

**Die Kunst der Entspannung**  
von Serge Kahili King  
(Übersetzung: Astrid Mohr-Kiehn)

„Es tut mir leid, ich habe jetzt keine Zeit für dich!“ „Wo ist denn bloß der blöde Ordner, den ich für das Meeting morgen brauche?“ „Ich bekomme nicht aus dem Kopf, was er mir angetan hat!“ „Du meine Güte! Wo ist bloß die Zeit geblieben?“ Und so weiter, und so fort...

In der heutigen Zeit sterben viele Menschen oder erkranken körperlich, emotional oder mental, weil sie unter zu viel Druck und Stress stehen: durch die Arbeit; durch Probleme, die sie nicht lösen können oder nicht wissen, wie sie sie lösen sollen; aufgrund von negativen Emotionen über die Vergangenheit oder Furcht vor der Zukunft.

Stress ist ein natürlicher Bestandteil des Lebens, aber nur, wenn er durch Entspannung ausgeglichen wird. Denken Sie an eine Welle. Der Anstieg der Welle entspricht der Ausübung einer Tätigkeit, das Abfallen der Welle entspricht der Entspannung und Ruhe in Vorbereitung auf die nächste Aktivität. Die Welle selbst entsteht durch einen natürlichen Widerstand gegenüber Bewegung und Veränderung (Stress-Effekt) und ein natürliches Loslassen der Anspannung, damit Bewegung und Veränderung stattfinden können. Sehr verallgemeinert lässt sich dieser Prozess mit dem Wach-/Schlafzyklus des Menschen vergleichen.

Es sind jedoch nicht alle Wellen gleich. Aufgrund der schwindelerregenden Vielfalt der unterschiedlichen Umweltfaktoren wie Windrichtung, Windstärke, Temperaturunterschiede, Erdrotation und weiterer Bedingungen können Wellen ruhig, kabbelig, hoch oder flach sein, sie können krachend zusammenbrechen, Monsterwellen oder auch Tsunamis bilden. In ähnlicher Art und Weise unterliegt der Mensch einer unglaublichen Vielfalt an Einflüssen durch seine Umwelt, die eine ähnliche Vielzahl an menschlichen Mustern hervorbringen können wie die Wellen.

Zu den wichtigsten Einflüssen im menschlichen Leben zählen die Faktoren, die in der Gestalt unserer Gedanken aus unserer Innenwelt kommen. Wenn wir noch einmal die Metapher mit den Wellen heranziehen, so können Gedanken als die Entsprechung des Windes betrachtet werden, die Emotionen als die Wellen. Einfach ausgedrückt stimulieren unsere Gedanken die Wellen unserer Emotionen. Unsere Reaktionen auf unsere Emotionen sind der Faktor, der entweder größere und gefährlichere Wellen oder ruhiges Fahrwasser hervorbringt.

Wir sind uns alle mehr oder weniger der Tatsache bewusst, wie gefährlich übermäßiger Stress sein kann. Eigenartigerweise sind sich viele Menschen jedoch nicht bewusst, dass übermäßiger Stress in übermäßige Anspannung im Körper umgesetzt wird. Und noch weniger Menschen sind sich der Tatsache bewusst, dass die Ausrichtung der Gedanken und das zielgerichtete Führen der Aufmerksamkeit Faktoren sind, die diese Anspannung weiter steigern oder auch eine Linderung der Anspannung hervorrufen können.

Wenn der Geist auf Hochtouren läuft, wenn negative Gedanken ständig im Kopf kreisen, wenn die Probleme des Lebens erdrückend erscheinen und Sie am liebsten entweder explodieren oder in eine Starre verfallen wollen, dann ist das ein guter Zeitpunkt, alle Willenskraft, alle Entschlusskraft, den Wunsch zur Heilung oder den Wunsch nach einem besseren Leben zusammenzunehmen und auf alle hilfreichen Angebote zurückzugreifen, die Sie finden können, um in den GEGENWÄRTIGEN AUGENBLICK zu kommen.

Der Gegenwärtige Augenblick ist ein magischer Ort, den jeder von uns immer wieder kurz besucht, aber wenige bleiben lange genug dort, um die Vorzüge dieses Augenblicks wirklich zu nutzen. Manche Menschen versuchen, ständig dort zu sein, aber sie machen dann meist den gegenwärtigen Augenblick so klein, dass sie den Bezug zur restlichen Welt einschränken oder verlieren. Was ich empfehle, sind ausgedehnte Besuche an diesem Ort, von einer bewussten, konzentrierten Minute bis zu einer Stunde oder mehr, wenn Ihnen das möglich ist.

Erstens die Vorzüge: Wenn Sie sich vollkommen in den Gegenwärtigen Augenblick begeben, wenn Ihr Geist ganz auf das konzentriert ist, was Sie sehen, hören, fühlen oder tun, dann beginnt Ihr Körper automatisch, in einen Entspannungszustand überzugehen. Wenn es Ihnen graduell gelingt, sich des *Vergnügens* und der *Freude* dessen bewusst zu sein, was Sie sehen, hören, fühlen oder tun, dann kann sich Ihr Körper noch tiefer entspannen. Wenn *dieser* Prozess einsetzt, ermöglicht das Loslassen der Anspannung Ihrem Körper, auf seine eigenen Ressourcen zurückzugreifen und mit der Heilung von körperlichen und emotionalen Verletzungen sowie der Auswirkungen von übermäßigem Stress zu beginnen. Natürlich geschieht das nicht immer sofort, aber je öfter Sie auch nur für kurze Zeit im Gegenwärtigen Augenblick verweilen, umso häufiger findet diese Heilung statt, auch ohne bewusste Anstrengung. Gleichzeitig setzt ein zusätzlicher, positiver Effekt ein: der Sturm der negativen, widerspruchsvollen oder verwirrenden Gedanken lässt allmählich nach.

Zweitens, zu den Herausforderungen: Mit der körperlichen Entspannung und der mentalen Ruhe werden Sie sich unter Umständen einiger Empfindungen und Gedanken bewusst, die Sie lieber vergessen würden. Manchmal kann es zu Spannungsreaktionen an verschiedenen Stellen des Körpers kommen, derer Sie sich vorher nicht bewusst waren und die auch unangenehm sein können. Manchmal können Gedanken auftauchen, wie unmöglich es ist, Ihre Probleme zu lösen. Manchmal mag es Ihnen sogar so erscheinen als ob es das Beste wäre, einfach aufzugeben. Dies ist der kritische Punkt, an dem es vollkommen und nur bei Ihnen liegt, sich zu entscheiden, ob Sie Heilung, Erfolg, Leben wollen ... oder nicht. Diese Entscheidung können nur Sie treffen – niemand anderes.

Drittens ist da die Magie: Während sich Ihr Körper entspannt und Ihr Geist ruhiger wird, verbessert sich Ihre bewusste Wahrnehmung von Inspirationen oder intuitiven Ideen, die Ihnen eine neue Sichtweise eröffnen können und auch neue Lösungswege aufzeigen können. Gelegentlich umfassen solche Inspirationen oder Intuitionen umfassende Offenbarungen oder vollständige Pläne, häufiger aber werden sie uns in kleineren, manchmal unscheinbaren aber nützlichen Schritten in Richtung auf die positive Veränderung oder Kreativität über längere Zeiträume bewusst. Dann gibt es noch die andere Form der Magie, die auch häufig vorkommt: als positive Veränderung im Verhalten anderer Menschen in Ihrem Leben oder als Zusammentreffen mit neuen Bekannten, die Ihnen in irgendeiner Art und Weise weiterhelfen können.

Der vierte Punkt ist das „Wie“. Es erfordert Disziplin, in den Gegenwärtigen Augenblick einzutauchen und dort auch einige Zeit zu verweilen. Damit ist nicht eine erzwungene Konzentration gemeint, die auch wieder Stress auslösen würde. Gemeint ist, einen ausreichend großen Wunsch oder ein ausreichendes Verlangen aufzubringen, Ihr Leben zum Besseren zu verändern, so dass Sie bereit sind, Aufmerksamkeit, Interesse oder Achtsamkeit für etwas aufzubringen, ohne mit den Gedanken in die Vergangenheit, die Zukunft oder zu negativen Dingen abzuschweifen, die sich eventuell in Ihrem Umfeld ereignen. Manche Menschen sind nicht dazu bereit, weil sie nicht willens sind, die Erfahrung des anfänglichen Unbehagens zu machen, die mit der Veränderung vertrauter Gewohnheiten einhergeht. Manche Menschen wollen auch nicht die Vorzüge aufgeben,

die für sie mit einem fortgesetzten Leben im Stress und in der Negativität verbunden sind. Nun ja. Was ich vorschlage, wird nur funktionieren, wenn Sie bereit sind, es zu tun, auch wenn es anfangs ein wenig schwierig sein mag.

Hier sind einige Techniken, die Sie dabei unterstützen, in den Gegenwärtigen Augenblick einzutreten und dort einige Zeit zu verbringen. Alle diese Techniken sind extrem einfach, einige mögen Ihnen vertraut sein. Was diese Techniken so effektiv macht, ist bewusste Wahrnehmung und Absicht.

1. Egal, wo Sie sich befinden, betrachten Sie Gegenstände, die in Ihrer Nähe sind, nehmen Sie die Geräusche um sich herum wahr und berühren Sie einige Dinge, die in Ihrer Reichweite sind. Noch interessanter für Ihren bewussten Verstand und Ihren Körper wird diese Technik, wenn Sie sich Formen oder Farben genau betrachten, hohe und tiefe Töne hören und sich der Oberflächenbeschaffenheit und Temperatur der Dinge bewusst sind, die Sie berühren. Machen Sie diese Übung so lange, wie Sie sie spannend oder interessant finden.
2. Verwenden Sie eine Uhr mit Sekundenanzeige. Zählen Sie, wie oft Sie normalerweise in einer Minute atmen. Anschließend nehmen Sie sich etwas Zeit, um mit Ihrem Sehvermögen, Hörvermögen und Ihrem Tastsinn Dinge bewusst wahrzunehmen. Dann stoppen Sie erneut, wie oft Sie in einer Minute atmen. In der Regel werden Sie beim zweiten Mal eine deutlich geringere Atemfrequenz haben. Das ist ein Anzeichen dafür, dass sich Ihr Stressniveau gesenkt und Ihr Entspannungsniveau gesteigert hat. Ich habe das eben praktiziert, während ich diesen Artikel schrieb. Beim ersten Mal waren es bei mir 9 Atemzüge in der Minute, nach wenigen Sekunden der sensorischen Wahrnehmung waren es noch 4 Atemzüge. Damit können Sie einen kurzen Ausflug in den Gegenwärtigen Augenblick machen oder eine längere Sitzung im Gegenwärtigen Augenblick einleiten.
3. Meditieren Sie über (oder achten Sie bewusst auf) etwas Schönes in Ihrem Umfeld. Ideal ist es, diese Übung in der Natur zu machen. Ein Spaziergang in der Natur unterstützt das Halten des Fokus. Aber es ist überall und in allem möglich, Schönheit zu entdecken. Einmal habe ich einen glückseligen Zustand erreicht, indem ich über die schöne Beziehung zwischen zwei Pappbechern auf einem Tisch in einem Einkaufszentrum meditiert habe.
4. Spielen Sie ein nicht wettbewerbsorientiertes Spiel oder betreiben Sie einen Sport, das bzw. der ungeteilte Aufmerksamkeit und wenig Anstrengung erfordert. Für mich funktioniert das gut beim Skifahren auf Pisten mit nur leichtem Gefälle und beim Kajak-Fahren in ruhigem Wasser. Aber im Prinzip eignet sich jedes Spiel und jeder Sport, wenn die Absicht auf der Freude am Spiel und nicht auf dem Gewinnen liegt.
5. Die Ausübung von handwerklichen Fähigkeiten, die ein hohes Maß an Konzentration erfordern, kann sehr gut funktionieren. Malen, Weben, Fotografieren, Tischlerarbeiten, absichtsvolle Kritzelei wie Zentangle und viele weitere Tätigkeiten, die eine Zusammenarbeit von Körper und Geist erfordern, sind hervorragende Hilfsmittel zum Lindern von Stress und zur Einleitung von Entspannung. Vorsicht ist jedoch geboten bei Tätigkeiten, die so monoton sind, dass der Geist „spazieren geht“ und das Bewusstsein den Gegenwärtigen Augenblick verlässt.

Zu 99% ist der GEGENWÄRTIGE AUGENBLICK ein Ort des Friedens und der Heilung. Dies ist eine unglaublich effektive Ressource, die jedem zur Verfügung steht. Sie können diese Ressource nutzen, um Ihr Leben zu verwandeln: Verzweiflung in Hoffnung, Hoffnung in Freude.