

Die Wissenschaft, insbesondere die Medizin rückt seit der Aufklärung einen zentralen Aspekt in den Vordergrund, die reduktionistische Analyse und Detailbetrachtung. Dieses Edikt formt seither auch unser Miteinander - mit vielen Vorteilen. Denn nur so konnte man die Details in ihrer Tiefe verstehen und in Studien als sich wiederholende Gesetzmäßigkeiten nachweisen und so verallgemeinern. Seitdem gilt: Hat man auf Basis einer Ausgangsthese den Nachweis erbracht, dass etwas als Rezeptur taugt, dann taugt es wohl auch als Methodik. Damit scheint die Sache für die Wissenschaft oft erledigt. Beispiel: Ein Mensch hat Kopfschmerzen und mit den passenden Medikamenten verschwinden die Wirkungen. Und was ist mit der Ursache? Der erkaufte Nachteil ist, dass der Fokus auf die Erzielung von Wirkung gerichtet ist und die Ursachenfindung, ohnehin aufwändiger, zweitrangig und unkomfortabel erscheint. Diese Sichtweise hat unser westliches Kulturverständnis stark geprägt. Ergebniserzielung um jeden Preis, auch zu Lasten weiterer Ursachenforschung.

Mittlerweile ist man in der Reduktion auf Details so weit fortgeschritten, auch weil es profitabel und wachstumsträchtig ist, dass immer mehr Menschen auffällt, dass systemische bzw. ganzheitliche (holistische) Ansätze, wenn sie ergänzend eingesetzt werden, heilsamer, nachhaltiger und erfolgreicher sein können. Erbittert geführte Grabenkämpfe sind an der Tagesordnung, zum Beispiel in der Homöopathie. Die eine Seite nennt es unnötig und Quacksalberei, die anderen beweisen in großangelegten Studien, dass sie wirkt (Securita Krankenkasse 10-2020) Diese Gräben trennen die Wissenschaft auf vielen Gebieten in zwei Lager: In der Biologie (Beschreibung der Phänomene, z.B. Zellen, Atome, innere Kommunikation, in der Physik (Dinglichkeit von Materie, Energie, Raum & Zeit), in der Chemie (Kurzfristige Wirkstoffe versus Nachhaltigkeit, z.B. in der Landwirtschaft). Dies bewirkt eine Spaltung, oft gekennzeichnet durch das Wort EPI – z.B. Epigenetik = die Genetik über der Genetik. Dahinter verbirgt sich aber ein bedeutsamer Richtungsstreit zwischen zwei Weltbildern - ein auf traditionellen Annahmen beruhendes Weltbild (Descartes, Newton) „gegen“ ein durch Max Planck, Albert Einstein, Werner Heisenberg oder Niels Bohr geprägtes holistisches Weltbild – hervorgebracht erstmals durch die Quantenphysik. Die Quantenphysik, obwohl bewiesen, gibt unserer Wissenschaft und Weltanschauung nach wie vor Rätsel auf und man gewinnt den Eindruck, sie sei etwas „lästig“, wäre besser nie dagewesen. Noch dazu widersprechen sie sich selbst an der Stelle, wo sich die bewiesene Relativitätstheorie und die bewiesene Quantenphysik treffen. Und das obwohl beide Ansätze wissenschaftlich bewiesen sind. Ohne diesen Streit könnten sie sich jedoch hervorragend ergänzen. Denn dies gilt auch für die Sicht auf „Bewusstsein und Bewusstheit“ und damit auf uns als Gesellschaft, unsere Wirtschaft und unser Miteinander.

Was hat das für konkrete Auswirkungen auf uns Menschen?

Man geht in vielen Traditionen, ganzheitlich betrachtet, von einer Dreiteilung des Menschen aus – in Denken, Fühlen und Handeln. Analog bedeutet das, man geht von einem verteilten Bewusstsein aus, mit einer Arbeitsteilung zwischen Kopf und Körper. Konkreter: Verstand im Kopf, Gefühl in der oberen Körpermitte (Herzregion) und der handelnde Aspekt in der unteren Körpermitte (Bauch). Daraus bildet sich derzeit eine übergreifende, d.h. interdisziplinäre, systemische Wissenschaft. Das macht die Zeit, in der wir gerade leben sehr spannend, interessant und gleichwohl herausfordernd.

leadership-consulting

Die ganzheitliche, holistische Sicht und die entsprechende Neupositionierung wissenschaftlichen Denkens gewinnen mehr und mehr an Raum – in Richtung eines neuen Paradigmas, wo Gefühle eben nicht „nur so ein Gefühl sind“, sondern als objektive Grundlage des Denkens akzeptiert wird.

Die Beweislagen, das Gehirn (Verstand), das Herz (Gefühl) und den Bauch (Handeln) betreffend sind jeweils geführt, man versteht die Organe schon sehr tiefgehend – jeweils für sich genommen. Das gilt also noch nicht für das Zusammenspiel von Herz, Kopf, Bauch und die Verbindungen über das Nervensystem. Das komplexe dynamische Zusammenspiel als Bewusstsein, als bewusstes Sein ist Wissenschaftlern noch weitgehend unklar. Das führt uns zu der Frage, was ein achtsames Bewusstsein ausmacht, welchen Stellenwert es in unserer Gesellschaft hat, wodurch es blockiert ist und wie man darauf durch Training und/oder Meditation einwirken kann?

Jeder Körper lebt je nach Tradition und Kultur durch einerseits biologisch stoffliche und andererseits durch frequente, das meint vitale feinstoffliche Energie. In Fernost ist Leben ein Zusammenwirken beider Energien, im Westen wird überwiegend Bezug auf stoffliche Energien genommen. Vielleicht weil die feinstofflichen Energien nicht reduktionistisch erfassbar sind, sondern nur empirisch.

Welchen Stellenwert hat demzufolge die Materie, z.B. ein bestimmtes Organ, das Blut, die Nährstoffe ...) und welchen Stellenwert hat feinstofflichere Energie im Gesundheitswesen? Und wer wird medizinisch in der Regie wahrgenommen – der Arzt oder der Patient? Was glaubt man selbst, wie das Zusammenspiel im Körper sich regelt? Im Sinne eines Orchesters, wer oder was spielt den Dirigenten, der all die notwendigen Prozesse überwacht? Die Suche danach verstört zunächst, weil man heute weiß, dass z.B. Gedanken weder Materie noch Energie sind. Aber was sind sie dann? Wodurch werden sie getriggert? Ist es greifbare dingliche Aktivität oder flüchtiges Phänomen? Da Gedanken in der Meditation eine zentrale Rolle spielen, ist die Frage nach dem Dirigenten zentral!

Die bewiesene positive Wirkung der Meditation ist in unserer Einschätzung ohne die Quantenphysik kaum erklärbar, Ärzte nennen sie „Selbstregulation“. Aber wer reguliert die Millionen Vorgänge in uns in welcher Priorität und (ab) wann ist diese Selbstregulation gestört? Hier spielt der in der Quantenphysik maßgebliche Beobachter, also der wahrnehmende, bewusste Aspekt, eine hinführende Rolle. Kernaussage: Abhängig von einem Beobachter kann „etwas“ Materie oder Energie sein, d.h. es kann sich abhängig von einem Beobachter verwandeln. Das ist genaugenommen die schwere Last der Quantenphysik, die nach wie vor die Wissenschaft mehr spaltet, als vereint. Denn der Beobachter und seine Wahrnehmung ist mit den bisherigen reduktionistischen Grundannahmen der Wissenschaft nicht auffindbar. Man scheint sich zwar auf den Kopf und demzufolge auf den Verstand mit seinem umliegenden Steuerungsmechanismus geeinigt zu haben, aber das ist nur ein Kompromiss – eine These. Das ist so ähnlich, wie die Wissenschaft beweist, dass eine Hummel nicht fliegen kann – und doch fliegt sie ja!

Glaubt man an die Beweislagen der Quantenphysik, wofür (gefühl) alles spricht, dann hängt menschliches Bewusstsein von diesen drei Aspekten ab: Materie, Energie und Beobachtung. Unsere Kultur demgegenüber glaubt an Materie, an Energie eher nicht und an die dirigierende Kraft der Beobachtung erst recht nicht – sie gehören nach wie in den Bereich des Glaubens und der Esoterik. Bei Wissenschaftlern führt dieser Umstand zu einer steigenden Zahl von „Esoterikern“.

Zwei von ihnen sind **Dr. Reinhard Friedl** (renommierter Herzchirurg) und **Stanley Rosenberg** (Mediziner mit 40 Jahren Erfahrung). Beide sind aus Sicht der mainstream-geprägten Wissenschaft mit ihrer Haltung zu Außenseitern geworden, weil sie im Lager der materiell bezogenen

leadership-consulting

Wissenschaftler ausgebildet wurden und sich darüber hinaus gehend neuen Fragen gestellt haben. Man könnte auch sagen, sie waren mit den bisherigen Antworten nicht mehr zufrieden. Zwei Mediziner, die mit ihren Veröffentlichungen Antworten anbieten, die mit dem alten Denken nicht vereinbar sind. Sie widmen sich den Antworten, die Zweifel aufkommen lassen an einer allein gültigen reduktionistischen bzw. traditionellen Sicht. Ähnlich erbittert umkämpft muss es sich damals angefühlt haben, als man darum stritt, ob sich die Sonne um die Erde dreht oder die Erde um die Sonne. Trotz erdrückender Beweise gelingt oft die Ausrichtung auf einen neuen Wissenstand nur langsam und beschwerlich, gilt gar als revolutionär. Dafür sterben immer wieder Menschen, zum Glück heute nicht mehr so viele – wie im Mittelalter. Beide lehnen sich mit ihren Feststellungen gegen Beharrungskräfte, werden dadurch oft aussortiert - aber im Endeffekt auch angetrieben zu noch mehr neuem Denken.

Beide, Reinhard Friedl und Stanley Rosenberg sind mutige Wissensträger, die sich dem Mainstream entgegenstellen und damit Neuland definieren. Beide haben sich über das Diktat der Materie hinaus in genau diese Elemente „Energie“ und „Beobachtung“ hineinentwickelt und begonnen, empirische und ursachenbezogene Argumente ins Feld zu führen. Dr. Reinhard Friedl hat seine Erkenntnisse in dem Buch „Der Takt des Lebens“ und Stanley Rosenberg in dem Buch „Der Selbstheilungsnerv“ niedergelegt. Zwei Bücher, die aus unserer Sicht Bestseller sein müssten. Noch sind sie es nicht. Denn sie betonen, dass neue Herausforderungen neuer Sichtweisen und einem Perspektivwechsel bedürfen. Das trifft nicht überall auf Gegenliebe. Beide beschreiben ihre reduktionistisch erworbenen Erkenntnisse in einem für die Wissenschaft neuen, holistischen Zusammenhang.

Diese Betrachtung legt weniger Wert auf die Einzelteile, sondern sie bevorzugt die Kommunikation zwischen ihnen. So wie Intelligenz (IQ-Messung) kein Einzelaspekt ist, sondern das Ergebnis eines inneren Netzwerkgeschehens und der Kommunikation rundherum.

Auch die Intelligenz an sich wird mittlerweile auf wertebezogene Parameter ausgedehnt, z.B. Herzintelligenz (HQ = Wertebezogenheit in einem Kontext mit anderen) und die Intelligenz der Emotion, des Handelns (EQ = emotionale Intelligenz, Intensität und Zeitpunkt des eigenen Handelns). Alle Fähigkeiten zusammen betrachtet man heutzutage bei der Personalauswahl bevorzugt in Assessment-Centern. Kaum eine Einstellung, wo Praxisproben des eigenen Denkens (schnell), Fühlens (tief) und Handelns (zum richtigen Zeitpunkt) gefordert werden. Zeugnisse mit Noten? Genaugenommen nur noch Türöffner!

Kernfrage wird immer mehr: Welche systemischen Ursachen können Menschen in Bezug auf ein erwünschtes Ergebnis erzielen? Wie können Führungskräfte in einer Gruppe von Menschen Werte setzen, zum Beispiel Vertrauen oder Mut, die dann eine Veränderung in die gewünschte Richtung bewirken? Und wie kann man das trainieren? An Schulen und Universitäten oft noch nicht. Denn in der Wirtschaft, die ihre Bezüge durch die Bildung an Schulen und durch Universitäten nach wie vor in der Wissenschaft hat – ist derzeit der gleiche Paradigmenwechsel im Gange. Dort steht die methodische Selbstoptimierung im Vordergrund, weil sie die höchste Wirksamkeit in der Rentabilität verspricht. Noch! Der Paradigmenwechsel zeigt sich an kaum einer Stelle so deutlich wie in der Generationenfrage. Ob Klimawandel, Gerechtigkeit, Wohlstandsverteilung, Gesundheit oder Glück und das ganze persönlich, familiär, beruflich, regional und global. Überall zeigt sich, dass die nun aufbegehrende Generation Nachhaltigkeit, Ethik und vorausschauendes Handeln in einem ganz anderen Wertekorridor verortet, als „die Alten“. Das spiegelt sich auch in der Meditation!

leadership-consulting

Vor 10 Jahren stand bei Führungskräften im Vordergrund, Kraft zu schöpfen. Wem Kraft fehlt, der fährt – bildlich gesprochen – an die Tankstelle und tankt, schöpft Kraft. Kraft drückte den Mangel aus. Das ist heute auch noch so, gewissermaßen Basic. Jedoch hat sich der Bedarf mit der übersprießenden Komplexität bei sich auflösendem Sinn grundlegend gewandelt. Heute will man Kraft schöpfen, etwas Positives bewirken **und mehr Sinn für sich und andere stiften**. Oberhalb von nur ... Geld! Die neuen Generationen drängen schneller mit diesen Forderungen an die Spitze, als den alten Generationen lieb ist und Zeit bleibt, sich zu verändern. Offensichtliches Beispiel – der Klimawandel, wo drängende Klimafolgen nur dann wirklich gern betrachtet werden, wenn sie den Wohlstand nicht beeinträchtigen. Es gibt viele Beispiele, die darüber hinaus gehen: Digitalisierung, Globalisierung, veränderter Konsum (Mobilität versus Auto). Es bildet sich ein völlig neues Waren- und Dienstleistungsverständnis, ja ein völlig neues Verständnis des Lebens an sich. Lebensqualität und Lebensquantität denken sich in einem völlig anderen Kontext.

Die Erfahrung ist: Wenn man Kraft hat und diese sich im eigenen Wertekanon nicht wiederfindet, kann man auf längere Sicht „nicht dagegen an Kraft schöpfen“. Um im Bild zu bleiben: Wenn man getankt hat, sagt das noch nichts aus über das Fahrerlebnis als solches aus. Aus dem Streben nach reiner Entspannung ist in unserer Branche der Meditation ein physisch / psychisches Bedürfnis nach Ausgewogenheit, Gelassenheit und Veränderung geworden. Auf physischer, also körperlicher Ebene ist das epi-wissenschaftlich mittlerweile gesicherte Äquivalent Kohärenz oder Resilienz. Kohärenz beschreibt eine ganzheitliche Momentaufnahme, zum Beispiel die momentane Verfassung des Nervensystems und Resilienz beschreibt quasi die erreichte Widerstandskraft dagegen - gegen Unausgewogenheit und fehlende Gelassenheit – gegen Un-Sinn. Die Sache hat nur einen Haken: Entspannung mit der Basis „Unruhe“ führt nicht zwangsläufig zur Kohärenz.

Dr. Friedl beschreibt in seinem Buch das „Herz als unser wichtigstes Sinnesorgan“. Als das wird es derzeit in unserer Kultur nicht angesehen. Das Herz ist im Volksmund eine Pumpe, Gefühlsduselei, aber Sinnesorgan? Und Dr. Friedl geht noch deutlich weiter, denn er meint nicht „wichtiges“, sondern „wichtigstes“ Sinnesorgan. Sinnhaftes ist im Volksmund etwas überliefertes bzw. etwas, was sich erschließt, wenn etwas als stimmig bzw. im Einklang mit sich empfunden wird, als brauchbar oder als etwas, was „in die Welt passt“. Sinn bildet sich anhand von Werten bzw. einem Wertesystem innerhalb einer Gemeinschaft. Die Sinne des Schmeckens, des Sehens, des Hörens, des Riechens und Tastens sind materiell erklärbar, jedoch weiß man bis heute nicht, wie sich daraus Bewusstsein formt und wie es aufrechterhalten wird. Man weiß nur, dass der Körper in der Lage ist, pro Sekunde ca. 80.000.000.000 Operationen in der richtigen Priorität und Reihenfolge zu leisten.

Der sechste Sinn beschreibt gemeinhin das Fühlen im Sinne von Bauchgefühl und meint den Abgleich mit der Summe eigener, unbewusster und bewusster Erfahrungen. Und der siebte Sinn könnte der „Leadership-Sinn“ sein. Er geht über die normalen Sinne hinaus und meint Spürigkeit oder Spürsinn im Sinne von rekursiv vorausschauend – im Sinne einer Regnose. Man subsummiert und integriert alle Sinne und alles Wissen zusammen und prognostiziert Verläufe aus der Zukunft heraus in die Gegenwart. Das erfordert viel Kenntnis über sich selbst und Erfahrung mit „sieben“ Sinnen. In der Leadership-Meditation trainieren wir genau diese Fähigkeiten: Die Entwicklung der **Herzintelligenz** als persönliche Sinneserfahrung und -entfaltung. Dazu gehört – eingegliedert – der **Verstand** und das **Bauchgefühl**. Jeweils können dazu die Organe Herz & Lunge und der untere Bauch zugewiesen werden. In fernöstlichen Traditionen spricht man vom oberen und unteren Dantian (siehe Wikipedia: <https://de.wikipedia.org/wiki/Dantian>)

Und hier kommt nun ein weiterer, sehr bedeutsamer Mitspieler hinzu: Das Nervensystem. Das Nervensystem nimmt im Medizinstudium leider nach wie vor eine Außenseiterrolle ein, vielleicht aus den zuvor genannten Kriterien. Es kann nicht reduktionistisch, sondern nur empirisch und holistisch betrachtet werden. Reduktionistisch reagiert es nicht so messbar, wie man das gern möchte. Es hat seine eigene Intelligenz, die sich aus der Summe der Einzelbestandteile oberhalb davon ergibt: Verstand, Herzintelligenz, Nervengeflecht und Bauchgefühl und vielleicht noch mehr, denn sie sind ggf. noch zusätzlich in ein frequent wirkendes Ganzes. Wer weiß? Der Vagus Nerv ist, das beschreibt Stanley Rosenberg in seinem Buch, nicht einfach nur ein Nerv, sondern ein komplexes Nervensystem, das sich durch weite Teile des Körpers als vagabundierendes Netzwerk zeigt. Daher der Name Vagusnerv. Und so recht greifen kann man diesen Vagusnerv bis heute nicht.

Der Vagusnerv und die „Polivagaltheorie“

Die Umsetzung von Reiz, Wahrnehmung und Realität entzieht sich der rein materiellen Betrachtung. Jeder Sinn erzeugt auf Basis komplexer materieller Zusammenhänge (Zellen im Körper, die jeweils Funktionen erfüllen) etwas Energetisches, also eine Wahrnehmung. Was man „als wahr“ annimmt, das fließt in Beobachtung und Bewusstsein ein. Auch hier gilt wieder die Dreiteilung von Materie, Energie und Beobachtung. Auf den menschlichen Körper bezogen findet sich diese Dreiteilung wie oben beschrieben ebenfalls wieder:

1. Materie: Etwas „haben wollen“. Entspricht einer Entscheidung aufgrund eines mehr oder weniger *egoistischen* Reizes. Dieser Reiz ordnet man landläufig dem Verstand zu.
2. Etwas „bewirken wollen“, also wirksam sein und wirksam handeln wollen. Hier zeigt sich das Bedürfnis, aufgrund von gemachten, emotional gebildeten Erfahrungen etwas beizutragen. Emotion ist eine Reaktion aus einer Bedeutung heraus, sie geht eine Schicht tiefer als das logisch bedingte Verstehen des Verstandes.
3. Etwas Sinniges tun ist demgegenüber gekoppelt an eine Einordnung in ein Wertesystem, die Schnittstelle zwischen Innen und Außen. Hier spielen Hormone eine wichtige Rolle.

Leadership-Meditation bedeutet das Training der ACHTSAMKEIT durch den holistischen Ausgleich von Verstand, Herzintelligenz, Bauchgefühl, u.a. über das Nervensystem. Voraussetzung dafür ist, die Dominanz des Verstandes, d.h. die Identifikationsebene temporär überwinden zu wollen. Das Nervensystem verbindet Kopf und Körper miteinander, hält die innere Kommunikation aufrecht zwischen dem Verstand im Kopf und den Schaltzentralen in der Körpermitte. Daraus formt sich ein Verstand **mit** Herzintelligenz und Bauchgefühl und durch das Nervengeflecht. Aber wo mag das Zentrum sein? Relativ neu ist: Das Ergebnis dieser Harmonie / Disharmonie ist körperlich messbar.

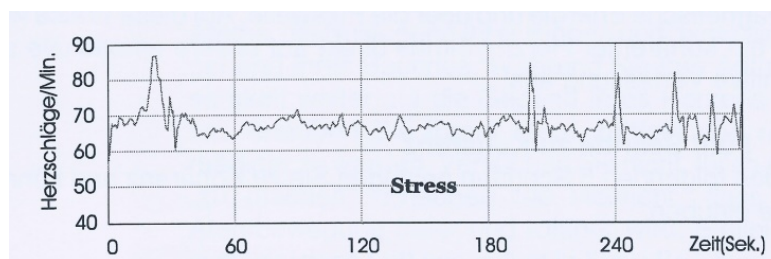
- Der Sympathikus ist verantwortlich für Handeln = Beschleunigter Puls = Gas geben
- Der Parasympathikus für das Nicht-Handeln = Entspannen / Verlangsamung Puls = Bremse
- Kohärenz beschreibt den Zwischenzustand = eine aktive Bereitschaft „in“ der Entspannung

Über eine vierfache Kommunikation hält / sucht / findet zum Beispiel das Herz mit Kopf & Körper den Kontakt und reagiert unmittelbar auf jeweilige Anforderungen. Die Balance drückt sich durch „Kohärenz“ aus, ein schwingender Wechsel des Herzrhythmus von etwas langsamer und etwas schneller – um den Ruhe- bzw. Basispuls herum und gleich einer Sinuskurve.

Kohärenz drückt den momentanen Zustand körperlichen, emotionalen, mentalen Gleichgewichts aus. In einem kohärenten Zustand fühlen wir uns wohl, sind gelassen und ausgeglichen, leistungsbereit und klar – können Wesentliches erfassen.

Kohärenz und Entspannung sind nicht dasselbe!

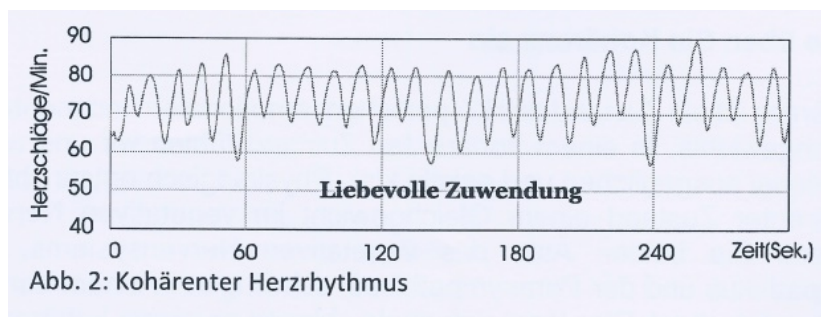
In einem kohärenten Zustand sind wir wach und lebendig – und gleichzeitig innerlich ruhig und gelassen – warum nur auf dem Sofa und nicht auch im Getöse des Alltags? Wir sind bereit für Herausforderungen und lassen uns nicht aus der Ruhe (aus der Mitte) bringen! Der verwandte Begriff dafür ist Resilienz. Er beschreibt den Begriff der Kohärenz (Status) auf einer Zeitachse (auf Dauer). Kernfrage: Bin ich mehr in meiner Mitte als daneben? Atme ich mehr verbunden, als dass ich außer Atem bin? Diese Zusammenhänge zeigen sich in zwei Grafiken:



So sieht Stress im „Herz Takt“ aus – Dauerstress reduziert die Substanz und mindert die Resilienz: Das Ergebnis ist eine nicht / wenig kohärente Herzratenvariabilität - verminderte Gesamtleistung. Das Niveau sinkt – der Tank leert sich.

Atemübungen, z.B. das „verbindende Atmen“ sind in der Lage, das Kohärenzniveau unmittelbar positiv zu verändern und mit der Zeit zu verschieben. Es geht darum, innere Hindernisse aufspüren, die unbemerkt Kraft binden / abschöpfen. Sind Hindernisse aus dem Weg geräumt, wird Energie frei. Wir kennen keine vergleichbar intensive Übung, die das so schafft. Aber fast jeder kennt doch das gute Gefühl, wenn man Ballast abgeworfen hat. Aber wir bemerken den Gesamtballast nicht.

Was macht jetzt die alltägliche Übung der Leadership-Meditation? Sie behauptet das Niveau und stärkt die Resilienz (lateinisch resilire = zurückspringen bzw. abprallen). Resilienz beschreibt die psychisch-physische Widerstandsfähigkeit, also die Fähigkeit, kleine und große Krisen zu bewältigen und sie durch Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen für Weiterentwicklung zu nutzen.



So sieht der Herzrhythmus aus während / durch z.B. herzfokussiertes Atmen = rundes, d.h. zeitlich gleichlanges, tiefes Ein- und Ausatmen mit dem Brennpunkt der Bewusstheit in der Region des Herzens. Der Herzschlag reagiert nicht nur auf das Atmen selbst, sondern auch durch den Fokus.

leadership-consulting

Ebenso ist dies bei der sog. Hara-Atmung messbar, wo der Schwerpunkt / der Brennpunkt der eigenen Aufmerksamkeit zwei Finger unterhalb des Bauchnabels gehalten wird. Die Leadership-Meditation verbindet diese Übungen miteinander: Stilles Sitzen, rundes Atmen in die Herzregion, Einatmen und verlängertes Ausatmen „in den“ Unterbauch – als Übung individuell zugeschnitten.

Die Bedeutung ist sehr weitreichend: Der Herz Takt ist in einem kohärenten Zustand völlig anders als unter Stress, er schwingt. Man ist „beschwingt“. Unter Stress nicht. Stress gilt daher immer mehr als asozial, was aber viele Alltagshelden nicht daran hindert, darauf stolz zu sein. Mit liebevoller Zuwendung wird - in engerem Sinne - die Innenwahrnehmung bzw. die Sich-Selbst-Zuwendung verstanden. Damit ist die örtliche, körperliche Fokussierung seines Bewusstseins gemeint, z.B. man bleibt während der Übung aufmerksam auf die Herz- oder Bauchregion fokussiert.

Ein auf diese Weise fokussiertes Körper-Geist-System lernt dadurch, es reguliert sich auf einer höheren Ebene, es wird zunehmend resilient. Wirkung: Man verzweifelt nicht unnützlich am Geschehen, sondern wächst daran. Die alltägliche Übung ist wichtig, denn sie sorgt dafür, dass man nicht wieder zurückfällt. Analog: Auch Zähneputzen macht nicht wirklich Sinn, wenn man es wöchentlich für eine Stunde macht – es braucht die tägliche Zuwendung für ein paar Minuten.

Essenz: Bewusst atmen heißt „sich seiner Atmung“ bewusst zu sein und im Alltag bleiben zu können. Dadurch kann der Atem bzw. der Prozess des Atmens als Anker dienen, um den Körper mit dem Geist verbunden zu halten. Das bewusste Denken ist gewissermaßen nicht mehr „unbeaufsichtigt“, sondern „mit Sinn und Verstand“ hinterlegt (siehe auch gleichnamiges Buch von C. Stenger „Lassen Sie Ihr Hirn nicht mehr unbeaufsichtigt“). Wer dagegen flach und unbewusst atmet, der berührt mit seiner engeren Bewusstheit nur die Oberfläche der Wahrnehmung und moduliert den Körper hormonell herunter. Kaum jemand weiß, dass die vier hauptsächlichen Erlebnishormone, die sog. Neurotransmitter „Serotonin, Oxytocin, Dopamin und Endorphin“ unter Stress weitestgehend abgeschaltet werden. Anstattdessen wird der Körper mit Adrenalin und Cortisol aktiviert, um Kampf- oder Fluchtreflexen zu dienen. Das Leben hat mehr zu bieten, als das! Deshalb wird Stress mittlerweile als asozial eingestuft – weil die Kommunikationsfähigkeiten stark eingeschränkt werden.

Tiefes, bewusstes Atmen fördert die Wachheit und Lebendigkeit, erzeugt Tiefgang, Wir-Gefühle, geschärfte Sinne. Dahinter steht ein Prozess, den die Natur selbst anwendet: Hinschauen, Fühlen, Veränderung, Außenerleben. Wer das verbundene Atmen übt, der denkt mit der Zeit nicht darüber nach, denn aus einer Übung wird mehr und mehr ein mit sich selbst und mit allem verbundenes Grundgefühl. Man kommt dann immer weniger „außer Atem“ und versetzt sich sinnigerweise immer weniger unter Stress. Zeit wird anders erlebt, rennt nicht mehr und immer schneller nur dahin. Und man ist in der Lage, Glück zuzulassen und zu erleben.

Struktureller Ablauf einer Leadership-Meditation für Einsteiger

Erster Schritt: Eine aufrechte Sitz- oder Liegehaltung einnehmen, zur Not auch eine Liegeposition. Wahrnehmen, was gerade empfunden wird, welche Phänomene sich zeigen im Denken, im Fühlen, im Hören. Eine Minute lange den Raum fühlen, den der Körper einnimmt und den Raum spüren, den der Körper in dem jeweiligen Raum einnimmt.

Zweiter Schritt: Gezielt und auf Körperwahrnehmung und Spürung umschalten, Innehalten, Meditation, Innenwahrnehmung, die gegenwärtige Lage anerkennen, wie sie ist und beharrlich beobachten. Den Körper zwei Minuten lang von unten (von den Zehen) bis oben (zum Gesicht) fühlen, ein kurzer Bodyscan – eine selbstgeführte Wahrnehmung von den Fuß bis Kopf. Im Vordergrund stehen Körperteile, z.B. Füße, Beine, Becken, Rücken, Brust, Arme, Hals, Kopf.

Dritter Schritt: Atemwahrnehmung. Wahrnehmen, dass der Atem ein fließender Prozess ist und beobachten wie er fließt, spüren wie es um die Nase herum kälter und wärmer wird – ohne den Atem verändern zu wollen. Nur beobachten! Zwei Minuten lang. Die Schritte 1-3 sollten die ersten fünf Minuten bestimmen, damit die Meditation keine intellektuelle, sondern eine Körper-Geist-Übung ist

Vierter Schritt: Die Aufmerksamkeit vom Kopf zugewandt und gleichsam bestimmt vom Kopf in den Körper führen und z.B. auf die Herzregion richten, d.h. den Brennpunkt der Wahrnehmung auf das Herz richten. Beginnen, verbunden zu atmen = rund atmen – tief und rund, ohne Pause das Einatmen mit dem Ausatmen verbinden. Einen ruhigen, freien, runden, regelmäßigen Atem finden und beobachten. Man stelle sich fiktiv vor, wie Luft (Sauerstoff und Lebensenergie) in den Brustkorb / die Herzgegend, gefühlt durch das Herz ein- und ausströmt. Diese Atmung wird nicht „gemacht“, sie strömt und fließt. Hilfe: Die „Atmein- und Austrittsöffnung fiktiv in der Körpermitte wahrnehmen oder die Hände überkreuz auf den Herzbereich legen.

Optional: Sich an einer inneren Qualität ausrichten, zum Beispiel: Klarheit, Vertrauen, Mut, Freude (siehe 33 mögliche Herzensqualitäten). Fragestellung: Was braucht es jetzt gerade? Wie fühlt sich Klarheit, Mut oder Freude an? Diese Fühlung auf den gesamten Körper ausdehnen

Fünfter, ebenfalls optionaler Schritt:

Das Bewusstsein bzw. den Schwerpunkt der Wahrnehmung weiterführen in den Bauchbereich, bis ins Hara (japanisch = Bauch, konkret zwei Fingerbreit unterhalb des Bauchnabels), dort eine Zeit lang „hin atmen“, d.h. mit verlängertem Ausatmen die Fühlung zu diesem Bereich aufnehmen und halten. Das bedeutet zunächst natürliches Einatmen. Dann den Kehlkopf leicht verschließen und den Atem verlängert ausströmen lassen. Mit jedem Ausatmen fühlt man den Schwerpunkt im Unterbauch. Kein Pressen, sondern ganz behutsam „sich“ das Ausatmen verlängern lassen.

Dann nach einer bestimmten Zeit, wenn es sich richtig anfühlt, den Schwerpunkt wieder hinauf führen in die Region des Herzens. Nun wieder rund (verbunden, verbindend) atmen.

Abschluss: Nach maximal 30 Minuten wieder auf Außenwahrnehmung umschalten, bewusst aus der Meditation / der Übung heraustreten, gähnen, sich strecken und weiterhin bewusst atmen, so oft man kann. Den Herzfokus oder den Atemanker kann und sollte man weiterhin halten.

Anmerkung: Die Herzkohärenzkurve kann man sehr einfach messen. Jede etwas bessere Sportuhr kann die Herzvariabilität mittlerweile messen und in einen Stresslevel umsetzen.

Dadurch, dass man die Herzkohärenz hin und wieder mißt, entsteht Selbstentwicklung und man verlässt dadurch das Paradigma des auf Funktionieren ausgerichteten Optimierens.

Selbstoptimierung bedeutet im Ergebnis immer nur Wettbewerb „Kopf gegen Körper“!
Und das ist zwar weitverbreitet, aber ... ungesund

Durch das Kohärenztraining der Leadership-Meditation wird das vermieden.

Wer dazu Fragen oder Anregungen möchte, der melde sich gern.

Herzliche Grüße



Helmut & Marlies Rümke



Leadership Consulting GmbH – Twiete 13 – 23919 Göldenitz

Im Festnetz: 04544 – 8227065 - mobil: 0151-1210 5847 /0173 – 62 050 62

E-Mail beide: Service@leadership-meditation.de im Internet: www.leadership-meditation.de