

NOW! Gelassen leben im Hier und Jetzt

In einer immer komplexer und hektischer werdenden Welt ist Achtsamkeit die ideale Möglichkeit, um innezuhalten und Orientierung in sich selbst zu finden.

Das Interview mit der Yogalehrerin Karin Furtmeier und der Achtsamkeitstrainerin Heike Mayer führte Corinna Schindler vom freelance-team.

Ist Achtsamkeit eine Technik zur Glücksoptimierung?

Achtsamkeit heißt, sich allen Aspekten des Lebens mit Offenheit zuzuwenden – auch dem, was vielleicht weniger angenehm ist. Es ist kein Leben mit einer rosaroten Brille, damit wir alles nur heiter, hübsch und nett finden. Achtsamkeit bedeutet auch anzuerkennen, dass es in jedem Leben Leid und Schmerz gibt. Wenn ich nicht mehr versuche, davor die Augen zu verschließen, oder mich anstrenge, Traurigkeit, Wut oder Angst zu unterdrücken oder davor wegzulaufen, finden sich oft auch Möglichkeiten, mit Schwierigkeiten anders umzugehen: Vielleicht mit mehr Verständnis und Mitgefühl für mich und andere. Achtsamkeit ist ganz sicher keine schnelle Lösung für Probleme oder eine Gute-Laune-Pille. Es ist keine Methode, sondern im Grunde eine Lebenshaltung, eine veränderte Art und Weise, mit uns und dem Leben in Kontakt zu sein.

Ist darum auch die Praxis der Achtsamkeit so bedeutsam?

Genau. Eine veränderte Haltung entsteht nicht einfach, weil wir Bücher oder Artikel darüber lesen und das dort Beschriebene sinnvoll oder interessant finden. Es ist ja ein riesiger Unterschied, ob wir etwas verstandesmäßig aufnehmen und darüber nachdenken oder ob wir eine leibhaftige, persönliche, direkte Erfahrung machen. Stellen Sie sich vor, Sie würden in einem Sessel sitzen und einen Zeitschriftenartikel über einen Tango-Abend lesen – oder aber diesen Abend selbst miterleben: die Musik hören, die Schritte ausführen, den Körper Ihres Tanzpartners spüren, merken, wie Ihnen von der Bewegung und vielleicht auch der Begegnung heiß wird ... Ein Unterschied wie Tag und Nacht, nicht wahr? So ist es mit Achtsamkeit auch. Sie will gelebt, erlebt, erfahren werden. Wir wollten daher mit NOW! ein Buch schaffen, das wirklich Lust aufs Ausprobieren macht. Es steckt voller einfacher, leicht umsetzbarer Ideen, wie man Achtsamkeit direkt im Alltag leben kann.

Warum eröffnet Yoga uns einen Weg, um sich auf verschiedene Weise selbst besser kennenzulernen?

Yoga in seiner Gesamtheit ist das Wissen um den eigenen Geist. Den Zugang bekommen wir oft über den Körper. Stellen Sie sich vor, ich möchte die sitzende Vorwärtsbeuge üben und merke, dass ich mit meinem Oberkörper nicht ganz so weit nach vorne komme wie letzte Woche. Meistens kommt erst mal der Wunsch auf, tiefer gehen zu wollen. Unser Geist formt einen Gedanken, der sich so derzeit nicht in die Realität umsetzen lässt. Nun geht es darum, zu lernen zu erkennen, warum die Dehnfähigkeit eingeschränkt ist. Gibt es nur körperliche Einschränkungen?

Oder bin ich aufgrund von Stress verspannt? Im nachfolgenden Reflektieren kann ich möglicherweise herausfinden, was mich unter Druck gesetzt hat und warum dies Verspannung verursacht hat. Nach und nach werden

wir uns besser verstehen und unseren Geist reinigen können. Yoga ist eine Form der ganzheitlichen Wahrnehmung, die über das Praktizieren auf der Yogamatte hinausgeht. Es ermöglicht uns, im täglichen Sein einen klaren Blick auf uns selbst zu bekommen. Dies ist jedoch ein fortwährender Prozess, der sich auf unterschiedlichen Ebenen abspielen kann.

Welche Übung bringt einen zurück in den Augenblick?

Letztendlich ist Yoga bewusstes Üben – immer. Das bedeutet, dass jede bewusst ausgeführte asana uns in den Augenblick bringt. Selbst die Vorbereitung einer Übung sollte immer mit voller Achtsamkeit stattfinden. Dass ich mich beispielsweise vor einer Balanceübung mit der Ausatmung erde, einen Konzentrationspunkt suche und dann jeden einzelnen Schritt bewusst ausführe. Und nur wenn ich ihn stabil stehe, begehe ich den nächsten Schritt. Sthiram sukham asanam: Eine Übung soll stabil und bequem sein.

Loslassen fällt uns oft sehr schwer. Obwohl Leben Veränderung bedeutet, halten wir lieber an Bekanntem fest. Warum stecken wir so oft im Widerstand gegen das Leben fest?

Ängstlichkeit und Pessimismus sind evolutionär als Überlebensstrategie in jedem Menschen angelegt. Und wir sind mit diesen Gedanken so identifiziert, dass wir nie hinterfragen, ob sie alle wahr oder nützlich sind und wir uns entsprechend verhalten müssen. Wir wollen gerne alles planen und im Griff haben, was passiert, weil wir denken, wir könnten das Leben dann kontrollieren. Wir hoffen, auf diese Weise Unangenehmes zu verhindern und Positives herbeizuführen. Allerdings erreichen wir dadurch meist genau das Gegenteil. Wir machen uns eng, schneiden uns vom Leben ab, werden blind für die Geschenke, die es jeden Tag für uns bereithält. Innerer Friede entsteht nicht dadurch, dass alle Probleme verschwinden und alles so läuft, wie wir wollen. Wir brauchen nicht erst frei von allen Schwierigkeiten zu sein, um leichter zu leben. Wir können lernen, auch mit unseren Schwierigkeiten frei zu sein.

Yogalehrerin Karin Furtmeier und Achtsamkeitstrainerin Heike Mayer begleiten seit Jahren Menschen auf dem Weg zu mehr Präsenz, Lebensfreude und Gelassenheit. Beide haben bereits mehrere erfolgreiche Bücher zum Thema verfasst.

Internet: www.yosha.eu www.achtsamkeitstraining-muenchen.de



**Buchtipp:
NOW!**

Gelassen leben im Hier und Jetzt

Karin Furtmeier / Heike Meyer

Scorpio Verlag