

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