

EXPOSÉ

# THE AUTHENTIC SELF

PRAKTISCHE ANLEITUNG  
ZUM GLÜCKLICHSEIN

VON KAI HILL

**108 ÜBUNGEN FÜR DEN KÖRPER UND DEN GEIST**

**CA. 324 SEITEN**

FOTOS ANNE SMITH

GRAFIK MARIO KIRCHNER

## ÜBERSICHT

Dieses Buch wendet sich an ein breites Publikum und widmet sich in 108 praktischen Übungen der Auflösung von Spannungen im Körper und im Geist.

Die Beschreibungen werden sehr anschaulich und einfach gehalten sein, damit jeder profitiert, wobei alle Übungen wissenschaftlich unterlegt sind. Insofern wird dieses Buch Wissen aus den Bereichen Yoga, Meditation, Coaching, Glücksforschung, und Stressabbau zusammenfassen.

Dafür werde ich unter anderem führende Forscher und Gelehrte studieren und interviewen. Vorrangig aus den Bereichen Neurologie, Psychologie, Glücksforschung, Stress und Meditation.



Ich habe viel darüber nachgedacht und in der Tat sehe ich viel Leid, welches durch die Bearbeitung der Muster in unserem Körper und auf der mentalen Ebene gelöst werden könnte.

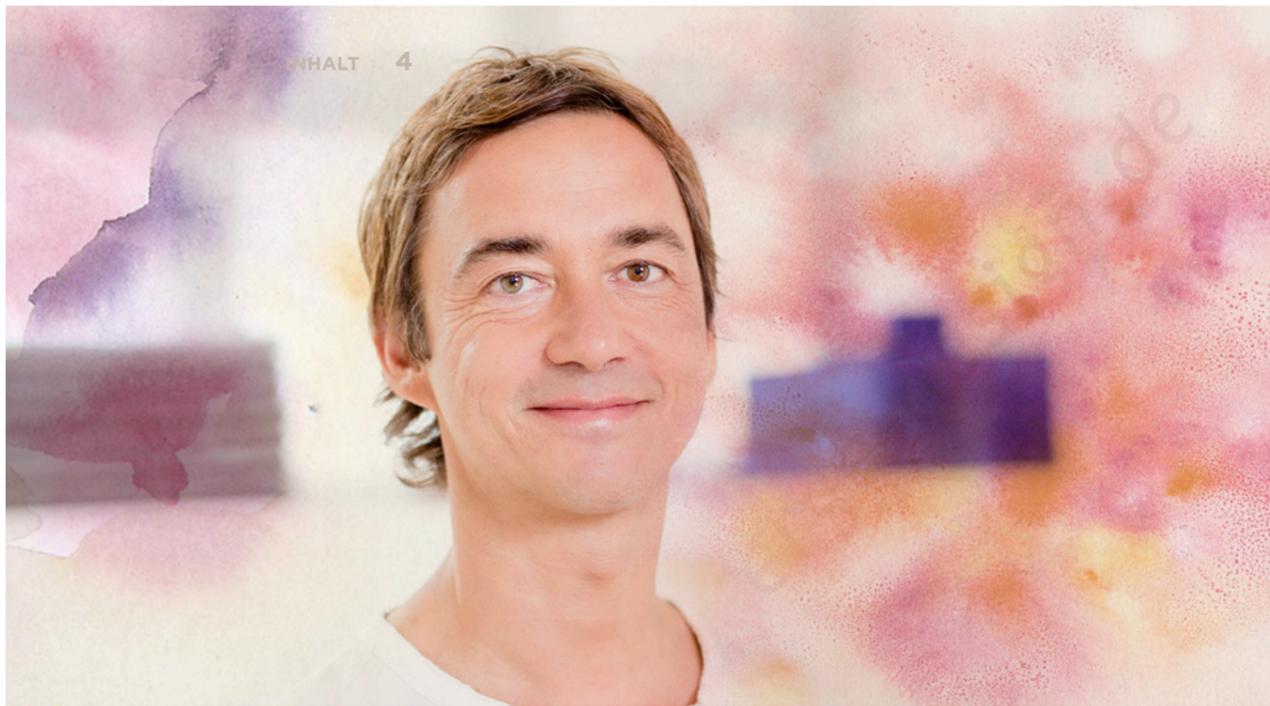
Diese Strukturen und Muster habe ich sowohl selbst in meiner Jahrzehnte langen Praxis (ich praktiziere Yoga seit 1995 und meditiere seit 2008) exploriert und aufgelöst als auch in der Arbeit mit Lehrern wie Elena Brower, Gabrielle Bernstein oder Tara Stiles reflektiert.

Kurzum, ich möchte mit einem Buch genau hier ansetzen und biete mein langjähriges Studium des Körpers, des Geistes und der Verstrickungen dieser Aspekte, die uns davon abhalten, mehr Glückseligkeit zu erfahren sowie ein erfülltes Leben zu führen.

In der Arbeit als Yogalehrer, Coach und Therapeut mit tausenden von Menschen habe ich erfahren, wie sehr sich alle danach sehnen, zu sich selbst zurück zu finden. Diese praktischen, erhellenden und einfachen Übungen können jedermann helfen, wieder bei sich Selbst anzukommen und tiefe Glückseligkeit zu erfahren, so wie es mir gelang. Und wenn es mir gelang, dann kann es jedem gelingen!

Es wird also ein Buch werden mit Übungen, Anleitungen, Fallbeispielen, Interviews, Wissensblöcken, Studien, alten und neuen Schriften, um sich mehr und mehr in seinem Wohlbefinden einzufinden; mehr im Körper, mehr im Atem, mehr in den Strukturen des Geistes.

Es soll neben der körperlichen, geistigen und spirituellen Erfahrung aber auch als Lebensratgeber dienen. Mehr im Sinne von „general interest“ für Menschen, die wenig Zeit und null Zugang zu diesen Themen, sprich zu sich selbst haben.



## TEXT

**KAI HILL**

gründete und leitete über 20 Jahre eine Design- und Kommunikationsagentur mit 35 Mitarbeitern und betreute nationale sowie globale Markenkunden.

Er studierte zeitweise an der UCLA in Los Angeles Mass Media Communication and Sociology.

Er gründete und leitete von 2004-2012 die Hilfsorganisation stars of tomorrow und betreute mit seinen Programmen bis zu 1.500 Waisen und schutzbedürftige Kinder im südlichen Afrika.

1995 während seiner Zeit in New York kam er zum ersten mal mit Yoga in Berührung. 2006 nahm er an seinem ersten Lehrertraining teil. Er ist zertifizierter Anusara Yoga Lehrer und 500 RYT Lehrer der Yoga Alliance. 2015 absolvierte er eine Ausbildung in der Spiraldynamik.

2011 betreute er sein erstes Yogastudio in Berlin, um 2013 sein eigenes Studio yogatribe zu gründen, welches mit 20 Lehrern und 200 Kursen Heimat für 2.000 Menschen im Monat bietet.

Von 2011-2015 war er Mitglied des globalen Board of Directors für ASHY- Anusara School of Hatha Yoga und Representant für Europa. 2016 war er der Mitbegründer der internationalen Yoga online Plattform **Tintyoga.com**.

Kai ist auf der größten deutschsprachigen online Plattform **yogaeasy.de** vertreten.

Kai leitet europaweit Yoga Workshops und Yoga Lehrerausbildungen.

Er wohnt mit seiner Freundin in Berlin und Marbella und genießt sehr die Zeit mit seinen Kindern.

[www.yogatribe.de](http://www.yogatribe.de) | yogatribe | Anusara Yoga Studio Berlin  
und [www.kaihill.de](http://www.kaihill.de)

## FOTOS

**ANNE SMITH**

macht Yoga, fotografiert Yoga, ist Kamerafrau beim Fernsehen und arbeitet als Fotojournalistin – und in all dem findet Sie immer den richtigen Moment, den es festzuhalten lohnt.



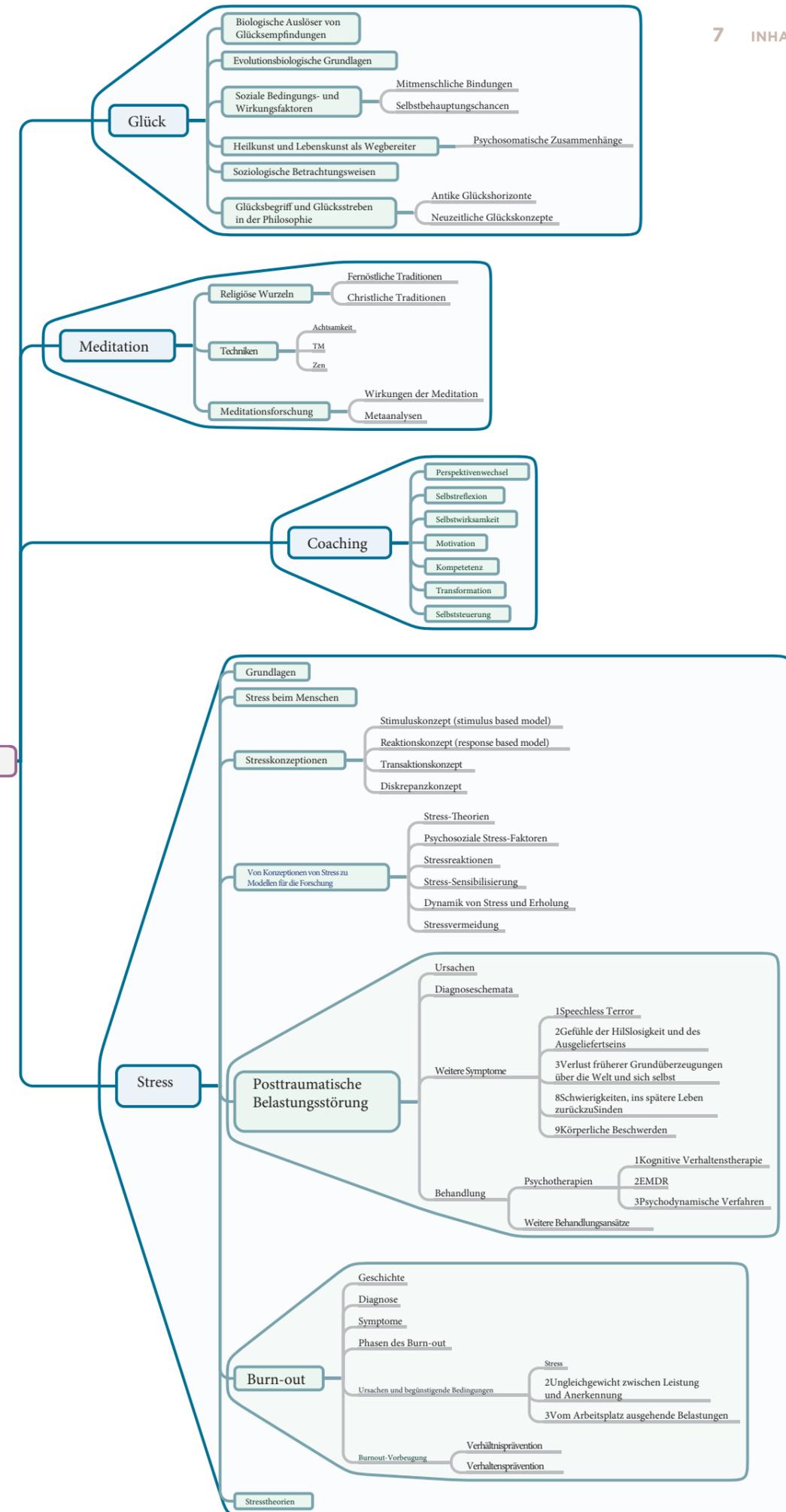
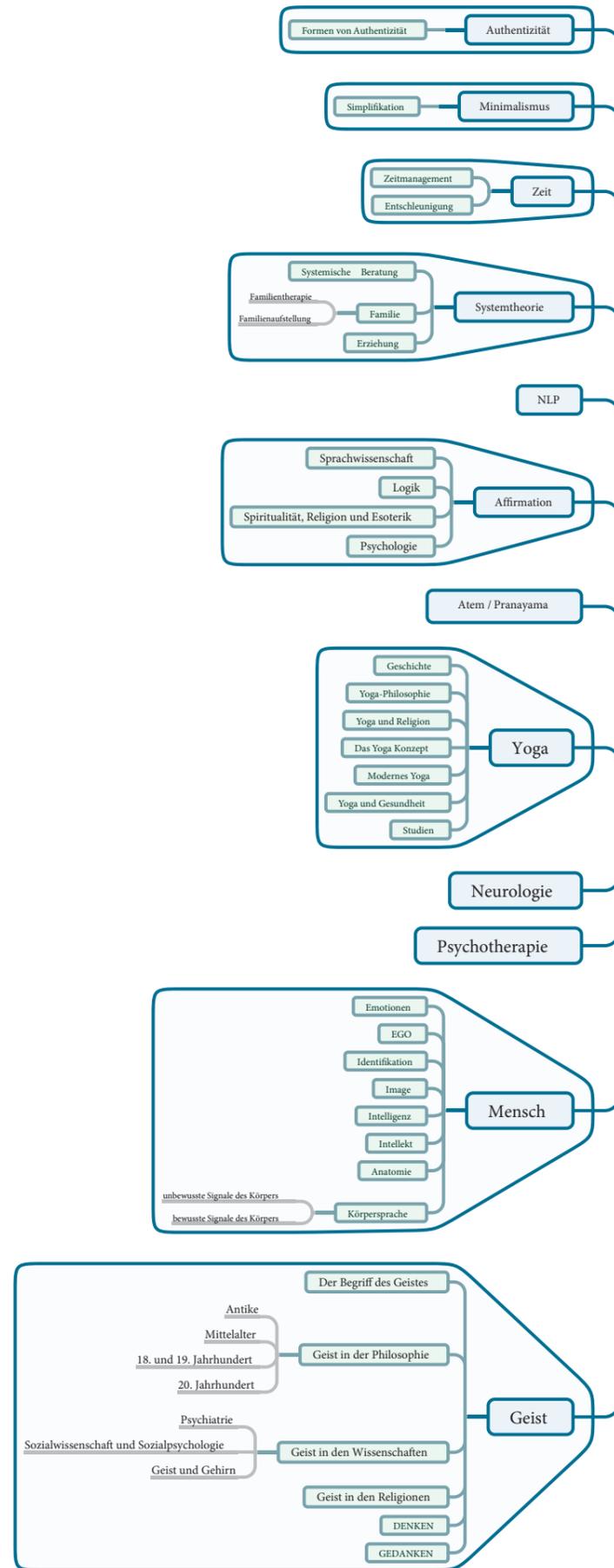
## GRAFIK

**MARIO KIRCHNER**

gestaltet Logos, entwickelt Corporate Designs und arbeitet als freier Artdirector.

Nach über zwanzig Jahren Design brennt er immer noch für seinen Beruf und freut sich tagtäglich auf das, was ihn erwartet.







# THE AUTHENTIC SELF

PRAKTISCHE ANLEITUNG  
ZUM GLÜCKLICHSEIN

KAI HILL

108  
ÜBUNGEN  
FÜR DEN  
KÖRPER UND  
DEN GEIST

THESEUS

# INHALT

## KAPITEL I

### DER KÖRPER SPANNUNGEN LÖSEN

- ▶ Hattest du schon mal Stress in Deinem Leben? / Die Illusion von Stress
- ▶ Wie der Affe vom Baum fällt
- ▶ Das Resonanzprinzip
- ▶ Mit dem Körper In die offene Präsenz des JA
- ▶ Der optimale human blueprint - die Intelligenz des Körpers
- ▶ Der Körper und Schmerzen
- ▶ Tiefsitzende Spannungen im Körper lösen

## KAPITEL II

### DER ATEM FEINERE WAHRNEHMUNGEN IN DEN ALLTAG INTEGRIEREN

- ▶ Wie der Atem Emotionen spiegelt
- ▶ Prana , die Lebensenergie
- ▶ Der Atem und wie wir seinen Rhythmus bestimmen
- ▶ Von der Kunst des Loslassens - Von der Pause In die Stille finden
- ▶ Feinere Wahrnehmungen in den Alltag integrieren

## KAPITEL III

### DER GEIST DIE STRUKTUR VON GEDANKEN UND EMOTIONEN

- ▶ Mehr Nicht-wollen als wollen
- ▶ Spitze die Ohren und den Geist
- ▶ Die Tragik des Vergleichens
- ▶ Wie der Körper und der Atem die Struktur unseres Denkens offenbaren
- ▶ Belügst Du Dich selbst?
- ▶ Vom Streit mit dem Partner
- ▶ Von negativen zu positiven Emotionen
- ▶ Beiß auf deinen Zeigefinger
- ▶ Wie wir die Mauern unserer Glaubenssätze sprengen
- ▶ Was ist real?
- ▶ Ängste nutzen
- ▶ Wieder frei sein
- ▶ Von Mut und Vertrauen

# THE AUTHENTIC SELF

PRAKTISCHE ANLEITUNG  
ZUM GLÜCKLICHSEIN

## KAPITEL IV

### DAS AUTHENTISCHE SELBST WIEDER BEI SICH ANKOMMEN

- ▶ Wer bist Du?
- ▶ Unsere liebenswerten Imperfektionen
- ▶ Die anstrengende Vision von uns selbst
- ▶ Your authentic style of life
- ▶ Denk zuerst an Dich und Dein Selbst
- ▶ Alle Zeit der Welt
- ▶ In den Moment hinein entspannen
- ▶ Minimalismus
- ▶ Die Verbindung von Körper, Atem und Geist nutzen, um wieder bei Dir anzukommen

## KAPITEL V

### DAS UNIVERSUM TIEFEN FRIEDEN FINDEN

- ▶ Die Essenz des Universums
- ▶ Was habe ich hier verloren?
- ▶ Von der Bedeutung, sich unbedeutend zu fühlen
- ▶ Erspüre das ganze Universum im Körper
- ▶ Das Ego schmelzen
- ▶ Das Ego ist eine Zwiebel
- ▶ Ahamkara, Der ICH Macher
- ▶ Die Dinge um uns herum
- ▶ Achtsamkeit in den Alltag integrieren
- ▶ Dankbarkeit, nein Danke!
- ▶ Purna, Die Überfülle
- ▶ Tief im Innern tiefen Frieden finden

## KAPITEL VI

### DIE GLÜCKSELIGKEIT DIE PERMANENTE ANZIEHUNG VON GLÜCK

- ▶ Dein innerer Guru
- ▶ Was ist Glück?
- ▶ Das Herz kennt die Wahrheit
- ▶ Ein Leben mit Sinn leben
- ▶ Geben und Nehmen
- ▶ Was die Weisen uns raten
- ▶ Die An- und Abwesenheit des Göttlichen
- ▶ Sich selbst in anderen finden
- ▶ Affirmation und Manifestation
- ▶ Alles was das Herz begehrt
- ▶ Die permanente Anziehung von Glück

## EINFÜHRUNG

Hattest Du schon einmal Stress in Deinem Leben oder Streit mit Deinem Partner? Warst Du schon mal Opfer von Umständen, an denen Du partout keinen Anteil hattest? Konntest eine Entscheidung nicht treffen oder möchtest ganz einfach nur glücklich sein? Dann hältst Du genau das richtige Buch in den Händen.

Diese Anleitung wird dich in 108 Übungen mit praktischen Einsichten an Deinen Körper, Deinen Geist und an Deine Verhaltensmuster heranführen. Du wirst so Schritt für Schritt in die Erkenntnis über Dich und Dein wahres Selbst, Dein authentisches Selbst geführt. Tief in Dir steckt schon das ganze Potential für ein erfülltes und glücklicheres Leben. Du musst es nur noch Tür für Tür, Übung für Übung aufschliessen.

Dieses Buch versteht sich also zum einen als Lebensratgeber, zum anderen aber auch als spiritueller Wegbegleiter vor dem Hintergrund der jahrhunderte alten Weisheitslehre des Yoga und anderer spiritueller Quellen. Dies alles stützt sich in diesem Buch auf modernste wissenschaftliche Erkenntnisse der Neurologie, der Psychologie, der Verhaltensforschung und anderer verwandter Disziplinen.

Insofern spannt sich hier zum ersten mal der Bogen von einem Hilfswerk für Themen aus unserem Alltag und sagen wir, göttlichen Einsichten in das Dasein.

In meiner Arbeit als Yogalehrer, Coach und Therapeut habe ich Tausende von Körpern gesehen und lesen gelernt. Ich habe erfahren, wie sehr sich alle danach sehnen, zu mehr Freiheit und zu sich selbst zurück zu finden. Diese praktischen, erhellen- den und einfachen Übungen können jedermann helfen, wieder bei sich Selbst anzukommen und tiefe Glückseligkeit zu erfahren, so wie es mir gelang.

Und wenn es mir gelang, dann kann es jedem gelingen!

Wir alle werden täglich mit Leid in allen Formen konfrontiert, welches durch Muster unseres Körpers und unseres Geistes initiiert sind und so auch wieder gelöst werden können. Gelöst, da sich in der Tat viele Spannungen im Körper und im Geist addieren.

Diese Strukturen habe ich sowohl in meiner eigenen Jahrzehnte langen Praxis (ich praktiziere Yoga seit 1995 und meditiere seit über 10 Jahren) erfahren und aufgelöst als auch in der Arbeit mit Yogalehrern, Coaches, Forschern und Gelehrten aus aller Welt reflektiert und hier verarbeitet.

Kurzum, ich möchte mit meinem Buch genau hier ansetzen und biete mein langjähriges Studium des Körpers, des Geistes und der Verstrickungen dieser Aspekte, die uns davon abhalten, mehr Glückseligkeit zu erfahren.

Es ist ein Buch mit Übungen, Anleitungen, Beispielen, Geschichten, Studien, alten und neuen Schriften, um sich mehr und mehr in seinem Wohlbefinden einzufinden, mehr im Körper, mehr im Atem, mehr in den Strukturen des Geistes.

Es kann Dir neben der körperlichen, geistigen und spirituellen Auseinandersetzung und Erfahrung auch als Lebensratgeber dienen.

### WIE DU DIESES BUCH VERWENDEN KANNST:

Warst Du schon einmal auf Reisen? Und kennst Du jemand, der ganz anders reist als Du? Du bist eventuell jemand, der sich alle Sehenswürdigkeiten anschaut - und dabei wirklich nichts auslässt? Oder aber jemand, der lieber derweil im Cafe sitzt und sich dem „vibe“ der Straße hingibt?

Siehst Du, und genau so kannst du auf die Reise durch dieses Buch gehen. Dieses Buch zeigt Dir die Wege zu Dir selbst, zu Deinem authentischen wahren Selbst. Dieses Buch enthält Geschichten, persönliche illustrierende Anekdoten, Beschreibungen zu den einzelnen Aspekten des authentischen Selbst, und vor allem 108 Übungen, die es Dir ermöglichen werden, zu einem erfüllten und glücklicheren Leben zu finden.

Zudem gibt es Blöcke mit wissenschaftlichen Hintergrundinformationen, Interviews von Experten, bekannten Persönlichkeiten und etlichen Forschern auf ihren Gebieten. Du kannst also entweder vertikal einsteigen in ein Kapitel, denn eventuell hast du schon einige der Orte, die dieses Buch beschreibt, gesehen und erfahren. Dann kannst du also in ein späteres, noch unbekanntes oder auch einfach nur für Dich interessantes Kapitel springen. Oder aber Du benutzt es horizontal und liest erst mal die Hintergründe und Beschreibungen ohne die Übungen oder umgekehrt, machst vordringlich die Übungen, und überfliegst die Erklärungen. Wenn Du Dich inspirieren lassen möchtest, da Du auf dem Gebiet der Körperarbeit tätig bist oder Dich mit den psychologischen oder spirituellen Aspekten des Menschseins beschäftigen möchtest, dann erfreust Du Dich vor allem an den Interviews und wissenschaftlichen Blöcken.

Natürlich ist das Buch in einem Fluß der Erfahrung und der Erkenntnis geschrieben, der nicht zu ersetzen ist. Insofern ist das aufmerksame Studieren und Ausprobieren der 108 Übungen die beste Methode, damit Du wieder bei Dir Selbst ankommst, Dich erkennst und akzeptierst in allem, was Dich ausmacht. Der sicherste Weg auf dieser Abenteuerreise zu Deinem wahren Selbst führt durch dieses Land von Seite 1 bis Seite 324. Nimm Dir also die Zeit, entwickle Muse und mach Dich selbst glücklicher.

Du hältst die notwendigen Methoden in Deinen Händen. Methoden, die aus vielen Bereichen hier erstmals zusammengeführt werden und von vielen Menschen erprobt worden sind. Methoden, die nachweislich das Leben der Menschen verbessert haben und zu mehr Zufriedenheit und Gelassenheit geführt haben. Nutze diesen ganzheitlichen Ansatz über den Körper ins Innere und die Struktur des Geistes und die Kontemplation über das Universum. Nutze das Wissen der Weisen und Experten ganz anschaulich und erfahrbar jetzt und hier, in Deinem Alltag, in Deinem Leben.

Genieß die Reise. Erfreue Dich an den Ausblicken, den Sehenswürdigkeiten, deinem vibe und den Begegnungen mit deinem wahren Selbst.

Dein Kai



- ▶ Hattest du schon mal Stress in Deinem Leben? / Die Illusion von Stress
- ▶ Wie der Affe vom Baum fällt
- ▶ Das Resonanzprinzip
- ▶ Mit dem Körper In die offene Präsenz des JA
- ▶ Der optimale human blueprint- die Intelligenz des Körpers
- ▶ Der Körper und Schmerzen
- ▶ Tiefsitzende Spannungen im Körper lösen

## AUSZUG KAPITEL I

## DER KÖRPER SPANNUNGEN LÖSEN

Ich erinnere mich noch mit jeder Faser meines Körpers an mein erstes Lehrer • Intensivtraining in Encinitas / Kalifornien, auf dem ich absolut nichts zu suchen hatte.

Die Geschichte beginnt, als ich 2007 mit meiner damaligen Lebenspartnerin Hanna und meiner ersten Tochter Lola für ganze 3 Monate auf Elternzeit in Los Angeles weilte. Wir hatten als junge Familie eine wunderbare Zeit und genossen jeden Tag in Santa Monica aufs Neue. Ich war damals Chef einer 30 köpfigen Firma und freute mich schlicht und einfach auf die unerwartete Freiheit, die uns Deutschland mit dem neuen Elternzeit-Gesetz schenkte. Auch als Vater konnte ich mir nun eine Auszeit nehmen und mich einmal komplett meiner Familie widmen.

Was ich jedoch nicht ahnte, war, dass dies den Wendepunkt in meinem Leben markieren sollte. Es war die Zeit, in der ich zufällig ein Buch über Patanjalis Yoga Sutren von dem griechischen Philosophen Mircea Eliade las, das mich tief berührte und in Erstaunen über diese östliche Weisheitslehre versetzte. Und es war die Zeit, als mir mein bester Freund Manuel von diesem neuen lebensbejahenden Yogasystem „Anusara“ schwärmte

In Kalifornien lebend erinnerte mich an diesen Yogastil hiesigen Ursprungs und googelte kurzerhand „Anusara“ und „Patanjali“. Google fragte mich: Meinten sie „Anusara“ und „Patanjali“? Und ich lapidar: JA!

Und wie sollte es anders sein: Als erstes poppte ein Training mit John Friend - dem Gründer von Anusara Yoga - über die Yoga Sutren des Patanjali auf. Ich rannte zu Hanna und bat sie inständig, dieses Training in Encinitas - 2 Autostunden entfernt - besuchen zu dürfen.

Ich weiss bis heute nicht, wie ich in dieses Intensiv-Training gelangen konnte. Wahrscheinlich waren es die 15 Jahre Yoga Praxis, die ich angab, da ich 1995 in New York City lebend zum ersten mal in meinem Leben eine Yogastunde in dem angesagten „Chelsea Piers GYM“ besuchte. (richtige Yogastudios waren damals noch eher selten). Wie auch immer, in Encinitas, oberhalb San Diego angekommen, trat ich in das Center. Dort waren 200 Yogalehrer aus aller Welt versammelt - und ich.

Es war so inspirierend, John bei seinen bildhaften und lebensnahen Erzählungen über Yoga und die Weisheiten aus Indien zuzuhören. Aber die Hauptsache war die Yogapraxis, angeleitet über den Atem. Ich muss sagen, John war und ist ein sehr intensiver Lehrer. Es gab für meinen Körper kein Entrinnen außer den Atem bewusst einzusetzen.

Eines Tages holte John „Kay from Holland and Kai from Germany“ in die Mitte der Halle. Alle Augen starrten uns an. Ich fing unwillkürlich an zu schwitzen. John erklärte seine therapeutischen Prinzipien der Ausrichtung und wie tief wir damit in den Körper finden können. Er nahm sich Kay vor, der einfach riesig war und Michael Kutsumura, sein hawaiianischer athletischer Assistent wurde mir zur Seite gestellt. Ich wusste nicht, was passieren würde, als John von Eka Pada Rajakapotasana sprach. Als er über die Wirbelsäule sprach, vermutete ich eine Rückbeuge.

Ich nahm auf der Matte mein Knie nach vorn und ein Bein ausgestreckt nach hinten. Mein Oberkörper aufgerichtet, beugte Michael meine Arme erst über und dann hinter den Kopf, die Ellbogen gebeugt. Ich sollte mein Fuss im hinteren Bein anheben und versuchen, mit meinen Händen über meinem Kopf nach dem Fuß zu greifen. Ich war sehr amüsiert, wie sollte das denn gehen?

Aber Michael hatte den echten Schraubgriff und die Prinzipien der Ausrichtung von Anusara Yoga und brachte mich so weiter und weiter zurück. Die Dehnung in meinem ganzen Körper spannte mich tief ins Innere an, aber es ging mit jedem bewussten Atemzug noch ein Stück weiter. John erklärte seine Prinzipien, ansonsten war es still im Saal. Ich hörte nur noch Johns entfernte Ausführungen, meinen lauten Atem und Michaels Stimme, die in mein Ohr säuselte: „surrender Kai, surrender. side body long, melt your heart, surrender Kai“.

Ich arbeitete mich höher und weiter in die rückwärts gewandte Stellung. Und mit einem Mal schoss es mir wie ein Blitz durch den Kopf! Das war mein großer Zeh, den ich berührte. Mein Gehirn konnte das aufs Erste nicht verarbeiten. Wo kommt denn der Zeh da her? Aber als ich begriff, schrie ich auf: AAHH-HH!!! Ich hatte in der Rückbeuge meinen Zeh an dem Fuß hinter meinem Kopf berührt. Ein Applaus brach aus und ich brach schwitzend und lächelnd auf der Matte zusammen.

Wieder bei Besinnung, konnte ich nicht fassen, dass ich mit meinem Körper so tief und so intensiv arbeiten konnte. Ich fuhr an dem Abend den Berg hinab und sah diese wundervolle Half Moon Bay von Encinitas im Abendlicht schimmern. Und da passierte es: Die Tränen liefen mir die Wangen herunter und ich konnte meinen Augen nicht trauen. Weinen? Hallo? Ich? Aber es hörte nicht mehr auf. Ich war voller Dankbarkeit für alles um mich herum und jedes Wesen auf dem Planeten. Ich fuhr in den nächsten Designshop und kaufte für 1000 \$ Geschenke für alle meine Freunde. Ich war so erfüllt von Freude und tiefer Dankbarkeit. Etwas war aufgebrochen im Innern. Tiefe Dankbarkeit brach sich Raum. Dieses tiefe Gefühl sollte ich von dort an in meinem Innern aufbewahren.

Dem Körper, deinem Körper ist dieses Kapitel gewidmet und wir werden ihn explorieren und erfahren. Und dies ohne uns in ein Lehrer Intensiv Training hineinzuschmuggeln. Mit den ersten Übungen wirst Du eine tiefe Wahrnehmung für Deine körperliche Dimension entwickeln. Bereit? Los gehts.

## HATTEST DU SCHON MAL STRESS IN DEINEM LEBEN?

Als mein Sohn Nikki 2 Jahre alt war, wollten wir, Hanna und ich, ein Stück unserer Freiheit zurück. Nikki sollte in die Kita um die Ecke. Er schrie schon los, bevor wir überhaupt das Haus verließen. Kinder haben da so einen sechsten Sinn. Eltern wissen, wovon ich spreche. Als wir in den Torbogen zur Kita kamen, schrie er wie am Spiess und klammerte sich am Türrahmen fest. Wir rissen ihn gewaltsam los, warfen ihn fast zu einer Erzieherin und rannten weg. Verstohlen schauten wir mit blutendem Herzen druch die Scheiben und sahen ihn gekrümmt auf dem Boden, schwitzend und brüllend. Nikki ist ein sehr ausdauernder und enthusiastischer Junge. Sein Widerstand währte noch weitere 4 Stunden. Dies war für mich ein sehr gutes Anschauungsbeispiel für Stress.

Egal, wodurch Stress ausgelöst wird – ob durch Angst oder Überforderung oder Projektion – der Körper reagiert in seiner eigenen Art und Weise. Natürlich können wir zwischen positivem und negativem Stress unterscheiden, aber entscheidend für mich ist die Reaktion des Körpers auf äußere Signale. Der Körper schüttet Stresshormone aus und spannt an. (das englische stress: anspannen).



ÜBUNG 01

Hast du einen Moment Zeit, Dich aufrecht hinzusetzen? Mit den Sitzknochen auf der vorderen Stuhlkannte oder auch gern im Scheidersitz bequem, bei Bedarf erhöht (sieh auch Abbildungen 1a+b). (lass Dich auch gern auf meiner website www.theauthenticself.de mit dem Video 1a+b anleiten)

Schliesse die Augen, atme dreimal tief ein und vollständig aus. Erde Dich über den Sitz in den Boden, in den Planeten. Beobachte jetzt, wie die Hüftgelenke entspannen. Die Beine werden schwerer. Entspanne nun die Schultern und dann die Daumenballen. Den Unterkiefer und die Augen. Richte Dich von innen her mehr in der Wirbelsäule auf, ohne die mehr organische Entspannung im Körper zu verlieren. Entspanne nun die Haut und Atme ruhig weiter. Beobachte nunmehr, welche Areale im Körper immer wieder anspannen. Die Schultern? Die Hüften? Der Unterkiefer? Die Daumen? Scanne Entspanne immer wieder in den Körper hinein.



Stress bedeutet letztenendes, dass unser Körper sich dem widersetzt, was gerade passiert. Ob bewusst oder unbewusst, wir stellen uns der Realität entgegen und der Körper graviert diesen Widerstand als Anspannung in sein System und wird fester. Daher basieren auch viele der Therapien zur Stressbewältigung auf Entspannung.

Schon im amerikanischen Gesundheitsbericht von 1979 mit dem Titel „Volks-gesundheit“ erklärten die Gesundheitsbehörden Stress zum ersten mal zu einem der größten Risikofaktoren für die Gesundheit, mit anderen Worten als einen der Hauptverursacher von Krankheiten. Die WHO - Weltgesundheitsorganisation deklarierte daraufhin Stress als die „Seuche des 21. Jahrhunderts“.

Ein wesentliches Augenmerk für dieses Buch und für dieses Kapitel im Sinne der Steigerung von Glückseligkeit liegt in dem Abbau von Spannungen, in der Entspannung und der Wiederbelebung der positiven körperlichen und psychischen Aspekte des Körpers und des Geistes. Entscheidend hierbei ist, dass Stress einer sinnlichen Wahrnehmung entspringt – durch einen äußeren Reiz wie Lärm oder Aggression – und in den Körper entsendet wird. Selbstredend akkumulieren sich im Laufe der Zeit und bei Dauerstress die Wirkungen auf den Körper in Form von erhöhtem Muskeltonus und einer entsprechend angespannteren Haltung.

ÜBUNG 01

In dieser Übung hast Du eventuell zum ersten mal Spannungen im Innern wahrnehmen und abbauen können. Behalte Dir diese Wahrnehmung, wann immer es Dir möglich ist. Verkürze den Takt der Wahrnehmung der Spannungen in Deinem Körper. Wo immer Du bist, kehre zurück zu Deinem Körper und den Empfindungen für die Anspannung.

Neben dem objektiven Aspekten der äußeren Reize gibt es auch unsere subjektive Wahrnehmung. Wir nehmen unsere Umwelt unterschiedlich wahr und reagieren auch unterschiedlich. Mein Freund Marco zum Beispiel hat immer, wenn ich ihn mit einem echten Lebensdrama konfrontiere, diesen beruhigenden Blick und einen Witz auf Lager. Humor und Lachen zum Beispiel entspannt definitiv den Tonus im Körper.

Deshalb ist Marco meine erste Anlaufstelle, wenn es mal wieder brennt. Eventuell kennst Du auch so einen Menschen und wunderst Dich, wie sehr viel entspannter diese Menschen auf äußere Einflüsse reagieren? Und Du denkst Dir, das gibt es doch gar nicht! Wieso reagieren wir so unterschiedlich. Ein Aspekt ist, dass wir uns emotional identifizieren, also mehr betroffen sind von dem Thema. Insofern kreieren wir zum Teil selbst diese Identifikation. Wir entscheiden uns auf eine gewisse Art für dem Widerstand gegen die Gegebenheiten des Jetzt. Wir können oder wollen das was ist, die Gegenwärtigkeit nicht annehmen.

WIE DER AFFE VOM BAUM FÄLLT

Weisst Du, wie der Affe vom Baum fällt? Was schätzt Du, ist seine instinktiv körperliche Reaktion? Er macht es so: Der Affe zieht sich blitzartig zusammen in die Vorderseite des Körpers, er krümmt damit die Wirbelsäule und bildet eine Kugel wie der Igel. Warum tut er das wohl? Die Wirbelsäule mit ihren Rippen, also dem Brustkorb schützt die lebenswichtigen Organe wie Herz und Lunge.

Diese Reaktion ist beim Affen evolutionär als Schutz eingebaut. Um dies bei einem Fall aus der Höhe gut bewerkstellgen zu können, hat die Natur im Laufe der Evolution den Muskeln auf der Vorderseite des Körpers eine sechs mal höhere Geschwindigkeit geschenkt als der rückwärtigen Muskelkette. Dies trifft auch auf uns Menschen zu.

Insofern ist es nicht verwunderlich, dass bei Gefahr die Vorderseite des Körpers anspannt. Die Oberschenkelmuskeln spannen an, die Brustmuskulatur zieht sich zusammen und die Vorderseite der Arme, wir formen sicherheitshalber Fäuste und die Schultern ziehen nach vorn. Diese Schutzhaltung wird im Laufe der Zeit in die Form des Körpers graviert. So sehen wir Menschen mit nach vorne gezogenen Schultern, komplett angespannt auf der Vorderseite, nur selten gleichzeitig mit einem Lächeln oder offenen Blick. Probier es aus. Es ist super spannend mit diesem wissenden Blick durch die Straßen zu streifen. Und beobachte dich fortan selbst dabei, in welchen Situationen dein Körper anspannt. Löse diese Spannungen so oft wie möglich auf. Warum ist das wichtig?

ÜBUNG 02

ÜBUNG 02

Stelle Dich aufrecht hin und ziehe die Oberschenkel Muskulatur auf der Vorderseit an. Um so mehr Du dies tust, um so mehr spannt die Gesäßmuskulatur an oder anders gesagt, kneift der Po zusammen. Bringe dann die Schultern nach vorn und spanne die Arme und die Brustmuskulatur inklusive der Bauchmuskulatur an. Presse den Atem nach Innen. Spüre in Deinen Körper hinein. Erspüre aufsteigende Emotionen. Notiere das Erlebte:

.....

## IN DIE PRÄSENZ DES JA

Amy Cuddy von der Harvard Business School in Boston / USA hat in einer umfangreichen Studie folgende Situation geschaffen: Sie simulierte mit Studenten ein Bewerbungsgespräch und bat die Studenten vor dem Eintreten in das Assessment für 2 Minuten, getrennt voneinander in 2 verschiedenen Stellungsgruppen zu verharren. Die eine Gruppe in gekrümmter Haltung, wie wir sie vom Affen bei Gefahr und beim Menschen bei Stress im vorherigen Kapitel kennengelernt haben. Die andere hingegen in einer Stellungsgruppe, die die Arme weit nach oben ausbreitet und sich breitbeinig in den Boden stabilisiert. Der Brustraum und somit das Herz werden geöffnet. Diese beiden Gruppen wurden danach der sicherlich herausfordernden Bewerbungssituation ausgesetzt.

Ratet, welche Gruppe mehr Zusagen erhielt? Es war in der Tat die Gruppe, die weit geöffnet die Vorderseite des Körpers präsentierte. Ich nenne diese Haltung die „Präsenz des offenen JA“. Die Zusagen in der zweiten Kontrollgruppe mit dem JA war signifikant höher als in der verschlossenen Gruppe. Interessanterweise war dabei völlig egal, was sie zu sagen hatten.

Wir registrieren oder spüren bei anderen Menschen den Stress im Körper und die damit einhergehende Unsicherheit und Ohnmacht. Auf der körperlichen Ebene, auf der hormonellen Ebene und somit auch auf der mentalen Ebene. Wir sind ein offenes Buch mit unserer körperlichen Erscheinung. Wir strahlen unsere Haltung und unsere Möglichkeiten auf diesen Ebenen so aus, dass andere diese erspüren können und entsprechend auf uns mit Macht, Ablehnung, Mitleid oder bestenfalls Mitgefühl reagieren.

Deshalb ist es so wichtig, uns aus diesen haltungsformenden Gegebenheiten wieder herauszulösen. Indem wir in die offene Präsenz des Ja hineinfinden, signalisieren wir dem Körper, dass keine Gefahr, keine Ohnmacht, kein Stress da ist. Die Rückseite des Körpers ist durch die ständige nach vorn gerichtete und verspannte Körperhaltung geschwächt. Wir können uns immer weniger öffnen. Und dies ist in jedem Bereich unseres Lebens der Fall. Mit anderen Menschen, neuen Situationen, dem Umgang mit Schicksalsschlägen und den Dingen, die vermeintlich nur uns passieren. Da, wo es jemand im Besonderen und das Leben im Allgemeinen nicht gut mit uns meinen. Klingt bekannt? Dieses Signal in unsere Umwelt ist fatal. Wir ziehen förmlich die Widerstände an, denen wir begegnen.



Also nicht vergessen, wenn mal wieder eine Bewerbung anliegt, in dieser Stellung für 2 Minuten offen hinter dem Herzen weit einund auszuatmen. Der Effekt wird sich in jedem Fall über die Körperpräsenz einstellen.

### ÜBUNG 03

## DER OPTIMALE „HUMAN BLUEPRINT“ – DIE INTELLIGENZ DES KÖRPERS

Der bekannte amerikanische Yogalehrer John Friend – berichtete mir – wie er einst über 2 Jahre die Feuerwehreute von den Anschlägen auf die Twin Towers am 11. September 2001 betreute. Diese Feuerwehreute vom NYFD New York Fire Department waren in Manhattan einiges gewohnt, aber der Brand und Einsturz der beiden massiven Türme, die Arbeitsplätze für 5000 Menschen boten, stürzte auch diese großen schweren Kerle in die Ohnmacht und hinterließ bei Ihnen schwere PDST – posttraumatische Belastungsstörungen. John berichtete, wie der Schock ihre komplette vordere Körpermuskulatur verkrampfte und sie psychisch paralyisierte. Er leitete sie 2 Jahre lang jede Woche mit Yoga Übungen an und hierbei vor allem die rückwärtige Muskelkette mit speziellen Übungen. So konnten sie mehr und mehr loslassen auf der Vorderseite.

Dies war sicherlich eine von vielen Therapien, die angewendet wurden bei den arbeitsunfähigen Helden des 911. Aber einer dieser mächtigen Männer kam nach 2 Jahren zu John und berichtete, wie sehr ihm die wöchentliche körperlichen Arbeit an sich selbst geholfen hatte, Vertrauen zurückzugewinnen und Stress im Körper abzubauen und somit in eine natürliche Haltung zurückzufinden. Er erzählte unter Tränen, dass er durch die Yoga Übungen nach 2 Jahren innerem Kampf, sich wieder in der Lage sah, mit seiner 4jährigen Tochter daheim zu sitzen und zu spielen.

### ÜBUNG 03

Stell dich breitbeinig hin und öffne die Arme weit. Zieh Dich in die Rückseite des Körpers hinein. Atme tief ein und aus. Atme hinter das Herz und spüre in die Präsenz des Herzens und des Körpers. Bleibe so für 2 Minuten stehen und öffne Dich in die Präsenz. Wie fühlt es sich an?

#### ÜBUNG 04

##### NIMM DIR EINE 10 - 15 MINÜTIGE AUSZEIT:

Lege Dich auf den Boden, gern auf den Teppich oder eine Decke. Atme drei mal tief ein und vollständig aus. Dann bringe die Aufmerksamkeit über den Atem in den Körper. Direkt hinein. Versuche, wach und aufmerksam zu bleiben und während der Übung nicht einzuschlafen. Falls Du doch ab und zu wegnicken solltest, gebe ich Dir einen Rat meines Meditationslehrers Carlos Pomedá mit auf den Weg. Er sagte „Wenn ihr müde seid, versucht es eventuell mit Schlafen. Das hilft so richtig“ Also bloß keinen Stress.

► Sobald du merkst, dass deine Gedanken abschweifen, komme mit deiner Aufmerksamkeit und deiner Konzentration wieder zurück zur jeweiligen Körperregion.

► Beginne mit deinen Füßen. Fühle, an welchen Stellen die Füße den Boden oder die Unterlagen berühren und nimm deine Fersen, die Fußsohlen, die Zehen und den Fußspann ganz bewusst wahr.

► Spüre dann in deine Unterschenkel hinein, die Waden und die Schienbeine. Wandere dann mit deiner Aufmerksamkeit in die Knie, die Oberschenkel und fühle, wo die Oberschenkel die Unterlage oder den Stuhl berühren.

► Wandere dann mit deiner Konzentration in deinen Bauch. Atme tief in den Bauch hinein und dann spüre, wie sich deine Bauchdecke beim Atmen hebt und senkt.

► Fühle, wo der Rücken anliegt. Sind die unteren Rückenmuskeln entspannt? Überprüfe, ob die Schultern locker nach unten hängen.

► Dann lässt du die Gesichtsmuskeln entspannen, überprüfe, ob der Unterkiefer locker ist, ob die Augenlider ganz locker aufeinander aufliegen.

► Spüre danach in deine Arme hinein. Nimm wahr, an welchen Stellen deine Arme aufliegen und fühle in die Oberarme, die Ellenbogen, die Unterarme und in deine Finger hinein.

► Bereite dich dann darauf vor, die Übung abzuschließen. Mit einer der nächsten Ausatmungen öffnest du deine Augen wieder. Nimm einige tiefe Atemzüge und strecke und räkel dich

Die Intelligenz und Selbstheilungskräfte des Körpers sind erstaunlich bis magisch, beruhen jedoch auf wissenschaftlich begründeten Tatsachen. Erwiesenermaßen speichert der Körper alle mit Emotionen verbundenen Ereignisse ab. Die schönen wie die traumatischen. In vielen wissenschaftlichen Studien ist belegt worden, dass die Fokussierung auf die körperlichen Spannungen und ihre Entspannung (wie zum Beispiel der Körperscan im achtsamkeitsbasierten Training MBSR – Mindfulness Based Stress Reduction von John Kabat-Zinn), tiefsitzende Emotionen, Ängste und unterstützend Traumata auflösen kann. Körperliche Übungen können das Nervensystem und somit den Geist beruhigen.

Und wirklich, die Wirkung der achtsamkeitsbasierten Stressreduktion (Mindfulness Based Stress Reduction, MBSR) ist mittlerweile gut erforscht. Eine Meta-Studie von 2010 belegt, dass MBSR psychisches Leid chronisch Kranker lindern kann. Zu ähnlichen Ergebnissen kam eine Meta-Studie von 2011: MBSR helfe, mit Krankheiten besser umzugehen und reduziere Stress, Angst und Depression. Die Erfahrungen, die Teilnehmer des Kurses machen, wirken sich auch auf die langfristigen Erfolge aus.

#### ÜBUNG 04



#### WER MEHR ÜBER STRESS WISSEN MÖCHTE

► Zuerst schauen wir uns die für dieses Kapitel wichtige Reaktion des Körpers auf Stress an: Die Stressreaktion ist eine durch die Evolution geformte, sehr schnelle Anpassungsmöglichkeit des Körpers an auftretende Gefahrensituationen, mit dem Ziel, das Überleben zu sichern. Es wird Energie bereitgestellt, um eine Reaktion zu ermöglichen, die der Situation angemessen ist: Angriff, Flucht oder Erstarrung, welche sich im Rahmen der Evolution als überlebenssichernd bewährt haben. Als weitere Wirkung wird die Aufmerksamkeit auf die Gefahrensituation fokussiert und andere energieverbrauchende Körperprozesse unterdrückt, da sie in der akuten Situation unnötig oder hindernd sind. Die erste wissenschaftliche Erforschung der Stressreaktion ist die 1915 von Walter Cannon beschriebene „Fight-or-flight“-Antwort.[1][2]



#### WEITER ÜBER STRESS AN SICH

Unter Stress versteht man die Beanspruchung des Menschen durch innere und äußere Reize oder Belastungen. Diese können sowohl künstlich als auch natürlich, sowohl auf den Körper als auch die Psyche des Menschen einwirken und letztlich als positiv oder negativ empfunden werden.

Die Bewältigung der Beanspruchung ist von den persönlichen (auch gesundheitlichen) Eigenschaften und kognitiven Fähigkeiten der individuellen Person abhängig, der Umgang mit einer Bedrohung wird auch Coping genannt. Einsetzbare Verhaltensweisen sind z. B. Aggression, Flucht, Verhaltensalternativen, Akzeptanz, Änderung der Bedingung oder Verleugnung der Situation. Stress wirkt sich auf die Psyche genauso aus wie auf die Befindlichkeit des Körpers. Es kann zu leichten und schweren Krankheiten kommen.[29]

Besonders gut untersucht ist der Effekt von emotionalem Stress auf den Ausbruch von Erkältungskrankheiten[30][31][32], AIDS, Herpes labialis[33][34] und Problemen mit dem Magen-Darm-Trakt wie z. B. Verdauungsbeschwerden.[35] [36] [37]

Etliche Studien haben die krankmachenden Effekte sogenannter Stresshormone belegt. So kommt es bei Stress zu einer erhöhten Konzentration von Adrenalin, Noradrenalin oder Cortisol im Blut (siehe auch psychophysiologische Aktivierung, Reaktivität und Reaktionsmuster).

Dies zieht langfristig Schäden an den Blutgefäßen nach sich. Durch eine Schutzreaktion des Körpers auf Stress kann es zu einer unnatürlichen muskulären Anspannung kommen (Dysponosis),[38] was durch eine Chronifizierung z. B. auch zu Rückenschmerzen führen kann.

Stress gilt als ein möglicher (Mit-)Verursacher von Übergewicht.[40] Die Selfish-Brain-Theorie spricht dem Stress sogar eine zentrale Rolle bei der Entstehung von Übergewicht zu; Verschiedene Studien deuten darauf hin, dass psychosozialer Stress wohl ein Risikofaktor für Herzkrankheiten ist. [44]

Stress wird erst dann negativ empfunden, wenn er häufig oder dauerhaft auftritt und körperlich und/oder psychisch nicht kompensiert werden kann. Und deshalb als unangenehm, bedrohlich oder überfordernd gewertet wird. Insbesondere können negative Auswirkungen auftreten, wenn die individuelle Person (auch durch ihre Interpretation der Reize) keine Mög-

## INTERVIEW

In diesem Interview stellte ich  
 🗨️ **Prof. Dr. Johannes Siegrist**,  
 Direktor des Instituts für Medizinische  
 Soziologie an der Universität Düsseldorf  
 ein paar Fragen zum Thema Stress.

**Stress hat für den Normalbürger immer auch einen Beigeschmack von lauter Aktivität, Dynamik, von Gefordertsein. Was aber versteht man aber eigentlich wissenschaftlich darunter?**

*Die Stressforschung machte lange Zeit nur geringe Fortschritte, weil sie sich viel zu stark an diesem Alltagsverständnis von Stress orientierte, kein klares wissenschaftliches Konzept hatte. Heute wissen wir, dass es dann zu krank machendem Stress kommt, wenn hohe Verausgabung mit einer geringen Kontrolle über das Ergebnis und geringen Belohnungschancen verbunden ist.*

*Wenn sich also jemand besonders stark und lange in einer Anforderungssituation befindet, in der nicht sicher ist, ob die Anstrengung zum Erfolg oder zum Scheitern führt. Kontrollbedrohung bzw. -verlust - die damit verbundene Unsicherheit - sie ist das, was unter die Haut geht.*

**Gibt es bestimmte Persönlichkeitseigenschaften, die vor Stress schützen bzw. anfälliger dafür machen?**

*Ja. Besonders stressanfällig sind auf der einen Seite Menschen, die extrem dominant sind, jede Situation unter Kontrolle haben möchten, die sagen: „Wenn ich es nicht mache, wird es nicht gut gemacht“.*

*Die alles an sich reißen, sehr wettbewerbsorientiert eingestellt sind und dazu überengagiert, misstrauisch und feindselig reagieren – solche Menschen bringen sich häufiger in Situationen von negativem Stress. Ebenfalls anfällig für Stress sind aber auch Menschen, die sich zu wenig zutrauen, früh aufgeben, die ihren Wert im gesellschaftlichen Leben nicht richtig wahrnehmen; Menschen, die eher passiv sind, schnell resignieren und vorhandene Erfolgchancen nicht wahrnehmen, was dann zu dem Gefühl der Hilflosigkeit und zu depressiven Verstimmungen führt.*

**Einfluss zu haben, frei entscheiden und Kontrolle ausüben zu können, reduziert den Stress. Wovon hängt die Intensität des Stresserlebens noch ab?**  
*Die Intensität hängt ab von der Situati-*

*on, von der Bedeutung, die man der Situation beimisst, der Verantwortung, die man hat; von Persönlichkeitseigenschaften, aber auch von Schutzfaktoren im Umfeld. Ein ganz wichtiger Schutzfaktor ist hier das, was man in der Forschung den sozialen Rückhalt nennt. Dieser Rückhalt ist nicht zuletzt die Fähigkeit, Hilfe von anderen Menschen annehmen zu können und das Vertrauen in die Hilfsbereitschaft dieser Menschen. Dieser Schutzmechanismus greift im privaten Bereich ebenso wie im betrieblichen Alltag. Er gilt für den Umgang mit Kollegen gleichermaßen wie für den Umgang mit Vorgesetzten.*

**Hat eigentlich der Stress in den letzten Jahren wirklich zugenommen oder ist er nur verstärkt in das Bewusstsein gerückt?**

*Es ist sicher beides. Auf der einen Seite ist Stress vermehrt in das öffentliche Problembewusstsein gerückt. So gibt es verschiedene politische Initiativen, beispielsweise auf der europäischen Ebene, die sich um diese Thematik kümmern und das Ziel haben, Stress in die Arbeitsschutzgesetzgebung und betriebliche Gesundheitsförderung hineinzutragen. Auf der anderen Seite wissen wir aus Studien, die in skandinavischen Ländern durchgeführt wurden, dass die Stressbelastung in den neunziger Jahren merklich zugenommen hat. Und dass diese Zunahme mit einem entsprechenden Anstieg stressbedingter Erkrankungen einher ging.*

lichkeit zur Bewältigung der Situation sieht oder hat.

### Auszug Kapitel V

## Das Universum Tiefen Frieden finden

Eventuell hast du schon mal etwas von Schweigen, Schweigeretreats oder Schweigeseminaren gehört?

Die krasseste Variante, die ich kenne, nennt sich Vipassana. Die Idee hierbei ist, sich für 10 Tage in klösterlicher Umgebung als „Mönch“ einzufinden. Ich wusste nicht, worauf ich mich einlassen würde und das war auch gut so. Wir mussten alle unser Telefon am Empfang abgeben.

Dann begann nach einer kurzen Einführung das Schweigen. Dazu kein Blickkontakt, keine Notizen oder Schreiben, kein Lesen, keine körperlichen Übungen. Streng nach Geschlechtern getrennt, auch vom Sichtkontakt her. Um 4.00 Uhr tön-te der Gong und um 4.30 Uhr begann die erste Meditation in der Meditationshalle. Um 6 gab es Frühstück und um 6.30 Uhr begann die nächste Meditation in 2 Stufen bis 11.00 Uhr. Dann gab es Mittag (klar, alles vegan) und das war es dann auch schon im Großen und Ganzen mit essen für den Tag (17.00 Uhr wurde noch mal Tee, Fruchtsuppe und Obst gereicht). Jetzt kam bis 14.00 Uhr die Pause und mehr oder weniger munter ging es so weiter bis 19.00 Uhr mit Meditation, jetzt unterbrochen von einem einstündigen Vortrag. Von 20.00 bis 21.00 Uhr – ihr ahnt es schon – Abendmeditation. 21.30 Uhr wurde dann einfach mal das Licht abgeschaltet.

Hört sich hart an, und ist es auch. Ich hatte noch nie zehn so lange Tage in meinem Leben verbracht. Die ersten Tage gehen ja noch. Hochmotiviert setzte ich mich zur Meditation. Die Aufgabe bestand nun zum Beispiel an einem Tag darin, sich auf die Nasenspitze zu konzentrieren. Und das für 11 Stunden. Kein Witz. Dies ist wirklich eine hervorragende Technik, um den Geist zu schulen und zu schärfen.

- ▶ Die Essenz des Universums
- ▶ Was habe ich hier verloren?
- ▶ Von der Bedeutung, sich unbedeutend zu fühlen
- ▶ Erspüre das ganze Universum im Körper
- ▶ Das Ego schmelzen
- ▶ Das Ego ist eine Zwiebel
- ▶ Ahamkara – der ICH Macher
- ▶ Die Dinge um uns herum
- ▶ Achtsamkeit in den Alltag integrieren
- ▶ Dankbarkeit, nein Danke!
- ▶ Purna, Die Überfülle
- ▶ Tief im Innern tiefen Frieden finden

So lässt sich das Gewahrsein trainieren und fokussieren. Diese tiefe unabgelenkte Wahrnehmung führt nach innen, heraus aus dem Drama des Lebens, weg von und den vielen Wünschen und Ablenkungen.

Der andere Aspekt, der in dieser buddhistischen Technik von Vipassana eine wichtige Rolle spielt, ist das stille Sitzen. Still meint hier ohne Bewegung. Ohne Bewegung meint hier ohne Bewegung. Wenn 80 Meditierende in einer Riesenhalle, wo die Lüftungsanlage so eingebaut ist, dass extra zwei Riesenlüfter die warme Luft besonders langsam bewegen, damit kein Lüftungsgeräusch entsteht, aufgefordert werden, still zu sitzen, wirklich still, dann wird der eigene Atem zu einem Riesending. Keiner traute sich mehr zu bewegen. Alles wurde mucksmäuschenstill. 5 Minuten in einer Stellung zu verharren, geht. 15 Minuten ist wenigstens mental nicht ohne. Ab 30 beginnt der Körper sich zu wehren, indem er Schmerzen aussendet. Bei 40 Minuten sind die Beine komplett eingeschlafen und das Ego hellwach. Es fallen einem mindestens eine Million Gründe ein, warum man jetzt sofort und für immer mit diesem ganzen spirituellen Blödsinn aufhören sollte. An Meditation ist nicht mehr zu denken.

45 Minuten grenzt an Folter, der ganze Körper bäumt sich auf, die Gedanken kreisen nur um den Schmerz in tausend Formen und Farben. Ich versuchte nun aktiv, mit der Atmung den Schmerz wegzuatmen. Etwas besser, aber keine Aussicht auf Rettung. SOS. Nur die Zeit konnte mich jetzt noch befreien. Am Abschluss der auf genau eine Stunde gemessenen Still-ohne-Bewegung-mucksmäuschenstill-Meditation wurde immer so ca. bei 55 bis 58 Minuten der indische Meister mit einem Mantra, also einem Gesang über die Tonalanlage eingespielt. Darauf fieberte jetzt mein Körper, meine ganze Existenz hin. Und dann begann es! JAAAAA!!! Mein Geist sendete an meinen Körper das existentielle Signal der Hoffnung. Aber was war das? Der Meister sang und sang, Strophe um Strophe, Sutra um Sutra. Mein Körper reagierte mit Aggression und war komplett verspannt und verkrampft. Ich dachte nur, wenn er noch ein weiteres Sutra singt, hau ich die Lautsprecher höchstpersönlich von der Wand. Und dann endlich ertönte das langersehnte OM. Ich hatte Tränen in den Augen.

David, mein Nachbar, dessen Namen ich nach 10 Tagen erfahren sollte und der mir als Leidensgenosse sehr ans Herz wuchs während der Zeit, gab beim Auflösen des Sitzes sehr urwüchsige Laute von sich. Wir hatten nun einen kompletten Lachflash und konnten uns ob der Geräuschkulisse im Saal auch nicht mehr einkriegen. So viel zum Thema „Tiefen Frieden finden“. Das war ja mal eine Erfahrung.

Eine andere Erfahrung sind Gedanken, welche an Objekte geheftet sind. Habt ihr schon mal auf eine wichtige Entscheidung warten müssen und wart einigermaßen in Panik? Genau so ging es mir, da ich auf einen Mietvertrag für mein Yogastudio wartete und nicht wusste, ob der Vertrag verlängert werden würde. Das war ein existentielles Problem für mich. Und ich konnte für 10 Tage überhaupt nichts tun, außer ab und zu in Panik zu verfallen. Was ich denn auch in einigen Meditationen tat. Meine Gedanken spielten Achterbahn.

Aber in der nächsten Meditation empfand ich wieder tiefen Frieden und Ruhe. Alles war gut, um dann wieder überrascht zu werden von rasenden Gedanken. Insgesamt passierte jedoch etwas sehr interessantes. Ich nahm die Gedanken nicht mehr so persönlich. Ich war nicht mehr involviert, so identifiziert mit den Dingen, die sich in meinem Kopf abspielten.

Ja, es traten ganz andere Erscheinungen zutage. Zum Beispiel öffneten sich vor meinem inneren Auge auf einmal Namen von allen, und damit meine ich, alle Personen, die ich je kannte. Alle, die ich je getroffen hatte. Wie ein Film zogen sie an mir vorbei und waren hyperpräsent. Und ich sah auch genau, warum die Verbindung abgebrochen war und was zu tun war. Ich nannte es später meine „Karma Map“. Denn ich wusste auf einmal, was zu tun war in jeder dieser teilweise jahrzehnte zurückliegenden Beziehungen. Ich arbeite nach wie vor an diesen Fäden.

Oder ein anderes mal spazierte ich in dem angrenzenden Wäldchen und sah alles voller Details, in einer ungewohnten magischen Tiefe. Ich kann es immer noch genau zeichnen. Ihr ahnt gar nicht, wie komplex ein Baumstamm sein kann. So stand ich 15 Minuten voller Ehrfurcht vor einem Baumstamm mit seinen Rillen und Furchen und seinem moosigen Bewuchs. Es war eine Explosion an winzigen Details, die mein Auge begierig aufsaugte.

Dann kam wieder mal eine Meditation, die sich einfach nur hinzog und die Zeit gleich mit sich. Dann eines Tages, ich glaube es war Tag 6 spürte ich meinen Körper nicht mehr in der Meditation. Ich war körperlos. Voll schräg, aber auch ganz heilsam, die Bedeutung des Körpers für das eigene Sein relativieren zu können. Danach trat ich in die üppige Natur und sah alle Farben voll krass saturiert, also gesättigt. Alles schimmerte und glänzte in den vollsten Farben. Ich hatte so etwas nie zuvor wahrgenommen. Es war wie ein Wunder.



**ÜBUNG 05**

Setze Dich in einen bequemen Sitz, der es Dir ermöglicht für 1 Stunde still zu sitzen. (Wenn Du Dich bewegen musst, dann nur langsam und mit wenigen Bewegungen). Bringe Deine Aufmerksamkeit auf die Nasenflügel. Spüre, wie der Atem ein und ausfließt.

Nehme ganz genau den Atem wahr. Wie er kälter einströmt und wärmer austritt. Wie er die Naseninnenräume berührt und sich dort reibt. Seziere mit deiner Wahrnehmung die Struktur und den Körper des Atems. Schärfere deine Wahrnehmung nach und nach.

Tritt dann mit Deinem Gewahrsein hinter die Wahrnehmung und nimm Dich selbst in Deiner Wahrnehmung wahr. So als würdest du hinter Dich selbst treten und Dir bei der Wahrnehmung Deines Atems, respektive Deiner Nasenflügel zuschauen. Du wirst so zum Zeugen des Gewahrseins, zum Seher des Gesehenen. Falls das zu abstrakt oder zu schwer ist, kehre wieder zurück zu den Nasenflügeln. Nimm immer wieder Anlauf in die Präsenz des Gewahrseins. Verzweifle nicht, wenn Du in Gedanken verweilst.

Kehre immer wieder zurück zur Aufgabe. Für die Beruhigung des Geistes gibt es noch keine Abkürzung.

Wie kann das sein?, fragt ihr Euch sicher. Nun, es ist mehr als einfach, wir bringen unsere Aufmerksamkeit von zu 100 % äußeren Sensationen, Ablenkungen und Reizen zu 100% nach innen, und es geschehen Wunder. Versprochen.

In dieser Innenschau öffnet sich ein Vorhang zu dieser subtilen und fokussierten Welt des Selbst. Hier ist Fülle und Leere zugleich, hier ist alles im Frieden. Es muss nichts hinzugefügt oder weggenommen werden. Alles ist in Harmonie und im Gleichgewicht. (Das schafft den Raum für tiefere und feinere Wahrnehmung der Welt und der Natur.) Wir finden das ganze Universum im Innern.

Indem wir die Aufmerksamkeit in das Selbst lenken, schenken wir der Welt und der Natur mehr Raum. Ohne unsere Gedanken erscheint die Welt, und das Universum, wie es ist. Voller Licht und Farben, Mit Güte und Wärme, erfüllt von Ruhe und Frieden, bewegt von harmonischer Energie.

Bist Du bereit, in das Selbst, in die magische Welt im Innern zu einzutreten, um das Leben und das Universum neu zu entdecken? Dann Vorhang auf!

**DAS EGO SCHMELZEN****ÜBUNG 05**

Wie ihr wahrscheinlich schon ahnt, ist dieses bei sich bleiben ohne jegliche Abwechslung ein sehr ungewohnter und für viele sehr anstrengender Prozess von Katharsis, von innerer Reinigung. Die ganze Praxis dient dazu, das Ego zu schmelzen. Zuerst aber: Was ist aber das Ego? Warum ist es so heilsam, sich davon Stück für Stück zu lösen.

Sagen wir, das Ego ist alles, was wir angesammelt haben und was wir somit festhalten. Es ist auch alles das, was wir nicht Wollen.

Ich sollte in einem meiner Trainings einmal aufschreiben, was ich gern möchte / will und was ich nicht möchte /will. Meine Liste mit den Dinge, die ich wollte war sehr lesenswert und interessant für mich. Als ich aber über die Dinge nachzusinnen begann, die ich nicht wollte, wurde zu meinem Erstaunen die Liste länger und länger und sogar viel länger als die Liste der Dinge, die ich gern wollte.

**PROBIERT ES GERN EINMAL AUS ÜBUNG 06**

Unser Verlangen, unser Wollen, unsere Lust nach immer mehr, unsere Begierde nach sofortiger Belohnung oder Befriedigung, dies alles wird aus unserem Innern heraus kreierte – bewusst oder unbewusst. Aber auch die Ablehnung, die Abwehr von Situationen.

Es ist nun noch wichtig zu wissen, dass wir unschuldig sind an diesem Prozess, denn wir verfügen noch über die Unwissenheit. Wir können sagen, wir wussten es nicht besser. Aber dieses ganze Buch widmet sich dem Heraufdämmern von Bewusstsein in das Licht der Erkenntnis. Sobald wir es wissen – können wir nicht wieder umkehren.

Hierfür ein Beispiel: Bist Du in Deinem Leben schon einmal betrogen worden von Deinem Partner? Wenn ja, weisst Du wie schmerzhaft die Erkenntnis ist. Und selbst wenn Du wolltest, Du kannst sie nicht mehr umkehren, nicht mehr rückgängig machen.

Genau so verhält es sich mit Wissen, das zu Erkenntnis herangewachsen ist. Daher denke auch über das, was Du liest nach und bedenke jeweils Deine Situation und Dein Leben. Bedenke es immer vor dem Hintergrund der Befreiung und der Reinigung. Dann kann nichts schiefgehen.

Das Ego zu schmelzen ist nun genau so ein Prozess des Loslassens und der Klärung. Aber wir müssen uns in diesem Buch zu nichts zwingen, denn die Erkenntnis wird uns von nun an immer begleiten. Wir können nicht mehr umhin, die Dinge so anzuerkennen, wie sie sind. Sie wollen wie von magischer Hand gelöst und gereinigt werden. Denn hinter dem Ego gibt es eine tiefere Institution, die wir das Selbst oder die Seele nennen. Diese tiefe Kraft im Innern möchte uns befreit und glücklich sehen. Das klingt etwas hergeholt? Ich weiss. Aber wir werden noch sehen, wie sich das Glück herauschält in dem Prozess unserer Übungen.

**ÜBUNG 06**

1. Schreibe eine Liste mit Dingen, die du gern haben möchtest /willst
2. Schreibe eine Liste mit Dingen, die Du vermeiden möchtest, die Du nicht willst, nicht magst.

Uns muss es nur gelingen, diese Kraft freizulegen und uns selbst zu offenbaren. Wer hat aber diese Kraft verdeckt? Wer hält uns davon ab, jetzt und hier sofort glücklich zu sein? Es sind genau diese Aspekte des Ich, des Wollens und Nicht Wollens, der Anhaftung und der Ablehnung, unsere Begierde und Gier nach mehr, die uns davon abhalten, nach Innen zum Selbst zu schauen. Denn all diese Dinge, die wir festhalten und wollen, all diese Dinge sind von diesem inneren Selbst gesehen im Aussen verhaftet. Ebene für Ebene haben wir an dieses innere Selbst geheftet. Ihr fragt Euch, Was meint das genau? Wie kann ich mir das bitteschön vorstellen? Stellt Euch das folgendermaßen vor:

### DAS EGO IST EINE ZWIEBEL

Wie bei einer Zwiebel ummanteln wir unser freies Selbst mit einer Schicht Anhaftung und Identifikation nach der anderen. Nicht nur DINGE, auch der Beruf und unsere Hobbys und Menschen, mit denen wir uns umgeben, definieren uns. Daran ist erst einmal überhaupt nichts schlecht oder gut. Es wird nur dann zum Problem für uns, wenn wir daran anhaften und die dem Universum inwohnende Veränderung nicht annehmen können, also wenn wir darunter leiden. Wenn wir einfach nicht die Veränderung akzeptieren wollen. Das ist die Mechanik des EGO. Es wehrt sich vehement gegen das, was ist. Und wie wir in Kapitel eins erfahren haben, reagiert der Körper bei Abwehr gegen die momentanen Umstände mit Anspannung. Das EGO aber, das sind wir, die all das in uns und um uns herum – wissend oder unwissend – kreiern haben.

Du fragst Dich jetzt eventuell, wer aber bin ich dann auf der Ebene des Selbst? Wer bin ich? Das ist eine wichtige, ja sehr wichtige und ausgesprochen gute Frage!

Es gibt da in Südafrika, wo ich ein Hilfsprojekt für Waisen und schutzbedürftige Kinder ins Leben gerufen habe, diese Lagune an der Westküste. Inmitten eines Naturreservates und gleich hinter dem Meer befindet sich diese hell- und azurblaue Lagune. Der nächste Ort ist 30 km entfernt und der weiße Strand war wirklich menschenleer zu dem Zeitpunkt, als ich dort zum ersten mal eintraf.

Ich setzte mich an den Strand unter einen Baum und meditierte. Beziungsweise ich kontemplierte, betrachtete sehr fokussiert diese eine Frage. Wer bin ich?

Ich begann mit all den Dingen, die mich umgaben. Meinem Beruf, den Dingen, die ich bis dato erreicht hatte, meiner Beziehung. Und fragte mich weiter, bin ich das wirklich? Machte weiter mit meinen Freunden und meinen Eltern, die mich ja geboren hatten und meiner Familie, die mich umgab. Kinder hatte ich zu dem Zeitpunkt noch nicht. Aber all das gab nur eine Antwort, wer ich meinte zu sein oder welche Dinge und Aspekte mich ausmachten, aber nicht, wer ich wirklich bin auf einer universellen Ebene. So saß ich also und trug eine Schicht nach der anderen ab wie bei einer Zwiebel. Ich fragte mich „Ganz ehrlich Kai, bist Du überhaupt Dein Name? Was ist dieses tiefere innere Selbst. Hat es eine Form, ist es dieser Körper? Wer bin ich?“

Ich muss gestehen und ihr merkt es sicherlich, die Frage beschäftigte mich doch sehr. Ich vergaß über diese Frage Zeit und Raum und saß für geschlagene 8 Stunden unter diesem Baum. Der Baum war meine Rettung bei der Sonne in Südafrika. So schälte ich mein Selbst Stück für Stück heraus. Das gab mir einen tiefen Frieden und Vertrauen in das Universum, wie ich bisher noch nicht erlebt hatte.

Also wenn Du wirklich tief in Dich hineinschauen willst und die Struktur deines ICH, deines Egos und des Bildes von Dir erfahren willst, suche Dir einen Moment und Platz für diese Einkehr. Es müssen nicht 8 Stunden sein und auch keine Lagune in Südafrika. Definitiv nicht, aber es zeigt den Raum auf, den wir brauchen, um die großen Fragen des Lebens, wie „wer bin ich?“ zu beantworten oder deren Antwort zumindest zu erahnen. Du kannst Dir aber gern einen Ort in Erinnerung rufen, an dem Du zufrieden warst und Dich frei fühltest.

### ÜBUNG 07



### ÜBUNG 07

Nimm Dir einen ruhigen ungestörten Moment (Ja, das Telefon jetzt abschalten) an einem ungestörten Ort, schliesse die Augen, atme drei mal tief ein und vollständig aus. Nun beginne die Kontemplation und die Innenschau. Frage Dich, „wer bin ICH?“

Schäle Deine Zwiebel. Fange mit den offensichtlichen Dingen an, die Du besitzt und von denen Du weisst, dass Du das nicht sein kannst, dann beginne tiefer in Dein Bild, dein Abbild von Dir zu schauen. Deinen Beruf, Menschen, die Dich umgeben, Familie, Dein Name und so weiter. So weit, wie Du gehen möchtest für diesen Moment. Löse Schicht für Schicht auf, gehe tiefer in Dein Selbst hinein.

Frage Dich „Bin ich das wirklich?“ Auf der Ebene der universellen Wahrheit kannst Du so die Schichten abschälen, die sich noch nach keiner Antwort anfühlen. Höre nicht auf, bevor es sich wie eine Antwort anfühlt. Du wirst eventuell auch merken, wie sich Dein Körper nach und nach entspannt mit jeder Dein ICH umspannenden Hülle, und die Du nun löst. Ich weiss, es ist viel gewollt, aber fang einfach an und du wirst erfahren, die Reise zum tiefen inneren Selbst ist ein Weg voller Abenteuer und Freude.

Wenn Dir das Sinnieren oder still Kontemplieren über dein wahres Selbst nicht gelingt, dann schreibe einfach die Schichten auf. Auch das bringt Dich zu Deiner inneren Essenz, zu Deiner tiefen inneren Wahrheit und zu mehr Frieden, Gelassenheit und Vertrauen. Vertrau mir.

Wenn wir die oben beschriebene Übung ausführen, erkennen wir, wie wenig uns das ausmacht, von dem wir dachten, das es uns definiert. Mit dieser Erkenntnis können wir nun anders auf die Veränderungen im Leben reagieren. Zum Beispiel das Älterwerden des Körpers, oder wenn uns der Job genommen wird. Sicherlich ist das nicht schön! Aber nur bei oberflächlicher Betrachtung. Von dieser tiefen philosophischen Dimension, von der heraus zum Beispiel das Yoga diese Aspekte des Lebens betrachtet, leiden wir nur deshalb, weil wir zu sehr an unserer Vorstellung von uns selbst festhalten. Oder anders gesagt, wie unnötig dieses Bild von uns für das einfache befreite, das wahre Sein ist. Hinter diesem Abbild findet sich sehr viel Raum, sehr viel Zeit und sehr viel Energie für alles, was wir je wollten und was wir schon immer ahnten. Vom Herzen her.



### AHAMKARA - DER ICH-MACHER

Im Sanskrit (einer der ältesten Sprachen der Welt) gibt es diese schöne Wort des Ahamkara. „Aham“ meint hierbei das ICH und „kara“ meint den MACHER. Das Ego ist also immer der Ich-Macher. Der uns zu dem formt, der wir sind. Das Ego beginnt sich wann in unserem Leben zu formen? Was denkst Du? Denk kurz darüber nach. In dem Moment, wo wir uns selbst zum ersten mal erkennen, zum Beispiel im Spiegel, beginnt unser Erwachen in das Ich. Wir sehen uns und realisieren bewusst unsere Gestalt.

Davor war alles eins und schön, doch jetzt realisiert das kindliche Bewusstsein zum ersten mal die Trennung und beginnt zwischen Mein und Dein zu unterscheiden. Damit beginnt im Großen und Ganzen der Prozess des Leidens. Kannst Du das das nachvollziehen? Wir realisieren nach und nach unsere sterbliche Hülle, und beginnen uns mit den Dingen, die wir auf allen Ebenen ansammeln, zu identifizieren. Da alles stetiger Veränderung unterworfen ist, werden sich diese Dinge wieder auflösen oder von uns genommen und wir werden leiden, da wir uns mit diesen Dingen identifiziert haben.

Der Lehrer bei Vipassana (Goenka) gab folgendes Beispiel. Du kaufst eine teure schöne Uhr. Sagen wir sogar eine mit vielen Komplikationen – also komplexer Mechanik – und wir tragen diese Uhr innig Tag für Tag. Eines Tages fällt sie runter und geht kaputt, irreparabel kaputt. Wir weinen und jammern um unsere verlorene Uhr, mit der wir uns so schön identifiziert hatten, die nur uns ganz allein gehörte. Denken wir uns jetzt einen Mann auf der Straße, dessen wertvolle Uhr auf den Boden fällt und zerstört ist. Weinen wir, jammern wir? Nein, wir schelten ihn eventuell sogar einen Idioten, dass er seine Uhr nicht besser am Handgelenk befestigt hatte.

So wie diese Uhr sind wir an alle Dinge haftend, die der ICH-MACHER kreiert hat. Wer ist der ICH-MACHER? Das sind wir selbst.

Kannst Du das erkennen? Kannst Du tiefer in die Struktur des Ich Machers hineinschauen und sehen, dass Du einen Großteils Deines Leidens selbst erzeugst, indem Du festhältst und Dich mit den Dingen identifizierst? Du erzeugst diese Bedeutung, Du nimmst es persönlich, also ganz wörtlich beziehst du es auf Dich selbst. Du Bist nicht getrennt von den Wellen, denn du sitzt im gleichen Wasser. Was, wenn all das jemand anderem geschehen würde. Wäre es dann evtl. halb so schlimm oder aus der Distanz gar nicht so tragisch? Das ist die wahre Struktur des Ego. Es macht alles unterträglich, da wir es auf uns beziehen, als wenn es nur uns passieren könnte. Die universelle Dimension des Leidens und des Leids anzuerkennen, hat viel Heilsames in sich.

### ÜBUNG 08

#### ÜBUNG 08

Setze Dich an einen stillen Ort und stell Dir vor, Du sitzt am Grund eines Ozeans. Ganz fest verbunden mit der Erde. Über Dir und um Dich herum ist sehr viel Ozean, ist sehr viel Wasser. Es schimmert ein wenig Licht mit den Sonnenstrahlen von der Oberfläche durch die Tiefe des Wassers. Oben bewegen sich die Wellen. Du nimmst sie wahr, aber um Dich herum ist alles still und ruhig. Du kannst die Bewegungen an der Oberfläche wahrnehmen, aber sie berühren Dich nicht am Grund des Ozeans, am Grund des Seins. Hier unten ist alles entspannt und friedlich. Es kommen sogar größere Wellen auf hoch in der nunmehr stürmischen See, aber Du bist hier unten nicht betroffen. Nach dem Sturm kommt die Sonne und das Wasser kräuselt sich nur leicht und du bleibst in deinem Gewahrsein. Alles ist von der gleichen universellen und kosmischen Qualität. Bestaunenswert und voller Leben. Aber Du bist am Grund des Bodens und bleibst bei Dir.

## DIE DINGE UM UNS HERUM

Im 17. Jahrhundert, vor der Vertreibung durch die Spanier, lebten die Navajo Indianer in den Weiten Nordamerikas ein einfaches und „nicht so viel wollendes“ Leben. Es war hart, aber erfüllt. Sie waren von jeher wie alle Indianer nachhaltig mit der Natur und dem, was die Erde Ihnen gab, verbunden. Sie konnten in Ihrem Haushalt 286 Dinge benennen. Das heisst, mehr konnten sie gar nicht besitzen. Es war ein überschaubarer Besitz. Rate mal, wieviel ein heutiger Haushalt an Dingen besitzt oder lass es uns eine Übung machen.

### ÜBUNG 09

gehe in eine Ecke Deiner Wohnung und fange an, jeden einzelnen Gegenstand zu zählen, zum Beispiel im Regal oder auch in einer Schublade. Stück für Stück, einzeln. Dann zähle weiter und weiter und wenn du bei einer größeren Zahl angekommen bist, mach eine Pause, schau Dich um und multipliziere die Zahl mit dem verbleibenden Raum und Zimmern.

Schätze jetzt, wieviel Dinge ein Haushalt der ersten Welt wohl versammelt?

### ÜBUNG 09

Und hier kommt die Zahl: Im Gegensatz zu den maximal 286 Dingen, die ein Navajo Indianer sein eigen nannte, verfügt ein Haushalt in Mitteleuropa heutzutage über mehr als 10.000 (in Worten: zehntausend) Dinge.

Wir schultern all diese Dinge in unserem Unbewusstsein. Ständig latent erdrückender Ballast im Unbewussten. Wieviele von den 10.000 versammelten Gegenständen sind uns wichtig? Mit wievielen identifizieren wir uns? Von wievielen könntest Du Dich jetzt sofort trennen? Das zeigt, wie sehr wir verhaftet sind, offenbart, wie unfrei wir in Wahrheit sind. Wir selbst haben unser Ego gefüllt mit scheinbarer Bedeutung, auch an Dingen.

Aber keine Sorge, diese Buch ist genau dazu da, unsere Einsicht in diese Bezüge wachsen zu lassen, um das Ego zu schmelzen. Wer von Euch hat das Gefühl, das diese Dinge zum Mehrung des Lebensglücks beitragen? Stellt Euch jetzt genau diese Frage.

### ÜBUNG 10

### ÜBUNG 10

Genau welche Dinge machen mich wirklich glücklich? Welche Dinge mehren mein Glücksgefühl essentiell? Ganz ehrlich. Ihr müsst es niemandem sagen. Keiner misst Euch daran.

Und noch eine Übung, die ich letzstens vorgenommen habe. In dem Verlangen des Egos nach Bedeutung, ja in unserem ureigenen Verlangen nach Bedeutung aus dem Wissen (später Illusion) nach Vergänglichkeit, suchen wir nach Beziehungen, die unser Ego füttern. Wieviele von unseren Beziehungen und „Freundschaften“ entspringen aber wirklich einer tiefen liebevollen unconditionierten Beziehung und welche nähren nur unseren Wunsch nach Bedeutung für irgendjemanden auf diesem Planeten.

### ÜBUNG 11

Die Bedeutungslosigkeit anzunehmen, ist nicht einfach, aber heilsam. Heilsam, da wir unsere Bedeutung weniger aus dem Außen, als vielmehr aus dem Innern schöpfen können. Eine Bedeutung, die viel mehr Gewicht hat für unsere authentische Art zu leben (siehe vorheriges Kapitel). Etwas, dem wir nunmehr selbst Bedeutung zumessen können. Dieser Aspekt wirft uns komplett zurück auf uns selbst. Sicher, das ist nicht einfach. Wer sollen wir denn jetzt sein? Wichtig ist an dieser Stelle nur, dass wir den Raum geschaffen haben für etwas Neues.

### ÜBUNG 11

Und hier die Übung, die ich letzstens vorgenommen habe:

Ich rief für 4 Wochen keinen meiner Freunde an, sondern wartete, dass sich jemand bei mir meldet. Es war ehrlich gesagt desillusionierend, aber auf der anderen Seite super ermutigend. Desillusionierend, da ich wirklich vielen völlig egal bin. haha. Ermutigend, da einige wenige Freunde übrig blieben, denen ich mich nun fokussiert widme. Der Rest verschlingt nicht mehr alle meine Zeit, Energie und Gedanken.

