



Gaby Vychodil

Achtsamkeit und Gesundheit

Achtsamkeit ist eine Absicht, eine energetische Haltung und erfahrungs- und erlebnisorientiert. Sie ist ein neurophysiologisches, innerpsychisches Geschehen, das im Handeln und in unseren Bezügen zu Umwelt und menschlichen Bindungen gesundheitlich stärkend ist. Als psychohygienischer Ansatz kann sie helfen, heilsam mit uns umzugehen.

Jeder von uns hat eigene Vorstellungen davon, wie er mehr Achtsamkeit in sein Leben bringen kann. Achtsamkeit hat viele Gesichter: Sorgsamkeit, Effektivität, Vorsicht, Wachheit, Gelassenheit bis hin zu Selbstbesinnung. Im englischen Wort „mindfulness“ ist „Fülle“ enthalten. Achtsamkeit hat immer einen Fokus und zielt auf die aufmerksame Wahrnehmung eines Prozesses. Mit Achtsamkeit verbinden wir Ruhe, Geradlinigkeit und Zentrierung. Um achtsam am Nabel einer Erfahrung zu sein, müssen wir Störendes ausblenden - vor allem ablenkende Gedankenkarusselle.

In Momenten der Achtsamkeit sind wir auf unser Inneres fokussiert, wir erleben intensiv, Ablenkungsgewohnheiten und Ersatzhandlungen wie Süchte, ungünstige Essgewohnheiten oder Grübeleien sind ausgeblendet. Das bekräftigen Hirnstudien (z. B. *Gehirn & Geist*, 2006, S.41 ff). Bei der entspannten Konzentration (hier bei Medi-

tierenden) ließ sich eine parallele Aktivierung von drei Hirnarealen nachweisen. Man fokussiert (im präfrontalen Cortex), man schirmt sich ab und blendet Unwichtiges aus (anteriorer cingulärer Cortex) und man reguliert Emotionen (Hypocampus mit Beteiligung der cortikalen Umgebung und der Amygdala). Diese Aussagen festigen und ergänzen neue Studien zum Beispiel zum Yogaeffekt (*Arzteblatt PP* 2016, S. 228 ff). Unsere Wahrnehmung ist präziser und die Ausgewogenheit von Emotionen nimmt zu, wenn wir uns in Ruhe bringen und einfachen Spür- und Körperübungen folgen. Wenn wir ganz bewusst Körperprozessen nachspüren, können wir nicht gleichzeitig denken!

Drei Bereiche der Achtsamkeit

Achtsamkeit ist immer zuerst ein inneres Erleben. Es ist ein Kontakt zum Wahrnehmen, Spüren, Empfinden und zum Körpergefühl. In inneren Prozessen nehmen wir Umweltereignisse und Handlungen auf und verarbeiten sie. Aus innerer Sammlung und Integration fließen Impulse wieder nach außen ins Handeln und in unsere Beziehungen. Die „Seelennatur“ ist demnach wie eine Sonne: der Sonnenkern (**Abb. 1**) ist Quelle und Zentrum;

von hier aus leuchtet sie mit Kraft, Helligkeit und Wärme und zieht mit ihrer Gravitationskraft Dinge und Menschen an. Sie sind Sonne – und kein Trabant!

Achtsamkeit im inneren Erleben (innerpsychisch)

Ruhe, Fokussieren und Ausblenden von Nebensächlichem sind eine Einheit. Stellen Sie sich vor, Sie sind in Kontakt mit einer Überlegung oder einem Thema. Bevor – in alter Gewohnheit – direkt Gedanken, Bewertungen, Abwägungen, Emotionen und Probehandlungen als Ideen einschließen, versuchen Sie einmal, all das nicht zu tun! Keine Unruhe im Geist. Sie geben nur dem, was gerade spürbar oder was Thema ist, mehr Raum zum Erfühlen. Sie lassen nur das, was da ist (auch eine Ambivalenz) da sein und drehen sich nicht im üblichen Denkkarussell. Sie nehmen nicht den üblichen, direkten Reflex (z. B. gleich eine Lösung haben zu müssen, zu bewerten oder einzuordnen), sondern vielleicht den fünften Impuls. Oder Sie lassen den Zustand länger „ungelöst“ stehen. Sie werden feststellen, dass mehr Ruhezeit Ihre Empfindungen verändern. Etwas kann intensiver hervortreten oder verblassen (z. B. Ärger löst sich) oder Reflexe (z. B. der Gang zum Kühlschrank oder der Griff zur Flasche) entspannen sich. Tatsächlich verengen wir uns mit jeder innerpsychischen Routine unnötig und versäumen es, den Dingen und unseren Ressourcen mehr Alternativen zu geben.

Gehen wir also zurück zur Natur der Zellen, denn diese haben stets die ursprüngliche und phänomenologische Tendenz zu heilen. Wunden wollen sich schließen (wenn wir sie nicht ständig aufkratzen) und unsere Seele will im Prinzip heil sein. Die Seele regeneriert in Ruhe und Stille

Kurze Augenentspannung

(auch zwischendurch am Computer als Clearing und gegen Reizüberflutung empfehlenswert)

Sitzen Sie bequem und fahren Sie mit den Augen langsam mit dem Atem die liegende Acht nach. Einatmen zu einer Seite, ausatmen zur anderen Seite. Sie können das mit offenen oder geschlossenen Augen tun. Spüren Sie, wie das Gewicht des Körpers nach unten loslässt und entspannt. Die Augenbewegungen schwingen mit der liegenden Acht nach links ..., rechts ..., links ... Nichts denken oder analysieren müssen ... einfach mit der Bewegung schwingen ... Und nun anders herum ... mit dem Atem links ..., rechts ...

Rollen Sie mit den Augen langsam einen großen Kreis im Uhrzeigersinn und dann einen entgegen dem Uhrzeigersinn – mit ganz tiefen Atemzügen.

Nun schließen Sie die Augen, reiben Ihre Hände und legen die Handflächen locker auf die Augen. Spüren Sie die Wärme und beruhigende Abdunkelung. Öffnen Sie dann langsam die Augen und lassen Sie die Welt langsam auf sich zukommen ... Lassen Sie sich gut und kraftvoll weiter atmen.

und ruft nach achtsamem Umgang mit Präsenz. Die direkteste Form des jetzigen Erlebens findet im Atem statt. Hier sind Sie punktgenau präsent: ein- und ausatmend.

Das Atmen revidiert übrigens das Sprichwort: „Der Weg ist das Ziel.“ Tatsächlich sind wir nicht nur auf dem Weg, sondern immer da am Ziel, wo wir gerade sind! Das Leben in seiner puren Erfahrbarkeit, Berührbarkeit und Effektivität findet immer im konkreten jetzigen Moment statt. Da können Überraschungen entstehen. Da sind Veränderungen möglich.

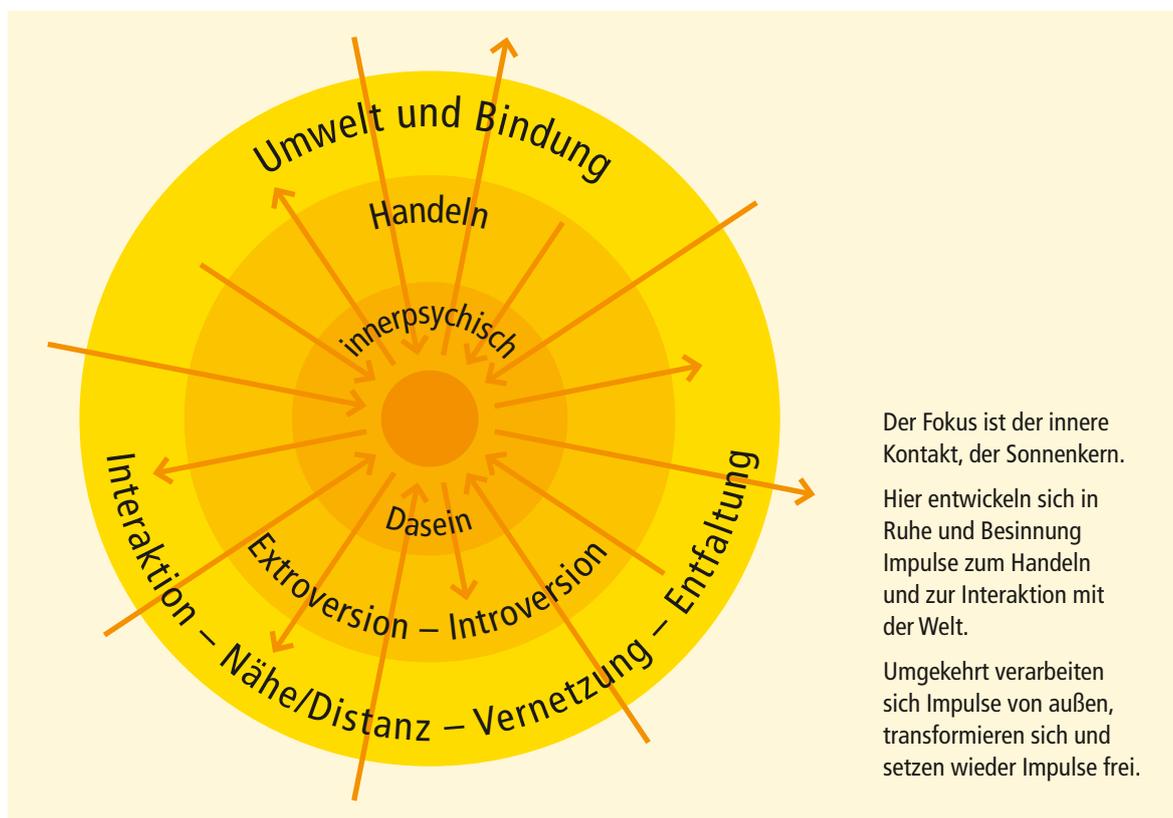


Abbildung 1:
Die biodynamische
Sonne (Vychodil, Roth
2008)

Der Fokus ist der innere Kontakt, der Sonnenkern.

Hier entwickeln sich in Ruhe und Besinnung Impulse zum Handeln und zur Interaktion mit der Welt.

Umgekehrt verarbeiten sich Impulse von außen, transformieren sich und setzen wieder Impulse frei.

Kurzmeditation

Spüren Sie den Atem, wie er durch Nase, Rachen, Hals fließt und wieder zurück.

Verfolgen Sie den Atemfluss weiter: wie er durch Nase Rachen, Hals, Brust bis zum Zwerchfell und die Rippenbögen fließt und zurück.

Verfolgen Sie weiter, wie der Atem durch Nase, Rachen, Hals, Brust, Zwerchfell und Bauch fließt und den Weg zurück. Atmen Sie so fünf Mal. Keine Eile.

Nehmen Sie wahr, dass der Einatem mit einer energetischen Ausweitung von Brust und Bauch einhergeht und sich der Bauch beim Ausatmen nach innen entspannt und eine Innenzentrierung erfolgt.

Versuchen Sie nichts zu tun. Lassen Sie die Restgedanken wie verpuffende Nervenimpulse einfach durchziehen. Halten Sie nichts fest. Nichts denken, nichts analysieren, nichts machen müssen, nichts mit Emotionen oder Bewertungen befeuern.

Stellen Sie sich in Ihrem Bauch das Zentrum Ihrer Sonne vor. Jede Seele ist eine Sonne. Von dort greifen die Atemstrahlen beim Einatmen in alle Richtungen aus und kommen mit dem Ausatmen mit frischer Energie ins Zentrum der Sonne zurück. Dort sammeln sie sich. Bleiben Sie fünf Mal bei dieser Vorstellung. Nichts anderes ist wichtig. Keine Unruhe im Geist. Denken Sie nur: ein- und ausatmen, ein- und ausatmen.

Vielleicht spüren Sie, dass sich der Körper beim Ausatmen entspannt. Sie spüren auch Ihre Füße besser geerdet auf dem Boden.

Versuchen Sie nichts zu tun. Lassen Sie die Restgedanken wie verpuffende Nervenimpulse einfach durchziehen. Halten Sie nichts fest. Nichts weiterdenken, nichts analysieren, nichts tun müssen, nichts mit Emotionen oder Bewertungen befeuern. Einfach ein- und ausatmen.

Seien Sie ganz zufrieden mit dem, was gerade ist.

Nun einmal bewusst kräftig ein- und ausatmen und einmal fest räkeln. Gut so!

Wenn wir etwas mit dem Körper machen und auf einfache Bewegungen achten, können wir nicht denken. Auch mit einfachen Ritualen wie tibetischen Mantras (z. B. Om mani padme hum), Litaneien (z. B. Ave Maria), Zählen oder einfachen Kommandos wie „einatmen – ausatmen“ fokussieren wir uns auf das direkte Erleben im „Hier und Jetzt“. Wir blenden Abschweifungen, Gedanken aus, schotten uns von unwichtigen Reizen ab. Unterschätzen Sie nicht, wie anstrengend und adrenalinträchtig Grübeln, Bewerten, Gedankenspiralen oder Emotionsbefeuern sind. Da das Gehirn nicht unterscheiden kann, ob wir etwas denken oder tun, werden bei gedanklichen Vorstellungen die gleichen Hormone ausgeschüttet wie bei der eigentlichen Tat. Bleiben Sie im Alltag so präsent und gelassen wie möglich, atmen Sie häufig bewusst ein und aus. So schaffen Sie Ruhe im Geist und sind im Einklang mit sich und Ihren wahren Impulsen.

Achtsamkeit im Handeln

Wir sind handelnde Wesen und haben das Bedürfnis, die Welt zu erkunden und zu gestalten. In der Yogalehre gilt die Regel: Während die Ruhe die Aktivität braucht (Aktivität = Fokussieren) braucht die Aktivität Ruhe. Wenn wir aktiv sind, eine Sache erledigen, hilft die Ruhe, uns besser zu fokussieren und effektiver zum Erfolg zu kommen – die innere Datenverarbeitung erhöht sich. Das gilt für alle Stationen des Handelns. Gerda und Ebba Boyesen haben in den 1980ern im Rahmen ihrer Biodynamischen Psychologie (Boyesen 1984) den Biodynamischen

Handlungskreislauf entwickelt (**Abb. 2**). Dieser gilt für alle Lebewesen und entspricht der natürlichen Pulsation des Lebens, indem wir uns immer zwischen Tun und Entspannen bewegen. Es geht immer um die Welle von Extraversion/Introversion – Tun/Ausruhen; Öffnen – Schließen.

Unser aller biodynamischer Handlungskreislauf beginnt und endet mit dem Zustand der Präsenz, dem „Sonst ist nichts“, dem reinen Dasein, der Achtsamkeit innen und außen ohne Absicht.

1. **Dasein:** Das ist ein Zustand einfacher Präsenz; konzentrierte Wachheit und Besinnung auf den Atem und die innere Ruhe. Aus dem „Nichtstun“ entwickelt sich allmählich ein Impuls.
2. **Brainstorming:** Der Impuls öffnet einen kreativen Gestaltungsraum. Ideen geschehen. Aus dem Brainstorming – aus der Ruhe gespeist – nimmt ein Handlungsimpuls überhand und „gewinnt“.
3. **Vorbereiten:** Dieser Impuls, das Vorhaben muss vorbereitet werden, wie ein Maler die Vorarbeiten für seinen Anstrich macht.
4. **Tun:** Jetzt folgt die Ausführung, die spezielle Handlung, die Lösung des Impulses.
5. **Loben:** Sie loben sich, Sie freuen sich nach getaner Arbeit. Jetzt verändern sich die Hormone und die Spannung löst sich: Freude, Genugtuung, Zufriedenheit machen sich breit. Es geht nicht um Bewertung! Sie haben etwas erfahren und gelernt!
6. **Entspannung:** Jetzt entspannt sich das Nervensystem, wir können Erfahrenes sacken lassen und verdauen. Ausruhen und entspannen!

Nach dem Ausruhen und Entspannen folgt wieder die einfache Präsenz, das Dasein. Wir sind in dieser achtsamen Abfolge mit uns und den wahren Impulsen organisch in Kontakt. Nur so kommen wir aus alten Hamsterrädern heraus und spüren, was wirklich als nächstes ansteht.

Ein Beispiel:

1. **Einfache Präsenz:** Ich sitze einfach nur so da. (Reines Dasein – ein leerer Zustand ähnlich wie in einer Meditation) Dann kommt ein Impuls zum „Wachwerden“.
2. **Ideen tauchen auf:** Ich könnte ein Buch kaufen gehen; ich könnte Wäsche waschen oder ähnliches. Was machen? Die vorherige Ruhe lässt Sie eine Idee vorziehen und auswählen: Ich kaufe ein Buch.
3. **Vorbereiten:** Ich muss Geld einstecken, die Tür abschließen und so weiter.
4. **Tun:** Ich kaufe das Buch.
5. **Loben:** Ich freue mich. Ich liebe mich. (An dem Punkt ändern sich bereits die Hormone von Adrenalin zu Noradrenalin und die Nervenbahnen von Sympathikus zu Parasympathikus. Zufriedenheit stellt sich ein.
6. **Entspannung:** Ich ruhe mich aus. Entspannung und „Verdauung“ setzen ein.

Dann kommt wieder das Innehalten (1) und ich könnte etwa beschließen (2), das Buch im Park zu lesen. Was muss ich vorbereiten (3)? Und so weiter.

Sie haben bestimmt schon mitgemacht und merken, wo bei Ihnen der Hase im Pfeffer liegt.

Zur Handlungsebene gehört die Achtsamkeit bezüglich der körperlichen Regeneration: Wir brauchen Erholungspausen. Nicht nur wir Menschen, das Gleiche gilt für die Katze und den Schmetterling. Ähnlich wie in den REM-Zyklen Tiefschlaf und Traumphasen in zweistündigem Rhythmus aufeinander folgen, wechseln sich tagsüber Aktivität und Erholung ab. Das erfolgt ebenfalls in Wellen (Abb. 3).

Den Ablauf des Aktivitäts-Erholungssystems nennen wir „ultradianen Rhythmus“. Tagsüber folgen auf 90 bis 120 Minuten Aktivität 20 Minuten Pause, die „ultradianen Pausen“. Ernest Rossi, ein Milton-Erikson-Schüler, erkannte die physiologische Wichtigkeit dieser 20-Minuten-Regenerationsphasen. In ihnen ist der Körper damit beschäftigt, „die Energievorräte in der Hypophyse, im Hypothalamus, in den Nebennieren und im endokrinen System aufzufüllen, damit wir in der Lage sind, während der nächsten aktiven Phase unseres Grundzyklus aus Aktivität und Regeneration wieder unser Bestes zu geben“ (Rossi 2001, S. 44).

In diesen Phasen füllen sich also die Akkus wieder auf. Wenn nicht, arbeiten wir nur mit halber Kraft, sind langfristig ausgelaugt und erschöpft oder werden schwer krank. Im Kleinen kennen Sie diese Entspannungsimpulse, wenn Sie Lust haben sich zu räkeln oder Sie langsamer werden, Hunger bekommen oder austreten müssen. Wenn Sie darüber hinweggehen, stellen Sie fest, dass Sie lesen und nichts aufnehmen, der Stift hinunterfällt oder Sie auf dem Stuhl herumrutschen. Mittags will das Formtief meist konsequenter bedient werden: Hungergefühle werden mächtiger, die Konzentration lässt nach. Gehen wir den ganzen Tag über unser Erholungsbedürfnis hinweg, gibt es oft nachmittags um 17 Uhr die typischen Familienstreits, wenn die Familienmitglieder überreizt und

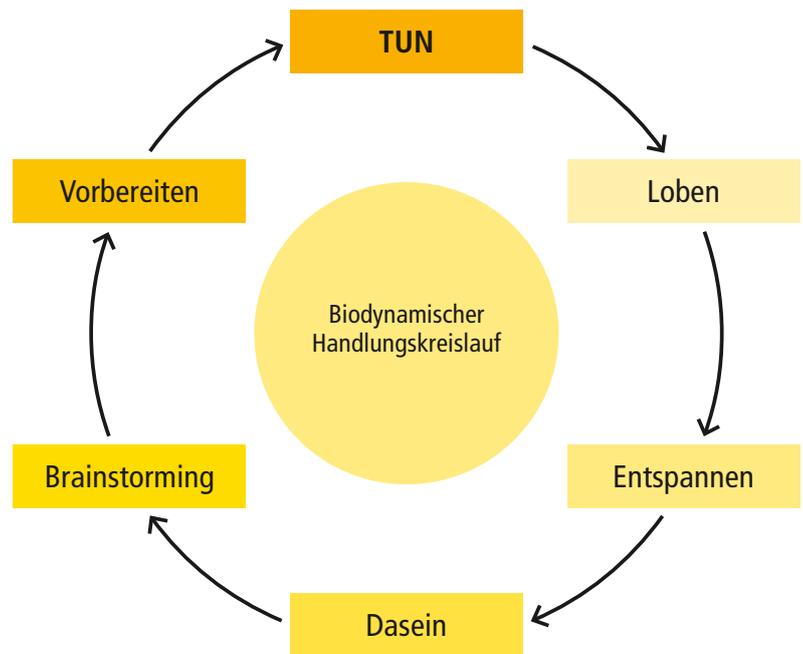


Abbildung 2: Der Biodynamische Handlungskreislauf (nach Boyesen)

jeder am Rande der Belastbarkeit zusammen kommen. Überreizt man sich noch mehr, kommt es zum Beispiel zum Sekundenschlaf, der für viele schwere Unfälle verantwortlich ist, denn der Körper holt sich irgendwann seine benötigte Akkuladung von alleine. Wenn wir uns längere Zeit überfordern, kommt es zu Nervenzusammenbrüchen, somatischen Beschwerden oder Burnouts. Burnouts sind weniger die Folge vieler Arbeit an sich, sondern eines falschen, unachtsamen Umgangs mit Körperressourcen und biologischen Prozessen. Gehen wir achtsam mit diesem ultradianen Rhythmus um, sind wir effektiver, belastbarer und behalten gute Laune.

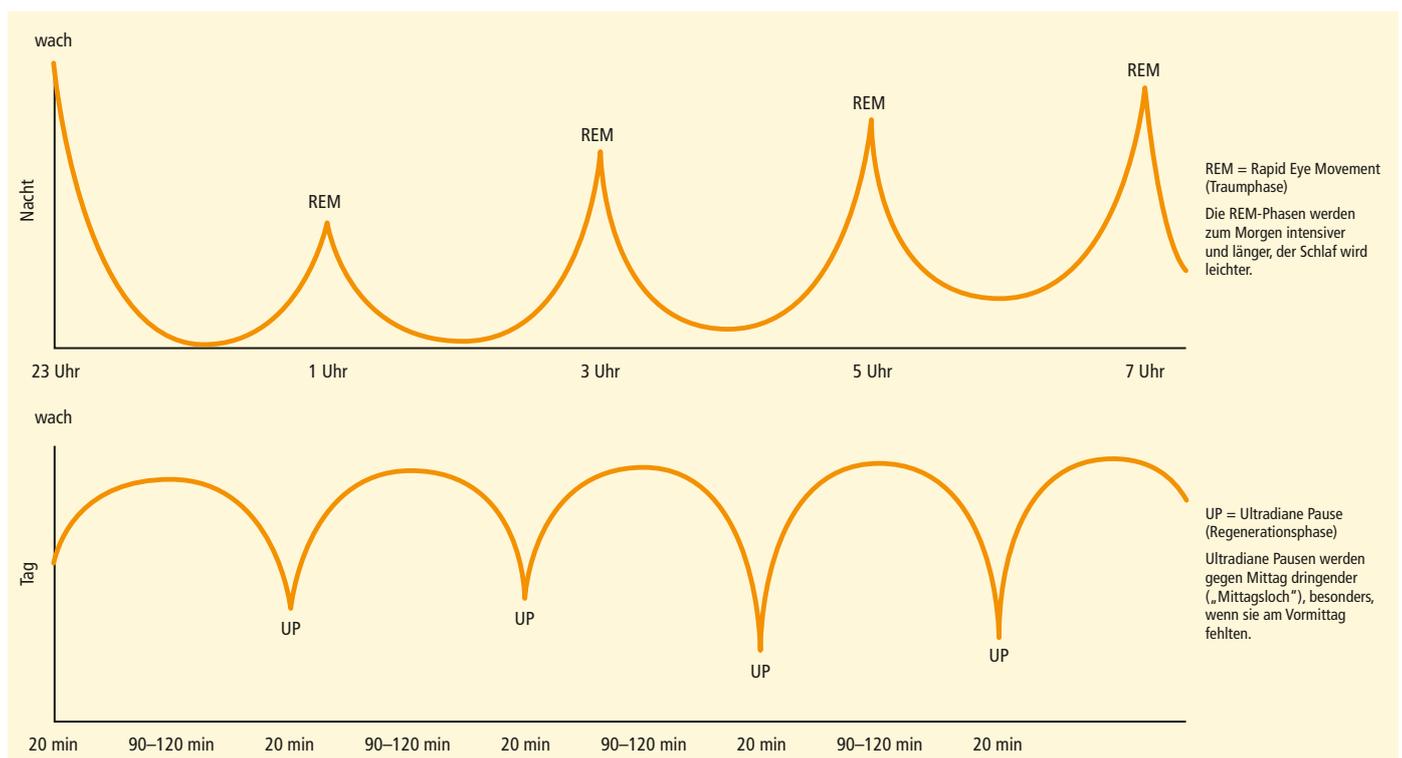


Abbildung 3: Schematische Darstellung der Nacht- und Tagphasen

Gelassenheit und Achtsamkeit im Handlungsrythmus helfen, un gute Gewohnheiten loszulassen. Ungesundes Essverhalten und Süchte sind oft Ersatz und der Versuch, Ruhe in den Alltag zu bringen. Sie sind eine Einladung, einen Gang herunterzuschalten und nicht drei Dinge auf einmal zu tun. Beachten wir unsere Impulse und unsere Taten feinfühlicher, können wir den Alltag mehr genießen. Wir leben und handeln mehr „aus dem Bauch“, sind motivierter, differenzierter, schlauer und erwachsener. Das Leben hat einen Rhythmus wie Ebbe und Flut. Sind wir dauerhaft unachtsam mit der Tide, ist „Ebbe im Karton“ oder „das Wasser reicht uns bis zum Hals“. Manch einer ist im Meer schon untergegangen. Gehen wir zurück zur Natur. Akzeptieren wir unsere Verletzlichkeit. Machen wir öfter Pause. Wenn der Tagesrhythmus stimmt, stimmt auch der Nachtrhythmus besser.

Achtsamkeit in Bindung (Gesellschaft) und Umwelt

Die Welt wirkt auf uns ein. Wir sind mit der Umwelt in Kontakt. Wir müssen lösungsorientiert handeln. Die Umwelt stellt psychisch, körperlich, menschlich, wirtschaftlich und politisch große Anforderungen an uns. Das erhöht die Notwendigkeit, achtsam mit ihr und uns umzugehen, nicht krank zu werden, gesund zu wachsen und zu altern.

Wenn wir uns mit uns selbst und dem Leben gut verbunden fühlen, erleben wir uns als gesund. Seit den 1970er-Jahren gibt es die Wissenschaft der Salutogenese, der Wissenschaft, wie wir in der Welt gesund bleiben – also gar nicht erst krank werden. Das Gewicht liegt nicht mehr auf der pathogenen Seite des Zustands, sondern ist res-

ourcenorientiert, psychohygienisch und präventiv ausgerichtet. Die Salutogeneseforschung von Antonovsky (1997) erkannte, dass wir gesund bleiben, wenn wir ein Gefühl von innerem Einverständnis und Vertrauen entwickeln. So können wir trotz Herausforderungen unsere Lebensumstände gesund bewältigen. Antonovsky nennt dieses Gefühl „Kohärenzgefühl“. Viele Forschungen haben die gesunderhaltenden Faktoren besonders für das gesunde Altern und bei hohen Belastungen untersucht und ähnliche Variablen identifiziert (Schüffel et al. 1998). Was müssen wir loslassen? Was ist zu entwickeln und zu integrieren, wenn wir lösungsorientiert und erlebnisorientiert gesund leben und handeln wollen? Antonovsky schlägt die Variablen „Verstehbarkeit“ (comprehensibility), „Machbarkeit“ (manageability) und „Sinnentfaltung“ (meaningfulness) vor. Vychodil und Roth (2012) ergänzen „Bedeutsamkeit“ (Abb. 4).

1. Verstehbarkeit (comprehensibility)

Wir müssen Zusammenhänge des Lebens verstehen und einordnen können, Abläufe nachvollziehen und Rüstzeug haben, unsere Fähigkeiten zu schulen. Ressourcen und Kenntnisse müssen abrufbar sein. Daraus bauen wir eine Grundsicherheit auf. Wir können Informationen abrufen und haben dadurch Selbstvertrauen. So lassen uns Informationen zur Ernährung zum Beispiel gesund einkaufen. Es muss möglich sein, Informationen zu sammeln. Dann können wir die Welt erkunden und für uns erschließen. Wir brauchen Zeit und Möglichkeiten, Dinge zu ordnen, klar zu sehen und zu strukturieren. Wir wissen, dass lebenslanges Lernen zum Leben dazugehört. Unser Gehirn kann und will einordnen. Regelmäßigkeit und stimmungsmäßige Ausgewogenheit im Alltag helfen, Gegebenheiten auszuloten. Werden wir in Verwirrung und Unsicherheit gehalten, entstehen leicht Ängste, Resignation und Minderwertigkeitsgefühle, die zu Vermeidung, Rückzug und kompensatorischem Verhalten (z. B. Rauchen, Trinken, Essen) führen können. *Nehmen Sie sich Zeit und Hilfe, die Dinge des Alltags zu verstehen. Freuen Sie sich über neugierige Kinder! Learning by doing ist die Regel – der Mensch ist lernfähig bis ins hohe Alter!*

2. Machbarkeit (manageability)

Dinge und Zustände müssen handhabbar sein und gestaltet werden können. Sie müssen von den körperlichen und seelischen Voraussetzungen her machbar sein und dürfen nicht überfordern. Engagement muss sich lohnen. Motivation, Lebenslust und Kreativität stabilisieren sich, wenn sie in dem natürlichen Wechsel von Extraversion und Introversion ablaufen. Wer sich mit Aufgaben, Zeitvorgaben und Ansprüchen ständig überfordert, kollabiert. Wir brauchen hier die Achtsamkeit nach innen, um Grenzen zu setzen, damit wir lebendig und gesund bleiben. Als Kind strengen wir uns mächtig an, um geliebt zu werden und haben gleichzeitig wenig Möglichkeiten, uns zuhause oder in der Schule bei Überforderung abzugrenzen. Fehlende Machbarkeit im Erwachsenenalter triggert oft an diese kindlichen Abgrenzungsschwie-



Abbildung 4: Bedingungen der Psychohygiene (Vychodil, Roth 2002–2012)

rigkeiten oder an Minderwertigkeitsgefühle und verbaut Mut und Selbstbewusstsein zur Selbstfürsorge. *Ab einem gewissen Alter sind wir für uns selbst verantwortlich. Bitte nie Harakiri begehen! Bleiben Sie achtsam sich selbst gegenüber – bleiben Sie sich treu!*

3. Menschliche Vernetzung und Bedeutsamkeit (meaningfulness)

Menschliche Bindung zählt wie Essen und Trinken zu unseren Primärbedürfnissen. Ohne Bindung und Zugehörigkeit würden wir als Kind verloren gehen und sterben. Wir brauchen das Gefühl von Wichtigkeit und Bedeutsamkeit. Wir brauchen Lebensbereiche, in denen wir uns wohl und würdevoll fühlen, haben ein Bedürfnis nach Nehmen und Geben und wollen unsere Umwelt gestalten. Im Erwachsenenalter bleiben wir gesünder, wenn wir in Rollen, Systemen und im liebevollen Miteinander verbunden sind. Der Krankenstand ist bei berufstätigen Vätern und Müttern trotz Mehrbelastung signifikant niedriger als bei Alleinstehenden. Alte Menschen altern mit Bindung an die Gemeinschaft oder einen religiösen Glauben friedvoller; in jeder Religion ist der Mensch bedeutsam. Selbstverunsicherung und Minderwertigkeitsgefühle sowie deren Kompensation durch Süchte und Missverhalten zeigen oft einen Mangel in menschlichen Bezügen und tröstenden Bindungen an. Wunden werden mit Süßem versorgt oder Kummer weggetrunken, wo eigentlich Bindungsdefizite (der Kindheit) einer Heilung bedürfen. *Jede Seele ist eine Sonne und von dieser Welt. Wir haben als Erwachsener viele Möglichkeiten, uns ans Leben und an die Welt zu binden. Bleiben Sie achtsam für Ihre Kontaktbedürfnisse! Sie sind es wert!*

4. Sinnentfaltung und Ressourcenfluss

Die Yogalehre beschreibt unsere Entwicklung zum Beispiel als die eines Rohdiamanten. Schon mit der Geburt sind wir ein vollkommener Schatz und alle Ur-essenzen (z. B. Liebe, Kreativität, Neugierde) des Universums sind bereits in uns vorhanden. Das Leben schleift uns dann durch unsere Entwicklung, die Herausforderungen und Erfahrungen immer mehr zum leuchtenden Diamanten. Jeder von uns hat sein Geschenkpaket erhalten. Entfalten wir uns einigermassen natürlich, sind meist die ureigenen Vorlieben und Talente schon im Alter von drei bis sechs Jahren gut ersichtlich (z. B. Geschick, Gruppenkompetenz, Musikalität). Was haben Sie im jungen Alter zwischen drei und sechs Jahren gerne gemacht und gut gekonnt? Meist arbeiten wir später mit diesen Quellen.

Ressourcen wollen ins Gestalterische fließen. Wenn wir den Fluss in die Welt und in persönliche Kontakte verdrängen, sind wir – wie eingesperrte physikalische Energien – gefangen. Wenn Lebensläufe nicht mehr stimmen, fühlt sich das Leben schwer und „sinnlos“ an. Depressionen, Ängste und kompensatorisches Verhalten entstehen meist aus lebensgeschichtlichen Verbiegungen unserer wahren Seelenatur. Lebenskrisen („klassisch“ mit 28, 40 oder 50

Jahren) helfen oder zwingen uns zur Ein- oder Umkehr. Ken Wilber (1990), ein amerikanischer Bewusstseinsforscher, nennt es „zum Wahren, Schönen, Guten zurückfinden“. Das geschieht durch Innehalten, sich seinem wahren Kern zuwenden, sich nach innen entfalten: Zurück zu den Wurzeln! Manch einer verrückt seine Prioritäten im Leben, nimmt Talente in sich wieder wahr oder entwickelt ein tröstliches Weltbild, das uns emotional berührt, uns in Kontakt zu uns selbst bringt, uns fördert und hält. All das aktiviert Lebenslust und Entfaltung in das reiche Leben. *Trauen wir uns, achtsam und offen zu sein für unsere ureigenen Quellen. Öffnen Sie Wege, dass der Strom fließen kann!*

Machbarkeit, Verstehbarkeit, Bedeutsamkeit und Sinnentfaltung sind wichtige Elemente im Alltag, die uns gesund halten. Bleiben wir achtsam dafür. Kindheits- und Lebenserfahrungen prägen Muster, die bis in die Gegenwart reichen. Bleiben wir gütig und milde mit den alten Mustern (z. B. Essprobleme, ungünstiges Trinkverhalten). Es sind nur Gewohnheiten und die sind veränderbar. Probieren Sie sich immer wieder aus! Almaas (2005) sagt: „Das Tun ist die Übung für die Muskeln der Seele. Das „Sein“ fließt in das Handeln und auf diese Weise ist das Handeln effektiv, schön und anmutig.“ Die Bindung nach innen und die Selbsterkenntnis sind Öffnungen zu unseren Quellen. Sie öffnen Liebe und Lust auf diese Welt. Bleiben Sie wach dafür – jeden Tag neu!

Literatur

- Almaas AH: Das wirkliche Leben beginnt jetzt (2005)
- Antonovsky A: Salutogenese (1997)
- Ayan S: Willkommen im Jetzt. Gehirn & Geist 12, 41ff. (2006)
- Boyesen G: Über den Körper die Seele heilen (1984)
- Klatte et al.: Wirksamkeit von körperorientiertem Yoga bei psychischen Störungen. Ärzteblatt 12, 28ff. (2016)
- Rossi E: 20 Minuten Pause (2001)
- Schüffel W et al. (Hrsg.): Handbuch der Salutogenese (1998)
- Vychodil G, Roth A: Seminarreihe: In Sachen Leben. 2002–2012, Unterrichtseinheiten: Biodynamische Sonne, Salute Salutogenese
- Wilber K: Das Wahre, Schöne, Gute (1997)

Die Autorin

Gaby Vychodil ist als Psychologische Psychotherapeutin mit Schwerpunkt ganzheitliche Psychotherapie in Bonn niedergelassen. Seit über 30 Jahren ist sie in Forschungsprojekten, Seminar- und Vortragsreihen im Bereich Psychohygiene und körperorientierter Selbsterfahrung aktiv.



www.Vychodil-praxis.de