

CARL  AUER
LebensLust



Die Meditationsübungen in diesem Buch sind auch als Audiodateien erhältlich:
www.carl-auer.de/programm/materialien/aengsten_gelassen_begegnen.

Tobias Conrad/Carola Timmel

Ängsten gelassen
begegnen Achtsamkeits-
meditationen für Kraft, Mut
und Zuversicht

2012

Umschlaggestaltung: Uwe Göbel
Satz: Verlagsservice Hegele, Heiligkreuzsteinach
Printed in Germany
Druck und Bindung: Freiburger Graphische Betriebe, www.fgb.de

Erste Auflage, 2012
ISBN 978-3-89670-864-9
© 2012 Carl-Auer-Systeme Verlag
und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg
Alle Rechte vorbehalten

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

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren
und zum Verlag finden Sie unter: www.carl-auer.de.

Wenn Sie Interesse an unseren monatlichen Nachrichten
aus der Vangerowstraße haben, können Sie unter
<http://www.carl-auer.de/newsletter> den Newsletter abonnieren.

Carl-Auer Verlag GmbH
Vangerowstraße 14
69115 Heidelberg
Tel. 0 62 21-64 38 0
Fax 0 62 21-64 38 22
info@carl-auer.de

Ein Bogen, der sich in eine sonnige Zukunft spannt

So stark unsere Niedergeschlagenheit auch sein mag: Vielleicht schaffen wir es, einen Blick in die Vergangenheit zu werfen, um uns jene Momente oder Phasen in unserem Leben zu vergegenwärtigen, in denen wir absolute Geborgenheit erfahren haben. Die damit verknüpften positiven Erlebnisse sind ein Teil von uns und sollen uns zuversichtlich stimmen. Nichts, aber absolut nichts spricht dagegen, dass eine ebensolche Zeit wieder kommen darf. Eine Zeit, in der Gefühle wie Geborgenheit und Ins-Leben-eingebettet-Sein wieder Platz haben dürfen. Es lohnt sich jedenfalls, in die Vergangenheit zu blicken. Denn jene positiven Erfahrungen, die wir uns vergegenwärtigen, sind ebenso Realität, wie die schönen, sonnigen Momente, die in unserem Leben noch kommen werden.

Schauen wir also zurück und blicken gleichzeitig nach vorne, ohne aber die Mitte des Bogens – das Hier und Jetzt – außer Acht zu lassen. Denn nur dort pulsiert das Leben, nur dort können wir es fassen und lenken. Bei näherer Betrachtung dieses Bogens ist zu erkennen, dass seine Mitte der höchste Punkt der Rundung ist. Dies – wenn wir es so deuten wollen – weist auf die erhabene Position dieses Ortes hin. Von dort aus sind wir in der Lage, beinahe alles zu tun, was wir wollen: Wir können Menschen ansprechen, Initiativen ergreifen, lieben, lachen und jegliche Art der Bewegung erschaffen, die uns guttut. Dieser Raum des gegenwärtigen Moments am höchsten Punkt des Bogens kann aber auch für Ruhe, Kontemplation und Meditation genutzt werden – jene Dinge, die beim Bewältigen von angstvollen Lebensphasen elementar sind. Vor allem in der Meditation steckt enormes Potenzial: Sie besänftigt, reinigt, klärt und heilt. Warum sie das tut, dies zeigen wir im folgenden Abschnitt.

Meditieren gegen die Angst

Unruhig und rastlos, von der Angst getrieben: Kann ein Mensch in diesem Zustand überhaupt meditieren? Irgendwie klingt das widersprüchlich, ist es aber bei näherer Betrachtung nicht. Denn bei der Meditation geht es ja darum, den Dingen, die einen belasten, in neuer Art und Weise zu begegnen: eben nicht resignierend oder anklagend, sondern schauend und beobachtend. Diese ein wenig von uns abgerückte Position, wo Werten, Vergleichen und In-Beziehung-Stellen einmal weniger dominieren, tut unendlich gut. Wenn wir es dann auch noch schaffen, die Dynamik unserer Gedanken vom Festhalten zum Vorüberziehenlassen zu verändern, dann eröffnen wir uns die Möglichkeit, Ängsten neu zu begegnen: gelassener. Ja, darum geht es in diesem Buch: Ängsten gelassen begegnen.

Aber was bedeutet das eigentlich genau? Handelt es sich hier nicht um einen ähnlichen Widerspruch wie bei den scheinbaren Gegensätzen »Meditation und Angst«? Schließlich sind wir in Phasen der Angst alles andere als gelassen. Aber um die Gefühle der Angst langsam abbauen zu können, müssen wir ihr mit einer Energie begegnen, die anders ist als die Ihrige: mit einer geschmeidigen, weichen Energie – gelassen eben. Und wie entwickeln wir sie, diese Gelassenheit, angesichts der aufkeimenden oder schwelenden Angst? Am besten dadurch, dass wir sie zunächst freundlich »einladen« und ihr somit Raum zur Entfaltung bieten. Natürlich tut sich unser »Gast«, die Gelassenheit, schwer, angesichts der bedrückenden Situation auch zu bleiben, und es liegt an uns, alles zu tun, um ihr das Verweilen in unserer Nähe so angenehm wie möglich zu machen. Und siehe da, mit dem Werben um den besonderen Gast laden wir auch die Ängste aus. »Ängsten gelassen begegnen« bedeutet also, unsere Gastfreundschaft gegenüber der Gelassenheit immer dann zu aktivieren, wenn sich Gefühle der Angst aufbauen: Laden wir ihn also freundlich ein, den ehrenvollen Gast Gelassenheit,

und bieten wir ihm einen Sitzplatz in der Nähe unserer Ängste an.

Übrigens: Bilder wie diese erleichtern das von uns angepeilte Ziel enorm. Welche Kraft in ihnen steckt und wie man am besten mit ihnen arbeitet, wollen wir im Folgenden darstellen.

Imaginieren und Visualisieren

Meditationstechniken gibt es mannigfaltige, und nicht jede Technik ist für jedermann gleichermaßen geeignet. Gerade die puristischste aller Techniken – das Loslösen jeglichen Gedankens – ist eher etwas für »echte Yogis«, die viel Zeit mit Meditation verbringen wollen und können. Die Variante »Gedanken kommen und gehen lassen« ist wesentlich leichter durchführbar und ebenfalls sehr effizient.

Und dann ist da noch jene Art der Meditation, der wir in diesem Buch besondere Aufmerksamkeit schenken wollen, denn sie ist die lebendigste: Hier werden Bilder gezeichnet und Gefühle kreierte. Ja, Imaginieren und Visualisieren sind einzigartige und kreative Fähigkeiten, die wir nicht brachliegen lassen sollten. Das wissenschaftliche Wirkungsprinzip beim Imaginieren und Visualisieren ist die Ideomotorik: Wie aus dem Wort bereits zu erkennen ist, geht es um eine Idee, die sich entwickelt: zur Vorstellung, aus der zunächst ein Gefühl entsteht, welches sich schließlich zum gewünschten Ergebnis formt.

Zwei getrennte Bereiche oder »eins«?

Nun ist es in der Praxis so, dass sich manche Patienten gut auf die Vorstellungsebene einlassen können, andere wiederum sind

ungläubig und sehen die beiden Bereiche – Realität und imaginiertes Ziel – als streng voneinander getrennte Welten mit keinerlei Berührungspunkten. Solche Berührungspunkte gibt es aber: In dem Moment nämlich, wo wir uns auf die Bilder einlassen, rücken die beiden Blöcke näher zueinander. Irgendwann kommt es zu einer zarten Berührung der beiden Kreise, und mit zunehmender Praxis schiebt sich der eine über den anderen und der Prozess der Verbindung beginnt: Imagination beginnt Wirklichkeit zu werden. Wir können uns diesen Prozess der Flächenüberschneidung so vorstellen: Nehmen wir an, unsere Lieblingsfarbe ist orange. Um diese Farbe (unser Ziel) zu erreichen, bedarf es sowohl eines roten als auch eines gelben Kreises, die es zu vereinen gilt, bis sich Rot und Gelb vollständig zu Orange verwandeln. Dieses Bild lässt sich – kraft unserer Fantasie – beliebig weiterentwickeln: Beispielsweise dadurch, dass wir die Farben mit Eigenschaften beleben und uns vorstellen, wie sonniges, freundliches Gelb und aggressives, pulsierendes Rot sich zum geschmeidigen, weichen Orange vereinen.

Wir sehen schon, welch unglaublich großes Potenzial im Entwickeln von Bildern steckt. Die Möglichkeiten, sie für uns positiv zu nutzen, sind unendlich und es ist wirklich schade, dass so wenige Menschen im Sinne ihrer Gesundheit von diesen Ressourcen Gebrauch machen. Eher greifen sie zu Pillen, Zigaretten und anderen Drogen, als dieses heilsame Stimulans zu aktivieren, das die Ausschüttung körpereigener Endorphine und anderer Neurotransmitter in Gang setzt.

Wer nach wie vor ungläubig ist, dass Imagination Realität werden kann, dem sei ein alt bekanntes Phänomen – Gleiches zieht Gleiches an – in Erinnerung gebracht: Diesem Gesetz zufolge fühlen sich Männer von Frauen mit ähnlicher Schwingung angezogen, oder Menschen lassen sich auf Jobs ein, die ihrer Gefühls- und Gedankenstruktur entsprechen. Warum sollte es mit den Gedanken eigentlich anders sein? Denn es handelt sich hier

um ein universelles Prinzip, demzufolge wechselhaftes Wetter entweder als sonnig oder trüb empfunden werden kann – je nach innerer Einstellung also.

Wer noch immer schwankt und zweifelt, ob »das mit den Bildern« auch wirklich funktioniert, dem sei noch ein weiteres Beispiel dargeboten:

Nehmen wir an, ein Mensch ist chronisch krank und kein Arzt kann ihm sagen, was eigentlich los ist. Niemand »findet« etwas und auch der Mensch selber tappt im Dunkeln. Diese ungewisse Situation ist belastend und macht Angst. Und plötzlich hat dieser Mensch eine Ahnung, der er nachgeht und die ihm den richtigen Weg zu zeigen scheint. Und noch bevor er die entsprechenden Schritte in Richtung Heilung setzt, hat diese aufgrund des heilsamen Gedankens längst begonnen!

Womit wir beim entscheidenden Punkt angelangt sind: Ohne Vertrauen und Hingabe wird das Arbeiten mit Bildern nicht funktionieren. Eine Reise in zukünftige schöne Räume bleibt so lange ein abstraktes Unterfangen, wie wir nicht wirklich mit diesem Bild verschmelzen. Natürlich haben meditative Reisen immer eine positive Auswirkung – und sei es nur, dass wir einfach unseren Geist beruhigen, uns sammeln und durch eine schöne Gegend spazieren. Das ist schon viel – aber wir wollen noch mehr: eine Zukunft gestalten, in der nicht mehr die Ängste, sondern Freuden dominieren.

Beim Anpeilen dieser Zukunft ist die Energie hinter der Imagination entscheidend: Nicht bittend, nicht klagend, nicht zaghaft und klein soll unsere Haltung sein. Sonst entstehen unscharfe, wackelige Bilder. Diese verschwommenen Abzüge einer diffusen Welt erzeugen wiederum Unsicherheit, und so schwanken wir zwischen zwei nicht greifbaren Welten hin und her, was das Gestalten und Modellieren unserer Zukunft verhindert. Ja, um die klaren Bilder geht es, die in Kontur und Farbe so überzeugend sein sollen, dass sie in uns die Lust zum Leben erwecken. Übrigens können wir auch den Prozess des Bildmachens

imaginieren: beispielsweise dadurch, dass wir uns eine gute Kamera mit superschnellem Auslöser vorstellen: Klick, und das Bild steht – in all seiner Pracht, seinen Farben, Strukturen und Konturen.

Dieser Prozess der Bildgebung kann gut unterstützt werden, indem wir klar und deutlich aussprechen, was wir wollen, wobei es ratsam ist, Konjunktive wie »ich hätte gerne« tunlichst zu vermeiden.

Wenn das Bild eines angstfreien, hoffnungsvollen Lebens nun fertig vor uns liegt, stellt sich natürlich die Frage, wie wir am besten mit ihm arbeiten. Hierzu gibt es eine klare Antwort: mit allen Sinnen! Visualisieren ist nämlich viel mehr, als es das Wort anzudeuten vermag, und geht über das Im-Geistesichtbar-Machen weit hinaus. Visualisieren im therapeutischen Sinne bedeutet, sich dem Bild mit offenem Herzen hinzugeben, es zu fühlen, zu erspüren und es anschließend dort abzulegen, wo es gut aufgehoben ist. Am besten tun wir das mit einem Ritual, indem wir etwa unser Bild in die Hände legen, um es im Bereich des Herzens abzulegen. Das Verankern in uns selbst ist wichtig, andernfalls kann es sein, dass sich unsere Bilder auflösen, verpuffen.

Durch die Technik des In-uns-Festmachens ist es auch leichter möglich, Bilder immer wieder abzurufen, denn wir tragen sie ja mit uns herum. Sie leben mit uns wie ein noch ungeborenes Kind im Bauch der Mutter und je öfter wir freudig mit ihnen in Resonanz gehen, desto eher verschwinden unsere Ängste.

Und während wir die positiven Bilder nähren und beseelen, verblassen die düsteren, mit Angst bemalten Bilder, und schließlich hängen wir sie ab. Wichtig ist, dass diese matten, grauen Bilder nicht irgendwo abgestellt, sondern im Geiste aufgelöst, entstofflicht werden. Ein Verbrennungsritual bietet sich hier geradezu an.

Warum tut meditieren so gut?

»Es macht mich ruhig«, »Ich fühle mich entspannter«: So in etwa könnte jemand antworten, warum er gerne meditiert. Wenn er noch weiter in das Phänomen Meditation hineinspürt, wird er vielleicht noch hinzufügen: »Ich fühle mich irgendwie neu, gereinigt, befreit.« Ja, das ist der eigentliche Grund, warum sich so viele Menschen vom Phänomen »Meditation« angezogen fühlen: Sie spüren die Reinigung des Geistes von negativen Gedanken wie Angst, Wut und Schuldgefühlen. Der Mensch bedarf einer solchen permanenten seelischen Entgiftung und Harmonisierung. Während der Körperhygiene unglaublich viel Beachtung geschenkt wird – wir duschen, baden, cremen und ölen –, vergessen wir oft, dass die Seele ein ähnliches wohltuendes Bad dringend benötigt. Dabei ist es doch eigentlich absurd: Wir reinigen nur einen Teil von uns – der andere geht völlig leer aus. Dies führt zu einer Schieflage, die einen Nährboden für Ängste aller Art darstellt. Unterschätzen wir nicht, welche Unmengen an »Müll« wir täglich mit uns herumschleppen und dann auch noch mit nach Hause nehmen: Den Staub, den Schmutz, den Schweiß waschen wir uns am Abend akribisch vom Körper, der seelische, geistige Müll jedoch bleibt hängen – das sind alte Ängste und Frustgefühle ebenso wie sogenannter »Tagesmüll«, etwa Ärger mit Kollegen oder Verschmutzung durch das permanente Einströmen von negativen Medieninhalten.

Im Buddhismus und Hinduismus gilt für die Menschen der geradezu göttliche Auftrag, für ihre körperliche, geistige und seelische Gesundheit selbst verantwortlich zu sein. Meditation als tägliche Praxis hilft, diesem Auftrag gerecht zu werden. Auch das Christentum bietet seelenreinigende Übungen – beispielsweise das Abendgebet – an, die aber nur wenig Menschen in ihren Alltag integrieren. Unsere Empfehlung lautet demnach, Meditation für die Bekämpfung der Ängste sowie für die »tägliche Reinigung« im Sinne der Gesundheitsvorsorge einzusetzen.

Achtsamkeit

Warum bloß ist das Wort »Achtsamkeit« heute in aller Munde? Vor zwanzig, dreißig Jahren redete doch kaum jemand über dieses Thema. Jetzt hingegen stolpern wir ständig über dieses Wort: Achtsamkeitsseminare erfreuen sich großer Beliebtheit und Bücher zu diesem Thema sind äußerst gefragt. An was mag es liegen, dass uns diese Thematik so sehr anspricht?

Grund dafür ist sicherlich unsere schnell gewordene, teils hektische Welt, in der es gilt, einen Anker zu finden, durch den wir wieder in unsere Mitte gelangen können. Aber warum hat sich ausgerechnet das Wort Achtsamkeit als Anker durchgesetzt? Würden Begriffe wie Wachsamkeit und Geistesgegenwärtigkeit nicht ebenfalls das ausdrücken, wonach sich der moderne Mensch sehnt?

Klingt das Wort Wachsamkeit vielleicht »uncool«? Nein, dieses Wort ist einfach nicht in dem Maße von Zauber umgeben wie der Begriff Achtsamkeit. Achtsamkeit ist beseelt und nach dieser Beseeltheit sehnen sich die Menschen in der heutigen Welt. Bei näherer Betrachtung des Wortes ist leicht zu erkennen, was denn diese Sehnsucht weckt. Das ist zum einen die Wertschätzung sich selber gegenüber – sich achten. Zum andern beinhaltet es auch die Achtung gegenüber den anderen sowie der Außenwelt ganz generell. Und dann – wenn wir es so sehen wollen – richtet dieses Wort auch noch einen Appell an uns: Gib Acht! Ja, dieses Achtgeben auf etwas, was immer das auch sein mag, ist der Schlüssel zu Ruhe, innerem Frieden und Angstfreiheit.

Der Zauber dieses Wortes findet sich übrigens auch in anderen Sprachen wieder: Wie Balsam klingt das englische Wort für Achtsamkeit – *awareness* –, und beinahe hat man den Eindruck, alleine durch die Artikulation dieses Wortes könne so etwas wie Heilung und Befreiung von Ängsten ausgelöst werden. Bei näherer Betrachtung erkennen wir, dass an diesem Gedan-

ken »etwas dran« ist. Wir brauchen hierfür nur ein wenig mit dem Wort zu spielen: Kaum jemanden wird der Begriff »to become aware« kaltlassen, denn es heißt »inne werden«. Ja, und genau um das geht es bei der Achtsamkeit: die brodelnde, tobende Welt um sich herum ruhen zu lassen und sich in eine Art Innenschau zu begeben, um zu jenen Ressourcen vorzudringen, die wir so dringend brauchen. Und in dem Moment, wo wir auf diese Quelle zugreifen, passiert Verwandlung – eine Metamorphose, gleich dem Bild auf dem Cover dieses Buches.

Die Meditationsübungen, die Sie auf den folgenden Seiten finden, sind auch als Hörbuch erhältlich.¹ Die Wirkung der Übungen kann sich mithilfe dieses Mediums noch besser entfalten.

»Nebenwirkungen«

Wie heißt es so schön bei Medikamenten auf dem Beipackzettel? »Zu Risiken und Nebenwirkungen fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker!«

Meditationen sind zwar eine heilsame Medizin, aber manchmal fördern sie auch Dinge zutage, mit denen der Betreffende möglicherweise nicht so leicht zurande kommt. In diesem Falle ist es ratsam, einen Arzt oder Psychotherapeuten aufzusuchen, der sich mit Ihnen gemeinsam diese Dinge ansieht.

Vielleicht ärgern Sie sich zunächst darüber – stellen dann aber fest, dass Ihnen das Buch den nötigen Anstoß gab, gewisse Dinge – gemeinsam mit jemand anderem – endlich in Angriff genommen zu haben.

Welche Gefühle bei der Lektüre auch immer hochkommen mögen: Wir sind überzeugt, dass dieses Buch Sie beim Abstreifen ihrer Ängste unterstützen kann.

1 www.carl-auer.de/programm/materialien/aengsten_gelassen_begegnen.

Der Anfang vom Ende der Angst

Annehmen der beengenden Situation

Strahlend und das Leben anpackend: So sehen wir uns gerne. Klar, schließlich ist dies ein wunderschöner Seinszustand, den wir da anstreben. Wir können ihn aber nicht ewig halten. Denn das Leben ist facettenreich, konfrontiert uns immer wieder auch mit Dingen wie Angst oder Schmerz – Zustände, die uns gar nicht behagen, mehr noch: gegen die wir uns wehren, weil wir glauben, dass es sich um Dinge handelt, die uns stagnieren lassen, uns bremsen, zurückwerfen. Dabei ist das Gegenteil der Fall. Denn Menschen, die Ängste überwinden, kommen meistens gestärkt aus einer solchen Situation heraus. Ihr Bewusstseinszustand ist weiter, sie sehen die Dinge anders und nehmen ihre Umgebung intensiver und schöner wahr.

Was für eine Erleichterung ist es, wenn wir das begreifen, wenn wir uns den Ängsten stellen und die Bewältigung der Krise in die Hand nehmen!

Und während wir versuchen, das Unangenehme in unserem Leben anzunehmen, können wir nach Ankerpunkten in uns selbst suchen. Die allerwichtigste Stütze ist die Atmung bzw. das Sich-Einklinken in den Rhythmus des Atmens. Die folgende – erste – Meditation kann uns helfen, in die runde, wellenartige Bewegung des Ein- und Ausatmens leicht hineinzukommen:

Erste Meditationsübung: Richtiges Atmen

»Ich beginne mit einem langen, tiefen Atemzug ...

den ich halten kann, solange ich will ...

und nachdem ich den Atem lange genug angehalten habe ...

atme ich mit einem Seufzer der Erleichterung wieder aus ...

Und dabei fühle und spüre ich, wie ich eintauche in dieses angenehme Gefühl der Entspannung ...

Dem Ausatmen folgt ein langer, tiefer Atemzug ...

Wieder halte ich die Luft für einen Moment ...
und mit einem Gefühl der Erleichterung atme ich wieder
aus ...
Wie unendlich gut es sich anfühlt, an nichts denken zu müssen
und darauf zu vertrauen ...
dass alles von selber geschieht ...
und mit jedem Ausatmen lasse ich alles los ...
was ich nicht mehr brauche ...
sodass Platz gemacht wird ...
für das nächste Einatmen ...
Und ich atme ein ...
was gut tut ...
was hilfreich ist ...
und heilsam ...
Und ich atme aus ...
was ich nicht brauche ...
und atme Ruhe ein ...
und Ballast aus ...
und atme Stille ein ...
und Sorgen aus ...
und atme Mut ein ...
und Lasten aus ...«

Angst ist ein Wegweiser für neue Pfade

Machen wir uns doch einmal bewusst, warum wir Angst haben. Ist es nicht so, dass Angst oft dann auftaucht, wenn das Leben danach ruft, einen neuen Weg zu gehen? Wenn alte Lebensmuster uns nicht mehr befriedigen können. Wir halten an Partnern, Jobs, Freundeskreisen usw. fest, weil wir vor dem, was wir nicht kennen, unendlich viel Bauchweh haben. Die Frage, ob wir unser Leben durch den Sprung ins Ungewisse verbessern können, wälzen wir hin und her. Wir erfinden die tollsten Ausreden, die