

Wieder fühlen lernen



Warum leiden viele Menschen, selbst wenn sie spirituelle Praktiken erlernt haben, unter Rastlosigkeit und haben das Gefühl, in ihrer Entwicklung nicht weiterzukommen? Hat es damit zu tun, dass sie alles mit dem Verstand zu „bearbeiten“ versuchen? Der Weg der Transformation mit Hilfe buddhistischer Psychologie und Meditation führt von der Verstandesebene ins Fühlen

TEXT ■ SIMONE KLATT

w

ir leben in einer Zeit, in der gewissermaßen alles zu schnell geht. Vieles verändert sich im Äußeren, alles ist in stetem Wandel, und das Tempo scheint weiter zuzunehmen. Gleichzeitig erleben Menschen eine große Rastlosigkeit und innere Leere. Wir sind immer irgendwie auf der Suche nach etwas – nach uns selbst, nach einem besseren Leben, nach Glück, nach Partnern und vielem mehr. Dieses Suchen gab es natürlich schon zu allen Zeiten, und es gehört zur Natur des Menschen, aber was sich verstärkt hat, sind innere Unruhe und Getriebensein. Damit geht auch eine Zunahme an psychischen Problemen und psychosomatischen Erkrankungen einher.

Denken reicht nicht

Der tibetische Gelehrte Rinpoche Tarab Tulku meinte dazu, dass wir in einer Zeit leben, in der das konzeptuelle Bewusstsein, also der Verstand, unser Leben völlig dominiert und wir dadurch unsere anderen Bewusstseinsarten und Möglichkeiten, das Leben und uns selbst zu erfahren, kaum nutzen. Die tibetische Philosophie unterscheidet zwischen verschiedenen Bewusstseinsarten. Der Verstand ist nur eine Form davon. In der spirituellen Szene wird er häufig als etwas Schlechtes betrachtet oder negativ konnotiert, was aber nicht richtig ist. Der Verstand hat wichtige Funktionen, die wir für viele Bereiche des Lebens, insbesondere für die Kommunikation, brauchen. Probleme bekommen wir nur dann, wenn er – wie es



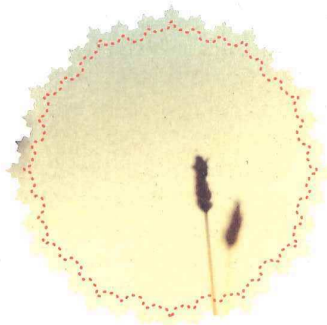
derzeit der Fall ist – völlig dominiert. Buddhistisch gesehen, ist der Verstand eine indirekt erfahrbare Bewusstseinsart. Wenn wir uns hauptsächlich in der Verstandeswelt bewegen, können wir daher mit den Dingen, dem Leben und auch mit uns selbst nicht in einen direkt erfahrbaren, fühlenden Kontakt treten. Unser Körper jedoch und auch unser fühlendes Bewusstsein sind dazu in der Lage. Körperlich in fühlenden und direkt spürbaren Kontakt mit etwas zu gehen, bedeutet, dass es uns nährt und uns erfüllt und wir in eine tiefe Erlebnisfähigkeit eintauchen. Umgekehrt heißt das aber auch, dass wir ohne diesen fühlenden Kontakt keine direkte und somit auch keine nährende und erfüllende Erfahrung machen können. Der „moderne Mensch“ bewegt sich zu etwa 80 Prozent auf der Verstandesebene und kreierte seine Realität fast ausschließlich durch die Augen des Verstandes – sich selbst, seine Mitmenschen und seine Umwelt betreffend. Aus buddhistischer Sicht kommt er dabei nicht in das Erleben einer fühlbaren Erfahrung und damit auch nicht in ein Genährt- und Erfülltsein. Daher haben viele Menschen das Gefühl, sich selbst nicht richtig zu spüren und nirgendwo so richtig anzukommen.

Die Folge: Wir sind immer auf der Suche, rennen stets weiter und möchten immer mehr machen. Wir sind auf der Suche nach diesem Erfülltwerden, Genährtsein, Endlich-ankommen-Können. Rennen auf Berge, in der Hoffnung, dort eine erfüllende Erfahrung zu machen, was uns auch zum Teil gelingt. Da wir uns aber hauptsächlich auf der Verstandesebene bewegen, ist diese Erfahrung nicht sehr tief, und sie nährt uns nicht wirklich.

Und weil wir nicht in der Lage sind, uns selbst auf liebevolle und natürliche Art und Weise zu spüren, gehen wir wieder auf die Ebene des Verstandes und versuchen, irgendeine Persönlichkeit zu konstruieren. Viele Menschen sind sehr damit beschäftigt, an ihrem Bild zu arbeiten und zu feilen. Sie wollen „etwas“ sein, da sie sich nicht auf eine natürliche Art selbst spüren können. Und sie fühlen einen



**VIELE MENSCHEN
SIND SEHR DAMIT
BESCHÄFTIGT, AN
IHREM BILD ZU
ARBEITEN UND
ZU FEILEN. SIE
WOLLEN „ETWAS“
SEIN, DA SIE SICH
NICHT AUF EINE
NATÜRLICHE ART
SELBST SPÜREN
KÖNNEN. UND
SIE FÜHLEN
EINEN SCHMERZ:
DEN SCHMERZ,
MIT SICH
SELBST NICHT
VERBUNDEN ZU
SEIN.**



Schmerz: den Schmerz, mit sich selbst nicht verbunden zu sein.

Inneren Halt finden, fühlen lernen

Ein chinesisches Sprichwort sagt: „Wenn die Wurzeln tief sind, braucht man den Wind nicht zu fürchten.“ Wer also einen tiefen, fühlenden Halt in sich hat, in seinem Körper ruhen kann und in sich selbst angekommen ist, hat auch die Stabilität und Flexibilität, mit den Stürmen des Lebens umzugehen. Wenn wir uns aber in diesem eigenen Zuhause nicht spüren, sind wir fragil, leicht irritierbar, beeinflussbar und fühlen uns oft angreifbar und schutzlos.

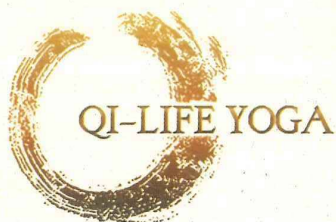
Wir alle kennen diese Momente, in denen wir ganz tief berührt werden. In denen uns das Herz aufgeht und wir uns ganz erfüllt fühlen. Dann kommt uns nicht in den Sinn, sofort einen nächsten Impuls im Äußeren zu suchen, da wir ihn nämlich nicht brauchen. Wir kommen in tiefe innere Ruhe, sind erfüllt und können da bleiben. Momente, in denen wir uns richtig spüren und uns in uns selbst wohlfühlen, sind die schönsten und wertvollsten!

Genau diese Bewusstseinszustände (direkte Erfahrung zu erleben), können in der Meditation und mit speziellen Methoden auf Basis und mit dem Verständnis buddhistischer Psychologie geübt und erlernt werden.

Auch Spiritualität kann verstandesdominiert sein

Dieses Defizit unserer Zeit zeigt sich auch in der spirituellen Welt, der Esoterik- und Yogaszene. Denn solange wir uns vorwiegend auf der Verstandesebene bewegen, brauchen wir immer Neues. Der Verstand ist seiner Entsprechung nach ungeduldig, er langweilt sich schnell. Er braucht immerzu Unterhaltung. Ruhe und Verweilen sind nicht seine Natur.

So ist man auch in der Esoterikszene gezwungen, immer Neues anzubieten. Meditationen beispielsweise werden heute recht unterhaltsam gestaltet, damit man „möglichst viel erleben“ kann. Auch im Yoga werden immer „neue“ Übungen angeboten. Die Lehrer spüren einen Erwartungsdruck, in



**YOGALEHRER AUSBILDUNG
200h / 300h +**

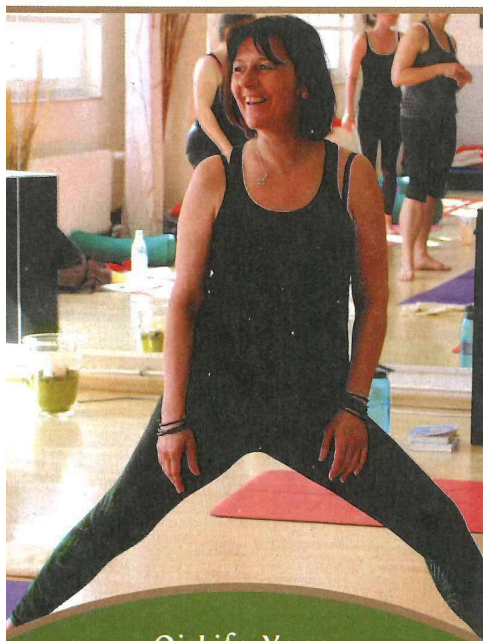
Dein Weg auf Deiner Reise
zu Dir selbst

Unsere 200h Ausbildung
startet am 08. März 2019

Weitere Ausbildungen 300h +

Meditation & Entspannung
Personal Training
Yin Yoga
Alignment, Anatomie
& Gesundheit
Yoga Sequencing
u.m.

Das Team von Qi-Life Yoga
freut sich auf Dich!



Qi-Life Yoga
Bahnhofstr. 42
56626 Andernach

Tel.: 0171 - 368 82 86
E-Mail: qi-life@debueser.de
Web: www.qi-life-yoga.de

jeder Stunde etwas Besonderes oder Unterhaltsames bieten zu müssen. Ständig gibt es neue spirituelle Ratgeberbücher, neue Methoden, neue Wege, neue Angebote. Das Rennen in der spirituellen Szene geht genauso wie im Alltag ungebremst weiter.

Hinzu kommt, dass wir oft im Außen nach Antworten suchen, z.B. von Verstorbenen oder anderen Geistwesen – eben weil wir das Gefühl für uns selbst verloren haben. Auch da hat der Markt viel zu bieten.

Ob wir meditieren oder mit anderen Techniken arbeiten – solange wir hauptsächlich in der Welt des Verstandes leben, bewegt sich oberflächlich scheinbar viel, aber in der Tiefe nicht wirklich etwas. Viele Menschen haben das Gefühl, schon so viel in dieser Richtung gemacht zu haben, ohne eine tiefere Veränderung zu spüren. Ja, denn tiefe Erfahrungen und echte Transformationsprozesse finden jenseits des Verstandes statt!

Der buddhistische Gelehrte Tarab Tulku¹ sagte in diesem Kontext: „Something is missing“ – etwas fehlt. Und dieses Fehlende finden wir nicht auf der Ebene des Verstandes. Dazu müssen wir in andere Tiefen unseres Bewusstseins eintauchen. Es beginnt damit, dass wir lernen, unseren Körper wieder von innen her zu spüren. Auf einer tieferen Ebene kommen wir über diesen Körpersinn in eine Verbundenheit, eine Körper-Geist-Energie. Auch dieser Sachverhalt steht mittlerweile in vielen Büchern und wird auch intellektuell von den meisten Menschen verstanden. Das ist die große Crux unserer Zeit: Wir haben uns intellektuell schon alles angeeignet, verstehen es und stimmen den Erkenntnissen auch zu. Und doch finden wir keinen echten Zugang.

Die buddhistische Praxis: verweilen, fühlen, ein Zuhause in uns selbst finden

Als ich diese Techniken aus der buddhistischen Psychologie erlernt habe, war es zunächst nötig, eine spezielle Meditationspraxis zu üben, um das konzeptuelle Bewusstsein weitgehend zu verlassen. Über einen langen

Zeitraum übte ich, in meinen Körper, meine Körperwahrnehmung und in die Körperenergie einzutauchen, um auf dieser Basis wieder die unterschiedlichsten und vielfältigsten Gefühle kennen und spüren zu lernen. Dies brauchte mehr Zeit als anfangs angenommen und erforderte auch regelmäßige Praxis. Auf dieser Ebene der inneren Wahrnehmung und des Vertiefens in ein anderes Bewusstsein öffnete sich aber eine neue Tür: die Tür zu Raum und Zeit. Plötzlich empfindet man während des Verweilens und des Vertiefens eine innere Freude, und es beginnt einen zu nähren. Die Erlebnisfähigkeit wird deutlich erweitert.

Das ist die Grundlage der buddhistischen Psychologie: die innere Arbeit auf Basis der Meditation mit unterschiedlichen – auch mit westlichen – Therapiemethoden zu verbinden. Diese bekommen durch die speziellen Meditationstechniken eine völlig neue Farbe, wirken intensiver und verkürzen oft Prozesse. Es wird mit Heilmethoden aus dem tibetischen Buddhismus gearbeitet; mit dem Ziel, Blockaden, alte Muster oder Traumata zu transformieren, zu heilen oder zu beruhigen.

In diesem Raum kommt man Mustern, Blockaden und Glaubenssätzen föhlend sehr nah. Sie werden sichtbar und föhlbar. Man versteht in der Tiefe und hat oft tiefe Erkenntnisse und Einsichten. In diesem Raum wird es möglich, Dinge anzunehmen. Auch das kann man nur im Föhlen und über das Herz. Denn der Verstand kann nichts annehmen, was sich nicht gut anföhlt. Das braucht er auch nicht, denn dazu haben wir andere Bewusstseinsarten, die das können. Wenn ich sage, dass man plötzlich Raum und vor allem Zeit hat, meine ich, dass man in der Tiefe wirklich spürt, dass dieses Hin-und-her-Rennen eine große Leere nach sich zieht. Wenn man diese Erfahrung föhlend macht, ist auch die Notwendigkeit, sich in das Hamsterrad zu begeben und ständig Neues zu begehren, nicht mehr da.

Wenn einem dies gelingt, genießt man einfach das Verweilen, weil es so erfüllend ist. Das ist intellektuell schwer zu verstehen – es will erfahren werden!

Mein Weg: die Krise als Schule des Lebens ...

Ich habe schon recht früh begonnen, mich mit psychologischen, spirituellen und ganzheitlichen Themen auseinanderzusetzen. Als mein Leben quasi auseinanderbrach, praktizierte ich schon viele Jahre als Heilpraktikerin, Therapeutin und Yogalehrerin. Dennoch brach eines Tages mein Leben innerlich gefühlt zusammen. Dieser innere Knall wurde durch äußere Umstände ausgelöst: nach einer Trennung stand ich mit einem vier Monate alten Baby und einem zweieinhalbjährigen Kind plötzlich alleine da. Ich war weder finanziell abgesichert noch hatte ich Familie im Umfeld, die mir hätte helfen können. Ich wurde schlaflos – ich habe nicht einfach nur schlecht geschlafen, sondern ich war oft ganze Nächte lang durchgehend wach.

Das war damals extrem bedrohlich und hat tiefe Ängste ausgelöst. Ich wollte mich ja gut um meine Kinder kümmern und musste Geld verdienen, war aber total überfordert! Da ich therapeutisch geschult war, wusste ich natürlich, dass die Schlaflosigkeit der Ausdruck einer tiefen Angst und Überforderung war. Aber ich konnte mir zu dieser Zeit selbst überhaupt nicht helfen. Ob man nun schlaflos ist oder unter einem Burnout-Syndrom, einer Depression, Angstzuständen oder einer körperlichen Krankheit leidet – es löst immer das Gleiche in uns aus: absolute Hilflosigkeit, totale Ohnmacht und Verzweiflung, sich selbst nicht helfen zu können, da etwas in uns und mit uns passiert, auf das wir keinen Zugriff haben. Als wenn da etwas Fremdes in uns wäre.

In meiner Verzweiflung begab ich mich auf die Suche. Ich ging zu diversen Therapeuten, klassischen Psychologen, Psychiatern, Geistesheilern, Schamanen. Ich erlebte Familienaufstellungen und Rückführungen und suchte Antworten bei medial begabten Menschen. Alle hatten auf ihre Weise recht – und doch hat mir nichts wirklich geholfen. Auch sind viele dieser Therapien so angelegt, dass man das Problem diagnostiziert und dann jeweils eine bestimmte Technik

nutzt, die es lösen soll; all dies mit dem Versprechen und dem Ziel, dass sich dann energetisch etwas verändern soll. Damals spürte ich zum ersten Mal ganz deutlich, dass all das außerhalb von mir geschieht und es mir deshalb auch nicht helfen konnte. Meine Verzweiflung war groß. Wie gesagt: Lange schon hatte ich mich mit spirituellen und psychologischen Themen und Yoga beschäftigt. Ich war bereits 17 Jahre auf dem Weg, und doch war ich noch nie so hilflos wie zu diesem Zeitpunkt.

Wie für viele Menschen war auch für mich damals die Not so groß, dass ich das Gefühl hatte, für langsame Problemlösungen einfach keine Zeit zu haben. Ich stand unter einem unglaublichen Druck, mein Leben meistern zu müssen und leistungsfähig zu sein, während es mir einfach nur furchtbar schlecht ging. Durch diese plötzliche alleinerziehende Rolle wurde ein großer roter Knopf gedrückt, der all meine tiefsten Ängste, Versagensängste und das Gefühl, völlig allein zu sein, zum Vorschein gebracht hat. All diese Gefühle, die ich über viele Jahre ganz gut handhaben konnte, waren jetzt nicht mehr wegzudrücken – es hatte sie schon immer gegeben, doch nun kamen sie an die Oberfläche!

Ich verstehe, dass viele Menschen in ihrer Not nach schnellen Lösungen suchen. Lehren und Lehrer, die große und schnelle Lösungen bieten, sprießen nur so aus dem Boden und füllen ganze Säle. Manchmal sind auch gute Ideen dabei. Aber am Ende des Tages, wenn man wieder mit sich allein in der Wohnung sitzt, mit seinem Alltag beschäftigt ist, fällt man wieder auf sich selbst zurück. Ich war es auch irgendwann müde, die Lösung im Außen zu suchen. Ich hatte irgendwie das Gefühl, es muss doch in mir selbst möglich sein.

Durch einen Zufall erfuhr ich von der oben beschriebenen Art der Meditation und ihrem buddhistisch-psychologischen Hintergrund. Schnell spürte ich, dass sich mit diesen Übungen etwas in mir zu beruhigen beginnt und dass ich erstmals wirklich jenen Raum betrete, in dem das Problem

stattfindet.

Und langsam entstand nach einer Weile des Praktizierens eine Erfahrung, ein Gefühl, mich selbst halten zu können, mich in der Tiefe wieder zu spüren und auch generell eine tiefe Verbundenheit zu erfahren.

Wenn wir all unsere Körper wieder fühlen können – unseren physischen Körper, den Energiekörper, den emotionalen Körper und unseren Geistkörper –, dann kommen wir auch in die Lage, unseren Verstand bewusst einzusetzen und ihn schöpferisch zu nutzen. Erst dann kann auch eine Affirmation ihre Kraft entfalten. Ist eine Affirmation hingegen „vom Verstand gemacht“, wird sie in der Tiefe nur wenig Wirkung haben, weil wir sie oft nicht wirklich glauben und fühlen können. Denn in unserem Unterbewusstsein haben wir viele Glaubenssätze gespeichert, auf die wir bewusst keinen Zugriff haben. Dort laufen ganz andere Prozesse ab, als uns bewusst sind.

Und dort beginnt dann die eigentliche Arbeit! ■



Simone Klatt ist Heilpraktikerin, Therapeutin, Meditations- und Yogalehrerin, selbstständig in eigener Praxis seit 1999 in München.

www.heilpraxis-simone-klatt.de

1: Dr. phil. Tarab Tulku Rinpoche, einer der hochrangigsten tibetischen Gelehrten (1934–2004), hat eine neue Art der Darstellung der buddhistischen Wissenschaft des Bewusstseins und der Realität formuliert (Unity in Duality / UD), um die universellen Grundprinzipien der indo-tibetischen, buddhistischen Kultur auch Menschen des westlichen Kulturkreises zugänglich zu machen.