

*Achtsam
leben*

ANJA SIEPMANN

In mir selbst zu Hause

Geborgen in der Welt



SCORPIO



NIRANJANA
ANJA SIEPMANN

In mir selbst zu Hause

Geborgen in der Welt



SCORPIO

Anja Siepmann, geb. 1969, war zunächst Film- und Fernsehproduzentin, bevor sie eine Ausbildung zur Heilpraktikerin Psychotherapie machte und 2010 ihre eigene Praxis eröffnete. Neben der Einzelarbeit als Therapeutin ist sie als Facilitator für Achtsamkeitstraining, Familienaufstellungen und Meditation in offenen Gruppen sowie in Unternehmen tätig.

www.anjasiepmann.de

1. eBook-Ausgabe 2022

©2022 Scorpio Verlag in Europa Verlage GmbH, München

Lektorat: Desirée Schön

Umschlaggestaltung: Hauptmann & Kompanie

Werbeagentur, Zürich

Layout, Satz und Vignetten: Veronika Preisler, München

Konvertierung: Bookwire

ePub-ISBN: 978-3-95803-393-1

Das eBook einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Alle Rechte vorbehalten.

www.scorpio-verlag.de



Inhalt

Willkommen

1 Unerfüllt - einsam - heimatlos

Der Spur der Einsamkeit folgen

2 Im Körper beheimatet sein

Die Einheit von Körper und Geist spüren

Wenn die Stille Angst macht
Die Geister der Vergangenheit

3 Zu dir nach Hause kommen

Einfach da sein
Sich in Ruhe umschauen
Zeit zum Aufräumen
Bestimmen, wer zu Besuch kommen darf
Raum für dich schaffen
Jederzeit wieder nach Hause finden

4 Verbundenheit mit anderen

Die richtige Balance finden
Auf die Motivation kommt es an
Herz und Geist öffnen
Den ganzen Menschen sehen, nicht nur seine Handlungen
Selbst ganz Mensch sein

5 Eins mit allem

Rendezvous mit dir selbst

Zum Abschluss ...

Für die weitere Praxis

Willkommen

Ich schreibe dieses Buch im zweiten Jahr der Corona-Pandemie. Ausgelöst durch diese Krise, sprechen immer mehr Menschen offen darüber, dass sie sich einsam fühlen. Sie sind sich selbst und der Welt fremd geworden. Ich kenne dieses Gefühl gut, nicht erst seit Corona. Es ist mir seit Kindertagen vertraut. Und wahrscheinlich war es auch der treibende Faktor, der mich auf den Weg der Meditation und zu meinem heutigen Lebensstil geführt hat. Heute bin ich zwar nicht immer frei von diesem brennenden Gefühl, verlassen, nicht wahrgenommen, ungestillt und fremd in der Welt zu sein. Doch im Laufe meines Lebens habe ich verstanden, dass dieses Gefühl kein Feind sein muss, sondern mein Wegweiser sein kann. Ich habe Mittel und Wege gefunden, mich nicht darin zu verlieren, sondern immer wieder Anschluss zu finden - an mich selbst, an meine Mitmenschen und an das Leben als Ganzes. Ich werde in diesem Buch gewonnene Erfahrungen, Perspektiven, Methoden und Kenntnisse mit dir teilen. Doch mit großem Respekt vor deiner Einzigartigkeit und deinem eigenen Lebensweg werde ich mich hüten, Rezepte zu geben. Bitte verstehe das Dargebotene als Landkarte mit Anhaltspunkten wie Himmelsrichtungen, Höhenlinien, Vegetations- und Landmarken. Eine Karte kann dir helfen, dich in einer Landschaft zurecht zu finden - doch sie lässt offen, welchen Weg du einschlägst. Außerdem ist die Landkarte niemals dasselbe wie die Landschaft. Vielleicht hat die Kartografin wichtige Details ausgelassen, vielleicht

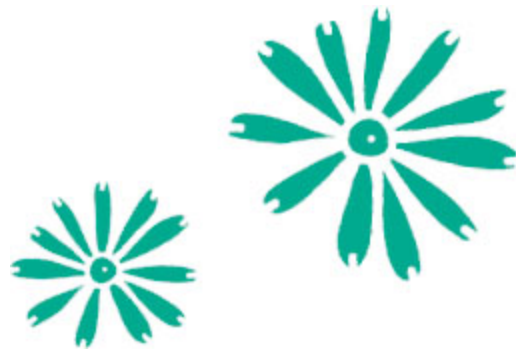
hat sich die Landschaft seit Entstehen der Karte verändert. Nutze dieses Buch zur Orientierung, wenn du in deine eigene innere Landschaft hineinwanderst. Denn dorthin möchte ich dich führen - nach innen. Bitte folge der Karte nicht blind, sei achtsam auf deinem Weg, beobachte, halte Ausschau, setze einen Fuß vor den anderen, mache Pausen und verdaue das Erlebte. Vielleicht möchtest du ein kleines Reisetagebuch führen, in dem du deine Erfahrungen und Reflexionen niederschreibst. Manchmal treten wir eine Reise an und kommen in Gebiete, in denen es doch etwas herausfordernder ist als zunächst angenommen. Dann ist es nicht nur okay, sondern weise und sinnvoll, sich für einige Etappen einer Führung anzuvertrauen, sich von einer Fährtenleserin - einer erfahrenen Begleitung wie zum Beispiel einer Therapeutin unterstützen zu lassen.

Ich wünsche dir eine gute Reise.



Ich verwende in diesem Buch unterschiedliche Gender-Formen. Überwiegend nutze ich die weibliche Form, da ich selbst eine Frau bin und erfahrungsgemäß die Mehrzahl der Lesenden Frauen sind. Wenn ich von einem einzelnen Menschen spreche, bleibe ich bei der tradierten männlichen Form dieses Begriffes. Bei Aufzählungen habe ich mich oft für ein wildes Durcheinander verschiedener Endungen

entschieden, damit in deiner Fantasie ein buntes Bild entsteht. Und gelegentlich benutze ich auch den Gender-Doppelpunkt, wenn es mir angemessen erscheint. Ich sehe Sprache als lebendigen Prozess; sie formt sich weniger durch Regeln als durch ihren lebendigen Gebrauch im Austausch mit den verschiedensten Menschen.





1

**Unerfüllt -
einsam - heimatlos**



»Das gesuchte Alleinsein ist eine Wonne - aber wenn man allein sein muss, ohne es zu wollen, dann kann es zu einer Qual werden. Wenn du Alleinsein als selbst gewählte Pause von äußeren Einflüssen beschreibst, verstehe ich, dass das wohltuend sein kann bzw. dass es gut ist, dass mensch mit sich selbst ist. Anders ist aber doch das Alleinsein, wenn es ohnehin ein (unbeabsichtigter) Dauerzustand ist, zu dem ein Mensch (kurzfristig) keine Wahl hat (weil er eben - in seinem Lebensalltag - ganz alleine ist).«

***Angela, Teilnehmerin in meiner
Meditationsgruppe***

Die global schwierige Zeit der Pandemie stößt jede:n Einzelne:n mit der Nase auf Themen und Erfahrungen, die zwar nicht neu sind, aber in der Krise wie durch ein Brennglas an Größe und Bedeutung gewinnen. Zum Beispiel ist viel die Rede davon, dass Menschen in Isolation vereinsamen. Auf die Not von Alten, Kranken und Kindern in Heimen und in dysfunktionalen Familien hinzuweisen ist natürlich richtig und wichtig. Dem Phänomen *Einsamkeit* in seiner Vielschichtigkeit wird dieser Blickwinkel jedoch nicht gerecht. Denn nicht jeder Mensch, der ohne Gesellschaft ist, fühlt sich einsam. Manche suchen die Abgeschiedenheit und fühlen sich durch andere Menschen eher gestört. Wir können uns mitten in einer Menschenmenge, auf einem Konzert, einem Familienfest, unter Kolleg:innen sehr einsam fühlen. Die physische Anwesenheit anderer Menschen ist für das Gefühl der Einsamkeit nicht ausschlaggebend. Es ist auch nicht so sehr entscheidend, ob wir diejenigen, mit denen wir gerade zusammen sind, kennen oder nicht, sie mögen oder doof

finden. Einsamkeit kann sich nämlich manchmal auch einstellen, wenn wir in den Armen der oder des Liebsten liegen. Sie kann Menschen urplötzlich aus sprichwörtlich heiterem Himmel anfallen oder sie als dunkler Schatten auf Schritt und Tritt begleiten. Einsamkeit scheint anderen Kriterien zu unterliegen, als wir oft annehmen.

Der Spur der Einsamkeit folgen

Ich möchte in diesem Buch ein Licht darauf werfen, womit dieses Gefühl zu tun hat, wie es ausgelöst und wie es besänftigt werden kann. Zunächst einmal gilt für Einsamkeit, was für alle Gefühle zutrifft: Sie haben Hinweischarakter, zeigen uns an, ob eine Situation förderlich oder problematisch für uns ist, und setzen wichtige Impulse, damit wir die Situation bewältigen und unser emotionales Gleichgewicht wiederherstellen können. Manchmal überhören oder missverstehen wir diese emotionalen Impulse und wählen Bewältigungsstrategien, die nicht wirklich gut funktionieren. Trauer ist zum Beispiel der Hinweis auf einen schweren Verlust. Damit die Wunde, die der Verlust geschlagen hat, heilen kann, müssen wir die richtige Medizin anwenden. Nicht wenige Menschen versuchen mit Verlust klarzukommen, indem sie sich in Arbeit stürzen, mit Rauschmitteln ablenken oder auf Gott und die Welt schimpfen. Das ist ebenso wenig wirksam, wie einen Magen-Darm-Infekt mit einem Gipsverband heilen zu wollen. Es braucht das richtige Mittel. In allen Kulturen