

Mehr



Energie durch innere Balance

Sich entspannen zu können ist heute für viele fast schon eine Kunst. Wir zeigen deshalb verschiedene Möglichkeiten auf, wie Sie wieder zu innerer Ruhe finden und gleichzeitig mehr Energie und Lebensfreude gewinnen. **Text: Ilse Königstetter, Illustrationen: Julie Foot**

Hektik und Leistungsdruck bestimmen unseren Alltag. Durch die technischen Errungenschaften leben wir zwar immer bequemer, die Fähigkeit zur Beschaulichkeit bleibt dabei aber häufig auf der Strecke. Die Folge: permanenter Streß, Burn-out-Syndrome, Sinnlosigkeitsgefühle, psychosomatische Beschwerden. Viele von uns fühlen das Manko noch, vermissen die Stille und Besinnlichkeit und suchen einen Ausweg aus ihrem von äußeren Zwängen bestimmten Leben.

Dabei sind uns meditative Zustände durchaus vertraut. Wer sich in einen Sonnenuntergang oder das friedliche Plätschern eines Flusses versenken kann, meditiert bereits. Diese harmonischen Augenblicke erleben die meisten von uns allerdings recht selten. Deshalb benötigen wir heute Techniken, die uns helfen können, unser Zentrum wieder zu spüren, die Hingabe an das „Im-Augenblick-

Sein“ zu ermöglichen, uns in uns selbst hinein zu entspannen.

Meditation ist in allen Kulturen in irgendeiner Form bekannt. Ziel aller Meditationstechniken ist eine Versenkung in sich selbst, in dem sich bislang brachliegende Bewußtseinsbereiche offenbaren können. Entspannung und Streßlösung fallen dabei quasi als angenehme „Nebenerscheinungen“ an. Diesem komfortablen Zwischenergebnis folgt die oft weniger angenehme Suche nach der vollständigen Persönlichkeit.

Wir setzen Maßstäbe für „gut“ und „böse“, verdrängen dabei einen großen Teil unserer Persönlichkeit in einen Schattenbereich und verhindern damit die volle Entfaltung unseres Wesens. Meditation unterstützt diese Selbsterkenntnis und hilft, alles anzuschauen und anzunehmen, wie es ist. Durch die tiefe innere Ruhe verschwinden Äng-

ste und Verkrampfungen. Nach regelmäßiger Übung stellt sich ein grundsätzliches Gefühl der Ruhe, Entspannung und Gelassenheit ein. Daraus entstehen größere Unabhängigkeit, Selbständigkeit, Risikobereitschaft und Toleranz gegenüber anderen.

Die Meditations- und Entspannungstechniken sind vielfältig und wirken individuell verschieden. Es liegt in der persönlichen Verantwortung, welchen Weg oder welche Methode man wählt. Keine Technik ist schlechter als eine andere, aber manche passen genauer zur jeweiligen Persönlichkeit. Behutsam betriebene Meditation ist nicht gefährlich, weil sie sich harmonisch zu den wahren und zentralen Bedürfnissen von Körper und Seele verhält. Jeder Mensch ist in der Lage zu spüren, was ihm bekommt und was ihm schadet. Darauf zu hören ist der Schlüssel zum Selbst.

Hier stellen wir Ihnen nun fünf probate Möglichkeiten vor, Streß abzubauen und innere Balance zu finden.

TANZ ALS MEDITATION

Contemplative Dance ist eine in Europa noch weitgehend unbekannt Disziplin. Sie entwickelte sich aus einer Kombination des amerikanischen Improvisationstanzes mit buddhistischen Meditationsprinzipien. „Die Praxis des Contemplative Dance besteht darin, für alle Emotionen und Situationen, die uns begegnen, offen zu sein“, beschreibt der deutsche Tanz- und Bewegungspädagoge Norbert Faller. Da der Tanz selbst dabei zur Meditation wird, ist die Qualität der Erfahrung von der der Sitzmeditation völlig verschieden. Für Einsteiger ist die Bewegung von Vorteil, weil man damit leichter in den Moment kommt. „Ruhig zu sitzen, nichts zu tun und Stille zuzulassen, ist für die ▶



meisten Menschen schwierig“, weiß Norbert Faller aus Erfahrung. Deshalb hält er in seinen Kursen die Sitzmeditation, die den Selbsterfahrungsprozeß einleitet, relativ kurz. Anschließend folgt eine Phase der persönlichen Bewußtseinsübung, in der die Wahrnehmungen des Körpers, seine Bewegungen und die Sinneswahrnehmungen (Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Tasten und Denken) erforscht werden. Dabei wird nichts kritisiert oder beurteilt, sondern es wird willkommen geheißen, was ist. Norbert Faller: „Zu Beginn ist es günstig, dem nachzugehen, was sich gut anfühlt und Wohlbefinden verursacht.“ Ist man später geübter, lernt man auch, Fehlendes und Schwieriges, wie beispielsweise „ne-

gative“ Gefühle, anzunehmen. Der dritte Teil des Prozesses nennt sich „offener Raum“, dem im Contemplative Dance ein besonderer Stellenwert zukommt. Dabei sitzt die Gruppe im Rechteck, bis ein Teilnehmer / eine Teilnehmerin aufsteht und mit der Absicht in den Raum tritt, alles loszulassen. „Auch hier entsteht anfänglich viel Angst, weil man dabei gesehen wird und fast jeder glaubt, irgendeiner Vorstellung von sich selbst entsprechen zu müssen“, kennt Therapeut Faller die Probleme, mit denen man in dieser Situation konfrontiert ist. Umso intensiver und positiver kann dann die Erfahrung werden, von der Gemeinschaft angenommen und wertgeschätzt zu werden. Und zwar genauso, wie man

ist. Dabei wird die Gemeinschaft als Spiegel verstanden, der Teile von uns selbst oder anderen wiedergibt, die wir allein nicht gesehen hätten. Aus dieser Vielfalt entsteht dann sozusagen der Tanz, allein, zu zweit oder mit mehreren anderen, der die verschiedensten Qualitäten haben kann: Austausch mit anderen, imitieren, aufnehmen und ablegen, berühren u. v. m. Den Abschluß bilden eine kurze Schlußmeditation und eine Diskussion über das Erlebte. Contemplative Dance ermöglicht tiefgehende Selbsterfahrung, die dazu dient, Integration zu unterstützen, zu neuen Entdeckungen zu ermutigen, Motivationen zu klären, sich zu pflegen, es sich gut gehen zu lassen, spirituelle Disziplinen zu stärken, an der Gemeinschaft

teilzunehmen und jedem seinen Platz in der Welt zu zeigen.

Norbert Faller bietet auch in Österreich die Möglichkeit, „Contemplative Dance“ kennenzulernen.