

MAREN SCHNEIDER
Seelenstärke



GOLDMANN
Lesen erleben

Buch

Maren Schneider begleitet viele Patienten, die nach einer schweren Erkrankung oder Lebenskrise zu ihr kommen. Oft haben sie ihre Krankheit zwar überwunden und gelten als geheilt, doch Körper und Seele sind erschöpft. Sie brauchen Zeit, um das Geschehene zu verarbeiten und wieder in ihre Ganzheit und Lebensfreude zurückzufinden.

Maren Schneider beschreibt hier sehr einfühlsam und wohltuend verschiedene Kraftquellen, die alte Wunden heilen und uns mit dem Leben und seiner Fülle wieder verbinden.

Ein persönliches, kraftvolles und ermutigendes Buch für alle, die sich erschöpft fühlen, gestresst sind, sich im Genesungs- und Regenerationsprozess befinden oder sich einfach nur stärken wollen, falls es im Leben mal nicht nach Plan läuft.

Autorin

Maren Schneider, 1971 geboren, arbeitet als Heilpraktikerin für Psychotherapie in eigener Praxis in Düsseldorf. Sie begleitet Menschen, die beruflich, privat oder gesundheitlich unter großer Belastung stehen und/oder Schweres erlebt haben. Ihr Fokus liegt insbesondere darauf, den Mensch mit seiner Essenz und Selbstheilungskraft wieder in Kontakt zu bringen. So verbindet sie die Praxis der Achtsamkeit mit der Energiepsychologie, der Körperarbeit und dem überlieferten Wissen alter Heiltraditionen. Hilfe zur Selbsthilfe ist dabei der Kern ihrer Aktivität. Basis ihrer Arbeit sind ihre Ausbildung als Lehrerin für Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) und für Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie (MBCT). Ihre Erfahrungen auf dem christlichen Weg, dem Schamanismus/der Naturspiritualität und ihre zwanzigjährige intensive Übungspraxis des tibetischen Buddhismus ließen sie tiefen Zugang zu einer universellen, traditionsübergreifenden Spiritualität finden.

Seit fünfzehn Jahren lehrt sie pragmatisch und mit viel Humor Meditation und Achtsamkeit in mehrwöchigen (MBSR/MBCT- und Selbstmitgefühl)-Kursen, Wochenendseminaren, Retreats und in individueller Einzelarbeit. Neben ihrer Therapie- und Lehrtätigkeit schreibt sie und ist zu einer der bekanntesten Achtsamkeits- und Meditations-Autorinnen im deutschsprachigen Raum geworden.

Mehr Informationen unter:
www.achtsamkeit-duesseldorf.de

Maren Schneider

SEELENSTÄRKE

Der achtsame Weg
zu unserer inneren Kraftquelle

GOLDMANN

Die deutsche Originalausgabe erschien 2014 unter dem Titel
»Seelenstärke. Der achtsame Weg zu Regeneration und Heilung«
beim Kailash Verlag, München.

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene
externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung
eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag
keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlages ist daher ausgeschlossen.



Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

1. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe August 2018

© 2018 Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

© 2014 der Originalausgabe

Kailash Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München

Umschlagmotive: Mato/plainpicture; RoyStudio/Fotolia

SSt · Herstellung: cb

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-22240-7

[www. goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

Inhalt

Vorwort	7
Über mich	11
Einleitung	13
Grundlagen	24
Die Wissenschaft des Glücks	27
Der Urgrund allen Seins	36
Den Weg der Kraft gehen	44
Kraftquellen erschließen	55
Die Kraft der Achtsamkeit	57
Die Kraft der Stille	74
Die Kraft der Gedanken	81
Die Kraft des Körpers	103
Die Kraft des erwachten Herzens	153
Die Kraft der Spiritualität	168
Die Kraft der Natur	190

Den Weg gehen	221
Ordnung ins Leben bringen	223
Selbstakzeptanz kultivieren	231
Dank	241
Serviceteil	245
Kontakt	246
Literaturtipps	247

Vorwort

Wenn Sie sich in das Leben verlieben, verschwindet jede Beschränkung. Sie sprengen die Begrenzungen des Geldes, der Gesundheit, des Glücks und der Freude in Ihren Beziehungen. Wenn Sie sich in das Leben verlieben, dann steht Ihnen nichts im Weg...

RHONDA BYRNE

Was in diesem Zitat auf den ersten Blick utopisch erscheint, kann tatsächlich erfahrbar werden. Genauso erfahrbar, wie die Begrenzungen, die Sie vielleicht aktuell in Ihrem Leben empfinden.

Erinnern Sie sich, wie es war, als Sie frisch und glücklich verliebt waren, eine neue großartige Stelle angetreten oder Sie sich rundum wohl und zufrieden auf einem Frühlingsspaziergang gefühlt haben? Dies sind für die meisten Menschen Momente, in denen sie sich mit dem Leben tief verbunden fühlen

und die Zuversicht spüren, dass alles möglich ist. Energie, Kraft, Zutrauen und Freude durchströmen uns dann. Die Welt erscheint heller, leuchtender, freundlicher. Wir gehen offen auf unsere Mitmenschen zu, werden angelächelt, begrüßt, kommen vielleicht in ein freundliches Gespräch. Und auch unsere Probleme werden in diesen Momenten zu bewältigbaren Herausforderungen. Wo wir vorher Begrenzungen empfunden haben, entsteht nun Raum, tauchen Kreativität und Perspektive auf. Sie glauben, das habe nur etwas mit dem Wetter zu tun? Irrtum: Sie können jederzeit selbst an diese Kraft anknüpfen. Sie können sich jederzeit damit verbinden und aus dieser Kraft Ihr Leben gestalten. Wie das gehen kann, möchte ich Ihnen in diesem Buch vorstellen.

Was Sie in diesem Buch erwartet

Dieses Buch ist ein Buch der Kraft, der Heilung und der Inspiration. Es wird darum gehen, uns rückzuverbinden mit unserer ureigenen Natur, mit den universalen Rhythmen und Gesetzmäßigkeiten dieser Welt. Wenn wir unsere wahre Natur wieder spüren, finden wir auch zurück zu unserer Kraft und unserer Selbstheilungsfähigkeit.

Wenn Sie schon Bücher von mir gelesen haben, wissen Sie, dass es darin nicht nur um Erfahrungen, Übungen und Inspirationen geht, sondern auch um eine nachprüfbar wissenschaftliche Basis, auf der dies alles aufbaut. Das wird auch in diesem Buch – zumindest teilweise – wieder der Fall sein. Doch die Wissenschaft hat ihre Grenzen. So hängt es in manchen Fällen von unseren eigenen Erfahrungen ab, ob wir etwas als wahr und hilf-

reich erleben, auch wenn es nicht immer mit wissenschaftlichen Methoden überprüfbar ist.

Die Übungen und Anregungen in diesem Buch verfolgen einen freien spirituellen Ansatz. Sie gründen auf meinen eigenen Erfahrungen mit dem Buddhismus, dem Schamanismus und der naturspirituellen Arbeit, sowie der traditionellen Naturheilkunde unseres Kulturkreises und der tibetischen Heilkunde.

Dieses Buch geht der Frage nach, was die Grundlage dafür schaffen kann, um wieder heil, ganz zu dem/der zu werden, der/die wir wirklich sind (jenseits unserer Identifikationen, Erkrankungen, Verwundungen und Lebensumstände). Der Weg dahin ist für jeden individuell und folgt keinem festgelegten Ablaufplan. Die ausgewählten Übungen sind frei miteinander kombinierbar. Sie sollen Ihnen als Inspiration und Experimentiergrundlage dienen, um wieder in Kontakt mit sich, der universellen Lebenskraft, der Fülle und der Lebendigkeit Ihres Lebens zu kommen. Einer Kraft, Fülle und Lebendigkeit, die immer schon da war, immer da ist und immer da sein wird – selbst in den schwierigen Momenten des Lebens: die Kraft des Hier und Jetzt. Wir brauchen nicht darauf zu warten, dass eines Tages die Zeiten besser werden oder erst jahrelang zu meditieren, damit wir endlich anfangen können, unser Leben zu (er)leben. Leben ist das, was JETZT passiert, Moment für Moment – Augenblick für Augenblick – Atemzug für Atemzug. Und daran können wir jederzeit teilnehmen.

Ich wünsche Ihnen von Herzen viel Freude mit der Lektüre und Ihrem Experiment Leben.

Ihre Maren Schneider

Über mich

Für mich ist der Mensch ein ganzheitliches Wesen. Daher umfasst meine Arbeit als Therapeutin auch alle Aspekte des menschlichen Seins, den Körper, die Psyche, das eigene Energiesystem und die Spiritualität. Um Heilung zu ermöglichen, braucht es (meiner Erfahrung nach) die Einbeziehung all dieser Ebenen und die Rückverbindung mit unserer Essenz. Auf dieser Grundlage entwickeln wir die Fähigkeit, uns selbst zu helfen und zu unserer Ganzheit wieder zurückzufinden.

Der Fokus meiner Arbeit

liegt darauf, Menschen mit ihrer inneren Essenz und Selbstheilungskraft wieder in Kontakt zu bringen, so dass sie ihr Leben im Hier und Jetzt heilsam und voller Kraft leben können.

Meine therapeutische Basis

ist meine breite Ausbildung und Selbsterfahrung in verschiedenen Psychotherapiemethoden, in der Naturheilkunde, der noch neuen Disziplin der Energiepsychologie und in achtsamkeitsbasierten Verfahren (MBSR/MBCT). Ebenfalls prägend ist meine eigene Erfahrung mit Schamanismus / Naturspiritualität und meine langjährige buddhistische Meditationspraxis und Lehrtätigkeit. Auf dieser Grundlage bin ich in der Lage, aktuelle Therapiekonzepte mit altem Heilwissen und spirituellen Erfahrungswegen zu kombinieren und kann dadurch »über den Tellerrand« schauen und wirken.

Einleitung

Indem wir unser Leben annehmen und uns zutiefst lebendig fühlen, haben wir Zugang zur Quelle der Lebenskraft, die uns unablässig nährt.

MARK WHITWELL

Ganz gleich, in welcher Lage Sie sich aktuell befinden, ob Sie sich gestresst, erschöpft, überfordert, krank oder depressiv fühlen oder einfach Sorge haben, dass irgendwann auch Sie die Welle der Negativität erfassen könnte. Genau für Sie schreibe ich dieses Buch. Denn ich bin fest davon überzeugt, dass wir jederzeit, trotz Scherbenhaufen und Schicksalsschlägen, die Möglichkeit haben, wieder in unsere Kraft zu kommen, uns zu öffnen, mehr Raum zu schaffen und uns mit unserer Essenz, dem Urgrund allen Seins und der Kraft zum Leben wieder zu verbinden.

Mein eigenes Leben ist nicht immer geradlinig verlaufen. Im Laufe der Jahre habe ich mehrere Berufe erlernt und ausgeübt, habe Stress, Arbeitslosigkeit, Neuanfänge, Existenzängste, Depressionen, Trennungen, Burnout, tiefe Hoffnungslosigkeit und starke körperliche Einschränkungen erlebt, die mich immer wieder an die Grenzen meiner Kraft und meines Lebenswillens gebracht haben. Was mir in diesen Zeiten geholfen hat, waren Achtsamkeit, der Kontakt zur Natur und Meditation. Daraus habe ich eine große Stärke entwickelt und ein Vertrauen, dass es immer irgendwie weitergehen wird und es immer Möglichkeiten gibt, sich mit der universellen Lebenskraft wieder zu verbinden. Diese Erfahrungen prägen mein Leben und mein Sein, und aus diesen Erfahrungen schöpfe ich auch als Lehrerin, Therapeutin und Autorin.

Ich bin immer wieder fasziniert davon, wie logisch die Abläufe in unserem Körper und Geist zusammenwirken und wie schon kleine positive Veränderungen im Alltag die eigene Lebensqualität enorm erhöhen können: Die Konzentration verbessert sich, Kreativität kommt wieder in Gang, Freude und Zufriedenheit steigen, die Verbundenheit mit uns und unserem Umfeld vertieft sich, das Immunsystem arbeitet wieder und die Selbstheilungskräfte werden aktiviert. Erkrankungen bessern sich oder verschwinden manchmal sogar ganz. Dabei brauchen wir nichts anderes zu tun, als uns rückzuverbinden mit unserer Essenz, die Gesetzmäßigkeiten der Natur sowie das Zusammenspiel unserer körpereigenen Abläufe – unsere Bio-, Psycho- und Neuro-»Logik« – zu berücksichtigen. Dies alles führt wiederum dazu, dass wir uns noch wohler fühlen, mehr Freude am Leben haben und aus der Fülle der nun möglichen Aktivitäten schöpfen können. Mit nur kleinen Veränderungen kommt ein Perpetuum mobile

der Kraft in Gang. Sie brauchen nicht auf den Retter mit dem weißen Ross warten, Sie können selbst aktiv werden und Ihr (Er-)Leben hin zum Besseren wenden. Sie werden vielleicht nicht immer vor Glück quietschen, und Sie werden auch nicht davor geschützt sein, dass Ihnen irgendetwas mal wieder den Teppich unter den Füßen wegzieht, doch Sie werden eine satte, tiefe Verbundenheit mit Ihrer Kraft fühlen können, schneller wieder auf die Füße kommen und Ihr Leben in die eigenen Hände nehmen, gestalten und pflegen können. Ein Quäntchen Mut, Abenteuergeist und die Bereitschaft, Verantwortung für sich selbst zu übernehmen, gehören zur Grundausrüstung auf diesem Weg.

Zum Aufbau dieses Buches

Wir fühlen uns kraftvoll, wenn Körper und Geist in Balance sind. Wir verlieren unsere Kraft, wenn wir aus unserer Mitte herauskippen, indem wir uns in allem Möglichen (Vorstellungen, Arbeit, Ansprüchen, Meinungen, Aufgaben, Ideen, Medien etc...) verlieren, über die Grenzen unserer Leistungsfähigkeit gehen oder indem wir immer wieder schockiert sind, wenn sich unsere Welt verändert. Warum ist das so? Warum können wir nicht einfach glücklich, kraftvoll und zufrieden bleiben, wenn wir diesen Zustand einmal erreicht haben? Um dies verständlich zu machen, möchte ich Sie in den folgenden Kapiteln etwas mit den Erkenntnissen der Glücks-, Meditations- und Stressforschung vertraut machen. Anschließend nehme ich Sie mit auf einen kleinen Ausflug zur Essenz unseres Seins oder der spirituellen Frage »Wer sind wir wirklich und was kann das tragende Element unserer Kraft sein?«.

Im darauffolgenden Übungsteil möchte ich Sie dann dazu einladen, sich erprobte – und teilweise sehr altüberlieferte – körperliche und spirituelle Kraftquellen zu erschließen. Übungen der Achtsamkeit, Stille, Meditation und Bewegung gehören genauso dazu wie Tanz, Gesang, Energie- und Naturarbeit. Sie alle helfen Ihnen nicht nur, Ihre Sinne zu schärfen und neue Perspektiven Ihres eigenen Seins zu entdecken, sondern sie ermöglichen es Ihnen, sich wieder als Teil eines großen Ganzen zu erleben.

Warum gibt es keinen Übungsplan?

Der Weg ist so individuell wie die Menschen, die ihn gehen. Aus diesem Grund habe ich mich entschlossen, dieses Buch offen zu gestalten, ohne Übungsplan. Stattdessen möchte ich Sie mit den Übungen und meinen eigenen Erfahrungen und Betrachtungen inspirieren, Ihren Erfahrungshorizont zu erweitern und neue Perspektiven zu eröffnen. Ich möchte Ihre Neugier wecken, sich auf einen Entdeckungsweg zu sich selbst, zu der eigenen Kraft und dem eigenen Leben im Hier und Jetzt (selbst im alltäglichsten Alltag) zu begeben.

Sie entscheiden, was Sie wann umsetzen. Ob es eine oder gleich mehrere Übungen oder Anregungen sind, wann und wie häufig Sie üben und wie viel Zeit Sie sich dafür geben, liegt bei Ihnen.

Die meisten der vorgeschlagenen Übungen sind so kurz, dass sie sich im Alltag ohne viel Zeitaufwand durchführen lassen. Je mehr Anregungen Sie täglich umsetzen, desto lebendiger, verbundener und kraftvoller werden Sie sich wahrscheinlich mit der Zeit fühlen. Vielleicht haben Sie auch Lust, sich ein kleines Tagebuch zuzulegen und Ihre Erfahrungen und Gedanken im-

mer mal wieder aufzuschreiben. Dies ist für manche Menschen eine hilfreiche Unterstützung.

Achtsamkeit und Stress

Da ich über die Praxis der Achtsamkeit und über achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung bereits Bücher geschrieben habe, werde ich das Thema hier nur kurz zusammenfassen, denn es würde sonst den Rahmen dieses Buches sprengen. Wenn Sie sich tiefer damit auseinandersetzen möchten, empfehle ich Ihnen die Lektüre meiner Bücher, zum Beispiel: *Der Weg der Achtsamkeit* oder *Stressfrei durch Meditation*. Weitere empfehlenswerte Bücher, auch zur Glücks- und Meditationsforschung, finden Sie im Serviceteil dieses Buches.

Wie Sie das Buch lesen können

Lesen Sie dieses Buch, bevor Sie mit den Übungen beginnen, am besten einmal komplett von vorne bis hinten durch, um sich einen Überblick zu verschaffen. Danach können Sie sehr wahrscheinlich viel leichter die Kapitel und Übungen auswählen, die Ihnen aktuell hilfreich erscheinen. Wenn Sie das Buch lieber querlesen möchten, empfehle ich Ihnen, sich zumindest vorher die »Grundlagen« zu Gemüte zu führen und erst dann in die Kapitel zu springen, die Sie gerade interessieren.

Auch wenn ich mich bemüht habe, so klar wie möglich zu beschreiben, worum es geht, kann es sein, dass Sie nicht auf Anhieb alles verstehen. Formulierungen können ungewohnt sein, die vorgeschlagene Perspektive kann befremdlich erscheinen. Vieles klärt sich im Laufe des Buches von selbst und/oder

indem Sie die Übungen ausprobieren oder auch mal über einen längeren Zeitraum regelmäßig üben. Erlauben Sie sich, Unverstandenes einfach stehenzulassen und weiterzulesen. Sie begeben sich mit diesem Buch auf einen Erfahrungsweg, der sich einem manchmal erst im Laufe der Zeit erschließt. Bisweilen kann es auch helfen, das Buch zwischendurch zur Seite zu legen, zum Fenster rauszugucken und das Gelesene sacken zu lassen. Und sollten Sie einmal partout nicht weiterkommen, freue ich mich, von Ihnen zu hören / lesen.

Offene Spiritualität

Dieses Buch verfolgt den Ansatz einer offenen Spiritualität, jenseits eines festen Glaubenssystems. Wenn ich von »Gott« spreche, meine ich nicht ein personifiziertes göttliches Wesen im Außen, sondern formloses, klares Bewusstsein, das für mich als eine alles durchdringende, unzerstörbare, tragende Kraft erfahrbar ist. Im Buddhismus wird dies auch Urgrund oder Buddha-Natur genannt.

Ihr Einsatz ist gefragt

Es wird sich nur dann etwas in Ihrem Denken, Fühlen, Handeln und Erleben verändern, wenn Sie gewohnte Pfade verlassen und beginnen, etwas anders zu machen; wenn Sie etwas Neues oder Ungewöhnliches ausprobieren. Ob Sie das tun wollen, ist Ihre Entscheidung. Ohne Ihren Entschluss, Ihr Leben und die Rückgewinnung Ihrer Kraft aktiv in die eigenen Hände zu nehmen (und sich von der Couch zu erheben), wird nichts geschehen. Dieses Buch nur zu lesen, reicht nicht. Es wird dann lediglich

auf einer rein kognitiven oder philosophischen Ebene auf Sie wirken. Die wirkliche Erfahrung und die Veränderung in Ihrem Leben aber wird sich erst dann einstellen, wenn Sie die Anregungen praktisch umsetzen und möglicherweise auch länger üben. Für manche der Übungen benötigen Sie regelmäßig etwas Zeit, denn sie bauen geistige Fertigkeiten auf – das braucht ein wenig Kontinuität und Geduld. Anderes wird während Ihres Tages einfach nebenbei mitlaufen können. Und wieder Anderes entfaltet vielleicht auch schon beim ersten Ausprobieren seine Wirkung. Die Übungen und Anregungen praktisch anzuwenden und / oder regelmäßig durchzuführen, wird allgemein als »praktizieren« bezeichnet. Die ausgewählte Übung wird »Praxis« und der / die Übende »Praktizierender« genannt. Diese Formulierung werde ich auf den folgenden Seiten immer mal wieder verwenden. Mit »Praxis« ist alles gemeint, was praktisch und bewusst im Rahmen der thematischen Ausrichtung dieses Buches von Ihnen angewendet wird. Es schließt eine heilsame Lebensführung genauso mit ein, wie sich selbst zu reflektieren, gewonnene Erkenntnisse umzusetzen, sowie Meditationen, Körperübungen oder Rituale durchzuführen. So beinhaltet die eigene Praxis meist formale Übungen wie Meditationen, Rituale oder Körperübungen in einem geschützten Rahmen, sowie informelle Übungen, wie beispielsweise bewusstes Atmen oder das Formulieren von guten Wünschen, die während des Alltages geübt werden. Alles einzeln für sich genommen wird Praxis genannt und alles im Zusammenspiel ebenfalls.

Eine eigene Übungspraxis aufbauen

Im Laufe des Buches werden Sie eine Fülle an Anregungen und Übungen bekommen. Die eine wird für Sie spontan praktikabel und ansprechend sein, mit der anderen können Sie vielleicht (noch) gar nichts anfangen. Probieren Sie die Übungen aus, die Ihnen zusagen, und experimentieren Sie mit deren Umsetzung in Ihrem Alltag. Wählen Sie die Übungen danach aus, was Sie gerne für sich und Ihr Leben entwickeln möchten. Schauen Sie, wann für Sie gute Übungszeitpunkte im Tagesablauf sind – vielleicht morgens, nach dem Aufstehen, oder abends vorm Schlafengehen. Längere Übungen oder Rituale lassen sich möglicherweise besser an den Wochenenden üben, andere – wie den Atem bewusst zu spüren oder vor sich hin zu trällern – können Sie mal eben zwischendurch einbauen, ohne sich extra Zeit dafür nehmen zu müssen. Beobachten Sie, was Ihnen guttut, was Sie stabilisiert, Ihnen Kraft schenkt oder Sie lebendiger und klarer werden lässt. Nach einigem Experimentieren kristallisieren sich dann meist eine oder auch mehrere für Sie passende Übungen heraus, die Sie zum festen Bestandteil Ihres Lebens werden lassen können.

Sicherheitshinweise

Dieses Buch eignet sich zur Unterstützung in einem Genesungsprozess nach einer überstandenen Krankheit, als Burnout-Prophylaxe oder, um sich während einer stressigen Zeit wieder in Balance zu bringen und Kraft zu tanken. Sie brauchen für die Übungen dieses Buches eine körperliche sowie psychische Grundstabilität, Konzentrations- und Selbststeuerungsfähigkeit

und sollten darauf achten, nur die Übungen auszuwählen, die Ihren aktuellen körperlichen und psychischen Möglichkeiten entsprechen. Sie tragen die Verantwortung für Ihren Körper, Ihren Geist und Ihre Gesundheit. Dieses Buch ist weder ein Ersatz für eine Therapie noch für eine medizinische Behandlung. In akuten schweren Krisen ist es ungeeignet! Suchen Sie sich in diesem Fall unbedingt Hilfe durch einen erfahrenen Arzt, Therapeuten oder Heilpraktiker! Behalten Sie grundsätzlich alle vom Arzt oder Heilpraktiker verordneten Medikationen bei. Sprechen Sie mit diesem, wenn Sie Ihre Medikation verändern möchten oder Sie sich unsicher sind, ob eine (oder mehrere) Übung(en) aus diesem Buch für Sie zum jetzigen Zeitpunkt geeignet ist (sind). Klären Sie alle Symptome grundsätzlich medizinisch ab. Stressempfindungen und depressive Symptome wie Antriebshemmung, Schlafstörungen, Traurigkeit, Schmerzen oder auch Veränderungen in Ihren Gedanken, Ihrer Gefühlswelt oder Ihrer Wahrnehmung, können Zeichen einer ernsthaften körperlichen oder psychischen Erkrankung sein, die behandelt werden muss.

Was Sie hier NICHT finden werden

Dieses Buch setzt sich nicht mit einer allgemeinen Gesundheits- und Bewegungslehre oder Ernährungskonzepten auseinander. Ebenso wenig werden wir uns mit psychologischen oder Selbstcoaching-Fragestellungen beschäftigen, wie es beispielsweise zu Ihren Problemen gekommen ist und was Sie tun können, um sie strukturell zu lösen. Patentrezepte, wie Sie ein immer glückliches und gesundes Leben leben und sich alle Schwierigkeiten vom Leib halten können, wie Sie besser mit Ihren Kindern, Ihrem Partner oder Ihrem Arbeitgeber klarkommen oder sich aus

destruktiven Beziehungsstrukturen befreien können, werden Sie hier ebenso wenig finden wie Antworten auf die Fragen, wie Sie selbstschädigendes Verhalten, Drogen- oder Alkoholprobleme, Ess- oder Wutanfälle, Antriebshemmungen und Trägheit in den Griff bekommen. Das alles sind Themen, die Sie wesentlich zielführender mit Ihrem Therapeuten bearbeiten können.

Noch eine persönliche Bemerkung

Wir können alles richtig machen, meditieren, beten, regelmäßig joggen, gesund essen usw., und trotzdem ist dies keine Garantie dafür, dass wir von allen Unannehmlichkeiten verschont bleiben. Die Welt bewegt und verändert sich, der Körper unterliegt der Vergänglichkeit – daran ändert auch unsere tägliche Praxis nichts. Immer wieder passieren Dinge, die wir nicht vorausgesehen haben. Wofür dann praktizieren, mögen Sie sich fragen. Ganz einfach: Es stabilisiert, bringt uns schneller wieder auf die Füße, gibt uns die notwendige Kraft weiterzumachen und hilft uns, nicht zu dramatisieren oder in Panik zu verfallen. Es ist ein häufiges Missverständnis, dass wir durch Meditation, Yoga und eine bewusste Lebensweise ein Abo auf ein immerwährend glückliches Leben frei von Krankheit oder Schwierigkeiten bekommen. Die Praxis schafft einen geschützten Rahmen, in dem wir lernen können, uns zu stabilisieren, Kraft zu schöpfen, mit unserer Essenz wieder in Kontakt zu kommen und uns darin zu üben, mit uns und anderen heilsamer umzugehen. Wir können die Fähigkeit ausbilden, die unvermeidlichen Turbulenzen des Lebens als Übungsfeld für unsere Stabilität, Geduld und unser Mitgefühl zu betrachten, und lernen, unsere eigenen Leidprozesse aufzulösen. Wir schulen unser Herz und werden mit der

Zeit offener, weiser und liebevoller. Trotzdem erleben wir vielleicht eine Depression oder eine Erkrankung, verlieren den Job oder trennen uns von unserem Partner.

Häufig haben wir nicht die Wahl zu entscheiden, *was* wir erleben, sondern nur *wie* wir es erleben: Verstricken wir uns in unserem eigenen Drama und machen uns innerlich nochmal so richtig die Hölle heiß oder eben nicht. Die Übungen in diesem Buch (beispielsweise die Atem-Meditation) bieten uns eine Alternative zum Drama und unseren üblichen destruktiven Verhaltensmustern. Sie können uns helfen, weiterzumachen und stabil im Brennpunkt zu bleiben, statt schreiend wegzulaufen, uns zu betrinken oder aus dem Fenster zu springen. Sich regelmäßig mit den Übungen und Anregungen zu befassen und sie zu praktizieren, stellt die Verbindung mit unserer Essenz wieder her und hilft uns, auf die Füße zu kommen, wenn wir auf der Nase liegen.

Während ich dieses Buch schrieb, bekam ich die Diagnose einer Autoimmunerkrankung. Diese Erkrankung hatte zu einem ziemlichen hormonellen Ungleichgewicht in meinem Körper geführt und zu einer Depression. Neben allem, was ich bereits für meine innere Balance tat (wie Bewegung an der frischen Luft, gesunde Ernährung, ausreichend Schlaf, Yoga und Meditation), brauchte ich auch eine hormonelle Einstellung. Aus dieser Erfahrung heraus kann ich Ihnen nur empfehlen: Gehen Sie zum Arzt, auch wenn Sie sich »nur ein bißchen gestresst« oder traurig fühlen. Praxis kann zwar stabilisieren und Heilung fördern, ist jedoch kein Allheilmittel und kein Ersatz für eine notwendige medizinische Maßnahme. Als Krönung des Ganzen starb in der Zeit auch noch meine Oma. Das kam zwar alles andere als überraschend (sie war schon sehr alt), machte mich aber dennoch zusätzlich traurig.

Um ehrlich zu sein, war es während dieser Zeit nicht immer leicht, den Kopf über Wasser zu halten. Es gab Tage, an denen es mir (trotz jahrelanger Übung) sehr schwerfiel, auch nur irgendeinen Schimmer von dem aufrechtzuerhalten, wovon ich hier in diesem Buch schreibe. Ja, ich zweifelte sogar an der Wirksamkeit all der Anregungen, die ich hier gebe. Doch trotz all meiner Zweifel stellte ich eines immer wieder fest: Wenn man sich wirklich auf die Übungen einlässt, geben sie einem wieder Halt, Kraft und Boden, wenn alles andere unsicher ist. Die Praxis hat mir auch diesmal wieder geholfen, jeden Tag, Schritt für Schritt durch den Genesungsprozess zu gehen und mit den Herausforderungen und Schwankungen der eigenen Befindlichkeit und geistigen sowie körperlichen Kraft klarzukommen. Es war wohl notwendig, diese Krise zu erleben, um meine Erfahrungen der letzten Jahre noch einmal zu überprüfen. Aus dieser aktuellen Erfahrung heraus, die anknüpft an viele Jahre Übung, mit den unplanbaren Herausforderungen des Lebens umzugehen, bin ich noch stärker als zuvor davon überzeugt, dass die Anregungen in diesem Buch zutiefst guttun und uns wirklich immer wieder, in jedem Augenblick unseres Lebens (so dunkel er auch sein mag) mit unserer eigenen Kraft verbinden können. Und so übergebe ich Ihnen dieses Buch mit der Gewissheit, dass all dies wirklich lebbar ist und Sie in Ihrem Leben und Heilwerdungsprozess unterstützen kann. Es ist alles gut durchgearbeitet, überprüft und wahrlich keine Schönfärberei.

Wir haben immer die Wahl, worauf wir unsere Anstrengungen ausrichten – ob auf Heilung oder auf Krankheit. Es ist unsere Entscheidung. Der Unterschied besteht nur darin, was dabei herauskommt.

I

Grundlagen