

SEELENZEIT

Phantasie
reisen
und Meditationen
gegen Stress

Klaus W. Vopel
iskopress



SEELENZEIT

Phantasie
reisen
und Meditationen
gegen Stress

Klaus W. Vopel
iskopress

ISBN 978-3-89403-695-9
Copyright © iskopress, Salzhausen
Umschlag: Mathias Hütter, Schwäbisch Gmünd

**Bibliografische Information der
Deutschen Bibliothek**

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet
über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Inhalt

Vorwort	9
Einleitung	12
Kapitel 1: Den Körper entspannen	21
Reflexion	22
1. Den Panzer ablegen	24
2. Anhalten	26
3. Der Himmel über mir	28
4. Türen, Schwellen, Grenzen	29
5. Wie ein Baum tanzen	30
6. Der Baum des Lebens	31
7. Symptome suchen	32
8. Deine magnetischen Hände	33
9. Entspannung durch Berührung	34
10. Unsichtbare Bewegung des Kopfes	35
11. Das Geheimnis der Schwerkraft	36
12. Durch den Mund atmen	37
13. Eine leichte Trance	39
14. Loslassen	41
15. Stress abbauen	43
16. Ein innerer Garten	45
17. Zwei Arten der Entspannung	47
18. Drei Seufzer	49
19. Die Schaukel	51
20. Seufzer-Ritual	52
21. Rotes und weißes Licht	54
22. Frei atmen	56
23. Resonanz	57
24. Lach-Yoga	58
25. Gesichtsmassage	59
26. Bequem sitzen	60
27. Der lange Atem	62
28. Physische Entspannung	64
29. Progressive Entspannung: passiv	66
30. Atem des Lebens	68

31. Body-Scan	69
32. Countdown	71
33. Körper aus Licht	72
34. Die Chakren öffnen	74
35. Die Höhle	77
36. Mein Körper	79
37. Sommertag	81
Kapitel 2: Den Geist beruhigen	83
Reflexion	84
1. Den Geist genießen	86
2. «OM» singen	88
3. Vom Kopf zum Herzen	89
4. Schweigen und hören	91
5. Leben mit einem Lächeln	93
6. Die heilige Pause	95
7. Sprich deinen Namen	97
8. Die Sprache der Liebe	98
9. Tagtraum	100
10. Mantra	101
11. Der Korken auf dem Meer	103
12. Tempel des Schweigens	104
13. Ort des Friedens	106
14. Klar sehen	108
15. Der rote Ballon	110
16. Stress auflösen	113
17. Stärken und Ressourcen	115
18. Insel der Ruhe	117
19. Das dritte Auge	119
20. Der siebte Sinn	120
Kapitel 3: Die Kunst des Liebens	123
Reflexion	124
1. Das Herz öffnen	126
2. Die Sprache des Herzens	128
3. Herz mit Herz verbinden	130
4. Verliebt in das Leben	133

5. Der Duft des Ozeans	136
6. Liebe kann heilen	139
7. Mit den Toten sprechen	142
8. Spirituelle Liebe	144
9. Ruhige Mutter, glückliches Kind	146
10. Das Kind als Lehrer	152
11. Ein Herz aus Licht	155
12. Gebet des Herzens	157
13. Herz ohne Stress	159
14. Herzmeditation	161
15. Empathie entwickeln	163
16. Die Liebe neu entdecken	165
17. Hilfe für die Welt	167
18. Egoismus überwinden	169
19. Einem Kind helfen	170
Kapitel 4: Emotionale Intelligenz	171
Reflexion	172
1. Die eigenen Gefühle tolerieren	173
2. Mitgefühl	176
3. Der Angst ins Gesicht sehen	178
4. Andere akzeptieren, wie sie sind	180
5. Verletzungen heilen	182
6. Groll auflösen	184
7. Schmerzen lindern	187
8. Dankbarkeit	189
9. Wolke 7	191
10. Präsent sein	193
11. Selbst-Bewusstsein	195
12. Den Willen stärken	197
13. Meine Odyssee	199
14. Glück	201
15. Erfolg und Misserfolg	202
16. Gefühle austauschen	204
17. Akzeptanz	205
18. Danken	207
19. Unabhängigkeit	209

20. Sinn finden	211
21. Gelassen an den Tod denken	213
22. Die Seele finden	214
23. Freundschaften kultivieren	216
24. Neu anfangen	217
Kapitel 5: Beziehungen und Glück	221
Reflexion	222
1. Der Berg der Liebe	224
2. Die Wand und die Tür	227
3. Der Ozean in deinen Augen	229
4. Die Eltern vor der Tür	230
5. Tempel des Lichts	233
6. Liebesideal	237
7. Wasser und Fels	238
8. Das erste und das letzte Mal	240
9. Was uns das Herz sagt	242
10. Family of Man	244
11. Den Eltern vergeben	246
12. Geschenk der Familie	248
13. Harmonie in der Partnerschaft	249
14. Liebesmeditation	250
15. Sehnsucht nach Liebe	252
16. Problematische Beziehungen	253
17. Von Kindern lernen	255
18. Einem Familienmitglied helfen	257
19. Einsames Herz	258
20. Die dritte Person	260
21. Ärger auflösen	263
22. Der innere Freund	265

Vorwort

Manchmal, wenn wir uns bedrückt oder gestresst fühlen, genügt etwas ganz Alltägliches – ein freundliches Wort, eine Geste, eine Berührung, ein Duft, ein Anblick, eine Melodie oder eine zufällige Begegnung –, und wir empfinden plötzlich, wie sich unsere Stimmung aufhellt, wie sich ein Gefühl der Zufriedenheit in uns ausbreitet. Wir spüren, dass Geist und Herz angeregt werden, dass unser Körper sich lebendiger fühlt. Irgendwo in unserem Gehirn hat eine biochemische Reaktion stattgefunden, deren Ergebnis ein deutliches Gefühl von Wohlbehagen ist. Auch wir können dazu beitragen, dass es anderen so geht. Unser Lächeln, unsere Stimme, unsere Zuwendung hat die Macht, anderen zu einem kleinen Glück zu verhelfen.

Körper und Geist sind eng miteinander verbunden. Jeder von uns ist ein feines Netzwerk aus vielen Systemen und Sensoren, die zusammenwirken und darüber entscheiden, ob wir uns heiter oder deprimiert fühlen. Wenn der Strom chemischer Informationen nicht gestört wird, kann der Körper im Zustand von Gleichgewicht und Balance arbeiten. Die Botenstoffe können frei fließen, wenn wir Gefühle und Gedanken ausdrücken, statt sie zu blockieren. Diese Vermutung hatten die Körpertherapeuten bereits seit Langem. Heute gibt es dafür experimentelle Beweise. Wenn wir unsere Empfindungen zurückhalten – Trauer, Schmerz, Ärger oder Freude – oder wenn wir unsere Gedanken ausblenden, dann stören wir die Prozesse in unserem Körper und beeinträchtigen damit unser Immunsystem sowie gleichzeitig unsere Fähigkeit, Glück und Optimismus zu empfinden. Glück erleben wir, wenn unser Bewusstsein frei arbeiten kann, wenn wir uns mit anderen Menschen, mit der Natur oder mit der Kunst verbunden fühlen und wenn wir fähig sind, zu lieben und zu staunen.

Manche Menschen meinen, dass sie ihr Leben erst gründlich verändern müssten, um glücklich werden zu können. Doch dazu fehle ihnen die Zeit. Diese Ansicht ist ebenso pessimistisch wie unzutreffend. Wir sind immer in der Lage, etwas Neues auszuprobieren; wir haben immer die Möglichkeit, uns selbst zu akzeptieren, indem wir uns einfach so geben, wie wir uns gerade fühlen: interessiert, ängstlich, sorgenvoll, müde, neugierig, zwanghaft, glücklich, traurig, überrascht, konfus, deprimiert, erwartungsvoll, ärgerlich, liebevoll etc. Manchmal ist unser Leben unsicher, trübe und verwirrend, und wir müssen nicht ständig optimistisch, furchtlos oder entschieden sein. Dennoch sind wir in der

Lage zu handeln. Wir haben jederzeit die Möglichkeit, unsere Alltagsmaske abzulegen. Immer wenn wir uns authentisch ausdrücken, entsteht so etwas wie Harmonie. Wenn wir unseren Zustand akzeptieren, dann löst sich unsere Anspannung auf. Wir sind nicht dazu da, um uns hinter Kostümen und Masken zu verbergen; wir sind hier, um zu leben, um neugierig zu sein, um zu lernen und zu lieben. Auch Kummer und Schmerz haben ihre Würde und gehören in das Geflecht des Lebens. Was zählt, ist unser Empfinden, ist Authentizität. Darum ist es auch völlig in Ordnung, wenn wir Fehler machen, wenn wir unzufrieden oder deprimiert sind. Wesentlich ist unsere Bereitschaft, weiterzugehen, Neues auszuprobieren und herauszufinden, wer wir sind.

Oft glauben wir, dass es darauf ankäme, besonders intelligent, weise oder fromm zu sein. Darum vertrauen wir Techniken und Methoden, Propheten und Gurus und hoffen, mit ihrer Hilfe glücklich zu werden. Denn in unserem Kopf haben wir unser gut trainiertes und konditioniertes Ego mit den vielen Stimmen, die uns sagen, was gut und schlecht, schön oder hässlich ist. Doch zum Glück ist da noch unsere Seele; mit ihr verfügen wir über ein Reservoir an Erfahrung und Energie, über ein Gedächtnis, das auch in unserem Körper steckt, und über ein Wissen, von dem wir oft nicht ahnen, dass es vorhanden ist.

Wie können wir dieses Reservoir aktivieren? Wir müssen einfach das machen, was Künstler und Athleten, Musiker und Maler oft tun, nämlich in eine Art Trance gehen, in einen Zustand, in dem wir nicht nachdenken, in dem wir keine Werturteile fällen und uns selbst nicht kritisieren. Unser Körper tut dann, was er für richtig hält, und wir agieren auf der Basis von dem, was wir können, ohne lange darüber nachzudenken. Die Buddhisten nennen diesen Zustand «Beginner's Mind». Wir vergessen dann unsere gelernten Konzepte und dualistischen Ideen von richtig und falsch. Wir verzichten auf Prognosen und sind bereit, uns überraschen zu lassen. Dafür müssen wir nur wenig, manchmal gar nichts tun.

Diese geistige Haltung kann uns kostbare Freiheiten schenken: die Freiheit von Urteilen, von Dogmen und Regeln, von sprachlichen Traditionen, von Stereotypen, von Interpretationen und Erwartungen. Wir folgen einfach unserer inneren Stimme; wir improvisieren und lassen uns von unserer Neugier motivieren. Es geht uns nicht um Lob, Anerkennung oder Bewunderung. Wir haben es nicht eilig, weil wir kein Ziel definiert haben. Natürlich bedeutet das nicht, dass wir auf unsere Ideen und Ziele verzichten müssten. Diese begleiten uns weiterhin, doch sie engen uns nicht mehr ein.

Solche ungewohnten Freiheiten bewirken, dass wir Teile von uns entdecken, die uns vorher völlig unbekannt waren. Manchmal haben wir den Eindruck, dass sich eine ganz neue Welt für uns öffnet. Der Verlust an Ego wird ausgeglichen durch einen Zuwachs an Leben.

Einleitung

Wir alle sind heute vielfältigen emotionalen Belastungen ausgesetzt. Dabei spielt die klassische Angst ums Überleben nur noch eine begrenzte Rolle. Eine Reihe ganz neuer Befürchtungen ist dazugekommen, z.B. die Angst vor undurchschaubaren technischen Neuerungen, die Angst vor der Fülle an Informationen, mit denen wir täglich konfrontiert werden, die Angst, dass unsere Fähigkeiten in der Welt der Arbeit nicht mehr gefragt sein könnten. Unser Nervensystem ist für solche Belastungen nicht geschaffen. Außerdem bekommen wir von allen Seiten die Botschaft, dass wir in einer wunderbaren Welt leben und eigentlich gesund und glücklich sein müssten. Daraus entsteht ein Konflikt zwischen unserer persönlichen Gefühlslage, die skeptisch und vielleicht etwas depressiv ist, und dem Ideal, wie wir uns fühlen *sollten*. Diese Diskrepanz ist eine weitere Quelle von Stress. All das führt dazu, dass unsere inneren Alarmsysteme ständig in Bereitschaft sind.

Wir haben die Fähigkeit, die Schädigung unserer körperlichen und seelischen Systeme durch Stress bis zu einem gewissen Grad zu reparieren bzw. durch Prävention zu verhindern. Die Neurowissenschaften zeigen uns, dass unser Gehirn sich ständig verändert, je nachdem, welche Erfahrungen wir machen. Wir können demnach dafür sorgen, dass unser Organismus sich erholt.

Entspannungsmethoden helfen, die Selbstheilungskräfte des Körpers zu regenerieren. Wenn wir unsere Widerstandskraft gegen Stress jedoch auf Dauer stärken wollen, müssen wir einen Schritt weitergehen und unsere Gefühle und unser Denken einbeziehen. Die dafür benötigten Skills werden in unserer Kultur nur unzureichend gelehrt. Phantasiereisen, Imaginationen, Trancen, Meditationen und Rituale können uns als «Software» für entsprechende Lernprogramme dienen. Diese Methoden sind besonders wirksam, weil sie Körper und Geist gleichermaßen einbeziehen. Sie verbinden die Intelligenz des Herzens mit der Intelligenz von Körper und Gehirn.

Im Titel dieses Buches, «Seelenzeit», sind zwei Aufforderungen enthalten: Wenn du deinen Stress auflösen willst, musst du dir Zeit nehmen, und: Nimm dir Zeit für deine Seele, d.h. für alles, was dich weise und glücklich machen kann.

Wenn Sie mit diesem Band arbeiten, werden Sie immer wieder feststellen, dass es dabei um «sanfte» Methoden geht. Hier wird dem Stress nicht der Krieg erklärt und es geht nicht darum, besser oder erfolgreicher zu werden als andere. Vielmehr geht es um eine freundliche Ein-

stellung zu uns selbst und zu unseren Mitmenschen. Ich bin nämlich davon überzeugt, dass Stress auch eine natürliche Reaktion darauf ist, wenn wir unser Ego zu stark in den Mittelpunkt stellen, andere überreffen wollen, wenn wir uns selbst und anderen nicht vergeben können. Wir alle sind äußerst verletzlich, dies sollten wir berücksichtigen.

Wahrscheinlich sind Ihnen diese Überlegungen vertraut, sonst hätten Sie nicht zu diesem Buch gegriffen. Derartige Gedanken entsprechen jedoch nicht dem Mainstream unserer Kultur. Deshalb ist es durchaus angebracht, wenn wir unser friedliches, sanftes Credo wie ein Mantra häufig wiederholen.

Ich fasse noch einmal meine Ausgangsposition zusammen, die ich «therapeutisch-philosophische Strategie für eine menschenfreundliche Stressprophylaxe» nennen möchte:

- Es ist hilfreich, wenn wir den Ernst unserer Lage nicht verleugnen und uns eingestehen, wie schlecht wir uns manchmal fühlen, außer Atem, deprimiert und am Rande unserer Reserven.
- Wir sollten uns unsere psychischen Schwächen nicht vorwerfen. Niemand hat Schuld, wenn er sich in einer Gesellschaft, in der ein krasser Konkurrenzkampf herrscht, manchmal schlecht oder schwach fühlt. Jeder hat jedoch die Möglichkeit, sein eigenes Verhalten zu ändern und für seine mentale und psychische Gesundheit zu sorgen.
- Unsere klassische Reaktion auf Schwierigkeiten (Zähne zusammenbeißen, härter arbeiten, energischer kämpfen etc.) hilft uns nicht weiter. Es kommt darauf an, dass wir eine neue Art von Besonnenheit entwickeln, dass wir uns beobachten, unsere Umgebung studieren und neue Ansprüche an unser Urteilsvermögen stellen.
- Wir müssen unsere eigenen Abwehrmechanismen erkennen, mit allen Rationalisierungen, blinden Flecken und Verzerrungen.
- Unsere Gefühle sind ein wichtiges Barometer. Damit sie diese Funktion erfüllen können, ist es notwendig, dass wir sie differenziert wahrnehmen und darauf verzichten, sie naiv auszuagieren.
- Wir benötigen ein hohes Maß an Selbstkontrolle und Willenskraft, um weise Entscheidungen zu treffen.

Diese emotionalen Skills und Charakterstärken können wir leichter entwickeln, wenn wir immer wieder Freude erleben, Erfüllung und Glück. Wir brauchen Zeit für uns allein, Zeit zum Spielen, Zeit für unsere Seele, Zeit für gute Beziehungen und Zeit für unseren Körper. Außerdem ist es gut, wenn wir unseren Optimismus pflegen sowie die Fähigkeit zum Träumen, weil zu viel Skepsis mutlos macht.

Eine neue Einstellung zum Leben

Wenn wir dem unvermeidlichen Stress tatsächlich ein Schnippchen schlagen wollen, dann werden wir nicht darum herumkommen, unsere Lebenseinstellung zu verändern. Die Standardhaltung, mit der die meisten von uns aufgewachsen sind, hat uns nahegelegt, unsere Persönlichkeit zu entwickeln, einen Charakter zu kultivieren, unser Potenzial auszubauen, uns dem Wettbewerb zu stellen und möglichst besser zu sein als andere. Wir haben gelernt, unser Ego zu pflegen und Prestige und Kontrolle für wichtig zu halten. Zwangsläufig leiden unsere Beziehungen unter dieser ichbetonten Lebenseinstellung. Außerdem geht ein großer Teil unserer Energie durch Verteidigungs- und Kontrollanstrengungen verloren.

Wenn wir aus diesem Teufelskreis ausbrechen wollen, dann helfen uns die folgenden drei Axiome:

1. Sei aufmerksam

Was ist damit gemeint? Aufmerksamkeit ist ein zentraler Begriff in allen Meditationsmethoden und in der buddhistisch inspirierten Philosophie und Psychologie. Aufmerksamkeit bedeutet eine Pause für das Gehirn. Viele Übungen in dem vorliegenden Buch verfolgen dieses Ziel. Besonders die Kapitel 1 und 2 enthalten ein breites Spektrum von Übungen zur Stressreduzierung durch vertiefte Aufmerksamkeit.

Wir sollten diese Übungen in unseren Gruppen mit lockerer Hand präsentieren, ohne den Anspruch, den «richtigen» Weg zu einem «neuen Bewusstsein» zu kennen. Perfektionismus würde neuen Druck erzeugen. Es gibt viele Möglichkeiten, aufmerksam zu werden, und jeder von uns muss seinen individuellen Stil finden. Am besten ist es, wenn wir mit bescheidenen Erwartungen beginnen. Manchmal werden wir eine Aufmerksamkeitsübung finden, die uns besonders inspiriert und beglückt, in den meisten Fällen jedoch werden solche Übungen uns zumindest kleine Erleichterungen, mehr Energie und innere Ruhe verschaffen, wie zahlreiche medizinische und neurologische Untersuchungen belegen.

2. Übe dich in der Kunst der Intimität

Hier brauchen wir besonders viel Aufmerksamkeit und Geduld. Unsere Beziehungen sind kostbar und seelische Intimität brauchen wir genauso, wie frische Luft zum Atmen. Intimität bedeutet immer auch Konflikt. Wenn ich mit mir allein bin, kann ich mich sehr viel leichter

um Harmonie bemühen, aber schon in einer Partnerschaft stoßen zwei Seelen zusammen und erzeugen manchmal Kooperation und Anregung, manchmal Spannung und Kampf. Wir möchten geliebt werden, aber wir möchten uns nicht anbinden oder bevormunden lassen. Wir möchten unseren Partner respektieren, aber wir möchten auch unseren Willen durchsetzen. Wir wünschen uns Treue, aber wir lieben auch die Freiheit. Aus solchen Widersprüchen sind wir geschaffen. Es gibt jedoch eine Reihe von Skills und Haltungen, die uns helfen, unsere Beziehungen zu vertiefen und Fehler zu korrigieren:

- Zeige deine Liebe und sprich darüber. – Es ist ein ganz entscheidender Schritt, wenn wir unser Herz öffnen und in unserem Verhalten und in unseren Worten zum Ausdruck bringen, dass wir an unseren Liebsten interessiert sind, ihr Wohlergehen im Auge haben und ihnen gern nahe sind.
- Drücke Wertschätzung und Dankbarkeit aus. – Jeder von uns freut sich, wenn seine Anstrengungen beachtet werden und wenn das, was er für uns tut, gewürdigt wird. Dankbarkeit erzeugt eine freundliche und anregende Atmosphäre.
- Zeige dein Mitgefühl. – Die Bedeutung des Mitgefühls ist in letzter Zeit in der therapeutischen Literatur immer wieder hervorgehoben worden. Mitgefühl kann ein Gegengewicht zu unseren narzisstischen Tendenzen sein, zu unserer Angst, zu kurz zu kommen. Es geht in erster Linie darum zu verstehen. Besonders in Konflikten kommt es darauf an, genau zuzuhören, um die Interessen, Hoffnungen, Wünsche, Ängste und Verletzungen des anderen zu erfassen. Jede Auseinandersetzung wird erleichtert, wenn wir gemeinsam versuchen, eine Schwierigkeit zu lösen. Außerdem sollten wir uns darüber klar sein, dass Gefühle ansteckend sind. Das gilt für Ärger und Angst genauso wie für Zufriedenheit und Optimismus. Wenn wir selbst in einer ruhigen, zuversichtlichen Stimmung sind, können wir Konflikte schneller lösen.
- Sprich über deine Träume und Pläne. – Dazu gehören auch alle Phantasien und Hoffnungen, die vielleicht nie realisiert werden können; dennoch ist es wichtig darüber zu sprechen, damit wir besser verstanden werden können.

3. Kontrolliere die Auswirkungen von Stress

Alles, was wir erleben, bewahren wir in unserem Gedächtnis auf. Aber unser Gehirn ist mehr als ein Speicher, es wird auch durch jede neue Erfahrung verändert. Wir sollten in unserem Kopf daher nicht nur An-

strengendes, Aufregendes, Schmerzliches und Gefährliches aufbewahren, sondern auch möglichst viele positive Erlebnisse. Auf diese Weise können wir unser Gehirn auffrischen und in einem gewissen Umfang eine Schädigung durch Stress sogar reparieren.

Der Körper ist ein Spiegel unseres Lebensgefühls, das oft dem Aprilwetter gleicht, es ist veränderlich mit einer Mischung aus Sonne, Regen und Wind. Unser Körper reagiert nicht nur auf die vielen externen Veränderungen, denen wir ausgesetzt sind, sondern ebenso auf die Fülle von Gedanken, Wahrnehmungen und Gefühlen, die in uns entstehen. In vielen Situationen gestatten wir uns nicht, unsere Gefühle auszudrücken, vielleicht bemerken wir sie noch nicht einmal. Unser Körper ist in einem Alarmzustand, aber die Erregung kann nicht ausgedrückt werden. Der normale Zyklus der Gefühle ist unterbrochen, und so bleiben Kummer, Angst oder Ärger als Muskelspannung im Körper. Unterdrückte Gefühle können unsere Gesundheit und Vitalität in hohem Maße beeinträchtigen. Sie können zu starkem Stress führen bis hin zu Erschöpfung, Depression und Hoffnungslosigkeit. Dies ist kein Plädoyer für den ungehemmten Ausdruck von Ärger, Zorn oder Wut. Es gibt einen Ausweg aus dieser Situation: Wir können unsere Gefühle mit freundlicher Aufmerksamkeit registrieren und dann Wege suchen, sie auf möglichst humane und sichere Weise auszudrücken. So verwandeln wir unvermeidbaren Stress in eine Botschaft, die verbindet.

Seele, Stress und Lebenskraft

Sie finden in den Kapiteleinleitungen und vor jeder Übung kurze Hinweise zum Verfahren, zum psychologischen Hintergrund und zur Strategie, die ich damit verfolge. Ich orientiere mich an Methoden und Konzepten, die ich ganz persönlich schätze und für Erfolg versprechend halte. Vieles wird Ihnen vertraut vorkommen:

1. Wenn wir spirituell wachsen wollen, müssen wir auch unsere Vitalität, Lebenskraft und Energie stärken.

2. Qualität und Volumen unserer individuellen Energie hängen stark davon ab, wie wir die Welt um uns herum interpretieren. Natürlich spielt auch das genetische «Geschenk», die Disposition, die wir von unseren Eltern mitbekommen haben, eine bedeutende Rolle.

3. Wir sind psychologisch auf Stress und Krankheiten eingestellt. Insofern handelt es sich dabei um eine sich selbst erfüllende Prophezeiung. Es ist für jeden Menschen wichtig, die individuellen Ursachen von Stress und Krankheiten klar und deutlich zu erkennen.

4. Alte Einflüsse und unvermeidbare problematische Erfahrungen erzeugen in uns emotionale und spirituelle Lasten, die sich im Laufe der Zeit in physische und emotionale Krankheiten und sogar in negative Lebenssituationen verwandeln können. Unser eigenes risikoreiches und unkluges Verhalten trägt zu diesen Lasten bei.

5. Gesundheit ist ein Prozess. Es ist eine Illusion zu glauben, dass wir krank oder gesund wären. Unsere Vitalität verändert sich wie Ebbe und Flut. Sie steigt und fällt. Wenn allerdings eine individuelle Marke unterschritten wird, dann werden wir krank.

6. Es kann lange dauern, bis sich eine Krankheit manifestiert. Besonders heimtückisch ist chronischer Stress. Die durch ihn verursachten Schäden können jahrelang unbemerkt bleiben. Dann können sie überraschend als Burn-out oder als Krankheit zutage treten.

7. In einem gewissen Ausmaß können wir Stress und Krankheiten gegensteuern, indem wir unser Leben harmonisch und ausgeglichen gestalten und schädliche Verhaltensmuster und Emotionen aufgeben.

8. Wir genießen die Errungenschaften der Naturwissenschaft und des technischen Fortschritts. Aber unterhalb der Alltagsvernunft gibt es ein spirituelles Bewusstsein. Die jedem Menschen angeborene Spiritualität kann Harmonie, Sinn und zwischenmenschliche Solidarität stiften. Doch die Spannungen zwischen Oberfläche und Untergrund können auch Chaos und Leid provozieren.

9. Jeder Mensch ist mit einem spirituellen Potenzial ausgestattet und mit dem Bedürfnis, seine Spiritualität zu praktizieren. Der Sinn jeder spirituellen Praxis ist es, dass wir uns am Leben, das uns gegeben ist, freuen.

10. Wir haben das Potenzial, glücklich zu sein. Das gelingt am besten, wenn wir uns gestatten, im Jetzt zu leben und uns selbst und alles, was geschieht, zu akzeptieren.

11. Innere Weisheit und ein ausgedehntes Bewusstsein sind die Fundamente von Glück und Spiritualität.

12. Die Menschheit steht heute an einem Wendepunkt. Wir haben nur dann eine Chance zu überleben, wenn wir einander die Hände reichen und der Erde mit Demut begegnen.

Wenn es uns gelingt, diese Grundsätze zu beachten, dann sind wir gut gegen die negativen Folgen von Stress geschützt. Die Phantasieereien, Meditationen und Trancen dieses Bandes können als kleiner, praktischer «Lehrgang» dazu dienen.

Warum Glück so wichtig ist

Es wäre nicht weise, wenn wir dem Stress den Kampf ansagen wollten. Das würde den Druck verstärken, denn jede Form von Aggression versetzt unseren gesamten Organismus in Alarm. Es hätte auch wenig Aussicht auf Erfolg, wenn wir unsere Stressreaktionen ein für allemal eliminieren wollten. Stress gehört zu unseren Überlebensreflexen; er ist daher resistent gegen jeden Versuch, ihn auszulöschen. Eine vernünftige Strategie versucht es mit Freundlichkeit. Unser Organismus ist immer dann stressfrei, wenn unsere Instinkte uns sagen, dass wir in Sicherheit sind. Und dieses Signal kann uns am überzeugendsten unsere Spiritualität geben. Sie ermöglicht uns die existenzielle Haltung der Akzeptanz, auf der drei wichtige Charakterstärken basieren: Flexibilität, Geduld und Humor. Diese drei Stärken sind die Basis für ein gutes Leben und für eine hohe Vitalität.

Der Begriff der Akzeptanz spielt in der buddhistischen Philosophie eine große Rolle, aber auch in der christlichen Mystik. Hier hat ihn zuletzt Reinhold Niebuhr in eine klassische Form gebracht:

Gott gebe mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann,
den Mut, die Dinge zu ändern, die ich ändern kann,
und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.

Akzeptanz bedeutet weder im Buddhismus noch in der christlichen Tradition, dass wir darauf verzichten, verantwortlich zu handeln oder gegen Missstände vorzugehen. Akzeptanz bedeutet, dass wir erfreuliche und unerfreuliche Aspekte der Wirklichkeit in gleicher Weise zur Kenntnis nehmen und uns nicht über Dinge beklagen, auf die wir keinen Einfluss haben. Es liegt auf der Hand, dass diese Haltung große Ruhe und Sicherheit mit sich bringt. In den Meditationen und Phantasie Reisen dieses Bandes geht es häufig um diese spirituelle Haltung, die mit unserer westlichen Erfolgsideologie nicht leicht zu vereinbaren ist.

Darüber hinaus möchte ich noch zwei wichtige Haltungen erwähnen, die für innere Ausgeglichenheit und Harmonie sorgen können, nämlich Mitgefühl und Großzügigkeit. Mitgefühl kann Menschen aufrichten, die sich unterlegen oder verletzt fühlen. Mitgefühl ist das Fundament von Frieden und Gerechtigkeit. Großzügigkeit macht uns weise und bereit zu geben bzw. anzunehmen.

In gewisser Weise bilden diese drei spirituellen Stärken das Fundament einer lebensfreundlichen Zivilisation. Aber sie sind zusammen auch die beste Garantie für individuelles Glück. Und Glück ist zu allen

Zeiten der beste Schutz gegen Stress gewesen. Glück gibt uns Vitalität und Gesundheit. Es liegt auf der Hand, dass es hier leicht zu Missverständnissen kommt. Glück bedeutet nicht die Abwesenheit von Leid, eher die Fähigkeit, Leid zu integrieren. Glück ist auch kein Zustand, der eintritt, wenn genügend Serotonin unser Gehirn beruhigt. Glücklich zu werden ist unsere wichtigste Lebensaufgabe.

Glück hat auch eine starke soziale Komponente, denn Glück ist ansteckend. Wer mit Glück gesegnet ist, trägt dazu bei, dass andere ebenfalls Glück empfinden können.

Wir haben schon gesagt, dass Glück ansteckend ist. Das Gleiche gilt auch für Unglück. Ein afrikanisches Sprichwort sagt: Wenn auch nur ein Mensch weint, kann das ganze Dorf nicht schlafen.

Kapitel 1

**DEN KÖRPER
ENTSPANNEN**

Reflexion

Bewusstsein und Körper sind unauflöslich miteinander verbunden. Die Evolution hat darauf geachtet, dass beide einander unterstützen. Wenn ich z.B. etwas sage, dann werden meine Worte oft von einer Handbewegung begleitet, ohne dass ich meiner Hand eine entsprechende Anweisung geben müsste. Zwischen mir und meiner Hand gibt es eine tiefe, wortlose Verständigung. Darum ist es unmöglich, dass wir unseren Körper vernachlässigen und gleichzeitig in unserem Bewusstsein weiser oder reifer werden. Wir sind dazu aufgefordert, unseren Körper zu lieben, einfach deshalb, weil er unser bester Freund ist. Unser Körper tut so viel für unser Überleben, für unsere Existenz, obgleich wir oft nachlässig gewesen sind und ihm viel zu selten gedankt haben. Im Gegenteil, unsere Religion hat uns allzu oft nahegelegt, im Körper den Feind des Geistes zu sehen.

Unsere Existenz reicht über die Grenzen des Körpers hinaus, sodass es nicht angebracht ist, sich leidenschaftlich an den Körper zu klammern. Aber Liebe zum Körper bedeutet etwas anderes. Liebevolle Zuneigung zum Körper ist wichtig, damit wir gesund bleiben und immer neue Kraft schöpfen können.

Heute brauchen wir eine neue Form von Gesundheitserziehung. Wir müssen lernen, wie wir den Stress immer wieder auflösen können, mit dem wir unseren Körper belasten. Dazu müssen wir auch lernen, mehr auf die Stimme unseres Organismus zu hören und Einfühlungsvermögen für die Bedürfnisse unseres Körpers zu entwickeln. Denn nur, wer Mitgefühl mit dem eigenen Körper hat, der hat auch Mitgefühl für seine Mitmenschen und deren physische Existenz.

Im Allgemeinen wissen wir zu wenig über die vielen Funktionen unseres Körpers und über all das, was er für uns tut. Unser Körper ist ein Wunder, und je mehr wir über ihn lernen, desto größer wird unser Staunen. Der Körper ist das tiefste Geheimnis unserer Existenz. Leider kultivieren die verschiedenen Religionen oft eine kritische Einstellung dem Körper gegenüber. Doch wer das Wunder des Lebens in seiner eigenen Existenz entdeckt, braucht keine Götter über sich. Darüber hinaus wird ein solcher Mensch seine Mitmenschen und alle anderen Lebewesen respektvoll behandeln. Wenn wir unseren Körper aufrichtig zu lieben lernen, dann öffnen wir gleichzeitig die Tür zur Natur und zum ganzen Universum.

Der Körper ist der Anfang, ein wichtiger Meilenstein und die Tür zu immer neuen Entdeckungen und Verwandlungen.

In diesem Kapitel wollen wir untersuchen, mit welchen Methoden wir uns tief und befriedigend entspannen und damit unserem Körper unnötigen Stress ersparen können.

1. Den Panzer ablegen

Wir tragen einen unsichtbaren Panzer mit uns herum. Zum Glück ist der Panzer nicht mit uns verwachsen. Wenn wir uns das klarmachen, dann können wir ihn einfach abwerfen. Ein solcher Panzer ist belastend und einschränkend. Es ist deshalb nicht sinnvoll, ihn ständig fester und schwerer zu machen. Kinder bewegen sich flüssig und mit erstaunlicher Gelenkigkeit. Ihr Körper ist eine organische Einheit. Es scheint, dass es noch keine Trennungslinien gibt, keine bevorzugten Körperregionen. Erst im Laufe der Zeit entstehen Trennungslinien und Wertegefälle. Dann übernimmt der Kopf das Regiment und der ganze Körper wird in «Körperteile» aufgespalten. Einige Teile werden von der Gesellschaft stärker akzeptiert als andere; einige werden für gefährlich erklärt und darum ignoriert, abgewertet oder bekämpft. Aus dieser Aufspaltung entstehen viele Probleme. Wir müssen uns mit Reparaturkonzepten helfen und erfinden Programme, wie z.B. das der Ganzheitlichkeit. – Was können wir praktisch tun?

Anleitung

Wenn du bemerkst, dass Teile deines Körpers sich nicht wohlfühlen, dass sie schweigen oder bedeutungslos zu sein scheinen, immer wenn du dich leblos, eingeschränkt oder belastet fühlst, dann kannst du drei Dinge tun:

Rezept Nr. 1: Immer wenn du gerade eine kleine Pause machst – egal, ob im Gehen, Stehen oder Sitzen – und du nichts Spezifisches tun musst, dann kannst du tief ausatmen. Der Akzent liegt dabei auf dem Ausatmen, nicht auf dem Einatmen.

Tu das auch jetzt: einfach tief ausatmen – all die Luft, die noch in deinem Körper ist. Atme sie durch den Mund aus, aber mach das bitte langsam, sodass der Prozess des Ausatmens eine Weile dauert. Das Geheimnis dieses Ausatmens liegt in der Langsamkeit. Je langsamer du ausatmest, desto gründlicher wirst du das tun.

Erst wenn alle Luft aus dem Körper hinausgepresst ist, strömt sie von selbst in deinen Körper zurück. Du musst nicht bewusst einatmen, sondern du darfst dich überraschen lassen, wie schnell das Einatmen vonstatten geht. Auf diese Weise kannst du den Muskelpanzer um deine Brust herum aufweichen.

Probiere dieses einfache Rezept jetzt ein bis zwei Minuten lang aus. Beobachte, was dabei in deinem Körper und in deinem Bewusstsein geschieht... (1-2 Minuten)

Während du diese Erfrischung in dir nachklingen lässt, möchte ich noch zwei weitere Möglichkeiten erwähnen, wie wir unseren Panzer abwerfen können:

Rezept Nr. 2: Es ist sehr nützlich, wenn du zusätzlich anfängst, dich jeden Tag etwas an der frischen Luft zu bewegen. Ein bis zwei Kilometer sind schon ausreichend. Stell dir einfach vor, dass dabei auch die Panzerung von deinen Beinen abfällt. Stück für Stück fallen diese Lasten von deinen Beinen ab, die vorher deine Freiheit eingeschränkt haben. Und konzentriere bitte auch beim Laufen deine Aufmerksamkeit auf das Ausatmen. Anschließend strömt die Luft von ganz allein in deine Lunge.

Wenn du es geschafft hast, dass deine Beine ihre Beweglichkeit wiedergefunden haben, dann steht dir damit eine neue Energiequelle zur Verfügung.

Rezept Nr. 3: Jedes Mal, wenn du abends deine Kleider ablegst, kannst du dabei das tiefe Atmen praktizieren. Mit jedem Kleidungsstück, das du ausziehst, kannst du dir vorstellen, dass du ein Stück deines Panzers ablegst, sodass du am Ende ganz unbelastet und leicht in deinem Bett liegen kannst. Unterschätze nicht die Kraft deiner Vorstellung.

2. Anhalten

Manche Leute glauben, dass Meditation eine komplizierte Methode ist, aber das stimmt ganz und gar nicht. Du hältst einfach inne in dem, was du gerade tust, und gestattest dir, präsent zu sein. Meist sind wir sehr beschäftigt und in ununterbrochener Bewegung. Aber wir können Folgendes tun: Wir können einfach anhalten; wir können alle unsere Projekte für einen Augenblick liegen lassen; wir können uns vorstellen, dass für einen Moment auch alle Uhren stehen bleiben; und wir können diesen Augenblick einfach beobachten, ohne dass wir versuchen, irgendetwas zu ändern oder zu erreichen. Was geschieht dann? Du wirst etwas Überraschendes bemerken: Alles wird einfacher; für einen Augenblick trägst du keine Verantwortung und hast keine Verpflichtung. Du fühlst dich frei und hast das Gefühl, über den Dingen zu stehen. Um dich herum geht das Leben weiter, aber du selbst stehst auf einer Insel der Zeitlosigkeit.

Anleitung

Mehrmals am Tag solltest du das folgende Experiment ausprobieren: Du hältst inne, bleibst stehen, setzt dich hin oder legst dich nach Möglichkeit flach auf den Boden. Du richtest deine Aufmerksamkeit auf die Art und Weise, wie du atmest. Diese Pause kann sehr kurz sein, etwa zehn Sekunden, aber sie kann auch fünf Minuten lang sein. Sei einfach offen für den Augenblick und beobachte, wie du dich fühlst und was in dir und um dich herum geschieht.

Das Geheimnis dieser Pause besteht darin, dass du darauf verzichst, irgendetwas zu tun oder zu ändern. Es ist genug, dass du atmest und alles loslässt. Du atmest und gibst die Zügel aus der Hand. Du akzeptierst, dass alles so ist, wie es ist. In diesem Augenblick hast du nicht das Bedürfnis, dass irgendetwas anders ist, als es ist. Du gibst dir selbst die Erlaubnis, alles so zu sehen und zu erleben, wie es ist, und auch du selbst darfst genauso sein, wie du gerade bist. Wenn du nichts verändern musst, dann kannst du dich in dieser Pause vollständig frei fühlen. Und du bist auch frei, um die Länge dieser Pause selbst festzulegen. Erst wenn du dazu bereit bist, wirst du diese besondere Pause beenden. Du wirst auf dein Herz hören und in die Richtung weitergehen, die es dir vorschlägt, ganz bewusst und entschlossen.

Diese Art Pausen kannst du in deinen Tagesverlauf einstreuen, und du musst niemandem davon erzählen. Es ist besser, dass du diese kurzen Meditationen nicht ankündigst und niemandem erzählst, was du

dabei gewinnst und wie leicht oder wie schwer es dir fällt, deine Routine auf diese Weise zu unterbrechen. Lass diese kurzen Meditationen dein privates Geheimnis bleiben. Dann hast du am meisten davon, und mit der Zeit wird dies eine wichtige Quelle der Kraft für dich sein.

3. Der Himmel über mir

Dies ist eine kurze Energie-Meditation, die entspannt und erfrischt. Sie kann sehr kurz sein – eine Minute ist ausreichend Zeit dafür –, aber besonders am Anfang ist eine längere Zeitspanne von etwa fünf Minuten empfehlenswert. Besonders schön wirkt diese Meditation im Freien, vor allem an einem sonnigen Tag.

Anleitung

Stell dich bitte locker und gerade hin und hebe Arme und Hände über deinen Kopf. Erforsche den freien Raum über dir und beobachte deine ganz persönlichen Assoziationen dabei. Denkst du z.B. an die Sonne, die ihr Licht auf die Erde schickt und so das Leben von Tieren und Pflanzen ermöglicht? Denkst du dabei an den Himmel und an höhere Mächte, die dein Geschick in Händen halten? Wünschst du dir den Segen des Himmels für diesen Tag und für alles, was du heute unternimmst?

Streck deine Hände so aus, als ob du den Himmel umarmen möchtest, oder zu einer Geste des Grußes und der Verehrung...

Wenn du willst, kannst du die Hände weiter über deinem Kopf halten und sie langsam so drehen, dass die Handflächen einander zugewandt sind. Auf diese Weise kann zwischen deinen Händen ein Energiefeld entstehen...

Nun kannst du deine Hände langsam nach unten sinken lassen, ganz langsam und in Zeitlupe, bis sie zart deinen Kopf berühren...

Lass sie von dort noch ein Mal nach oben aufsteigen und lege eine kurze Pause ein, wenn deine Arme ganz gerade ausgestreckt sind. Dann lass deine Hände langsam herabsinken und führe sie zu dem Platz, wo dein Herz schlägt. Lass sie dort ganz leicht deine Brust berühren...

Und nun streck deine Hände noch ein Mal dem Himmel entgegen und lass sie von oben langsam nach unten sinken, bis sie ganz leicht deinen Bauch berühren.

Bleib einen Augenblick so stehen und bemerke, wie sich dein Kopf anfühlt, dein Herz und dein Bauch, nachdem sie von deinen Händen berührt wurden und vielleicht etwas von der Kraft des Himmels und der Sonne bekommen haben.

Diese kurze Meditation kannst du mehrfach am Tag wiederholen, ganz langsam und konzentriert.