



Leseprobe

Safi Nidiaye

Innehalten

Das Handbuch der kleinen und großen Auszeiten.
Endlich mal für mich sein

Bestellen Sie mit einem Klick für 18,00 €



Seiten: 272

Erscheinungstermin: 28. Oktober 2019

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Auch im hektischsten Alltag zu Ruhe und Gelassenheit finden: Dieses praktische Handbuch bietet echten Seelenbalsam für alle Gestressten und Überlasteten. Mit konkreten Anleitungen und Übungen kann sich jeder die Auszeit nehmen, die er gerade braucht, um die inneren Kraftquellen zu entdecken, die in uns verborgen sind: Sekundenschnelle, erholsame innere Rückzüge in belastenden Situationen, unbemerkt vom Gegenüber. Kurzauszeiten von einer oder mehreren Stunden, um den Kopf wieder frei zu bekommen und neue Kraft zu tanken. Eintägige bis mehrwöchige Retreats zuhause oder anderswo, um sich in aller Ruhe um die eigenen Gefühle zu kümmern, bewusste Entscheidungen zu treffen oder die spirituelle Entwicklung zu fördern. So können wir wieder zu uns selbst finden und mit frischer Lebensenergie unsere eigenen Wünsche und Ziele verwirklichen.



Autor

Safi Nidiaye

Safi Nidiaye, geb. 1951, ist eine der meistgelesenen deutschen Autorinnen im Bereich psycho-spirituelle Lebenshilfe. Aus der Praxis der Meditation heraus entwickelte sie zu Beginn der 1990er-Jahre die »Körperzentrierte Herzensarbeit«, eine in Laien- und Therapeutenkreisen populäre Methode der Selbstwahrnehmung, mit deren Hilfe die Lösung von Lebensproblemen, die Befreiung von körperlichen Symptomen und das Erwachen aus falschen

Safi Nidiaye
Innehalten

Safi Nidiaye

INNE- HALTEN

Das Handbuch der
kleinen und großen Auszeiten

INTEGRAL

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen und Empfehlungen sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Dennoch übernehmen die Autorin und der Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier beschriebenen Anwendungen ergeben. Bitte nehmen Sie im Zweifelsfall bzw. bei ernsthaften Beschwerden immer professionelle Diagnose und Therapie durch ärztliche oder naturheilkundliche Hilfe in Anspruch.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Erste Auflage 2019

Copyright © 2019 by Integral Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.

Redaktion: Sabine Zürn

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München
unter Verwendung von Motiven von © akamaraqu/AdobeStock,

©LoveKay/AdobeStock; © nuranvectorgirl/GettyImages

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: Pustet, Regensburg

ISBN 978-3-7787-9295-7

www.Integral-Lotos-Ansata.de

www.facebook.com/Integral.Lotos.Ansata

Inhalt

Vorwort.....	9
--------------	---

Teil I

Der Außenwelt den Rücken kehren –
Sinn und Gestaltung der Auszeit

Was bringt ein Rückzug?	12
Wie gestaltet man einen Rückzug?	14
Die Vorgeschichte dieses Buches.....	17
Die besondere Rolle der Körperzentrierten Herzensarbeit im Besinnungs-Rückzug.....	19

Teil II

Zu sich kommen und in sich gehen

Auf die Stimme des Herzens hören	23
Die eigene Energiequelle anzapfen	27
Bei sich sein – außer sich sein	30
Die Intimität mit sich selbst entdecken	38
Entspannung trotz Elektrosmog	39
Der Zwangs-Stopp oder Warum habe ich das nicht längst entdeckt?	44

Teil III

Eintägige Auszeiten ohne besondere Vorbereitung

Der Ich-Tag	46
Prinzip Freier Sonntag	48
24-Stunden-Fasten	51
Der Klärungs-Rückzug	52
Der Nicht-Existenz-Tag	59
Der Entspannungs-Rückzug	61
Rückzug zu zweit	65

Teil IV

Universalwerkzeuge für ein effizientes Auszeitprogramm

Den Körper entladen	74
Entswitchen: Das Gehirn von Elektrostress befreien	76
Meine Spontan-Bewegungs-und-Ton-Übung	77
Die Körperzentrierte Herzensarbeit – Mein Universalwerkzeug für den Besinnungs-Rückzug und das ganze Leben	80
Gehen als Übung	100
Den Atem spüren	103
Das stille Sitzen	109

Teil V

Auszeit ohne »Aus-Zeit«

Der unbemerkte Kurz-Rückzug in einer Situation ..	114
Wie Sie sich eine Besinnungsminute verschaffen . . .	120
Sich mitten im Berufsalltag vom Stress befreien	122

Mini-Auszeiten für immer und überall	127
Wie Sie Energie und Aufmerksamkeit zusammenhalten können	135
Alltägliche Tätigkeiten als Auszeit nutzen	138
Der innere Urlaub	140
Zuflucht nehmen bei sich selbst	146

Teil VI

Kleine Auszeiten von einer halben Stunde bis zu einem halben Tag

Mein effizientes Komplett-Rezept für einen kurzen Rückzug	153
Den Kontakt mit sich selbst wiederfinden	155
Kontakt mit der Natur	156
Morgenmeditation	158
Abendmeditation	172

Teil VII

Der ein- oder mehrtägige Besinnungs-Rückzug

Das spirituelle Retreat	182
Die Meditation	190
Das Visualisieren von Licht	192
Das Wiederholen heiliger Wörter oder Sätze	196
Eingang- und Abschlussrituale	200
Das Retreat einer größeren Sache widmen	201
Vorbereitungen für einen längeren Rückzug	207
Ablaufplan für das spirituelle Retreat	210
Die drei Körperübungen	214
Die drei Atemübungen	220

Drei Übungen zur Einstimmung	225
Die sechs Meditationsthemen	229
Wie Sie Ihr Retreat gestalten können	240
Eintägiges Intensiv-Retreat mit Herzensarbeit und spirituellen Übungen	242
Rückzug für zwei Tage oder ein Wochenende.	245
Mehrtägige Intensiv-Retreats.	246

Teil VIII

Weitere Tipps und Anregungen

Worauf Sie bei der spirituellen Übung besonders achten sollten	249
Weiterüben im Alltag	250
Gegenwärtig sein statt in Gedanken.	252
Tipps für die Auszeit im Alltag	255
Der Schlaf – unsere tägliche Auszeit.	257
Der letzte Rückzug	260
Auszeit aus der Beziehung	262
Literatur- und Quellenverzeichnis	265
Über die Autorin	269

Vorwort

Als Seele sind wir frei, und unser Königreich ist grenzenlos. Starten wir nicht als Kind mit der Erwartung, dass unser Leben unser Königreich sei? Und sollte es nicht auch so sein? Aber nur wenigen gelingt es, in ihrem Leben zu herrschen wie ein König oder eine Königin. Wir haben uns unsere Macht und Souveränität abnehmen lassen oder sie freiwillig abgegeben. An unsere Arbeitsstelle, unsere Chefs, an König Geld, an unsere Angehörigen, an das, wonach wir süchtig sind, an unsere elektronischen Geräte, an Apps und Onlineshops, an Unternehmen, die uns suggerieren, dass wir ohne ihre Produkte nicht mehr leben können, damit wir immer mehr Geld dafür ausgeben. Gestresst, unter Druck, erschöpft oder in Unbewusstheit verfallen, haben wir die Sehnsüchte und Ziele unserer Seele längst vergessen oder als »unrealistisch« abgehakt.

So sehr Sie auch unter Zwängen, Anforderungen, Einschränkungen leiden mögen, tief in Ihrem Innern gibt es immer noch Ihr Königreich. Den Platz, an dem Sie Ihre Kraft, Ihre Größe, Ihre Schönheit, Ihre Macht, Ihre Freiheit, Ihre Souveränität und Ihr Gleichgewicht wiederfinden und Ihr Leben wieder seinen Sinn bekommt. Erobern Sie sich Ihr Königreich wieder zurück, damit Sie das sein können, was Sie wirklich sind, und das tun, was Sie wirklich tun möchten.

Um Ihr Königreich zu finden, klinken Sie sich aus dem Gewohnten aus, gönnen sich eine Auszeit, ganz für sich selbst und mit sich allein. Um es sich zu erhalten, suchen Sie es so oft wie möglich auf – für einen Augenblick, für eine längere Zeit oder während eines spirituellen Rückzugs.

Der Außenwelt den Rücken kehren – Sinn und Gestaltung der Auszeit

Dies ist ein Buch für alle, die sich nach einer Auszeit sehnen, ob sie nun Zeit dafür haben oder nicht. Falls Sie sich dafür Urlaub nehmen können, finden Sie Vorschläge für ein- und mehrtägige Rückzugsprogramme, die Ihnen zu Besinnung, Klärung, Neuorientierung, Erholung und neuer Motivation verhelfen können. Wer im Moment keine Zeit für Auszeit hat, aber mitten im stressigen Alltag öfter mal eine kurze Besinnungs- oder Erholungspause machen möchte, wird hier Anregungen für Mini-Auszeiten finden: einige Atemzüge lang, ein paar Minuten, eine halbe Stunde, eine oder mehrere Stunden. Dafür benötigen Sie nichts weiter als sich selbst. Das Grundprinzip ist immer gleich: Für einen Augenblick oder eine längere Zeit ziehen Sie sich zurück, kehren der Außenwelt den Rücken und wenden sich ganz Ihnen selbst zu.

Was bringt ein Rückzug?

Rückzug weckt mich auf aus der Hypnose meiner Situation, meiner Perspektive, meiner virtuellen Welt, meiner realen Beziehungen. Rückzug gibt mir Freiheit.

Rückzug gibt mir die Möglichkeit herauszufinden, was ich wirklich will. Zu agieren statt zu reagieren.

Meine Aufmerksamkeit in der Außenwelt haben und dann wieder bei mir, außen und wieder innen – das kann ausgewogen sein wie Ebbe und Flut, wie Ein- und Ausatmen, wie Yin und Yang.

Bin ich aber ständig damit beschäftigt, auf die An- und Herausforderungen der Außenwelt zu reagieren, laufe ich Gefahr, mich zu verlieren. Die Seele, dieses unerschöpfliche, unergründliche, geheimnisvolle innere Ich, kommt zu kurz. Ich verliere meine Energie, meine Motivation, erschöpfe meine Ressourcen. Ich schöpfe nicht aus der Tiefe; ich bewege mich ständig nur an der Oberfläche. Das ist schade, denn aus der Tiefe meiner Innenwelt tauchen eigentlich ständig Ideen, frische Gedanken, neue Erkenntnisse, neue Perspektiven und damit neue Energie auf; aber ich achte nicht auf sie, da ich anderweitig beschäftigt bin. Um ihnen Beachtung und Raum zu geben, damit sie sich entfalten können, muss ich mir ein wenig Zeit für mich selbst nehmen und mich, und sei es nur für einen Moment, von allem zurückziehen. Dafür gibt es mehrere Möglichkeiten:

- in einer Situation: ganz unbemerkt, für die Dauer von ein paar Atemzügen
- aus einer Situation: für ein paar Minuten

- aus dem Alltagsleben überhaupt, für eine Stunde, einen halben oder einen ganzen Tag. Oder mehrere. Oder für eine Woche. Oder zwei.

Es liegt an Ihnen festzulegen, wozu Ihnen ein solcher Rückzug dienen soll. Ich sehe eine ganze Palette möglicher Vorteile:

- sich entspannen, mal alles loslassen,
- zu sich kommen, um aus der alltäglichen Hypnose oder der einer Situation aufzuwachen, um seinen eigenen Standpunkt zu finden,
- sich um seine Gefühle kümmern,
- Raum für seine Seele schaffen,
- neue Perspektiven, neue Motivation finden,
- Klarheit, Lösungen, Antworten finden, Entscheidungen treffen,
- auftanken,
- seine Freiheit entdecken und genießen,
- die Stimme seines Herzens sprechen lassen,
- sich erneuern,
- sich heilen,
- und viele andere mehr, Sie werden sie selbst definieren.

Haben Sie schon einmal beobachtet, was geschieht, wenn Sie einfach mal innehalten und nichts tun? Wenn Sie sehr erschöpft sind und sich bisher keine Zeit genommen haben, um sich auszuruhen, werden Sie einschlafen. Oder Sie werden auf Ihre ständig ablaufenden Gedanken und inneren Dialoge aufmerksam.

Also schlafen oder denken. Oder vor sich hindösen. Oder sich irgendwie beschäftigen. Arbeiten. Putzen. Basteln. Spa-

zieren gehen. Eine ungeplante Auszeit ohne besonderes Programm ist ganz sicher segensreich, ja sogar notwendig, und zwar nicht nur ab und zu als etwas Besonderes, sondern mehrmals täglich. Sie verschafft uns das notwendige Gegengewicht zu Aktivität und Kommunikation mit der Außenwelt und trägt dazu bei, dass wir gesund bleiben. Aktivität – Passivität; außer sich sein – bei sich sein. Wie Schlafen und Wachen, Ein- und Ausatmen sollte das im Gleichgewicht sein. Für eine solche natürliche, ungeplante Auszeit bedarf es keiner Anleitung.

Möchten Sie sich zurückziehen, um Ihre alte Form wiederzugewinnen und nach dem Rückzug genauso weitermachen zu können wie vorher? Dann reicht es wahrscheinlich aus, einfach Ihrem Erholungsbedürfnis nachzugeben. Brauchen Sie Entspannung, Passivität, Ruhe (weil Sie zu viel gearbeitet haben) oder eher Bewegung an der frischen Luft? Wählen Sie die Art von Urlaub, die Ihrem körperlichen Bedürfnis am ehesten entspricht – im Wald, am Meer, in den Bergen, in einem Wellness-Center oder zu Hause. Vielleicht müssen Sie nur einmal das Gegenteil von dem machen, was Sie im Alltag tun. Oder einfach mal ausschlafen. Auch hierfür brauchen Sie keine Anleitung.

In diesem Buch geht es um etwas anderes: um einen »geordneten Rückzug«, der ganz gezielt einem Zweck dient.

Wie gestaltet man einen Rückzug?

Das ist eine wichtige Frage, denn wenn Sie nicht vorher klären, wozu Ihre Auszeit gut sein soll und wie Sie sie gestalten möchten, wird Ihr Rückzug möglicherweise nicht

besonders wirkungsvoll sein. Ich möchte Ihnen Möglichkeiten vorstellen, um Ihren Rückzug effizient zu gestalten: effizient im Sinne einer Absicht, die Sie selbst bestimmen.

Sie werden Möglichkeiten kennenlernen, um sich blitzschnell innerhalb einer konkreten Situation zu besinnen, um eine kürzere Auszeit so zu gestalten, dass sie Ihnen das bringt, was Sie beabsichtigen oder benötigen, und eine längere Auszeit zu einer tiefen, transformierenden Erfahrung werden zu lassen.

Wir sind im Allgemeinen viel zu gestresst, angespannt, überflutet mit Eindrücken und angefüllt mit Gedanken, um uns mal eben schnell von allem zurückziehen und zu uns selbst kommen zu können. Körper und Geist unruhig, angespannt, das Gemüt überreizt ... da braucht es wirkungsvolle Instrumente, um trotz der vielleicht nur kurzen Zeit wirklich alles hinter sich lassen zu können, sich zu entspannen, zu sich zu kommen und sich neuen Perspektiven, neuen Gefühlen, neuen Ideen öffnen zu können.

Ein Rückzug will daher gestaltet sein. In diesem Buch finden Sie Anleitungen für ganz kurze, mittlere, längere und lange Auszeiten sowie sehr machtvolle Instrumente, die Ihnen zu einem »geordneten Rückzug« verhelfen, welcher sinnvoll und effizient Ihrer Absicht dienen kann.

Eines – für mich das wichtigste – dieser Instrumente ist die Körperzentrierte Herzensarbeit. Was die kleinen Rückzüge im Alltag betrifft – die »Auszeit ohne Aus-Zeit« –, auf die ich besonders ausführlich eingehen werde (weil sie so dringend von so vielen benötigt werden), so geht nichts über diese Methode. Nichts entlastet Körper und Psyche so schnell und gründlich wie eine korrekt ausgeführte Körperzentrierte Herzensarbeit (s. Teil IV im Kapitel »Die

Körperzentrierte Herzensarbeit – Mein Universalwerkzeug für den Besinnungs-Rückzug und das ganze Leben«). »Körperzentriert« heißt meine Herzensarbeit deshalb, weil der Körper dabei im Zentrum der Wahrnehmung steht.

Am Anfang werden Sie ein wenig Lern- und Übungszeit benötigen, um die Methode kennenzulernen, aber mit der Zeit wird sie zu einem ständigen Begleiter im Alltag und kann in einer höchst wirksamen Kurzform in Minuten- oder sogar Sekundenschnelle angewendet werden.

Zu Beginn des praktischen Teils werde ich Ihnen aber zunächst eintägige Rückzugs-Rezepte vorstellen, für die Sie weder Kenntnisse der Körperzentrierten Herzensarbeit noch sonstige Instrumente oder Vorbereitungen benötigen.

Nach den Mini-Auszeiten im Alltag werden Sie dann meine Anleitungen für kürzere, mittlere und längere Auszeiten bis hin zu spirituellen Home-Retreats finden.

Bei allen Rezepten geht es darum, eine Auszeit so zu gestalten, dass Sie zu sich selbst zurückfinden. In Ihre Mitte. Dass die Auszeit Sie wieder in Kontakt bringt mit dem, was das Leben für Sie kostbar und lebenswert macht; Sie mit der Quelle von Lebenslust, Motivation, Begeisterung, Liebe und damit auch Energie verbindet, die in Ihrem Innern zu finden ist. Das klingt vielleicht esoterisch, aber es ist eine ganz einfache Sache. Wenn Sie sich einmal statt nach außen nach innen wenden, gelangen Sie automatisch in Kontakt mit jenen tiefen Gefühlen, die Sie mit sich selbst verbinden, mit Ihrem Herzen, Ihrer Seele. Die Sie erkennen lassen, was Ihnen wirklich wichtig ist in diesem Leben oder in der Situation, in der Sie sich befinden. Sie werden dafür nichts weiter brauchen als sich selbst und einen Platz, an dem Sie nicht gestört werden.

Die Vorgeschichte dieses Buches

In den 1980er- und 1990er-Jahren war neben der Meditation die Erforschung der Intuition meine Leidenschaft, mein Hobby, meine Wissenschaft. Es gibt nur eine Weise, die Intuition zu fördern: nämlich sofort auf sie zu hören, wenn sie sich meldet. Aber das macht oft Angst. Die innere Stimme ist ja nicht klar als solche zu erkennen («Hallo, hier spricht deine Intuition»), daher zweifeln wir und schon entstehen Unsicherheit, Zweifel, Angst: Was, wenn ich mich täusche?

Also dachte ich mir, ich brauche ein »ungefährliches« Terrain, um zu üben, meiner inneren Stimme immer sofort zu folgen. Zu diesem Zweck erfand ich für mich selbst ein Spiel, das ich »Prinzip Freier Sonntag« nannte. So entstand das erste einer Reihe von eintägigen Auszeit-Programmen, die ich im vorliegenden Buch vorstelle (s. »Prinzip Freier Sonntag«).

Ein anderes Übungsfeld war das »24-Stunden-Fasten« (s. »24-Stunden-Fasten«). Eines Tages dachte ich mir, dass es vielleicht ganz segensreich sein könnte, einmal 24 Stunden lang nichts zu mir zu nehmen, nicht nur im körperlichen, sondern auch im geistigen Sinne. Nichts lesen, nicht fernsehen, kein Radio hören, mit niemandem sprechen. Ich dachte mir, das müsse sich reinigend auswirken und Raum schaffen für Ideen, die aus meinem Innern auftauchen. So war es auch, und es tat mir so gut, dass ich es jeden Monat wiederholte und mich, obwohl mir Hungern stets ein Gräu- el war, schon Tage vorher darauf freute. Auch dies ist eine der Anregungen für eintägige Auszeiten, die ich mit Ihnen teilen möchte.

Ein drittes Auszeit-Spiel, das ich für mich entwickelte, ist der »Ich-Tag« (s. »Ich-Tag«). Als ich das Alleinleben aufgab

und meine erste langjährige Beziehung begann, erfand ich diesen besonderen Tag, den jeder Partner von Zeit zu Zeit für sich in Anspruch nehmen durfte. »Ich-Tag« hieß: Dieser Tag gehört mir. An diesem Tag darf ich von morgens bis abends genau das tun, was ich gern tun möchte und was mir guttut, und mein Lebenspartner darf, wenn gewünscht, einen unterstützenden Rahmen dafür bieten, sich aber nicht einmischen. Wir hatten beide viel Freude daran, uns selbst und einander den Spaß zu gönnen und zu ermöglichen. So viel zu den einfachen eintägigen Auszeit-Rezepten, die Sie am Anfang dieses Buches finden werden.

Nicht immer hat man die Möglichkeit, Auszeit zu nehmen. Viele Menschen leiden ja enorm unter Zeitdruck. Durch die Entwicklung der Körperzentrierten Herzensarbeit und das Anwenden dieser Technik auf alle möglichen alltäglichen und besonderen Situationen habe ich entdeckt, dass man auch »Auszeit ohne Aus-Zeit« machen kann. Die Herzensarbeit hat mir zu etlichen Tricks verholfen, mich unbemerkt und schnell mitten in einer sich gerade abspielenden Situation zurückzuziehen und zu mir zu kommen, um die emotionale Lage zu klären und meinen eigenen Standpunkt oder die beste Handlungsmöglichkeit zu finden. Diese Mini-Rückzüge (s. »Auszeit ohne Auszeit«), die ganz unbemerkt und im Stillen stattfinden und sehr wirkungsvoll sind, werde ich ebenfalls in diesem Buch mit Ihnen teilen. Um sie allerdings so schnell und effizient anwenden zu können, wie eine Situation dies meist erfordert, sollten Sie die Körperzentrierte Herzensarbeit erlernen (falls noch nicht geschehen).

Überhaupt ist die Herzensarbeit – ich habe sie Anfang der 1990er-Jahre entwickelt und seither weiter verfeinert und

unterrichtet – für mich *das* zentrale Instrument fürs Leben: für die Lösung von Problemen, das Erwachen aus Identifikationen, um mein Herz für andere zu öffnen, um meine Beziehungen zu klären und auf eine erwachsenere Basis zu stellen, aber auch, um mich für die spirituelle Arbeit zu öffnen und mich auf sie einzustimmen. Daher hat sie für mich nicht nur im Alltag, sondern auch in jedem Besinnungsrückzug (Retreat) einen zentralen Platz.

Die besondere Rolle der Körperzentrierten Herzensarbeit im Besinnungs-Rückzug

Meine ersten Meditations-Retreats fanden statt, bevor ich die Körperzentrierte Herzensarbeit entdeckt hatte. Die spirituellen Übungen konfrontierten mich mit vielen Fragen, vielen Lebensthemen, vielen Emotionen. Ich war damals sehr stark mit den dabei auftauchenden Emotionen identifiziert, sowohl mit negativen Gefühlen, wie sie manchmal bei der Konfrontation mit den eigenen Bewusstseinsinhalten ausgelöst werden – Ärger, Ohnmacht, Trauer, Verzweiflung, Schuldgefühle – als auch mit positiven, manchmal erhebenden, überwältigenden Gefühlen. Es hieß, man solle diese Emotionen einfach wahrnehmen, aber damals wusste ich überhaupt nicht, was es bedeutet, ein Gefühl wahrzunehmen. Ich hatte es einfach. Oder wurde davon überwältigt.

Im Licht der Meditation und von höheren Ebenen aus betrachtet, konnte ich erkennen, dass meine alltägliche Sichtweise irreführend war, dass das Leben einen ganz anderen Sinn hat und meine Rolle in etwas anderem bestand, als ich dachte. Am Ende war ich gereinigt, erhoben, erleuchtet, in

der Lage, hinter die Dinge zu schauen. Aber zurück in der Alltagswelt bemerkte ich immer wieder, wie schnell ich in meine gewohnten Verhaltensmuster fiel. Ich sah es auch an anderen. Sie bemühten sich sehr, die in der Meditation gewonnene neue Perspektive und Stimmung aufrechtzuerhalten, und manchen gelang das auch äußerlich sehr gut, aber um den Preis der Verdrängung ihrer Emotionen.

Wenn man nicht sehr wach und aufmerksam ist, entwickelt man zwar ein sehr schönes, freundliches, lichtvolles Gebaren, doch Wut, Ärger, Frustration oder Gefühle, klein, lächerlich, unwichtig oder abgelehnt zu sein, schiebt man weit weg und nimmt sie selbst nicht mehr wahr. Andere aber, die ein Gespür dafür haben, können diese negativen Gefühle deutlich spüren. Man strahlt sie aus und sie schleichen sich ein in die Art und Weise, wie man auf Menschen und Vorfälle reagiert.

Als ich jedoch die Körperzentrierte Herzensarbeit entdeckt und entwickelt hatte, besaß ich auf einmal ein Instrument, um mit den auftauchenden Emotionen adäquat umzugehen. Nun gab es keinerlei Notwendigkeit mehr, negative Emotionen zugunsten eines (schein-)heiligen Verhaltens zu unterdrücken oder »umzuwandeln«, denn ich konnte sie von einer neutralen Warte aus wahrnehmen, ohne mich mit ihnen zu identifizieren. Und mehr noch: Ich konnte mein Herz für sie öffnen, ihnen Verständnis und Mitgefühl, Achtung und Erlaubnis geben. Hinter allen negativen Emotionen konnte ich den Schmerz entdecken, der das eigentliche, wahre Gefühl war. In Wirklichkeit war ich nicht wütend, hasste nicht, sondern etwas tat mir sehr weh, und ich wehrte mich dagegen. Jedes Mal, wenn ich mein Herz für ein zuvor verdrängtes Gefühl öffnete, erlebte ich einen Moment der

Heimkehr zu mir selbst, einen Moment, in dem mein Herz offen und berührt war, und dies wurde zu einem exzellenten – und überdies ganz natürlichen – Sprungbrett in höhere Ebenen des Bewusstseins und damit zu Meditation und spirituellen Übungen.

Die Körperzentrierte Herzensarbeit wurde zur Brücke zwischen der hohen Einstimmung im Retreat und dem Alltagsleben, zur Möglichkeit, eine langfristige, bleibende Veränderung zu erreichen. Sie verbindet die nüchterne, neutrale Wahrnehmung, wie sie im Zen-Buddhismus und im Yoga praktiziert wird, mit der Herzenskultur der christlichen und der Sufi-Spiritualität.

Seither habe ich nie wieder ein Retreat gemacht oder angeleitet, ohne dass die Körperzentrierte Herzensarbeit darin eine zentrale Rolle spielte. Sie unterstützt die spirituelle Übung, vertieft sie und macht sie konkreter.

Rund 20 Jahre lang habe ich alljährlich Einzel-Retreats in einem Meditationscamp in den Bergen absolviert, manchmal eine Woche, manchmal zwei Wochen lang, einmal auch drei. Ich habe auch viele Menschen bei ihren Einzel-Retreats als »Retreat-Guide« (Führer, Begleiter) anleiten dürfen.

Beides gehört zu den schönsten Erfahrungen meines Lebens. In Buchform ist es nicht möglich, Ihnen eine individuell auf Sie zugeschnittene Anleitung für ein solches spirituelles Retreat an die Hand zu geben. Dazu brauchen Sie den schützenden und inspirierenden Rahmen eines Meditationscamps oder Klosters und eine qualifizierte individuelle Anleitung.

Dennoch möchte ich Ihnen die Möglichkeit eines spirituellen »Home-Retreats« vorstellen. Abgeleitet aus der Essenz meiner eigenen Erfahrungen habe ich Anleitungen für

ein- oder mehrtägige spirituelle Retreats entwickelt, die Sie problemlos anwenden können, wenn Sie ein wenig Erfahrung mit Meditation haben und sich auf ein paar Tage Alleinsein einlassen können. Wählen Sie aus verschiedenen Optionen diejenige aus, die Ihnen gerade stimmig erscheint, und gestalten Sie Ihren eigenen Ablaufplan. Meine Meditationsanleitungen, kombiniert mit einleitenden Körper-, Einstimmungs- und Atemübungen, können Ihnen einen anderen Blick auf sich selbst, aufs Leben, auf die Welt und damit auch eine andere Stimmung und Emotion eröffnen, sodass Sie am Ende erneuert und inspiriert aus Ihrem Rückzug hervorgehen.

Und danach? Die Retreats gehen vorbei. Die Erinnerung verblasst. Die Erlebnisse kann man nicht wiederholen. Die Veränderungen in Stimmung und Perspektive, die im Retreat geschehen, halten manchmal nicht allzu lange an und werden überdeckt vom Alltagsdenken und -fühlen. Was mir aber geblieben ist, ist ihre Essenz. Etwas, das kostbar und unzerstörbar ist. Und das Wissen, dass etwas Wunderbares den Hintergrund meiner Existenz bildet (und wenn das für meine Existenz gilt, muss das ja für die Existenz von allen gelten). Auch wenn es mir im Alltag nicht mehr so zugänglich ist, aber ich weiß, dass es existiert.

