



Sich geborgen fühlen

Frieden und Sicherheit statt Angst und Anspannung.

Eine Anleitung, wie mit Furcht umgegangen werden kann.

Anja Siepmann

Immer mehr Menschen berichten mir, dass sie durch die Amoktaten und Terroranschläge der jüngsten Zeit verunsichert sind. Sie haben ein mulmiges Gefühl, zögern, zu öffentlichen Veranstaltungen zu gehen, machen sich vermehrt Sorgen und begegnen Fremden mit Argwohn. Obwohl sie vom Verstand her wissen, dass die Gefahr, durch einen Verkehrsunfall zu Tode zu kommen, zigfach größer ist, als Opfer einer schrecklichen Gewalttat zu werden, werden sie durch diffuse Angst in Stress versetzt.

Angst ist evolutionär eigentlich ein kurzfristiges Phänomen. Es dient dazu, konkrete Gefahren wahrzunehmen und spontane Schutzmaßnahmen für das eigene Überleben zu ergreifen. Wenn die Gefahr gebannt ist – Kampf, Flucht oder Totstellreflexe erfolgreich waren –, löst sich das Angstgefühl auf, entspannt sich der Körper und findet zu seiner natürlichen Gelöstheit und Lebendigkeit zurück. Unaufgelöste Angst hält die Gefahrenabwehrprogramme in uns aktiv. Auch wenn wir uns gar nicht ängstlich fühlen, kann sich Angst als Stressmuster wie ein Virus in unser Denken und Handeln einnisten. Dann verhindert sie unterschwellig, dass wir entspannt und offen auf die Welt schauen, dass wir uns erholen und an dem erfreuen, was uns Gutes widerfährt. Sie bewirkt, dass wir engstirnig sind, statt größere Zusammenhänge zu sehen, schränkt unser menschliches Potenzial ein und hindert uns, Problemen kreativ, mitfühlend, kooperativ, mutig und zuversichtlich entgegenzutreten.

Gegen das Weltgeschehen können wir nicht spontan tätig werden. Zumindest nicht so, dass wir uns auf einen Schlag frei und sicher fühlen, wie es das Zebra nach gelungener Flucht vor dem Löwen empfindet. Dafür sind die Dinge zu komplex. Wenn wir aber zulassen, dass unser Denken von instinktiver, diffuser Angst gelenkt wird, verhalten wir uns auch entsprechend aggressiv oder teilnahmslos. Umgekehrt wird auch ein Schuh draus. Wenn wir bemerken, dass wir anhaltend schimpfen, hadern, unzufrieden sind, keine Perspektive haben, antriebslos sind, besorgt, misstrauisch und enttäuscht, sind das sichere Zeichen, dass wir in einer Angststress-Falle sitzen. Manchmal fehlt dann nicht mehr viel, um

auf Demonstrationen, an der Wahlurne oder im Streit mit dem Nachbarn mal richtig Dampf abzulassen. In jedem von uns steckt ein potenzieller Amokläufer, der einen Befreiungsschlag gegen Kränkung, Enttäuschung, Angst und Wut sucht. Dies treibt die Spirale der Gewalt jedoch weiter an. Der einzige Ausweg aus diesem Teufelskreis ist Menschlichkeit: Zuwendung, Herzenswärme, Einfühlung, Offenheit und Achtung uns selbst und anderen gegenüber.

ÜBUNGEN GEGEN DIE ANGST

Das Augenmerk bei den Übungen liegt auf den Körperempfindungen. Wann immer Sie sich zusammenziehen und angespannt fühlen, geben Sie Ihren Zellen die Erlaubnis, ein wenig weicher zu werden und die Energie zu spüren, die durch Sie hindurchfließt. Versuchen Sie währenddessen, etwas weniger zu denken und mehr zu spüren. Wenn sich Körper und Geist beruhigen, finden Sie auch Antworten auf die Herausforderungen in der Welt.

ÜBUNGEN FÜR SICHERHEIT

Stellen Sie sich aufrecht hin, schließen Sie die Augen und lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit in die Füße. Spüren Sie den festen Boden. Pendeln Sie mit dem Oberkörper vor und zurück – erst mit großem Ausschlag, dann kommen Sie mit immer kleiner werdenden Bewegungen in Ihrer gefühlten Mitte zur Ruhe. Nehmen Sie ein paar Atemzüge, dann lassen Sie sich in gleicher Weise von rechts nach links pendeln. Erst mit großen, dann mit immer kleiner werdenden Bewegungen, bis Sie in Ihrer gefühlten Mitte angekommen sind.

Spüren Sie noch einmal den festen Boden, atmen Sie noch ein paar Mal durch, öffnen Sie dann wieder die Augen und beenden damit die Übung. Legen Sie sich auf den Rücken. Lassen Sie zu, dass Ihr Körpergewicht schwer in die Unterlage sinkt. Nehmen Sie nun im ganzen Körper wahr, wie die Atemluft ein- und ausströmt. Lassen Sie Ihren Atem natürlich fließen, verändern Sie ihn nicht. Nehmen Sie mit jedem Einatmen Ihren Körper wahr und lassen Sie mit jedem Ausatmen unnötige Anspannung los. →

ÜBUNG FÜR VERBINDUNG

Setzen Sie sich aufrecht hin und geben Sie sich selbst eine Umarmung. Lassen Sie dabei eine Handfläche auf der Außenseite des gegenüberliegenden Oberarmes zu liegen kommen. Die andere Handfläche ruht kurz unter der gegenüberliegenden Achselhöhle. Variieren Sie den Druck ganz nach Ihrem Empfinden.

Wenn wir einen Beitrag zu mehr Frieden in der Welt leisten wollen, sollten wir in erster Linie unsere eigene chronische Angst beruhigen und automatisiertes Kampf-Flucht-Erstarrungsverhalten ablegen. Angststress ist ein physiologisches Phänomen. Er lässt sich nicht intellektuell durch Worte entkräften. Bei Kindern ist das gut zu sehen. Sie wollen nicht hören, dass es keine Gespenster gibt. Erst wenn wir sie in den Arm nehmen, sie unsere sanfte Stimme hören und durch unsere sichere Ausstrahlung spüren, dass alles in Ordnung ist, beruhigen sie sich und schlafen zufrieden ein. Angststress löst sich, wenn wir uns sicher, verbunden und zufrieden fühlen. Dazu müssen Körper und Geist in Einklang und zur Ruhe gebracht werden. ■



Anja Siepmann, geboren 1969, ist Coach, MBSR-Lehrerin und Systemaufstellerin. Sie betreibt eine psychotherapeutische Praxis (HP) in Köln.

ÜBUNGEN FÜR ZUFRIEDENHEIT

Nehmen Sie sich immer mal wieder Zeit, still zu werden und nach Momenten Ausschau zu halten, für die Sie dankbar sind. Vielleicht können Sie Dankbarkeit dafür empfinden, dass Sie keinen Hunger leiden, dass Sie eine feste, sichere Behausung, vielleicht sogar nette Nachbarn haben. Vielleicht können Sie dankbar sein dafür, dass Ihre Sinne funktionieren und Sie den Baum vor Ihrem Fenster sehen, vielleicht sogar riechen können. Wie fühlt es sich in Ihrem Inneren an, wenn Sie Dankbarkeit erleben?

Beobachten Sie außerdem, wie gut Sie Dankbarkeit und freundliche Zuwendung annehmen können. Haben Sie die Tendenz, Dankbarkeit abzuwehren, kommen Ihnen schnell Sätze über die Lippen wie „Das war doch keine große Sache“? Üben Sie sich darin, Dankbarkeit und Freundlichkeit, die Ihnen von anderen entgegengebracht werden, ganz und gar anzunehmen. Fühlen Sie, welche Zellen und Räume in Ihnen berührt werden. Erlauben Sie sich, in diese Dankbarkeit hinein zu entspannen und sich wie ein Schwamm mit ihr zu füllen. Wenn wir mit offenem Herzen nehmen können, können wir ebenso freizügig geben.

Eine hilfreiche Bewegungsmeditation, die das Geben und Nehmen von Dankbarkeit, Freude, Hingabe unterstützt, ist die Nadabrahma-Meditation von Osho, in der die Arme ausgebreitet und eine gebende sowie eine einsammelnde Geste miteinander verbunden werden. Diese von Musik begleitete Meditation ist als Tonträger und auch online erhältlich.

EROS · LIEBE · MEDITATION



Lieben lernen ...



ARUNA
INSTITUTE

25.12. – 01.01.2020
»FEUER, HERZ & STILLE«
mit Regina König und Hellwig Schinko
bei Salzburg

Wochenend-Kurse · Intensiv-Seminare
Frauen-/Männergruppen · Paartrainings
Tantra-Trainings · Visionsuche

Infos und Jahresprogramm:
ARUNA-Institut · St. Nepomukstr.13
D-74673 Muldingen · Tel. 079 36 - 621 · Fax - 6 46
info@aruna-tantra.de · www.aruna-tantra.de



Fachbuchhandlung **Tsongkang**

Ihr Fachhandel für Tibet und Buddhismus



www.tsongkang.de