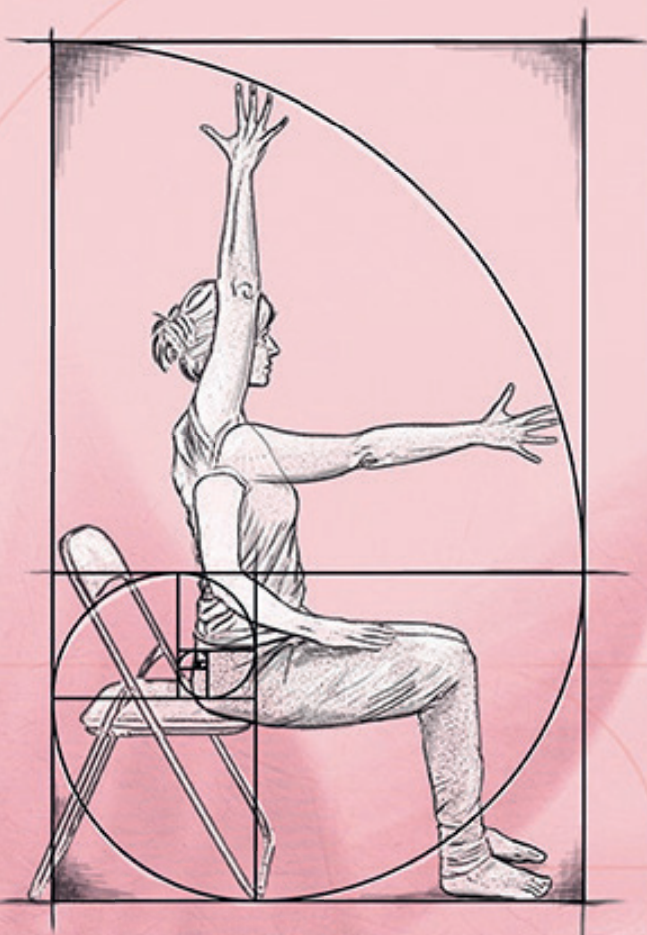


KÖRPER. BEWUSST. SEIN

Kirsten Endrikat
Matthias Ennenbach



Die Kunst der Entspannung
in der Anspannung

All Rights reserved WINDREERD

1. Auflage 2019

© 2019 Windpferd Verlagsgesellschaft mbH, Oberstdorf

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Verbreitung und Vervielfältigung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Ohne schriftliche Genehmigung darf kein Teil des Werkes in irgendeiner Form reproduziert, oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Buddhistische Psychotherapie BPT® ist eine eingetragene Marke
Achtsame Selbststeuerung ASST® ist eine eingetragene Marke
Umschlaggestaltung: Jennifer Jünemann | www.bitdifferent.de
Abbildungen: Matthias Ennenbach, überarbeitet von Thomas Hajdu
Lektorat: Sylvia Luetjohann
Satz & Layout: Marx Grafik & ArtWork
Druck und Bindung: C. H. Beck, Nördlingen



Printed in Germany
ISBN 978-3-86410-218-9
www.windpferd.de

All Rights reserved

Inhalt

Einführung	5
KAPITEL 1 · ANNÄHERUNGEN AN DAS THEMA	7
Die Etappen auf unserem Weg	8
Körper.Bewusst.Sein	9
<i>Der Körper</i>	10
<i>Das Bewusstsein</i>	10
<i>Das Sein</i>	11
Körperentfremdung	11
<i>Sich selbst (nicht) spüren können</i>	12
Wir selbst können uns wandeln	13
Alles beginnt mit einer Absicht	16
KAPITEL 2 · ANSPANNUNG UND ENTSPANNUNG	19
Unsere inneren Spannungen	20
Die Auswirkungen von Anspannung und Entspannung	21
<i>Entspannung will das Bewusstsein zu sehr entspannen</i>	23
<i>Anspannung will das Bewusstsein zu sehr anspannen</i>	24
<i>„Entspannung“ in der Anspannung</i>	26
<i>„Anspannung“ in der Entspannung</i>	29
KAPITEL 3 · DIE ERSTEN SCHRITTE ZUR VERÄNDERUNG	31
Körperbewusstsein – ein wissenschaftlicher Exkurs	32
<i>Die Symbolfunktion des Körpers</i>	34
<i>Das Problem der Körperdistanzierung</i>	35
Unser Körper als Lehrmeister	36
Der neurowissenschaftliche Zugang zur Körperebene	39
Die Atmung	42
<i>Die Atemprüfung</i>	42
<i>Wie wir unsere Atmung</i>	
<i>bewusst steuern können</i>	43
Die Weisheit unseres Körpers	48
<i>Körper und Geist bilden eine Einheit,</i>	
<i>funktionieren aber verschieden</i>	49
<i>Was uns stärkt</i>	52

All Rights reserved

KAPITEL 4 · DIE KÖRPERLICHE PRAXIS	53
Die ersten Übungen	54
<i>Die Körperebene der Übungen</i>	55
<i>Die Bewusstseins-ebene der Übungen</i>	56
<i>Die Atembeobachtung verbindet Geist und Körper</i>	57
Anfangsentspannung	57
Aufrechtes Sitzen	61
<i>Weitere Übungen auf dem Stuhl</i>	64
<i>Weitere Übungen ohne Stuhl</i>	75
<i>Endentspannung im Liegen</i>	79
Mikropausen	81
Übungsprotokoll	83
<i>Bilanz</i>	85
<i>Intensivierung</i>	85
KAPITEL 5 · VOM KÖRPERLICHEN ZUM GEISTIGEN	87
Geistige Ruhe trotz äußerer Belastungen	88
<i>Im Auge des Sturms verweilen</i>	89
<i>Negatives mindern und Positives fördern</i>	91
Von der Theorie zur Praxis	93
Körper.Bewusst.Sein	95
Körperhaltung = Geisteshaltung	97
<i>In den Strom treten</i>	98
Der Übungsplan	99
<i>Die fünf Aspekte des Übungsplans</i>	99
<i>Sekunden-Yoga</i>	101
Die Frage nach dem Lebenssinn	102
<i>Spiritualität</i>	103
ANHANG	
Literatur	105
Über die Autoren	106
Veröffentlichungen von Matthias Ennenbach	107
Veröffentlichungen von Kirsten Endrikat	107
Übungsprotokolle	109

All Rights reserved

Einführung

Im Fokus unserer Arbeit stehen Körper und Geist und das Geschenk, diese Integration als *Körper.Bewusst.Sein* zu erfahren. Wie das genau funktioniert und von den daraus entstehenden heilsamen Effekten handelt dieses Buch.

Die beschriebenen Inhalte haben sich im Laufe der letzten Jahre durch zahlreiche Praxis- beziehungsweise Unterrichtserfahrungen entwickelt, die wir mit sehr vielen unterschiedlichen Menschen sammeln durften.

Unsere langjährigen psychologischen Tätigkeiten als Ausbildungs- und Seminarleiter/in führten uns zu einem didaktischen Konzept, wie wir Menschen zu nachhaltigen inneren Veränderungen „bewegen“ können. In diesem Buch bieten wir daher eine konkrete Herangehensweise an, bei der Körper und Geist wieder zusammenfinden und dadurch das Bewusstsein zunimmt. Denn wenn sich Körper und Geist wieder in einer bewussten Verbindung befinden, entsteht etwas Neues. Das verhält sich etwa so, als wenn man Sauerstoff und Wasserstoff zusammenbringt, dann nämlich entsteht daraus Wasser.

Die Inhalte dieses Buches konzentrieren sich schwerpunktmäßig auf Themen wie zum Beispiel Entspannung, Körperübungen, Atmung, Achtsamkeit, Bewusstseinswandel, Geistesschulung, Lockerung und Auflösung von Gewohnheitsmustern, Ressourcenaktivierung, Potenzialentfaltung etc. Diese Themen vermitteln wir auf unterschiedlichen Ebenen und verfolgen dabei einen ganzheitlichen Ansatz. Das bedeutet, dass wir menschliches Lernverhalten berücksichtigen und dessen Funktionsweise nutzen. Intensives und nachhaltiges Lernen geschieht nämlich nicht durch Zu-

All Rights reserved

hören oder Lesen, sondern durch eigenes Erleben. Sinnliche Erfahrungen und die dadurch gesammelten Erkenntnisse sind die mächtigsten Lernimpulse. Das, was Sie heute sind, Ihre Persönlichkeit und Ihre Eigenschaften haben sich ganz sicher nicht dadurch gebildet, dass Sie irgendwo etwas Interessantes gehört oder vermittelt bekommen haben. Es sind Ihre persönlichen Erfahrungen, die Sie geprägt haben. Das ist einer der Gründe, warum wir hier in diesem Buch achtsame Körperübungen mit relevanter Wissensvermittlung kombinieren.

Vielleicht sind Sie nun interessiert daran, dieses kleine Büchlein durchzugehen, um von konkreten Inspirationen für Ihr Leben zu profitieren. Da Lesezeit immer auch Lebenszeit ist, wünschen wir Ihnen eine inspirierende Lektüre.

Matthias Ennenbach & Kirsten Endrikat, Berlin 2018

Annäherungen an das Thema

Bewusster zu leben wird uns immer wieder nahegelegt. Ernährungsumstellungen, Antistresstrainings, Bewegungsangebote, Meditationen, Yogakurse und viele andere Methoden werden dafür angeboten. Einen nachhaltig, regelmäßig funktionierenden Zugang dafür zu finden scheint dabei eine große Hürde zu sein, denn es fällt den meisten Menschen nicht leicht. Dabei spielt erwiesenermaßen die eigene Überzeugung von der Selbstwirksamkeit eine zentrale Rolle, aber auch Intentionen, Planung und weitere selbstregulierende Fähigkeiten. Dazu folgen später noch konkretere Erläuterungen.

Doch so viel sei an dieser Stelle schon verraten: Nach unserem Ansatz ist der erste Schritt zunächst die Selbsterkenntnis und die Bereitschaft, bewusst zu werden.

Wie aber stellt man Bewusstheit her? Wahrscheinlich klingt das zunächst nach Anstrengung, Langsamkeit und Langeweile und wirkt daher abschreckend und wenig motivierend.

Wenn Sie jedoch verstanden haben, dass der Zustand Ihres Bewusstseins darüber entscheidet, wie Sie sich selbst und die Welt sehen, in der Welt leben, sich in ihr bewegen und vor allem, wie Sie sich fühlen, dann können Sie sich der Relevanz dieses bedeutsamen Themas nicht mehr entziehen. Wir möchten Ihnen hier ein Erfahrungskompendium anbieten, in dem Sie auf konkrete Weise zu einem intensiveren, weil bewussteren Leben finden.

All Rights reserved

Aber keine Sorge, wir werden Ihnen effektive Methoden zeigen, die Sie ganz leicht umsetzen können. Sie müssen dafür nicht alles verändern oder drastische Maßnahmen umsetzen. Es sind vielmehr die kleinen Dinge, die es heilsam zu summieren gilt.

Manchmal entstehen schlimme Dinge nicht durch große Katastrophen, sondern durch die Ansammlung zahlloser kleiner Unachtsamkeiten oder geringfügiger Probleme. Bekanntlich höhlt der stete Tropfen den Stein. Auf dieser Philosophie der kleinen Schritte basiert unser Angebot.

Die Etappen auf unserem Weg

Sie fragen sich jetzt sicher: Können wir uns als Erwachsene wirklich nochmal deutlich verändern? Unser aktuelles Funktionieren ist meist dadurch geprägt, dass wir unbewusste innere Gewohnheitsmuster abspulen. Wenn wir dann erkennen, dass solche Muster auch Flexibilität und Lebensfreude vermindern, mitunter sogar Gefangenschaft erzeugen, wir Leidenskreisläufe durchlaufen und eine positive Sicht aufs Leben einbüßen, weil wir eher funktionieren als wirklich zu leben, dann entsteht oft eine Suche nach Alternativen. Wie können wir uns davon befreien?

Früher hieß es immer: Einen alten Baum verpflanzt man nicht, oder: Einem alten Hund bringt man keine neuen Kunststücke bei. Heute wissen wir, dass man sich nur dann nicht verändert, wenn es kein Interesse mehr für neue Dinge gibt und stattdessen nur noch Routinen abgespult werden. Ein Leben auf der Basis von reinen Gewohnheitsmustern fühlt sich einerseits zwar wohlig vertraut an, andererseits jedoch führt es zwangsläufig zu geistigem Abbau und einem Gefühl innerer Leere. Natürlich können Sie diese Leere mit Aktionismus, Konsum oder Medien zu

füllen versuchen, aber glücklich oder zufrieden werden Sie damit erfahrungsgemäß nicht.

Wir bieten Ihnen hier einen überaus heilsamen, effektiven und wirkungsvollen Weg an, um über die Kultivierung von Körper-Bewusstsein zum *Körper.Bewusst.Sein* zu kommen. Was halten Sie von einem Selbstversuch? Dazu wollen wir Sie im Folgenden einladen.

Körper.Bewusst.Sein

Vielleicht haben Sie den Eindruck, dass Sie Ihren Körper pflegen und achten und auch, dass Sie Ihren Verstand gut nutzen können. Aber prüfen Sie bitte einmal jetzt Ihre Körperhaltung. Wie fühlen sich Ihr Rücken und Ihren Schultern an? Wie atmen Sie gerade?

Es sind tatsächlich Gewohnheitsmuster und innere Programme, die das steuern. Natürlich sind solche inneren Programme hilfreich, aber sie führen uns auch vollkommen aus dem bewussten Zustand heraus. Besonders in schwierigen Situationen, die eigentlich unsere volle Bewusstheit benötigen, verstärkt sich diese innere Neigung, nur noch auf der Basis von Gewohnheitsmustern zu reagieren. Dieses Funktionieren durch Muster wie auf Autopilot, betrifft sowohl geistige wie auch körperliche Abläufe. Unser Körper wird dabei oft funktionalisiert, um keine Störsignale zu erhalten.

Die fatale Folge ist, dass der Umgang mit unserem Körper immer unbewusster wird. Insbesondere bei Stressverhalten wir uns sogar extrem körperfeindlich. Anstatt dem Körper genau in dieser schwierigen Phase der Anstrengung etwas Gutes zu tun, haben wir eher die Neigung zu körperfeindlichem Verhalten (wie zum Beispiel Konsum von Substanzen, Passivität etc.).

Der Körper

Unser Körperempfinden kann natürlich immer nur im Hier und Jetzt sein, da unser Körper vollkommen verhaftet an die Materie ist. Er erinnert uns ständig an unsere vielen Bedürfnisse und führt uns unsere Grenzen sowie auch unsere Endlichkeit und Vergänglichkeit vor. Zudem ist er ein guter Lehrmeister für das Thema Veränderung und Wandel, denn unser Körper ist einem permanenten Wandel unterworfen. Der Stoffwechsel führt zu einem immer neuen Empfinden von kurzem Wohlsein bis Mangel- und Schmerzsignalen. Und wir sind stetig und automatisiert damit beschäftigt, diesen Signalen und Bedürfnissen nachzugehen.

Das Bewusstsein

Zur wichtigen Klärung vorweg: Nachfolgend werden Begriffe wie Bewusstsein, Geist, Verstand synonym verwendet. Das ist eine Vereinfachung, die auf unsere geistigen Prozesse verweisen möchte.

Unser Bewusstsein ist, ganz anders als unser Körper, nicht an das Hier und Jetzt gebunden. Deshalb wandert es sehr gerne durch die Zeit. Wir spekulieren über Zukünftiges und grübeln über Vergangenes. Dabei trennen sich Körper und Geist. Diese Trennung hat für uns erhebliche Folgen. Insbesondere entstehen durch solche Aufteilungen innere Spannungsbögen, die unser Bewusstsein verwirren. Es ist ein wenig so wie bei einer Schneekugel, die mit Schwebepartikeln gefüllt ist. In Ruhe sehen wir ein klares Bild, aber sobald wir sie schütteln, „schneit“ es.

Wenn unser Bewusstsein unter Spannung gerät, es „geschüttelt“ wird, trübt sich unsere Sicht. Alle Energie geht in Folge zur geistigen Tätigkeit, der eigene Körper verliert jegliche Aufmerksamkeit. Dies gilt jedoch nicht bei starken

Körpersignalen, hier bleibt der Körper bewusst, jedoch im negativen Sinn.

Das Sein

Unser Sein ist vollkommen abhängig vom Zustand unseres *Körpers* und unseres *Bewusstseins*. Wenn unser Körper beispielsweise Schmerzsignale sendet, Hunger und Durst oder andere Bedürfnisse spürbar werden, entstehen in uns starke Spannungen und Impulse in dieser Richtung. Der Zustand unseres Bewusstseins entscheidet darüber, wie wir uns selbst und die Welt sehen. Sind wir beispielsweise verliebt, ist alles rosarot, sind wir traurig, legt sich über alles ein dunkles Tuch.

Körper, Bewusstsein und Sein hängen also untrennbar miteinander zusammen. Deshalb werden wir uns diese Etappen etwas genauer anschauen und einige Hindernisse auf dem Weg thematisieren.

Körperentfremdung

Obwohl uns doch rein gar nichts so nah ist wie unser eigener Körper, verlieren wir dennoch sehr leicht den Kontakt zu ihm. Das betrifft insbesondere stressgeplagte Menschen. Die „Musik der Ablenkung“ ist einfach zu laut. Die Aktivitäten, die wir unbewusst abspulen, wirken oftmals verwirrend. Der Geist wandert stetig von einem zum anderen Aspekt und führt mit der Zeit ein Eigenleben. Grübelei zählt wohl mittlerweile zu den großen Volkskrankheiten. Beim Grübeln, als eine von sehr vielen Belastungsempfindungen, verlieren wir das Bewusstsein für unseren Körper, aber auch jede andere Situation innerer Aufregung, äußerer Stressoren bringt unser Bewusstsein weg von uns selbst, von unseren Empfindungen.

Wir beobachten sehr oft bedrohliche Ausmaße von Körperentfremdung, so als wären Mensch und Körper eine Art von Notgemeinschaft, die sich nicht verstehen. Der Körper wirkt dann ungelent, es besteht kein richtiges Empfinden dafür, was heilsam ist und was nicht. Bewegung macht keine Freude. Der Körper beginnt Fettschichten zu bilden oder magert ab oder sendet Schmerzsignale. Bei manifesten körperbezogenen Problemen wird dann ein spezialisierter Arzt konsultiert, der nicht das Ganze, sondern nur seine Fachdisziplin im Blick hat. Das Symptom soll durch den Arzt schnell und schmerzlos mit Medikamenten abgestellt werden.

Vielleicht haben Sie schon lange verstanden, dass Körper und Geist zusammengehören und eine Trennung ungünstig ist. Aber unser Geist fokussiert den Körper eben nicht automatisch. Schließlich gibt es in der Außenwelt genug interessante Dinge, auf die sich unser Geist nur zu gerne stürzt. Sie haben bestimmt auch viele Verpflichtungen, die Ihr Bewusstsein in Anspruch nehmen. Zudem kennen Sie bestimmt auch viele Begehrlichkeiten, Wünsche und Hoffnungen, die zu inneren Spannungen führen, wenn Sie sich diese bewusst machen.

Wie oft lassen Sie Ihr Bewusstsein durch Ihren Körper wandern und jede Region wahrnehmen? Wenn Sie sich als Ganzes erleben möchten, benötigen Sie diese Zusammenführung von Körper und Geist. Vielleicht haben Sie mittlerweile Lust bekommen, genau das zu üben und sich selbst einen Eindruck von den spürbar heilsamen Effekten zu verschaffen.

Sich selbst (nicht) spüren können

Der Verlust an Selbstwahrnehmung hat aber noch weitere Hintergründe. So bauen sich neuronale Areale, die für die Introspektionsfähigkeit zuständig sind, wie die Insula, im Dauerstress ab, sodass wir auch auf dieser Ebene den Kon-

takt zu uns verlieren. Damit können Bewegungsimpulse, Sättigungs- oder Hungerempfindungen, Leistungsgrenzen, die Notwendigkeit von Abgrenzungen etc. nicht mehr adäquat wahrgenommen werden.

Es gibt ein einfaches Rezept: Dauerstress schädigt unsere Fähigkeit zur Introspektion und Ruhe fördert es wieder. Schädigungen sind also in der Regel reversibel.

Leider müssen wir feststellen, dass viele Menschen mittlerweile ein ernsthaftes Problem mit der Ruhe haben. Ruhe wirkt auf viele von uns beunruhigend oder langweilig.

Wer sich nicht spürt, sucht oft nach starken Reizen, damit eine Empfindung entsteht. Allerdings sorgen die starken Reize für eine Zunahme von Stressempfindungen, was wieder die Introspektion mindert. Die daraus folgenden Teufelskreisläufe führen zu immer leidvolleren Zuständen.

Wir sprechen hier über komplexe Auswirkungen, die für uns als Individuum aber auch für uns als Gemeinschaft und Gesellschaft bedeutsam sind. Wer sich selbst nicht spürt, ist für viele Einflüsse offen, fühlt sich abhängig und hilflos und kann sich selbst schlecht steuern. Und darüber hinaus kann man beobachten, dass wer mit sich selbst (mit seinem eigenen Körper) schlecht umgeht, die Tendenz entwickelt, auch Mitmenschen nicht gut zu behandeln.

Wir selbst können uns wandeln

Leider hat unsere Kultur bislang keine äußeren Strukturen oder Angebote entwickelt, um unser menschliches Potenzial auf eine heilsame und aktivierende Weise zu fördern. Sozialisationsinstanzen unserer Gesellschaft (wie elterliche Erziehung oder Schulbildung) vermitteln diese Inhalte leider fast gar nicht.

Da wir auf einen äußeren Wandel nicht warten können oder möchten, bieten wir Ihnen hier konkrete Anregungen für einen sanften und leichten inneren Wandel an. Dieser mittlerweile bewährte Weg ist für jeden gut geeignet. Unabhängig von Ihrer Grundverfassung können Sie sofort mit sanften, leichten Übungen beginnen. Ein sehr zentraler Aspekt ist dabei eine gesteigerte Bewusstheit. Auf dieser Grundlage können wir unser Leben deutlich besser und sicherer gestalten und steuern.

Es eröffnen sich neue einfache, aber äußerst wirkungsvolle Möglichkeiten der Selbststeuerung und, damit verknüpft, die Kunst zu leben sowie Sinn zu erfahren. Ja, zu diesem Thema wurde schon viel geschrieben und gesprochen, aber heute verfügen wir über umfassenderes Wissen. Die Neurowissenschaften mit ihren bildgebenden Verfahren haben ebenso dazu beigetragen wie auch zahllose Studien im Bereich der Medizin, Psychologie und Soziologie. Zudem entstanden in den letzten Jahren immer mehr integrative Modelle. Verschiedene Disziplinen haben positive ganzheitlichere Zugänge hervorgebracht und auch die Integration von Herangehensweisen aus anderen Kulturen, wie zum Beispiel der östlichen Wissenschaft des Geistes, führten dazu, dass bestehende Erkenntnisse durch andere Perspektiven vertieft wurden. Deshalb steht uns heute ein positives Menschenbild offen, das unsere reichhaltigen Potenziale würdigt und zudem exakte Übungsmöglichkeiten eröffnet.

Weil diese Wege zu tiefen und spürbar heilsamen Wandlungen führen, möchten wir in diesem Zusammenhang von der erlernbaren *Lebenskunst* sprechen.

Hiermit ist eine Kunst des Lebens gemeint, die nicht nur philosophisch zu ergründen, sondern die auch tatsächlich und ganz konkret in unserem Lebensalltag umzusetzen ist.

Die grundsätzliche Frage lautet: Möchten Sie bewusst leben oder reicht es Ihnen, dass Sie gut funktionieren?

Vielleicht meinen Sie, dass Sie bereits bewusst leben, aber wir alle stecken so sehr voller Gewohnheitsmuster. Was meinen Sie denn, welche Ihrer alltäglichen Aktivitäten, Handlungen und Gedanken basieren nicht auf der Grundlage von Gewohnheitsmustern? Sie werden nicht viel finden, denn schließlich haben Sie alles, was Sie tun, vorher gelernt und diese Lernerfahrungen führen immer zu inneren Mustern. Da unser Gehirn unbedingt Energie sparen möchte, werden durch immer weitere Wiederholungen neurologisch messbare innere Muster gebaut, die dann einfach nur noch bei Bedarf abgespult werden müssen. Deshalb fühlt es sich oft so an, als würden wir eher funktionieren als wirklich zu leben.

Natürlich könnten Sie einwenden, dass solche Muster auch hilfreich sein können. Das ist absolut richtig, aber die Nebenwirkungen sind beträchtlich. Sie kosten uns gewissermaßen das bewusste Leben, denn sie führen uns in die tiefste Dunkelheit des Unbewussten. Wer sein Leben auf Autopilot verbringt, wird den Tages-, Wochen- und Jahresverlauf als Schnelldurchlauf erleben, und dieser fühlt die Jahre im Eiltempo verstreichen.

Mit der Formulierung „Lebenskunst“ möchten wir einen Akzent setzen und einen Impuls geben. Hiermit sind keine sogenannten Lebenskünstler gemeint, die nur von Luft und Liebe leben, die als Außenseiter den Regenbögen des Lebens hinterhereilen. Der Begriff Lebenskunst soll eher daran erinnern, dass diese wichtige Gabe, zu der wir alle die Veranlagung besitzen, die wir aber in unserer westlichen Welt, die im Wesentlichen auf Gewinnmaximierung ausgerichtet ist, nicht entwickeln konnten oder im Laufe des Erwachsenwerdens wieder verloren haben.

Dies bedeutet aber auch, dass wir nie bei Null anfangen müssen, denn wir verfügen bereits über alles dafür Notwendige. Das Samenkorn ist schon vorhanden.

Aber aufgepasst, wenn wir uns entspannen und loslassen, driften wir schnell in Richtung Unbewusstheit ab. Um Bewusstheit als Lebenskunst in uns zu kultivieren, benötigen wir etwas Engagement für uns selbst, und es ist sogar tatsächlich ein leichter Weg.

Machen Sie also gerne jetzt mit uns den nächsten Schritt: Von zentraler Bedeutung für die Lebenskunst ist die Vereinfachung von komplexen Abläufen. Warum kompliziert, wenn es auch einfacher geht? Dafür hat sich ein ganz spezieller Zugang als besonders hilfreich und bedeutsam herausgestellt. Er basiert auf Lebensweisheiten, die den *Umgang mit Anspannungen* in den Mittelpunkt stellen.

Alles beginnt mit einer Absicht

Wir alle wünschen uns Glück, Zufriedenheit, Frieden, Partnerschaft, Gesundheit und denken dann, dass sich dies mehr oder weniger schon von allein einstellen wird. Eine trügerische Überzeugung, denn ohne konkretes Wollen mit klaren Zielvorstellungen verweilen wir in gewohnten, zumeist unheilsamen Mustern. Stetiges Engagement ist daher für alle oben aufgezählten Bereiche des Lebens von zentraler Bedeutung. Aber warum engagieren wir uns dann so wenig für die eigentlich wirklich wichtigen Bereiche unseres Lebens? Hier ist gut zu wissen, dass sich im Moment des Engagements kritische Stimmen des Geists regen, die sagen: „Ach, das lohnt sich doch nicht“, beziehungsweise „Ist doch egal“, oder Ähnliches. Denn unser Geist ist kein guter „Personal-Trainer“, weil das menschliche Gehirn neurobiologisch zum „Energiesparen“ angelegt ist. Wenn es

nach unserem Geist ginge, sollte alles so bleiben, wie es ist. Wenn der Mensch in seinen Automatismen verweilt, wird das Nervensystem nur noch wenig gefordert. Es wird also Energie eingespart. Beim Verharren im Gewohnten ist jedoch keine Potenzialentfaltung, keine Kreativität, keine Verhaltensänderung oder eine Weiterentwicklung des Menschen möglich.

Am Anfang einer jeden Bemühung steht immer mehr oder weniger bewusst unser Motiv, unsere Absicht. Warum tun wir es? Was möchten Sie damit erreichen? Warum beschäftigen Sie sich mit solchen Themen? Warum haben Sie ausgerechnet dieses Buch und keinen Psychothriller in der Hand?

Haben Sie sich darüber schon mal Gedanken gemacht? Tun Sie es nicht einfach ab, nach dem Motto: Ich nehme immer das in die Hand, wonach mir gerade ist. Die Fragestellung nach unseren zugrundeliegenden Motiven ist keine Kleinigkeit, denn die Anfangsmotivation ist zugleich eine Zielvision und wird somit das Ergebnis bestimmen.

Ihre Absicht und Ihr Zielwunsch könnten zum Beispiel darin bestehen, bewusster zu leben, besser abschalten oder ruhiger schlafen zu können, achtsamer zu sein, effektiver und leistungsfähiger zu werden, etwas für die Gesundheit zu tun; vielleicht waren Sie nur etwas neugierig oder der Zufall war am Werk, oder womöglich haben Sie ein ganz anderes Ziel?

Oft verfolgen wir nur unbewusst tiefer liegende Absichten. Werden wir danach gefragt, entsteht erst einmal etwas Unsicherheit. Was ist meine Absicht? Eine derartige Frage kann auf eine aktuelle Aktion bezogen werden, aber natürlich können Sie sich eine solche Frage auch grundsätzlich stellen. Was ist Ihre Absicht für Ihr gesamtes Leben?

Das ist sicherlich keine leichte, aber dennoch wichtige Frage. Eine Antwort lässt sich dementsprechend nicht aus

dem Ärmel schütteln, doch wir möchten Ihnen mit diesem Buch konkrete Anregungen dafür liefern, wie Sie sich in die Lage versetzen können, die eine Beantwortung solcher Fragen begünstigt. Diese Ausgangslage hat nämlich mit dem Zustand Ihres Bewusstseins zu tun. Dieses Buch bietet einen Weg zu mehr Bewusstheit. Wohin das jedoch führt, bestimmen Sie. Jede dieser eben beispielhaft aufgezählten Absichten und Ziele wird Sie mit den hier angebotenen Methoden auf einen anderen Weg führen. Nehmen Sie sich deshalb einen Augenblick Zeit, um das zu prüfen. Was möchten Sie mit mehr Bewusstheit erreichen?

Bevor wir handeln, ist die Frage danach, was wir wirklich erreichen möchten, ungemein hilfreich. Immer gibt die Absicht das Ziel vor. Wenn Sie sich nur unterhalten möchten, um nicht alleine gelangweilt zu sein, werden diese Situationen ganz anders verlaufen und wahrgenommen, als wenn Sie die Absicht verfolgen, durch Unterhaltung Ihre Beziehungen zu vertiefen oder sich über Inhalte auszutauschen, um etwas zu lernen. Konsumieren Sie, um zu genießen oder um sich zu betäuben?

Werden Sie aktiv, um Geld zu verdienen oder um etwas Sinnvolles zu tun? Die Beispiele, die die Notwendigkeit der Absichtsklä rung verdeutlichen, sind zahllos.