

Anton Eckl

Muster öffnen

EDITION eCKL

Impressum

Eckl, Anton: Muster öffnen

September 2016

Herausgeber: Edition Eckl

Anton Eckl

Westerholzstraße 5

81245 München

<http://www.eckl-partner.de>

Illustrationen: Emanuel Eckl

Redaktion und Satz: Alexander Schmelzer

Umschlaggestaltung: Joachim Heinze

Druck: docupoint GmbH, 39179 Barleben, Deutschland

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliothek; detaillierte bibliographische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Erscheinungsort München

Erstauflage: München, September 2016

Alle Rechte vorbehalten.

© 2016 Anton Eckl

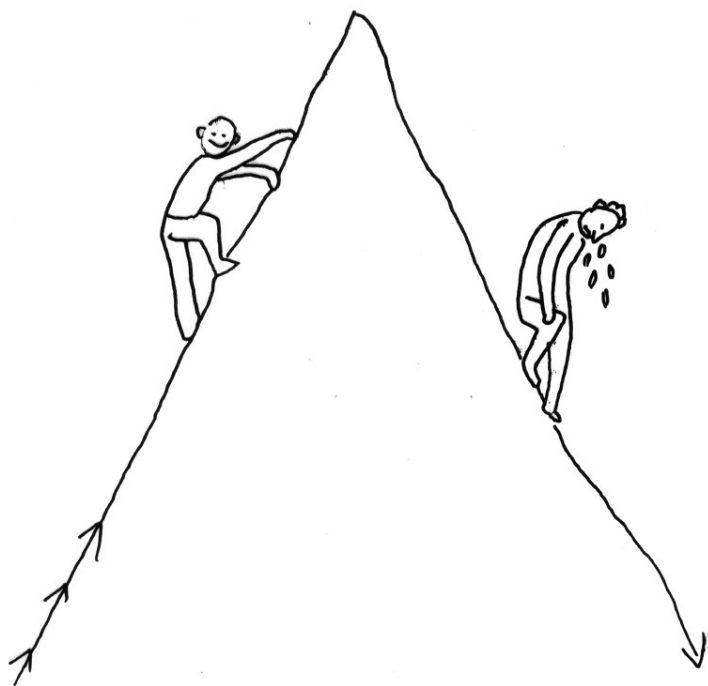
ISBN 978-3-944170-11-4

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
Was sind Muster?	13
Warum immer lebendig sein?	14
Wie können wir erstarrte Muster öffnen?	15
Körperempfindungen steuern unsere Muster: angenehm, neutral, unangenehm	21
Tendenzen unserer Zeit	22
Vergangenheit und Zukunft	24
Wie öffnen wir Gedanken-Muster?	29
Das Bewusstseinspiel der Muster. Ein Modell	32
Wie können wir Zeuge werden?	34
Was heißt das fürs MusterCoaching®?	38
Die Landkarte: Wie wir die Balance von Herz und Kopf erneuern können	43
Experiment Liebe	46
Einschränkende emotional-gedankliche Prozesse	47
Die Gedankenrotationen	47
Sonderformen der Gedankenrotationen	50
Die Vergangenheit heilen	50
Das Gift unserer Erwartungen	51
Fazit meines Forschens	53

Übungen

Gedanken einen Platz geben	58
Körperscan	60
Ins Fließen bringen: Shortcut Körperscan für unterwegs	64
Körperscan mit Störfeldern: Wie finden wir den Trigger?	66
Im Hören entspannen	72
Die Sinne einzeln wahrnehmen	75
Entspannen mit AH-Tönen	80
Fliegen	83
Schulter – Kopf – Mund öffnen	86
Ins Fließen bringen: Ausdehnen und Verdichten	91
Schlussworte	92
Danksagung	93
Literaturauswahl	94
Veröffentlichte Werke des Autors	95



Till Eulenspiegel

Vorwort

Eine Geschichte Till Eulenspiegels – sie stand in meinem Lesebuch – hat mich als kleiner Junge sehr beschäftigt. Ich konnte sie damals nicht verstehen und ich fand den Till ziemlich dumm und daneben.

Till steigt in Begleitung eines Freundes den Berg hinauf. Verwundert beobachtet sein Begleiter, dass Till fröhlich lacht, als er den anstrengenden Anstieg bewältigt. Doch sobald es bergab geht, beginnt er zu weinen. Als sein Freund ihn fragt, warum das so sei, antwortete Till: „Immer, wenn ich bergauf steige, freue ich mich auf den Abstieg. Und wenn ich hinuntersteige, weine ich, weil ich weiß, wie anstrengend der Aufstieg sein wird.“

Dieses Gedanken-/Verhaltensmuster schien mir damals ziemlich verrückt und doch hat es sich als irritierende Frage tief in mir eingegraben. Heute mache ich mir selber Sorgen über die Zukunft und hoffe darauf, dass es besser wird. Dabei verpasse ich die Energie und Schönheit des Augenblicks, die mich immer durchpulst.

Wer kennt das nicht?

Die erfolgs- und zukunftsgetriebenen Manager in meinen Coachings sind natürlich besonders damit belastet. Doch

auch die Vergangenheit raubt uns massiv Energie und Lebensfreude, wenn wir sie nicht akzeptieren.

Was heißt das nun für die Art, wie ich coache im MusterCoaching®?

Am Anfang eines Coachings stehen das Anliegen und die Fragen des Klienten. Häufig wollen sie etwas erlernen oder behinderndes Verhalten auflösen. Mancher in der „Lebensmitte“ empfindet sein Leben in Routinen erstarrt.

Durch erforschendes Fragen, Feedback und Perspektivwechsel werden nun behindernde Positionierungen im inneren System „aufgeweicht“ und in neuen Verhaltensweisen im Außen erprobt: Ein Grenzöffnen, das Lebendigkeit weckt, Impulse spielerisch zulässt und ausformt in abrufbare Fähigkeiten.

Zweifelsfrei, als würde durch das Öffnen Zugang zu natürlichem Wissen entstehen. Bestätigt durch das Gelingen im Alltag, entsteht Erneuerung, die Frische und Zuversicht ausstrahlt.

Für meine Klienten stehen natürlich die eigene Erfahrung und das persönliche Gelingen im Vordergrund. Die dahinterliegende Methode des Musteröffnens wird nur dann offengelegt, wenn es den Coaching-Prozess unter-

stützt. Je nach Zielsetzung kommen meist nur Teile meiner Überlegungen zur Anwendung. Das, was hilft, genügt.

Da ich in meinem ersten Buch „MusterCoaching®“ vor allem die hilfreichen Handlungsmuster für den Arbeitsalltag dargestellt habe, möchte ich dieses Mal, dem Wunsch meiner Leser und Klienten folgend, unsere „inneren“ Möglichkeiten genauer beleuchten. Ich schreibe dieses Buch auf der Basis eigener Erfahrung. Mein Ziel ist es, eine Art Landkarte zu zeichnen, die es Ihnen möglich macht, die Freude und Wirkkraft des Musteröffnens selbst zu erkunden, zu prüfen und Zugang zu „natürlichem“ Wissen zu erlangen.

Dieses innere Wissen, die Spontaneität und sinnliche Lebendigkeit sind nach meiner Erfahrung immer da und nur durch unsere trennende Ich-Orientierung verborgen im Gedankenlärm und Gefühlsstrudel. Die Freude und Intensität in der Zusammenarbeit mit meinen Klienten haben es mir ermöglicht, die neu aufblitzenden Ideen gemeinsam mit meinen Klienten in gelingendes Leben zu verwandeln. Danke!

Wie wir diesen Flow von lebendigem Sein durch Musteröffnen immer wieder erneuern können, soll Gegenstand meiner Erörterung und der vorgestellten Übungen sein.

Was sind Muster?

Unsere wiederkehrenden Gedanken-Emotions-Verhaltensweisen sind Muster.

Mit diesen Mustern sind wir häufig so tief identifiziert, dass wir überzeugt sind, dies sei unser Charakter und nur auf diese Weise könne der Welt begegnet werden. Wir glauben sogar, die dadurch kreierte Welt unserer Erfahrung sei die einzig wahre und gültige. Jeder, der „normal sei“, nehme die Welt der Erscheinung in gleicher Weise wahr, und deshalb gebe es eine gemeinsame Wirklichkeit mit Richtig und Falsch. Doch unsere Weltsicht und unsere Empfindungs-/Gedanken-/Handlungsmuster sind durch Konditionierungen unseres kulturell-familiären Umfelds, unsere biographischen Erlebnisse und den „Zeitgeist“ geformt und geprägt worden. Das am meisten ausgeprägte Muster ist dabei das sogenannte Subjekt-Objekt-Muster, das als Übermuster die Trennung zwischen dem Ich (Subjekt) und der äußeren Welt (Objekt) herbeiführt.

In tausendstel Sekunden produziert sich im Subjekt-Objekt-Muster die Welt, wie wir sie wahrnehmen. Jeden Moment neu. Durch das ständige Wiederholen festigt sich unser Ich zum Subjekt mit festgezurrtter Brennweiteneinstellung und gleichzeitig die Objekte der

Welt, die wiedererkannt werden wollen und deshalb mit Benennung kategorisiert und festgelegt werden.

Wenn wir auf unseren Brennweiteinstellungen und Benennungen beharren, verfestigt sich das Subjekt-Objekt-Muster zu einem Ich-Konstrukt, das getrennt und distanziert auf ein inneres und äußeres Geschehen blickt. Mehr und mehr werden wir so zu Sklaven unserer Konzepte und agieren wie programmierte Roboter, die stereotyp auf Außenreize reagieren. Sind die Konditionierungen für die Situationen passend, haben wir Erfolg. Wenn nicht, leiden wir.

Wie nun können wir dieses fixierte Subjekt-Objekt-Muster, das unsere Handlungsfähigkeit einschränkt und unsere Erlebnisfähigkeit stranguliert, für spontane Lebendigkeit öffnen? Verkürzt gesagt: Immer dann, wenn das Subjekt des Handelnden (= Ich) völlig im Objekt des Erlebens und des Handelns aufgeht, fühlen wir uns lebendig.

Warum immer lebendig sein?

Diese Lebendigkeit geht einher mit einer frischen Klarheit unseres Geistes. Sobald wir in diesem Zustand zu fragen beginnen, tauchen hilfreiche Antworten auf.

Manchmal direkt, dann verzögert in Momenten, in denen wir nicht damit rechnen, auch nicht damit beschäftigt sind. Etwa entspannt unter der Dusche oder morgens, wenn wir gut geschlafen aufwachen, ist völlig klar, wie was zu tun ist. Diese Impulse sind oft begleitet von einer „kleinen freudigen Empfindung“ und einem „Lichtimpuls von aufblitzender Helligkeit“. Wenn unser Gedankenstrudel unseren Geist vernebelt, werden wir diese Impulse nicht wahrnehmen können. Auch Fragen offen zu stellen, ohne sofort mechanisch zu agieren, wird schwierig sein. Es ist, als gäbe es ein Feld jenseits unserer persönlichen Muster, zu dem wir in einem offeneren Zustand Kontakt aufnehmen können und das uns freundlich jeden Moment inspirieren kann. Ich vermute für mich, dass dies „der Urgrund des Seins“ ist, der uns zugänglich ist, sobald wir die Muster weglassen, die uns aufgrund von Stress und Selbstschutz davon isolieren.

Wie können wir erstarnte Muster öffnen?

Die Tore zur Welt sind unsere 5 Sinne. Durch diese formt sich die Welt, so wie wir sie wahrnehmen.

Wenn wir nun tiefer in die Sinne eintauchen, können wir erkennen, dass unsere Wahrnehmungen und die dadurch

ausgelösten Muster des Wiedererkennens und Zuordnens nicht so fixiert sind, wie wir das glauben. Eine Möglichkeit zum Dechiffrieren dieser Muster besteht darin, dass wir die Sinne einzeln „berühren“.

Ein gutes Beispiel ist der Gehörsinn. Wir hören einen Laut und benennen diesen, definieren dabei den Abstand zu uns und entscheiden, ob der Klang angenehm, unangenehm oder neutral ist. Schon sind wir, das heißt der Beobachter, aufgespannt in einem uns umgebendem Raum. Wir sind nicht mehr allein.

Wenn wir uns nun entscheiden, auf die Ordnungsebene des Benennens zu verzichten und uns ganz auf das Schwingen und Vibrieren der Klänge einzulassen, eröffnet sich eine neue Welt. Wir entdecken, dass wir die Distanz zur Quelle des Klanges „einstellen“ können. Es macht einen Unterschied, den ich in mir empfinden kann, wenn ich mich distanziert vom Objekt des Klanges zurückziehe oder wenn ich mein wahrnehmendes Bewusstsein ganz in die Quelle des Raums, in dem dieser Klang entsteht, hineinbeame.

Ich sitze gerade auf einem Balkon. Unter mir wird auf der Straße ein Glascontainer entleert. Die meisten Menschen dürften dieses Geräusch als unangenehm wahrnehmen. Wenn ich mich zurückziehe vom „Klirren der berstenden

Flaschen“, also meinen Bewusstseinspunkt distanzieren, steigt ein leichtes Empfinden der Übelkeit aus meinem Bauchraum auf wie eine kleine Wolke. Wenn ich meinen Bewusstseinspunkt aber hineinschiebe ins Zentrum des Entstehens dieses „Berstens“, verändert sich blitzschnell mein Empfinden: weißpulsierende Frequenzen durchspülen meinen Körper und mein Bewusstseinsfeld wie eine kleine intensive „Ekstase“, die mein Körperfeld verlebendigt.

Was zeigt das? Wenn es mir gelingt, in meiner Wahrnehmung fixierte Urteile loszulassen, kann Störendes in eine kraftvolle Energiequelle verwandelt werden. Das ist die Essenz des Musteröffnens.

Was leite ich aus diesem Beispiel ab: Es ist möglich, den Brennpunkt unserer Beobachtung zum Objekt – also wie beim Fotografieren: Brennweite, Schärfe, Zoom – entweder in größere Distanz zu bringen oder sich anzunähern bis zur „Verschmelzung“. Das verändert die Qualität des Erlebens stark. Damit können wir unser Empfinden steuern.

Splitterndes Glas klingt wahrscheinlich für viele extrem unangenehm. Deshalb kontrahieren wir unser energetisches Körperfeld, um uns zu schützen. Dieses Unangenehme kickt uns aus dem Augenblick und tritt eine gedankliche Verurteilungskette los: das nervt; warum muss „der“ gerade

jetzt meine Ruhe stören usw. Unser Ich grenzt sich ab und lädt sich mit eher negativen Emotionen auf. Diese vergiften unseren inneren Raum.

Welche verschiedenen „Spieler“ wirken bei einer solchen Aktion mit? Ein Benenner des Tones, ein resonierendes Element im Körper, ein Bewerter der Empfindung im Körper. Können Sie noch weitere Akteure bei sich entdecken?

Gelingt es innezuhalten und zurückzugehen zum auslösenden Impuls, dem berstenden Geräusch? Gelingt es dann experimentierend einzugreifen, indem wir die Brennweiteneinstellung unseres Gehörsinns verändern: weiter weg, näher ran. Ganz verschmelzen und dann feinsinnig wahrnehmen, was ist. So überwinden wir diese Fixierungen im Körperraum und eröffnen neue Optionen im Sein und Handeln. Diese Chance haben wir in jedem Augenblick, den wir bewusst wahrnehmen.

Normalerweise fixieren wir nun diese Erfahrung in Konzepte und Denk-Systeme, um sie später verfügbar zu haben. Dies ist auch sinnvoll. Wir lernen und bauen einen Schatz an Erfahrungen auf, die uns helfen, mit der Umwelt erfolgreich zu kommunizieren. Doch sobald wir diesen Erfahrungsschatz immer an Stelle der sich ständig erneuernden Erfahrungen setzen, nimmt die Distanz zum Objekt zu und unser Ich-

Muster glaubt erneut, „die Welt zu beherrschen“. Wir erstarren und unser Bild von der Welt verliert die Lebendigkeit. Die uns nährenden Energie wird gekappt.

Es wäre natürlich nicht sehr hilfreich, wenn wir unsere Alltagsmuster ständig neu erlernen müssten. Jedesmal das Fahrradfahren erlernen? Dennoch, wenn wir bewusst Radfahren, genießen wir die Eindrücke. Sind wir in unseren Gedankenketten versunken, erinnern wir uns allerdings kaum, wie wir von hier nach dort kamen.

Impulsfragen

Was passiert, wenn wir negative pulsierende Erfahrungen vermeiden?

Was passiert, wenn wir positive Empfindungen ständig wiederholen?

Entwickeln sich Gewohnheiten aus dem ständigen Wiederholen einer einmal gewonnenen Brennweiteinstellung?

Entwickeln sich so gute und schlechte Gewohnheiten?

Ist es dieser Impuls des Wohlempfindens in unserem Körper, der uns und unsere ganze Lebensführung steuert?

Sind diese Impulse schlussendlich das Kriterium unserer Bewertung, ob unser Leben gelingt oder nicht?

Wie ist es, wenn Sie das Kommen und Vergehen von Situationen aus einer nicht kommentierenden Position beobachten?

Vielleicht erinnern Sie sich, welche Auswirkungen besonders positiv bzw. negativ bewertete Erfahrungen für die weitere Ausrichtung Ihres Lebens hatten.

Körperempfindungen steuern unsere Muster: angenehm, neutral, unangenehm

Durch die zarten inneren Empfindungen von angenehm und unangenehm sind unsere Denkweisen und Verhaltensprogramme fixiert. Dies programmiert uns. Bewusst oder unbewusst installiert sich ein Programm, um möglichst unangenehme Empfindungen zu vermeiden und angenehme so oft als möglich zu erfahren. Auf Basis dieser Konditionierungen entwickeln wir unsere Gewohnheiten, die guten und schlechten, die dann unser Leben bestimmen und zu Erfolg und Misserfolg führen.

Was soll daran schlecht sein?

Erstmal nichts. Die Schwierigkeiten beginnen, sobald Verhaltensmuster entstehen, die verhindern, gewisse Handlungen auszuführen oder eben Gedankenrotationen, die uns lähmen.

Till Eulenspiegels Art des Bergsteigens ist für ihn in Ordnung. Allerdings befindet er sich nicht in der Gegenwart, sondern in einem Traum. Könnte es sein, dass wir – immer wenn wir uns nicht im Augenblick befinden – den Zugang zu den Ressourcen der Gegenwart verlieren? Zu den nährenden Energien und passenden Ideen? Kann es „gesund sein“, ständig geistig abwesend zu sein?

Tendenzen unserer Zeit

Viele Probleme, die Menschen heute beschäftigen, werden nicht mehr – wie im „psychologisierenden Zeitalter der 70er und 80er Jahre – mit Kindheit und Vergangenheit assoziiert, sondern sind Zukunftsängste.

Die IT-getriebene Entwicklung der letzten 25 Jahre hat unser Leben enorm verändert. Auf allen Wissens-, Kommunikations- und Produktionsgebieten öffnen sich durch die digitalen Informationstechnologien neue Horizonte. Unglaubliche Möglichkeiten und Chancen entstehen, die unser Leben vereinfachen und gleichzeitig bereichern können. Ihre Produkte – etwa Smartphones – kreieren neue Verhaltensweisen. Durch die Vernetztheit und Schnelligkeit von Informationsweitergabe werden jedoch Leben und Arbeit radikal beschleunigt. Der globale Wettbewerb ist dadurch überall spürbar. Vom Einzelnen werden ständige Verfügbarkeit und schnelle, bearbeitende Reaktionen verlangt. Angst vor der Zukunft entsteht, diesen Anforderungen auf Dauer nicht gewachsen zu sein. Das Arbeiten im Home Office und die ständige Verfügbarkeit aller Daten durch mobile Geräte frisst die Regenerationsbereiche „Feierabend“ und „Privatheit“ auf. Ständig sind Themen offen und zu bearbeiten. Unser Geist fiebert im Lösungsmodus der Zukunft entgegen. Gegen-

wart bedeutet Kommunikation mit Smartphones, deren Nutzung vor allem visuelle und kognitive Kanäle trainiert. Die anderen Sinne verkümmern. Es herrschen Dauerstress, um mit den Freunden auf WhatsApp ständig verfügbar zu sein und die Angst, Dinge in der Community zu versäumen (FOMO: Fear Of Missing Out).

Um den visuellen Ansprüchen gerecht zu werden, trainiert man die Körper in Fitnessstudios, überwacht von elektronischen Geräten, die vorgeben, was „gut“ für den Körper ist. Abgespaltene und fremdbestimmte Verhaltensziele überall: der Stress, nicht zu genügen.

Eine weitere damit verknüpfte Tendenz unserer Zeit: Die IT-Welt mit ihren digitalen Feldern fixiert Muster immer kleinteiliger und in einer enormen Quantität, immer mehr vom Gleichen. Maschinen und Software verwalten und bereiten diese gigantischen Mengen von fixiertem und „eingefrorenem“ Wissen auf. Früher waren Menschen wichtig, wenn sie die Träger großer Wissensdaten waren. Heute wird diese Aufgabe von Maschinen übernommen. Kein Mensch kann auf diesem Gebiet konkurrieren.

Der Bereich des Wissens, der jedoch Maschinen und Programmen nicht zugänglich ist, ist der Zugang zu lebendigem Wissen, das spontan und situativ im Augen-

blick in uns aufscheint. Hoffentlich bleibt dies so trotz der Anstrengung der IT-Industrie, auch künstliche Intelligenz zu entwickeln.

Wenn wir jedoch durch unseren täglichen Umgang mit Struktur/Mechanik der digitalen Welt noch stärker konditioniert werden, wird es nicht einfacher werden, die Energie des Augenblicks zu leben, diesen Schlüssel zu unserer menschlichen Lebendigkeit. Sonst werden wir selbst zu „Maschinen“, die sich an Maschinen messen und orientieren.

Vergangenheit und Zukunft

Wir scheinen dazu zu tendieren, einen Teil unserer Kraft entweder an die Vergangenheit oder an die Zukunft zu binden. Diese Muster lösen die wiederkehrenden Gedankenketten aus und kicken uns aus der Gegenwart.

Gedankenmuster, die auf die Zukunft projiziert sind, werden häufig durch Wünsche und Sehnsucht oder durch Sorge und Angst hervorgerufen.

Wiederkehrende Erinnerungen der Vergangenheit sind oft mit Erlebnissen und Beziehungen verknüpft, mit denen wir in Unfrieden leben.

Beobachten Sie, mit welchen Themen und Gefühlen sich Ihr Geist an einem ganz gewöhnlichen Tag beschäftigt.

Mit welchen subtilen Empfindungen sind Ihre Gedanken aufgeladen?

Gelingt es Ihnen, diese Gedanken mit einem weiteren Gedanken zu Ende zu führen?

Wie beruhigen Sie sich, wenn mit Gedanken starke Emotionen verknüpft sind?

Im Bereich des Business-Coachings sind viele meiner Klienten Führungskräfte, die den Großteil ihrer Zeit mit Planen und Entscheiden beschäftigt sind. Deshalb sind sie mit ihrer Vorstellungskraft auf Chancen und Risiken in der Zukunft fokussiert. Dieser Arbeitsmodus lässt sie die Gegenwart verlieren und sie sind in Erwartungen, Sorgen und Hoffnungen verstrickt.

Diese Art der Gedanken füllt unseren Bewusstseinsraum. Die Wachheit für das Umfeld geht verloren. Gedanken sind unser Leben. Da diese Gedanken meist starr und wiederkehrend sind, werden wir zu „Mental-Robotern“. Die Schnelligkeit und absorbierende Kraft der Gedanken

nimmt zu, wenn es Themen sind, die uns sehr belasten, wie etwa Sorgen um unsere Kinder, „negative“ Emotionen wie Neid, Wut, Eifersucht.

Ständig wiederkehrende Gedankenketten entstehen (Gedankenrotationen) und wir nehmen das Außen, die Welt um uns mit ihren Objekten, kaum mehr wahr. Wir wollen dieses Problem lösen und bedenken es von allen Seiten, ganz atemlos. Gedanken dieser Art beginnen uns zu denken. Wir verlieren die Steuerung. Sie kommen ungerufen. Sie besetzen uns. Wir können sie nur zurückstellen, wenn wir ganz intensiv auf eine Tätigkeit fokussiert sind, etwa in einem Gespräch oder bei einer interessanten und anspruchsvollen Arbeit. Sobald wir lockerlassen und uns in Routinen bewegen, sind sie wieder da. Wir versuchen immer wieder Lösungen durch Denken zu finden, die es dort nicht gibt. Wir reden uns die Situation schön. Wir lenken uns ab durch starke Sensationen wie intensives Sporttreiben oder Musik, die unsere Kopfgespräche übertönt, Alkohol und vieles mehr. Unser Leben wird freudlos und verliert seine Kraft.

Wenn Sie akzeptieren, dass Sie als Mensch mehr sind als diese „Zustände“ im Kopf, wenden Sie sich doch der Wahrnehmung Ihres Körpers zu.

Das, was wir jeden Augenblick fühlen können, ist der Atem. Deshalb ist er unsere direkteste „Unterstützung“. Die meisten von uns haben ja wohl als erstes nach unserer Geburt nicht gedacht „Wo bin ich denn hier gelandet?“, sondern ein- und ausgeatmet.

Ich schlage Ihnen jetzt ein kleines Experiment vor:

Atmen Sie aus, atmen Sie ein.

3 bis 4 Mal

Welche Veränderung können Sie beobachten?

Häufig höre ich, es fühlt sich sofort anders an, ein gelassener Empfindungsmodus entsteht, als wäre man ein „anderer Mensch“.

Sie können diesen Fokus auf den Atem immer und überall anwenden.

Sobald wir allerdings die Konzentration lockern, klopfen häufig erneut Ideen und Probleme bei unserem „Gedankenkastl“ an.

Der Atem ist die Brücke in eine empfindende Wachheit. In diesem Zustand werden wir Zeuge unseres Ich-Geschehens. Subtile Reaktionen auf innere und äußere Bewegung werden deutlich. Wir bekommen Zugang zum Feld zwischen den Erscheinungsformen. Die starre Trennung zwischen uns und der Umwelt wird durchlässiger und dadurch „poppen“ Infos auf, die helfen, direkt und fühlbar verbunden mit der Situation jetzt, zu sein.

Fehlt uns die Offenheit und Vorurteilsfreiheit für die subtilen Dinge in uns und im Feld zwischen uns und der Aufgabe, können wir der Situation nicht angemessen begegnen. Doch jede Situation beinhaltet in sich selbst die hilfreichen Informationen, die uns den Impuls zum angemessenen Agieren geben. Dadurch tauchen wir ein in den Fluss der Existenz, und die „Welt gelingt“. Sie entwickelt sich natürlich. Diese offene Gegenwärtigkeit ist der Schlüssel zur Energie und Schönheit unseres Lebens.

Wie öffnen wir Gedanken-Muster?

Gedanken, die uns am meisten quälen, sind solche, durch die wir uns gefährdet fühlen. Der Grund für diese „Qual“ besteht darin, dass unser Ich alles kontrollieren möchte: Das eine wollen wir behalten, das andere loswerden.

Lassen Sie uns eine Bestandsaufnahme machen, welcher Art diese störenden Gedanken sind.

Welche Gedanken kehren immer wieder?

Haben diese Gedanken einen Bezug zur Vergangenheit, zur Zukunft oder zur Gegenwart?

Da wir wahrscheinlich alle erfahren haben, dass diese Art der sich wiederholenden Gedanken mit Gedanken nicht aufzulösen ist, schlage ich Ihnen das Folgende vor:

Verschieben Sie Ihren Fokus vom Inhalt des Gedankens auf den Raum, den dieser Gedanke in Ihrem Bewusstseinsfeld ausfüllt.

Wo entstehen diese Gedankenräume, wohin lösen sie sich auf?

Wie entstehen diese Gedankenräume? Wie lösen sich diese auf?

Welche Geschwindigkeit haben diese Gedanken?

Können Sie die Geschwindigkeit verändern?

Beschleunigen... verlangsamen.

Haben diese Gedanken eine Ladung, ein Gewicht?

Sind sie leicht, sind sie schwer?

Fühlen Sie eine Färbung, ein Gefühl, das den Gedanken antreibt?

Wie reagiert Ihr Körper?

Wie verändert sich Ihr Atem?

Stellen Sie sich Freudvolles vor?

Wie reagiert das Feld des Körpers?

Stellen Sie sich Schwieriges vor? Wie reagiert dann das Feld des Körpers?

Zuerst gilt es, die Identifikation mit unseren Gedanken zu lockern, denn viele glauben: Wir sind „unsere Gedanken“. Wer einmal bewusst ohne Gedanken war, weiß, wie friedvoll, heiter und nährend dieser Zustand ist. Als wären wir endlich zu Hause angekommen.

Unsere Art des Denkens hat sich wahrscheinlich parallel zur Sprache entwickelt. Der Treibstoff dieser Gedanken in Worten und Bildern sind starke Empfindungen wie bei Till Eulenspiegel.

Jeder von uns kennt schöne Gedanken – Tagträume. Ich habe viele Schulstunden darin verbracht und mir licht- und freudvoll die Zukunft ausgemalt und viele fantastische Abenteuer dabei erlebt. Doch in diesem Gedankennebel verlieren wir den Kontakt mit der uns umgebenden Welt.

Natürlich sind Gedanken notwendig. Dadurch formulieren sich unsere Erfahrungen. Sie verweisen als „Spitze des Eisbergs“ auf innere Prozesse. Doch sobald sie „uns denken“ und wir unter das „Joch der Gedankenmühle“ kommen, ist es spätestens Zeit einzuhalten, und unser inneres Spiel der Muster zu untersuchen.

Das Bewusstseinsspiel der Muster. Ein Modell

Alles, was zuerst in unserem Körper-Bewusstsein aufscheint, ohne konkrete Benennung, bezeichne ich als Empfindungen: Dies können auch visuelle Impulse sein, Klänge, Gerüche, Geschmack. Diese Empfindungen haben einen lokalisierten Ort/Raum. Ich erlebe das Geschehen als „Seh-Fühlen“. Wie ist es bei Ihnen?

Diese Empfindungen begleiten unsere Reaktionen bei den äußeren und inneren Wahrnehmungen von „Situationen“, in denen wir uns befinden. Diese „Situationen“ können sowohl erinnert werden, in der Zukunft vorgestellt sein oder jetzt geschehen. Die Intensität des Erlebens kann in allen drei Zeiten stark sein. Es ist also nicht so, dass sich Gegenwärtiges durch stärkere Emotionen unterscheidet.

Diese subtilen Empfindungsräume kategorisieren und benennen wir als Gefühle: Trauer, Wut, Freude usw. Im Wiedererkennen entsteht daraus Einschätzung und Wertung, die Verhalten auslöst.

Ich stelle es mir so vor: Im pränatalen Zustand und am Anfang unseres Lebens sind „wir“ ein fein wahrnehmendes Ich, das nicht benennt und deshalb auch keine Auswahl trifft.

Unser heutiges Ich hat jedoch eine Vorstellung zu diesen Gefühlen und tritt in Interaktion von Habenwollen und Vermeiden. Zur Rechtfertigung produzieren wir Gedanken und Konzepte, die dies begründen.

Um unangenehme Wahrnehmung zu vermeiden und unsere Emotionen zu kontrollieren, blockieren wir durch Haltung des Körpers den energetischen Fluss in uns. Dies geschieht in der Regel nicht bewusst: Wir bringen etwa unser Kinn nach vorne aus der vertikalen Körperachse und verhindern dadurch die Wahrnehmung in Brust und Bauchbereich. Gefühle werden dadurch „verkleinert“ und unser Kopf handelt scheinbar nicht emotional getrieben.

Was jedoch bleibt, sind die subtilen Empfindungen im Körper, die jenseits unserer bewussten Wahrnehmung unser Verhalten steuern. Aus diesem Wechselspiel entstehen die Eigenarten, die wir dann als unveränderlich und authentisch definieren. Wir spalten einen wichtigen Teil unseres Potenzials ab.

Wenn wir erkennen, dass diese automatisierten Muster die Entwicklung unser menschlichen Möglichkeiten behindern, können wir uns dazu entscheiden, „Zeuge“ dieses Zusammenspiels zu werden.

Wie können wir Zeuge werden?

Indem wir uns unserer Perspektiven bewusst werden und sie aktiv positionieren.

Die erste der beiden heilenden Perspektiven: mit Abstand wahrnehmen.

Erstens: Abstand gewinnen und das Zusammenwirken beobachten, gelassen, frei von Bewertung.

Wenn wir „Raum“ in das Zusammenspiel unserer inneren Muster bringen, werden wir eine „Position“ entdecken, die wahrnimmt, eine Instanz, die registriert und einordnet.

Bereits durch diese beobachtende Positionierung öffnen sich uns die Muster und zeigen ihre Bereitschaft zur Veränderung. Vielleicht erfahren wir unser steuerndes Ich als einen stillen Bewusstseinspunkt, den Körper als offenen Raum, der ungetrennt vom großen uns umgebenden Raum ist. In diesem offenen Raum tauchen Empfindungsimpulse auf, die zu Kommentaren einladen. Vorstellungen können darin entstehen und sich entfalten. Hörbare Dialoge finden statt. Manches ist eindeutig unserem – uns bekannten – Ich zugeordnet, anderes taucht auf, neu und fremd und vergeht.

Diese feine Beobachtungsebene wird dann zugänglich, wenn das diskursive Denken in uns leiser wird. Blitzartig ablaufende Gefühls-/Gedanken-/Verhaltensreaktionsmuster werden transparent. Wir können erkennen, welchen Sog sie haben und was sie vorantreibt.

Sobald eigene Interessen entstehen, verlässt der Zeuge die Position der „Neutralität“ und wird hineingezogen. Er verliert sich erneut im Spiel der Muster, die von unserem Ich-Ziel befeuert sind. Er versucht zu beeinflussen und verliert dadurch Stille und Klarheit, den Zustand, in dem wir uns zu Hause fühlen.

Durch erneutes Einschwingen in den Atem können wir Raum in das emotional-gedanklich Getriebene bringen. Die Muster verlangsamen sich. Gelassenheit und innere Freiheit entstehen, da wir nichts beherrschen müssen.

**Die zweite heilsame Perspektive:
Ganz eintauchen in die Empfindungen,
verschmelzen ins Jetzt, sodass der „Zeuge“
darin aufgeht.**

Wir verschieben die Brennweite ins Geschehen. Es ist möglich, unsere Position des Bezeugens zu verändern, so als würden wir mit einem Zoomobjektiv in das Spiel der

Sinne und Informationen eintauchen. Wenn das Subjekt des Wahrnehmens mit dem Objekt, das wahrgenommen wird, ganz verschmilzt, ist es, als wären wir da, wo alles beginnt und Welt entsteht. Allerdings ohne Zeugen; es gibt niemanden, der berichtet. Weder Schmerz noch Zeit herrschen dort. Wenn wir wieder auftauchen, so erlebe ich es, erscheinen wir heiter erfrischt. Vielleicht weil es nicht nötig war, Kraft aufzuwenden, um das Subjekt-Objekt-Muster aufrechtzuerhalten.

Doch auch im Alltag können wir blitzschnell verschmelzen mit Empfindungen und diese Punkte der „offenen, Noch-nicht-Definiertheit“ erleben. Es bringt uns sofort in einen neuen und wachen Modus. Wenn wir auf diese Art unser Körper-Geist-Bewusstseinsfeld kontaktieren, finden wir offene Räume und lebendiges Pulsieren. Es erscheinen neue Gedanken und Ideen, die von flirrenden „Lichtpartikeln“ getragen werden.

Behindernde Gefühls-/Gedankenroutinen sind verschwunden. Dieses „Zoomen“ mit seinen verschiedenen „Einstellungen“ hat sich für mich zu einem wesentlichen Werkzeug entwickelt, um meine „innere Bedingtheit“ zu öffnen. Von fern nach nah und in die Ferne.

Jede Distanz hat ihre eigene Information und Schwingung.

Was unterscheidet die beiden Arten?

Mehr Distanz führt nach meiner Erfahrung zu größerer Gelassenheit und Erkenntnis. Das Verschmelzen mit dem Wahrgenommenen – Objekt und Subjekt sind eins – löst behindernde Haltungen von Wollen und Ablehnen auf, die unsere Verhaltensmuster auslösen. Dies verbindet uns direkt mit der natürlichen Energie des Lebens.

Beide öffnen Muster, indem sie die Identifikation mit unserem Ich lockern.

Diese Perspektivwechsel sind jedoch nicht nur linear möglich wie bei einem Zoomobjektiv. Zeugen können im ganzen „Raum“ positioniert und verschmolzen werden.

Ist es möglich, aus verschiedenen Positionen gleichzeitig wahrzunehmen?

Wiederkehrendes, diskursives Denken mit seiner Empfindungsgetriebenheit kostet sehr viel Energie. Wir vergeuden unsere Kraft des Herz- und Kopfraumes. Das ganze körperliche Energiesystem wird dadurch geschwächt und wir verlieren das körperlich-geistige Gleichgewicht.

Was heißt das fürs MusterCoaching®?

Im Coaching stellt sich die Aufgabe, gemeinsam mit dem Klienten dessen Potenzial zu wecken und Zugang zu neuen Fähigkeiten zu eröffnen.

Fokussiert auf Tätigkeiten und Ziele, die „Endprodukte“ haben, sind meine Klienten meist angespannt. Dadurch ist ihr inneres System zusammengezogen und justiert. Es kann nicht subtil mit dem Augenblick verschmelzen. Der Zugang zum Grund, aus dem alles entsteht, ist blockiert.

Doch Neues und Kreatives benötigt offene Bewusstseinsbahnen, die durch enge Verknüpfung von Verstand und Körperbewusstsein aufrechterhalten werden. In unserem rein kognitiv orientierten Ausbildungssystem haben wir dies leider verlernt. Da dieses Vermögen uns in der frühen Kindheit zur Verfügung stand, können wir es wiederbeleben.

Die von mir im Folgenden beschriebenen Übungsvorgänge, wie man körperliche Empfindungen aktiviert und integriert, könnten natürlich als ein sehr technisches Herangehen verstanden werden. Wir stellen uns jedoch dabei unseren subtilen Empfindungen und lösen die Abspaltung des Kopfes vom „Gesamt“ unseres

Seins auf und generieren schnellste Kommunikationswege und Feedbacksysteme in uns. Wenn wir uns mit dem Innen-Raum verbinden, erscheinen Informationen, die dort gespeichert sind und auf unser Potenzial verweisen. Durch den Kontakt wird Blockiertes verlebendigt. Wenn die Ebenen Kopf, Herz, Bauch und Sexualität verbunden sind, wirken sie energievoll zusammen. Wir haben dadurch Zugang zu spontanem Wissen. Unser natürlicher Zugang zu Wissen wird jedoch durch die Technikgläubigkeit unserer Zeit erschüttert. Sie unterminiert unser Vertrauen in das, was wir innerlich wahrnehmen könnten.

Aus der Quantenmechanik wissen wir allerdings, dass im innersten Raum der Materie Unbestimmtheit das vorherrschende Muster ist. Erst die Position des Betrachters ruft Bestimmtheit hervor und kreierte Form. Was leite ich daraus ab: Wir sind Teil des gesamten Systems Kosmos und dieses Muster funktioniert in uns ebenso. Jede Philosophie, jede Haltung, die wir in uns tragen, wird auch Auswirkung auf unser Verhalten, unser Leben, unsere Gesundheit und unsere Beziehungen haben.

Wenn es gelingt, die stark getrennte und dissoziierte Beobachtung aufzugeben und die Fixierung auf eine Nur-Ich-Brennweite zu verlassen, kommen wir in Empathie für unser Gegenüber und unser Umfeld. Wir können

den Menschen, mit dem wir in Kontakt sind, in seiner Befindlichkeit wahrnehmen.

Ebenso beim MusterCoaching®. Zu Beginn des Coachings stelle ich mich auf das Feld des Klienten ein. Was heißt das?

Als Feld verstehe ich den belebten Raum zwischen Subjekt und Objekt, also zwischen uns beiden.

Das Feld ist auf eine gewisse Weise riesig und unendlich, kann nach meiner Erfahrung jedoch durch die gewählte Perspektive ganz konkret in einem gewissen Rahmen gehalten werden.

Im Coaching zwischen mir und dem Klienten laufen in diesem Feld von beiden Seiten Informationen zusammen. Jedes Feld hat seinen eigenen „Geschmack“, je nachdem, wer sich dort trifft. Beide Seiten können aus diesem Feld Informationen aufnehmen. Das kann so weit gehen, dass ich nach einem Coaching die Sprech- und Denkstrukturen meines Gegenübers in mir spüre. Der Austausch von subtilen Informationen ist die eigentlich verändernde Kraft. Dieses Feld kann nun sehr verdichtet sein durch enge Gedankenformationen. Dies sind vor allem Gedanken, die häufig gedacht wurden. Wir

Menschen neigen dazu, vergangene Erfahrungen in die Gegenwart zu ziehen und als Erwartung in der Zukunft auszurollen. Dadurch sind Felder in der Kommunikation häufig mit Angst belegt. Dies trübt die Wahrnehmung und verhindert angemessenes Handeln.

Durch schnelles Fragen in alle Richtungen und Konfusionstechniken können die Muster bewegt werden. Offenheit entsteht mit neuen Möglichkeiten.

Informationen, Empfindungen, Gefühle sind nicht mehr fixiert. Ein neues Feld entsteht, mit dem der Klient bestens arbeiten kann.

Wir spalten uns eben nicht ab in Fantasien und in eine Was-wäre-wenn-Esoterik, sondern bleiben bei realen und körperlich erfahrbaren Informationen im Augenblick. So erhalten wir die Informationen, die helfen, erfolgreich zu agieren. Die Entscheidung, welche Potenziale aktiviert werden, liegt immer beim Klienten. Die Wahl trifft der Klient bewusst und unbewusst, indem er sich für bestimmte Bereiche öffnet.

Ich finde Business-Coaching auch deshalb so faszinierend, weil wir zu jeder Idee und jeder neuen Handlungsmöglichkeit des Klienten sofort Feedback aus

dem Arbeitssystem bekommen. Es wirkt oder auch nicht. Wir agieren nicht im leeren Raum, wir sind immer in einem definierten Kontext, einem Handlungsrahmen, eingebunden.

Wie bereits beschrieben, wenn sich unser Ich-Muster (Subjekt) ins Du-Muster (Objekt) öffnet, entstehen Empathie und Mitgefühl für unser Gegenüber. Gleichzeitig entsteht Lebendigkeit und angemessenes Handeln. Wir spüren den Menschen und empfinden mit ihm seine Sorgen und Nöte. Wir können gerade deswegen sinnvoll und zielgerichtet handeln, da wir größeres Wissen über die Situation haben. Grübelnde Sorgen verdecken diesen Zustand augenblicklich und hüllen uns in emotionalen Nebel, für den wir rationale Gründe verantwortlich machen. Dadurch verwickeln wir uns in negativen Mustern.

Diese Form der Empathie funktioniert auch mit Teams, Organisations- und Familienstrukturen. Durch Resonanz auf das energetische Feld des Augenblicks können wir der Situation gerecht werden.

Sollte diese Wahrnehmungsoffenheit nicht möglich sein, können wir ganz einfach so handeln, wie wir selbst behandelt werden möchten: Empathie in kognitiver Spiegelung.

Die Landkarte: Wie wir die Balance von Herz und Kopf erneuern können

Durch das Nacheinander der verbalen Gedankenketten entsteht das Empfinden einer linearen Zeit. Den Gegensatz dazu können wir in tiefer, nicht dualer Meditation erfahren: die Zeit steht still. Ein Kriterium für die Intensität einer Meditation ist die Abwesenheit eines Zeitempfindens, das voranschreitet.

Wenn wir still sitzen und in uns lauschen, können wir unser „Gesamt“ als offenen, grenzenlosen Raum wahrnehmen, durchdrungen von feinen Empfindungen. In diesem Körperfeld tauchen Gedanken auf, die Raum einnehmen und sich wieder in den Raum hinein auflösen.

Wenn wir uns nun darauf fokussieren, wo durch unsere Sinne Wahrnehmung beginnt, also in die erste tausendstel Sekunde eintauchen, haben unsere Sinne noch keine benennbaren Bilder oder Geräusche konstruiert. An diesem Nullpunkt sind die Muster unseres Geistes noch nicht entfaltet. Es ist wie ein Augenblick im flirrend rhythmischen Geschehen am Rand von Form.

Sobald wir den sich entwickelnden Objekten mit unserer Beobachtung folgen, entsteht lineare Zeit und die Subjekt-

Objekt-Beziehung: diese Art des Beobachtens führt zu der uns gewohnten Brennweitereinstellung und zeigt uns erneut die uns bekannte Welt der Erscheinungen.

Wenn der Beobachter schweigt, und wir in das erste Aufscheinen des Körper-Geist-Empfindens eintauchen, entdecken wir den Lichtimpuls, der jeder Erscheinung zugrunde liegt. Ich „denke“ gedankenfrei offen, jenseits einer Ich-Zentrierung. So sind wir pulsierendes Licht, das sich in jedem Moment zu neuen Formen zusammensetzt. Ein vergeistigter Körper wird erlebbar.

Wohl alle mystischen Schulen des Westens und Ostens berichten vom inneren goldenen Licht, das je nach Religionsblickwinkel Gott, Allah oder als Urgrund des Seins beschrieben wird.

Östliche Schulen empfehlen den „Zeugen“ im Herz oder Bauch (Nabel/Unterbauch) zu positionieren. Dadurch entstehe Gelassenheit und Gleichmut.

Durch diese „Geisteshaltung“ wird die mentale Überaktivität zurückgenommen und werden die inneren, heilsamen organischen Verarbeitungsprozesse gestärkt. Der Gedankenstress schwingt aus, beruhigt sich und findet ein natürliches Gleichgewicht. Dieser vergeistigte Körper

ist für mich unser eigentliches Wesen. Er speichert alles, er nimmt alles auf. Unser herkömmliches Denken ist ein verkürzter Kanal, der interpretiert. Es ist konditioniert durch unsere Kultur und Biographie. Dieses Denken als Kanal für das gesamte körperlich-energetisch Mögliche zu öffnen – darin liegt Wachsen und Entwickeln. Die konditionierten Muster werden dorthin zurückgeführt, wo sie körperlich vernetzt sind, wo sie mentale Gedanken- und Reaktionsbahnen auslösen. Wenn diese körperlich vernetzten Muster „gereinigt“ werden, wird blitzschnelles Erkennen und gleichzeitig auch völlig neues Erleben möglich. In diesem Erleben entfalten sich Lebendigkeit und Zugang zu spontaner Wahrheit, die in jedem Moment zugänglich ist.

Experiment Liebe

Wenn wir uns in unseren Sorgen Schwieriges so gut vorstellen können, sollte es doch genauso auch möglich sein, das Wunderbare, Heilsame, strahlend Lichtvolle zu imaginieren und dessen Wirkung in unserem Körperfeld schwingen zu lassen.

Stellen Sie sich doch „Liebe“ vor: Zuerst experimentieren Sie, wie Sie in diesen Zustand gelangen können:

Durch Erinnern an ein Erlebnis?

Die Vorstellung einer Person, die Sie lieben?

Durch das Vorstellen eines „energetischen Feldes Liebe“?

Welche Empfindungen nehmen Sie jetzt „in Liebe“ wahr?

Wo empfinden Sie Liebe im Körper-Geist-Feld?

Wie nehmen Sie diese wahr?

Welche Perspektive nehmen Sie dazu ein?

Was geschieht, wenn Sie den Zeugen neu positionieren:

Näher ran – weiter weg?

Können Sie die Liebe „verstärken“?

Einschränkende emotional-gedankliche Prozesse

Emotional-gedankliche Prozesse, die uns aus dem natürlichen „Flow“ bringen, finden sich häufig unter den nun folgenden Themen.

Die Gedankenrotationen

Wiederkehrende Gedanken werden durch Empfindungsmuster, die sogenannten „Trigger“, ausgelöst. Umgekehrt lösen sich wiederholende Gedanken ebenfalls die uns vertrauten Empfindungszustände aus. Etwa: dicker Hals, flaeses Gefühl im Bauch, Druck im Magen.

Ein Beispiel: Ich will die hindernde Arbeitsweise eines Kollegen ansprechen und ihn um ein anderes Verhalten bitten. Als der Gedanke auftaucht, beobachte ich eine leichte Spannung in meinem Brustraum. Das Gedankenkarussell beginnt: Muss ich das wirklich? Wann mach ich es? Jetzt nicht! Wie mach ich es?

Natürlich kann man es gleich tun („Unangenehmes zuerst“). Das hilft zumeist. Aber vielleicht ist es nicht möglich. Wie handle ich dann? Ich kann das innere Geschehen beobachten:

- *Ich beobachte das Ein und Aus meines Atemflusses.*
- *Ich bleibe bei der körperlichen Empfindung und akzeptiere sie. Ich halte sie aus und flüchte nicht erneut in erklärende Gedanken.*
- *Ich kann mich mit meinem Atem verbinden.*
- *Ich weite diese Empfindung an der beobachtbaren Stelle, bis sie sich verändert.*
- *Wenn das nicht funktioniert, ziehe ich sie zusammen und verdichte, dann öffne ich ins Weite.*
- *Ich lenke mein Bewusstsein ins Zentrum der Stelle und verschmelze völlig mit diesem Punkt, als gäbe es nichts anderes.*

Durch unser bewusstes Atmen verlangsamen wir die Reizmechanismen in uns und können das innere Zusammenspiel unserer Sinne mit den Gedankenketten erkennen. Diese körperlichen Empfindungen lassen sich meist genau lokalisieren. Das sind die auslösenden Trigger.

Einmal geformt, können sie die Gedankenrotationen immer wieder in Schwung bringen. Durch diese subtilen Beobachtungen öffnen sich bereits fixierte Musterketten.

Wenn wir noch tiefer in dieses innere Zusammenspiel von Empfindung und Gedanken eintauchen, können wir beobachten, dass sich Gedanken in unterschiedlicher

Geschwindigkeit bewegen. Dadurch haben Gedanken eine unterschiedliche Wirkung auf uns.

Wir können erkennen, dass sie mit unterschiedlichem emotionalem Treibstoff geladen sind. Das Tempo scheint abhängig von der Antriebsenergie, der Emotion. Wir können die subtilen Gefühlsmuster entdecken, die uns normalerweise unbewusst steuern: etwa Verlangen, Wut, Ablehnung, Angst. In diesem präsenten Zustand können wir körperlich sehr deutlich spüren, wie negative Gedanken unser Körperfeld vergiften.

Wenn es jetzt gelingt, den Gedanken in seiner Formulierung laufen zu lassen und parallel dazu unsere Körperempfindung zu beobachten, ohne agieren zu müssen, haben wir den Schlüssel zur Veränderung in der Hand. Es entsteht Raum, der uns die Möglichkeit gewährt, zu entscheiden, wie wir handeln.

Je größer dieser Raum zwischen Gedanken und antreibenden Empfindungen wird, desto eher sind wir in der Lage, Muster zu zerlegen und aufzulösen. Dabei helfen uns geeignete Sensibilisierungsübungen. Ab Seite 57 des Buches finden Sie diese.

Sonderformen der Gedankenrotationen

Die Vergangenheit heilen

Viele von uns werden immer wieder von schwierigen Erinnerungen aus der Vergangenheit überflutet. Das bindet unsere Energie.

Eine mögliche Abhilfe: Wir versetzen uns visuell in die herausfordernden Situationen der Vergangenheit hinein und beobachten uns im Lebensabschnitt, als es uns „schlecht ging“. Wir betrachten diese Situation wie Szenen eines Theaterstückes und wechseln dabei die Perspektiven, bis wir eine „neutrale“ Perspektive finden, die uns beraten kann. Wir versetzen uns nun in die verschiedenen Akteure hinein, um den inneren Antrieb für ihr Handeln zu entdecken. Wir finden tröstende Worte und schicken Zuneigung und Wärme zu den Akteuren, wenn dies möglich ist.

Wir beobachten dabei die jetzt neu aufscheinenden Empfindungen und vertiefen diese. Wir verzichten darauf uns zu beklagen oder zu bemitleiden. Wir können durch eine wohlwollende Haltung den Handelnden gegenüber die Konflikte entspannen und befrieden. Auch heute noch.

Für die Bearbeitung schwieriger Themen empfehle ich Ihnen, die Unterstützung eines geeigneten Coaches oder Therapeuten zu suchen.

Wenn wir fortfahren, nur den anderen die Schuld zu geben, bleiben Teile unserer Energie in der Vergangenheit fixiert. Dies schwächt uns massiv in der Gegenwart. Wir haben nicht akzeptiert und verstanden, dass auch wir Anteil hatten am damaligen Geschehen. Gerade schwierige Erlebnisse können so zu wirkungsvollen Kraftspendern in der Gegenwart werden.

Das Gift unserer Erwartungen

Unsere Erwartungen an das Leben, wie etwas sein sollte, was gut und richtig ist, bringen ständige Anspannung mit sich. Erwartungen sind gedankengemachte Vorstellungen, die sich genauso nie erfüllen können, da sie von Gedanken gemacht sind. Häufig vergleichen wir eine Erfahrung der Vergangenheit mit dem, wie es künftig sein soll. Das stört den natürlichen Fluss der Dinge.

Ein Beispiel: In einer Familie kocht die Tochter die Speisen nach den Rezepten, wie sie seit mehreren Generationen in der Familie verwendet werden. Die Speisen müssen

genauso wie damals bei der Oma schmecken. An diesen Erinnerungen wird die Leistung der Köchin gemessen. Wenn der „Erinnerungsgaumen“ der Familie nein sagt, gib es schnippische Kommentare und miese Stimmung am Tisch. Welch ein Stress für die Köchin!

Fazit meines Forschens

In meiner Selbstbetrachtung wird mir immer klarer, dass Gedanken, die durch mein Bewusstsein fließen, in Verbindung zu einem verengten Muster stehen. Jeder wiederkehrende Gedanke drückt irgendeinen Konflikt aus, etwa ein nicht erfülltes Ziel. Man könnte beinahe sagen, dass alle Gedanken – außer die, in denen „Neues“ aufscheint, - mit Konflikten und Sehnsüchten verknüpft sind.

Das musterauslösende Momentum ist mein Ich. Dieses Ich will, dass es mir gut geht. Es will Dinge haben und Dinge vermeiden. Wenn wir dies erkennen, kann jedoch eine neue Freiheit entstehen. Ich kann diesen Impulsen folgen oder auch nicht. Wenn ich diesen Prozess des agierenden Ichs von „außen“ beobachte, wird dadurch meine Identifikation gelockert. Ich kann deutlich sehen, wie durch das „Kontrollieren-Wollen“ eine Störung des „natürlichen Fließens“ entsteht. Wenn es mir gelingt, gelassen das aufscheinende Geschehen zu beobachten und mich dabei frei von Widerständen mitnehmen zu lassen, öffnen sich die Muster in transparent durchscheinendes Spiel mit sich ständig erneuernden Perspektiven. Dadurch entstehen Freiheit und Wahlmöglichkeit.

Ein erfülltes Leben heißt für mich, all diese Muster, die wir zur Sicherheit des Ichs gerne aufrechterhalten, dabei

aber zur Erstarrung tendieren, immer wieder aufs Neue zu verlebendigen. Dadurch entsteht eine fließende Offenheit, die ständig genährt wird vom Augenblick. Ich habe dann keine Second-Hand-Wahrnehmung mehr, sondern eine Erfahrung wie fließendes Wasser. Man kann es sehen, fühlen und hören, doch nicht festhalten.

Dies ist möglich, wenn der Punkt der Wachheit ungetrübt ist und frei von Vorannahmen. Wenn ich das Leben als Übungsfeld annehme, lässt sich dies im Alltäglichen, etwa im Kontakt mit Menschen, im Feld zwischen uns, spüren und beobachten.

Das bedeutet nicht, dass ich mich selbst manipulierte zu etwas anderem, als ich bin. Sondern ich öffne mich für die fließende Jetzt-Energie. In dieser Jetzt-Energie gibt es ja keinen festen Zustand. So wie sich unsere inneren Atome ständig bewegen, gibt es in uns nichts Fixiertes. Festhalten bedeutet immer eine Orientierungshilfe und drückt einen Bewusstseinszustand von mir aus, in dem ich mich gut eingerichtet habe.

Lebendig im Moment zu sein bedeutet auch, die „Dinge“ – Objekte unserer Wahrnehmung – belebt zu erleben; ihre immer vorhandene Lebendigkeit geschehen zu lassen, indem ich sie teile.

Körperzentrierte Methoden und meditative Übungen – etwa buddhistische Mantras – helfen dabei, Zustände von Wachheit wiederherzustellen und inmitten der Gedankenfülle den Raum dafür zu weiten. Jedes Tun kann dabei zur Übung der Wachheit werden. Jeder präesente Moment ist unterstützend für die „Welt“ und mein Leben.

Ein Tuschebild aus der Zen-Tradition hat mich als Jugendlicher angesprochen: Man sieht einen jungen Mann glücklich und genießend an einer Blume riechen, während er sich, in einer Bergwand hängend, an einer Wurzel festklammert. Oben nagen zwei Mäuse an dieser Wurzel. Unten erwartet ihn ein Tiger mit weit geöffnetem Maul.

Ja, solch eine Gegenwärtigkeit wollte und will ich verwirklichen.

Übungen

Die Fähigkeit der Menschen zur Selbstbeobachtung ist sehr unterschiedlich entwickelt. Ein Grund dafür ist sicher die Übung. Ein weiterer, dass starke Anspannung es erschwert, fein wahrzunehmen. Deshalb entspannen Sie sich, verlangsamen Sie das Gedankenkarussell.

Hier finden Sie nun Übungen, die zu einer Verfeinerung der Selbstwahrnehmung und zur Entspannung verhelfen.

Wenn Sie dabei Unterstützung wünschen, kontaktieren Sie mich: info@antoneckl.de

Gedanken einen Platz geben

Ein Management-Trainer erzählte mir Folgendes. Es nervte ihn, dass seine Kinder Gegenstände nicht aufräumten.

Bei genauerer Beobachtung entdeckte er, dass viele dieser Gegenstände keinen genau definierten Stauplatz („Garage“) hatten. Er beschloss, für diese Dinge ein „Gefängnis“ einzurichten: Sie wurden an einem bestimmten Platz gesammelt, dem Gefängnis. Sie kamen erst dann wieder frei, wenn sie ihre eigene „Garage“ hatten. Dies funktionierte gut.

Genauso können wir unsere Gedanken „aufräumen“. Jeder Gedanke benötigt seine eigene „Garage“. Wir definieren konkret, welchen Platz wir ihnen geben, wo sie geparkt werden und wann wir sie wieder herausholen, um sie dann zu benutzen. Dies notieren wir in unserem Timer/Outlook oder auf einem Notizblock. Es ist, als würden wir den Gedanken mit seinen Aufgaben und Problemen aus unserem Gehirn nach draußen bringen. Viele meiner Klienten erleben es hilfreich, wenn Sie dies handschriftlich tun. Unser Geist/Körper speichert eine bewusst ausgeführte haptische Handlung stärker. Unser Kopf wird befreit von Unordnung. Wir sind nun offen für das, was im Moment ist.

So kann die „Garage“ aussehen:

Was?	Wie?	Wer?	Bis wann?	Erfolgskontrolle



Körperscan

Körperscan

Wie gelingt es nun, ein bestimmtes Gedankenmuster zu verändern, wenn es nicht ausreicht, den Gedanken nach außen zu bringen?

Eine Basismethode, die uns hilft, von unseren mentalen Prozessen auf körpereigene Beobachtung umzuschalten und uns damit augenblicklich in einen „Jetzt-Zustand“, in den größeren Raum unseres Bewusstseins, zu bringen, ist der Körperscan. Er wird mittlerweile in verschiedensten Formen des Entspannungstrainings eingesetzt. Ich habe dazu eine Form entwickelt, die ich Ihnen gerne vorstellen möchte.

Dieser Körperscan ist die Grundlage, um sogenannte Trigger, die mental konditionierte Gedankenprozesse fixieren, zu erkennen und aufzulösen. Der Körperscan hilft uns, sensitiver wahrzunehmen.

Übungszeit: 10 Minuten bis 30 Minuten

Körperscan

Sitzen Sie still. Ihr Rücken ist gerade. Die Fußsohlen berühren den Boden.

Schließen Sie Ihre Augen.

Lassen Sie Ihren Unterkiefer locker, indem Sie Ihre Lippen leicht öffnen.

Es ist Raum zwischen den Zahnreihen des Ober- und Unterkiefers.

Füllen Sie Ihren Körper von oben bis unten mit „Bewusstsein“.

Beginnen Sie mit einem tiefen Aus-Atemzug.

Beobachten Sie die Bewegung Ihres Aus- und Einatmens.

Geben Sie sich dem Auf und Ab der Atembewegung hin.

Mit dem Atem beobachten Sie nun, was Sie in Ihrem Inneren sehen, hören und fühlen können.

Welche Räume sind für Sie spontan wahrnehmbar?

Welche Bereiche sind hell, licht?

Welche sind dunkler?

Mit jedem Ausatemzug entspannen Sie mehr und können neue Bereiche in Ihrem Innern erkunden.

Beim Beenden öffnen Sie vorsichtig die Augen und bringen Ihre Sinne nach außen in die äußere Wahrnehmung. Geben Sie sich Zeit. Dann strecken und dehnen Sie sich, wenn das für Sie angenehm ist.

Ins Fließen bringen Shortcut: Körperscan für unterwegs

Den Shortcut können Sie jederzeit einfach und schnell anwenden.

Atmen Sie aus, atmen Sie ein, lassen Sie den Atem nach unten gleiten. Die Augen sind offen.

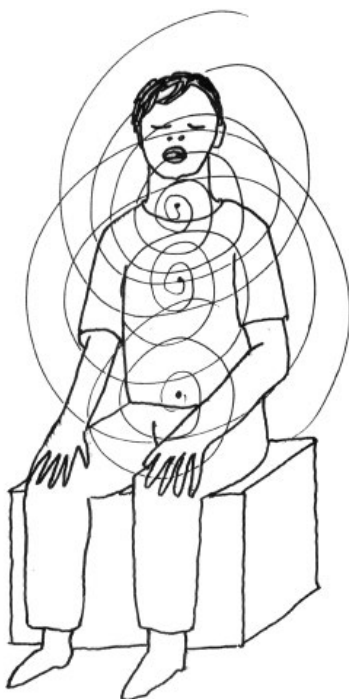
Warten, bis der Atem von selbst einströmt, dann atmen Sie wieder aus.

Nehmen Sie Ihren inneren Körper, das Energiefeld, ganz wahr und scannen mit einem Atemzug.

Wenn Sie irgendwo eine Verdichtung wahrnehmen, empfinden Sie, welche Schwingung damit verknüpft ist. Akzeptieren Sie, dass diese Verdichtung jetzt da ist.

Sie können diese Verdichtung mit Atem und Vorstellung ausdehnen. Gelingt dies nicht, verdichten Sie, um in einen anderen inneren Frequenzzustand zu kommen.

Diese wenigen Atemzüge und das schnelle Scannen mit Zusammenziehen oder Ausweiten genügen – wenn Sie in Übung sind –, um die innere Energie ins Fließen zu bringen.

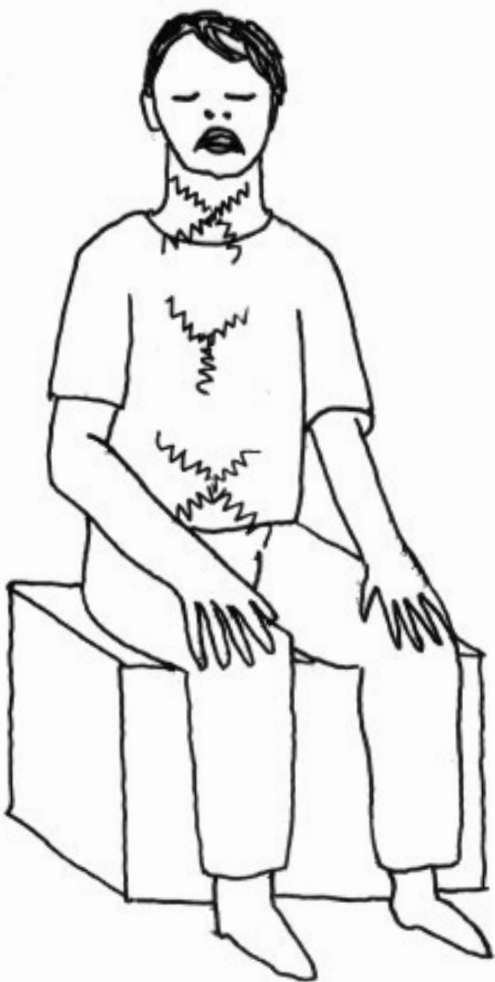


Dadurch werden Sie wieder wach und wahrnehmungsfähig.

Dehnen Sie verengte Stellen im Körper aus.

Gelingt dies nicht, verdichten Sie und lassen dann los in den offenen Raum über Ihre körperlichen Grenzen hinaus.

*Geben Sie Verengung/Dunkelheit nach außen ab.
Innen entstehen Leichtigkeit und Licht.*



Häufig auftretende Störfelder

Körperscan mit Störfeldern: Wie finden wir den Trigger?

Nachdem wir jetzt den Körperscan geübt haben und Sie mit der Innenwelt Ihrer körperlichen „Erscheinungen“ vertraut sind, beobachten Sie nun, in welcher Beziehung Ihre Gedanken zu Ihrem Körperfeld stehen.

Nehmen Sie sich einen Ihrer wiederkehrenden Gedanken. Welches Empfindungsmuster begleitet diesen Gedanken? Wo genau? Im Hals? In der Brust? Im Bauch?

Es ist wichtig, dass wir verstehen, dass es für emotionsgetriebene Gedanken meist auf der gedanklichen Ebene keine Lösung gibt. Durch die Wiederholung hat sich ein Muster gebildet, das in unserem Körperbewusstsein verankert ist. Diesen Trigger gilt es zu lockern und zu lösen.

Störfelder werden häufig als Verengung oder stechender Schmerz in roten oder dunklen Farben empfunden: im Hals und der Kehle, im Brustraum, im Bauchraum. Häufig sind diese angespannten Körperfelder verknüpft mit Gefühlen von Angst, Sorge, Wut, Hass.

Sobald Stress entsteht, kontrahiert sich im Innen die Energie und wirkt als Störfeld. Natürlich sind auch die positiven

Empfindungen körperlich verankert. Häufig nehmen wir sie mit der Dynamik des lichtvollen Ausweitens wahr.

Rotieren freudige Gedanken genauso wie negative?

Um die auslösenden Trigger im Körperfeld aufzulösen, müssen wir sie erst wahrnehmen.

Daher bitte ich Sie nun, sich über den Körperscan in einen Zustand der Entspannung zu versetzen.

Sitzen Sie aufrecht und still. Der Rücken ist gerade. Die Fußsohlen berühren den Boden.

Beginnen Sie mit einem tiefen Ausatemzug.

Beobachten Sie in der Folge die Bewegung Ihres Aus- und Einatmens. Geben Sie sich dem Ab und Auf der Atembewegung hin.

Bringen Sie Ihren Aus-Atem und Ihr Gewicht nach unten, so als würden Sie durch Ihren Beckenboden ausatmen. Wenn der Atem wieder einfließt, stellen Sie sich vor, er würde von „unten“ durch den Beckenboden einströmen, da wo Sie auf dem Stuhl sitzen.

Mit dem Atem beobachten Sie nun, was Sie in Ihrem Inneren sehen, hören und fühlen können. Welche Räume sind für Sie spontan wahrnehmbar?

Stellen Sie sich nun eines der Themen vor, bei denen Ihre Gedanken rotieren. Vielleicht ein Gedanke, der Ihnen Sorge bereitet und Sie stresst.

Versuchen Sie nun spielerisch diesen Gedanken „dazubehalten“. Wo findet sich Resonanz im Körperfeld?

Verändern Sie nun den Bereich der Resonanz durch Ausdehnen und Zusammenziehen. Vielleicht hat dieser Empfindungsbereich Form und Farbe. Versuchen Sie beim Ausdehnen die Farbe des Gebildes zu verändern. Wenn es etwa schwarz ist, kann es sich durch Ausdehnen ins Grau und ins Hellere verändern.

Oder Sie verdichten diesen Punkt und machen ihn noch kleiner, bis er vielleicht bricht und sich öffnet.

Was geschieht dann? Verliert das Feld die Intensität?

Oder Sie verlagern diesen Resonanzbereich außerhalb Ihres Körpers, etwa um „etwas hinter sich zu bringen“.

*Ist es angenehmer, den Resonanzbereich
vorne im Blick zu haben?*

*Untersuchen Sie sein Gewicht. Ist es angenehmer, wenn Sie
mehr Gewicht geben? Oder wenn Sie den Resonanzbereich
leichter machen?*

Gibt es die Möglichkeit, diesen Bereich zu befragen?

*Welche Informationen gibt er Ihnen?
Was will er Ihnen sagen?*

*Stellen Sie sich jetzt erneut den Stress auslösenden
Gedanken vor.*

Geht das?

Wie hat sich die Wirkung verändert?

Dieses Spiel machen Sie mehrmals, bis Sie merken, dass diese Gedankenrotation nicht mehr die gleiche Wirkung hat.

Dabei lernen Sie wie auf einer Skala, diese Empfindung (vergleichbar mit der Lautstärkeregelung Ihres Smartphones) „lauter“ und „leiser“ einzustellen oder die Apps/Sender zu wechseln.

Dann bringen Sie Ihre Sinne nach außen.

Sie sehen die Welt. Was genau?

Was genau hören Sie?

Wie fühlt sich die umgebende Luft an?

Ist es warm, ist es kühl?

Wie riecht es?

Aktivieren Sie so Ihre Sinne neu.

*Verankern Sie sich nach dieser Übung immer ganz klar im
jetzt Sichtbaren, Hörbaren und Fühlbaren ohne das bela-
stende Thema.*

Vielleicht strecken Sie sich und atmen tief ein und aus.



Im Hören entspannen

Im Hören entspannen

„Im Hören entspannen“ ist eine weitere Methode, die ich Ihnen anbieten möchte. Wir sind häufig in unserem Kopfradio gefangen. Wir diskutieren mit uns selbst und erklären uns die Welt. Anstelle dieses inneren, hörbaren Dialoges setzen wir jetzt den Fokus auf die Wahrnehmung von Geräuschen von außen und Geräuschen von innen. Das führt dazu, dass der Kanal des Hörens neu belegt wird. So kann Gedankenlosigkeit entstehen. Wichtige Voraussetzung dafür ist, dass wir die Geräusche nicht benennen oder kategorisieren. Wie etwa: „Welcher Vogel ist das? Oh, wie schön er singt“, sondern uns ganz der Schwingung des Klanges hingeben.

Lassen Sie sich auf neue Klangformationen ein. Finden Sie die Energie und Qualität, die im Klang/Geräusch/Lärm ist. All diese Klänge können uns Energie spenden. Sobald es uns gelingt, Resonanz aufzunehmen und die Geräusche ganz anzunehmen, kann auch störender Verkehrslärm zu einer starken energetischen Quelle für uns werden.

Im Hören entspannen

Sitzen Sie entspannt und aufrecht. Bringen Sie mit dem Ausatmen Ihr Gewicht nach unten.

Lauschen Sie nun nach außen. Lauschen Sie nach innen.

Verzichten Sie auf Benennung der Klänge und tauchen Sie in die Quelle des Klangs ein. Wo entsteht er?

Verzichten Sie auf Unterscheidung von „angenehm“ und „unangenehm“. Klang ist vibrierende Energie.

Beobachten Sie, in welchen Bereichen Ihres Körpers Resonanz schwingt. Vertiefen Sie sich ganz in dieses Vibrieren und Schwingen.

Die Sinne einzeln wahrnehmen

Die Sinne sind unsere Tore zur Welt im Außen und Innen. Über sie empfangen wir Impulse und kreieren die Welt in unserem Inneren. Um die Sinne zu entspannen und die festgefügteten Reaktionsmuster zu lockern, konzentrieren wir uns auf jeweils einen der Sinne und „isolieren“ ihn von den anderen – soweit dies möglich ist.

Zuerst wenden wir uns dem Schmecken zu. Wir gehen in unseren Mundraum und verschmelzen mit dem Geschmack in unserem Mund: Zunge, Gaumen, Mundraum.

Was entdecken Sie?

Schmecken Sie ohne Benennung. Werden Sie ganz zu dem, was Sie wahrnehmen.

Vielleicht kommt Speichel ins Fließen, wenn Sie sich auf Ihren Mundraum konzentrieren. Versuchen Sie dorthin zu gehen, wo dieser entsteht, an den Anfang des Empfindens. Tauchen Sie tief ein ins „Schmecken“.

Geben Sie nun zur Nase, zum Riechen.

Bringen Sie Ihr Bewusstsein ganz an den Anfang, wo die Empfindung des Riechens entsteht.

Riechen Sie, was Sie erschnuppern können. Ohne Benennen.

Welche Reaktionen löst das in Ihnen aus?

Welchen gesamtkörperlichen Prozess?

Wie verändert sich der Atem dadurch?

Sie versinken ganz im „Riechen“.

Als nächsten Sinn schlage ich das Fühlen und Empfinden vor.

Was fühlen Sie in Ihrem Körper?

Wie fühlen Sie?

Was fühlen Sie da, wo es Kontakt nach außen gibt: auf der Sitzfläche, mit dem Boden, der Erde?

Empfinden Sie die Luft, leichte Bewegungen, die Sie umgibt? Tauchen Sie ganz in das Empfinden, das Fühlen, ein, als gäbe es nur dieses. Nichts sonst.

Geben Sie nun weiter zum nächsten Sinneskanal: zu den Ohren, zum Lauschen. Schwingen Sie sich ganz auf das Lauschen, auf das Hören ein.

Wie fühlt sich das Lauschen in Ihrem Körper an?

Wie fühlt es sich in Ihren Ohren an?

*Geräusche im Innen und Außen als namenlose Quellen,
so wie Sie diese nur in diesem besonderen Moment, jetzt,
hören.*

*Geben Sie nun weiter zum fünften Sinn, dem Sehen mit den
Augen.*

Beobachten Sie, wie Sie sehen.

*Versuchen Sie im Weit-Winkel zu sehen, defokussiert, so als
würden sich die Augen kreuzen.*

Sie sehen mehr als 180 Grad.

Was geschieht, wenn Sie das tun?

*Nun verengen Sie den Ausschnitt des Sehens und fokussieren
eng auf einen Gegenstand.*

Was beobachten Sie?

Wie verändert sich Ihr Empfinden?

Können Sie sehen ohne Empfindung, ohne Benennung?

Beobachten Sie, wie sich das Sehen selbst verändert.

Versuchen Sie, die Pupillen größer und weiter zu machen, mehr Licht nach innen zu lassen.

Oder Sie ziehen die Pupillen zusammen und lassen weniger Licht herein. Beobachten Sie einfach, was passiert, wenn Sie das tun.

Zum Abschluss bitte ich Sie, dass Sie mehrere Male schnell von einem Sinn zum nächsten wechseln in der beschriebenen Reihenfolge.

Beschleunigen Sie diesen „Sinnes-Wechsel“, so schnell es Ihnen möglich ist.

Dann stoppen Sie und nehmen wahr, was jetzt ist.

Nach einigen Minuten öffnen Sie wach und präsent alle Sinne nach außen.

Durch diese Übung werden unsere Sinne wieder geschmeidig und flexibel. Dies ist die Basis für das Öffnen unserer Muster.

Experimentieren Sie nun selbst, so als würden Sie auf eine Abenteuerreise gehen. Erforschen Sie jeden Winkel Ihrer inneren und äußeren Sinneswahrnehmung. „Unsere Welt“ wird dadurch bunt, lichtvoll und vibrierend.



Entspannen mit AH-Tönen

Entspannen mit AH-Tönen

Zur Entspannung und Belebung unseres Körperfeldes benütze ich häufig auch die Stimme. Der Klang massiert durch sein Vibrieren und Schwingen unser Körperfeld und weckt ein freudvolles Pulsieren in uns.

Viele von uns verspüren Abneigung und Stress, wenn sie Laute und Töne von sich geben sollen. Hier treffen wir auf Konditionierungen unserer Kindheit. Wir wurden möglicherweise dafür bestraft, wenn wir „laut“ waren.

In unserem Alltag gibt es kaum Raum dafür. Gesungen wird unter der Dusche, wenn man nicht gerade Schauspieler oder Sänger ist. Für diese sind die Stimme und ihr Klang Teil des Trainings, um ihr Instrument, den Körper, „instand zu halten“.

Es gibt niemand außer Ihnen selbst, der sich beim „Tönen“ lächerlich vorkommt. Bitte testen Sie es.

Ich benutze dazu gerne den Vokal AH, der so weich und weit schwingt.

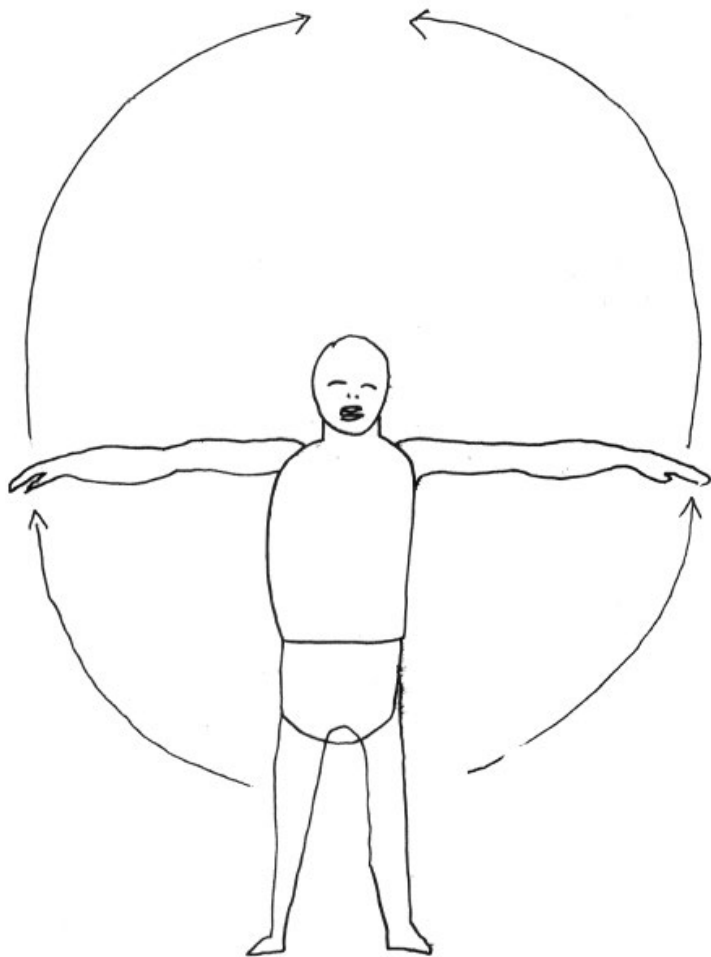
Entspannen mit AH-Tönen

Sitzen Sie entspannt aufrecht.

Atmen Sie aus und legen Sie den Vokal A auf den Ausatemfluss.

Beginnen Sie AH zu tönen. Tönen Sie so, dass Sie die Resonanz in Ihrem Körper wahrnehmen. Spüren Sie, wie sich dieses AH im Körper ausdehnt.

Sie können das AH so zum Schwingen bringen, dass Sie in all Ihren Zellen – überall – Resonanz wahrnehmen. Dieses AH-Klingen und Schwingen öffnet alles ins Offene und Weite. Innen und Außen verschmelzen und resonieren in AH.



Fliegen

Fliegen

Eine gute Möglichkeit, unsere festgezurrtten Konditionierungen aufzuweichen, ist die Verlangsamung. Verlangsamten ist bereits Musteröffnung. Wenn Sie Ihren Gedankenfluss verlangsamen, werden Sie Neues wahrnehmen. Raum entsteht zwischen den Dingen. Wenn Sie körperliche Bewegungen in Zeitlupe ausführen, entsteht eine neue Wahrnehmungswelt. Eine Übung aus dem tibetanischen Yoga „Kum Nye“, das sogenannte „Fliegen“, ist sehr gut geeignet, damit zu experimentieren. Sie wird langsam und fließend ausgeführt.

Führen Sie Ihre Arme in langsamer, fließender Zeitlupenbewegung nach oben. Tauchen Sie in das Empfinden der energetischen Innenräume ein.

Oben angekommen, wenden Sie die Handflächen zueinander und verweilen einige Atemzüge in dieser Position.

Dann gleiten Ihre Arme – mit den Handflächen nach außen gewandt – zurück. Wenn sich Spannung oder Schmerz zeigen, dann führen Sie Ihren Atem in diesen Bereich und untersuchen die Empfindungsqualität. Öffnen und weiten Sie diesen Raum, bis neuer Fluss und Wohlgefühl entstehen.

Möglicherweise entstehen „Schmerzen“ in Teilbereichen des Körpers. Unser Ich tendiert dazu, Schmerz zu vermeiden. Deshalb vermeiden wir „Erfahrungen“, die schmerzvoll sind. Einerseits ist dies sicher sinnvoll und schützt uns. Andererseits wird dadurch unser Handlungsfeld immer kleiner. Wir streben nach dem scheinbar Angenehmen und Bequemen. Durch immer mehr vom Gleichen verarmt jedoch unser Leben. Grenzen und Schmerzpunkte können, wenn wir sie erkunden und in sie eintauchen, in funkelnd frische Lebens-Energie verwandelt werden.

Dies kann bei einer körperlichen Übung wie dem „Fliegen“ gut geübt werden, da es bei den meisten von uns im Schulterbereich oder in den Oberarmen Bereiche gibt, bei denen sich Schmerz zeigen wird, wenn wir nur langsam genug üben. Ich empfehle Ihnen, sich mit diesen Empfindungen tief körperlich zu verbinden, indem Sie dort hineinatmen. Werden Sie zu der pulsierenden Kraft, die dem „Schmerz“ innewohnt. Schmerz kann sich – auf diese Weise erfahren – in strahlend starke Energie verwandeln.

In schwierigen Situationen kann uns diese Erfahrung helfen, Behinderndes in Kraftspender zu verwandeln.

Schulter – Kopf – Mund öffnen

Die nun vorgestellten Übungen sind technisch sehr einfach und können überall ausgeführt werden. Wichtig ist, dass Sie sich mit dem Atem und mit dem „beobachtenden Zeugen“ ganz hineingeben in das Innerste der Empfindungen. Dies löst die Blockaden im Hals/Kiefer/Schulter-Bereich und harmonisiert das energetische Fließen zwischen Kopf und Herz. Sie können diese Übung auch an Ihrem Arbeitsplatz machen.

Der Halsbereich ist eine wichtige Verbindung zwischen Kopf und Körper und ist bei vielen von uns die Engstelle. Diese Störung behindert die Wahrnehmung der Empfindungen des Körpers wie ein Filter. Spontane Intuition und direkte, wirkungsvolle Kommunikation werden dadurch behindert.

Diese drei Übungen sind ein simples Hilfsmittel, um Durchlässigkeit zum Herzraum zu bewahren. Darüber hinaus lösen sie die im Unterkiefer fixierten und oft negativen Emotionen auf.

Schultern

Sitzen Sie entspannt und aufrecht.

Heben Sie sanft und in Zeitlupe Ihre Schultern nach oben, wenn möglich bis zu den Ohren.

Sie werden möglicherweise Stellen wahrnehmen, die eng und angespannt sind. Atmen Sie in diese Bereiche und „versenken“ Sie Ihr Bewusstsein darin.

Wenn die Schultern ganz hochgezogen sind, beobachten Sie den restlichen Körper. Die Arme hängen entspannt an der Seite, der Unterbauch sollte ganz locker bleiben. Verweilen Sie in dieser Haltung und sinken Sie mit Atem und Bewusstsein immer weiter nach innen.

Nach gefühlten drei Minuten lassen Sie die Schultern in einer fließenden, zeitlupenhaften Bewegung nach unten gleiten. Können Sie Ihre Schultern noch weiter nach unten senken?

Führen Sie diesen Bewegungsablauf mehrmals aus.

Kopf

Sie sitzen aufrecht.

Lassen Sie Ihre Stirn und Ihren Kopf langsam nach vorne sinken, das Kinn in Richtung Brust. Wie weit spüren Sie den Bewegungsimpuls in die Wirbelsäule hinein?

Heben Sie nun den Kopf in Zeitlupe vorsichtig und lassen ihn, soweit es ohne Anstrengung möglich ist, nach hinten gleiten. Der Kiefer ist dabei leicht geöffnet. Fühlen Sie sich ein in Ihren Halsbereich, die Kehle. Öffnen Sie die Anspannung nach außen in den offenen Raum.

Verharren Sie einige Atemzüge.

Führen Sie dann den Kopf zurück in die Mittelstellung. Spüren Sie die Aufrichtung der Wirbelsäule.

Legen Sie nun den Kopf ganz langsam nach rechts ab, verharren dort einige Atemzüge. Der Mund ist leicht geöffnet, die Zungenspitze liegt nach Möglichkeit oben hinter den Schneidezähnen.

Führen Sie den Kopf über die Mitte und legen Sie ihn auf der linken Schulter ab.

Und zurück. Vertiefen Sie die Empfindungen mit dem Atem. Verweilen Sie einige Minuten in dem pulsierenden, inneren Geschehen.

Den Mund öffnen

Sitzen Sie entspannt in einem Bereich, wo Sie sich sicher und unbeobachtet fühlen.

Öffnen Sie nun in Zeitlupe Ihren Mund, soweit es Ihnen möglich ist. Dehnen Sie dabei auch Ihre Lippen, soweit es möglich ist.

Halten Sie den Mund einige Minuten geöffnet. Der Bauch ist dabei entspannt. Falls es unangenehme Empfindungen gibt, versuchen Sie in die „Mitte“ des Empfindens zu gelangen. Immer tiefer ins Zentrum, bis Sie grenzenlose Weite und „Stille“ finden.

Schließen Sie in Zeitlupe Ihren Mund wieder. Spüren Sie, welche neuen Wahrnehmungen dabei entstehen und weiten bzw. vertiefen Sie diese.

Ins Fließen bringen: Ausdehnen und Verdichten

Die Basisveränderungs-„Technik“ von inneren Zuständen und Mustern, seien sie gefühlt, gesehen oder gehört, ist das Ausdehnen und Verdichten/Zusammenziehen.

Alle unsere Konditionierungen sind in „unserem Geist“ wie eingefrorene Zustände. Durch Benennung und den Glauben an Konzepte fixieren wir uns in diese Zustände und projizieren diese Fixierung in die Zukunft. Durch das Ausdehnen und Zusammenziehen aktivieren wir diese „Dinge“ neu und bringen sie in einen fließend-lebendigen Aggregatzustand.

Im Körperlichen ist das zumeist schnell zu erleben. Verbale Dialoge in uns sind oft schwieriger zu öffnen, da wir uns durch diese definieren. Es gibt viele Menschen, die sich ständig mit diesen „Stimmen“ kritisieren und entwerten. Wenn wir die Geschwindigkeit dieser Gedanken/Stimmen beschleunigen (also ausdehnen) oder reduzieren, verlieren sie an Wirkung. Oder sie verändern die Frequenz der Gedanken/Stimmen. Höher / tiefer, eine andere Tonalität, auch das kann helfen. Dieses Öffnen und Verdichten können wir jederzeit im Alltag üben. Es ist ein äußerst wirkungsvoller Zugangscode zu Wachheit und Kreativität.

Schlussworte

If you are depressed, you are living in the past.

If you are anxious, you are living in the future

If you are in peace, you are living in the now.

Laotse

Und ein Aphorismus, der Tarthang Tulku Rinpoche zugeschrieben wird:

Don't try to be now, be new.

Danksagung

Größten Dank schulde ich Tarthang Tulku Rinpoche,
dessen Schriften mich inspirieren.

Literaturauswahl

Tarhang Tulku, Raum, Zeit und Erkenntnis

Tarhang Tulku, Kum Nye. Selbstheilung durch Entspannung

Tarhang Tulku, Wege zum Gleichgewicht

Veröffentlichte Werke des Autors

Anton Eckl, MusterCoaching®. Das kleine Brevier der Selbststeuerung (2012)

Anton Eckl, Hilfreiche Muster (2012)

Anton Eckl, Nausika. Eine griechische Liebesgeschichte (2005)

Anton Eckl, Ein langer Sommer. Krimi (2013)

Anton Eckl, Die Spur des Lichts. Erzählung (2013)

Über den Autor

Anton Eckl arbeitet seit mehr als 30 Jahren mit Menschen aller Lebensbereiche und in unterschiedlichen Lebenssituationen. In mehr als 2.000 Coachings und für über 40.000 Seminarteilnehmer hat Anton Eckl dabei eine eigene Form von pädagogischem Zugang und Unterstützungsmethodik entwickelt, die er MusterCoaching® nennt. Seit 2016 ist MusterCoaching® eingetragene Marke. In Unternehmen und bei privaten Klienten zeigt diese Methode tagtäglich Wirkung und unterstützt Menschen dabei, sich neu auszubalancieren und sich ihren Aufgaben erfolgreich zu stellen.

