

MBSR-Vertiefungskurs

2019

1. Kursabend



© Brigitte Kantz
www.dortmund-mbsr.de

Impuls zum Thema "Visionen im Jetzt leben" von Doris Zöls

„Be the change you want to see in the world.“

Mahatma Gandhi

Diese Worte von Mahatma Gandhi machen uns Mut, unsere Visionen im Hier und Jetzt zu leben, nicht auf ein Morgen zu warten, auf Zeiten, wo sie vielleicht besser passen.

Visionen sind keine Träume. Sie sind auch keine Vorstellungen oder Wünsche, die aus der Unzufriedenheit mit unserer jetzigen Situation geboren sind. Visionen sind Einsichten, sind Inspirationen, die uns ganz unerwartet einen Blick durch das Fenster in eine neue Welt erhaschen lassen.

Auf den ersten Blick erscheint sich diese Sicht sich auf die Zukunft zu beziehen. Doch das täuscht. Visionen liegen nicht in der Zukunft. Sie zeigen uns die Welt, wie sie im Hier und Jetzt erscheinen kann und sie finden nur da ihre Verwirklichung.

Visionen zeigen uns, wie wir jetzt das Leben neu ergreifen können, nicht erst in zukünftigen Zeiten, wenn sich die Umstände geändert haben. Sie verlangen jedoch von uns den Mut, unsere Grenzen zu überschreiten. Wir sind meist gefangen in Konventionen, geprägt von Gewohnheiten. Wir haben Angst, diese loszulassen. Wie sollten wir uns auch davon befreien können, ohne uns von allem Bestehenden abzuschneiden?

Hat sich uns einmal eine Vision eröffnet und wir ergreifen sie nicht, eben weil wir uns nicht vorstellen können, uns im Hier und Jetzt von Gewohntem loszusagen und uns dem Neuen, Ungewohnten zuzuwenden, hinterlässt dieser Schritt nicht nur Unzufriedenheit. Die Vision lebt in unserem Geist weiter, drängt nach vorne, will gelebt sein. Doch da wir sie nicht entfalten lassen, verwandelt sie sich in Resignation, die dann ein fruchtbarer Boden für Depressionen, aber auch für Zynismus bildet.

Visionen sind nicht von unserem Ich abhängig, welches sie verwirklichen könnte. Visionen haben in sich eine Kraft, die sie zur Entfaltung treibt. Was sie behindert ist unser Ich, das an Altem festhält, Angst vor Veränderung hat, sich davor fürchtet, etwas zu verlieren. Es macht uns glauben, es nicht zu schaffen, dass alles dagegen spricht und wir an dem, was ist, lieber fest halten sollen.

Doch wie könnten wir jemals etwas festhalten? Nichts ist fest, alles wandelt sich. Nur in unserer Vorstellung halten wir etwas in Händen, glauben etwas zu besitzen. Hartnäckig ist diese irrealen Angst vor Veränderung, so dass sie uns als die Wirklichkeit erscheint.

Wagen wir den ersten Schritt und öffnen uns für die Visionen, werden wir erleben, wie uns Kraft zukommt. Wir erfahren, wie die Visionen im Außen einen Widerhall finden und uns dadurch Unterstützung von außen zukommt, so dass sie sich wie von selbst verwirklichen. Wir gehen mit, lassen uns verändern und können erleben, wie eine Veränderung nicht von irgendwoher kommt, sondern sich in uns selbst auftut und gelebt werden möchte.

Körperübungen zum „sich wohl fühlen“ von Julie Henderson

Summen

Diese Übung kannst du in jeder Position machen. Für die meisten ist es am einfachsten im Liegen.

Lege dich bequem hin.

Lasse deine Stimme tönen: hmmmmmmmm. Lasse diesen Klang als Vibration durch deinen Körper wandern. Konzentriere dich dabei mehr darauf, wie sich der Klang anfühlt, als darauf, wie er sich anhört.

Lasse den Klang – das gefühlte Pulsieren des Tones – bis in dein Gehirn wandern, in deine Arme und Hände, durch den Rumpf hinunter bis zu den Beinen und Füßen. Je entspannter du bist, wenn du tönst, desto weiter wird der Klang gehen. Die Menschen um dich herum hören den Klang vielleicht nicht, aber du wirst fühlen, wie er sich fortbewegt, feiner und feiner durch deinen Körper. Summe eine Weile und ruhe dich dann aus. Summe etwas länger und ruhe auch etwas länger. Nach und nach wird der gefühlte Klang deinen ganzen Körper durchdringen.

Warum? Wirkungen

Du erinnerst dich, Schall bewegt sich durch Kompression und Ausdehnung des Materials, durch das er dringt – ob Luft, Wasser oder das Holz einer Tür. Diese Welle von Kompression und Ausdehnung entsteht auch, wenn du einen Ton erzeugst, der durch deinen Körper wandert. Dieser Puls des Öffnens und Schließens spannt und entspannt in deinem ganzen Körper alle Arten und Ebenen von Gewebe – von den Flüssigkeiten bis zu den Knochen. Muskeln, Flüssigkeiten, Nerven, Organe, Knochen – alles wird durch diesen pulsierenden Klang berührt und massiert.

Weil der Klang durch deinen ganzen Körper wandert, löst er die inneren Blockaden, die dich von Teilen deiner selbst trennen oder dir das Gefühl geben, aus lauter kleinen einzelnen „Ichs“ zu bestehen – die oft voneinander getrennt sind. Weil sich diese Barrieren durch den Klang auflösen, wird das Körperbild einheitlicher und der Energiefluss tiefer und vollständiger.

Summen entspannt und tonisiert sanft und schnell alle Teile des Körpers, die durch den Klang berührt werden. Der Gewinn daraus hängt davon ab, wohin wir den Ton schicken. Wenn wir z.B. in unseren Rachen summen, kann es sein, dass es uns leichter fällt, zu sagen, was wir meinen.

Seufzen:

Es ist wohl nicht wirklich notwendig zu erzählen, wie man seufzt. Atme tief ein und lasse die ganze Luft mit einem leichten Stoß des Zwerchfells auf einmal wieder heraus; gleichzeitig mache ein Geräusch wie „Ah“.

Warum?

Alles, was die Kapazität des Atmens erhöht, ist gut, denn wenn wir mehr atmen, sind wir vitaler, empfänglicher und kraftvoller.

Seufzen „pumpt“ insbesondere das Zwerchfell und unterstützt so die Bewegung aller anderen Diaphragmen. Je eutoner und elastischer unsere Diaphragmen sind, umso leichter und angemessener können sich unsere Körperflüssigkeiten (Blut, Lymphe, cerebrospinale Flüssigkeit) bewegen, was bedeutet, dass wir uns generell mobiler und weniger träge fühlen. Angemessener Flüssigkeitsstrom bedeutet auch angemessene Energieverteilung.

Angemessener Flüssigkeitsstrom bedeutet auch ausgewogener innerer Flüssigkeitsdruck. Dieser ausgeglichene innere Flüssigkeitsdruck ist tatsächlich das, was uns aufrecht hält und uns fast unweigerlich das Gefühl von Selbstvertrauen gibt.

Anwendungsmöglichkeiten für die Übung: Einen guten Ort im Körper finden

Die Übung lässt sich sehr leicht in den Alltag integrieren

Immer wenn uns der Freiraum verloren geht, ist es sehr hilfreich, mit der Aufmerksamkeit an den guten Ort zurück zu kehren

Wenn wir in Gefahr sind, uns in Konflikte zu verstricken

Oder auch, wenn uns eine Stresssituation uns innerlich in Bann hält

Der angenehme, gute Ort ist wie ein sicherer Hafen

Z.B. bevor wir einen Vortrag halten, ein Konfliktgespräch führen oder in eine andere, für dich mit Stress verbundene Situation begeben kannst du dich fragen:

- Wo in meinem Körper fühle ich mich gerade wohl?
- Beschreibe dann das wohlige Gefühl mit Worten wie z.B. dort ist es weich, weit und kuschelig.
- Kehre dann in der Stresssituation selbst mit deiner Aufmerksamkeit hin und wieder an diesen guten Ort zurück.

Übungsvorschläge:

- Übe regelmäßig eine der dir bekannten Übungen wie: Bodyscan, Sitzmeditation, Atemmeditation, Yoga, Atempause, Gehmeditation
- Praktiziere die „Körperübungen zum wohl fühlen“ bei Bedarf oder integriere die Übungen in deine Achtsamkeitspraxis, z.B. vor oder nach einer Sitzmeditation
- Experimentiere mit der Übung „Summen“ in Alltagssituationen: z. B. beim Duschen, auf dem Weg zur Arbeit, beim Autofahren, vor dem Einschlafen usw.
- Praktiziere die Übung: „Einen guten Ort im Körper finden“ wann immer es sich für dich stimmig anfühlt. Achte auf Momente im Alltag, in denen du „den guten Ort“ als Ressource einsetzen kannst.