

- **Die Sehnsucht nach Abschalten**, nach innerem Frieden und Stille und nach uns selbst lässt uns meditieren und Satsangs oder Retreats besuchen. Doch je tiefer der Frieden in unserer Morgenmeditation, je allumfassender die Stille während einer Woche des Rückzugs, desto schmerzhafter ist es zu erleben, wie schnell uns der Strudel der täglichen Abläufe und Geschehnisse wieder aufgesogen hat und die Stille uns unwirklich und unerreichbar erscheint.

Stille im Alltag

Wie wir
die *Stille*
in unser
tägliches
Leben
bringen
können





Text:

Maria A. Rappay



Ich persönlich

habe das immer und immer wieder erfahren. An einem bestimmten Punkt meines Lebens war ich so frustriert, dass ich meiner Sehnsucht den Rücken kehrte und versuchte, ein Leben ohne Meditation zu führen. Glücklicherweise nicht sehr lang. Die Sehnsucht war größer als der Schmerz des scheinbar vorgeprogrammierten Ping-Pongs zwischen einem meditativen Zustand und der Teilnahme an der Welt.

Warum können wir die Erfahrung von Stille im Alltag nicht halten?

Wenn wir von einem Retreat in unser alltägliches Leben zurückkommen, ist dies nicht nur der Wechsel eines äußeren Rahmens. Wesentlicher ist, dass unsere Überlebensstrategien und Muster, die wir im Retreat

nicht benötigten, wieder aktiv werden. Die Erkenntnis, dass da niemand ist, der etwas macht, wird überdeckt vom Ego, das von den Ideen des Verstandes angetrieben wird und glaubt, Dinge kontrollieren oder forcieren zu müssen. Unsere unbewussten Überzeugungen über uns selbst, über andere und über die Welt übernehmen wieder unser Leben und ziehen uns aus der Stille heraus.

Hinzu kommt, dass der Verstand des Einzelnen durch den kollektiven Verstand verstärkt wird. Kollektiv schwimmen wir in einem Meer von Überzeugungen, die alle davon ausgehen, dass das Außen (Erfolg, Geld, Macht, der Seelenpartner etc.) uns glücklich machen kann, wenn wir uns nur genügend anstrengen und das „Richtige“ tun oder entscheiden.

Was hilft uns, die Stille in der Welt zu leben?

Das unglaublich einfache Geheimnis ist Atem- und Körperachtsamkeit. Sie führt uns augenblicklich aus den Gedanken und unbewussten Mustern heraus in das Hier und Jetzt. Nur dort ist ja die innere Stille erfahrbar.

Atem- und Körperachtsamkeit schafft Bewusstsein: Im Hier und Jetzt kann ich erforschen, welches Muster mich gerade aus der Stille meines Seins herauszieht.

Vielleicht sind Sie jetzt enttäuscht, weil diese Methode so unspektakulär ist – nichts Gechannelltes, nichts Kompliziertes, wofür Sie viele Seminare besuchen müssen, nichts Außer-Gewöhnliches ... Für unseren Verstand ist es zu einfach. Mein Leben hat es jedoch verändert. Atem- und Körperbewusstsein hilft mir enorm, wenn mir der Verstand mit vielen Ideen, was ich alles tun müsste, Druck macht.

Und ich bin in ausgezeichneter Gesellschaft: Buddha hat schon vor 2500 Jahren Achtsamkeit als Grundlage und Weg zur Erleuchtung gelehrt. Das berühmte Satipatthāna-Sutta (Rede von den Vergegenwärtigungen der Achtsamkeit) enthält genaue Anweisungen Buddhas, wie man die Aufmerksamkeit auf Atem und Körper richten muss, um Befreiung zu erlangen. Im Ānāpānasati-Sutta (Rede vom bewussten Ein- und Ausatmen) widmet sich Buddha nochmals gesondert der Atem-Achtsamkeit.

Stille im Alltag



Wie führen uns Atem- und Körperachtsamkeit in die Stille?

1. Wir kommen aus den Gedanken in den Augenblick.
2. Muster können gesehen werden.
3. Aufregung, bedingt durch Gedanken und Gefühle, kann sich beruhigen.

Aus den Gedanken in den Augenblick

Richte ich meine Aufmerksamkeit auf Atem und Körper, wird der Gedankenstrom unterbrochen. Vielleicht waren die Gedanken unbedeutend. Oder der Verstand war auf ein (scheinbares) Problem fixiert, womit eine innere Enge einherging. In beiden Fällen entsteht Raum: Jetzt kann die Stille wieder sichtbar werden.

Spüren Sie jetzt, wie Sie sitzen. Nehmen Sie sich Zeit, Ihre Füße auf dem Boden zu spüren. Sind sie warm? Welchen Kontakt haben sie zum Boden? Verweilen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit eine Weile bei Ihren Füßen.

Dann lade ich Sie ein, Ihren Rücken wahrzunehmen. Wo fühlt er sich entspannt an, wo eventuell verspannt? Kann er sich anlehnen? Was passiert, wenn Sie sich bewusst zurücklehnen und das Sich-Anlehnen-Können ein paar Momente genießen?

Können Sie erleben, dass Gedanken und

■ **„Auf unseren Atem oder Körper zu achten, führt uns aus dem Verstand heraus in den Augenblick.“**

angebliche Pflichten in den Hintergrund treten, Ihr ganzes System sich beruhigt und entspannt?

Die Stille ist immer da – es ist nur eine Frage, wohin unsere Aufmerksamkeit geht. So lange wir sie unserem Verstand geben, werden wir die Stille in uns nicht wahrnehmen können. Denn der Verstand ist konditioniert auf Problemlösung und das Schaffen von Problemen, wo gar keine sind. Er führt uns in die Vergangenheit, und wir ärgern uns vielleicht, oder er führt uns in die Zukunft, und die macht uns Angst.

Wenn wir in Gedanken sind, können wir

auf alle Fälle nicht gleichzeitig jetzt hier sein – und so ist der Raum der Stille überdeckt. Auf unseren Atem oder Körper zu achten, führt uns aus dem Verstand heraus in den Augenblick.

Muster erkennen und auflösen

Unbewusste Muster oder unerlöste Gefühle in uns ziehen uns so lange aus der Stille heraus, bis wir sie erkennen. Schaffen wir mit Atem- oder Körperachtsamkeit eine Zäsur in dem, was wir gerade tun oder erleben, entsteht Raum. Hier können wir erforschen, was uns gerade antreibt. Muster lösen sich durch Bewusstsein und durch das Fühlen dessen, was ich fühle, auf.

In der heutigen Diskussion über Stress und Burnout wird oft übersehen, dass es viel weniger die äußeren Umstände sind, die dazu führen, sondern innere Einstellungen, sogenannte Stressmuster.

Wenn ich in einem Moment von Stress oder Druck innehalte und meinen Atem wahrnehme, kann ich mir bewusst werden über das Muster, das mich gerade auf Trab hält. Will ich perfekt sein? Habe ich mir zu viel aufgeladen, weil ich nicht Nein sagen kann? Geht die Welt unter, wenn ich zu einem Meeting zu spät komme? Bei dieser inneren Erforschung kann ich erkennen, dass es bei meinem Problem gar nicht um Leben oder Tod geht – das gaukelt uns nämlich unser Verstand gerne vor, und unser Nervensystem spiegelt dies. Unser Nervensystem ist dann sehr erregt, und wir fühlen enorme Anspannung oder sogar Angst und Panik. Wie oft erlebe ich viel Erregung und Druck in meinem Körper – und wenn ich ehrlich hinschaue, was tatsächlich gerade passiert, ist es bestenfalls eine Mücke im Universum!

Übererregung des Nervensystems beruhigen

Jede Art von Stress wirkt auf unser Nervensystem. Wir spüren dies als Unruhe, Anspannung, Gereiztheit, Ungeduld, angezogene Schultern, Atemlosigkeit, Kopfschmerz ... bis hin zu Panik oder Todesangst.

Wenn wir dann innehalten und bewusst unseren Körper oder Atem spüren, kann sich unser Nervensystem wieder beruhigen. Denn



dadurch wirken wir der physiologischen Stressreaktion entgegen, und fühlbar verlangsamen sich Puls und Herzschlag, der Atem vertieft sich wieder, der Magen entkrampft usw.

Wenn Stress unser Nervensystem übererregt und die Amygdala aus Angst oder Trauma Amok läuft, ist es völlig unmöglich, die Stille zu erleben! Die Amygdala ist ein Gebiet im Gehirn, das bei der Entstehung der Angst beteiligt ist und lebenswichtige Warn- und Abwehrreaktionen einleitet. Obwohl die Stille immer zugegen ist, wird sie für uns nur erlebbar, wenn wir uns sicher fühlen und das Nervensystem entspannt ist.

Vor ein paar Jahren – es war kurz vor einer für mich wichtigen Prüfung – überfielen mich große Angst und Panik und ich konnte einige Nächte nicht schlafen. Trotz jahrelanger Meditationspraxis und tiefem Wissen um die Stille und den unendlichen Raum erlebte ich, dass ich gefangen war in Aufruhr und Übererregung. Erst später, als ich mich mit den Vorgängen im Körper bei traumatischen Zuständen beschäftigte, verstand ich, dass es nötig ist, das Nervensystem wieder zu beruhigen.

Der Körper kann ein sicherer Ort werden

Je mehr ich in meinem Körper zu Hause bin, desto leichter kann ich bei mir bleiben und das Leben von Augenblick zu Augenblick erfahren. Bei Angst oder hoher Erregung ist eine wirksame „Erste-Hilfe-Maßnahme“, die Füße und den Kontakt zum Boden zu spüren. So können wir wieder ein Gefühl von Sicherheit herstellen und ins Hier und Jetzt kommen, wo meist keine direkte Bedrohung herrscht.

Traumatisierte Menschen sind oft von ihrem Körper abgespalten, weil der physiologische oder emotionale Schmerz im Moment des Traumas zu unerträglich war. Es ist schwer für sie, sich sicher zu fühlen. Dann kann Meditation eine Flucht aus dem Hier und Jetzt sein. So lange etwas da ist, was ich abspalte, kann ich im Alltag nicht in der Stille verweilen. Sei es der Körper, seien es Erfahrungen oder Gefühle: Im Untergrund ziehen sie an meiner Aufmerksamkeit und lassen mich nicht zur Ruhe kommen.

Die Übung der Atem- oder Körperachtsamkeit bricht die Macht des Verstandes. Während ich meinen Körper intensiv von innen erlebe, bekommen die Gedanken keine Aufmerksamkeit mehr und tiefere Schichten unseres Selbst können sich zeigen. Verdrängte Gefühle können an die Oberfläche kommen und durch das Spüren im Körper erlöst werden.

Ich verspreche Ihnen: Die Praxis der Atem- und Körperachtsamkeit wird Sie zu immer größerer Gelassenheit führen und das Erleben von Stille und Frieden in Ihrem Leben festigen. ▲

[MARIA A. RAPPAY]

Maria A. Rappay ist seit 30 Jahren auf dem spirituellen Weg. Als Atem- und Traumatherapeutin (Somatic Experiencing) begleitet sie in ihrer Praxis in München und Herrsching. www.wege-aus-distress.de. Menschen bei Krisen, Trauma, Angstzuständen und Depression. Zusammen mit ihrem Partner Wolfgang Zapf leitet sie im Sati-Institut www.sati-institut.de. Workshops für Körper-Achtsamkeit, Stressbewältigung und Meditation.



Genieße dich selbst

Erfahre Freude, Stille und
Heilung durch liebevolle
Präsenz mit Körper, Atem
und Gefühlen

Unsere Einladung ist,

- durch Achtsamkeit das Wohlgefühl im Körper vertiefen
- gehalten sein in einem Feld von Liebe
- mit großer Sanfttheit fühlen
- innere Stille und Freude (wieder) entdecken
- tiefere Selbsterkenntnis finden
- und natürlich Sonne, Meer, Strand und Kontakte mit Gleichgesinnten genießen...



Urlaub **plus***
Mit Maria A. Rappay
& Wolfgang Zapf

Frühbuche-
rabatt bis
28.02.2013

* Mehr auf
www.sati-institut.de
- oder unverbindlich den
Seminarflyer anfordern:
Telefon 08152-982400
info@sati-institut.de