

DORIS IDING

*Alles,
was ist,
darf sein*

DORIS IDING

*Alles,
was ist,
darf sein*

Wie du voller Vertrauen
in deine Mitte findest

55 achtsame
Impulse

L o t o s

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Erste Auflage 2023

Copyright © 2023 by Lotos Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Penguin Random House GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.

Redaktion: Dr. Diane Zilliges

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München,
unter Verwendung von Motiven von
© bokasin/iStock/Getty Images Plus,
Guter Punkt GmbH & Co. KG, München

Satz: Leingärtner, Nabburg

Druck und Bindung: Pustet GmbH, Regensburg

ISBN 978-3-7787-8311-5

www.Integral-Lotos-Ansata.de

INHALT

WARUM ALLES SEIN DARF	9
---------------------------------	---

<i>Ja zum Atem</i>	31
------------------------------	----

Impuls Nr. 1: Wahrnehmen	36
------------------------------------	----

Impuls Nr. 2: Kultivieren	39
-------------------------------------	----

Impuls Nr. 3: Knopf auf	41
-----------------------------------	----

Impuls Nr. 4: Das Zwerchfell stärken	42
--	----

Impuls Nr. 5: Kontrolle abgeben	45
---	----

Impuls Nr. 6: Gut schlafen	46
--------------------------------------	----

Impuls Nr. 7: Leistungsdruck loslassen	48
--	----

Impuls Nr. 8: Fremdes abgeben	51
---	----

Impuls Nr. 9: Ruhe bewahren	53
---------------------------------------	----

Impuls Nr. 10: Atemräume erfahren	54
---	----

Impuls Nr. 11: Häufiger staunen	58
---	----

Impuls Nr. 12: Freundschaft schließen	62
---	----

Impuls Nr. 13: Weit werden	64
--------------------------------------	----

Impuls Nr. 14: Atempausen genießen	67
Impuls Nr. 15: Den Atem lenken	70
Impuls Nr. 16: Körper und Atem im Einklang	71
Impuls Nr. 17: Erwachen	75

Ja zum Körper 77

Impuls Nr. 18: Da sein lassen, was sich zeigt	82
Impuls Nr. 19: Liebe, was du bist	84
Impuls Nr. 20: Beseelen	87
Impuls Nr. 21: Entspannen.	90
Impuls Nr. 22: Stabilisierung für stürmische Zeiten.	97
Impuls Nr. 23: Schenk dir eine Umarmung	99

Ja zu Gefühlen 101

Impuls Nr. 24: Angst fühlen	106
Impuls Nr. 25: Grenzen akzeptieren	109
Impuls Nr. 26: Inneren Halt finden	113
Impuls Nr. 27: Sei mutig, offen und aufrichtig	115
Impuls Nr. 28: Frei werden	118
Impuls Nr. 29: Freundlich sein	122

Impuls Nr. 30: Gemeinsames Menschsein erleben	124
Impuls Nr. 31: Keine Ursache. Keine Lösung. Nur das Jetzt	126
Impuls Nr. 32: Selbstoptimierung loslassen.	127
Impuls Nr. 33: Verzeihe dir und anderen	129
Impuls Nr. 34: Liebe dich selbst	132
Impuls Nr. 35: Das Herz spüren.	134
Impuls Nr. 36: Dem Bauchgefühl folgen	136
Impuls Nr. 37: Selbstachtung entwickeln	142
Impuls Nr. 38: Würde kultivieren	143
<i>Ja zur Veränderung</i>	145
Impuls Nr. 39: Nach innen schauen	147
Impuls Nr. 40: Wachstumsmöglichkeiten erkennen	148
Impuls Nr. 41: Erwachen	149
Impuls Nr. 42: Frei werden	151
Impuls Nr. 43: Auf das Gute schauen	154
Impuls Nr. 44: Erkenne deine Qualitäten	157
Impuls Nr. 45: Mut entwickeln.	164
Impuls Nr. 46: Das Fenster der Toleranz erweitern	167

Impuls Nr. 47: Befreiung erfahren	170
Impuls Nr. 48: Einen neuen Sinn finden	173
Impuls Nr. 49: Deine Meinung ist nur eine Meinung . . .	179
Impuls Nr. 50: Vier Schritte zu einem konstruktiven Gespräch	183
Impuls Nr. 51: Dankbar sein.	190
Impuls Nr. 52: Dem Alter ins Auge schauen	195
Impuls Nr. 53: Achtsamkeit umlenken.	203
Impuls Nr. 54: Die Vielschichtigkeit des Bewusstseins erfahren	205
<i>Ja zum letzten Ausatem.</i>	209
Impuls Nr. 55: Vorbereitungen treffen.	215
ÜBER DIE AUTORIN	219
LITERATUR	220
ANMERKUNGEN	224

WARUM ALLES SEIN DARF

Was wäre, wenn wir uns verwirklichen würden? Wenn wir alles zur Entfaltung brächten, was sich noch in den verborgenen Winkeln unseres Herzens versteckt? Unsere Einzigartigkeit, auch wenn sie nicht der Norm entspricht? Geistige Höhenflüge, die andere nicht gleich verstehen? Besondere Gaben, die unser Umfeld tief berühren könnten? Das Wissen um das Göttliche in uns? Die Verbindung mit allen Wesen, auch den unsichtbaren? Und tiefer innerer Frieden? Aber auch die Möglichkeit, einen ganz einzigartigen Zugang zu uns selbst zu finden? Über den andere vielleicht sogar den Kopf schütteln würden.

Was wäre, wenn wir auch dem Unvollkommenen in uns mehr freundliche Aufmerksamkeit schenken würden: unserer Wut, großer Angst oder anderen schwierigen Gefühlen wie Neid oder Eifersucht? Aber auch Gefühlen der Überforderung mit den zunehmenden Veränderungen, denen wir kaum noch hinterherkommen? Oder der Frustration über die nicht enden wollende Pflege der Eltern? Der Hilflosigkeit den eigenen Kindern gegenüber, die nur noch aufs Smartphone fixiert sind? Und wie wäre es, wenn wir auch zu unserer Enttäuschung über eine realitätsferne Regierung stehen würden? Was würde passieren, wenn wir radikal Ja sagen würden zu allem, was sich in unserem Leben zeigt? Wie wäre es, wenn wir uns wieder trauen würden,

dazustehen und auszusprechen, was wir fühlen und denken, ohne uns dafür zu schämen, ohne uns zu rechtfertigen oder ausgegrenzt zu fühlen? Es wäre ein alles umspannendes Ja zu uns selbst, unseren Gedanken und Gefühlen und zum Leben.

Wenn alles sein darf, was ist, können wir uns ins Leben hineinentspannen. Dann können wir endlich aufhören zu kämpfen. Dann brauchen wir uns nicht mehr wehren gegen das, was ins Feld unserer Aufmerksamkeit kommt. Dann können wir alles da sein lassen. Unsere Ängste, Frustration, Langweile, Freude, Begeisterung oder Enttäuschung, ausgelöst durch innere oder äußere Umstände. Alles, was ist, ist ein wunderbarer Lehrer. Alles, was ist, kann uns zeigen, wie wir uns gerade fühlen oder nicht fühlen wollen. Oder was wir jetzt brauchen oder aber auch nicht brauchen. Wenn wir genau hinschauen, was gerade in unserem Bewusstsein auftaucht, wenn wir mit irgendetwas konfrontiert werden, lernen wir viel über uns selbst und das Leben. Und wir kommen an. Im Moment. Bei uns selbst.

Es gibt aber Menschen, die machen es gern anders: Sie schauen nur auf ihr Ziel. Sie stellen sich vor, wo oder wie sie jetzt schon gern wären: erfolgreich. In sich ruhend, tiefenentspannt, weise, gelassen. Reich oder in einer wunderschönen Beziehung mit ihrem Traumpartner oder ihrer Traumpartnerin. Dabei übersehen sie, dass sie sich mit solch häufig unrealistischen Vorstellungen überfordern. Ganz nebenbei verpassen sie die Magie des gegenwärtigen Moments. Durch manche Wünsche können wir enorm unter Druck kommen. Zu groß ist die Kluft zwischen dem

JETZT und dem Ziel. Wie wollen wir von hier auf jetzt tiefenentspannt sein, wenn wir nicht mal in der Lage sind, drei Atemzüge in Achtsamkeit zu uns zu nehmen? Wie soll uns eine erfüllte Beziehung gelingen, wenn wir uns selbst nicht mal fünf Minuten allein aushalten? Wie wollen wir in einer Traumvilla leben, wenn wir nicht einmal wissen, wie wir die Miete für den nächsten Monat zahlen wollen.

Holen wir uns hingegen ganz ehrlich da ab, wo wir sind, kommen wir früher oder später zum Ziel. Ohne Druck. Ohne Stress. Wir erkennen, dass der Weg das Ziel ist. Wir beginnen, eine Idee davon zu bekommen, das das Leben ein ständiger Lernprozess ist. Holen wir uns immer wieder neu und mit ganzem Herzen da ab, wo wir sind, hören wir auch mit der ständigen Selbstoptimierung auf. Wir gehen unsern Weg so gut, wie wir können, und genießen uns selbst und das Leben. Was für ein Geschenk. Was für eine Freude. Was für eine Entspannung, eine solche Herangehensweise.

Die Achtsamkeit spielt in diesem Prozess eine zentrale Rolle. Achtsam zu sein bedeutet, ganz da zu sein. Mit allen Sinnen. Und mit dem, was ist. Achtsamkeit ist ein Tu-Wort. Du richtest deine Aufmerksamkeit auf etwas. Und nur darauf. Wertfrei und offen. Und gleichzeitig ist Achtsamkeit auch ein Lass-mal-gut-sein-Wort. Du versuchst, dich auf das, was sich zeigt, zu konzentrieren, ohne es zu anders haben zu wollen. Ohne mehr oder weniger davon sein zu wollen. Ohne mehr oder weniger spüren zu wollen. Ohne mehr oder weniger haben zu wollen. Bei Problemen,

Schmerzen oder schwierigen Gefühlen, die auftauchen, suchst du nicht gleich nach einer Ursache oder einer Lösung. Stattdessen lässt du es so, wie es sich zeigt. Du bleibst einfach dabei. Mit jedem Atemzug. Von Moment zu Moment. Während der Einatmung und während der Ausatmung.

KRISEN ALS CHANCEN VERSTEHEN

Dieses »einfach da sein lassen« klingt leicht, ist es aber leider nicht. Besonders nicht in Zeiten des Wandels. Und auch nicht in Zeiten der Krisen. Auch dann nicht, wenn wir Schmerzen haben, keine Lösung für ein Problem in Sicht ist, wir verzweifelt sind oder ein anvisiertes Ziel Lichtjahre entfernt scheint und sich stattdessen eine Schwierigkeit nach der nächsten auftut. Und es ist auch nicht einfach in einer solchen Zeit, in der wir uns gerade gesellschaftlich befinden. Wir wissen nicht, wie es weitergeht und was uns in den nächsten Jahren noch erwarten wird – individuell, gesellschaftlich und global. Mit dieser Unsicherheit zu sein ist eine große Herausforderung. Und eine große Kunst. Das Gefühl von Sicherheit in Bezug auf eine bessere Zukunft ist vielen abhandengekommen. Genauso das Gefühl des Vertrauens in die Regierung, in die Gesellschaft und in die Wirtschaft. Was viele stattdessen erfahren, ist das Gefühl, den Boden unter den Füßen zu verlieren. Auch so ein schwieriges Gefühl da sein zu lassen ist eine große Kunst. Die Kür, sozusagen.

Bei schönen Dingen sagen wir alle einstimmig: Alles, was ist, darf sein! Aber das Dunkle? Der Schmerz? Der Verlust?

Die Trauer? Wer, bitte schön, möchte freiwillig Gefühle wie Angst, Wut, Frustration oder Mutlosigkeit erfahren? Ich glaube, keiner. Und trotzdem kann eine Krise von einem Moment auf den anderen jeden von uns treffen und uns mit solchen Gefühlen überfluten. Beruflich wie privat. Gesundheitlich wie materiell. Krisen sind Erfahrung, die das Leben in ein Davor und Danach teilen. Plötzlich sind wir verzweifelt, ängstlich, ratlos: Wie soll ich mit einem Verlust, einer Krankheit, einem Tod umgehen? Wie soll mein Leben weitergehen, wenn alles zusammenbricht? Klingt es nicht wie Hohn, dass auch niederschmetternde Situationen da sein dürfen sollen?

Im ersten Moment vielleicht. Aber es ist keinesfalls als Hohn gemeint. Krisen rütteln uns wach. Sie verlangen von uns, dass wir unser Leben unter die Lupe nehmen und genauer hinschauen, wer oder was noch dort hineinpasst. Krisen möchten, dass wir unsere Beziehungen zu uns selbst, zu unserem Körper und unseren Gedanken und Gefühlen hinterfragen. Sie laden uns auch ein, unsere intimen Beziehungen neu zu überdenken. Sie inspirieren uns, Altes hinter uns zu lassen. Sie ermutigen uns, neue Wege zu gehen. Sie fordern uns auf, unsere Mitte erstmals zu finden oder sie wiederzufinden.

Das Wort »Krise« entstammt einem Verb aus dem Altgriechischen und bedeutet so viel wie »entscheiden«. Und zwar in dem Sinne, wie es auch heute noch in der Heilkunde verwendet wird. Mediziner sprechen gern von jenem Moment im Verlauf einer Krankheit, in dem sich entscheidet, ob es zu einer Heilung kommt oder nicht. Eine

Krise birgt also die Möglichkeit, dass alles noch schlimmer wird oder sich das Blatt zum Guten wendet. Was auch immer passiert: Eine Krise kann uns einen neuen Blick auf uns selbst, unser Umfeld und unser Leben ermöglichen. Aber das gelingt uns nur, wenn wir dem, was ist, wirklich mutig ins Gesicht schauen und nichts mehr verdrängen.

Alles da sein zu lassen bedeutet auch, sich für den permanenten Wandel zu öffnen, der allem Leben zugrunde liegt. Es gehört zur Natur des Lebens, dass sich alles ständig verändert. Dazu brauchen wir nur aus dem Fenster zu schauen: Morgens geht die Sonne auf, mittags steht sie hoch am Himmel, und abends können wir sehen, wie sie hinter einem Haus, einem Baum oder einem Berg untergeht. Diese Tatsache im Bewusstsein zu halten, dass nichts von Dauer ist, kann wehtun. Es schmerzt, wenn wir merken, dass sich der Mann, dem wir vor zwanzig Jahren das Jawort gegeben haben, geistig und spirituell keinen Millimeter weiterentwickelt hat, wir selbst aber heute ganz woanders stehen. Es kann auch wehtun, wenn wir merken, dass unsere Potenz, unsere Kraft nicht mehr die gleiche ist wie vor zehn oder fünfzehn Jahren. Sind wir ehrlich uns selbst gegenüber und lassen wir auch diese Erkenntnisse zu, dass wir keine dreißig mehr sind, kann das ganz schön ans Selbstwertgefühl gehen. Besonders dann, wenn wir alles auf einen jugendlichen Körper gesetzt haben. Wenn wir genau hinschauen, werden wir schmerzlich an die eigene Fragilität erinnert. Wir spüren die eigene Sterblichkeit oder die der Menschen, die uns alles bedeuten.

EINEN LANGEN ATEM ENTWICKELN

Wenn Krisen länger andauern, kann uns auch schon mal der Atem ausgehen. Die Coronakrise hat deutlich gemacht, dass eine so lang anhaltende Krise ein Ungleichgewicht im Nervensystem verursachen kann. Das führt dazu, dass wir körperlich und psychisch leiden: Gefühle von Angst, Stress, Hilflosigkeit und Erschöpfung sind nur einige der Gefühle, die dann entstehen. Vielleicht konntest du bei dir selbst oder anderen dieses Phänomen beobachten: Am Anfang der sogenannten Pandemie haben viele Menschen diese Krise als Chance genutzt. Es wurde aufgeräumt, innerlich und äußerlich. Kräfte wurden mobilisiert, um die Wohnung zu renovieren, sich von Altem zu trennen und neue Wege in Betracht zu ziehen. Es wurde gejoggt, meditiert und Sport getrieben. Resilienz wurde nicht mehr nur als eine Fähigkeit betrachtet, um Herausforderungen zu bewältigen, mit dem Ziel des »bouncing back«, also um den vorherigen Zustand wieder zu erreichen. Viele nutzten den ersten Lockdown, um eine bessere, gute Zukunft zu gestalten, im Sinne eines »bouncing forward«.

Doch im Laufe der Zeit, als immer mehr Krisenhaftes aufbrach, nahm das Gefühl der Selbstwirksamkeit massiv ab. Bereits nach dem zweiten Lockdown hörte ich immer wieder, dass mir Teilnehmer meiner Kurse sagten: »Also, einen dritten Lockdown stehe ich nicht durch.«

Um sich selbst nicht zu demotivieren, empfahl ich gern, den Konsum der Nachrichten zu reduzieren, weil diese Angst verbreiten und sich wiederum am besten verkaufen

lassen, wenn Menschen Angst haben. Und das ist nicht wirklich förderlich, wenn es darum geht, einen langen Atem zu entwickeln, um gut durch eine schwere Zeit zu kommen. Weil der Atem so wichtig ist, steht er gleich mit dem ersten Kapitel am Anfang dieses Buches.

SELBSTWIRKSAMKEIT ENTWICKELN

Wir können uns innerlich dagegen wappnen, das uns der Mut verlässt, indem wir den Wandel zulassen, der häufig Hand in Hand mit Krisen geht. Tun wir dies, kommen wir mit einer Art innerer Widerstandskraft in Kontakt und stärken so unser psychisches und physisches Immunsystem gleichermaßen. Diese Kraft kann so inspirierend sein, dass sie in uns neue Fähigkeiten weckt. Sie kann uns mutiger, offener, lebendiger, achtsamer und zufriedener werden lassen. Sie kann uns im schlimmsten Fall auferstehen lassen, wie den Phönix aus der Asche. Was für ein Geschenk. Was für ein Gewinn. Was für eine Chance.

Um an Herausforderungen zu reifen, müssen wir begreifen, was unsere Lernaufgabe auf dem jeweiligen Wegstück ist. Wenn wir alles da sein lassen, was sich uns durch eine Krise zeigen will, werden wir sie als Teil unserer persönlichen Lebensgeschichte begreifen. Dann können wir unsere Komfortzone verlassen und neue Wege gehen, ohne uns zu überfordern. Dann haben wir keine Angst, vor anderen als Versager dazustehen, sondern wir sind inspiriert von der Chance, Neues wagen zu können. Schritt für Schritt.

Wenn wir das Leben da sein lassen, ohne es verbiegen zu wollen, dann kann es seine ganz eigene Kraft und Magie entfalten. Diese Magie trägt uns. Und dann können wir gestrost ein Kapitel beenden, weil wir erkennen, dass Leben einfach aus Kapiteln besteht. Kapiteln, von denen jedes einen eigenen Anfang hat und auch ein Ende. Und natürlich gibt es dann auch einen weiteren Anfang. Das ist die gute Nachricht: Sind wir uns der Vergänglichkeit bewusst, können wir jeden Tag als ein großes Geschenk betrachten, an dem wir oder unsere Lieblingsmenschen gesund sind und wir unser Bewusstsein schulen können, um früher oder später aus dem Kreislauf der Wiedergeburten auszu-steigen.

Und noch einen Trost gibt es: Es geht immer weiter. Nach jeder Krise folgt eine Zeit des Wachstums, des Glücks, der Freude. Nach jedem Tod gibt es eine Wiedergeburt – oder nach einem Jobverlust, einer Scheidung oder einer schweren Krankheit gibt es etwas, das auf uns wartet. Oder aber am Ende unseres Lebens.

DEN MOMENT NUTZEN

Wann es einen neuen Anfang für uns geben wird, also einen wirklich neuen Anfang ohne diesen Körper in einer anderen Daseinsform, wissen wir nicht. Wie lange es in diesem physischen Körper und in der jetzigen Form weitergeht, weiß keiner von uns. Der Dalai Lama hat einmal gesagt, dass wir nicht wissen, was eher kommt, das

nächste Leben oder der morgige Tag. Deshalb sollten wir die Zeit, die uns bleibt, nutzen, um unsere Lektionen zu lernen.

Wenn wir unseren Körper irgendwann wie ein altes Gewand ablegen werden, so betrachtet zumindest die *Bhagavadgita*, eine der heiligsten Schriften des Hinduismus, unser Leben, so geht es auch nach dem physischen Tod weiter. Ich persönlich teile diese Ansicht. Ich habe für mich in Meditationen erfahren, dass wir alle tief in uns etwas tragen, das unsterblich ist. Im Buddhismus wird dieser Teil als unsere Buddhanatur, als reines Gewahrsein, Heilsein, göttliches Bewusstsein oder als unser Edler Kern bezeichnet. Wenn du mit diesen Begriffen nichts anfangen kannst, dann stell dir eine innere Quelle vor, die mit der kosmischen Quelle oder dem universellen Licht verbunden ist.

Dieses Etwas in uns ist jener Teil, der frei ist von Anklage, frei von Schmerz, frei von Schuld, frei von allem. Es ist jener Teil in uns, der unverletzlich und vollkommen ist. Egal, wie unvollkommen wir in den Augen der anderen sein mögen. Ganz unabhängig davon, wie sehr wir uns selbst verurteilen. Wenn wir diesen Teil da sein lassen können, erhält unser Leben noch einmal eine weitere, tiefere Dimension.

Dieser Teil von uns ist ein großes Geschenk. Besonders in der heutigen Zeit bin ich so dankbar um ihn. Das Besondere: Dieser Teil ist nicht manipulierbar. Er ist nicht bestechlich. Er ist nicht verletzlich. Er ist, was er ist: rein. Klar. Unsterblich. Wenn wir durch Meditationen, Achtsamkeitsübungen und Präsenz in unsere Mitte finden und diesen

Teil in uns erfahren, werden wir uns frei fühlen. Wenn wir Hingabe, Geduld, Neugierde, Vertrauen und Offenheit entwickeln, die sich durch die fünfundfünfzig Impulse auf den kommenden Seiten entfalten, werden wir diesen Aspekt immer häufiger erfahren. Dann werden wir spüren, dass nichts und niemand uns verletzen kann. Niemand kann uns Kummer oder Schmerz zufügen, wenn wir von diesem Ort aus leben. Wenn wir also das Wissen erlangen, dass wir diesen Kern in uns tragen, überwinden wir Leid und Schmerz. Wenn wir uns mit diesem Teil in uns verbinden und aus ihm heraus leben, brauchen wir keine Angst zu haben. Dann sind wir innerlich frei. Egal, was im Außen passiert. Egal, wer uns im Außen beschränkt.

Es klingt paradox, aber um Zugang zu dem zu gewinnen, was uns im tiefsten Innern erfüllt, müssen wir uns von der Vorstellung befreien, dass es äußere Umstände sind, die uns glücklich machen. Solange wir glauben, dass wir nur dann zufrieden sind, wenn wir eine glückliche Liebesbeziehung haben, einen passenden Job ausüben, eine schöne Wohnung besitzen, eine Yoga-Asana perfekt ausführen, einen Golfball richtig abschlagen, oder wenn wir einen hohen Berg im Dauerlauf besteigen müssen, um glücklich zu sein, werden wir unsere Essenz nicht erfahren. Öffnen wir uns aber dafür, dass unser Leben nicht perfekt sein muss und wir die Selbstoptimierung endlich hinter uns lassen können, werden wir den Weg zu unserer Essenz eher finden. Lassen wir dann auch noch los von unseren Vorstellungen darüber, wie das Leben sein sollte, findet unsere Essenz uns.