

GABRIELE ROSSBACH

Mit Achtsamkeit zum inneren Glück

15 ZENtrierungsübungen
für mehr Lebensintensität und Lebensfreude



BELTZ

Leseprobe aus: Rossbach, Mit Achtsamkeit zum inneren Glück, ISBN 978-3-621-85961-7

© 2013 Beltz Verlag, Weinheim Basel

<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-621-85961-7>

Es ist frappierend: Ganz offensichtlich wohnen dem reinen Bewusstsein eine immense Heilungskraft, Glück und positive Energie inne.

* * *

Die *Praxis der Zentrierung* habe ich für Sie hier als eine Art »Konzentrat« zusammengestellt und sie steht Ihnen im Praxisteil zur sofortigen Anwendung zur Verfügung. Wenn Sie mögen, können Sie damit auch experimentieren und sich ganz nach Ihrem Bedarf und Geschmack ein oder zwei Methoden heraussuchen, die Ihnen besonders liegen und gut für Ihren Alltag passen.

Da die einzelnen Schritte aufeinander aufbauen, können Sie alle Übungen auch nacheinander machen, sodass Sie sich die Zentrierung darüber schrittweise erschließen und besonders intensiv praktizieren.

Der große Vorteil der *Praxis der Zentrierung* liegt in jedem Fall darin, dass sie alltagstauglich und jederzeit anwendbar ist. Man kann die Zentrierung und persönliche Präsenz beispielsweise im hektischen Berufsalltag oder während des Autofahrens, während des Einkaufens oder sogar während des Fernsehens intensivieren.

Wenn Sie möchten, können Sie die Zentrierungspraxis zusätzlich durch die meditativen Übungen vertiefen, die sehr entspannend, harmonisierend und wohltuend wirken.

Ein weiterer grundlegender Vorteil der »*Praxis der Zentrierung*« liegt darin, dass man sich nicht disziplinieren oder zwingen muss. Diese Methode ist mühelos, wohltuend und ausgesprochen angenehm, wie ein »Nach-Hause-Finden«, zurück in das natürliche und freudige Präsenzgefühl der ersten

Kindheitsjahre. Es fühlt sich wie eine Befreiung an, bei der man sich der eigenen persönlichen und geistigen Kraft in vollem Umfang gewahr wird und diese Lebendigkeit und Unabhängigkeit in vollen Zügen genießt. Die einzige Nebenwirkung der Methode besteht darin, dass man friedlicher, sozialer und freundlicher wird – was Sie hoffentlich nicht stören wird!

* * *

So, liebe Leserin, lieber Leser, gehen wir der Sache genauer auf den Grund. Was beinhalten Achtsamkeit, Zentrierung und persönliche Präsenz denn überhaupt, worin liegt deren Nutzen und vor allem: Wie kann man diesen Zustand aktivieren?

Achtsamkeit und Präsenz

Jeder von uns hat schon einmal beobachtet, dass es Menschen gibt, die uns faszinieren und in ihren Bann ziehen, ohne dass wir auf Anhieb sagen könnten, woran das genau liegt.

Schaut man genauer hin, stellt man fest, dass solche Menschen etwas gemeinsam haben – sie sind bei sich selbst, ruhen in sich und sie wirken auf ihr Umfeld sehr authentisch. Diese Persönlichkeiten besitzen eine Ausstrahlung, die unabhängig von ihrem Status und ihrem Aussehen ist, obwohl das nach Suggestion der Medien eigentlich als Schlüssel einer erfolgreichen, zufriedenen Persönlichkeit gilt. Genauso wenig wie der Status spielt auch das Alter keine Rolle, ebenso wenig das Geschlecht. Tatsächlich wirken gerade manche besonders erfolgreichen und vermögenden Zeitgenossen angespannt und eher uncharismatisch. Aber ein Mensch, der friedlich in sich selbst zen-triert ist, wirkt immer auf eine subtile Art stark, authentisch, friedvoll und undefinierbar bewundernswert.

Das Geheimnis liegt im inneren Fokus, der weniger in der Außenwelt als im eigenen Selbst verankert ist.

Diesen Fokus – das Gewahrsein des eigenen Seins im gegenwärtigen Moment, das Ruhen in der eigenen Mitte, bei sich selbst sein – bezeichnen wir im folgenden Text der Einfachheit halber als »Zentrierung«.

Eine solche innere Zentrierung schließt äußerer Erfolg natürlich keineswegs aus. Die Priorität liegt für solche Menschen aber darin, authentisch zu sein und im eigenen Selbst verankert zu bleiben.

Diese intensive persönliche Präsenz entsteht durch Achtsamkeit. Für jeden von uns ist dieser Zustand erreichbar, indem wir Achtsamkeit und auch Meditation oder Innenschau praktizieren. Der Zustand der bewussten persönlichen Präsenz legt die Klarheit des Bewusstseins frei, »erdet« uns und verbindet uns wieder mit unserer ursprünglichen Lebensfreude aus Kindertagen und einer ebenso ursprünglichen Lebensintensität.

Im üblichen, sogenannten »Normalzustand« surft man dagegen eher zerstreut über die Oberfläche des Seins, das uns manchmal wie ein vager Traum vorkommt oder wie eine halb wache Trance. Aber daran sind wir so gewöhnt, dass wir es selten hinterfragen.

Dabei ist das Kostbarste, das wir besitzen, der Geist, das eigene Gewahrsein und Bewusstsein. Wie wir mit dieser Energie umgehen, bestimmt Tag für Tag unsere Lebensqualität. Nutzen wir diese machtvolle Energie, steht sie uns für die eigene Lebendigkeit, für Lebensfreude und für eine starke, friedvolle Präsenz quasi gratis zur Verfügung. Wenn wir jedoch nicht auf diese kostbare Energie achten, vergeuden wir sie gedankenlos und zerstreuen

sie in die Welt, verlieren sie an Situationen, Gefühle, Sorgen, Stress und so weiter.

Da die Menge dieser Energie nicht messbar ist, fällt uns das normalerweise kaum auf. Wir sind nur manchmal diffus unzufrieden, irgendwie leer oder gelangweilt. Es fehlt ein wenig an Lebendigkeit und Lebensfreude, aber wir haben trotz dieses unterschweligen Frusts keinen rechten Plan, ob es eventuell auch anders sein könnte. Im Zweifel greifen wir zu einem starken Kaffee und einem Vitaminpräparat oder unternehmen vielleicht noch mehr interessante Aktionen, suchen nach dem »Kick« – doch tatsächlich ist es nur erforderlich, mit der eigenen geistigen Energie bewusster umzugehen.

Dazu steht uns Achtsamkeit als Werkzeug zur Verfügung, mit dem wir die persönliche Präsenz vertiefen und einen harmonischen und intensiven Lebenszustand herstellen können. Wir sind darüber sofort friedlich und behaglich im eigenen Sein verankert, ruhen in uns selbst, spüren uns selbst heiter und gelöst und genießen das eigene Dasein ohne äußerer Anlass. Ganz gleich, ob um uns herum gerade das Chaos tobt oder auch nicht, die eigene Präsenz verleiht uns dabei ein heiteres und ruhiges »Fels-in-der-Brandung«-Gefühl.

Die Buddhisten kennen die Achtsamkeitspraxis sogar schon seit zweihunderttausend Jahren als Instrument und nutzen es, um den Zustand heiterer und selbst-bewusster Präsenz zu erreichen und das innere Potenzial zu entfalten.

Durch praktische Achtsamkeitsübungen und gezielte Meditationen trainieren wir, die Macht des eigenen Geistes zu genießen und optimal zu nutzen. Diese Praxis therapiert ganz nebenbei etliche psychische und psycho-

somatische Beschwerden. Dazu gehören unter anderem Selbstwertprobleme, Depressionen, Stress und Burn-out, aber auch Sucht, Ängste und Phobien, was wir später noch durch Fallbeispiele belegt finden werden. Und all das geschieht einfach nur dadurch, dass wir uns durch Achtsamkeit und Zentrierung wieder ganz natürlich mit der Quelle unserer Kraft und unseres Lebensglücks verbinden: dem eigenen Geist.

Die Macht des eigenen Geistes erweist sich dabei als fast unbegrenzt, wenn wir sie achtsam nutzen, und diese Macht erzeugt zunehmend Stärke und Präsenz, innere Klarheit, Gesundheit und Lebensfreude.

Praxis der Zentrierung



Praktische Anwendung im Alltag

Zentrierung bedeutet, in die eigene Mitte zurückzukehren. Doch wie um alles in der Welt soll sich zum Beispiel eine gestresste Erzieherin zentrieren, während gerade mehrere Kinder schreien wie am Spieß und um sie herum das vollendete Chaos tobt?

Es gibt leider zahllose Varianten, wie uns das Alltagsleben immer wieder aus unserer Mitte hinausmanövriert, wie Hektik, Lärm, Stress, Sorgen oder Emotionen an uns herumzerren. Aber zum Glück existieren auch viele Varianten, wie wir uns zentrieren können.

Ein Beispiel aus meiner Praxis war Lisette, Mutter von drei kleinen Kindern. Sie war eine zierliche, blasse blonde Frau mit dunklen Augenringen, und als ich sie zum ersten Mal traf, wirkte sie zerbrechlich, ausgelaugt und fahrig. Stockend berichtete sie, wie sich ihr Stress auf ihre Kinder übertrug und man sich wechselseitig hochschaukelte. Das lief fast täglich darauf hinaus, dass sie schließlich ihre Kinder anschrie, was ihr im nächsten Moment schon wieder furchtbar leidtat. Sie fühle sich zermürbt und schlafe schlecht, und sie sei so erschöpft, dass sie manchmal nicht mehr die Kraft habe, ihrem anderthalbjährigen Sohn rechtzeitig die Windeln zu wechseln. Sie kommentierte ihren Zustand mit dem Satz: »Ich fühle mich mittlerweile zu erschöpft, um meine Kinder zu lieben«, und begann zu weinen.

In der ersten Sitzung übten wir einfach nur die stille Tiefenentspannung. Lisette praktizierte sie vormittags einige Minuten und jeden Abend eine halbe Stunde lang vor dem Einschlafen, was ihren Schlaf nach ihren Angaben deutlich verbesserte.

Zwei Wochen später übten wir die »Zentrierung im Atem«. Mit dieser Methode sollte sie in ihrem Alltag mit den Kindern wieder zur Ruhe kommen.

In der dritten Sitzung nach weiteren drei Wochen lernte sie die »Zentrierung im Tun«. Diese Übung hilft jenen, die einen sehr aktiven und arbeitsintensiven Tag haben, trotzdem selbst-bewusst zu sein und in der eigenen Mitte zu ruhen. Diese beiden letzteren Zentrierungsmethoden sind hervorragend geeignet, sie während jeglicher Aktivität, sogar beim Sport oder auch im dicksten Stress überall und jederzeit zu praktizieren.

Vier Wochen später kam Lisette zur letzten Sitzung und wirkte viel frischer als bei der ersten Begegnung. Sie berichtete, dass sie sich fit und ausgeglichen fühle, »so wie früher«. Sie könne mit den Kindern jetzt ruhig und geduldig umgehen und sei in der Lage, die tiefe Liebe zu ihnen den ganzen Tag lang zu spüren. Jetzt genieße sie die Tage mit ihren Kleinen voller Energie und würde mit ihnen fröhlich herumtoben, spielen und schmusen. »Die Zeit, in der sie klein sind, genieße ich jetzt jeden Tag in vollen Zügen, sie wachsen doch so schnell«, meinte sie vergnügt.

Die von ihr praktizierten Zentrierungsmethoden ermöglichten ihr, besser zu schlafen, während ihres turbulenten Tages immer wieder zu sich selbst zu finden und in sich zu ruhen, auch zwischen vollen Windeln und wildem Kindergeschrei. Diese Verbesserung zeigt, wie sehr wir die Qualität unseres

Alltags *von innen heraus* positiv beeinflussen können, und die beiden wichtigsten Faktoren sind Gelassenheit und Zentrierung.

Da dafür für jeden Menschen und jede Situation unterschiedliche Strategien passen, finden Sie im Folgenden entsprechend unterschiedliche Praxismethoden.

1 Zentrierung im Atem

Eine der wichtigsten Methoden zur Zentrierung besteht darin, den eigenen Atem achtsam zu beachten und darüber im Hier und Jetzt aufzutauen. Ganz gleich, ob Sie dem leisen Geräusch, das Ihr Atem verursacht, lauschen, ob Sie den Atem in der Nase spüren, die Bewegung im Brustraum oder die Bewegung im Bauchraum. Sobald Sie bei Ihrem Atmen verweilen, sind Sie bei sich selbst.

Vor allem ist die Beobachtung des eigenen Atems immer und überall einsetzbar, ohne dass es jemand registriert. In jeder Alltagssituation ist es wohltuend, entspannend und zentrierend, sich des eigenen Atems gewahr zu sein. Sie brauchen dazu nur das Strömen der Atemluft zu beobachten und die Bewegung, die Ihr Atem in Ihrem Körper verursacht. Fühlen Sie dabei die Atembewegung, die das Ein- und Ausatmen verursacht – im Körperinnenraum, in der Bewegung des Brustkorbs und des Bauches. Das mag sich im Alltag in einer stressigen Situation anfangs vielleicht etwas unkomfortabel anfühlen, weil die Atmung durch Anspannung typischerweise flach, schnell und verkrampt ist. Aber es genügt bereits die eigene Aufmerksamkeit, um die Atmung sanft zu regulieren und sich zu entspannen.

Eine gute Einstiegsübung für den Alltag liegt darin, dass Sie immer während des Telefonierens gleichzeitig Ihren Atem wahrnehmen. Nichts an-

deres – den Atem nicht beeinflussen, einfach nur den eigenen Atem *wahrnehmen*, während Sie lauschen oder reden. Probieren Sie es aus, gewöhnen Sie es sich an, der Entspannungs- und Zentrierungseffekt wird Sie überraschen!

Falls Sie gelegentlich unter Lampenfieber leiden, wenn Sie beispielsweise vor einer Gruppe sprechen oder Prüfungsängste haben, ist die Atem-Zentrierung eine hervorragende Technik, die außerordentlich angstlösend wirkt und Ihre Gelassenheit und Selbstsicherheit verstärkt. Stehen Sie vor der Gruppe und konzentrieren Sie sich mit der Hälfte Ihrer Aufmerksamkeit auf Ihre – möglichst tiefen – Atmung.

Auch bei Einschlafproblemen sind die Beobachtung des eigenen Atems, der Atembewegung im Körper, und das Lauschen auf die eigene Atmung gut geeignet, um zur Ruhe zu kommen und in den Schlummer zu sinken.

Am besten üben Sie die folgende Atem-Meditation und deren Varianten zuerst einmal in einer Ruhesituation ein. Danach können Sie die gleiche Atembeobachtung umso besser auch in jeder Alltagssituation einsetzen. Nehmen Sie sich zum ersten Einüben fünf bis fünfzehn Minuten Zeit und, wenn Sie mögen, natürlich auch länger.

Die letzte Atemübung dieser Reihe, die sogenannte »HARA-ATMUNG«, ist eine besondere Methode. Sie besteht in einer intensiven und kraftspendenden Atemzentrierung, die den asiatischen Kampfkünsten entstammt. Die Lehren dieser Kampfkünste basieren darauf, dass das wichtigste Energie- und Aktionszentrum des Körpers das sogenannte »Hara-Zentrum« ist. Das Hara-Zentrum befindet sich drei Fingerbreit unter dem Nabel, das dürfte den Karateschülern unter Ihnen geläufig sein. Den Begriff des »Harakiri« kennen Sie bestimmt auch, hier handelt es sich ebenfalls um diesen Körperteil als

vitales Zentrum. Eine Anleitung zum Harakiri werden Sie hier zwar nicht finden, dafür aber eine zur vitalen Aufladung dieses Körperzentrums durch die »Hara-Atmung«.

Meditative Übung zur Atemzentrierung

Setzen Sie sich ruhig und entspannt hin, entspannen Sie die Schultern. Praktizieren Sie jede Version der folgenden vier Atembeobachtungen mindestens 3 Minuten lang. Atmen Sie dabei entspannt und eher tief.

Genießen Sie das Gefühl des Atmens, im Bewusstsein, pure Lebensenergie zu »trinken«.

1. *ATEMGERÄUSCH: Auf den Atem horchen. Lauschen Sie einfach auf den eigenen Atem, wenn die Umgebungsgeräusche nicht zu laut sind. Diese Übung zentriert und beruhigt. (mindestens 3 Minuten lang)*

2. *LUFTSTROM: Beobachtung des Luftstroms. Nehmen Sie den Atem in Ihrer Nase wahr. Spüren Sie das seidige Einströmen der kühlen eingetauchten Luft in der Nase. Spüren Sie das Ausströmen der leicht erwärmteten Luft aus der Nase. Die Fokussierung auf das Strömen der Atemluft in der Nase wirkt beruhigend und klärt den Geist. (mindestens 3 Minuten lang)*

3. ATEMBEWEGUNG: *Fühlen Sie die innere Atembewegung im Körperinnenraum, in der Bewegung des Brustkorbs und des Bauches. Spüren Sie, wie sich Ihr Brustkorb weitet und wieder einsinkt. Spüren Sie ebenfalls die Bauchbewegung, die der Atem verursacht. Die Bauchdecke wird mit jedem Atemzug weicher und lockerer. Mit jedem Atemzug hebt sich die Bauchdecke ein wenig und mit jedem tiefen Ausatmen sinkt sie wieder etwas ein. (mindestens 3 Minuten lang)*
4. HARA-ATMUNG: *Das Hara-Zentrum befindet sich etwa drei Zentimeter unter dem Nabel; legen Sie dort eine Fingerspitze auf und drücken Sie leicht. Das macht es einfach, sich dieses Punktes gewahr zu sein. Atmen Sie nun zu Ihrer Fingerspitze hin und stellen Sie sich vor, dass dieses Zentrum mit heller Energie zu leuchten beginnt. Mit jedem Atemzug laden Sie es weiter mit Energie auf. Spüren Sie die Bewegung des Atems im Unterbauch, der sich mit jedem Atemzug leicht hebt und senkt. (mindestens 3 Minuten lang)*

Wenn Sie diese Übungen in Ruhe gemacht haben, wenden Sie mindestens eine davon auch möglichst oft im Alltag an. Wo immer Sie im Alltag die Fokussierung auf den Atem nutzen, um sich zu zentrieren, Sie sind augenblicklich wieder bei sich selbst und entspannen sich, sobald Sie sich des eigenen Atems überhaupt nur bewusst sind.