

Josef Rabenbauer / Gabriele Michel

# Sich selbst erforschen

Als tägliche Praxis  
und spiritueller Weg

Mit Übungen  
und Exkursen  
in die Neurobiologie



Arbor Verlag  
Freiburg im Breisgau

© 2013 Arbor Verlag GmbH, Freiburg

Alle Rechte vorbehalten

1. Auflage 2013

Titelfoto: © 2013 Huib van Schelven ([www.neuenzell.de](http://www.neuenzell.de))

Lektorat: Richard Reschika

Druck und Bindung: Westermann, Zwickau

Hergestellt von [mediengenossen.de](http://mediengenossen.de)

Dieses Buch wurde auf 100 % Altpapier gedruckt und ist alterungsbeständig.  
Weitere Informationen über unser Umweltengagement finden Sie unter  
[www.arbor-verlag.de/umwelt](http://www.arbor-verlag.de/umwelt)

**[www.arbor-verlag.de](http://www.arbor-verlag.de)**

**ISBN 978-3-86781-070-8**

**Wichtiger Hinweis**

Die Ratschläge zur Selbstbehandlung in diesem Buch sind von den Autoren und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft worden. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Bei ernsthafteren oder länger anhaltenden Beschwerden sollten Sie auf jeden Fall einen Arzt oder einen Heilpraktiker Ihres Vertrauens zu Rate ziehen. Eine Haftung der Autoren oder des Verlages für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

# Inhalt

Danksagung	9
Vorwort von Hunter Beaumont	11
<b>I Selbsterforschung</b>	
<b>Was ist das?</b>	19
<b>II Einführung</b>	
<b>Psychotherapie und Spiritualität</b>	25
<b>III Wer bin ich?</b>	31
1. Wer bin ich – wenn ich im Kontakt mit meinem Wesen bin?	
Achtsam in Einklang mit der Seele kommen	33
Achtsam: zur Haltung des Selbsterforschens	33
In Einklang: eine Vision	40
Die Seele: zum Verständnis der Seele in der Selbsterforschung	52
2. Wer bin ich – wenn ich mit dem Ego identifiziert bin?	61
Zur Genese von emotionalem und psychischem Leid Verlust des Kontakts zum eigenen Wesen	61
Das Ego-Ich	
Versuch einer Definition	63
Das Ego-Ich als vorübergehende Identität	65
Das Ego-Ich als Abwehr	70
Vom Ich zum wahren Selbst	77

	Das Ego-Ich im psychotherapeutischen und im spirituellen Diskurs	79
<b>IV</b>	<b>Schritte der Selbsterforschung</b>	81
	Zur Praxis der Selbsterforschung	87
	Die Haltung bei der Selbsterforschung	91
<b>V</b>	<b>Themen der Selbsterforschung</b>	97
1.	Wut und Ärger als Quelle innerer Kraft	103
2.	Angst und ...	115
3.	...Vertrauen	127
4.	Über-Ich – Innerer Richter: zum Umgang mit Kritik	141
	Wie wirkt das Über-Ich im Prozess der Selbsterforschung?	147
	Die Kraft des Über-Ichs	155
	Anleitungen zum Umgang mit Über-Ich-Attacken	158
<b>VI</b>	<b>Selbsterforschung im Alltag</b>	
	<b>Mitgefühl und Liebe zur Wahrheit</b>	161
	<b>Anhang</b>	177
	Anmerkungen	179
	Quellenverzeichnis	183
	Literaturhinweise	185
	Seminarhinweise	186
	Verzeichnis der Selbsterforschungsübungen	187
	Zu den Autoren	188

Vor zwanzig Jahren habe ich eine Reise an den Amazonas gemacht, allein, ohne den Weg zu kennen oder das Ziel. Für mich ist die Selbsterforschung seit dieser Reise das größte Abenteuer meines Lebens. In der Verbundenheit mit der Natur damals und in der Verbundenheit mit anderen Menschen jetzt – beide Male bin ich unterwegs zu mir selbst. Beide Reisen lehren mich Staunen, Ehrfurcht, Dankbarkeit und Demut.

*Silke  
eine Gruppenteilnehmerin*

## Danksagung

Mein Dank gilt meinen Lehrern, ohne die dieses Buch nicht hätte entstehen können.

Besonders hervorheben möchte ich A.H. Almaas, den Begründer des „Diamond Approach“; die Selbsterforschungsarbeit („Inquiry“) ist ein wesentlicher Teil dieses Wegs. Mit dem „Diamond Approach“ hat Almaas (Ali Hameed) ein tiefes Verständnis und einen für viele Menschen gangbaren Weg der spirituellen Entwicklung unserer Seele geschaffen. Besonders seine Synthese aus psychotherapeutischem und spirituellem Wissen, die Integration westlicher und östlicher Spiritualität sowie die Entdeckung der „Persönlichen Essenz“ faszinieren mich. Diese Arbeit hat mich zutiefst geprägt, immens unterstützt und begleitet mich seit langem und weiterhin.

Mein Dank gilt auch meinen anderen Lehrern in der Ridhwan-schule.

Hunter Beaumont hat mich als Erster zur Selbsterforschungsarbeit hingeführt. Ihm verdanke ich meine Liebe zu dieser Arbeit und viel Handwerkszeug für meine psychotherapeutische Praxis. Seine Haltung – der unbedingte Respekt für den anderen und die Ehrlichkeit gegenüber sich selbst, auch den eigenen Begrenzungen gegenüber – hat mich inspiriert.

Gila Rogers hat meine innere Arbeit mit ihrer Feinfühligkeit und Präzision vertieft und durch ihre differenzierten Erkenntnisse und Wahrnehmungen erweitert. Die „Bewegungen der Seele“<sup>®</sup> sind ein wesentlicher Aspekt ihrer Arbeit, die ich sehr schätze – ihre unbedingte Treue zur Wahrheit berührt mich.

Meiner Co-Autorin Gabriele Michel möchte ich aus ganzem Herzen danken für ihr Feingefühl für die Thematik, für ihre Liebe

zum Schreiben und zur Sprache, und dafür, dass sie meine eigene Freude am Schreiben geöffnet hat: eine enorme Bereicherung. Es wurde eine Freude, dieses Buch gemeinsam zu schreiben und dabei die Qualitäten von Stimmigkeit und Klarheit immer wieder zu finden.

Ein großer Dank geht auch an unsere „Probeleser“, die wichtige Feedbacks gegeben und dieses Buch dem Leser näher gebracht, es lesbarer und verständlicher gemacht haben. Die Teilnehmer an meinen Selbsterforschungsseminaren und meine Patienten haben mit ihrer Freude am Selbsterforschen und mit ihren spannenden – auch für mich immer wieder neuen – Entdeckungen entscheidend dazu beigetragen, dieses Buchprojekt zu verwirklichen.

Herrn Lienhard Valentin vom Arbor Verlag danke ich für seine unbedingte Offenheit gegenüber dem Projekt, sein Gespür für das Leserinteresse und seine durchgängige Unterstützung dabei, dieses Buch erscheinen zu lassen.

*Josef Rabenbauer*

## Vorwort

Manche Wissenschaftler lehren, das Universum bestehe aus nichts als Atomen, die sich entsprechend ewiger, unabänderlicher Gesetze bewegen, und freie Wahl sowie freier Wille seien ebenso Illusionen wie Bewusstsein.

Dieser Überzeugung zufolge haben Wissenschaft und Poesie nichts Gemeinsames.

Ein anderes Verständnis von Wirklichkeit begreift Bewusstsein als ein emergentes – *immer neu entstehendes* – Phänomen, das seinerseits auf die Bewegungen der Atome wirken kann, aus denen es entsteht. In dieser Weltsicht ist es nicht nur das Gesetz der Natur, sondern auch diese reziproke Wirkung des emergenten Bewusstseins, das die Bewegungen der Atome steuert. Gedanken und Überzeugungen können diesem Verständnis zufolge Wirkungen hervorrufen, die die Welt verändern: Vorurteile und Gemeinheiten können unsere Herzen verletzen, Inspiration kann neue Möglichkeiten und Realitäten schaffen.

Wissenschaft und Poesie werden als einander ergänzend begriffen – beide beschreiben eine jeweils andere Facette der gleichen Ganzheit und beide sind für ihren eigenen Bereich der Erkenntnis und Erforschung völlig angemessen.

Auf dieser gedanklichen Grundlage bewegen sich Josef Rabenbauer und Gabriele Michel in ihrem Buch: Sie verbinden Erkenntnisse aus wissenschaftlicher Forschung mit Poesie, Philosophie und ihren Erfahrungen aus jahrelanger therapeutischer Arbeit mit Menschen in deren alltäglichem Leben. In dieser Synthese spiegelt sich die Überzeugung, dass das, was wir denken und glauben, eine Wirkung hat auf das, was wir tun

und wer wir werden – dass wir also bewusst an unserem eigenen Werden beteiligt sein können.

Diesem Verständnis der Welt zufolge sind Wissenschaft und Religion keine Gegner, sondern Verbündete.

Josef Rabenbauer und Gabriele Michel weben einen Teppich aus komplexen Farben und Mustern und zeigen behutsam einen Weg auf, der herausführt aus seelischer Belastung und Neurose.

Dieser Weg ist eine Version des Wegs der Selbstreflexion. Er macht sich die Fähigkeit des emergenten Bewusstseins zunutze, auf sich selbst zu verweisen und seine eigene Basis zu reflektieren.

Dies ist ein Buch für alle, die interessiert sind an einer aktiven, bewussten Mitwirkung an ihrer eigenen weitergehenden Schöpfung.

*Hunter Beaumont*  
*Mai 2013*

## Über die Geduld

Geben Sie jedesmal **sich und Ihrem Gefühl recht**, (...) Lassen Sie Ihren Urteilen die eigene stille, ungestörte Entwicklung, die, wie jeder Fortschritt, tief aus innen kommen muss und durch nichts gedrängt oder beschleunigt werden kann.

**Alles** ist austragen und dann gebären. Jeden Eindruck und jeden Keim eines Gefühls ganz in sich, im Dunkel, im Unsagbaren, Unbewussten, dem eigenen Verstande Unerreichbaren sich vollenden lassen und mit tiefer Demut und Geduld die Stunde der Niederkunft einer neuen Klarheit abwarten. (...) reifen wie der Baum, der seine Säfte nicht drängt und getrost in den Stürmen des Frühlings steht ohne die Angst, dass dahinter kein Sommer kommen könnte. Er kommt doch. Aber er kommt nur zu den Geduldigen, die da sind, als ob die Ewigkeit vor ihnen läge, so sorglos still und weit.

Ich möchte Sie... bitten... Geduld zu haben gegen alles Ungelöste in Ihrem Herzen und zu versuchen, **die Fragen selbst** liebzuhaben wie verschlossene Stuben und wie Bücher, die in einer sehr fremden Sprache geschrieben sind. (...) Es handelt sich darum, alles zu leben. Leben Sie jetzt die Fragen. Vielleicht leben Sie dann allmählich, ohne es zu merken, eines fernen Tages in die Antwort hinein.

*Rainer Maria Rilke*

*Brief an Franz Xaver Kappus, vom 23. April und vom 16. Juli 1903*

## Trailer

Die ganzen letzten Tage, bis heute Morgen, war alles so harmonisch mit dem Partner. Genau so, wie wir es uns vorgenommen haben! Schließlich sind wir auf einem spirituellen Weg und üben, friedlich und gelassen zu sein.

Aber dann kam diese SMS: Sagt einfach unseren gemeinsamen Kinoabend ab, schon wieder eine Projektbesprechung. Wo er doch weiß, dass sie sich auf diesen Film gefreut hat! So eine Wut spürt sie plötzlich: „Er geht mal wieder über mein Bedürfnis hinweg. Obwohl ich ihm gerade noch genau erklärt habe, wie wichtig mir diese Abende sind!“

Doch die schöne Harmonie darf nicht zerstört werden durch unsere Wut – sagen wir uns.

Wir wollten doch keine solchen Ansprüche mehr haben – wollten geduldig und großzügig sein, uns nicht so wichtig nehmen!

Wie oft manipulieren wir so unsere Gefühle – und damit uns selbst?

Wir könnten Gefühle wie diese Wut – oder ein plötzliches Verletztsein – auch erst einmal zulassen, uns erlauben – und innehalten. In Ruhe schauen, was das für Gefühle sind, woran sie uns erinnern, was hochgespült wird, welche Szenen, Glaubenssätze uns dazu einfallen.

Wir könnten auf das Gefühl – statt es entweder zu verleugnen oder blind auszuagieren – mit Neugier reagieren. Wir könnten es als Ausgangspunkt für Fragen an uns selbst, für neue Einsichten und Erfahrungen begreifen. Erfahrungen mit uns und mit dem anderen. Wir könnten zum Beispiel die Kraft der Wut, ihr Potential, Konflikte zu klären, und die Quelle ihrer Energie in uns entdecken.

Dieses Buch möchte das Vertrauen in unsere Wahrnehmungen, Gefühle und unser Gespür stärken und Wege aufzeigen, wie wir dieses Vertrauen und damit den Umgang mit unserem Spüren verfeinern und vertiefen können. Um so einen klareren Kontakt zu uns selbst, zum anderen und zu unserem Wesen, dem Göttlichen in uns, zu finden.

## Das Mysterium

Das Mysterium, sagt Willigis Jäger, findet im Hauptbahnhof statt, im Alltag, in der Stadt, im Büro, in der Familie.

Wie verhalte ich mich, was denke ich, welchen Weg schlage ich ein, wenn ich zum Beispiel feststelle, dass ich eine Tendenz habe, andere zu kontrollieren oder ich mich emotional zu sehr in die Abhängigkeit meines Partners oder meiner Partnerin begeben?

Oder ich mich depressiv fühle, Angst habe, verzweifelt bin?

Wenn ich von der zweidimensionalen Überzeugtheit, Recht zu haben oder das Richtige/Falsche gefunden zu haben, geprägt bin.

Wenn ich dann innehalten, mich erinnern kann: Was ist wirklich?

Wenn ich von meinen eigenen Vorstellungen, wie mein Tag, mein Partner, die Welt, mein Chef/Job sein soll, zurücktreten kann und erst einmal die Wirklichkeit, so wie sie ist (und nicht so wie meine Vorstellungen von ihr sind) sehen kann, mich dafür interessieren und meine Überzeugung, ich wüsste es besser, überprüfen kann: Das ist gelebte Spiritualität!

I

Selbsterforschung

Was ist das?

## Selbsterforschen

Immer  
ging das Leben  
irgendwie weiter

rattatatata

Erst jetzt  
– war da ein Sturm? –  
schwemmt ein Seesack an

mit verblichene[n] Wünschen  
jahrhundertschwerer Müdigkeit  
eingefrorenem Zorn.

Rumpelnd branden sie empor

doch der Flieder duftet, hell und unverwandt –  
plötzliche Hähne künden hurtig den Morgen  
und auf meinem Fensterbrett nistet ein Vogelpaar.

Kiwitt kiwitt

umschwirrt es mich  
lädt ein  
dem schwankenden Boden zu trauen.

*Gabriele Michel*

**S**elbsterforschung ist eine Form der Selbsterkundung, der Selbstergründung. Eine Praxis, die psychotherapeutische und spirituelle Methoden miteinander verbindet und uns lehrt, den Raum für das Wirken der Seele zu öffnen.

Selbsterforschung ist offenes Erkunden und Entdecken, wie unsere Seele sich entfaltet, den Reichtum unseres Bewusstseins offenbart. Ein Prozess, dessen Grundlagen, Voraussetzungen und Methoden wir in diesem Buch darlegen werden.

Wesentlich für die Selbsterforschung ist eine grundsätzliche *Neugier* gegenüber Wahrnehmungen und Gefühlen und der Art und Weise, wie wir ihnen begegnen. Selbsterforschung lädt ein zu einem freundlichen, respektvollen Blick auf das, was wir erleben und empfinden – auf alles, auch Unangenehmes oder Bedrohliches, das wir gewohnt sind, kritisch, ängstlich oder ablehnend zu betrachten.

Wesentlich für diesen speziellen Blick auf die eigenen Wahrnehmungen ist das *Spüren*, das Spüren auch in den Körper hinein. Weil der Körper Wahrheiten in sich birgt, an die wir durch Denken nicht heranreichen.

Wesentlich ist auch ein *freundlicher Blick*, weil die Seele durch einen freundlichen, offenen Blick weich wird, sich öffnet für neue Gefühle und essentielle Erfahrungen.

Wesentlich für die Selbsterforschung ist *Vertrauen* – Vertrauen in uns selbst, in unser Gegenüber, wenn wir gemeinsam forschen, und in unsere sich verändernde Sicht der Welt.

Wesentlich ist auch, *Geduld* zu haben. Die Seele ist langsamer als unser alltägliches Denken und Handeln, sie hat eine eigene Zeit, die von innen, intuitiv gesteuert wird.

Wesentlich ist *Offenheit*, auch Offenheit nach innen. Denn die seelische Arbeit vollzieht sich wie ein Hologramm: Wenn ich einen Punkt in den Blick nehme, sind viele andere mit berührt.

Wesentlich ist zu begreifen, dass Selbsterforschung nicht primär ein Tun, eine Technik ist, sondern *eine Haltung, eine Art, sich selbst, anderen und der Welt zu begegnen*.

Wesentlich ist schließlich zu *wissen, dass das, was wir suchen, in uns ruht*.

## Erste Hinweise zur Praxis des Selbsterforschens

Üblicherweise wird die Selbsterforschungsarbeit in Seminaren gelernt und eingeübt – die Beispiele im Text stammen aus solchen Seminaren. Sie können aber auch alleine mit der Selbsterforschung beginnen:

Hilfreich ist es, jede Selbsterforschung mit einer Meditationsübung zu beginnen. Im Anschluss daran nehmen Sie sich 15 Minuten Zeit für ein Thema, das Sie gerade bewegt. Es ist ratsam, nicht gleich mit allzu schwierigen Themen anzufangen!

Ein anderer Weg ist, sich in Zweier- oder Dreiergruppen zu treffen – jeder hat dann nach der gemeinsamen Meditation 15 Minuten Zeit, sein Thema zu erforschen, während der beziehungsweise die Zuhörende sich, ohne sich einzumischen, in „Präsenz“ übt, also eine Meditationshaltung einnimmt.

Themenangebote finden Sie in den weiteren Kapiteln.

Da der Forschungsprozess immer tiefere Schichten des Themas öffnet, ist es sinnvoll, die Übungen, die Sie anfangs ohne die detaillierte Einführung (s. S. 87) gemacht haben, später zu wiederholen.

Die praktischen Schritte der Selbsterforschung werden ausführlich in Kapitel IV erläutert.<sup>1</sup>

## II

# Einführung Psychotherapie und Spiritualität

**G**erade fühlten wir uns noch friedlich, berührbar, voller Liebe und im Einklang mit der Welt. Die Kinder haben sich beim Frühstück auf den Schwimmbadbesuch mit dem Kindergarten gefreut, und es gab da noch ein wohliges Gefühl aus dem Traum der letzten Nacht. Doch dann kam dieser Anruf von der Mutter (der Zusammenstoß mit dem Chef, das Missverständnis mit dem Partner etc.) und plötzlich ist alles dahin: Wir sind wütend, ängstlich, verletzt. Wir sehen nicht mehr den leuchtend blauen Himmel, sondern nur die Wolke, die sich in der Ferne vor die Sonne legt.

Was ist bloß los mit uns? Warum lassen wir uns so schnell von unseren schönen Gefühlen ablenken? Und warum können wir in solchen Momenten so wenig dagegen tun, dass uns die störenden, verstörenden Eindrücke und Regungen so überschwemmen?

Wir lieben den Zustand der Offenheit, der Freude oder Stille. Wir lieben selbst die Trauer, wenn Mitgefühl uns trägt. Aber solche Momente vergehen so leicht. Viel zu oft stellen sich im Alltag Verwirrung oder eine nervöse Unruhe, Enttäuschung über uns selbst oder Unmut über andere ein. Es ist, als gäbe es Widerhaken in unserem Inneren, die uns immer wieder in verunsichernde, belastende und schwierige Zustände zurückziehen.

Dabei wissen wir so viel über uns, beinahe zu viel. Doch Einsichten allein helfen nicht weiter. Wieder und wieder

- tappen wir in ähnliche (Beziehungs-)Fallen,
- versinken in depressiven Tälern,
- quälen uns durch Selbstentwertungen,
- sind gereizt, werden getrieben von Ärger und Ängsten.

Um diesen peinigen Gefühlen zu entkommen, neigen wir oft dazu, uns abzulenken – indem wir einkaufen, im Netz surfen, uns auf dem Laufband erschöpfen, Streit suchen oder uns betrinken. Oder wir jagen großartigen Zielen hinterher. Doch wenn wir sie erreicht haben, stellt sich – plopp – Enttäuschung ein.

Was wollen wir wirklich? Und wer sind wir wirklich?

Wir haben schon auf so vielen Wegen versucht, Antwort auf diese Fragen zu finden und den Widersprüchen, Blockaden und Leiderfahrungen, die uns das Leben schwer machen, auf die Spur zu kommen oder – noch besser – ihnen gleich ganz zu entkommen.

Hilfe bieten unter anderem die verschiedenen Formen der *Psychotherapie*. Sie lehrt – sofern sie gelingt – unterschiedliche Probleme und deren lebensgeschichtliche Ursachen zu erkennen. Manche Konflikte lassen wir dadurch nahezu hinter uns, mit anderen lernen wir zu leben. Das ist alltagspraktisch hilfreich und wertvoll. Eine tiefere Seins-Veränderung aber erleben wir so meist nicht.

Eine andere Möglichkeit besteht darin, sich auf einen *spirituellen Weg* zu begeben. Manche lernen Yoga oder meditieren und schließen sich einer spirituellen Schule an. In Retreats machen sie tiefe, beglückende Seins-Erfahrungen. Doch im Alltag ist die Gefahr groß, dass sich der Zugang zu diesen Erfahrungen und der damit verbundenen heilenden Gelassenheit wieder verliert. Selbst nach jahrzehntelanger Praxis fühlen sich viele nach solchen Auszeiten bald wieder unausgeglichen, getrieben oder leer – vor allem, wenn sie unter Druck oder in eine Krise geraten.

Diese Leere signalisiert einen Zustand der Entfremdung von unserem wahren Wesen. Wir wissen nicht genau, wer wir eigentlich sind. Wir haben uns an unser angepasstes Ich gewöhnt, das uns in der Kindheit half, eine sichere Zugehörigkeit in der Familie oder Gruppe zu finden, in die wir hineingeboren wurden. Weil dieser Anpassungsprozess dem Wunsch diene, wahrgenommen, wenn möglich, geliebt zu werden, das heißt lebenswichtig für uns als Kinder war, verteidigen wir als Erwachsene oft vehement die daraus hervorgehenden Strukturen und Überzeugungen in uns und über uns. Denn mittlerweile sind wir völlig damit identifiziert, leben in der meist unbewussten Überzeugung, dass diese Strukturen und Glaubenssätze unsere Identität ausmachen. So aber leben wir abgespalten von unserer wahren Natur.

Manchmal könnte man den Eindruck gewinnen, es gäbe nur diese unerlöste, getriebene, immerfort kämpfende Existenzform für uns Menschen. Aber so ist es nicht.

Wir haben die Möglichkeit, uns neu, tiefer zu entdecken. Aber Erkenntnisse allein reichen nicht aus. Damit sich etwas verändert, brauchen wir neue Erfahrungen – Erfahrungen, die an die Stelle der vertrauten, verkrusteten treten.

Wir alle wissen, wie es sich anfühlt, wenn wir uns weit, empfänglich, fließend erleben. Was geschieht, wenn wir in diesen Zustand kommen? Wer sind wir dann? Unsere Seele ist im Kontakt mit unserem Wesen. Unser Wesen wartet sozusagen darauf, dass wir sie wahrnehmen, ihre Botschaften zu lesen lernen.

Mit unserem Wesen in Kontakt treten, wie kann das gehen – inmitten unseres anspruchsvollen, ruhelosen, vollgestopften Alltags?

Man kann es lernen. Lernen, indem man sich – Schritt für Schritt, achtsam und im Einklang mit dem Wesen – selbst erforscht. Tag für Tag, immer wieder neu.

# III

Wer bin ich?

## I.

# Wer bin ich – wenn ich im Kontakt mit meinem Wesen bin? Achtsam in Einklang mit der Seele kommen

### **Achtsam: zur Haltung des Selbsterforschens**

Achtsamkeit ist eine zentrale Qualität für jeden Menschen, der unterwegs ist zu sich selbst. Achtsamkeit ist dabei Weg und Ziel zugleich. Aber was ist Achtsamkeit genau?

Wenn wir wirklich lebendig sind, ist alles, was wir tun oder spüren, ein Wunder.

Achtsamkeit zu üben bedeutet, zum Leben im gegenwärtigen Augenblick zurückzukehren.

*Thich Nhat Hanh*

Achtsamkeit ist eine Seins-Weise, eine Form des Wahrnehmens, Erlebens und Erfahrens, ein wacher Kontakt zu dem, was hier und jetzt ist. Achtsamkeit bestimmt, wie wir dieses Jetzt erleben.

Achtsamkeit meint ein Gewahrsein für unser Innen und für unser Außen, für körperliche Empfindungen, für Gefühle und für unsere Bezogenheit im Feld des Miteinanders. Ein bewusstes, ganzheitliches Spüren.

Achtsamkeit führt zur Erkenntnis dessen, was ist, was wesentlich und was unwesentlich ist. Sie führt auch zur Unterscheidung des Gegenwärtigen von dem, was wir in der Vergangenheit erlebt und im Gehirn und in den Zellen unseres Körpers gespeichert haben. Dieses emotional Gespeicherte ist oft das, was uns emotional aus der ruhigen Mitte reißt.

Achtsam das Hier und Jetzt wahrzunehmen ist hilfreich, wenn wir uns „neben uns“, „außer uns“ erleben, keinen Kontakt zu uns haben, in blindem Reagieren gefangen sind.

Warum bleiben wir dann nicht in einer achtsamen Haltung, warum lassen wir uns immer wieder aufstören, ablenken?

Wir tun es nicht bewusst. Wir kennen es nur nicht anders. Auf die emotionale und psychische Belastung, die der unachtsame Umgang mit unseren Gedanken und Gefühlen auslöst, werden wir oft erst durch massiven Leidensdruck aufmerksam.

Achtsamkeit hilft, wieder Zugang zu dem zu bekommen, was wir eigentlich sind und wollen. Wie das aussehen kann, soll das folgende Beispiel zeigen:

*Paul wirkt in der Regel nüchtern und sachlich. Eines Tages aber fragt er in einer Sitzung spürbar von innen bewegt: „Ich bin so oft gar nicht bei mir. Wieso treibe ich mich eigentlich immer zu neuen Leistungen und zur Perfektion an? Im Beruf und auch gegenüber meinen Kindern. Wenn ich sie frage, wie es ihnen in der Schule geht, meine ich tatsächlich meist vor allem Leistung und Noten. Das merken sie natürlich.“*

*Auf die Rückfrage des Gruppenleiters: „Was, meinst Du, suchst Du so angestrengt?“ antwortet er erst einmal spontan: „Anerkennung“. Doch nach kurzem Zögern fragt er selbst weiter: „Aber warum kann ich dann Lob und Anerkennung, wenn ich sie bekomme, tatsächlich gar nicht annehmen und mich darüber freuen? Kritik dagegen, die kommt immer an.“*

*Diese Beobachtung beschäftigt Paul über Wochen hin, bis ihm eines Tages deutlich wird, dass Anerkennung für Leistung ihn nicht wirk-*

*lich nährt. Das verblüfft ihn – und macht ihn traurig. Er nimmt sich immer wieder Zeit, diese fehlende Fähigkeit, sich über Anerkennung wirklich freuen zu können, zu betrauern und zu verschmerzen. Seine Einsicht führt ihn dann aber allmählich auch zu der Frage, was ihn und seine Seele denn wirklich nährt. Und da sprudelt es eines Tages plötzlich regelrecht aus ihm heraus: „Ich möchte als Mensch gesehen werden, einfach als Ich, nicht als sachlicher Perfektionist.“*

*Diese Antwort, die er schließlich in sich selbst gefunden hat, bringt ihn in achtsamen Kontakt mit sich selbst.*

*Da Paul aber zugleich immer noch gewöhnt ist, der Welt pragmatisch zu begegnen, fragt er natürlich schon bald, welche „Technik“ ihm hilft, wirklich gesehen zu werden.*

*Auch hier findet er den Weg selbst, und zwar über seine Kinder: Wenn er sie genau so anschaut, wie er selbst angeschaut werden möchte, dann fühlt er sich sofort weich und offen. Er ist berührt und weiß wieder, wie sich stimmige, wohltuende Nahrung anfühlt.*

Diese „Technik“ wirkt vermutlich bei vielen Menschen: Wenn wir unsere Kinder oder uns lieb gewordene Menschen anschauen, gelingt es uns am ehesten, die offene, mitfühlende Haltung einzunehmen, die wir uns auch für uns selbst wünschen. So kommen wir in einen achtsamen Kontakt mit unserem Wesen.

Indem Achtsamkeit den Kontakt mit unserem Wesen lebendig werden lässt, hilft sie auch, die Intensität von Gefühlen zu regulieren; vor allem dann, wenn diese uns überwältigen. Überwältigend wiederum fühlen sich oft kindliche Erfahrungen an, die uns damals, in der Kindheit, wirklich überfordert haben. Achtsamkeit hilft, auf solche Eindrücke und Gefühle nicht überzureagieren und sie dadurch zu verstärken. Daher ist es so wichtig, im Jetzt ruhen zu können und von dort aus die Vergangenheit freundlich anzuschauen.

Achtsamkeit versetzt uns auch in die Lage zu wählen, was gerade stimmig ist und wie wir reagieren wollen. Heftig um uns schlagen, andere verletzen? Oder erst einmal spüren und nachfragen,

die Dinge klären? Achtsamkeit weckt also auch ein Bewusstsein dafür, dass ich durch meine Wahrnehmung die Welt selbst gestalte.

Wenn wir zum Beispiel heftig aggressiv und abwertend gegenüber dem Partner oder der Partnerin reagieren und dann innehalten, wissen wir oft sofort, dass wir das eigentlich nicht wollen! Wir können die Situation, wenn wir uns dessen bewusst werden, in jedem Augenblick verändern. Das heißt auch, dass wir ein Stück Verantwortung dafür tragen.

Verantwortung zu übernehmen ist nicht nur gefragt, wenn wir die anderen mit unserer Wut oder Furcht überfallen. Verantwortlich sind wir auch, wenn wir andere ungefragt aus Schwierigkeiten befreien, retten – und sie damit in ihrer eigenen Kraft und Entfaltung blockieren (vgl. das Beispiel von Stefanie S. 40)

„Wie stark ein Gefühl auch in einem toben mag, ist es doch möglich, auch im Moment des Gefühlsaufruhrs achtsam zu sein, zu wissen, dass man Ärger oder Wut empfindet, dass man sich verletzt, beleidigt oder schuldig fühlt. Und im bewussten Anschauen der Gefühlsregungen liegt der Samen für die Heilung dieser Emotionen.“<sup>2</sup>

Im Zusammenhang mit der Achtsamkeitsmeditation (MBCT), die an Kliniken unterrichtet wird, zählt Jon Kabat-Zinn sieben wichtige Faktoren auf, die zu einer achtsamen Haltung gehören. Diese seien hier, als Vorbereitung zur folgenden Selbsterforschungsübung, in Erinnerung gerufen:

1. Nicht Beurteilen (Wahrung der Rolle des „Beobachters“; nichts wird bewertet),
2. Geduld (verstehen und akzeptieren, dass Dinge manchmal ihre Zeit brauchen, um ihre Wirkung zu entfalten),
3. Den Geist des Anfängers bewahren (keine vorgefassten Meinungen überstülpen),
4. Vertrauen (in die eigene Weisheit Vertrauen entwickeln, das heißt, auf die innere Stimme hören, und nicht auf äußere Autoritäten, wie die meisten Menschen),

5. Nicht-Greifen (im Sinne von Nicht-Festhalten, Meditation als aktives Nicht-Tun),
6. Akzeptanz (annehmen, was ist, lernen, dass jeder Augenblick seinen Wert in sich hat),
7. Loslassen von Kontrolle (Erfahrungen zulassen, so wie sie sind, und üben, sie nur zu beobachten).

### *Selbsterforschungsübung zur Achtsamkeit*

Wie erlebe ich es, wenn ich mich für den Fluss meiner Erfahrungen im Hier und Jetzt interessiere?

Alle Wahrnehmungen im Körper (zum Beispiel die Atmung, der Kontakt zum Boden), alle Gefühle und Gedanken dürfen da sein und Du nimmst sie nur wahr, so gut es geht, ohne Deutungen, Kommentare, Bewertungen oder Änderungsversuche.

Wenn du die Achtsamkeit verlierst und das bemerkst, halte Dich nicht damit auf, Dich dafür zu bewerten, sondern komme sanft zurück zur achtsamen Wahrnehmung von dem, was gerade ist.

Dein Erleben kann sich anfühlen wie ein steter Fluss von immer neuen Erfahrungen: So kann zum Beispiel aus einer wahrgenommenen Enge im Hals das Aufsteigen von unterdrückten Tränen, dann das Gefühl von Trauer entstehen, dann eine Weitung und ein tieferes Atmen, vielleicht ein Seufzer und schließlich Weinen ...

Die bisher verfügbaren zahlreichen Studiendaten deuten darauf hin, dass regelmäßiges Üben der Achtsamkeits-Meditationen unter anderem folgende Wirkungen hat:

- es schult die Fähigkeit zur Aufmerksamkeitskontrolle und Emotionsregulation,
- es hilft bei der Stressregulation,
- Angstpatienten und depressive Menschen können erfolgreicher und mit länger anhaltender Wirkung behandelt werden,
- es schult die Fähigkeit, innere Vorgänge wahrzunehmen und zu beschreiben. Dadurch entsteht ein besserer Kontakt mit sich selbst.

Achtsamkeit zu üben braucht tiefe Selbstakzeptanz und tiefes Selbsterbarmen. „Aus diesem Grund ist ein freundlicher Umgang mit uns selbst nicht etwa Luxus, sondern eine unerlässliche Voraussetzung dafür, dass wir zur Besinnung kommen. Härte und Ehrgeiz führen dagegen letztlich nur zu Unbewusstheit und Gefühllosigkeit und weiterer Zersplitterung.“<sup>3</sup>

schwebend  
gebärt sich die wahrheit  
aus dem meer der achtsamkeit

*Barbara von Meibom*

# Beautiful Mind

## Neurowissenschaftliche Ergebnisse zur Achtsamkeit

Kennzeichnend für unsere Kultur ist – so wie für die Tibeter die Haltung der Achtsamkeit – gerade das Fehlen von Achtsamkeit.

Wir leiden sozusagen kollektiv unter einem Achtsamkeits-Defizit-Syndrom – ohne es zu bemerken. Es wäre spannend, die Krankheitsdiagnose ADS, Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom (und auch ADHS, Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Syndrom) in diesem Zusammenhang näher zu erforschen. Zunächst wurde sie eher bei Kindern, also dem schwächsten, am meisten verletzbaaren Glied unserer Gesellschaft beobachtet. Inzwischen hat sich gezeigt, dass sie genauso bei Erwachsenen auftritt – doch über die Genese wissen wir noch sehr wenig.

Wir leben in einer Kultur, die uns alle zu mehr oder weniger abgelenkten, mit Informationen überfütterten, unachtsamen Menschen werden lässt. Nur haben die meisten von uns wirksame Filter- und Abschottungsmechanismen, mithilfe derer sie mit der Überflutung umgehen.

ADS-Patienten leben demgegenüber wahrnehmungsphysiologisch quasi ohne Haut, ohne Kompass und ohne ruhige Mitte. Ihnen scheint die elementare Fähigkeit zu fehlen, Emotionen und Reize so zu regulieren, dass sie ihren inneren Ruhepol finden und aufmerksamer, achtsamer werden könnten.

Es wird mittlerweile angenommen, dass Achtsamkeitstraining einhergeht mit einer stärkeren Aktivierung emotionsregulierender und einer Hemmung emotionssteigernder Hirnareale. Dadurch wird die Fähigkeit, Gedanken und Gefühle achtsam zu regulieren, unterstützt.<sup>4</sup>



# Anhang

## Literaturhinweise

- Almaas, A.H., In die Tiefe des Seins, Realisieren Sie Ihre wahre Natur durch die Praxis der Präsenz, Arbor Verlag, Freiburg 2010.
- Almaas, A.H., Essenz, Der diamantene Weg zur inneren Verwirklichung, Arbor Verlag, Freiburg 2009.
- Almaas, A.H., Das Elixier der Erleuchtung, Arbor Verlag, Freiburg 2007.
- Almaas, A.H., Forschungsreise ins innere Universum, Arbor Verlag, Freiburg 2007.
- Almaas, A.H., Das wirkliche Leben beginnt jetzt, Der diamantene Weg des Herzens, Arbor Verlag, Freiburg 2005.
- Almaas, A.H., Facetten der Einheit, Das Enneagramm der Heiligen Ideen, Arbor Verlag, Freiburg 2004.
- Almaas, A.H., Essentielles Sein, Die Bedeutung des Lebens, Arbor Verlag, Freiburg 2000.
- Almaas, A.H., Essentielle Befreiung, Arbor Verlag, Freiburg 1999.
- Almaas, A.H., Essentielle Verwirklichung, Arbor Verlag, Freiburg 1998.
- Brown, Byron, Befreiung vom inneren Richter, J. Kamphausen Verlag, Bielefeld 2001.
- Beaumont, Hunter, Auf die Seele schauen, Spirituelle Psychotherapie, Kösel Verlag, München 2008.
- Davis, John, Liebe zur Wahrheit, Eine moderne Weisheitsschule, Der Diamond Approach von A.H. Almaas, J. Kamphausen Verlag, Bielefeld 2002.
- Maitri, Sandra, Neun Portraits der Seele, Die spirituelle Dimension des Enneagramms, J. Kamphausen Verlag, Bielefeld 2002.
- Metsch, Hans: [www.psyon.de/garten](http://www.psyon.de/garten)
- Rogers, Gila auf CD: Berührung der Seele, Eröffnungsvortrag anlässlich der XVII. Qigong Tage 09 der Österreichischen Qigong Gesellschaft.

## Seminarhinweise

Kurse der Ridhwanschule von A.H. Almaas:

[www.ridhwan.org](http://www.ridhwan.org)

Informationen über den Diamantenen Weg von A.H. Almaas:

[www.ahalmaas.com](http://www.ahalmaas.com)

Hunter Beaumont:

[www.hiddensymmetry.com](http://www.hiddensymmetry.com)

Gila Rogers:

[www.rogers-psych-praxis.de](http://www.rogers-psych-praxis.de)

Zist, Penzberg (Nähe München):

[www.zist.de](http://www.zist.de)

Sowie bei Josef Rabenbauer in Freiburg unter:

[www.rabenbauer.eu](http://www.rabenbauer.eu)

# Verzeichnis der Selbsterforschungsübungen

Selbsterforschungsübung zur Achtsamkeit .....	37
Selbsterforschungsübung, die bewertendes Vergleichen offen legt .....	49
Selbsterforschungsübung zum Kontakt mit der Seele .....	58
Selbsterforschungsübung zum Ego-Ich .....	68
Selbsterforschungsübung zum wahren Selbst .....	78
Selbsterforschungsübung zur Haltung beim Forschen .....	93
Selbsterforschungsübung zur Wut .....	108
Selbsterforschungsübung zur Erfahrung von Angst .....	123
Selbsterforschungsübung zum Vertrauen .....	136
Selbsterforschungsübung zur Wirkung des Über-Ichs .....	151
Selbsterforschungsübung zur Wirkung des Über-Ichs in der spirituellen Praxis .....	154
Selbsterforschungsübung zur Wahrheitsliebe .....	173

## Zu den Autoren

*Dr. med. Josef Rabenbauer*, geboren 1954, ist verheiratet, hat eine Stieftochter und lebt in Freiburg. Als Mediziner hat er nach der internistischen Ausbildung und dem Hubschrauberrettungsdienst die Facharztausbildung für Psychotherapie und Psychosomatik abgeschlossen – mit Training in Tiefenpsychologie, Gestalt-Therapie und Familienstellen. Er arbeitet in eigener Praxis.

Schwerpunkt seiner Arbeit ist die Synthese von Psychotherapie und Spiritualität – die sich aus seiner Ausbildung in der Ridhwanschule (Almaas) speist – und eine phänomenologische Herangehensweise sowie die Integration neurobiologischer Forschungsergebnisse.

*Dr. phil. Gabriele Michel*, geboren 1955 in Köln, hat zwei Kinder und lebt in Freiburg. Nach zehn Jahren als Dozentin für deutsche Literatur- und Sprachwissenschaft an der Albert-Ludwigs-Universität Freiburg ist sie inzwischen freiberuflich als Autorin und Seminarleiterin tätig.

Veröffentlichungen: „Biografisches Erzählen“ (Niermeyer 1985), „Ich trage Dich wie eine Wunde“ (Herder 1995), „Die Kunst, sich miteinander wohl zu fühlen“ (zusammen mit Hartmut Oberdieck. Junfermann, 2. Aufl. 2007), „Armin Mueller-Stahl. Die Biografie“ (List 2000/aufbau 2010).

## Literatur aus dem Arbor Verlag

Jon Kabat-Zinn

### **Achtsamkeit für Anfänger**

In diesem Buch zeigt uns Jon Kabat-Zinn, wie wir die Praxis der Achtsamkeit in unser Leben integrieren können. Mit seinen begleiteten Übungen und Meditationen bietet *Achtsamkeit für Anfänger* einen Einstieg für all jene, die mit der Achtsamkeitspraxis noch wenig oder gar keine Berührung hatten. Doch auch den Freunden seiner Arbeit und den Teilnehmern von MBSR-Kursen vermag dieses grundlegende CD-Buch ein täglicher Begleiter auf dem Weg der Achtsamkeitspraxis zu sein.

Die beigelegte Audio-CD lädt uns ein, die Praxis der Achtsamkeit zu entfalten und im Moment zu verweilen. Genau hier, genau jetzt – um so das wahre Potential unseres Menschseins auszuloten.

Wer praktisch in die Welt der Achtsamkeit eintauchen will, findet in diesem Einführungsprogramm alles, was er braucht. Das Basiswerk für alle, die sich für Achtsamkeit interessieren.

*Achtsamkeit für Anfänger* ist seit Jahren eines der meistverkauften Bücher im Arbor Verlag. In dieser 2013 komplett neuen Ausgabe wurde das Werk grundlegend überarbeitet, umfangreich erweitert und neu eingesprochen von Lienhard Valentin. Als Geschenk an seine deutschen Leserinnen und Leser spricht Jon Kabat-Zinn die einführende Essmeditation in deutscher Sprache.

ISBN 978-3-86781-100-2

Christopher Germer

## Der achtsame Weg zur Selbstliebe

Wie man sich von destruktiven Gedanken und Gefühlen befreit

Das Leben ist hart, vieles kann enorm schief laufen.

Oft schämen wir uns dann und werden selbstkritisch. Wir fragen uns: „Warum schaffe ich es nicht?“ oder „Warum ich?“. Vielleicht setzen wir auch alles daran, uns selbst wieder „in Ordnung zu bringen“, und machen damit alles nur noch schlimmer. Doch wir können lernen, mit Kummer und Leid auf eine andere, gesündere Art und Weise umzugehen. Anstatt schwierigen Gefühlen mit erbittertem Widerstand zu begegnen, können wir unseren Schmerz anschauen, beobachten und mit Freundlichkeit und Verständnis darauf reagieren. Das ist Selbstliebe: Wenn wir uns voller Mitgefühl so um uns selbst kümmern, wie wir es bei einem geliebten Menschen tun würden.

Bereits ein Augenblick, in dem wir mitfühlend und liebevoll mit uns selbst umgehen, kann unseren Tag verändern und viele solcher Momente können unserem Leben eine ganz neue Richtung geben. Die Befreiung aus der Falle destruktiver Gedanken und Gefühle durch mitfühlende Selbstliebe kann unsere Selbstachtung von innen heraus stärken und sogar Depressionen und Ängste vertreiben.

Erfahren Sie, wie Sie sich dieses Mitgefühl und diese Liebe entgegenbringen können, wenn Sie sie am dringendsten brauchen: Wenn Sie vor Scham fast vergehen, wenn Sie vor Wut oder Angst die Fäuste ballen oder sich zu verletztlich fühlen, um ein weiteres Familientreffen zu überstehen.

*In diesem wichtigen Buch erhellt Christopher Germer die unendliche Vielzahl von Synergien, die zwischen Achtsamkeit und Mitgefühl bestehen. Er zeigt effektive Wege auf, wie wir auf geschickte Weise sicherstellen können, dass wir uns selbst einladen, im liebevollen Herzen des Gewahrseins selbst zu verweilen.*

Jon Kabat-Zinn

ISBN 978-3-86781-011-1

## Seminare

Die gemeinnützige *Arbor-Seminare gGmbH* organisiert regelmäßig Seminare und Weiterbildungen mit führenden Vertretern achtsamkeitsbasierter Verfahren. Nähere Informationen finden Sie unter:

[www.arbor-seminare.de](http://www.arbor-seminare.de)

## Online

Umfangreiche Informationen zu unseren Themen, ausführliche Leseproben aller unserer Bücher, einen versandkostenfreien Bestellservice und unseren kostenlosen Newsletter. All das und mehr finden Sie auf unserer Website.

[www.arbor-verlag.de](http://www.arbor-verlag.de)