

**Interview mit
Karin Furtmeier und Heike Mayer
Autorinnen von
NOW! Gelassen leben im Hier und Jetzt
Achtsamkeit • Yoga • Vertrauen ins Leben**

Das Interview ist honorarfrei und zum Abdruck freigegeben. Wir bitten bei Abdruck um die Abbildung des Covers und Nennung des Buchtitels und um ein Belegexemplar. Herzlichen Dank!



Ist Achtsamkeit eine Technik zur Glücksoptimierung?

Achtsamkeit ist die Fähigkeit, den gegenwärtigen Moment intensiv wahrzunehmen, ohne ihn zu bewerten und ohne sich in Gedanken und Meinungen darüber zu verfangen. Dadurch erlebt man all das, was das Leben an kleinen und großen Geschenken für uns bereithält, sehr viel deutlicher. Viele Menschen entdecken durch die Praxis der Achtsamkeit, wie viel Schönes ihnen unverhofft begegnet, und erleben dadurch mehr Dankbarkeit und Lebensfreude. Achtsamkeit heißt jedoch, 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 anstrengende, 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.

Wie schafft man es, bewusst zu erleben, was gerade geschieht?

Nehmen Sie Ihre Sinne zur Hilfe. Riechen, schmecken, spüren Sie, was Ihnen begegnet, was Sie umgibt. Erinnern Sie sich, wie Sie als kleines Kind waren – mit offenen Augen, neugierig auf die Welt. Erlauben Sie sich, langsamer zu werden, öfter innezuhalten. Das Tempo unseres Alltags reißt uns sonst mit und wir gehen in unseren To-do-Listen und im Gedankenkarussell unter. Während Sie an einem Rosenstrauch vorbeigehen, denken Sie nicht bloß: Ach, hübsch. Bleiben Sie stehen, riechen Sie den wunderbaren Duft, bewundern Sie die unglaubliche Zartheit und Schönheit der Blüten. Es ist nicht schwierig. Sie müssen es bloß tun! Das Leben ist so reich und wir gehen meist achtlos daran vorüber.

Warum haben Gedanken so starke Macht über uns und wie geht man mit schwierigen Gedanken um?

Jemand hat es mal das NSD-Radio genannt: das Non-Stop-Denken, das wie ein permanentes Radioprogramm in unserem Kopf läuft. Wir sind mit unserer Aufmerksamkeit meist wie in Trance in unserem Kopfkino gefangen, in Gedanken rund um unsere Pläne, was wir alles noch zu erledigen haben, unsere Sorgen, unseren Ärger oder Tagträumereien. Wir sind uns meist überhaupt nicht bewusst, wie sehr unsere Gedanken unser Lebensgefühl steuern. Die Gedanken nehmen so viel Raum in uns ein, dass wir alles andere wie durch einen Gedankennebel wahrnehmen. Es ist, als hätten wir Scheuklappen aus Gedanken auf. Das wichtigste ist zu merken, dass wir Gedanken *haben*, aber nicht unsere Gedanken *sind*. Man muss nicht automatisch alles glauben, was man denkt. Mithilfe der Achtsamkeit merkt man immer schneller, wenn man sich in einer ungunstigen Gedankenkette verloren hat. So wie Sie nicht jedes Lied im Radio mögen oder bis zum Ende anhören müssen, können Sie auch mit Gedanken umgehen. Sie können das NSD-Radio auf voller Lautstärke hören, aber auch lernen, es eher als Hintergrundgedudel wahrzunehmen, das langsam unwichtiger wird. Das bedeutet nicht, dass am Denken irgendetwas falsch wäre. Denken hat seinen Platz im Leben und ist an vielen Stellen wichtig und nützlich. Aber es gibt eine Ebene von Bewusstsein jenseits der Gedanken, die viele Menschen nie betreten. Das ist, als würde man tagelang, monatelang, jahrelang in einem dunklen Kinosaal sitzen und auf die Leinwand starren und denken, das wäre das wirkliche Leben.

Es geht also darum, mehr Bewusstheit ins Leben zu bringen. Warum fällt es vielen Menschen leichter, sich selbst bewusst wahrzunehmen, wenn sie sich bewegen?

Weil man in der Bewegung seine Gedanken besser beruhigen kann. Der Fokus liegt in der Ausführung einer Bewegung und somit sind unsere Gedanken darauf konzentriert. Das Verweilen in einem inaktiven Zustand bringt in den meisten Menschen jede Menge Gedanken zum Vorschein. Yoga ist daher ein wunderbarer Weg, Achtsamkeit und Bewusstheit ins eigene Leben zu bringen.

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. Wir nehmen uns und unsere Grenzen im Ausüben der Körperübungen, die im Yoga Asanas genannt werden, wahr. Der nächste Schritt ist es dann, uns in der momentanen Situation anzunehmen. 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 ist es nun so, dass erst mal der Wunsch aufkommt, tiefer gehen zu wollen. Unser Geist formt einen Gedanken, der sich so derzeit nicht in die Realität umsetzen lässt. Nun geht es darum, sich hierbei zu beobachten, zu lernen zu erkennen, warum ich heute in meiner Dehnfähigkeit eingeschränkt bin. Gibt es nur körperliche Einschränkungen? Oder kann es sein, dass ich den ganzen Tag Druck und Stress ausgesetzt war und dadurch mehr verspannt bin als sonst und somit die Flexibilität eingeschränkt ist? Im nachfolgenden Reflektieren kann ich möglicherweise herausfinden, was mich unter Druck

gesetzt hat und warum dies Verspannung verursacht hat. Situationen, Verhaltensweisen, Gedankenstränge treten ins Bewusstsein und weil sie uns bewusst werden, haben wir die Möglichkeit, sie zu verstehen und aufzulösen. 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.

»Je ruhiger dein Geist ist, umso ruhiger fließt dein Atem.« Warum ist der Atem so bedeutsam?

Der Atem spielt in unserem Leben eine vermeintlich unscheinbare Rolle. Wir nehmen ihn, wenn überhaupt, nur selten wahr. Und dennoch schenkt uns der Atem unser Leben. Er hilft uns, unsere Organe mit Sauerstoff zu versorgen, und fungiert zugleich auf der mentalen Ebene wie ein Stimmungsbarometer. Sind wir gestresst, atmen wir flach. Sind wir entspannt, fließt der Atem ruhig und gleichmäßig. Durch eine gezielte Atemführung (pranayama) kann man zum einen seine Lebensenergie steigern und zum anderen den Gedankenfluss beruhigen. Der Atem ist der Freund unseres Bewusstseins. Er hilft uns, präsent im Hier und Jetzt zu sein. Im Buch beschreiben wir daher sehr einfache und alltagsnahe Atemübungen, die jeder sofort umsetzen kann.

Welche Übung bringt einen zurück in den Augenblick? Und warum helfen Vorbeugen, hingebungsvoll in unsere innere Welt einzutauchen?

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 in stabil stehe, begehe ich den nächsten Schritt. Sthiram sukham asanam: Eine Übung soll stabil und bequem sein.

Die Vorbeugen helfen uns loszulassen. Mit jeder Ausatmung sinken wir tiefer in die asana. Hierbei geschieht sehr viel auf der mentalen Ebene, der Atem und die Schwerkraft können uns dabei unterstützen. Yoga hat viel mit Dankbarkeit und Hingabe zu tun. Mit Dankbarkeit gebe ich mich hingebungsvoll meinem Leben hin und empfangen alles, was das Leben für mich bereithält. Letztendlich, wenn man sich tiefer auf den Weg des Yoga begeben will, geht es darum, durch diese Hingabe sein Ego aufzulösen, was man nur erwirken kann, wenn man alles loslässt.

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

Ängstlichkeit und Pessimismus sind evolutionär als Überlebensstrategie in jedem Menschen angelegt. Entsprechend bringt das NSD-Radio, von dem vorhin schon die Rede war, das Non-Stop-Denken in unserem Kopf, häufig Nachrichten über das, was gestern schiefgelaufen ist oder morgen schiefgehen könnte. 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. Von Eckhart Tolle stammt der wunderbare Satz: ‚Dem Leben keinen Widerstand entgegenzusetzen bedeutet, in einem Zustand von Gnade, Mühelosigkeit und Leichtigkeit zu sein. Dieser Zustand ist nicht davon abhängig, dass alles auf bestimmte Art und Weise läuft.‘ Innerer Friede entsteht nicht dadurch, dass alle

Probleme verschwinden und alles so läuft, wie wir wollen. Wir brauchen nicht erst *frei von* allen Schwierigkeiten sein, um leichter zu leben. Wir können lernen, auch *mit* unseren Schwierigkeiten frei zu sein. Wir können uns bewusst dafür entscheiden, mehr Vertrauen ins Leben zu entwickeln, und dieses Vertrauen mit kleinen Impulsen, wie wir sie auch im Buch beschreiben, jeden Tag neu ‚gießen. Wie ein Gärtner, der sich jeden Tag gut um seine Pflanzen kümmert und den Boden pflügt, damit sein Garten wächst und gedeiht.

<p>Karin Furtmeier / Heike Mayer NOW! Gelassen leben im Hier und Jetzt Achtsamkeit • Yoga • Vertrauen ins Leben 160 Seiten, Flexobroschur, durchgehend vierfarbig mit zahlreichen Fotos und Illustrationen ISBN 978-3-95803-068-8 17,99 €(D) / 18,50 €(A) Scorpio Verlag Erscheinungstermin: 25. Juli 2016</p>	<p>Ein wunderschöner Alltagsbegleiter für ein bewusstes und gelassenes Leben.</p> <p>Mit vielen hilfreichen Übungen, inspirierenden Gedanken und stimmungsvollen Bildern auch in täglicher Hektik zu seiner inneren Mitte finden.</p>
 <p>©Matthias Strobel...©Lothar Hennig</p>	<p>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. Die Autorinnen leben in München. www.yosha.eu und www.achtsamkeitstraining-muenchen.de.</p>

Corinna Schindler * das freelance team * Franziskanerstraße 18 * 81669 München
Tel.: (089) 4488040 * Fax (089) 48002809 * E-Mail das-freelance-team@t-online.de