fühlen“ können. Es ist vielmehr ein Weg der Selbsterfahrung und -erkenntnis, der Übung erfordert, Ihnen aber langfristig zu mehr Gesundheit, Erfolg und Gelassenheit verhelfen kann. Wir können auf Dauer nur gesund und erfolgreich bleiben, wenn wir achtsam mit uns selbst, unseren Beziehungen und dem Leben als Lebensprozess selbst wieder bewusster umgehen lernen. Achtsamkeit ist bereits eine von der Evolution angelegte Fähigkeit, die jedem Menschen zur Verfügung steht. Es ist ein innerer Zustand von Offenheit, Ruhe, Friedlichkeit und Freude, der erlernt bzw. wieder erinnert werden kann.

Das Argument: Die ganze Fülle des Lebens liegt in der Erfahrung des gegenwärtigen Augenblicks, im Hier und Jetzt. Die Achtsamkeitsmeditation ist eine *Kontemplationsform*, die sich den Phänomenen zuwendet, die gerade im Bewusstsein auftauchen. So existiert naturgemäß kein „7-Stufen-Plan“, um Achtsamkeit zu erreichen, sondern Achtsamkeit selbst bedeutet im *Offenen Gewahrsein* zu leben.

Alle Achtsamkeitsübungen bzw. Achtsamkeitsübungen entsprechen immer nur der Vorstufe von wahrer Meditation – dem Offenen Gewahrsein. Bitte verstehen Sie unbedingt in diesem Zusammenhang, das der tatsächliche Zustand von Meditation keinerlei Inhalte kennt und auch durch keine Art der Konditionierung erzeugt werden kann!

Aufgrund ihrer Jahrtausendealten Tradition bietet die Praxis der Achtsamkeit gute Ansätze der Heilung und Selbstheilung, die durch Studien wirksam belegt werden können. Die Achtsamkeitsmeditation ist eine Möglichkeit, die tiefe, persönliche Einsichten vermitteln kann.

Wir besitzen eine unglaubliche Macht der Selbstbestimmung, diese beginnt mit dem Bewusstsein, dass die Energie zum Leben, unsere Lebenskraft oder Lebensenergie durch unsere Präsenz im Alltag gestärkt werden kann. Gesundheit ist langfristig auch eine Angelegenheit unserer Präsenz im Alltag. Achtsamkeitsübungen helfen, über unseren eigenen Energielevel zu bestimmen. Selbstwirksamkeit entsteht in dem Moment, wenn wir nicht mehr etwas bekämpfen, sondern achtsam neue Lösungen im Umgang mit sich und anderen finden. Durch unseren Atem wird Körper und Geist zum Leben erweckt und damit alle Möglichkeiten erschaffen, die wir Leben bzw. „unser“ Leben nennen. Alles beginnt und endet mit Bewusstsein – so können wir unser Leben neu starten, indem wir genau in unserem Sein untersuchen, was uns Kraft gibt oder Kraft nimmt, nicht nur körperlich, sondern auch geistig. Die Praxis der Achtsamkeit beginnt immer mit dem lebendigen Hier und Jetzt und endet im Hier und Jetzt. Werden wir uns einfach bewusst, dass unser Leben zu 99% aus Theorie besteht, aber dieses eine Prozent, den Moment, in dem wir tatsächlich bewusst atmen, unkonditioniert wahrnehmen und wir *selbst sind*– das ist Achtsamkeit.

Der Vorteil der einfach auszuführenden Praxis der Achtsamkeit im Alltag besteht gerade darin, diese unabhängig von Religiösen oder Spirituellen Ideologien auszuführen, von daher hilft diese, tatsächlich selbstbestimmter leben zu können. Beim Life-Scouting® gehört Achtsamkeit zu den Wurzeln, aus denen später der Baum in seiner ganzen Fülle entsteht.

Das Ziel der Achtsamkeitspraxis ist die sog. *Gegenstandslose Betrachtung*, ein Begriff der aussagt, ohne jegliches äußeres oder inneres Ziel den Moment des Jetzt zuzulassen, ohne irgendein „Machen“.

Dies ist der Gegenpol zu Leistung, Kontrolle und Stress. Es ist das genaue Gegenteil dieser Art von Fremdbestimmung, denn Zeitdruck ist ein *deutliches Symptom von Fremdbestimmung*. Achtsamkeit in Aktion ist lediglich eine Art von gegenstandsloser Betrachtung, vom Zentrum unserer Aufmerksamkeit her gesehen – also nutzen wir etwas, was Tiere nicht können: Selbstreflexion in seiner einfachsten, aber natürlichen Art und Weise. Körper und Geist werden zu einem leeren Spiegel. In diesen Spiegel schauen wir einfach hinein und beobachten, was da gerade geschieht.

Ohne das Bild dieser *Spiegelung des Alltags* können die meisten Menschen das Thema Achtsamkeit *nicht* verstehen, denn sie glauben, es hat wie vieles im Leben mit Leistung und Kontrolle, eben sanfter auf mentaler Ebene, zu tun. Sie glauben weiterhin, es hat direkt oder indirekt mit „Tun“, mit „Machen“ zu tun – nein, das ist Achtsamkeit garantiert nicht! Bei der Achtsamkeit beginnt das Loslassen jeglicher Fremdbestimmung von Außen – also klingt das für die Meisten erst einmal gefährlich, da man seine Alltagsroutinen verlassen könnte.

Die Umkehrung der Gebetsmühle erschafft Gesundheit und neues Leben

Ganz wichtig ist es an dieser Stelle zu betonen, dass es keiner Vorgabe oder Anleitung, Musik, Ton, geschweige denn Mantras oder Affirmationsformeln bedarf! Jegliche, fixe Vorgabe einer Autorität, Institution oder Religion würde aus einem unkonditionierten Moment wieder ein konditioniertes Etwas machen – angenehm, wellnessmäßig - aber trotzdem kalkuliert und damit konditioniert!

Damit Sie das richtig verstehen: Wir benötigen im Vorfeld *keinerlei* Stimuli, um uns in eine spezielle Stimmung zu versetzen, die dann wiederum angeblich mehr Achtsamkeit bewirkt – nein, was für ein stupider Blödsinn! Auch wer durch den Singsang irgendwelcher Gebets- oder Meditationsübungen gelernt hat, unbewusst oder bewusst in eine Trance zu kommen, sollte wissen, dass wer 5-10 Minuten lang z. B. die Worte „Coma-Cola“ murmelt, spricht, chantet oder sonst wie in die Welt setzt, ebenso in den gleichen Zustand kommt (verfällt) – Trance und Hypnose sind immer das Gegenteil von Offenem Gewahrsein!

Viele Studien belegen, dass ganze Bereiche im Frontalcortex während solcher Vorgänge ausgeschaltet werden. Das ist jedoch das Gegenteil davon, was wir benötigen: Achtsamkeit ist als Geschenk der Evolution Tieren wie Menschen jederzeit möglich, zu nutzen. Im Übrigen benötigt Gegenstandslose Meditation, eine klassische Formulierung für tatsächliche Achtsamkeit, keinerlei innere oder äußere Entertainments, auch keine Motivationsprogramme dafür.

Achtsamkeit im Alltag – nur für den Alltag Ihres Lebens sind solche Übungen geschaffen worden. Diese bewährten Schritte, die sich im östlichen wie im westlichen Kulturkreis seit Jahrtausenden bewährt haben, lassen eine Harmonie im Körper-Geist-Konstrukt bilden, die später mit der entsprechenden Ernsthaftigkeit zur gegenstandslosen Stille des Jetzt führen.

Achtsamkeit ist Meditation in Aktion

Üblicherweise denkt man beim Stichwort Meditation an Ruhe und Entspannung in Abgeschiedenheit, abseits von der lauten Welt – der üblichen Flucht, also weg vom Alltag, wie dies in Religiösen und Spirituellen Traditionen noch heute gefordert wird und üblich ist („das wahre, wirkliche Leben beginnt bei solchen Traditionen erst nach Tod, das Leben selbst bedeutet in den Köpfen solcher Leute nur Leid, Krankheit, Versuchung und Verderben, und davor muss man sich mit Jenseitsgestützen

Ideologien schützen...“). Diese Wahrnehmung ist jedoch grundsätzlich falsch, da es gerade um den bodenständigen Alltag im Leben des Menschen geht, dem Gegenteil einer lebensfeindlichen Einstellung!

Wir werden ja nicht geboren, um uns auf Himmel oder Hölle best- bzw. schlechtmöglichst vorzubereiten, sondern um die Vielfalt der Schätze dieser Erde zu genießen. Himmel und Hölle entspricht entspricht einer faschistischen Schwarz-Weiss-Haltung dem Leben gegenüber.

Das Leben einer Familie beispielsweise spielt sich nicht im Kloster, Ashram oder im neurotischen Hirn eines Gurus ab, sondern im täglichen Sein eines Miteinanders – im Lebensprozess selbst. Können Menschen, die im Zölibat leben, die professionelle Erziehung von kleinen Kindern verstehen? Wie würden sich diese Kinder im umgekehrten Fall im Kloster fühlen? Kann Ihnen, Sie als LeserIn der Papst wirklich erklären, wie Sie beruflich und privat erfolgreich und glücklich werden, außer irgendwelchen antik-obskurer Moralpredigten? Es geht also darum, den Prozess des Lebens, des Lebendigen an sich besser zu verstehen und diesen auch selbstständig ohne Vorgaben von Außen zum Ausdruck zu bringen und damit liebevoll ins eigene Leben einzuladen. Meditation ist also ein Zustand, der zu einem kommt, wenn wir losgelassen haben. Meditation kann *nicht gemacht* werden, geschweige denn durch irgendwelche spirituellen Tricks.

Meditatio bedeutet Nachdenken, Nachsinnen, um die Subjekt-Objekt-Spaltung des Lebens aufzuheben – also eine Brücke von unserer subjektiven Wahrnehmung zum objektiven Fluss des Lebens zu bauen. Dieses andauernde *Getrennt-Sein* vom tatsächlichen, objektiven Leben will die Praxis der Achtsamkeit bewusst machen und uns eine Basis liefern, sich für oder gegen das Leben zu entscheiden. In diesem Sinn ist leicht nachzuvollziehen, dass Achtsamkeit bzw. bewusstes Gewahrsein Meditation in Aktion bedeutet, da man eins wird mit dem jeweiligen Augenblick – dank objektiver Haltung sich selbst und dem Moment gegenüber.

Es kann unglaublich erfrischend und beglückend sein, am morgen beim Aufwachen dem Lied eines Vogels zu lauschen, beim Duschen das Abperlen des Wassers auf der Haut zu erleben, den Duft und in diesem Moment ausschließlich den Duft des Shampoos in seiner Entfaltung im ganzen Raum zu erleben – den morgendlichen Tee Schluck für Schluck zu genießen, ohne dass der Tee dabei kalt werden muss – das war’s auch schon!

Die Verbundenheit zum Augenblick ist die Basis des Prozesses aller Achtsamkeitsübungen.

Das Leben ist keine Checkliste!

Achtsamkeit ist eine bewusste, achtsame Haltung dem Lebensprozess gegenüber, in der es weder „klein“ noch „groß“, „richtig“ oder „falsch“ gibt, denn jeder Lebensmoment ist tatsächlich neu, mit und ohne Bewertung, gleich aus welcher Perspektive betrachtet. Es wäre auch zu früh, diesen einen Moment so frühzeitig endgültig bewerten zu wollen geschweige denn, wie üblich, automatisiert abzuhandeln! Das Leben ist keine Checkliste! Jeder Moment des Lebens ist ein kostbares Geschenk, den es gilt, mit Respekt bewusst zu begegnen, ohne sich dabei hintergründig moralischen oder religiösen Stress zu machen.

Achtsamkeit ist gelebtes Mitgefühl allen Lebewesen im Sinne eines *bejahenden* Lebensprozesses gegenüber.

Achtsamkeit fokussiert sich besonders auf das normale Alltagsgeschehen und ist seit Jahrtausenden eigens dafür geschaffen worden, im Alltag ein *Offenes* Gewahrsein für den Moment zu entwickeln.

Der Moment des Hier und Jetzt steht exemplarisch für den bewussten Atemzug, der das Leben tatsächlich symbolisiert. Leben heißt so, *weil es lebt* – und darauf kommt es eben an, das tatsächlich Lebendige zu erfahren und nicht nachkäuend irgendeine Theorie oder etwas, woran man glauben soll!

Unsere Aufmerksamkeit ist eng mit unserem Bewusstsein verbunden, die bewusste Zuwendung zu einem Gefühl oder einem Gedanken ist die notwendige Bedingung dafür, dass uns diese erst bewusst werden. Dennoch verarbeitet das Gehirn auch Vorgänge, auf die wir nicht unsere Aufmerksamkeit richten. Diese Verarbeitung findet jedoch parallel im Unbewussten statt. Darauf lässt sich jedoch bei

entsprechender Übung Einfluss nehmen im Sinne von Selbstwirksamkeit.

Regelmäßige bewusste Lenkung der Aufmerksamkeit auf einzelne Körperteile oder den gesamten Körper (z. B. dem Bodyscan – siehe auch den Übungsteil am Ende dieses Kapitels) führt zu einer besseren Durchblutung, einer Stärkung des Immunsystems und allgemein zu einem verbesserten Gesundheitszustand. Dies wird traditionell u. a. im Hatha-Yoga, Taijiquan oder Qigong zur Gesundheitserhaltung genutzt.

Achtsamkeit kann nur 'im' jetzigen Moment geschehen, diese kann Sie über den Körper oder dem Atemfluss tiefer ins Zentrum der Quelle des eigenen Bewusstseins führen, einem einzigartigem Ort der Ruhe und Gelassenheit. Achtsamkeit nutzt ganz gezielt die Intelligenz aller Körperzellen.

Vom Wesen her besitzt die klassische Lehre von Achtsamkeitsübungen aus Ost und West einen interessanten Ansatz: Nicht äußere Umstände und Situationen verursachen Stress, sondern **wie** wir mit ihnen umgehen.

Übung: Achtsamer Umgang mit sich selbst

Vom sozialen Problem, immer auf dem „Laufenden“ zu sein, sind fast alle Menschen in der westlichen Welt betroffen.

Übung: Verbringen Sie täglich mindestens 2 Stunden am Tag ohne Telefon, Internet, Fernsehen, Zeitschriften und sozialen Medien sowie 2 ausgewählte Tage im Monat komplett darauf. Freizeit und Urlaub zählen *nicht* dazu.

Balance zwischen Tun und Sein

Im Alltagsbewusstsein sind wir häufig ausschließlich auf die Außenwelt fokussiert und haben weniger bis gar keine Verbindung zu unserer inneren Mitte, ausgenommen sind dabei soziale und therapeutische Berufe, die direkt mit Menschen arbeiten. Da fast alle Menschen so agieren, fällt das auch kaum oder selten jemanden oder uns selbst auf. Konsum und Leistung heißt unsere Religion und die Arbeit ist das Gebet dazu, um dieses sinnlose Diktat zu erfüllen. Dazu sind u.a. ständige Aktivität, Anstrengung, Zielorientierung und unbewusstes Abgleichen mit den jeweils gültigen, gesellschaftlichen Standards vonnöten. Dieser Zustand ist normal, falls wir keine Work-Life-Romance anstreben und ein weiterhin professionelles Gesundheitssystem existiert, dass unzählige Krankheiten die aus einer solchen Kollektivtrance entstehen (z. B. Burnout oder Herzinfarkt). Fehlt die Balance zu unserem natürlichen Sein, fehlt uns früher oder später die Kraft und Aufmerksamkeit, uns noch persönlich ins Leben als Mensch einbringen zu können. Die Lebensqualität leidet erheblich unter der einseitigen Außenorientierung. Der Ausgleich findet im Kontakt zu unserer eigenen Mitte statt – in diesem privaten Raum existiert kein Leistungsanspruch, kein Erfolgsdenken, kein Ziel. Dort kommen wir wieder zu uns.

Frage: Ist es damit getan, das Privatleben als Ausgleich zum Stress des Alltags zu sehen? Danken Sie länger über diesen Punkt nach – die Diametralität „Arbeit-Leben“ und die Balance dafür herzustellen – ist das unser Lebenszweck? Vereinfacht ausgedrückt: Warum müssen wir *überhaupt* einen Ausgleich zu unserer Arbeit schaffen? Ist die Mitte nicht eine Arbeit, die glücklich und zufrieden macht?

Die ersten Schritte auf dem Weg zur Achtsamkeit beleuchten also das innere und äußere Sein und zeigen uns, wo dort die Harmonie (noch) fehlt – Verhältnis von Sein und Schein.

So funktioniert Achtsamkeit-

Ankommen im Hier und Jetzt - Selbstwirksamkeit

Diese Haltung der Achtsamkeit kann helfen, den Moment erst einmal so zu akzeptieren, wie er ist. Sie kann nachgewiesenermaßen u. a. Stress, Depressionen und Schmerzen lindern, bevor man neue Lebensstrategien entwirft. Es geht also um ein „Ankommen“ im Hier und Jetzt, einem Zentrieren und damit dem Sammeln der Aufmerksamkeit auf das, was gerade geschieht. Vielen suchenden Menschen klingt das anfänglich zu einfach – ankommen? Wo genau? In einem Tempel? Einem Kloster? Einer Kirche? Im Seminarraum? Im Coaching? Nein! Bei Ihnen selbst eben – ist das so außergewöhnlich? Dieser Raum in Ihnen ist weder das Denken noch das Fühlen, welches automatisiert abläuft. Dieser Raum befindet sich mitten in ihrem Herz – versetzen Sie sich doch gerade einmal dort hinein!

Sie denken, dass ist eine dieser technischen Anleitungen, um das Selbst zu finden? Nein.

Kurze Praxisübung: Stellen Sie sich vor, Ihre aufmerksame Wahrnehmung, Ihr Bewusstsein wäre ein Energiepunkt in der Größe von einem Streichholzkopf. Tauchen Sie in ihrer Vorstellung als dieser Energiepunkt in einen weiterhin vorgestellten, großen und offenen Raum inmitten Ihres Herzens ein – den Herzraum. Was fühlen Sie hier? Ist es hier weit und übersichtlich – oder eng, dunkel und kalt? Ist es hier angenehm, hell und warm?

Alle diese Eindrücke sind lediglich Eindrücke, die nicht bewertet werden. Es geht ausschließlich um ihre persönliche Wahrnehmung. Auch Menschen, die in sozialen Berufen arbeiten, können lernen, dass etwas *nicht* interpretiert werden kann. Diesen einfachen Wahrnehmungsfluss des Geschehens lediglich zu beobachten, erweitert Ihre Wahrnehmung – wenn Sie diese Übung öfter machen sollten, fällt diese im Übrigen immer etwas abgewandelt aus.... Als „Energiepunkt“ unterwegs zu sein hat den Vorteil, in *allen* Achtsamkeitsübungen eine innere Führung zu erhalten, einen Fokus, einen neutralen Beobachterstatus. Würden Sie sich z. B. in einen beliebigen Körperteil hineinversetzen, so stellen Sie sich diesen wieder als einen eigenständigen Raum vor, in dessen Mitte Sie als dieser Wahrnehmungspunkt „eintauchen“. Im Laufe der Zeit werden Sie deutlich wahrnehmen, wie sich alle Ihre Bewusstseinsanteile deutlich sensibilisiert haben.

Diese mentalen Momente der inneren Wahrnehmung sind Kostbarkeiten inmitten einer lauten Welt, die Sie nicht mehr missen wollen.

Das Resultat von Achtsamkeitsübungen ist einfach und wirksam: Die bewusste Eigenwahrnehmung ermöglicht eine gesteigerte *Selbstwirksamkeit*. Selbstwirksamkeit ist die persönliche Überzeugung, das eigene Leben mitgestalten zu können und sich selbst weniger als Opfer unkontrollierbarer Umstände wahrzunehmen. Sie haben es selbst in der Hand, was durch Ihr Denken und Fühlen verursacht wird. Sie entscheiden, was mit Ihnen persönlich geschieht und nicht geschieht, ohne Kampf *für* oder *gegen* etwas. Anstelle des üblichen Kampfes oder der Angst folgt nun Einsicht und unkonditionierte Lebensfreude.

Achtsamkeitsübungen bieten einen Zugang, dem jeweiligen Moment ihre volle Aufmerksamkeit zu schenken, und zwar ohne zu bewerten, das ziellose Wirrwarr im Kopf (den Registrator oder den Autopiloten) lediglich zu beobachten, und damit als ein Nichts zu entblößen. Sie urteilen nicht in gut oder schlecht, sind einfach nur wohlwollend beobachtend, was gerade im Körper oder im Geist vor sich geht. Im Sinne von InnerVoices übernimmt *kein* Mitglied Ihres inneren Orchesters die Kontrolle.

Es geht darum, das Fließen Ihrer Wahrnehmungsenergie mit dem Objekt ihrer Aufmerksamkeit in diesem einzigartigen Moment als verbunden wahrzunehmen, den Moment also lediglich zuzulassen.

Hat sich diese Art der Wahrnehmung von selbst eingespielt, denn auch hier gibt es keinen Zeitplan oder vorgeschriebenen Erfüllungsstress, werden Sie viel Kraft und Energie aus jedem Moment des Alltags schöpfen können. Alles ist aus einer Energiesubstanz erschaffen (Atommodell) worden, deswegen sind Ausführungen wie 'es gibt weder groß noch klein' keine philosophische, trockene Theorie, sondern eine nachvollziehbare Tatsache im Alltag. Alles ist Energie und alles fließt daher immer neu im Strom des Lebens, die Betonung liegt auf dem Wort „Neu“ Positronen und Neutronen bewegen

sich permanent um einen Atomkern, molekular wie kosmisch. Wir konnten das Leben bisher nur mit unserem gewohnten Denk- und Gefühlsfilter wahrnehmen – bis jetzt ist unsere Wahrnehmung lediglich immer nur ein kleiner Ausschnitt der tatsächlich vorhandenen Wahrheit dort draußen, dem Leben selbst. Das Bewusstsein der Achtsamkeit erweitert in jedem Fall unser Bewusstsein, soweit dies gewünscht wird!

Diese Tatsache ('eine Sache der Tat') erleben wir im Bewusstsein der Achtsamkeit im Alltag, gleich, wer Sie sind, welche berufliche oder private Handlung durch Sie gerade ausgeführt wird. Das selbstverständliche Fließen des Atems ist dabei der lebendige Beweis, der uns als *lebendiger Anker* in jeder Alltagssituation dient. Sogar jeder Sportler tut dies in jeder seiner Aktionen, nicht nur um Überleben zu können, nein, um Erfolg zu haben.

Der Alltag als Seins-Instrument- Die Radnabe im Hamsterrad

Sinn, Sinnsuche und Alltagspraxis verschmelzen auf natürliche Weise, da die spontane Erfahrung des Seins im Hier und Jetzt nicht nur auf körperlicher Ebene Kraft verleiht. Achtsamkeit schenkt uns das Fließen der Lebenskraft zurück und damit Gesundheit, jede Menge Kreativität und Erfolg. Bewusste *Selbstwahrnehmung führt zu Selbstwirksamkeit* – und damit zu einem Grad an Bewusstheit, die uns Freude dafür schenkt, das *eigene* Leben zu gestalten. Wir verlernen dabei immer mehr, *nur* auf das Außen zu achten und wie das Kaninchen vor der Schlange vor den äußeren Umständen irgendwann zu erstarrten (Vorgaben der Umwelt, des Chefs, des Ehepartners usw.). In jedem Moment wird Leben neu geboren – gemäß unseres Atems - und nur diesen natürlichen Zustand, der im übrigen völlig neutral seinem Wesen nach her ist, diesen Moment nehmen wir in unser Leben auf. Dieser neutrale Moment der Achtsamkeit ist die Lücke im Zeitstrom, das *Vakuum* im Hamsterrad des Alltags. Es ist die Nabe in der Mitte der Radspeichen – dem Fokus unserer mittigen Wahrnehmung. Dieses kleine Vakuum schafft uns Raum für uns selbst. Dieser Raum bedeutet weder Flucht noch Hoffnung, er bedeutet einfach reales Leben.

Jeder Künstler, ob klassisch oder modern, *findet* erst aus diesem neutralen Moment des gegenwärtigen Moments seinen Flow, kommt dadurch in den Fluss einer Session und findet daraus *eine Vielzahl von Perspektiven*, eine Komposition zu kreieren. Ist der Musiker, Künstler oder Schriftsteller ständig mit der Vergangenheit oder der Zukunft beschäftigt, kann *dadurch* erst eine wochen- bis monatelange Blockade entstehen, dem Gegenteil von Achtsamkeit im Jetzt.

Einfache Alltagsmomente wie das Trinken eines Glases Wasser, einer duftende Tasse Tee oder Kaffee oder dem Hören eines zwitschernden Vogels führen zu einem tieferen, sinnlichen Erlebnis, jederzeit.

Wenn Sie ein Glas Wasser ganz aufmerksam trinken — entfalten Kühle, Geschmack und Volumen völlig neue Qualitäten. Auch ein sorgsam gedeckter Tisch kann so zu einem impressionistischen Bild werden, ohne dass dabei das Essen kalt werden muss.

Wie das Leben und die Welt in unseren Kopf kommt

Es ist nicht die Situation, die Stress verursacht, sondern die Art und Weise, wie wir darauf reagieren.

Selbstwirksamkeit bedeutet, dass wir durch unseren Umgang mit unserem Erleben, unseren Gefühlen und Gedanken bestimmen, was geschieht. Anfänglich kann dies zu unterschiedlichen Auseinandersetzungen mit der persönlichen Lebensrealität führen, da stupide Alltagsroutinen in Frage gestellt werden und bestenfalls durch bewusste Handlungen ersetzt werden. Sie sitzen ja nicht starr vor einer Kanzel und singen Amen, wenn alle Amen singen oder irgendein Mantra, wenn das in der Meditationshalle so gerade vorgegeben wird, ohne dass dieser Impuls von Ihnen selbst kommt (irgendjemand in grauer Vorzeit hatte einmal festgelegt, dass „heilige“ Worte auch heilige Ergebnisse

erzeugen sollen...). Ihr Refugium, ihr Heiligtum – das sind Sie selbst, denn weder Kirche noch Tempel sind Orte, an denen Sie lernen, wie man ohne eine Ideologie den Alltagsstress auf *die* Art und Weise bewältigt, die auf Sie persönlich optimal abgestimmt ist. Unser Ziel ist weder Flucht noch Abkehr vom Alltäglichen – der Alltag heißt so, weil dort die 80%-ige Routine des Lebens abläuft (in dieser Zahl ist die durchschnittliche Schlafzeit eines Menschen nicht eingerechnet). Ungenutztes Zeit- und Lebenspotenzial wird zurückgewonnen, man wird ehrlicher zu sich selbst. In diesem Sinne ist wissenschaftlich nachweisbar, dass Sie den Schlüssel zum Glück in der eigenen Hand halten. Die Achtsamkeitspraxis ermöglicht uns, auf die jeweiligen Herausforderungen effektiv, lösungsorientiert und zugleich mit Freundlichkeit und Verständnis zu reagieren.

Wir lernen unser Herz mehr zu öffnen und verkleinern die Anzahl der Dinge, die wir verdrängen. Negative Erfahrungen verlieren ihre Vorzeichen, da die Vergangenheit in Wahrheit schon tot ist. Durch die Haltung der Achtsamkeit balanciert sich unser Verständnis von „negativen“ oder „positiven“ Erfahrungen und Werten aus. Wir werden später sehen, dass es gar nicht so erstrebenswert ist, nur das „Glück“ zu suchen oder dieses erzwingen zu wollen und im Gegenpol das Unerwünschte, Negative „um alles in der Welt“ verdrängen zu wollen. *Balance* heißt, dass unsere Wahrnehmung in der Mitte von Kopf und Bauch stattfindet.

Achtsamkeit lehrt uns in kleinen Schritten und in angemessener Weise, belastenden, unerträglichen und überfordernden Erfahrungen ebenso gegenüber zu treten wie Glück, Zufriedenheit oder Erfolg. Jeder (Lebens-)Unternehmer weiß, dass Misserfolge geradezu und unweigerlich zu großem Erfolg führen, weil wir lernfähig im Sinne unserer Selbstwirksamkeit bleiben.

Wir formen in unserem eigenen Geist unsere Welt. Die selektive, subjektive Wahrnehmung der Welt sorgt dafür, dass wir jeweils nur bestimmte Phänomene wahrnehmen und diese zur Kenntnis nehmen.

Diese Form der Wahrnehmung beruht auf der grundlegenden Fähigkeit des menschlichen Gehirns, Muster zu erkennen. Das Gehirn ist ständig auf der Suche nach Mustern, um neue Informationen in bereits vorhandene besser einordnen zu können. Die selektive Wahrnehmung funktioniert dabei meist unbewusst – die Suche nach einem bestimmten Muster fördert ja leider auch Routinen. Dies ist jedoch erforderlich, um die Fülle an Informationen überhaupt erst einmal bewältigen zu können. Argumente, die die eigene Position stützen, werden stärker wahrgenommen als solche, die diese beschädigen.

So bilden wir durch unsere eigene spezifische Form der Wahrnehmung unser Bild von der Welt und von uns selbst.

Diese Einsicht kann jedoch erheblich zum persönlichen Vorteil genutzt werden, da Achtsamkeit den Input unserer fünf Sinne, also bevor wir über etwas nachdenken und dieses bewerten, ansetzt und damit das notwendige Vakuum erschafft, uns selbst ohne Zwang in irgendeiner Form negativ zu bewerten!

Verbunden bleiben mit dem Leben

Um das Praxisbeispiel von oben zu vertiefen, möchte ich Ihnen einen einfachen Weg zeigen, jederzeit „umschalten“- ohne jedoch abzuschalten, fehlerhaft zu interpretieren oder zu flüchten. Das Kopfkino bekommt damit eine Pause, vielleicht auch einen längeren Urlaub.

Alleine dadurch, dass Sie ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Körper oder den Atem lenken, bleiben Sie mit dem Leben spürbar verbunden. Der Zugang zu Qualitäten des direkten, körperlichen Erlebens, Genießens und Spürens fördert zudem die Selbstachtung. Der Körper als lebenslange Basis jeglicher

Form der Wahrnehmung gilt uns als Bezugsobjekt und Ausgangspunkt jeder achtsamen Wahrnehmung.

Leicht wird diese Aussage nachvollziehbar, wenn Sie bewusst Ihren Körper entspannen, danach ist auch Ihr Geist entspannter und ausgeglichener.

Die Gehirnforschung zeigt uns schon lange die positiven Zusammenhänge des menschlichen Nervensystems und unserem mentalen Wohlbefinden durch meditative Verfahren. Was früher nur Hippies und Dropouts nutzten, praktizieren heute weltweit Konzernvorstandsvorsitzende aller Branchen, Mediziner, Wissenschaftler und alle Personen, denen Gesundheit in umfassenderen Sinne wichtig ist. Achtsamkeitstrainings sind bei Weltkonzernen wie SAP oder Google seit Jahrzehnten Bestandteil der Mitarbeiterführung.

Über die Körperwahrnehmung (Beobachten des Atemflusses, Pulsschlags oder das Fühlen der Haut) erhöht sich ihre Sensitivität – alleine durch die lässige Fokussierung darauf *entsteht selbstständig* eine Bündelung von Aufmerksamkeitsenergie. Da es uns bei Achtsamkeitsübungen nur um das neutrale Beobachten geht, können dabei also keine Punkte gesammelt werden, wie „gut“ oder „unkonzentriert“ unsere Wahrnehmung wäre...! Das Zulassen und Beobachten können Sie naturgemäß gar nicht falsch machen oder wollen Sie etwa behaupten, dass Sie Ihren Herzraum „besser“ wahrnehmen können als Ihr Partner? Es gibt dafür keine Zeitvorgaben und kein Punktesystem. Nur bei Sekten kann damit gepunktet werden, wer „länger“ meditiert habe oder etwa durch jahrelanges Beten näher bei „Gott“ zu sein und damit gewisse, auserlesene Ansprüche stellen zu können.

Wie Sie wissen, bedeutet die häufige Ausführung eines bestimmten Vorganges nicht zwangsläufig, das dadurch irgend etwas besser wird. Die Evolution ist auf die permanente Veränderung vorhandener Möglichkeiten angelegt. Mir sind öfter Menschen privat wie beruflich begegnet die vorgaben, schon länger als 20 Jahre zu Meditieren (nach unterschiedlichsten Verfahren und Methoden) – beim persönlichen Kennenlernen stellte sich oft heraus, dass es sich hierbei lediglich um ein Jahrzehntelanges Dösen auf einer abstrakten Ebene handelte. Bevor jetzt ein Aufschrei kommt: Diese Menschen verfügen über eine enorme Sensibilität und manchmal auch paranormalen Fähigkeiten. Die meisten hatten aber ein massives Problem, sich selbst im Alltag versorgen zu können, waren sozial abgeschottet und wussten oft nicht, wie die Miete zum Monatsersten bezahlt werden sollte. Die wenigen Mittel, die zur Verfügung standen, flossen häufig in Produkte und Veranstaltungen irgendeines, auf das Jenseits ausgerichteten Kults. Das größte Problem jedoch war bei allen identisch: Die mangelnde bis keine Bereitschaft, sich mit Stress, Ärger, Problemen und Aggressionen in irgendeiner Form auseinander setzen zu wollen – alles Karma oder was?

So etwas hört natürlich niemand gerne, aber gerade dort wird etwas deutlich: Wahre Meditation ist und bleibt gegenstandslos – diese kann kein Ziel haben, da dieses garantiert immer in der Zukunft liegt und damit irrational bleiben muss. Das Offene Gewahrsein heißt so, weil es *unkonditioniert* ist. Mit der Praxis der Achtsamkeit lernen wir, dem Leben unkonditioniert gegenüber zu treten.

Haben Sie sich von dem subjektiven *Stress befreit*, Wahrnehmung muss in einer bestimmten Qualität messbar sein, geschweige denn wiederholbar sein wie „gestern war es aber sehr intensiv“ - heute dagegen „eher langweilig“, so beweisen Sie damit Humor und Selbstachtung sich selbst gegenüber. Es spielt schlichtweg **keine** Rolle, wie Ihr Geist eine Wahrnehmung beschreibt oder beschreiben würde. Das Ziel ist nicht die Kontrolle, sondern unkonditioniertes Beobachten.

Über den Körper nehmen wir dann selbstverständlich unsere Gefühle wahr, meist in einer Eintracht. Wenn Sie ein Glas Wasser in der Hand halten und dieses trinken, erleben Sie z. B. die Temperatur, die Kühle der Flüssigkeit und wenig später seine Wirkung im Körper. Alles ganz simpel, ganz einfach –

Erleben und Beobachten. Die Verschmelzung von Subjekt und Objekt läuft über das energetische Wahrnehmen ab, gleichbedeutend mit bewusster, sinnlicher Wahrnehmung – nur ohne Bewertung.

InnerVoices® , Achtsamkeit und Therapie-

Lernen Sie ihr inneres Orchester besser kennen

Durch das Training der Achtsamkeit können wir lebendig und auf sehr lehrreiche Art erfahren, welche Auswirkungen unsere inneren Persönlichkeitsanteile nach dem Prinzip der *InnerVoices®* täglich auf uns haben.

Stellen Sie sich die menschlichen Gemütszustände als bedingt durch innere Persönlichkeitsanteile vor, die wiederum momentan an der Oberfläche unseres Bewusstseins aktiv sind. Diese Anteile haben ja, wie Sie bereits wissen, ihre eigene Biografie und Entstehungsgeschichte in Ihrem Leben. Diese setzen sich zusammen aus den wichtigsten, zwischenmenschlichen Begegnungen bis heute, unabhängig ob positiv oder negativ. Jeder Lernschritt ihres Lebens wird durch die Wiederholung einer ähnlich gearteten Erfahrung so im Gehirn abgespeichert und sorgt für dessen Neuroplastizität. Diese seinerzeit lebenswichtigen Lernschritte bilden neuronal Verlaufsspuren im Gehirn ab – sind also auch dort in dem entsprechenden Bereich als Leitbahnen und Wege neuronaler Elektrizität irgendwann festgelegt worden – meist unbewusst.

Die heutigen Reaktionsmuster auf bestimmte Gegebenheiten der Vergangenheit, ob zeitgemäß oder nicht, prägen somit unsere Lebensqualität bis ins Detail. Treten wir also heute in Resonanz, nach dem Prinzip der Ähnlichkeit einer emotional prägenden Erfahrung aus der Vergangenheit, beispielsweise einer Sehnsucht nach Ruhe, so kommt der innere Anteil des alten Weisen zum Vorschein, der grundsätzlich der Meinung ist (als prägender, archaischer Überlebensfaktor), dass Ruhe und Abstand, innere Geborgenheit, Rückzug und Weisheit gerade angesagt sind.

Werden wir laut oder direkt aggressiv, kommt der innere Krieger zum Vorschein, der sich selbstverständlich (als Schutzfunktion) nicht schon wieder das gefallen lassen will, was schon seit längerer Zeit unsere persönlichen Grenzen überschritten hatte.

Der Clou an dieser Sache ist, dass es einen bedeutenden Unterschied ausmacht, ob unsere unbewussten Reaktionsmuster, denn nichts anderes erzeugen unsere inneren Persönlichkeitsanteile, subjektiv und damit weiterhin unbewusst das tun, was sie immer taten oder ob uns während dem klar wird, was jetzt gerade abläuft. So gewinnen wir Klarheit über unsere Gemütszustände und können freier wählen, *wie* wir mit einer aktuellen Situation umgehen können. Hier wird die Technik der Achtsamkeit besonders wirksam eingesetzt, da diese uns entsprechend sensibilisiert und freier entscheiden lässt, was gerade angemessener für uns ist. Da Achtsamkeit grundsätzlich auf den verbindenden Dialog zwischen der generellen Subjekt-Objekt-Beziehung des Lebens angelegt ist, kann diese Form der Meditation auch Bestandteil vieler wirksamer, therapeutischer Prozesse sein.

Wie im Kapitel „InnerVoices - Was wir für ein erfülltes Leben nicht brauchen“ beschrieben, ist es ein erklärtes Ziel des Life-Scouting, nach und nach alle inneren Persönlichkeitsanteile bewusst werden zu lassen, diese aus ihrer meist infantilen Existenz zu transformieren und mit allen anderen Mitgliedern des inneren Orchesters bekannt zu machen. Es macht für ein glückliches und selbstbestimmtes Leben einen deutlichen Unterschied aus, ob wir gemäß einer inneren, wilden Horde von Pferden vor dem Leben fortlaufen, wenn es unangenehm wird oder beginnen, friedlich unseren Platz im Leben durch Selbstwirksamkeit zu finden. Die Anteile des inneren Orchesters können dabei ein Leben lang Punkrock im Stile der ersten, wirklich guten Punkband „Sex Pistols“ spielen oder Telemanns

Tafelmusik mit rockigen Einsätzen ergänzen - je nach Belieben. Man hat in jedem Fall mehr kreative und schöne Möglichkeiten, den Lebensmoment freier zu gestalten.

Die Prinzipien der InnerVoices geben uns realistisch die Möglichkeit, nicht an der Vergangenheit arbeiten zu müssen, um „schwierige“ Themen jahrelang einseitig zu „verarbeiten“ - nein, wir lassen alles auf uns so zukommen, wie es kommen mag und realisieren dabei thematisch, welche Persönlichkeitsanteile jeweils und aktuell einer aufmerksameren Beobachtung bedürfen. Sie können versichert sein, dass es häufiger heilsam und klärend in bewusster Eigenregie sein kann, in achtsamen Gewahrsein Muster und alte Lebensthemen *gewahrsam* zu erleben, als psychotherapeutisch endlos alte Wunden immer wieder neu aufzureißen.

Alle Persönlichkeitsanteile beschränken sich jedoch lediglich auf ihre bisherige, neuronale Lebensgeschichte. Das ist selbstverständlich nicht alles, was Ihnen die Evolution mitgegeben hat, geschweige denn Ihr tatsächliches Potenzial. Potenzial entsteht erst durch das Zusammenschalten passender Persönlichkeitsanteile, die bewusst nach und nach entwickelt werden, gemäß Ihren Lebensziele.

Achtsamkeit bedeutet Kommunikation

Die Subjekt-Objekt-Balance

Dies verlangt Training, und zwar bevor es zu Stress oder Burnout kommt. Die Subjekt-Objekt-Balance zwischen mir und dem Wasser trinken wird dadurch begründet, dass ich den *Mehrwert* der sinnlichen Wahrnehmung in dem Moment als einzigartig, ursprünglich und beglückend empfinde – nichts anderes passiert in diesem Moment. Die Zeit scheint kurz stehen zu bleiben. Ich kann mich einzigartig verbunden fühlen mit dem Wasser, sodass in meiner individuellen Wahrnehmung jegliche Unterscheidung verschmilzt - „Ich bin das Wasser“ - „Das Wasser bin ich“. Diese Synthese kann geschehen, muss aber nicht geschehen, denn das ist *nicht* das Ziel der Achtsamkeitspraxis, mit allem oder irgendetwas jegliche molekulare Strukturen gänzlich zu teilen; es ist und bleibt ein angenehmer Nebeneffekt, der auf Dauer emotionales Suchtpotenzial aufweist.

Wie bei vielen meditierenden Menschen wird unbewusst, ähnlich wie beim Neurofeedback, auf subjektive Zustände, wahlweise der Einheit allen Lebens, Frieden, Glück etc. „hingearbeitet“, also gezielt ein Zustand oder Geistesinhalt aufgebaut. Diese eigenartige Art und Weise, auf ein Ziel solange hinarbeiten (oder hinzu meditieren) ist ein Wettkampf mit sich selbst um das zu erreichen, was Jemand oder eine Gruppe aktuell vorgibt. Durch professionell ausgeführte Achtsamkeit, die ja im Wesentlichen alle Bewegungen unserer Gedanken, Gefühle, Einstellungen und Persönlichkeitsmuster lediglich beobachtet und sein lässt entsteht ja gerade diese Lücke im endlosen Strom der Gedanken, ein Vakuum. Dieses *Nichts*, das dem absichtslosen Tun entspringt, ist das Erleben reiner, unconditionierter Energie im Hier und Jetzt. Im Zen-Buddhismus wird dies als *Ungeborenes Sein* bezeichnet.

Die Freiheit der Wahl erkennen lernen

Wenn wir uns vergegenwärtigen, dass jede mögliche Art der Wahrnehmung nach dem immer gleichen Modus abläuft, sind Worte wie Entscheidungsfreiheit oder Freie Wahl keine Worthülsen mehr. In der Gehirnforschung ist seit langem bekannt, was unser Denken und Fühlen beeinflusst und wie es danach zu einer Entscheidungsfindung kommt. Wir können daraus lernen, dass zwischen den Entscheidungen, die wir treffen, Zeiträume existieren, in denen unser Gehirn zwar automatisch (für uns unbewusst)

selbstreferenziell durch Abgleichungen bereits vorhandener Erfahrungen für uns entscheidet, jedoch vergeht *zwischen* Reiz und Reaktion eine gewisse Zeit. Diesen Zeitraum können wir nutzen lernen.

Viktor Frankl drückt dies folgendermaßen aus: „Zwischen Reiz und Reaktion gibt es einen Raum. In diesem Raum haben wir die Freiheit und die Macht, unsere Reaktion zu wählen. In unserer Reaktion liegt unser Wachstum und unsere Zufriedenheit.“

Es ist tatsächlich so, dass wir täglich sehr viele Entscheidungsspielräume haben.

Nicht viel anders wäre die Erfahrung bei Schmerz. Würde ich als Energiepunkt in den „Schmerz-Raum“ eintauchen, ist dies naturgemäß different zum Wasser trinken. Gehe ich in kleinen Schritten vor und nähere ich mich zu Beginn in Teilbereichen der Schmerzzone, kann sich naturgemäß bei der Erstwahrnehmung der Schmerz verstärken. Es ist bei achtsamer Wahrnehmung immer so, dass eine **Kommunikation von Subjekt und Objekt** stattfindet. In dieser Form des Dialoges übernimmt jedoch nicht das Denken oder Fühlen das Kommando, sondern die beobachtende Wahrnehmung als *neutrale Instanz*. *Das Denken und Fühlen taucht immer auf, dieses wird jedoch beobachtet und lediglich als eine mögliche Option auf Etwas als natürlich wahrgenommen– das ist entscheidende Punkt bei Achtsamkeitsübungen.*

Zusammenfassung: Während des Atmens geht es nicht darum, sich mit den Inhalten Ihrer Gedanken und Vorstellungen zu verstricken oder in diesen zu verlieren, sondern dass Sie sich von dem Sog der Gedanken lösen und zur unmittelbaren Atembeobachtung zurückkehren, falls notwendig. So wie der Atem genüsslich Sekunde für Sekunde beobachtet wird, so geschieht dies auch mit allen Gedanken, Vorstellungen und Gefühlen.

Der Vorteil dieses offenen Gewahrseins ist das Zulassen ohne ein Ausweichen, danach können sich auch andere Empfindungen einstellen, die meist weiter, offener und entspannter sind. Ich empfehle Ihnen von daher die Übungen am Ende dieses Kapitels auszuführen um in den Genuss des Gesagten zu kommen (Bodyscan und Ton der Stille sind übrigens auch gratis auf meiner Homepage als Original Geführte Meditationen downloadbar).

Wirksame Achtsamkeitsübungen

1. Der Ton der Stille – Meditation

von Helmut von Kritzinger

Nimm eine angenehme Sitzposition ein und Sorge dafür, für 10 Minuten ungestört zu sein.

Atme tief und sehr langsam ein und aus, wichtig ist, sehr langsam in den Beckenbereich zu atmen. Stell dir einfach vor, du atmest in dein Steißbein hinein. Du musst weder konzentriert sein oder besonders aufmerksam, du musst überhaupt nichts sein, was du gerade nicht bist. So wie du momentan bist, bist du auf deine Art im Sein.

Beobachte, wie der Atem geht..... höre das sanfte Geräusch deines Atems. Atmen bedeutet Leben, im Atem befindet sich dein Leben, es folgt dir durch deinen Atem. Wiederhole den Atemvorgang nun mit geschlossenen Augen solange, bis die Lebenskraft in deinem Körper spürbar wird, z.B. durch leichtes Kribbeln. Es ist gleich, ob du am Kopf oder an den Füßen beginnst, es darf deshalb keine Vorschrift von deinem Ego geben, da es um den natürlichen Fluss deiner Energie im Körper geht Vergiss für die wenigen Minuten der Übung Regeln und Vorschriften, soweit das möglich ist. Nur Wahrnehmen und Zuhören– ohne Bewertung.

So, wie sich deine Energie von selbst verteilt, ist es natürlich, wir helfen weder mit Licht oder Farben nach, denn das wärst nicht du! Der Vorgang, 2-3 Minuten nur in den Beckenraum ein- und auszuatmen ist sehr viel, mehr kannst du gar nicht tun, um den Ton der Stille später auf natürliche Art und Weise wahrnehmen zu können.

Es geht um die Qualität deiner Energie, mit der du dich nur über den Atem verbinden kannst, der Atem führt, ist dein Anker, das ist alles.

Spüre jetzt in deinen Bauch hinein. Folge dem Ausatmen der Atemluft hinterher und löse dich gemeinsam mit ihr von deinem Körper. Die Energie des Ausatmens trägt dich im Raum. Wiederhole das höchstens zwei Mal und bleibe im Raum *um* deinen Körper herum, folge nur noch der ehemaligen Atemspur ausschließlich im Raum, also dessen Information. Es macht keinen Sinn, darüber nachzudenken, dein Verstand wird zu keinem Ergebnis kommen, folge bitte deshalb nur deinem Atem, nicht deinem Kopf.

Welchen Klang hat der Raum, indem sich der Ausatem befindet? Höre in den offenen Raum hinein, wo befindet sich dort die ehemalige Atemluft? Es ist möglich, dass sich der Raum erweitert, um diese Energie erweitert, dann folge der Information des Atems im freien Raum, der Natur, später am Himmelsgebäude, und auch dahinter geht es weiter. Dehne deine Wahrnehmung weiter zu den Sternen des Himmels aus, wo führt es dich hin?

Verweile an einem beliebigen Ort des großen, grenzenlosen Raumes, dort wo es eben stimmig für dich ist. Du hörst dort den Ton der Stille, den jeder Meditierende anders hören muss, da es der Klang deines Wesens ist.

Übungszeit: Am besten morgens direkt nach dem Aufstehen oder sitzend im Bett

Zeitaufwand: Ca. 8-10 Minuten

Die komplette Version des *Tons der Stille* können Sie sich auch kostenlos von meiner Homepage herunterladen unter: www.kritzinger.de

Fokusing - Der Bodyscan – Präsenz üben

Beim *Bodyscan*, einem Begriff der aus den 80er Jahren des letzten Jahrtausends aus dem Therapieverfahren Focusing nach E. Gendler entstand, beschreibt bereits die Begrifflichkeit selbst, worum es geht. In seiner Vielseitigkeit und unterschiedlichen Einsetzbarkeit ist der Bodyscan kaum übertreffbar. Beim Bodyscan gibt es verschiedene Möglichkeiten, diese Form der achtsamen, körperzentrierten Wahrnehmung auszuführen. Ich schildere Ihnen einen praktisch-bewährten Ablauf, der sich nun seit über 32 Jahren bei großen Gruppen wie auch bei Einzelpersonen in meinen Fortbildungen bewährt hat.

Sie sollten dabei wissen, dass es sich nicht um eine Entspannungsübung handelt, es geht hier um Achtsamkeitstraining in Form einer Meditation. Für 15-20 Minuten sollten Sie ungestört auf einem Stuhl sitzen. Eine Ausnahme bilden körperliche Beeinträchtigungen, dann können Sie ausnahmsweise auch liegen. Beachten Sie aber bitte, dass liegend ausgeführte Übungen häufig zum Einschlafen führen können, Meditationen werden grundsätzlich mit aufrechter Wirbelsäule durchgeführt.

Regel 1: Alles entwickelt sich von selbst!

Regel 2: Verwandle deinen Aufmerksamkeitsfokus in einen Energiepunkt

Alle vorgestellten Objekte sowie alle inneren Wahrnehmungen müssen sich frei entfalten können. Wenn wir uns beispielsweise einen Baum oder dessen Wurzeln vorstellen, entstehen dabei keinerlei bekannte Formen. Im Fluss der Achtsamkeitsmeditation forschen wir beobachtend so lange in Geduld, bis etwas Unbekanntes, Neues auftaucht. Mentale Wahrnehmungen, wie z.B. der Innenraum eines Organs oder eines Muskels darf jede nur erdenkliche Form, Gestalt und/oder Farbe annehmen – es ist geradezu und absolut erwünscht, dass sich sanft das einstellen kann, was sich im Moment selbst aus der inneren Welt anbietet. Vermeiden Sie nach Möglichkeit, fixierte, bekannte Wahrnehmungen – auch nicht als „Vorlage“.

Es ist also ausdrücklich kein Problem, wenn sich während der Übung alle Eindrücke selbstständig verändern, auch wenn aus der Wahrnehmung eine Reise werden sollte, die vorher unbeabsichtigt war.

Hilfreich ist es am Anfang, die Beobachterrolle, eines der wichtigsten Elemente jeder Achtsamkeitspraxis in Form eines Energiepunktes einzunehmen. Es ist die Erfahrung aus ungezählten Seminaren, dass Teilnehmer schnell überfordert sein können mit der Vorstellung, sich selbst oder Körperabläufe intuitiv aus einer neutralen Position, wahrnehmen zu können. Es hat sich in der Praxis äußerst bewährt, das uralte Prinzip der inneren Führung obligatorisch einzusetzen, es führt immer zu der gewünschten Bewusstseinsweiterung.

2. Der Bodyscan

„Atme tief und sehr langsam ein und aus, wichtig ist, sehr langsam in den Beckenbereich zu atmen. Stell dir einfach vor, du atmest in dein Steißbein hinein. Du musst weder konzentriert sein oder besonders aufmerksam, du musst überhaupt nichts sein, was du gerade nicht bist. So wie du momentan bist, bist du auf deine Art im Sein.

Beobachte, wie der Atem geht..... höre das sanfte Geräusch deines Atems. Atmen bedeutet Leben, im Atem befindet sich dein Leben, es folgt dir durch deinen Atem. Wiederhole den Atemvorgang nun mit geschlossenen Augen solange, bis die Lebenskraft in deinem Körper spürbar wird, z. B. durch leichtes Kribbeln. Es ist gleich, ob du am Kopf oder an den Füßen beginnst, es darf deshalb keine Vorschrift von deinem Ego geben, da es um den natürlichen Fluss deiner Energie im Körper geht. Vergiss für die wenigen Minuten der Übung Regeln und Vorschriften, soweit das möglich ist. Nur wahrnehmen – ohne Bewertung. Stell Dir nun vor, deine Wahrnehmung verwandelt sich jetzt in einen Energiepunkt in der Größe eines Streichholzkopfs. Gefühle und Gedanken sind Teil der Meditation und gehören dazu – sonst wärest Du kein Mensch. Gefühle und Gedanken dürfen sein. Sie sind eine Beigabe zum Prozess, nicht der Prozess selbst!

Nimm deine Gefühle, Gedanken oder Körperreaktionen jederzeit achtsam wahr

Vertiefe nun bitte deinen Atemfluss weiter nach unten in Richtung Erde und stell Dir vor, deine Füße verwandeln sich zu den Wurzeln eines Baumes. Spüre als Energiepunkt den Boden unter deinen Füßen, wie fühlt sich dieser an? Merke den Unterschied zwischen dem Boden und deinen Fußsohlen. Nimm den Unterschied noch einmal deutlich wahr. Durch diese Wahrnehmung fällt es Dir leicht, deinen Wurzeln tiefer hinunter in der Erde nachzufolgen. Folge nun dem Lauf deiner Wurzeln – wo könnten sich die Spitzen, die Wurzelenden dort unten befinden? Schau nach und lass Dich

überraschen – Du hast Zeit; nimm Dir ca. 30-40 Sekunden Zeit dafür. Der Energiepunkt führt Dich dabei ruhig und sicher.

Atme nun in der Vorstellung hinunter in die Wurzeln, versorge symbolisch deine Wurzeln mit der Energie deines Atems. Wiederhole dies bitte mit drei, sehr langsamen Wiederholungen. Wenn es gerade hilfreich für Dich ist, kannst du dabei langsam bis 10 zählen beim Einatmen sowie langsam bis 10 zählen beim Ausatmen.

Lenke nun deine Aufmerksamkeit auf deine Augenlider. Wie fühlen sich diese an? Spüre das Gewicht derselben und entspanne deine Augenlider – lass einfach ganz, ganz locker. Spüre nun die Haut auf deiner Stirn, wie fühlt sich diese an? Ist Sie weich und entspannt? Ist diese eher hart und angespannt? Fühle nun die Muskeln unter der Stirnhaut und lass wieder ganz locker – so locker, wie es Dir gerade möglich ist.

Spüre nun wieder die Entspannung deiner Augenlider und stell Dir vor, das Gefühl der Entspannung deiner Augenlider strömt langsam über dein Gesicht hinunter in Richtung Hals. Ähnlich zweier Ströme fließt das Gefühl der Entspannung links und rechts gleichzeitig deine Wangen hinunter – in Richtung Hals. Lockere und löse deine Halsmuskeln, spüre in sie hinein und lockere weiter, wenn es nötig ist. Überall dort, wo der Fluss der Energie unterbrochen ist, atmest Du hinein und atmest Druck oder Verspannung wieder heraus. Lass nun weiter das Gefühl der Entspannung über den Oberkörper hinunter zum Bauch-Beckenraum fließen.

Nicht Du sorgst mit deinem Willen für den Fluss der Entspannungsströme den Körper abwärts, nein. Ab dem Moment, wenn deine Augenlider sich entspannt anfühlen, lässt Du dieses Gefühl selbstständig den Körper abwärts fließen – das ist der *Unterschied zwischen Machen und Lassen*.

Spüre bitte in deinen Bauch-Beckenbereich hinein. Wie fühlt es sich dort an? Wenn Du Dir diesen Bereich als eigenständigen Raum von innen her vorstellst und als Energiepunkt dort eintauchst – wie nimmst Du gerade die Energiequalität, die Atmosphäre dort wahr? Was geschieht hier gerade? Du kannst Dir auf deiner Körperreise ein beliebiges Organ wählen und nach Bedarf intensiver erforschen – im Sinne von wahrnehmen und beobachten. (Hier bieten sich z.B. der Magen, der Darm oder die Leber an.)

Lass nun die beiden Linien der Entspannung parallel beide Beine hinunter zu den Füßen fließen und beobachte achtsam, ob beide Ströme eine gleiche oder andere Bewegung ausführen. Nichts ändern oder bewerten — einfach wahrnehmen – dem Fluss des Geschehens weiterhin nur folgen.

Es gibt keine richtigen oder falschen Empfindungen, jede Empfindung darf sein und gehört zu Dir. Wenn Gefühle oder Gedanken auftauchen, nimm sie kurz wahr und wende Dich dann wieder der Körperreise zu. Wenn sich Stellen verspannt oder taub anfühlen oder wenn Du hin und wieder gar nichts spürst, ist auch das in Ordnung. Nimm dieses Erleben einfach wahr und registriere es.

Wenn Du in einem Zug sitzt und draußen die vorbeiziehende Landschaft beobachtest, beobachtest Du einfach nur – könntest aber, auch wenn Du wolltest, nichts während des Vorbeifahrens, daran ändern – alles geschieht so wie es ist.

Lass nun deine Wurzeln noch tiefer in den Boden sinken und nach Wasser suchen. Wo könnte sich unterirdisch Wasser oder eine Quelle befinden? Tauche weiter hinunter als Energiepunkt und lass dich überraschen. Wenn Du angekommen bist nimm ein erfrischendes Bad oder trinke vom Wasser. Verweile in diesem Zustand, solange Du möchtest.

Zum Schluss spürst Du bitte wieder den Boden unter den Füßen, deinem Atem. Nimm das Gewicht deines Körpers auf dem Stuhl oder der Unterlage wahr, wie fühlt es sich an? Wie fühlt der Stuhl jetzt an, im Vergleich zu vorhin?

Atme ein paar Mal tief ein und aus, recke und strecke deinen Körper und beende allmählich die Übung.

Zeitaufwand: Ca. 15-20 Minuten

Integration in Alltag: Nehmen Sie sich abends vor dem Schlafengehen die Zeit für Übung, lassen Sie diese oder andere Übungen natürlicher Bestandteil ihres Alltages werden. Im Sinne von Psychohygiene ist der Abend bestens geeignet.

3. Achtsamkeit & Körperbalance während Yoga oder Bodywork

Wir leben nicht nach Patentrezepten

Führen Sie eine Reihe bewusster Körperbewegungen durch, um in die Dynamik von Anspannung und Entspannung des bewegten Körpers hineinzufühlen. Tauchen Sie als konkret als Energiepunkt in eine Dehn- oder Drehbewegung ein wie z. B. einfachen Yoga-Übungen. Nehmen Sie dabei wahr, wie Sie Ihren Körper bei der Anspannung und der Entspannung spüren, wo sich der Fokus von Druck- und Anspannung am besten wahrnehmen lässt (Gelenk,- Muskel oder Knochenbereich?) und nehmen Sie Ihre aktuelle Reaktionen auf diese Körpersignale wie Lust, Motivation, Ehrgeiz oder Unlust, Passivität oder Schmerz wahr. Nehmen Sie dann wahr, wie Sie die Balance von Körperaktion und Reaktion darauf fühlen oder ob seitens ihrer Wahrnehmung Automatismen existieren, die den harmonischen Fluss des/der Körperablaufs/e stören. Beobachten Sie zum Beispiel die Rücknahme einer bestimmten Reaktion (z.B. Ehrgeiz) und schauen Sie, wie die Körperwahrnehmung wiederum darauf reagiert. In dieser Symbiose von Aktion und Reaktion von Körper und Geist entfaltet sich immer eine spontane Psychodynamik. Nicht selten erleben Menschen in intimer Eigenerfahrung eines oder vieler psychosomatischer Reaktionsmuster. Körper und Geist sind sich gegenseitige Spiegel und wir können in diesem Intermezzo eindeutige Haltungen unseres Lebens erkennen, ohne diese final zu interpretieren. Tritt also ein Überdruck oder Schmerz während einer Körperaktion auf, haben wir parallel immer eine mentale Reaktion darauf – die Körperintelligenz verbindet sich mit der Emotionalen Intelligenz – und wir beobachten einfach das Geschehen. Was auch immer in diesem Moment unserem Körper zumuten oder zumuten wollen, die physis-psychische Intelligenz zeigt Grenzen und subjektive Reaktionsmuster darauf. Jetzt können Sie nach Bedarf intervenieren, im Sinne von Druck oder Schmerz atmen wir z.B. tiefer in den Druckbereich hinein, verlangsamten meist automatisch den Bewegungsablauf und stimmen uns bewusst auf die momentanen Körpergrenzen ausgleichend ein. Diese Beschreibung eines einfachen, aber bewussten Wahrnehmungsvorganges kann uns kein Mensch abnehmen, er ist persönlich zu wertvoll, um daraus *nicht* etwas zu lernen. Nehmen Sie Ihre Gedanken und Vorstellungen genauer wahr, erkennen Sie, dass jedem Gedanken in der Regel ein Gefühl oder ein Impuls folgt, der Sie aktiviert, antreibt oder belastet.

Beobachten Sie beispielsweise einen zu starken Ehrgeiz während einer Körperdehnung, können Sie alleine durch dieses Bewusstwerden ihrem Körper mehr Liebe und Entspannung schenken, der Ehrgeiz verschwindet dadurch ja *nicht*, er wird nur in eine gesündere, balancierte Form kanalisiert. Da es nicht um die Verurteilung von Ehrgeiz geht – wenn ein Mensch ehrgeizig ist, ist er das – sondern um die Balance unseres Potenzials im Zusammenhang mit dem persönlichen Wachstum in der Gegenwart. Die bewusste Kanalisation von Ehrgeiz im Zusammenhang mit Körperarbeit besteht in der

sensiblen Austarierung der eigenen Möglichkeiten, um darauf optimal reagieren zu können. Subjekt und Objekt, Geist und Körper werden zuerst beobachtet. Aus allen Grenzerfahrungen (Druck, Schmerz) lernen wir durch Anpassung jeweils in die bestmögliche Harmonie zu kommen. Das Lernen selbst ist der Prozess, der automatisch entsteht, wenn wir uns entwickeln. So steht es jedem Menschen jederzeit frei, die Richtung zu ändern, um wachsen zu können. Da es nicht um die Technik, also die Gebrauchsanleitung geht, entsteht ein inneres Wachstum, das glücklicherweise immer individuell sein wird. So entstehen durch das Offene Gewahrsein Wahrnehmungsmöglichkeiten, die eine größere Anzahl an Wahlmöglichkeiten bietet. Das bezieht sich auf alle Lebensbereiche.