

((zum Lachen und Aufheben :))

Inneres Lächeln ermöglichen

und die Voraussetzungen für ein Leben mit Freude optimieren

Tipps aus der BARK-Sammlung

zum Ausprobieren und Üben

Was können wir tun, wenn wir den Zugang zur Quelle des Schöpferischen entdecken und die Hindernisse beheben oder überwinden wollen?

Wie können wir einen Lebensstil entwickeln, der einen kreativen Gebrauch unserer Fähigkeiten fördern lässt?

Die Möglichkeiten sind individuell verschieden: Sie variieren, je nach dem, wie die Lerngeschichte eines Menschen aussieht und wie seine aktuelle persönliche und soziale Gesamtsituation geartet ist.

Trotzdem ist es möglich, einige Hilfen anzugeben, die zumindest für manche (wenn nicht alle) Menschen nützlich sein können. In meiner beruflichen Arbeit mit Rat suchenden Menschen und Seminargruppen habe ich erlebt, daß sich eine situationsentsprechende Kombination von Beratungsgespräch, Information und praktischen Übungen bewährt.

Einige Beispiele solcher Übungen werden im Folgenden aufgezeigt.

Die 1. Übung betrifft die Haltung.

Viele Menschen unserer Zivilisation haben sich an eine Haltung gewöhnt, die das freie Atmen behindert. Oft sind - ohne daß wir es bemerken - der Bauch eingedrückt, die Schultern hochgezogen, die Muskeln verspannt.

In solchen Fällen können wir uns das Leben erleichtern, indem wir zunächst wahrnehmen, wie wir sitzen: z. B. bewußt wahrnehmen, wo wir in unserem Körper locker sind und wo wir uns verspannen. Nach diesem Wahrnehmen können wir entscheiden, ob wir die Verspannungen aufrechterhalten oder ändern wollen. Bewährt hat sich, uns eine Haltung zu gönnen, bei der wir uns behaglich, seelisch und körperlich wohl fühlen können: gut "geerdet", mit aufrechter Wirbelsäule, im Bauch- und Beckenraum locker, mit sich "im Lot".

Symbol für eine geeignete Grundhaltung ist ein Baum: der Baum, der von den Wurzeln und der tragenden Erde aus frei nach oben wächst, das Wirken der lebendigen Natur zuläßt,

und sich nach oben hin öffnet, ohne sich zu verkrampfen.

Ausführliche Informationen über den Erfahrungshintergrund dieser Grundübung und über deren Bedeutung sind in Yoga-Büchern und in den Veröffentlichungen von Karlfried Graf Dürckheim dargestellt, besonders im Buch "Hara".

Wenn wir in der rechten (naturgemäßen) Haltung da sind - z. B. beim Sitzen, Stehen, Gehen -, dann geschieht viel Förderliches wie "von selbst". Wir können es unterstützen, indem wir uns Zeit zu situationsentsprechend ergänzenden Übungen nehmen.

Beispiel:

Übung 2: Lebendige Stille.

In der heute verbreiteten^{ten} Unruhe und Hektik ist es oft vorrangig wichtig, erst wieder einmal still zu werden: still - nicht im Sinn eines faulen Seelenfriedens, aber still im Sinn einer Seinsweise, in der wir den schöpferischen Lebensgrund in uns wirken lassen, ohne unser Bewußtseinsfeld durch Aussenreize zu besetzen.

Bewährt hat sich, in einer für Meditation geeigneten Haltung still zu werden, soweit dies dem Leben dient, (also z. B. in einem fruchtbaren Verhältnis zu anderen Daseinsweisen geschieht).

//: soweit
dies

Zu diesen "anderen" Phasen gehört das Gespräch.

Übung 3: Gesprächsbereitschaft.

Fruchtbare Gespräche können wir nicht erzwingen. Aber wir können positive Voraussetzungen dazu schaffen, indem wir z. B. unserem Gesprächspartner mit echtem Wohlwollen begegnen und das Gedeihen von kreativer Verständigung erleichtern (statt bewußt oder unbewußt zu behindern).

Wie kann dies konkret geschehen? - Dazu gibt es bewährte Grundlagen und Hilfsregeln. Für Leute, die sich dafür näher

interessieren, ist eine aus der Praxis heraus gewachsene Handreichung bereitgestellt worden (diese kann über das Sekretariat des BARK-Institutes bezogen werden).

7
Akademie

Die Einsicht, daß wir eine Erneuerung und Vertiefung des Dialogs brauchen, ist schon relativ weit in unser öffentliches Bewußtsein gedrungen. Das ist erfreulich. Weniger erfreulich ist die konkrete Umsetzung der Einsicht. Oft ist es bisher beim "guten Willen" geblieben, während in der Realität nicht viel mehr als Austausch von Monologen passiert oder kaschierte Machtkämpfe ausgefochten werden.

Umso wichtiger scheint mir, sich bewußt zu machen, daß auch in bezug auf Gespräche ungenützte Möglichkeiten in uns liegen: zum Beispiel die Möglichkeit, sich auf authentische Begegnung mit Offenheit für einführendes Verstehen einzulassen. Auch hierzu sind uns Talente gegeben, die noch weitgehend brach liegen .

Übung 4: Positiv denken und handeln.

Bei dieser Übung geht es darum, daß wir unsere Aufmerksamkeit bewußt auf Positives hinlenken, zum Beispiel auf etwas Schönes in der Natur, auf ein ansprechendes Kunstwerk, auf einen erfreulichen Aspekt des Partners, vielleicht auch auf eine wohltuende Erinnerung, ein ermutigendes Wort, eine gesunde Musik (statt die Zeit durch unnützes Beschäftigen mit negativem Kritisieren, Opponieren und Lamentieren zu belegen).

Dabei ist natürlich zu empfehlen, den positiven Gedanken nach Möglichkeit auch die positive Tat folgen zu lassen.

Übung 5: Ganzheitliches Lernen.

Ob es uns paßt oder nicht: Wir Menschen sind Wesen, die vom ersten Atemzug an bis ins hohe Alter hinein l e r n e n können/sollen/müssen/dürfen. Leider ist vielen von uns die Lust am Lernen im Lauf der Schulzeit vergangen. Umso mehr

mag es angebracht sein, erfreuliche Alternativen ins Auge zu fassen. Wie die Erfahrungen mit neuen Lernmethoden zeigen, ist es durchaus möglich, Wege zu finden und zu gehen, auf denen wir mit weniger Unlust und Streß und dafür mit mehr Freude zum Lernerfolg kommen können. Anregungen dazu können in Kursen gewonnen werden, in denen neue Formen der Lernförderung praktiziert werden: LIVING-LEARNING, (das sog. *„Lippert-Modell“*) SUPERLEARNING und das Lernen mit dem BARK-System (über das z. Zt. eine Veröffentlichung vorbereitet wird. Bei diesem System handelt es sich um eine neuartige Kombination von bewährten Elementen verschiedener Förderungssysteme).

Eine Übung, die in der Regel keiner längeren Vorbereitung bedarf, besteht darin, daß wir uns vor einer anstehenden Lernarbeit körperlich durchlockern (falls dies nicht bereits geschehen ist), daß wir/uns eine Zeit ins Gedächtnis rufen, *— dabei* in der wir uns über einen Lernerfolg freuen konnten - und daß wir dann in einer für entspanntes Wachsein geeigneten Haltung ans Werk gehen.

Übung 6: Balance.

Beachten, ob ich hier und jetzt "in der Balance" bin oder ob ich etwas tun kann, um die Balance wieder zu finden. Dabei geht es nicht um eine statische, sondern um eine dynamische Balance: ein lebendig fließendes Ausgewogensein von Spannung - Entspannung, Arbeit und Erholung, Gespräch und Stille, Aufnehmen und Verarbeiten, Nehmen und Geben, Fühlen und Denken, Handeln und Ausruhen, Alleinsein und Gemeinschaftspflegen, Erhalten und Verändern, Prüfen und Vertrauen, Wachsein und Schlafen.

- - - - -

Nach diesen Grundübungen sollen jetzt einige Möglichkeiten für spezielle Situationen aufgezeigt werden. Ich konzentriere mich dabei auf Fälle, die in unserer Zeit besonders häufig auftreten, wenn jemand anfängt, den Weg zu seinen inneren Kräften zu entdecken und freizulegen.

*„Im Akt
und Treue
des Gehirns
mit inneren
Kräften
sich zu
verbinden“*

Übung 7: Für Menschen, die zur Meinung neigen, alles selber machen zu können und zu müssen:

Die Augen öffnen und bewußt wahrnehmen, was alles da ist, ohne daß ich es gemacht habe: die Wiesen, Wälder, Seen, Berge, Tiere, Menschen, Mond und Sterne bis hin zu jenen Dimensionen unseres Universums, die wir erst dann erkennen, wenn wir durch Mikroskope bzw. Teleskope schauen.

Dazu sich bewußt machen, daß unser Organismus (mit den Tausenden von Atomen und Zellen) leben, wachsen und sich regenerieren kann, ohne daß wir alle dafür erforderlichen Koordinationsprozesse kennen geschweige denn selber in Gang setzen und leiten. In Anbetracht dieses "Wunders" der Schöpfung kann es gelingen, daß wir wieder staunen lernen. Dies wiederum kann uns anregen, die Fülle des uns Geschenkten neu zu sehen und zu erleben. Die Folge kann sein, daß uns die "Basis" für bornierte Überheblichkeit entzogen wird und daß dadurch der Weg frei wird, die Weisheit des "einfachen" Lebens zu entdecken: mit den dazu gehörenden Fähigkeiten zum Wahrnehmen, Empfangen, Mitwirken, Sich-in-Dienst-nehmen-lassen, Danken.

Übung 8: Für Menschen, die nicht recht glauben können, daß es in uns eine geistige Welt mit realen Auswirkungen gibt:

Wahrnehmen, was geschieht, wenn sich Ereignisse im "Innenraum" unseres Lebens und Erlebens abspielen, zum Beispiel:

- wenn wir träumen,
- wenn wir Ziele setzen und dann danach handeln,
- wenn wir in Wut geraten und dann spüren, wie sich unser Muskeltonus verändert,
- wenn wir uns ein Bild mit angstauslösender Wirkung vorstellen und dann merken, wie sich unser Atemraum verengt,
- wenn wir an eine Zitrone denken und dann den veränderten Speichelfluß im Mund spüren,
- wenn wir einer erotisch ansprechenden Gestalt begegnen und dann spüren, wie sich auch im Körper entsprechende

Regungen einstellen,

- wenn wir neuen Mut fassen und dann erleben, wie der Körper aktiviert wird.

Durch solches Wahrnehmen mit anschließendem Nachdenken kann evident werden, daß es die Wirklichkeit gibt, die wir "Geist" nennen und daß diese reale Wirkungen in unserem Körper auslöst.

Nützlich ist dabei, wenn wir uns vor der Falle der "Virchow'schen Logik" hüten. Virchow soll nach seiner langjährigen Tätigkeit als Chirurg gesagt haben, daß er nie so etwas wie "eine Seele" gefunden habe. Erfahrungen dieser Art scheinen manchen Menschen zum Schluß veranlaßt zu haben, die Existenz einer seelisch-geistigen Realität in uns zu bezweifeln. Der Schluß erscheint mir ähnlich "begründet", wie wenn ein Tauber im Konzertsaal bestreitet, daß hier Musik gespielt werde, oder: wie wenn ich in einer Einsiedelei ohne Spiegel sagen würde: "Ich sehe keine Augen, also habe ich keine Augen."

Manchmal mag es scheinen, daß wir nichts von dieser geistigen Wirklichkeit in uns spüren. Dann kann es besonders wichtig sein, die Beziehung zum geistigen in uns zu bedenken und zu erneuern, z. B. dadurch, daß wir für das Wirken des Geistes offen werden, uns neu berühren und bewegen lassen, meditieren.

Wir können die Verbindung mit der geistigen Quelle des Schöpferischen nicht "machen". Aber wir können etwas tun, um die von uns in den Weg gelegten Hindernisse wieder auszuräumen (Beispiel: Hektik).

Übung 9: Für Menschen, die "keine Zeit zum Nachdenken" haben oder zu haben scheinen:

Sich bewußt machen, daß wir oft nur meinen, keine Zeit zu haben. Ich habe Zeit für das, wofür ich mir Zeit nehme.

Also: Wofür nehme ich mir Zeit? -

Wo wir anfangen, dies zu erkennen und darüber nüchtern nach-

zudenken, entsteht eine Chance für vernünftiges Handeln.

Wo wir uns aber keine Zeit mehr zum Nachdenken nehmen, ist ein Alarmzeichen gegeben: höchste Zeit, um mit einem ersten Schritt zum Ändern der Prioritäten anzufangen.

Ein erster Schritt kann darin bestehen, daß wir überlegen, wie wir die Verbindung mit der Quelle des Schöpferischen in uns erneuern und pflegen oder (weiter) verkümmern lassen und überschütten.

Übung 10: Für Menschen, die kein Vertrauen in die Kraft des schöpferischen Geistes in uns aufbringen können oder wollen:

Betrachten, wie die Wirkungen dieses Geistes aussehen. Anschauungsbeispiele dafür zeigen die ohne unser bewußtes Zutun ablaufenden Entwicklungs- und Heilungsprozesse: die prae- und postnatale Entwicklung menschlicher Organismen - einschließlich der dazu gehörenden Phänomene der Selbstregulation. Was damit gemeint ist, können wir studieren, wenn wir das Zustandekommen von spontanen Wundheilungen betrachten. Wir können günstige Heilungsvoraussetzungen schaffen, indem wir z. B. einen Schutzverband anlegen. Die eigentliche Heilung der Wunde aber geschieht durch Kräfte, die aus dem Inneren des Organismus heraus wirken und gesteuert werden.

Übung 11: Für Menschen, die den von innen gesteuerten Energiefluß durch angstbedingte Muskelverspannungen behindern (z.B. durch chronisch gewordenes Aufrechterhalten des "Muskelpanzers", durch den man das emotionale Innenleben verdecken kann):

Situationen aufsuchen oder schaffen, in denen wir uns geben können, wie wir sind, ohne sich verstellen zu müssen (Beispiel: Gruppensituationen, in denen ich lernen kann, ohne meine Gefühle zu überspielen, ohne die Schattenseiten ver-

drängen zu müssen. Und dann: sich erlauben, die Möglichkeit zu authentischem Dasein zu nützen, indem ich z. B. frei zum Ausdruck kommen lasse, was in mir ist. In solchen Situationen ist es nicht nötig, sich an lebensfeindliche Tabus zu binden. Das bringt die Chance mit sich, daß ich mir erlaube, wirklich so zu sein wie ich eben bin: still oder laut, egoistisch oder einfühlsam und Rücksicht nehmend, stampfend, tobend, schreiend, brüllend, tanzend, singend, kitzelnd, malend, schreibend, sprechend, betend - ganz so, wie es dem entspricht, wozu ich mich von innen her bewegt fühle.

Das schließt nicht aus, sich klar zu machen, daß es andere Situationen gibt, in denen es ratsam ist, mit mehr Anpassungsbereitschaft und Selbstdisziplin zu leben (Beispiel: im Betrieb während der Arbeitszeit).

Übung 12: Für Menschen, die lernen wollen, mit Angst besser umzugehen:

Diese Übung besteht darin, einen Zettel zur Hand zu nehmen und zu notieren, was spontan einfällt, wenn ich nach Hilfen für den Umgang mit Angst suche. Falls ich den Eindruck habe, daß nichts einfallen will, dann: sich körperlich bewegen, zum Beispiel einen Spaziergang ins Freie einschalten oder etwas Lockerungsgymnastik machen - und dann erneut sich Zeit nehmen, in der ich für Einfälle offen bin. Fallswieder nichts einfällt, dann die Übung am nächsten Tag wiederholen.

Als Anregung kann ein Hinweis von Fritz Riemann dienen:

ZUM UMGANG MIT ANGST

"Es ist wohl eine unserer großen Illusionen, daß wir glauben, Angst vermeiden und ausschalten zu können - sie gehört zu unserer Existenz und ist eine Spiegelung unserer Abhängigkeiten. Wir können nur Gegenkräfte gegen sie entwickeln: Mut, Vertrauen, Erkenntnis, Macht, Hoffnung, Glaube und Liebe. Diese können Angst überwinden, verarbeiten oder sie annehmen helfen."

Damit können wir jetzt die Liste möglicher Übungen beenden. Zum Schluß nur noch einige ergänzende Kurzhinweise: Hinweise auf weitere Orientierungshilfen für selbständiges Entdecken, Ausprobieren und Entwickeln von geeigneten Übungen.

* Begabungen wachsen an Aufgaben.

Verborgene Gaben kommen an sinnvollen Aufgaben zum Vorschein.

Daher: Bereitschaft zu entsprechendem Engagement entwickeln - einschließlich der dazu gehörenden Risikobereitschaft!

Wo viel gearbeitet wird, gibt's viele Fehler.

Fehler aber brauchen kein Unglück zu sein. Wichtig ist, was wir damit anfangen. Eine oft nicht genützte Chance ist die Möglichkeit, an und aus den Fehlern zu lernen und positive Kräfte zum Ausgleich der erlebten Mängel zu mobilisieren (z. B. durch verstärktes Üben oder Zusammenarbeiten mit Freunden, Kollegen, Mitgliedern in Trainingsgruppen).

Schwachstellen können damit zu "Heilstellen" werden: für sich und für andere.

* Probleme kreativ angehen lernen,

z. B. mit Hilfe von Techniken zum Anregen der Phantasie (Beispiel: "Brain- und Heartstormings")

* Lernen, sich von innen her inspirieren zu lassen

(z. B. durch Mut zu Vertrauensbereitschaft gegenüber den Kräften, die uns aus der unbewußten Dimension des schöpferischen Lebens zufließen)

* Auf die Existenz des "inneren Helfers" aufmerksam werden und lernen, auf dessen Stimme zu horchen und ihr zu gehorchen.

- * Den Eigenwillen auf den Willen des inneren Schicksalslenkers abstimmen und dementsprechend seine Zeit und Kraft in den Dienst am Wohl der Menschen einzusetzen (am Gemeinwohl, in dem das Eigenwohl mit eingeschlossen ist: unter Mitberücksichtigung der Situation des Nächsten).
- * Intuitionstraining: Positive Voraussetzungen für intuitives Vorgehen schaffen. Einen Einstieg in die hier bestehenden Möglichkeiten können wir entdecken lernen, indem wir uns auf intuitionsfördernde Erfahrungssituationen besinnen, z. B. auf Situationen, in denen uns "ein Licht aufging", in denen es "gefunkt" hat, in denen mir etwas "einleuchtend" oder schlagartig klar wurde - mit Gewißheit, ohne die Herkunft dieses Erkenntnisvorgangs beschreiben zu können.

Bei mir ist es zum Beispiel so, daß sich intuitive Ereignisse oft nach ganzheitlicher Auseinandersetzung mit einem Thema und anschließender Stille einstellen (Stille in Form von meditativem Offensein oder auch . Schlaf).

- * Die für Intuition geeigneten Tages- oder Nachtzeiten aufspüren und nach Möglichkeit nützen.

Bei mir ist dies z. B. . die Zeit am Morgen beim Aufwachen und kurz danach.

Ich habe die Erfahrung gemacht, daß mir in dieser Zeit oft "wie von selber" klar wird, was als nächstes zu tun ist - viel deutlicher als wenn ich am Vortag "grübeln" würde.

Daß dies in unserer technokratisch geprägten Umwelt und in Anbetracht der zahlreichen Problemkomplexe schwierig sein scheint, ist kein Gegenargument. Ich glaube, daß es Zeit ist, gerade auch diese Schwierigkeiten kreativ anzupacken.

Der Weg dahin mag weit sein. Aber auch lange Wege beginnen mit einem ersten Schritt.

Ich hoffe, daß uns die genannten Übungen helfen, zumindest die Richtung zu erahnen, in der wir sehen und gehen können, wenn wir die uns geschenkten Talente nützen wollen.

Es ist eine Richtung, die neuesten und zugleich auch "uralten" Einsichten entspricht. Sie kann mit einer längst bekannten - nur leider wenig gelebten - Aufforderung aufgezeigt werden:

"Gehet nicht auf in den Sorgen dieser Welt, suchet zuerst das zum Leben Wesentliche: den Weg zum Befreienden, den Weg zur größeren Liebe! (traditionell ausgedrückt: "Das Reich Gottes"). Gottes Reich und alles andere wird uns - so bestätigt die biblische Offenbarung - dazu geschenkt werden (!).

Ich glaube, daß mit diesem schlichten Text der Zugang zur Quelle des Schöpferischen angesprochen ist. Denn wo ist diese Quelle, wenn nicht dort, wo Leben geschaffen und zur Entfaltung gebracht wird: also dort, wo L i e b e wirkt?

Ich kenne keinen besseren Weg zum Entdecken und Entwickeln der uns geschenkten Talente als eben den: zu lieben, lieben zu lassen ^{von Herzen} und uns der Kraft befreiender Liebe zu öffnen, hier und jetzt.

© Copyright beim Verfasser: Dr. Peter Rohner
p.ro@well-win.com