

# Entspannung durch bewusste Gedanken

## Das Phänomen der Anspannung

Das Phänomen der Anspannung, des Getriebenseins, der Nervosität, des Gestresst seins erlebt der Mensch in unserer heutigen vom Materialismus geprägten Zeit als einen Zustand, der permanent von ihm Besitz ergreift. Wir rennen vom Kindergarten zum Einkaufen, zum Arzt, zum schnell mal was Kochen. Und wenn wir mit der Freundin telefonieren wird nebenbei noch gebügelt, damit in der knapp bemessenen Zeit doch noch alles geschafft werden kann. Ich könnte hier auch eine Situation am Arbeitsplatz schildern, wie sie fast jeder Erwerbstätige täglich erlebt, wenn der Chef das Arbeitspensum an seine Angestellten verteilt, das in der vorgegebenen Zeit gar nicht zu schaffen ist und nebenbei sollte die Arbeit des Kollegen, der mittlerweile schon erkrankt ist noch locker mit erledigt werden. Beide Situationen zeigen, dass sich in uns eine Haltung verinnerlicht hat, die sich am Leistungs- und Nutzprinzip orientiert. Im Beispiel der Hausfrau und Mutter, die ja eigentlich die Freiheit hätte, ihr Leben eigenständig zu Gestalten, zeigt sich deutlicher, dass der Druck der entsteht nicht primär von außen kommt, sondern dass es mehr verinnerlichte, automatisierte Gedanken, Gefühls- und Handlungsweisen sind, die uns lenken und leiten und die uns in diesem „unter Strom stehenden“ Zustand halten.

## Die Existenz eines großen Widerstandes

Wir fühlen uns von diesen äußeren Umständen getrieben. Fallen diese äußeren Umstände weg, sind wir aber immer noch unruhig, nervös und suchen zur Ablenkung wiederum die Reizüberflutung in Form von Fernsehen oder einer überladenen Freizeitgestaltung.

Wir können fast sagen: Es hüllt uns etwas ein, es treibt uns etwas an, oder auch: es hält uns etwas ab eine wirkliche Beziehung zu einer Sache aufzubauen oder eine Nähe zu entwickeln. Und dieses Etwas scheint recht bestimmend zu sein.

Angenommen wir würden uns einmal ruhig hinsetzen in einen leeren Raum und uns mit uns selbst konfrontieren, so würden wir als erstes einen Mangel erleben, eine Trostlosigkeit, Einsamkeit oder auch eine Leere im Seelenleben. Wir würden nach kurzer Zeit beginnen zu zappeln, zu trippeln, etwas tun zu müssen. Die äußere Geschäftigkeit lässt uns den inneren trostlosen Zustand vergessen. So suchen wir immer wieder die äußere Geschäftigkeit auf, damit wir dieses Verlorensein nicht bemerken. Als Kompensation ist uns diese Art des Verhaltens aus der Psychologie bekannt.

In der Tiefe unseres Wesens suchen wir jedoch nicht die Ablenkung, damit es uns kurzfristig scheinbar besser geht, sondern ein wirkliches seelenvolles, empfindungsreiches, warmherziges Berühren und Berührt sein mit der uns umgebenden Welt.

## Kompensationsmechanismen führen auf Dauer zur Schwächung

Da es so schwer ist in eine ruhige, objektbezogene Aufmerksamkeit zu kommen wählen wir unbewusst doch wieder die Ablenkung, die Kompensation in Form einer inneren Passivität. Fernsehen, Computerspiele, Internet surfen oder Abtauchen in Wellness Angebote enthebt uns kurzfristig aus der Anspannung, setzt der nervlichen Belastung jedoch nicht wirklich etwas entgegen und führt auf Dauer zu einer weiteren ungesesehenen Schwächung, die dann zu einem gesteigerten Bedürfnis der Kompensation führt.

In diesem Kreislauf steigt die Belastung des Nervensystems ständig und führt nicht selten zu Schlafstörungen, psychosomatischen Erkrankungen und Erschöpfungszuständen bis hin zum Burnout-Syndrom.

### **Das Bedürfnis nach Befreiung aus dem Zustand ist groß**

Das Bedürfnis nach Befreiung aus diesem Zustand ist groß. Angebote an Entspannungstechniken, Wellness-Oasen und Verwöhnangebote haben Hochkonjunktur. Deutlich zeigt sich ein Bild von zwei polaren Zuständen, in denen wir hin- und herpendeln. Weil wir Stress haben brauchen wir Entspannung, damit wir dann den Stress wieder ertragen können.

Aber wie wäre es, wenn wir uns des Stresses tatsächlich entledigen könnten, durch die Entwicklung einer bewussten, gegliederten, freiheitlichen, vom Gedanken getragenen inneren Haltung? Eine Haltung, bei der die bedrängenden Mächte gar nicht mehr so leicht vom Menschen Besitz ergreifen können? Wenn die innere Leere durch wahren seelisch warmen Bezug eine Erfüllung finden könnte und damit keine Angriffsfläche für die vitalen, treibenden Ströme mehr zur Verfügung steht?

### **Das Verhältnis von Denken, Fühlen und Wollen**

Aber Betrachten wir vorerst den getriebenen Zustand genauer, um dann herauszufinden, wie der Mensch in sich selbst gelöster, selbstbestimmter und damit entspannter im Leben sich bewegen kann. Dazu ist es notwendig, das Verhältnis von Denken, Fühlen und Wollen, wie sie im Menschen zusammenspielen einmal in die Aufmerksamkeit zu nehmen.

Im Alltagsbewusstsein springen die Gedanken haltlos hin- und her. Je nach Sinneseindruck kommt uns ein Gedanke. Wir sehen einen Gegenstand, z. B. ein luftiges Sommerkleid in einem Schaufenster. Gleich kommt uns die Erinnerung an den letzten Sommerurlaub am Meer. Mit dem Sinneseindruck und dem nachfolgenden Gedanken entstehen sogleich Gefühle. Entweder der Sympathie oder der Antipathie. Wir möchten dieses freie Gefühl des letzten Urlaubs wieder haben. In diesen vom Sinneseindruck ausgelösten Gedanken und den darauf folgenden Gefühlen, die durch den darin gebundenen Willen zu einer Abwehrhaltung oder zu einem Haben wollen des Angenehmen führt, lebt ein Grundzustand der Spannung. Wie können wir aus dem autonom ablaufenden und verwickelten Zustand heraustreten?

### **Heraustreten durch den bewussten, aktiven Gedankenprozess**

Ein erstes Heraustreten aus diesem Zustand ist durch den bewussten und aktiven Gedankenprozess möglich. Wir bilden uns aktiv und vorsätzlich an einem Gegenstand, den wir in der Außenwelt wahrnehmen bildhafte Vorstellungen.

Nehmen wir ein gut nachvollziehbares Beispiel und schauen wir was wir erleben können: Wir wollen unseren Körper in der Vorstellung bildhaft kreieren. Dazu ist es günstig eine Sitzhaltung am Boden einzunehmen z.B. den Fersensitz oder den Schneidersitz.



Bereiten ihnen diese Haltungen Schwierigkeiten, können sie auch jede andere Haltung einnehmen z. B. auf einem Stuhl sitzend, oder auch am Boden liegend in Rückenlage. Das Bedeutende beim Einnehmen der Haltung ist, dass sie dabei entspannt und doch wach bleiben können. Durch das Sitzen am Boden, oder Aufliegen mit dem Rücken am Boden entsteht leichter ein nahes, empfindsames Gefühl, welches der Übung förderlich entgegenkommt.



Nehmen sie als erstes ihre eingenommene Haltung bewusst wahr und beginnen sie dann mit der Vorstellungsbildung. Stellen Sie sich zuerst ihre Fußsohlen vor, dann erschaffen sie in Gedanken die Zehen, danach bilden sie die Fersen heran. Es ist günstig, die einzelnen Körperteile so objektiv und klar wie möglich in der Vorstellung zu entwickeln. Gehen sie geordnet vor, systematisch der Reihe nach: Fußgelenke, Unterschenkel, Knie, Oberschenkel, Hüftgelenke, der Rücken von unten nach oben, Vorderseite des Rumpfes mit Bauch und Brustkorb, Schultern, Arme, dann der Kopf mit Gesicht und der Hinterkopf. Nehmen sie sich Zeit für die einzelnen Körperteile, damit sich jedes Bild auch gut vor ihnen entfalten kann.

## **Denken, Fühlen und Wollen beim geführten Gedankenprozess**

Bei dieser Vorgehensweise erleben sie, wie sie bewusst innerlich aktiv werden. Die Gedanken springen nicht mehr haltlos hin- und her, sondern sie werden bewusst geführt und zu einem kreativen, bildenden Prozess angeregt. In der Folge bilden sich auch die Gefühle geordneter und sensitiver heran. Empfindsam erlebt das Gefühlsleben die Form, die im Bild durch die Vorstellung entsteht. Z.B. die Kniescheibe von der Form her rund, Oberschenkel und Unterschenkel länglich. Den Rücken flächig, die Arme lang und schmal. Der Kopf erlebt sich rund und wie eine für sich stehende Einheit.

Das Gefühlsleben ist nicht mehr von Anziehung und Abstoßung geprägt sondern wird zu einem tieferen Eindruck aus dem Erleben der Form geführt. Es bleibt neutral und doch seelisch berührt von Gegebenen durch die bewusst gebildete Vorstellung.

Bei dieser Art der Wahrnehmung der Außenwelt sind wir nicht mehr in uns selbst gefangen, sondern kommen zum näheren Erleben, zu einer klaren, geordneten Beziehung zur Außenwelt.

Unseren Willen müssen wir für diese Übung gezielt für die Beobachtung einsetzen. Den Willen halten wir auf diese Tätigkeit ausgerichtet. Dies wird mitunter gar nicht so einfach sein. Öfters werden wir bemerken, wie Erlebnisse aus der Erinnerung oder auch Wünsche aus noch nicht abgeschlossenen Begebenheiten sich in unser Bewusstsein drängen. Plötzlich finden wir uns z.B. auf der Arbeit wieder und Gedanken wie: „Das wollte ich doch unbedingt noch erledigen“ ziehen unsere Aufmerksamkeit auf sich.

Ruhig gehen wir dann wieder zu jener Aufgabe zurück, die wir uns gestellt haben. Mit der wiederholten Ausführung dieser Übung stärkt sich der Wille und wir können unser Bewusstsein zunehmend freier von Ablenkungen gebrauchen.

## **Der geführte Gedankenprozess und Autogenes Training**

Wenn sie schon einige Erfahrungen auf dem Gebiet der Entspannungstechniken gesammelt haben, so könnte sie die beschriebene Übung zur Betrachtung der Körpers vielleicht an Autogenes Training erinnern. Auf den ersten Blick scheinen die Übungen ähnlich zu sein. Bei genauerer Betrachtung ergeben sich aber signifikante Unterschiede, die sich im seelischen Erleben der Übungen zeigen. Beim autogenen Training wirken wir mit dem Willen direkt auf den Körper ein. Wie ein Befehl wird eine Wortformel so lange wiederholt, bis sich eine Wirkung auf den Körper zeigt. Z.B. „der Arm ist ganz schwer, der Arm ist ganz schwer, der Arm ist schwer und entspannt“. Bei der oben beschriebenen Übung wird jedoch mehr ein künstlerisches, feinsinniges Erleben des Gegenübers angestrebt. Die Form, die Farbe, der Ausdruck der Sache findet über die bewusste Aufmerksamkeit zu einem feinen Gewahrsein. In der Folge dieser Art der Ausführung erleben wir den Körper als einen ästhetischen, weisheitsvoll sich zeigenden Ausdruck des ganzen menschlichen Seins. Der Rumpf wirkt kompakt und stabil im Gegensatz zu den Gliedmaßen, die mehr den Eindruck eines beweglichen, luftigen, jugendlichen Seins liefern. Der Kopf scheint gegenüber dem übrigen Körper eine besondere Position einzunehmen, er ist durch den Hals etwas abgesetzt, zudem nimmt er die höchste Position innerhalb des Körpers ein.

Es ist doch ein großer Unterschied, ob ich mit dem Willen direkt in den Körper eingreife ihn durch eine Technik manipulierte oder ob der Wille für die Beobachtung eingesetzt wird, das Gegenüber (hier der Körper) aber so frei gelassen wird, dass es sich in diesem freien Raum in seinem Dasein und seiner Differenziertheit immer mehr zeigen kann.

Mit diesem geführten Bewusstseinsprozess entsteht eine wachsende Aufmerksamkeit und wir entheben uns zu einem gewissen Grade aus der Getriebenheit und damit aus dem materialistisch geprägten Zeitenstrom, der durch sein Nutz- und Leistungsprinzip zur Enge und zum angespannten Grundzustand führt.

### **Wirkungen auf die Sphäre**

Wenn wir z.B. die Sphäre um uns herum nach einer solchen Übung beobachten, so wirkt sie leichter, lichthafter, feinsinniger und freudiger. Sie wirkt wie ein etwas geweiteter Raum. Diese Art der Zugewandtheit auf die Außenwelt wirkt somit nicht nur auf unser Innenleben heilsam, gesundheitsfördernd, raumschaffend, sondern auch weitend und sympathisch auf den um uns herum liegenden Raum. Dieser geschaffene Raum steht für unsere Umwelt und damit auch für die Mitmenschen wahrnehmbar zur Verfügung. Unser Gegenüber kann sich dadurch freier bewegen und sich in seiner Individualität besser entfalten.

Wir können also beobachten, wie beständig etwas geschaffen wird durch unser Innenleben. Die Gedankenwesen und Gefühlskreationen die wir erzeugen bleiben nicht nur bei uns, sie beeinflussen, ja man kann sogar sagen, sie erschaffen zum großen Teil die Qualität der umliegenden Sphäre.

Beispielsweise werden wir uns in einer bedrängenden, einengenden oder einhüllenden Sphäre nicht so frei bewegen und tendenziell eher mit Rückzug oder Abwehr reagieren. Stellen wir uns vor, ein Vertreter klingelt an der Tür und möchte uns unbedingt einen scheinbar günstigeren Telefonvertrag verkaufen. Mit manipulierenden Worten und schnell wechselnden Argumentationen redet er auf uns ein. Auf dieses willensüberladene Begierdewesen, das entsteht, das uns innerlich einengt, uns keinen rechten Raum lässt, werden wir wohl entsprechend unfrei reagieren.

### **Das Grundprinzip verstehen und anwenden**

Diese Fähigkeit zu einer freien Anschauung, wie hier am Beispiel des Wahrnehmens des eigenen Körpers oder einer Sphäre beschrieben, kann mit der Zeit eine natürliche Verfasstheit in unserem Leben werden. In jeder Lebenssituation können wir unser Bewusstsein in dieser Form gebrauchen und somit dem Leben eine Grundlage der entspannten Situation bieten.

Wenn wir dieses Grundprinzip verstanden haben, können wir es sehr gezielt anwenden und auch in ungeahnte Möglichkeiten hinein weiterentwickeln.

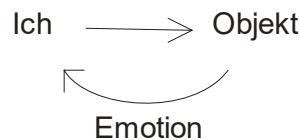
Wir können als Objekt der Betrachtung nicht nur unseren eigenen Körper, sondern eine Person, z. B. unseren Partner wählen. Wir beobachten die Form und Farbe der Kleidung, die Haltung, das Gesicht, die Haare. Erleben, wie der Faltenwurf sich heute zeigt, wie die Hose auf den Schuhen aufsteht, ob er von der ganzen Haltung mehr Spannkräftig im Leben steht oder heute mehr in sich eingesunken ist. Die Geste der Hände im Raum, wenn er etwas erzählt und der Gang, wenn er dahin läuft. Mit diesen Beobachtungen können wir uns freier von Forderungen an das Verhalten des Partners, die so oft das Beziehungsleben mit Spannungen überschatten bewegen. Aus dem sich eröffnenden Bild gewinnen wir eine erste Ahnung, was er den Tag über erlebt hat und wie er damit umgegangen ist. Diese Herangehensweise öffnet in hohem Maße das Interesse für das Gegenüber. Der Partner fühlt sich wahrgenommen und aus dieser entspannten Atmosphäre entsteht leichter eine anregende beziehungsfreudige Kommunikation.

Genauso ist es möglich, einen Vorgesetzten in die Betrachtung zu nehmen, wie er mit stechendem Schritt auf uns zukommt, die Bewegung seiner Arme dabei, die Farbe seines Gesichtes, die Mimik, der Tonfall, die Wahl seiner Worte. In dieser eingenommenen freieren Haltung zum Gegenüber erleben wir, dass die angespannte, willensverhaftete Sphäre, die der

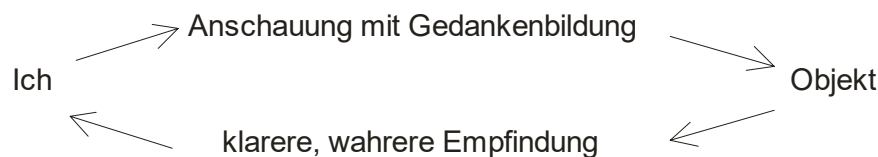
Chef erzeugt nicht so sehr in uns hineindringen kann. Es entsteht dadurch ein gewisser Schutz. Das „Ich“, der Betrachter bleibt zum großen Teil frei von den erzeugten Wesen und von der Spannung der Sphäre, und es können sich auf dieser Grundlage wahrere Empfindungen anstatt hochschießende Emotionen heranbilden.

### **Technische Darstellung des Vorgangs**

Technisch gesehen können wir den Vorgang so darstellen:



Trifft das „Ich“ ohne gedankliche Regeamkeit auf das Gegenüber, entsteht eine direkte Reaktion, entweder Sympathie oder Antipathie.



Die gebildete gedankliche Vorstellung bildet die Brücke vom Ich zu einem Du. Rückwirkend bilden sich freiere, wahrere Empfindungen über die Situation.

### **Die Gabe aus dem Prozess für das Leben**

Heinz Grill, spiritueller Lehrer und Begründer eines Zeitgemäßen spirituellen Schulungsweges geht in seiner Aussage über den durch einen Gedanken geführten Prozess noch weiter:

„Der Gedanke gebiert die Empfindung, und diese schenkt den Reichtum der Seele, und diese gibt aus dem gesamten Prozess heraus eine universale Gebe für das Leben.“ (Init. Schulung in Arco, Herzmittelstellung S. 25)

Zusammenfassend können wir sagen:

Entspannung entsteht aus der Fähigkeit zur freien Anschauung. Eine freie Anschauung entsteht durch den bewusst gebildeten und verlebendigten Gedanken am Objekt. Aus diesen gebildeten Vorstellungen entstehen tiefere Empfindungen, die die Seele bereichern. Der freie Raum, die gelöste Sphäre, die durch unsere Haltung erzeugt wird stellt eine Gabe für die Welt dar.