

Sei dein Tier
Ein Handbuch zur Kommunikation,
Verständigung und
Achtsamkeit mit Tieren

Wie du durch die Verbindung mit
deinem Tier dir selbst begegnest

SEI DEIN TIER

Ein Handbuch zur
Kommunikation,
Verständigung und
Achtsamkeit mit Tieren

SUSANNE NEUBAUER

1. Auflage

Gedruckt in der EU
Copyright © 2020 Susanne Neubauer

Gestaltung und Satz: Susanne Neubauer
Illustrationen: jutaku.co
Lektorat: Peggy Terletzky, growing-into-life.de
Herstellung: BoD – Books on Demand, Norderstedt

Fotocredits
Philippe Casse S. 36/37
Natalie Friberg S. 60/61
Jule Gamp S. 16/17

Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Abdrucks oder der Reproduktion einer Abbildung sind vorbehalten. Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ohne Zustimmung des Verlages ist unzulässig. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Ich würde Jahre meines Lebens geben,
um für eine kurze Zeit ein Tier zu sein.

Elias Canetti, *Über Tiere*, 2002



Inhalt

Einführung	12
1. „Sprechen“ mit Tieren als Form der Kommunikation zwischen den Spezies. Und was sagt die Wissenschaft?	18
2. Wie beginnen? Bei uns! Kontakt mit uns selbst	28
3. Was ist der Grundsatz? Wir teilen das gleiche Gefühl	38
4. Rituale. Einfach Ballast abwerfen	46
5. Meditieren mit Tieren	54
6. Zwiesgespräche. Fünf Wege der telepathischen Verbindung	62
7. Welche Verantwortung haben wir? Zur Ethik	74
8. Was ist die Essenz der Mensch-Tier-Verbindung? Stille, Achtsamkeit, Vertrauen, Heilung der Welt	80
Anmerkungen und weiterführende Literatur	90

A black and white photograph of a forest scene. In the foreground, there is a dense carpet of vegetation, likely stinging nettle, with many small, serrated leaves. A large, thick tree trunk is prominent on the left side of the frame. The background is filled with more trees and branches, creating a complex network of lines. The word "Einführung" is written in white, bold, sans-serif font in the upper right quadrant of the image.

Einführung

Es gibt schon einige Handbücher zur Tierkommunikation und Tierversandigung. Weshalb ein weiteres? Ich habe diesen Praxisleitfaden zunächst einmal für meine Schülerinnen und Schüler geschrieben. Er ist als Begleitpublikation für meine Workshops gedacht. Inspiriert wurde dieser Leitfaden durch meine Erfahrungen sowie durch die Auseinandersetzung mit den Arbeiten der TierkommunikatorInnen Margrit Coates, James French, Beate Seebauer und Penelope Smith, jedoch auch durch Pionierinnen des achtsamen Umgangs mit Pferden wie die Gründerin des Tiershiatsu, Pamela Hannay und die Gründerin des Horse Speak, Sharon Wilsie. Auch andere Persönlichkeiten aus dem Bereich der Biografiearbeit, der Persönlichkeitsentwicklung und der Wissenschaft haben meine Arbeit bereichert. Wenn möglich, verweise ich im Text auf sie. Viele Übungen zur Stärkung unserer ursprünglichen Sensitivität und Intuition stammen aus altem Erfahrungswissen, das nicht in wissenschaftlicher Weise mit Quellen belegt werden kann – und auch nicht sollte. Dieses Wissen gehört sozusagen allen, liegt in allen angelegt und ist folglich frei. Ein Ausschnitt davon ist in diesem Buch zusammengefasst.

Ich hoffe, dass ich die Begehung dieses spannenden Feldes der Mensch-Tier-Beziehung mit Referenz an meine Lehrer und mit Dank an meine eigenen Erkenntnisse ins richtige Licht gerückt habe. So soll auch der Titel des Buches verstanden werden: „Sei dein Tier“ bedeutet nicht, „werde zum Tier“. Sondern ganz einfach: Versuche, die Perspektive (d)eines Tieres einzunehmen. Auch wenn dies vielleicht zunächst schwierig erscheinen mag, denn wir haben weder das Geruchsempfinden eines Hundes noch die Rundumsicht eines Pferdes, so lohnt sich dieses Unterfangen. Auch im Sinne einer Wertschätzung der Tiere, um die es in diesem Buch geht.

Das Buch ist als Handbuch konzipiert und enthält Übungen, die den Verbindungs- und Vertrauensaufbau zwischen Mensch und Tier unterstützen. Wie der Titel andeutet, biete ich eine Handhabung, wie durch den achtsamen Umgang mit Tieren die Verbundenheit auch mit dem eigenen Leben gestärkt werden kann. Deswegen ist dieses Buch nicht nur für Tierhalter gedacht. Jeder Mensch kann auch im Rahmen eines Spaziergangs zu einer Kuhweide oder durch einen Zoo Erfahrungen machen, die das eigene „Wahrnehmungskostüm“ verändert. Wir lernen, durch andere Augen zu blicken und dadurch ein vielleicht bisher unbekanntes Empfinden unseres Körpers und Wesens zu erhalten.

Die Übungen können in Reihe oder einzeln gemacht werden. Meine Ausflüge in die Wissenschaft und in meine eigenen Erfahrungen sollen ebenso wie die Übungen anregen, unsere Lebenswelt aus anderer Warte zu beobachten. Ich hoffe, dass diese Gegenüberstellungen und Türen, die ich öffne, auch meinen LeserInnen Sinn machen! Es wäre schön, wenn dieses Buch mehrfach gelesen wird und als „Handbuch“ immer wieder hervorgehoben wird!

Im vorliegenden Buch sollen weder Wissenschaft noch Spiritualität und Persönlichkeitsentwicklung ausgeklammert werden. In der Regel landen Bücher zur telepathischen Tierkommunikation im Regal der Buchhandlung unter „Spiritualität“. Gut so! Aber nicht nur. Mein Verständnis ist sehr viel weitreichender. Für mich stellt die telepathische Verständigung mit Tieren – das intuitive Verständnis einer anderen Spezies – eine Möglichkeit dar, unsere menschliche Einstellung zu anderen Lebewesen auf dieser Erde zu erweitern. Es geht um den Bezug zwischen den Menschen, den Tieren und der Natur. Es betrifft den von Menschen festgelegten Gegensatz von Kultur und Natur. Es nähert sich auch dem an, was der Soziobiologe Edward O. Wilson als „Biophilie“ bezeichnet hat: die Liebe zum Lebendigen. Aus evolutionsbiologischer Perspektive versteht Wilson die Biophilie als eine im Menschen vorhandene Tendenz, sich dem Leben und lebensähnlichen Prozessen zuzuwenden zu wollen. Heute sprechen wir von der Biophilie, wenn wir ans Waldbaden und an die Bedeutsamkeit der Natur für die menschliche Gesundheit und Existenz denken.

Ich verfolge einen selbstverständlich-ganzheitlichen Ansatz, den man auch transdisziplinär nennen mag: Er verbindet unterschiedliche Haltungen und Disziplinen und folgt in grossen Teilen meinem eigenen Forschungsdrang, der sich hin und wieder über Kategorien hinwegsetzt. So will ich provokativ fragen: „Was lernt uns das Tier?“, „sind wir wirklich intelligenter?“ oder „steht die Integrität des Menschen wirklich über anderen Wesen?“

Die Kulturgeschichte hat uns bekannterweise gezeigt, dass der Mensch als „Krone der Schöpfung“ seit Aristoteles‘ scala naturae und vor allem dem Neuen Testament einen ganz spezifischen Standpunkt besetzt hat: den an der Spitze der

Pyramide. Die kulturwissenschaftlichen und philosophischen Strömungen des Kolonialismus, Postkolonialismus, der Anthropologie, der Animal Studies und des Posthumanismus und nicht zuletzt auch der Gender Studies haben uns vor Augen geführt, dass unter „Mensch“ jedoch nur ein ganz bestimmter Mensch gemeint war: männlich und weiss. Die Wissenschaft (oder zumindest Teile dieser Community) arbeitet seit gut dreissig Jahren daran, dieses Konstrukt aufzubrechen und den Indigenen, den Menschen ausserhalb der euroamerikanischen Wohlstandsgesellschaft, den Frauen und letztlich auch den Tieren mehr Mitspracherecht zu gewähren. Die Zeiten des Aufstands und der Neuformierung unserer Lebenswelten haben begonnen und es ist zu hoffen, dass nach vielen schmerzlichen Verlusten die Neuordnung positive Entwicklungen zu Tage bringt – für unsere Nachkommen, für die Erde und auch für die Bewohner aller Spezies auf diesem blauen Planeten.

Ich wünsche tiefe, berührende Begegnungen!

Susanne Neubauer

I.

**„Sprechen“ mit Tieren als
Form der Kommunikation zwi-
schen den Spezies. Und was
sagt die Wissenschaft?**



Die Frage, ob der Mensch mit einem Tier „sprechen“ kann, hat schon viele Philosophen, Verhaltensforscher und Psychoanalytiker, von Charles Darwin zu Gilles Deleuze hin zu den jüngeren Forschern wie dem Anthropologen Eduardo Kohn und dem englischen Schriftsteller und Wissenschaftler Charles Foster beschäftigt. Darwins Lieblingshund, ein weisser Terrier namens Polly, war Namensgeberin meiner Hündin, ohne dass ich vorher geahnt hätte, dass mich diese Verbindung einmal so nah an die Biologie führen würde wie es aktuell der Fall ist.

Aus reiner Neugier habe ich mir zeigen lassen, wie ich mit meinem Tier nur über Gedanken kommunizieren kann. Zu Beginn fand ich das etwas ungewohnt und ich war skeptisch. Doch die Neugier überwog, auch der Wunsch, in mir unbekannte Bereiche vorzudringen und meiner kleinen Hündin ein guter Mensch an ihrer Seite zu werden. Mein Vorbild war der Bauer, der in sprachloser Verbindung zu seinen Kühen und Ziegen lebt und intuitiv weiss, wenn es einem seiner Tiere nicht gut geht. Ich würde heute behaupten, dass die sog. „Tierkommunikation“ funktioniert. Sie funktioniert genauso wie Familienaufstellungen in der psychologischen Praxis funktionieren und weltweit angewandt werden. Obwohl die Familienaufstellung wissenschaftlich und in der Psycho- und

Familientherapie untersucht und angewandt wird, ist bis heute das Phänomen der „repräsentierenden Wahrnehmung“ nicht erklärt. Mit diesem Begriff wird das Phänomen umschrieben, dass verschiedene Stellvertreterpersonen die gleichen Empfindungen des Stellvertretenden erfahren. Es handelt sich, so meine persönliche Erfahrung, um das „Hineinschlüpfen“ in eine andere Person, die lebend oder bereits verstorben sein kann. Im Kontext der systemischen Interventionen spricht man von StellvertreterInnen oder RepräsentantInnen, die in ihren jeweiligen Rollen der eigenen Intuition zu folgen haben und dabei „zum Teil heftige körperliche und gefühlsmässige Zustände entwickeln.“¹

Tiere, mit denen ich einmal über Gedanken Kontakt hatte, begegnen mir anders als zuvor. Sie sind zutraulicher und kommen näher. Dass eine mentale Verbindung besteht, merke ich dann, wenn mir Worte zufliegen, die nicht der Qualität meines eigenen Charakters entsprechen. Dabei würde ich weniger von Telepathie, ein in der historischen Wissenschaft verunglimpftes Konzept,² als von mentaler Intuition – oder eben von „repräsentierender Wahrnehmung“ sprechen, die ich in Worte übersetze.

Die Intuition ist eine in der Wirtschaft gefragte „Resource“, ein Thema der Lebenswissenschaften, der Psychologie³ sowie eines der alten Themen der Philosophie. Und ein Garant für einen Bestseller in der Coaching-Literatur. Da sie uns durch unser tägliches und berufliches Leben geleitet, interessiert sie nicht nur mich, sondern auch viele andere, die einen gewaltfreien Umgang mit Menschen und Tieren pflegen möchten.

In Verbindung mit der Achtsamkeit führt uns die Intuition die zahlreichen Potentiale vor, wie sie vergleichbar in der Meditation zu erfahren sind, deren schulmedizinische Effekte

in der Zwischenzeit zahlreich erforscht und bewiesen wurde. Wie der Psychologe und Neurowissenschaftler Ulrich Ott beschreibt, ist regelmässige Meditation neurologisch messbar.⁴ Sie verändert unser Gehirn. Positive Effekte sind dann gegeben, wenn Menschen unter chronischen Schmerzen, Depressionen oder posttraumatischen Belastungsstörungen leiden.⁵

Der amerikanische Künstler Warren Neidich spricht von einer „neuralen Plastizität des Gehirns“, in dem die „Erfahrungen der Welt“ eingeschrieben sind.⁶ Als „Neuro-Modulationen“ sieht Neidich auch künstlerische Praxen an, die sich im Kontext der „Theory of Mind“ (ToM), dem Konzept der Mentalisierung, mit Empathie, Telepathie und hypnotischen Zuständen befassen. Viele Künstlerinnen und Künstler, so beispielsweise der Brite Douglas Gordon, haben sich mit diesen Phänomenen beschäftigt.⁷ Ich nehme also an, dass auch die regelmässige Kommunikation mit meinem Tier eine Spur in meinem Gehirn hinterlässt, da sowohl die intuitive Kommunikation als auch die Meditation, wie sie in einem von Jon Kabat-Zinn entwickelten Body Scan der sog. achtsamkeitsbasierten Stressreduktion (MBSR) von statten geht, eine Gedankenleistung unsererseits erfordert. Sie beinhaltet sowohl das Zulassen von inneren Bildern als auch das bewusste Loslassen dieser.

Tatsächlich haben Menschen mit stressassoziierten Erkrankungen wie Depressionen oder posttraumatischen Belastungsstörungen oft einen auffallend kleinen Hippocampus. All das deutet darauf hin, dass dieses Hirnareal eine wichtige Rolle für die Resilienz spielt – eine weitere Fähigkeit, die wir in unserem heutigen Geschäftsleben mit seinen hohen Anforderungen dringend benötigen.⁸

Dass wir uns als Säugetiere nur minimal von anderen Tieren, allen voran den Schimpansen und den Gorillas unter-

scheiden, haben wir durch die Humangenetik erfahren müssen. Unsere DNA-Sequenzen stimmen sogar mit diesen Lebewesen komplett überein. Umso mehr erstaunt es nicht, dass neue Untersuchungen mittels Magnetresonanztomografie gezeigt haben, dass das Gehirn von Hunden im Bereich des Nucleus Caudatus im Vergleich zum Menschen eine frappante Ähnlichkeit besitzt. Diese Gehirnregion zeigt eine Erwartungshaltung von Dingen an, an denen wir Freude empfinden. Bei den Hunden im Experiment waren dies Futter oder der Geruch eines bekannten Menschen.⁹ Diese wichtigen Untersuchungen zeigen, dass wir heute auch in den Naturwissenschaften an der aus der Philosophie bekannten anthropologischen Differenz rütteln. Damit ist nicht nur die vom Menschen eingeführte Unterscheidung zwischen dem Mensch als souveränes, geformtes Leben und dem Tier als Naturzustand gemeint, sondern auch eine Definition des Tieres, dem das Wort im Gegensatz zum Menschen abgesprochen wird.

Die Eigenheit, dass Tieren Worte im menschlichen Sinne fehlen, beschreibt die niederländische Philosophin Eva Meijer als Grundproblematik für unser politisches Verhältnis zu Tieren. Sie fordert, dass wir nicht nur einen Weg finden sollen, die Sprache der Tiere anzuerkennen, sondern den Tieren auch politische Rechte zugestehen sollten. In der Philosophie, so Meijer, denkt man oft über, aber nicht mit Tieren. „Das Denken mit Tieren mag utopisch oder vage spirituell erscheinen, aber das muss nicht der Fall sein. Die Sprache gibt uns Einblick in das, was andere denken, und einen Weg, ihnen zu zeigen, was wir denken. [...] Das Denken und Sprechen mit Tieren hat auch diese beiden Aspekte: Sie lehrt den Menschen, sie besser zu verstehen, und sie bietet Halt für neue Beziehungen.“¹⁰

Für den deutschen Philosophen und Kulturkritiker Walter Benjamin ist die Sprache des Menschen, die Dinge zu benennen vermag, ein Hinweis seines geistigen Wesens. Für Benjamin ist Sprachlosigkeit sogar mit Trauer zu setzen – wengleich er die Bedeutung des Wesens der Natur danebst auch anders verstanden wissen will: „Die Traurigkeit der Natur macht sie verstummten.“¹¹ Die Moderne Benjamins versteht die Sprachlosigkeit im menschlichen Sinne als Verlust. Doch muss dies so sein? Ist der Naturzustand ein Zustand der Trauer?

Es ist spätestens das Kulturkonzept der Moderne, das zwischen Subjekt und Objekt unterschieden hat und die religiös motivierte Abwertung des Tieres durch das Christentum philosophisch untermauert hat. Diese Festlegungen hatten weitreichende Auswirkungen auf unser ethisch-moralisches Verhältnis zum Tier. Heute noch untersucht die Wissenschaft tierische Dimensionen im Unterschied zu menschlichen, um zu einem Verständnis zu gelangen, wer wir Menschen sind. Obwohl seit dem christlichen Mittelalter den Tieren eine Seele zugesprochen wurde, steht der Mensch mit seinen rationalen und intellektuellen Fähigkeiten im Mittelpunkt.¹² Wie der an der McGill University lehrende Anthropologe Eduardo Kohn darlegt, gibt es neuerdings wichtige Ansätze in der soziokulturellen Anthropologie, die die Wechselbeziehungen zwischen Menschen und Tieren im Rahmen von selbstreferentiellen Zirkeln untersuchen. Kohn hält einschränkend fest, dass Wissenschaftler wie der französische Soziologe Bruno Latour, der die analytische Kategorie der „nonhumans“ („Nichtmenschen“) in den Diskurs eingeführt hat, den grundlegenden Fehler machen, dass sie einigen „Nichtmenschen“ den Status des „Selbst“ absprechen. Kohn will damit sagen, dass diese – auch wenn sie nicht „sprechen“ und keinen „Sprecher“ in eigener Sache benö-

tigen, über eine symbolische Einheit hinausgehen. Sie können „repräsentieren“, und „Repräsentation übersteigt das Symbolische und folglich auch die menschliche Sprache.“¹³

Ein solcher Fall liegt bei Hunden des Volkes der Runa vor, die im Amazonas Ecuadors leben. Die Runa treten entweder mittels ihrer Hunde oder direkt mit einer geistigen Welt in Kontakt. Die Kommunikation mit Spezies einer anderen Art ist im Gebiet des Amazonas eine Form des Überlebens im Ökosystem des Urwalds. Kohn untersuchte, wie die Runa die Träume ihrer Hunde lasen, was sich als ein intersubjektiver und über die Spezies hinweg etablierter Kontakt zeigte, in dem sich Kategorien des Seins auflösen. Resultat der Untersuchungen war die Erkenntnis, dass die Beziehung zwischen Hunden und Menschen analog zur Beziehung zwischen den Menschen und den „Geistwesen der Tiere“ war. Bindeglied ist ein Halluzinogen, das von den Runa wie von ihren Hunden eingenommen wird.

Eduardo Viveiros de Castro, brasilianischer Anthropologe aus Rio de Janeiro, hat dieses Phänomen als „perspektivischer Multinaturalismus“, das sich durch die gegenseitige Verständigung unterschiedlicher Wesen auszeichnet, untersucht. Für die amerindianische Bevölkerung des Amazonas ist ein Körper eines Lebewesens eine Art „Umschlag“ um die Seele. Tiere werden als „Menschen“ („people“) qualifiziert, da sie eine solche Seele besitzen. Für Schamanen ist es deswegen einfach, sich innerhalb unterschiedlicher Spezies zu unterhalten, da sie die Perspektive solcher (Geist-)Subjekte einnehmen können. Tiere würden die Welt ebenso wahrnehmen, wie Menschen es tun, sagt Viveiros de Castro – der Unterschied liege nur darin, dass das, was sie sehen, eine andere Bedeutung habe.¹⁴

Kohn und Viveiros de Castro erwähnen in ihren Untersuchungen den kanadisch-schweizerischen Anthropologen

James Narby nicht, der Mitte der neunziger Jahre die Verbindung halluzinogener Substanzen mit den schamanistischen Praktiken des Amazonas und Australiens untersucht hat.¹⁵ Ich will ihn an dieser Stelle erwähnen, denn er stellte durch seine Beobachtungen fest, dass indigene Völker über das Wissen molekularer Eigenheiten von Pflanzen und über ihre Kombinationsmöglichkeiten verfügen. Schamanen verbinden ihr Bewusstsein auf molekularer Ebene mit Informationen, die mit der DNA-Helix der Pflanzen in Verbindung stehen und erhalten auf diese Weise mittels der DNA von den Pflanzen selbst botanisches und medizinisches Wissen. Narbys Untersuchung eröffnet eine Perspektive, die zumindest ein Modell für die grundlegenden Verbindungen zwischen Menschen und Pflanzen und letztlich auch anderen Lebewesen skizziert.

Eduardo Kohn, James Narby, Eduardo Viveiros de Castro und andere haben auf anthropologisch-wissenschaftliche Weise eine Erklärung geliefert, wie Menschen Wissen überliefert bekommen, das nicht durch ein rationalistisches Denken hervorgebracht wird, sondern durch die Verbindung mit einer immateriellen Welt, zu der wir in unserem westlichen Alltag nicht mehr Zugang haben. Entscheidend in diesem anderen, indigenen Weltverständnis ist die Kommunikation mit Bildern, die durch Menschen in Worte gefasst werden. Die Auseinandersetzung mit diesen Schriften liefert mir aufschlussreiche Hinweise, dass ich mit meinem Interesse an diesen Fragen – wie sind wir mit unserer Lebenswelt verbunden und vor allem: was lernen wir von dieser Lebenswelt, den Pflanzen und den Tieren – alles andere als allein bin.





2.

**Wie beginnen? Bei uns!
Kontakt mit uns selbst**

Jede Verbindung mit einem anderen Wesen beginnt immer bei uns selbst. Und das ist das einfachste und schwierigste Unterfangen überhaupt! Ohne den Bezug zu uns selbst können wir kein gerechter Partner für ein anderes Wesen sein. Wenn wir überzeugt sind, dass Tiere unsere Stimmung, unsere Haltung, unsere Gedanken vielleicht sogar besser erfassen können als wir selbst, dann berühren wir unweigerlich das Thema unserer Gefühle. Wie der begnadete Entwickler der Trust Technique für Menschen und Tiere, James French, immer wieder betont, teilen Tiere und Menschen Gefühle. Ich habe oft den Eindruck, dass das Tier präsent, aufmerksam und ganz bei sich ist und die Stimmung des Menschen sehr genau lesen kann, nicht aber umgekehrt. Als Mensch fühle ich mich oft „neben mir“. Damit meine ich einen geistigen Zustand, der mich aus meinem Körper hinausführt. Ich vergesse ganz einfach, dass es einen Körper gibt! Sind wir nicht oft Hirn-, Flucht- und Angstmenschen und deswegen fokussiert auf das, was von Aussen auf uns zukommt? Oder das auf uns zukommen könnte? Realität und Imagination liegen bekanntlich gerne weit auseinander!

Die Verbindung mit einem Tier beginnt deswegen immer mit der Verbindung zum eigenen Selbst. Ihrer gewahr zu werden ist eine wichtige Übung. Achtsamkeitsübungen relativieren unseren geistigen Zustand und verankern uns im Jetzt. Wir werden immer leichter erkennen, dass viele Emotionen unseres Unterbewusstseins durch unsere Gedanken geformt sind. Viele Mentaltrainer weisen auf diesen Zustand hin und bieten Handhabe mittels Übungen ein neues Selbstverständnis zu erhalten.

Mit den folgenden einfachen Übungen möchte ich den Sprung in die Praxis wagen. Auch ich durfte erkennen, dass das gedankliche Verstehen und das körperliche Erfahren zwei unterschiedliche Paar Schuhe sind. Beides kombiniert ist der Schlüssel zu tiefer Erkenntnis. Beginnen wir also mit der Praxis!

1. Ich bin

Ziel dieser Übung ist, uns ganz anzunehmen und unseren Geist zur Ruhe zu bringen. Hier kommen wir automatisch zur Essenz der Achtsamkeit. Wir werten nicht und lassen innerlich keinen Druck entstehen, etwas erreichen zu wollen.

Als erstes anerkennen wir uns in unserer aktuellen Situation. Mit all den Gedanken um Job, Geld, Beziehung, Haushalt, die in uns kreisen. Wir blicken in einen Spiegel und sehen uns an. Und wir sagen: „Ich bin“.

Gerne will ich an dieser Stelle eine Meditationsaufgabe anführen, die als Paradoxon zum Denken anregt, ohne dass eine Lösung auf die Aufforderung verlangt wird. Der Autor Theo Fischer empfiehlt, sich ein solches Koan vor dem Zubettgehen

anzusehen. Die Nachtruhe ist geeignet, um Fragen zu lösen, die durch den Verstand alleine nicht gelöst werden können.¹ Lassen wir folgendes Koan auf uns einwirken:

Nichts Gutes, nichts Böses – dein Urantlitz jetzt

2. Essenz der wertfreien Achtsamkeit

Achtsamkeit bedeutet eine Verbindung von Annahme des eigenen Seins und entspannter Aufmerksamkeit. Die Konzentration auf das „Nichts“ oder einen visuellen Punkt vor uns, bedeutet oft ein Stück Anstrengung. Trotzdem, Achtsamkeitspraxis ist nicht eine Praxis, weil sie anstrengend wäre. Das dürfte sie nicht sein. Sie soll leicht sein. Entspannung und Aufmerksamkeit erscheinen zwar widersprüchlich. Doch es ist genau diese Kombination, auf die es ankommt. Akzeptanz ist ebenso wichtig. Wenn wir uns in unserer aktuellen Verfassung wertfrei akzeptieren können, haben wir einen grossen Schritt getan. Im Moment der Achtsamkeit werten wir nicht, wir sind im Hier und Jetzt und blicken weder in die Vergangenheit noch in die Zukunft. Dann ist es möglich, weniger zu denken. Denn dieses Denken, deren Inhalte sich oftmals wiederholen und von negativer Natur und zudem meist in die Vergangenheit oder in die Zukunft gerichtet sind, raubt uns Energie.

3. Achtsames Atmen

Unter achtsamen Atmen verstehe ich ein sanftes Atmen, begleitet durch die Beobachtung unseres körperlichen Tuns. Ich

sehe hier eine somatische, d.h. eine auf den Körper bezogene Ebene. Der amerikanische Körpertherapeut Thomas Hanna (1928–1990) hat darauf hingewiesen, dass sich Körper und Soma (griech. Körper, Leib) in der jeweilig gewählten Perspektive unterscheiden. In der von ihm entwickelten Körpertherapie Somatics wird mit Bewegungen erkundet, wie der Körper von Innen, aus der „ersten Person“ wahrgenommen wird. Diese Technik der menschlichen Beobachtung verfügt über eine innere als auch äusserliche Selbstwahrnehmung. Das Wissen um diese Technik erscheint mir sehr hilfreich, um den Bogen zum achtsamen Atmen zu schlagen, da auch hier eine Selbstwahrnehmung in verschiedenen Perspektiven stattfindet.

Um in die Ruhe zu kommen ist es angezeigt, länger aus- als einzuatmen. Den Prozess des Atmens können wir mit der Wahrnehmung unserer äusseren Welt verbinden. Wir achten auf Geräusche, auf Gerüche oder beobachten ein Objekt, das sich in unserem Blickfeld befindet. Wie uns James French vorschlägt, ist es hilfreich, den Blick auf einen Punkt gerichtet zu halten, da dann unser Gedankenfluss einfacher gestoppt wird. Wir schmecken eine getrocknete Frucht, die wir langsam im Mund hin- und herschieben oder zerkauen (die „Rosinen“-Übung gehört zur MBSR-Achtsamkeitsausbildung nach Jon Kabat-Zinn). Hilfreich ist auch, wenn wir uns vorher einen Zeitrahmen setzen: Wir schenken uns dann genau diese Zeit des achtsamen Seins, seien dies fünfzehn, dreissig oder sechzig Minuten. Und nochmals, es soll ohne Ziel und ohne Anforderung an ein Gelingen an uns erfolgen.