

Das Magazin für Achtsamkeit

Ausgabe 02 | Sommer

Juni bis August 2024

Deutschland € 12,80

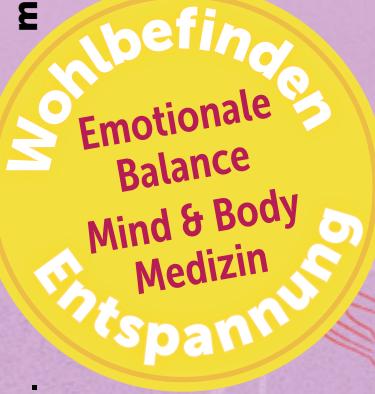
Österreich € 13,60

Schweiz sfr 16.70

Luxemburg € 13,60

Italien € 13,60

moment by moment



lebendig. achtsam. sein.

KÖRPER WEISHEIT

Unser Körper weist uns den Weg





Klang spüren.

Sanft
anspielen

Dem
Klang
lauschen

Im
Körper
nachspüren

Traditionelle Klangschalen aus Nepal
für Meditation
Achtsamkeit
Körperarbeit & Entspannung

www.klangschalen-center.de



Klangschalen



Zimbeln



Gongs



Geschenksets



Zum Shop



Wissenswertes

Liebe Leserin, lieber Leser,



die meiste Zeit des Tages leben wir in unserem Kopf, sind beschäftigt mit Gedanken, Konzepten und Ideen. So nehmen wir häufig unseren Körper nicht mehr wahr, verpassen seine Signale und verlieren so auch den Kontakt zu unserem Körperbewusstsein. Dabei ist unser Körper ein Wunderwerk und lässt uns durch die Sinne den Dingen täglich neu begegnen. Doch obwohl er unser ständiger Begleiter ist, sind wir in ihm nicht mehr zu Hause. Dabei übersehen wir, dass unser Gehirn mit dem restlichen Körper über das Nervensystem im ständigen Austausch ist und alles, was hier passiert,

auch unser Denken, Fühlen und Handeln beeinflusst. Es macht also Sinn, sich unserem Körper zuzuwenden und wieder mit ihm in Kontakt zu treten.

Wir haben in dieser Ausgabe vielseitige Aspekte von Körperweisheit zusammengetragen, z.B., was es mit dem Darmhirn auf sich hat, welche Informationen wir aus einem Blutstropfen gewinnen können, warum wir die Welt und die Welt uns atmet, und wie der Vagusnerv und der Sympathikus unseren Körper regulieren. Wie wir ein gutes Körperbewusstsein entwickeln können, zeigt uns zum Einstieg Christiane Wolf. Die Emotionsforscherin Eve Ekman spricht mit uns über emotionale Balance und Gefühle als Schlüssel zu unserem Wohlbefinden.

Auch die aktuelle medizinische und neurophysiologische Forschung ist sich einig, dass Geist und Körper zusammenhängen und das Bindeglied zwischen beiden unser Gehirn ist. Die Fachrichtung Mind-Body-Medizin beruht auf diesem ganzheitlichen Ansatz und stellt unsere inneren Selbstheilungskräfte und die Eigenverantwortung in den Fokus. Achtsamkeitsbasierte Ansätze stellen eine wesentliche Säule dieser Disziplin dar. Lesen Sie selbst, was Sie Gutes für sich tun können.

Genießen Sie den Sommer. Und wenn Sie das nächste Mal barfuß über eine Wiese laufen – hören Sie einmal, was Ihnen Ihre Fußsohlen zu erzählen haben,

Ihre

Stefanie Hawkes

und das *moment by moment*-Team



AUF UNSERER WEBSEITE FINDEN SIE:

- Wissen zum Thema Achtsamkeit
- über 1.100 nach internationalen Standards qualifizierte Achtsamkeitslehrende in Deutschland
- Kurse deutschlandweit
- darunter MBSR, MBCT und andere Achtsamkeitskurse
- Fortbildungen für pädagogisches Fachpersonal
- anerkannte Ausbildungsgänge, Fortbildungen und Retreats

DAS
INFORMATIONSPORTAL ZU
ACHTSAMKEIT



TITELTHEMA

Körperweisheit

Unser Körper weist uns den Weg

6 Inspire

- 8 **Leitartikel** Wunderwerk Körper: Christiane Wolf zeigt uns den Weg zu unserer inneren Weisheit und unserem Körperbewusstsein
- 16 **Im Gespräch mit** der Emotionsforscherin Eve Ekmann. Unsere Gefühle sind der Schlüssel zum Wohlbefinden. Was uns dabei hilft, in unsere emotionale Balance zu kommen, verrät sie uns im Interview.

24 Die Welt in Zahlen

moments for Living

Leben & Leute

- 26 **Spotlight** Gesund und fit auf dem Parkett: Die Moderatorin Susanne Kluge-Paustian tanzt für ihr Leben gern
- 30 **Neun Fragen an** den Weltmeister im Apnoetauchen. Wie Tom Sietas in 100 Meter Meerestiefe entspannt und warum er gerne einmal eine Robbe wäre.
- 32 **Jobcoach** Was hat gute Laune mit unserem Darm zu tun? Hierüber klärt uns Giulia Enders gewohnt charmant auf und zeigt uns das Darmhirn.
- 36 **Kolumne Ariadne von Schirach** Unser Körper spricht ständig zu uns. Wann beginnen wir, ihm zuzuhören?

moments for Mindfulness

Praxis & Weisheit

- 40 **Interview** Die Choreografin Arawana Hayashi gründete gemeinsam mit Otto Scharmer das Social Presencing Theater: ein Ort, an dem Menschen gesehen und sichtbar werden
- 46 **Vertiefung** Atmung: Wir atmen die Welt und die Welt atmet uns

Moments for Science

Wissenschaft & Forschung

- 52 **Mind-Body-Medizin** hat den ganzen Menschen im Fokus, mit dem Ziel, das eigene Wissen zu erweitern und die Selbstfürsorge zu fördern
- 56 **Hintergrund** Blut: Wie Körper und Geist mit dem roten Organ verwoben sind
- 60 **Kolumne Heike Mayer** Unterwegs mit Pippi Langstrumpf: gute Laune to go



Moments for Work

Arbeit & Unternehmen

- 62 **Anders arbeiten** Es gibt kaum ein Wirtschaftsthema, über das so viel geschrieben worden ist wie über Führung. Was bedeutet ein guter Führungsstil und welche Rolle spielt dabei das Ego?
- 66 **Mindful Running** Die mehrfache Marathonsiegerin Hanna Tempelhagen bringt bewegte Achtsamkeit in Unternehmen



Moments for Self-Care

Ressourcen & Liebe

- 76 **Facts & Figures** Das autonome Nervensystem: Wie Vagus und Sympathikus unsere Körperfunktionen regulieren
- 81 **On & Off** Veranstaltungen, Infos und Tipps
- 82 **Aus der Praxis** Berührung ist unsere erste Sprache – sie begleitet uns ein Leben lang
- 96 **Yellow Page Teachings** Ajahn Jayasaro: Die Natur der Dinge



Rubriken

- 3 Editorial
- 70 Mindfood
- 74 Reingesehen
- 87 Quote
- 88 Lehrerporträts, Kurse & Termine
- 93 Friends of moment by moment
- 97 Backstage
- 98 Vorschau/Impressum



Er trägt uns durch die Welt,
aber wie oft hören wir
wirklich auf unseren Körper?
Wenn wir das tun,
erwartet uns ein ganzes
Universum voller Wunder.

Jon Kabat-Zinn





Unserem Körper lauschen

In unserer vom Verstand dominierten Zeit ist vielen von uns der unmittelbare Kontakt zum eigenen Körper abhandengekommen. Dabei spricht er ständig zu uns, wie Christiane Wolf aus eigener Erfahrung weiß. Sie berichtet, wie es durch geduldiges Hinspüren und Zuhören gelingen kann, wieder mit unserer ursprünglichen Weisheit in Kontakt zu kommen. Denn anders als unser Geist ist unser Körper schon immer im Hier und Jetzt und verbunden mit unserer Welt und unseren Emotionen.

Text: Christiane Wolf



Während meiner Facharztausbildung erlebte ich die Sprache meines Körpers auf überraschende Weise. Ich konnte nicht gut mit Ablehnung umgehen. Um für die Facharztpfung in Gynäkologie zugelassen zu werden, mussten meine Kollegen und ich eine bestimmte Anzahl verschiedener Operationen durchgeführt haben. Diese sollten eigentlich gerecht zwischen den Auszubildenden aufgeteilt werden. Da der Oberarzt, der für den OP-Plan zuständig war, jedoch ein Verhältnis mit einer meiner Kolleginnen hatte, ging ich regelmäßig leer aus. Meine Appelle an faire Bedingungen liefen ins Leere. Mein Körper reagierte mit einem Hautausschlag an beiden Unterarmen, der es mir über Monate unmöglich machte, meine Hände und Arme für eine OP zu desinfizieren. Es brauchte eine ganze Weile, bis ich begriff, was vor sich ging. Und nein, diese Einsicht führte nicht gleich dazu, dass der Hautausschlag wieder verschwand. Die Zurückweisung drückte meine Seele über meinen Körper aus.

Beide sind untrennbar verbunden. Das Gehirn ist Teil des Nervensystems und dieses ist mit jedem anderen Teil des Körpers nicht nur verbunden, sondern steht mit ihm in ständigem Austausch.

Der Körper ist immer da – der Geist ...

In der buddhistischen Meditation (und davon abgeleitet in der Mindfulness-Based Stress Reduction – MBSR) beginnen wir mit Achtsamkeit auf den Körper. Das ist die erste der vier Grundlagen der Achtsamkeit, von der der Buddha in einer seiner wichtigsten Lehrreden gesprochen hat. Wir beginnen mit der Achtsamkeit dort, wo wir bereits sind (sollte man meinen!). Der Körper ist immer im gegenwärtigen Moment. Der Geist ist üblicherweise anderweitig unterwegs. In Meditationsanleitungen werden wir oft zum „Beobachten“ eingeladen und dazu, „die Aufmerksamkeit zum Meditationsobjekt zu bringen“. Manchmal benutzen wir sogar das Bild eines Wissenschaftlers, der das Geschehen ganz sachlich betrachtet. Als wären wir hier und die Körperempfindungen da



drüber. Damit wollen wir natürlich erreichen, dass wir weniger mit dem Erfahrenen identifiziert sind und innerlich etwas Abstand bekommen. Aber in einer Zeit und Kultur, in der wir sowieso überwiegend im Kopf leben, verstärkt das diese Tendenz ungewollt noch. Tatsächlich geht es um Spüren. Wir fühlen Körperempfindungen, wir *empfinden* sie, wie das Wort schon sagt. Ich erinnere mich an das Ende eines Retreats, als ein Teilnehmer zutiefst gerührt und den Tränen nahe mit uns allen teilte, was er von dem Retreat mitnehmen würde: „Innehalten und den Körper spüren.“ Die feine Ironie war, dass er Wissenschaftler war und zum ersten Mal verstanden hatte, Welch reiche und wertvolle Informationen unser Körper uns in jedem Moment anbietet.

In der ersten Grundlage der Achtsamkeit üben wir uns im Spüren des Körpers in seinen verschiedenen Haltungen (Sitzen, Liegen, Stehen, Gehen). Alles spüren: vom Atem und den Bewegungen übers Essen bis zum Defäkieren (ja, auch das wird in den Texten gelistet). Im Deutschen haben wir das schöne Wort „Spürsinn“. Dieser beinhaltet für mich die Neugier und Offenheit von Achtsamkeit. Beim Spüren wird uns dann die zweite Grundlage der Achtsamkeit bewusst, nämlich, ob wir eine Erfahrung als angenehm, unangenehm oder neutral wahrnehmen. Da fängt es dann schon an, kompliziert zu werden, weil ich eine Tätigkeit, z.B. Abspülen, als unangenehm interpretieren kann, die tatsächliche sinnliche Erfahrung – das Empfinden des warmen Wassers etc. – aber durchaus angenehm sein kann. Das Gleiche kann bei Schmerzen passieren: Ich finde die Erinnerung an einen Schmerz schrecklich, sodass ich bei einem erneuten Schmerzschub sofort in der Abwehr bin, während die eigentliche Empfindung in dem Körperbereich in diesem Moment zwar nicht angenehm, aber doch ganz gut zu ertragen ist. Erst in der dritten und vierten Grundlage der Achtsamkeit geht es um Gedanken und Konzepte.

Wahrnehmungsgewohnheiten

Beim Bodyscan – mit der Aufmerksamkeit schrittweise durch den ganzen Körper gehen und wahrnehmen, was ist – üben wir hinzuspüren. Die meisten Praktizierenden spüren in vielen Körperteilen erst mal nur wenig bis nichts. Das ist normal. Wenn sie etwas spüren, ist es oft unangenehm – z.B. Anspannung, Schmerzen oder unangenehme Emotionen.

Kein Wunder, dass wir dem Körper so wenig Aufmerksamkeit schenken oder versuchen, ihn möglichst ganz zu ignorieren, besonders wenn wir chronische Beschwerden haben. Aber was ist, wenn der Körper versucht, etwas auszudrücken, und unsere Aufmerksamkeit sucht, so wie mein Körper damals mit dem Hautausschlag? Ich konnte das emotional noch gar nicht so tief fühlen, weil es als Verletzung und Zurückweisung unter dem offensichtlichen Ärger und der Frustration lag. Oft berichten Menschen in meinen Kursen, sie hätten erst angefangen, auf die Bedürfnisse ihres Körpers zu hören und ihn ernst zu nehmen, nachdem sie in einem Burn-out gelandet waren.

Der Hauptjob unseres Nervensystems ist, uns am Leben zu erhalten. Es muss dazu einschätzen können, ob die jeweilige Situation sicher ist. Und sicher erscheint uns, was uns vertraut ist, nicht unbedingt das, was uns guttut, und nicht einmal das, was sich gut anfühlt. Wir könnten das bekannte Zitat von Anaïs Nin „Wir sehen die Welt nicht, wie sie ist, sondern wie wir sind“ auch umwandeln in: „Wir sehen die Welt nicht, wie sie ist, sondern wie unser Nervensystem gelernt hat, sie zu sehen.“ Unser Nervensystem lernt auf verschiedene Weise: durch das, was uns selbst widerfahren ist, aber auch indirekt durch das, was andere, mit denen wir uns identifizieren, z.B. andere Mütter, erlebt haben und dem wir immer wieder, z.B. durch Re-Posting auf Social Media, ausgesetzt sind. Es geht noch weiter: Studien zur Epigenetik zeigen, dass einschneidende Erlebnisse den genetischen An- und Ausschalter unserer Gene verändern, was dann an die nächste Generation weitergegeben wird.

Am Anfang ist oft Taubheit

Unsere Gesellschaft ist betäubt und wir haben mehr oder weniger alle über viele Generationen gelernt, nur noch wenig zu spüren. Fühlen macht etwas mit uns. Wir werden nie das ganze Ausmaß der Schwierigkeiten unserer Großeltern und früherer Ahnen erfahren, aber wir wissen, dass sie Hunger, Armut, Verfolgung, den Verlust nächster Verwandter, Gewalt und Krieg erlebt haben. Oft viel mehr, als ein Menschenkind jemals erleben sollte. Oft war ihr Nervensystem überfordert und ist in den Verhaltensmustern von Fight (Kampf), Flight (Flucht) oder Freeze (Erstarrung) steckengeblieben. Stränge all dieser Erfahrungen durchziehen unser Leben wie verschiedenfar-

In den letzten Jahren habe ich meine Achtsamkeitspraxis sehr darauf ausgerichtet, das bewusste Spüren zu lernen. Also weg vom Beobachten und ganz hinein ins Spüren. So nah an meinen Empfindungen dranbleiben, als würde ich auf ihnen surfen.

bige Fäden ein buntes Seil. Von wem haben Sie Ihr Verhältnis zum Wegwerfen von Lebensmitteln gelernt oder zu Geld? Was triggert Sie, was perlt an Ihnen ab?

Wenn wir uns dem zuwenden, müssen wir erkennen lernen, in welchem Zustand sich unser Nervensystem befindet, ob es gerade im roten, gelben oder grünen Bereich ist. Wie fühlt sich rot an? Sehr gestresst, eng, unter Zeitdruck, nicht klar denken können, flache Atmung – das sind einige Symptome. Im grünen Bereich zu sein, ist das Gegenteil davon. Im roten Bereich kann es auch sein, dass wir zu viel fühlen, zu viel Wut, zu viel Angst oder Verzweiflung. Oder zu viel von etwas, was wir nicht benennen können. Es kann sich wie ein innerer Damm anfühlen. Die darin steckende Angst spüren wir erst, wenn wir uns vorstellen, wir würden den Damm verkleinern oder sogar beseitigen.

Wieder mehr fühlen

In diesem Fall ist es ganz wichtig, langsam und behutsam vorzugehen. Die Traumatherapeutin Babette Rothschild hat diesen Prozess wunderbar bildlich dargestellt, indem sie sich mit einer großen Flasche Cola vor ihr Publikum stellt und sie kräftig geschüttelt hat. „Was

unterlasse ich jetzt tunlichst?“, fragte sie. Die Antwort ist jedem klar. Was macht man also? Man dreht den Schraubverschluss ganz wenig auf, bis es zischt, dann verschließt man ihn wieder. Das wiederholt man so lange, bis man die Flasche ohne Probleme ganz öffnen kann. Das ist es, was eine gute Traumatherapie leisten kann: kleine Schritte, oft wiederholt.

Stoßen wir beim Hinfühlen auf Taubheit oder spüren nichts, kann es entweder sein, dass das Gefühl „zu leise“ ist – dann hilft freundliche, nicht wertende Aufmerksamkeit, damit es deutlicher hervorkommt; oder die Taubheit schützt uns wie eine Mauer gegen „Früher zu viel gefühlt“. Dann sind wir in einer sogenannten Freeze-Reaktion. Wem je Finger oder Zehen erfroren sind, weiß, dass das Wiederaufwärmen eines langsamen und behutsamen Vorgehens bedarf. Das gilt auch für Empfindungstaubheit. Außerdem braucht es das Vertrauen, dass wir als gestandene Erwachsene heute in der Lage sind, die „auftaulenden“, wieder in Fluss kommenden Gefühle zu halten und bewusst zu fühlen. Lernen, wieder zu spüren, kann auch durch eine neue Liebesbeziehung angestoßen werden, durch Tanzen, Berührungen, etwa Massage oder Shiatsu, oder eine körperorientierte Psychotherapie.

Wir fühlen also in einen Bereich hinein, egal, ob da etwas zu fühlen ist oder nicht. So wie wir auch lauschen können, ohne etwas zu hören. Das ist die Praxis des geduldigen Dranbleibens.

Eine neue Welt tut sich auf

im Laufe der Zeit können wir durch das Üben, das wiederholte, geduldige Hinspüren tatsächlich wieder spüren. Und zwar nicht nur Anspannung, Schmerzen und unangenehme Emotionen, sondern wir beginnen auch, angenehme Empfindungen intensiver wahrzunehmen, fühlen mehr Freude, mehr Liebe, tieferen Frieden und Dankbarkeit. Wir beginnen, eine Art „Grundsummen“ des Körpers zu spüren, was sich lebendig, verbunden und sehr angenehm anfühlt. Viele dieser Empfindungen haben wir vorher nie erlebt oder nur auf sehr kleiner Flamme. Daher kann es zu Beginn schwierig sein, sich vorzustellen, wie das sein könnte – einfach, weil wir nichts Vergleichbares kennen.

In den letzten Jahren habe ich meine Achtsamkeitspraxis sehr darauf ausgerichtet, das bewusste Spüren zu lernen. Also weg vom Beobachten und ganz hinein ins Spüren. So nah an

meinen Empfindungen dranbleiben, als würde ich auf ihnen surfen. Das hat in vielen Bereichen Auswirkungen, besonders auf Sex. Sex hat mir schon immer viel Spaß gemacht, aber jetzt ist es, als wäre ich immer sehr gut zu Fuß gewesen und hätte nun entdeckt, dass ich fliegen kann. Ich hatte keine Ahnung gehabt, was möglich ist. Das hat für mich innerlich Türen geöffnet, die mich sehr gespannt und neugierig sein lassen auf alles, was sich sonst noch entfaltet.

Sich im Körper zu Hause fühlen

Der Bodyscan, wie wir ihn praktizieren, ist eine abgewandelte Übung in Bezug auf die traditionelle Liste der „32 Körperteile“, die ebenfalls Teil der ersten Grundlage der Achtsamkeit ist. Wir werden angehalten, in diese Körperteile hineinzuspüren und dann über sie zu reflektieren. Die ersten fünf sind: Kopfhaare, Körperhaare, Nägel, Zähne, Haut. Allein in ihnen liegt so viel Leid, so viel zugeschriebene Bedeutung und Bewertung. Ihre Farbe, Form und Beschaffenheit können bestimmen, ob wir anerkannt oder abgelehnt werden, ob wir uns schön oder hässlich, alt oder jung fühlen. Überlegen Sie mal, wie viel Geld Sie bisher in Ihrem Leben für sie ausgegeben haben. Als Teenager konnte ich meine „mausigen Schnittlauchhaare“ nicht ausstehen und habe zahllose unsägliche Dauerwellen und wilde Haarfarben über mich ergehen lassen.

Supermodel Kate Moss hat eine ganze Generation von Mädchen mit ihrem Spruch „Nichts schmeckt so gut, wie sich dünn anfühlt“ verunsichert. Ich habe mal als Vergleichsperson an

einer Studie über Körperwahrnehmung bei Essstörungen teilgenommen. Dafür wurde ein Schattenschnitt von unserem fast nackten Körper gemacht und wir sollten die Bereiche, die wir nicht mochten, einkreisen. Bei Menschen, die an einer Essstörung leiden, liegen die Wahrnehmung und Beurteilung und die tatsächliche Form ihres Körpers weit auseinander. Wie gut oder schlecht wir uns in unserem Körper fühlen, hat tatsächlich nichts damit zu tun, wie er aussieht oder wie alt er ist. Wir können uns schön fühlen, ohne der Norm zu entsprechen, und umgekehrt. Klar ist jedoch: Je mehr ich mich in meinem Körper sicher und zu Hause fühle, umso glücklicher bin ich und umso schöner fühle ich mich.

Das Neue verankern

Wenn wir uns in unserem Körper sicher und zu Hause fühlen wollen, müssen wir mit ihm und unserem Nervensystem arbeiten. Wir müssen lernen, was wir als normal (gewohnt) und was wir als gefährlich empfinden. Nicht unsere Gedanken sind entscheidend, sondern was wir fühlen. Fühlt es sich vertraut und sicher an, Gefühle in engen Beziehungen anzusprechen, bedingungslos geliebt zu werden, sich beim Sex ganz fallenzulassen oder mehr Geld zu verdienen als alle zuvor in der Familie? Es ist gar nicht so einfach, das zu fühlen. Was erwartet mein Nervensystem? Kann ich es da abholen? Hier finde ich die aus dem IFS (Internal Family Systems) rührende Sprache der Teilearbeit hilfreich. Anstatt zu sagen: „Ich bin total verunsichert“, kann ich auch sagen:

Prof. Dr. Tania Singer
und ReConnect! Team

Building Resilience and Social Connections

How to move from Empathy to Compassion?

Live-Event Berlin
28. & 29. März 2025
in der Villa Elisabeth



Compassion Journey
ReConnect
in society •

ReConnect! mit Dir selbst, anderen und der Menschheit. Begib Dich auf eine Journey basierend auf der Forschung von Prof. Dr. Tania Singer und vertiefe Deine sozialen Fähigkeiten und Beziehungen.

Für mehr Informationen besuche:
www.entrepreneurship.de/reconnectjourney

1 ½ Tage Live-Event in Berlin
8 Wochen tägliche Dyaden
8 wöchentliche Online Coachings
in deutscher Sprache

Ihr Körper möchte Ihnen etwas mitteilen, Sie müssen nur zuhören. Und in der Lage sein, dem zu vertrauen, was er Ihnen sagt.

„Einen Teil von mir verunsichert das total.“ Und dann kann ich mich innerlich um diesen alten (jungen?) Teil so kümmern, wie ich es einem kleinen Kind oder einem verängstigten Tier gegenüber tun würde. Ich kann mich halten, mich wiegen, einfach summen, bis sich mein Nervensystem (und der Teil) wieder sicherer fühlt. Wir wissen noch nicht genau, wie wir diese alten Traumaschleifen heilen können, aber es hat etwas mit der Veränderung des Gedächtnisses zu tun, wenn wir, während das Trauma aktiviert ist, wiederholt eine neue und bessere Erfahrung machen – und das spüren können: Diesmal waren wir nicht alleine, diesmal sind wir nicht ausgelacht worden etc. Das verändert nicht, was passiert ist, sehr wohl aber, wie es in unserem Gedächtnis abgespeichert ist und wie wir uns fühlen, wenn wir daran erinnert werden.

Wir können es am besten folgendermaßen zusammenfassen: Ihr Körper möchte Ihnen etwas mitteilen, Sie müssen nur zuhören. Und in der Lage sein, dem zu vertrauen, was er Ihnen sagt.

Das Bauchgefühl!

Die Fähigkeit, den eigenen Körper zu spüren, ist nicht nur in Bezug auf traumatische Erlebnisse, die in ihm gespeichert sind, von Bedeutung. Wer hat nicht schon mal gemerkt, nachdem sich eine Entscheidung als falsch herausgestellt hatte, dass sein Bauch es lange vorher „gewusst“ hatte? Wir wussten es eigentlich auch, haben es aber nicht ernstgenommen, weil der Verstand anderer Meinung war. Was ist denn dieses Bauchgefühl? Unternehmensleiter, die gefragt wurden, wie sie ihre besten Entscheidungen treffen, sagten in

einer Umfrage, sie würden sich alle Daten anschauen, alle Fakten und dann nach ihrem Bauchgefühl entscheiden.

In den letzten Jahren haben Wissenschaftler herausgefunden, was es mit Redewendungen wie „Das ist mir auf den Magen geschlagen“ auf sich hat. So ist der Darm weit mehr als nur ein Verdauungsorgan; er verfügt über Rezeptorzellen, die jenen im Gehirn gleichen. Sie bilden ein eigenes autonomes Nervensystem, das dem Gehirn über den Vagusnerv Informationen übermittelt und damit Einfluss auf unsere Stimmung hat. Das hat diesem Nervensystem zu dem Spitznamen „Zweites Gehirn“ verholfen und den Begriff „Darm-Hirn-Achse“ etabliert. Die Ärztin Giulia Enders schreibt in ihrem Bestseller *Darm mit Charm – Alles über ein unterschätztes Organ*, dass Descartes' These „Ich denke, also bin ich“ erweitert werden sollte zu: „Ich fühle, daraufhin denke ich, also bin ich.“

Der Körper kann führen

Die innere Körperwahrnehmung, die Interozeption, ist also von großer Bedeutung. Der wenig bekannte Begriff Interozeption steht der Exterozeption, der Wahrnehmung durch unsere Sinnesorgane, gegenüber. Im Prinzip ist Interozeption alles, was wir im Körper spüren (also alles, was wir auch in einem Bodyscan wahrnehmen). Das beinhaltet Druck genauso wie Temperatur, das Pulsieren des Blutes durch unsere Gefäße, das Völlegefühl im Magen oder die Propriozeption, also die Wahrnehmung, wo sich unsere Körperteile im Raum befinden. Der Körper tut und schafft unermüdlich unterhalb unserer Wahrnehmungsschwelle. Wir müssen über diese Vorgänge im Prinzip nur informiert werden, wenn etwas nicht in Ordnung ist. Und das ist auch gut so; würden wir die Vorgänge in unserem Inneren ständig wahrnehmen, würde uns das komplett überfordern und wir könnten uns nicht mehr auf die wesentlichen Dinge konzentrieren.

Dr. med. Christiane Wolf ist Dharmalehrerin in der Vipassana-Tradition und MBSR-Ausbilderin.

www.christianewolf.com

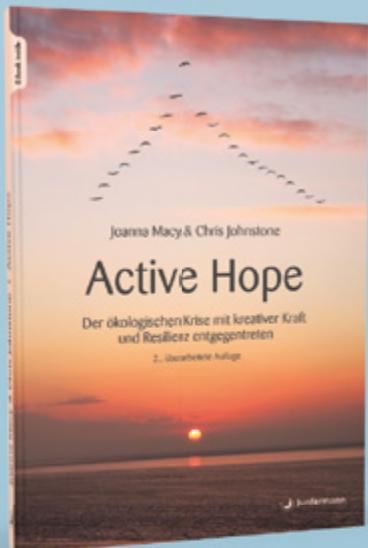
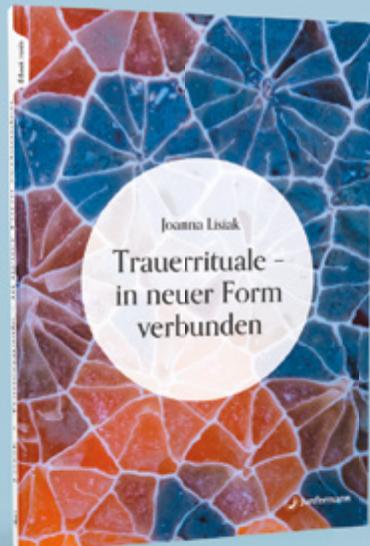
Heilung und Hoffnung finden

Joanna Lisiak

Trauerrituale – in neuer Form verbunden

Wer einen geliebten Menschen verloren hat, trauert um ihn und spürt eine Verbindung, auch wenn Mensch physisch nicht mehr da ist. Joanna Lisiak bietet 88 Trauerrituale an, die uns helfen können, die verstorbene Person im Herzen zu behalten und gleichzeitig mit der Trauer einen lebensbejahenden Umgang zu finden.

272 S., kart., E-Book inside • € (D) 28,00 • ISBN 978-3-7495-0557-9 • Auch als E-Book erhältlich



Joanna Macy & Chris Johnstone

Active Hope

Der ökologischen Krise mit kreativer Kraft und Resilienz entgegentreten

Die Welt ist im Ausnahmezustand: Klimakrise, Kriege, die Zerstörung der Natur ... Active Hope zeigt uns, wie wir unsere Fähigkeit stärken können, diesen Krisen zu begegnen, indem wir eine unerwartete Resilienz entwickeln und kreative Kräfte freisetzen. Joanna Macy und Chris Johnstone führen uns durch einen Transformationsprozess, der von mythischen Reisen, moderner Psychologie, Spiritualität und ganzheitlicher Wissenschaft geprägt ist.

Überarb. Neuaufl., 264 S., kart., E-Book inside • € (D) 34,00 • ISBN 978-3-7495-0510-4
Auch als E-Book erhältlich

Alice Sheldon

Bedürfnisse: Der Schlüssel zu einem gesunden Miteinander

Alles, was wir sagen oder tun, ist ein Versuch, unsere Bedürfnisse zu erfüllen. Wir wurden kaum darauf vorbereitet, schwierige Entscheidungen zu treffen, unsere Gefühle auf gesunde Art zu verarbeiten oder Konflikte systematisch und friedlich zu lösen.

Wenn wir den Fokus auf unsere Bedürfnisse richten, lernen wir, eine echte Verbindung zu unserem Gegenüber zu schaffen, klar mitzuteilen, was uns wichtig ist, und Lösungen zu finden, bei denen die Bedürfnisse aller berücksichtigt werden.

192 S., kart., E-Book inside • € (D) 29,00 • ISBN 978-3-7495-0413-8 • Auch als E-Book erhältlich

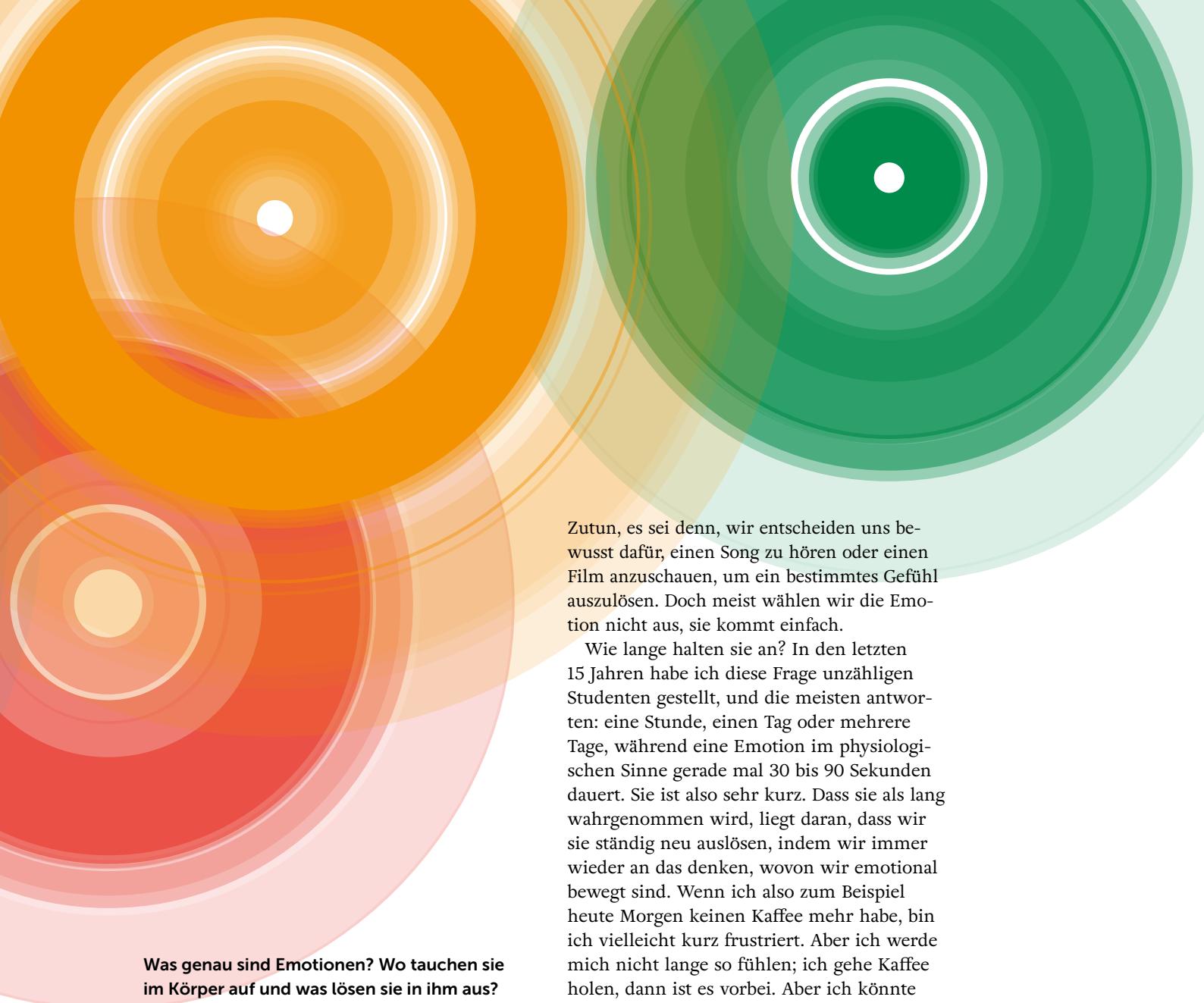


Eve Ekman



Interview: Norbert Classen

Eve Ekman gehört zu den führenden Emotionsforscherinnen einer neuen Generation und berät neben ihrem akademischen Engagement auch Firmen und Institutionen in den Bereichen emotionales Bewusstsein, Empathie und Mitgefühl. Gemeinsam mit ihrem Vater, dem renommierten Emotionsforscher Paul Ekman, hat sie den *Atlas of Emotions* entworfen, eine interaktive Website zur Verbesserung unseres emotionalen Bewusstseins, das vom Dalai Lama in Auftrag gegeben wurde und weiterhin unterstützt wird.



Was genau sind Emotionen? Wo tauchen sie im Körper auf und was lösen sie in ihm aus? Wie schnell entstehen sie und wie lange halten sie an?

Ich möchte Ihre Fragen aus zwei Perspektiven beantworten, aus Sicht der modernen Psychologie und Emotionsforschung sowie aus Sicht der kontemplativen Wissenschaft, die verschiedene Definitionen für Emotionen, Gefühle und Stimmungen haben. Ich habe das Glück, zu einer Generation von Forschern und Praktikern zu gehören, die versuchen, diese Sichtweisen sinnvoll zu verbinden. Aus psychologischer Sicht sind Emotionen klar abgrenzbare Moment erfahrungen, und viele werden von den Forschungsergebnissen überrascht sein. Nicht so sehr davon, dass Emotionen in einer 25sten Sekunde entstehen – wir alle wissen, dass sie sehr schnell auftauchen. Aber sie geschehen tatsächlich schneller, als wir uns ihrer bewusst werden können. Oft entstehen sie ohne unser

Zutun, es sei denn, wir entscheiden uns bewusst dafür, einen Song zu hören oder einen Film anzuschauen, um ein bestimmtes Gefühl auszulösen. Doch meist wählen wir die Emotion nicht aus, sie kommt einfach.

Wie lange halten sie an? In den letzten 15 Jahren habe ich diese Frage unzähligen Studenten gestellt, und die meisten antworten: eine Stunde, einen Tag oder mehrere Tage, während eine Emotion im physiologischen Sinne gerade mal 30 bis 90 Sekunden dauert. Sie ist also sehr kurz. Dass sie als lang wahrgenommen wird, liegt daran, dass wir sie ständig neu auslösen, indem wir immer wieder an das denken, wovon wir emotional bewegt sind. Wenn ich also zum Beispiel heute Morgen keinen Kaffee mehr habe, bin ich vielleicht kurz frustriert. Aber ich werde mich nicht lange so fühlen; ich gehe Kaffee holen, dann ist es vorbei. Aber ich könnte dieses Gefühl den ganzen Tag über aufrecht erhalten. Wenn ich es verfestige, verliere ich die Kontrolle darüber: „Ich habe zu viele Dinge im Kopf. Ich kann mir nicht mal einen Kaffee holen. Was ist nur los mit mir?“ Man spinnt eine Geschichte um die Emotion und hält sie damit aufrecht.

Zum zweiten Teil Ihrer Frage: Es gibt keine Emotion, die nicht im Körper ist. Ich frage meine Studenten gerne: Wie definieren Sie Emotionen? Und auch da zeichnet sich ein Trend ab: Emotionen sind Dinge, über die wir nachdenken. Ich hoffe, dass die Menschen, die sich für Achtsamkeit und Emotionen interessieren, besser verstehen, dass Emotionen ein Geist-Körper-Prozess und in unserem Körper sind. Das heißt nicht, dass sie nicht in unserem Verstand sind, aber sie sind in hohem Maße physiologische Prozesse.

Nur weil wir eine Emotion fühlen, heißt das nicht, dass wir sie auch ausdrücken. Und ich denke, es ist wichtig, nicht nur zu wissen, was man fühlt, sondern auch, warum man es fühlt und was es in einem auslöst. Und wenn man weiß, wo man die Emotion im Körper spürt, kann man sofort eingreifen.



Eve Ekman präsentiert dem Dalai Lama die erste Version des demnächst in Englisch erscheinenden Buches *The Altas of Emotions*

Welche Emotionen gibt es und sind sie universell?

Es gibt sehr viele Emotionen. Verschiedene Forscher sind unterschiedlicher Ansicht, wie viele. Einer von ihnen, Dacher Keltner von der University of California in Berkeley, hat mit seinen bahnbrechenden Studien zur Physiologie des Körpers und der Gesichtsmuskulatur im Zusammenhang mit Emotionen das Feld der Emotionsforschung begründet, und er hat 27 Emotionen kartiert, die wir wahrnehmen können. Dabei gibt es einen Unterschied zwischen den Emotionen, die wir fühlen, jenen, die wir ausdrücken, und jenen, die in ihrem Ausdruck universell sind, was heißt, dass es sich um körperliche Signale handelt, die klar zu unterscheiden sind. Und davon gibt es zwischen sechs und acht.

Menschen verwirrt an unserem Projekt *Atlas der Emotionen* oft, dass wir sagen, es gäbe nur fünf Kontinente von Emotionen: Wut, Furcht, Ekel, Trauer und Freude. Selbst bei einer dieser primären oder universellen Emotionen, der Wut, haben die meisten Menschen je nach kulturellem Hintergrund bestimmte Vorstellungen und behaupten zum Beispiel: „Ich werde nicht wütend.“ Das glaube ich Ihnen nicht, denn es ist unmöglich. Sie kommen dazu, weil sie Wut nur als einen intensiven Zustand definieren. Aber Wut umfasst eine ganze Familie von Emotionen: Irritation, Frustration, Verärgerung und so weiter. Es ist also wichtig, zu verstehen, dass eine Familie von Primäremotionen aus vielen verschiedenen Emotionen besteht.

Ihr Ausdruck, das Gesichtssignal, das wir zeigen, wenn wir wütend sind, gab es allerdings wahrscheinlich schon, bevor wir als Gesellschaft, als Kultur in unserem Umfeld evolutionärer Anpassungsfähigkeit lebten – wir benutzten unsere Mimik schon als Signal, bevor wir zu sprechen begannen. Und wir können uns vorstellen, wie wichtig es ist, einer anderen Person zu signalisieren, dass wir uns zurückhalten, wenn wir wütend sind. Oder beim Ekel – unser Gesicht sagt: „Dieses Essen ist verdorben und somit giftig.“ Signale, die sehr wichtig sind für die soziale Verbindung und Zusammenarbeit und wesentlich für unser Überleben.

Eine andere Sache, die Dacher Keltner untersucht, ist die Vokalisation, der Laut, den wir machen, wenn wir eine Emotion zeigen. Es gibt also eine Vielzahl von Signalen. Noch

gibt es keine schlüssigen Beweise für Körpertypen als universellen Ausdruck von Emotionen, das scheint von Kultur zu Kultur sehr unterschiedlich zu sein. Und wir leben ja in einer Zeit, in der sich unsere Kulturen stark vermischen. Wir können nicht einfach sagen: Ja, das ist in Hamburg so, aber nicht in Rio de Janeiro oder Singapur. Tatsächlich gibt es so viele gemeinsame Inhalte auf Tik-Tok und anderen Medien, dass es viel mehr Gleichheit als kulturelle Unterschiede gibt.

Wir erleben mehr als 60.000 Gedanken pro Tag – wie viele Emotionen sind es?

Das haben wir tatsächlich noch nicht untersucht, sollten es aber unbedingt tun! Ich könnte mir vorstellen, dass von den 60.000 Gedanken pro Tag mindestens die Hälfte, wenn nicht 75 Prozent einen emotionalen Inhalt haben. Wenn ich die Gedanken betrachte, die in meiner Meditationspraxis auftauchen, sind es vielleicht sogar 60.001. (Lacht) Ich denke oft: Ich habe vergessen, diese Person zurückzurufen!

Ich habe eine Studie durchgeführt, bei der die Teilnehmer via Smartphone-App ihre Emotionen mehrmals täglich protokollierten, und dabei festgestellt, dass die überwältigende Mehrheit der Emotionen angenehm ist, selbst bei Menschen, die schwere Zeiten durchmachen. Eine ähnliche Studie mit Ärzten und Krankenschwestern im Notdienst, die unter großem Stress litten, ergab, dass auch bei ihnen mehr als die Hälfte der Emotionen angenehm waren. Das finde ich sehr ermutigend!

Sie selbst waren genauso überrascht, zu hören, dass 50 Prozent der Emotionen Glücksgefühle waren und nur 17 Prozent Ängste und Sorgen und 14 Prozent Ärger und Frustration. Fast alle Auslöser für die Glücksgefühle waren persönlich: „Ich habe kaum Zeit, etwas zu unternehmen. Also hörte ich ein Lied, das ich mag“, „Ich habe mir ein leckeres Frühstück gemacht“ – also Selbstfürsorge. Die Angst bezog sich großteils auf die Arbeit, darauf, bewertet zu werden, es nicht richtig zu machen. Und die Frustration richtete sich fast ausschließlich gegen einen selbst. Etwa, etwas im persönlichen Umfeld, also nicht bei der Arbeit, vermasselt oder falsch gemacht zu haben. Auf die Frage, warum das so ist, sagte eine Krankenschwester: „Ich darf bei der Arbeit nicht wütend werden.“ Das stimmt. Nur weil wir eine Emotion fühlen, heißt das nicht, dass wir sie auch ausdrücken. Und ich denke, es ist wichtig, nicht nur zu wissen, was man fühlt, sondern auch, warum man es fühlt und was es in einem auslöst. Und wenn man weiß, wo man die Emotion im Körper spürt, kann man sofort eingreifen.

Speichert unser Körper Emotionen? Wenn ja, wo? Und wie tut er das?

Peter Levine und seine Kollegen würden ganz klar Ja sagen. Das können wir aber mit den heutigen Methoden nicht messen. Auch aus meiner persönlichen Erfahrung würde ich sagen: Ja, sicher. Ich hatte zweimal einen Bandscheibenvorfall – beide Male infolge von Liebeskummer. Und ich habe vier Jahre lang in

World Peace Game Masterclass

Für dich als Pädagog*in, für deine Schüler*innen und für unsere gemeinsame Welt ... Werde World Peace Game Moderator*in!



**19. und 22.–25. Juli 2024
in Laufen bei Salzburg**

Moderation: Doris Sommer und Julia Tietz
Kontakt: doris@worldpeacegame.org oder julia@worldpeacegame.org



Link zur WPG Foundation



Artikel über das WPG

Wir hängen in unserer Kultur so sehr an dem verrückten Glauben, dass wir uns ständig wohlfühlen sollten. Das ist lächerlich. So ist das Leben nicht, es ist nicht immer angenehm.

der integrativen Medizin gearbeitet. Vieles, was wir da sehen, sind Rückenbeschwerden und Magen-Darm-Probleme, fast alle durch Stress ausgelöst. Stress ist eine emotionale Übererregung, bei der wir meinen, wir würden nicht die Ressourcen besitzen, um unsere Aufgaben zu bewältigen, verbunden mit intensiven Gefühlen von Angst, Trauer oder Wut. Und wir wissen, dass Stress, wie es in der gesundheitspsychologischen Literatur heißt, unter die Haut geht. Stress durchdringt tatsächlich die Barrieren.

Vom kontemplativen Standpunkt aus gesehen – in diesem Fall aus der Sicht des tibetischen Buddhismus, von dem ein großer Teil meines Verständnisses von Geist und Körper kommt – gibt es nicht nur unseren physischen Körper, sondern auch ein feinstoffliches System mit zahlreichen Energiebahnen und -kanälen. Und der Energiefluss in diesen Bahnen kann durch das, was im Kontext der kontemplativen Praxis als belastende Emotionen bezeichnet wird, sehr tiefgreifend blockiert werden. Das wiederum kann eine ganze Reihe von körperlichen Krankheiten und psychischen Störungen hervorrufen. Es ist, als ob wir zwischen Kopf, Herz und Bauch blockiert wären. Und so spielt dann diese ganze Energie in unserem Kopf verrückt, was ich oft spüre. Wenn ich mich dann durch die Meditationspraxis in ein Gefühl der vollständigen Präsenz in meinem ganzen Körper fallen lassen kann, öffnen sich diese Kanäle, und die Emotionen können frei fließen. Also müssen wir uns anschauen, wo die Energie in unserem Körper feststeckt.

Wie in der Achtsamkeitsmeditation mithilfe eines Bodyscan?

So ähnlich. Der Bodyscan ist ein großer Schritt in die richtige Richtung. Aber dabei kann der falsche Eindruck entstehen, dass ich meinen

Körper von außen anschau. Ich glaube nicht, dass er mit dieser Absicht entwickelt worden ist, aber manchmal höre ich, dass er so gelehrt wird. Ganz anders ist es, wenn man den Körper von innen spürt. Wenn man das nicht tut, kann man Gefühle der Abneigung gegen ihn entwickeln.

Sodass wir eine neue Blockade schaffen?

Ja. Was den feinstofflichen Körper öffnet, ist das Bewusstsein. Du bist in deinem Körper, aber du transzendierst auch deinen Körper als den einzigen Ort, wo sich dein Bewusstsein befindet.

Die alte Frage: Wo endet unser Körper? An unserer Haut? An dem, was ich berühren kann? So weit, wie ich sehen kann? So weit, wie ich denken oder mir etwas vorstellen kann?

Genau. Ich habe großen Respekt vor der Neurowissenschaft, aber manchmal denken die Leute, sie lebten in ihrem Gehirn. (Beide lachen.)

Wie gehen Sie persönlich mit einer sehr starken Emotion wie Angst um? Sind Sie in der Lage, sie zu kontrollieren?

Wir können viele kleine, aber wirksame Dinge tun. Mich selbst beruhigt der Aufenthalt in der Natur. Wenn ich kann, versuche ich, draußen zu sein und die Erde zu berühren. Buddha erwachte unter einem Baum, nachdem er Monate in der Natur verbracht hatte, und sein Erwachen bestand darin, dass er ein Blatt betrachtete und darin die Gesamtheit des Universums erkannte. Ich glaube, wir verpassen diesen natürlichen Aspekt der Co-Regulation der natürlichen Welt im modernen Kontext der Achtsamkeitspraxis, wenn wir in einer Subjekt-Objekt-Beziehung zur Natur stehen, statt in einem Gefühl tiefer Verbundenheit mit und Zugehörigkeit zu ihr zu leben, wie

Erste Hilfe bei Long Covid und ME/CFS

wir es die längste Zeit unserer Vor- und Frühgeschichte getan haben. Das ist der erste Aspekt. Es gibt einen Lehrer, den ich sehr schätze: Tsoknyi Rinpoche. Kennen Sie ihn?

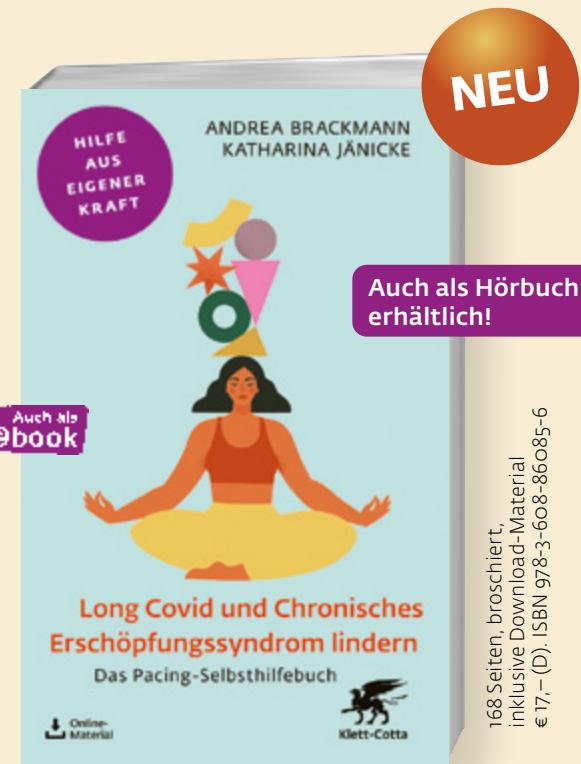
Ja, wir haben bereits ein Interview mit ihm geführt (siehe Ausgabe 2/2023, die Red.).

Ich schätze ihn sehr und betrachte ihn als meinen Herzenslehrer, weil er wirklich mein Herz unterwiesen hat. Durch ihn habe ich die feinstofflichen Körperpraktiken kennengelernt. Er lehrt die Praxis, den eigenen Emotionen und Blockaden die Hand zu schütteln.

Es geht darum, im Körper zu sein, aber ohne jede Absicht oder Erwartung. Stellen Sie sich immer wieder vor, dass Sie den ganzen Raum für die Entfaltung der Emotion haben. Denn manchmal konzentrieren wir uns auf den Körper und denken: „Ich will mich nicht so fühlen.“ Ich versuche stattdessen, meine inneren Monster von Herzen willkommen zu heißen. Sehr hilfreich finde ich auch Musik. Und manchmal ist es gut, mit anderen Menschen zu reden. Auch Tagebuch zu schreiben, hilft, uns selbst zu regulieren und Durchblick zu gewinnen. In den neuesten Studien zur psychischen Gesundheit werden als die drei wichtigsten Punkte Bewegung, Journaling und Meditation genannt. Ich surfe, mache Yoga und bin sehr gerne aktiv. Ich finde es sehr hilfreich, die Energie, die unsere Emotionen erzeugen können, im Körper zu bewegen.

In der heutigen Welt gibt es viele widrige Lebensumstände: Krieg, Konflikte, Hass, Aggression. Welche Rolle spielen dabei Emotionen?

Ja, das ist sehr traurig. Aber ich halte es nicht nur für ein Problem unserer Zeit. Ich glaube, es war schon immer so. Wenn man Geschichten aus der Zeit des Buddha liest, sieht man, dass damals sehr viel passiert ist – Ungleichheit, Ungerechtigkeit, dieses unglaubliche Kastensystem. Und ich glaube, wenn wir nicht in der Lage sind, unsere schwierigen Emotionen in den Griff zu bekommen – und damit meine ich, die Verantwortung für sie zu übernehmen –, werden wir sie, egal was passiert, an anderen auslassen. Entweder überschütten wir jemanden mit unserer Verzweiflung und überfordern ihn, oder wir lassen unsere Wut an jemandem aus. Ich glaube, unsere Unfähigkeit, mit schwierigen Gefühlen umzugehen, ist die Ursache dafür, dass wir in unserer heutigen



168 Seiten, broschiert,
inklusive Download-Material
€17,- (D). ISBN 978-3-608-86085-6

Andrea Brackmann, Katharina Jänicke
Long Covid und Chronisches Erschöpfungssyndrom lindern
Das Pacing-Selbsthilfebuch

Leiden Sie unter Erschöpfung und Atemnot? Fallen Ihnen schon kleine Aktivitäten wie Zähneputzen, Duschen oder Einkaufen schwer?

Die Symptome, unter denen Long-Covid-Betroffene leiden, sind größtenteils identisch mit den Symptomen des Chronischen Fatigue Syndroms (ME/CFS). Mithilfe der Pacing-Methode, einer Technik des Energiemanagements, gelingt es Betroffenen, wieder mehr Lebensqualität zu gewinnen und ihren Alltag besser zu meistern. Zusätzlich bietet das Workbook mentale und psychologische Strategien zur Bewältigung der Erkrankung, wie z. B. Imaginations-Übungen und Tools zur seelischen Stärkung.

Blättern Sie online in unseren Büchern und bestellen Sie bequem und **versandkostenfrei** unter:
www.klett-cotta.de



Wir können Wut empfinden, die sich nicht gut anfühlt, aber überaus hilfreich ist, etwa, wenn uns der Zustand der Welt wütend macht. Es ist also sehr wichtig, dass wir uns nicht auf ein gutes Gefühl versteifen.

Kultur so sehr dem verrückten Glauben anhängen, dass wir uns ständig wohlfühlen sollten. Das ist lächerlich. So ist das Leben nicht, es ist nicht immer angenehm. Aber das Beharren auf dem Wohlfühlen bedeutet, dass alles, was uns Unbehagen bereitet, schlecht sei. Wie sagt Shantideva so schön? „Wir trampeln auf den Quellen unseres Glücks herum, während wir in seine Richtung gehen.“ Wir sind so sehr damit beschäftigt, uns gut zu fühlen, dass wir uns nicht gut fühlen, denn sehr beschäftigt zu sein, fühlt sich nicht gut an.

Wie wichtig ist es, Emotionen zu benennen? Und wie arbeiten Sie damit im Rahmen Ihrer Studien und in Ihrer eigenen Praxis?

Zahlreiche psychologische Studien zeigen, dass Benennung eine Emotion greifbarer macht, weil das eine Dezentrierung bewirkt. Anstatt in der Emotion zu sein, kann man aus der Vogelperspektive erkennen: Da ist meine Wut, da ist meine Angst. Je spezifischer wir sie benennen, desto mehr Zeit hat unser präfrontaler Cortex, um die Aktivität unserer Amygdala und anderer Systeme, die mit Emotionen zu tun haben, zu erkennen und zu begleiten. Das lässt sich auch auf den Körper anwenden. Auf Retreats ist eine meiner Lieblingsbeschäftigungen, eine detaillierte „Landkarte“ davon zu erstellen, wie sich Angst wo im Körper anfühlt. Ich merke zum Beispiel: Sie ist direkt um meine Augen herum. (Fährt sich mit den Fingern durchs Gesicht.) Und auch am Kinn. Wie fühlt sich das an? Müde, warm oder angespannt? Alles, was unsere Empfindungen greifbarer macht, ist genauso wie das Benennen von Nutzen. Wenn wir dann vertrauter damit werden, wie sich die Emotionen im Körper anführen, entwickeln

wir eine Art Frühwarnsystem: „Oh, ich spüre eine Spannung ums Kinn und um die Augen. Ich habe Angst.“ Manchmal brauchen wir, dass uns unser Körper zeigt, was wir fühlen.

Apropos Benennung von Emotionen: Als ich von den universellen Basisemotionen gelesen habe, habe ich mich gefragt: Wo gehören eigentlich Gefühle wie Ehrfurcht hin?

Ehrfurcht ist eine angenehme Emotion, sie gehört zur Familie der Freude. Die hat eine enorme Bandbreite und kann Ekstase oder Glückseligkeit sein, aber auch Schadenfreude. Auch das ist eine angenehme Emotion. Nicht alle Emotionen sind nur gut oder schlecht, positiv oder negativ. Schadenfreude ist das perfekte Beispiel für eine Emotion, die sich gut anfühlt, aber nicht unbedingt konstruktiv oder hilfreich ist. Andererseits können wir Wut empfinden, die sich nicht gut anfühlt, aber überaus hilfreich ist, etwa, wenn uns der Zustand der Welt wütend macht. Es ist also sehr wichtig, dass wir uns nicht auf ein gutes Gefühl versteifen. Ich denke, das ist der Unterschied zwischen Achtsamkeit und kontemplativer Wissenschaft einerseits und der positiven Psychologie andererseits.

Wie sind Gedanken und Emotionen miteinander verbunden? Was ist zuerst da: der Gedanke oder die Emotion? Ist das wie beim Paradoxon von Huhn und Ei?

Es ist beides. Es kann ein auslösendes Ereignis geben, zum Beispiel eine SMS, in der steht: „Hey, ich stecke in großen Schwierigkeiten und brauche deine Hilfe.“ Und ich habe sofort ein Gefühl und bin besorgt. Und dann denke ich: „Was kann ich tun?“ In einer anderen Situation denke ich: „Ich frage mich, was passiert

ist. Die haben mich auf dem Meeting nicht verstanden.“ Und das kann eine Emotion auslösen. Gedanken und Emotionen sind also beides, Huhn und Ei. Das eine kann das andere bedingen, es ist sehr dynamisch.

Und wie beeinflussen sie einander?

Wenn wir emotional sind, sehen wir die Welt durch die Linse unserer Emotionen. Auch wenn die Emotion nur kurz andauert, gibt es die Phase, die wir als Refraktärphase bezeichnen, in der wir frustriert sind und alles als störend empfinden. Ähnlich verhält es sich, wenn wir traurig sind: Dann erscheint uns alles traurig. Unsere Emotionen können sich also darauf auswirken, wie wir denken und wahrnehmen. Andererseits kann es sein, etwa, wenn wir im Tagtraum mit unseren Gedanken wandern, dass wir uns aufregen, zum Beispiel: „Ich kann nicht glauben, dass ich in diesem Meeting nicht respektiert wurde! Was ist da los?“ Es ist also beides. Und es gibt ein Denken ohne Emotionen, denn wir sind nicht immer emotional.



Eve Ekman live erleben vom 15. bis 20. September 2024 im *Cultivating Emotional Balance Retreat* im Landguet Ried, Schweiz

www.landguet.ch/de/events/ceb-retreat

Paul Ekman: *Gefühle lesen. Wie Sie Emotionen erkennen und richtig interpretieren*, Springer 2016

Dalai Lama, Paul Ekman: *Gefühl und Mitgefühl*, Spektrum 2009

Eve Ekman, Ryan Redman: *Cultivating Emotional Balance*, Wisdom Publications 2024

www.eveekman.com

www.atlasofemotions.org

www.cultivating-emotional-balance.org



Bewusst
lesen,
besser
leben

Voller Kraft!

Manifestieren lernen vom Experten!

**Die eigenen Potenziale entfalten
mit 6 einfachen Schritten**



97

PROZENT

unserer Sorgen sind grundlos. Forscher der Cornell University fanden heraus, dass 85 Prozent unserer Befürchtungen nie eintreten. Außerdem stellten 79 Prozent der Probanden, bei denen sie doch eintraten, erstaunt fest, dass sie besser als erwartet mit der Situation umgehen oder etwas daraus lernen konnten, was ihnen im künftigen Leben weiterhalf. Die Studie zeigt, dass der Großteil unserer Sorgen auf einer unbegründeten pessimistischen Wahrnehmung beruht.



206
KNOCHEN



hat der Körper eines erwachsenen Menschen. Ein Baby kommt hingegen mit 350 Knochen zur Welt, die zum Teil im Laufe der Zeit zusammenwachsen. So besteht der Schädel eines Neugeborenen aus mehreren Knochenplatten, die verschiebbar sind. Eine wichtige Voraussetzung, um durch den Geburtskanal zu gelangen und für das Wachstum des Gehirns im Kindesalter und während der Jugendzeit.



KILOGRAMM

wiegen die rund hundert Billionen Mikroorganismen, die in unserem Darm leben und dort die auch als Mikrobiom bekannte Darmflora bilden. Das Mikrobiom eines Menschen ist dabei so individuell wie sein Fingerabdruck und setzt sich in einem gesunden Darm aus 500 bis 1.000 verschiedenen Bakterienarten zusammen. Sie bereiten nicht nur unsere Nahrung auf und produzieren Vitamine und Nährstoffe, sondern fördern auch unser Immunsystem.

60.000

GEDANKEN

gehen uns durchschnittlich pro Tag durch den Kopf und überfluten unser Hirn mit Überlegungen zu alltäglichen Aufgaben bis hin zu Tiefsinnigem über das Leben und die Welt. Das wäre an sich nicht schlimm, wenn nicht 75 Prozent davon negativ wären und 95 Prozent bloße Wiederholungen. Studien zeigen, dass die vielen negativen und repetitiven Gedanken unsere Lebensqualität erheblich beeinträchtigen.

Leben & Leute

**Wenn wir vertrauter damit werden,
wie sich die Emotionen im Körper
anfühlen, entwickeln wir eine Art
Frühwarnsystem: „Oh, ich spüre
eine Spannung ums Kinn und
um die Augen. Ich habe Angst.“
Manchmal brauchen wir, dass uns
unser Körper zeigt, was wir fühlen.**

EVE EKMAN

26 Spotlight NDR-Moderatorin Susanne Kluge-Paustian: Tanz dich frei!

30 Neun Fragen an den Apnoetaucher und Weltmeister Tom Sietas

32 Jobcoach Darm mit Charme mit Giulia Enders

36 Kolumne Ariadne von Schirach Der Körper als Gefährte und Ratgeber

Susanne Kluge-Paustian

Let's dance

„Tanzen hält jung, fit und gesund“, so die Medizinjournalistin und NDR-Moderatorin Susanne Kluge-Paustian über ihre große Leidenschaft. Eine Zeit lang liebäugelte sie sogar damit, das Tanzen zum Beruf zu machen. Sie wollte jedoch nicht, dass ihr der ganze Wettbewerb und das Streben nach Perfektion die Freude an ihrer Lieblingsbeschäftigung nahmen. So machte sie TV-Karriere und blieb ihrer Leidenschaft treu, auf die sie nun in *Dance like nobody is watching* ein Loblied singt, mit dem sie ihre Leserinnen und Leser zum Tanz auffordert.

Text: Maria Nowotnick | **Fotos:** Julia Knop

Schon im Kindesalter kam Susanne Kluge-Paustian zum Tanzen, als Teenagerin trainierte sie mit ihrem drei Jahre jüngeren Bruder Standard- und lateinamerikanische Tänze. Nach dem Abitur absolvierte sie eine zweijährige Ausbildung zur medizinisch-technischen Radiologieassistentin am Universitätsklinikum Schleswig-Holstein und studierte anschließend Germanistik und Romanistik. Im Jahr 1991 machte sie ein TV-Volontariat bei Sat.1 und arbeitete dort bis 1997 für das Regionalprogramm. Außerdem war sie im Hörfunk für Radio Schleswig-Holstein tätig.

Zu jener Zeit, in ihren Zwanzigern, tanzte die Journalistin in der A-Klasse Standard-Turniertanz, was ihr viel Spaß machte. Doch Leistungsdruck, Wettbewerb und Äußerlichkeiten störten sie mehr und mehr. Ähnlich erlebte sie es, als sie von ihrem Beruf als Redakteurin und Moderatorin bei Sat.1 eine Sabbatzeit nahm und sich ihren Kindheitstraum erfüllte: Sie begann ein Musicalstudium an der *Stage School of Music, Dance and Drama* in Hamburg: Tanz, Gesang und Schauspiel. Doch auch hier war schnell klar: Es geht viel um Perfektion.

„Für mich war und ist beim Tanzen immer die Freude daran und das Brennen dafür am wichtigsten,

egal wie es aussieht. Das ist mir im Musicalstudium klar geworden. Es geht mir darum, mich lebendig zu fühlen, authentisch, im Hier und Jetzt zu sein und zu bleiben. Auszudrücken, was ich fühle, wozu mich die Musik inspiriert und wofür ich keine Worte habe. Verbindung zu mir, meinen Gefühlen und meinem Körper zu haben, zu behalten, immer wieder neu zu entdecken und zu intensivieren. Die Tanztechnik durchaus auch zu verstehen und zu verbessern, aber nicht mit der perfekten Performance als Ziel. Ich sehe die Freude, das Feuer und die Ausstrahlung als wichtiger an. Und ich liebe es einfach, wenn zu spüren ist: Ich tanze für mich,



nicht für andere. Die sind mir im besten Sinne gleichgültig.“

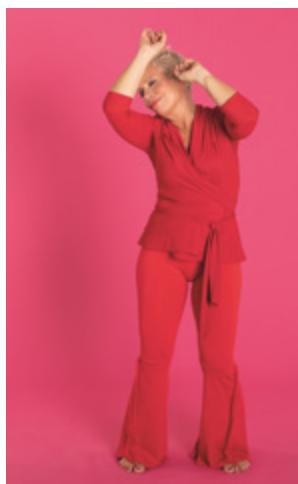
Froh darüber, es probiert zu haben, kehrte Kluge-Paustian auf die TV-Bühne zurück und wechselte 1997 zum NDR-Fernsehen nach Hamburg, wo sie seit 2005 als Medizijournalistin vor und hinter der Kamera zum festen Team des Gesundheitsmagazins *Visite* gehört und auch für Tagesschau24 moderierte. Zudem ist sie als Personal-Coach und Medientrainerin tätig und integriert Tanzen in diese Arbeit.

Freiheit in Bewegung

Ein Element dabei: NIA (*Neuromuscular Integrative Action*), eine Bewegungsform für Geist und Körper, die in den 1980er-Jahren in den USA, im folgenden Jahrzehnt in Deutschland aufkam und Kampfsport, modernen Tanz und Yoga in einem Work-out kombiniert. „Am Tanzen und an NIA fasziniert mich die Kombination aus Freiheit im Tanz einerseits und Struktur andererseits – mit dem Fokus auf der Freude, nicht auf Leistung“, betont sie. NIA begeistert sie seit über 20 Jahren so sehr, dass sie 2004 die Teacher-Ausbildung dafür absolvierte.

Die Mischung aus Tanz, Kampfsport und Entspannung legt auch einen Fokus auf Meditation, darauf, achtsam zu sein: „Für mich ist es beobachten, spüren und wahrnehmen, ohne zu bewerten“, so Kluge-Paustian, die, immer auf die körperlichen Zeichen achtend, entscheidet, wie intensiv eine Bewegung sein darf: „Jede NIA-Stunde startet und endet ruhig. Meditation kann bei mir auch so aussehen, dass ich eine Zeit lang mit dem Bauch oder Rücken auf dem Boden liege und einfach meinem Atem folge, meine Gefühle und meinen Körper wahrnehme, das Nachwirken des Tanzens spüre und genieße, dass ich hier bin.“

Die zweifache Mutter liebt das



auch dabei. Und ich tanze in Kursen, die ich selbst nehme – sei es NIA, Tango, Salsa oder Soul Motion.“ Gemeint ist damit Meditation in Bewegung und Tanz. Außerdem hat sie nach vielen Jahren Pause wieder mit Standard- und Lateintanz angefangen: „Mit meinem Tanzpartner in einem Sportverein. Oder ich gehe zu Tanzworkshops und -abenden in der Hamburger Dance-Community. Im Alltag tanze ich auch zu Hause im Wohnzimmer spontan zu einem Lieblingssong. Oder eine ganze Stunde in einem Online-Kurs oder auch mal fünf Minuten als Pause und Entspannung vom Schreibtisch.“

Vertraue dem Flow

Auch auf die Beziehungen zu ihrer Familie und zu ihren Freunden wirke sich das positiv aus: „Ich erhole mich beim Tanzen, es entspannt mich und baut Stress ab. Nach einer Dance Class komme ich ausgeglichen nach Hause, egal ob ich sie gegeben oder genommen habe. Ich fühle mich sexy, wunderbar weiblich, lebendig und lache noch mehr.“ Mit ihren Trainings hilft sie anderen, sich durch das Tanzen und die Körperarbeit zu öffnen, den eigenen Tanzstil zu finden – egal wer zuschaut.

Für die Medienfrau ist klar, jeder kann mit dem Tanzen anfangen: „Einfach den Lieblingssong aufladen, runter vom Sofa und lostanzen! Raus aus dem Kopf, rein ins Gefühl. Sich trauen, dem Körper vertrauen, ohne sich zu bewerten, einfach machen.“ Tanzen beginne für sie im Herzen, und es gehe vor allem darum, diese Freude an der eigenen Bewegung zu erleben, Freiheit und Lebendigkeit zu spüren, dabei zu lachen oder zu weinen, und sich durch Bewegungen auszudrücken.

„Oder man schnappt sich den Mann, die Frau oder eine Freundin

MULTIVITAMIN-PRÄPARAT FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

und geht ab in den Tanzkurs, in die Dance Class des Fitnessstudios, in einen Workshop oder auf eine Party“, ergänzt sie im Gespräch. „Doch es geht alles auch alleine!“

Die intensive, die Lebensgeister weckende Bewegung zur Musik kann ganz erstaunliche Wirkungen haben. Das hat mit Neuroplastizität zu tun, also der Fähigkeit des Gehirns, sich teilweise umzugestalten, um auf neue Anforderungen reagieren zu können. Tanzen stimuliert das besonders stark – durch neue Schritte, Drehungen und andere Bewegungen sowie ganze Choreografien. Kluge-Paustian erzählt von einer Frau, die mit 44 Jahren einen Schlaganfall hatte und dadurch halbseitig gelähmt war. Auch durch NIA hat sie ihre Bewegungsfähigkeit zu großen Teilen wiedererlangt und kann drei Jahre später wieder tanzen und dabei sogar hüpfen.

Keine Angst vor Fehlern

Für Susanne Kluge-Paustian ist Tanzen ein Jungbrunnen: eine Quelle für mehr Gesundheit und neue Lebensfreude, und zwar – ganz wichtig – im eigenen Rhythmus. „Tanzen ist mein Element. Und alles, was mir das Tanzen schenkt, möchte ich an andere weitergeben: ohne Leistungsdruck und Selbstoptimierungzwang.“ Denn zum Tanzen gehört für sie eben auch, keine Angst vor Fehlern zu haben, nicht nach Perfektion zu streben und mit sich selbst zu kritisch zu sein, sondern das zu tun, woran man Spaß hat.

Ihr verlieh das Tanztraining immer auch Selbstvertrauen: „Egal ob vor 2.000 Menschen beim Modernieren auf der Bühne im Estrel Congress Center, vor der Kamera im Tagesschau-Studio bei TS24 oder bei NDR-Visite.“

Und doch entschied sie sich nach dem Musicalstudium gegen das Profi- und für das Spaßtanzen: „Durch das Realisieren, was ich im

Tanzen suche und finde. Und es ist viel mehr als Spaß, es ist Freude und Erfüllung – ein tiefes Berührtsein immer wieder über all das, was ich im Tanzen und in der Bewegung nach Musik immer noch weiter entdecke, was es mir schenkt.“ Das ist unter anderem eine ganze Menge Selbsterkenntnis: „Tanzen hat mir schon so viel über mich selbst gezeigt und beigebracht. Wie ich ticke, was ich will und was nicht. Wie ich führe und wie ich geführt werden möchte. Oder dass ich eine Perfektionistin war, wie ich mir das abgewöhnen konnte und dabei sogar an Qualität gewonnen habe. Auch Geduld zu haben mit mir und anderen und dass schnell nicht immer das Beste ist. Und dass mein Körper superschlau ist und Bände spricht, wenn ich denn zuhöre.“

Sie bereut es keinen Moment, dass sie sich damals gegen eine Tanzkarriere entschieden hat. „Ein Profi braucht einen starken Willen, Tanzen zum Beruf zu machen, extrem viel Disziplin, tägliches Training und eine hohe Körperbeherrschung. Der Körper ist der Partner, auf den er sich verlassen kann“, betont sie. „Spaßtänzerinnen brauchen diese strenge Disziplin nicht. Durchs Tanzen kann ich persönlich ganz viel über mich selbst erfahren, mich weiterentwickeln, glücklicher, sicherer, stärker und selbstbewusster werden. Und körperlich ganz schön fit werden und bleiben. Tanzen ist eine fantastische Gesundheitsvorsorge – Anti-Aging auf dem Parkett!“

Susanne Kluge-Paustian: *Dance like nobody is watching*, Kneipp Verlag 2024

www.klug-gecoachte.de



€ 21,00 (D) | ISBN 978-3-451-60220-7

Nicht nur Top-Athleten und Manager stehen unter großem Druck – jeder von uns kennt die Angst vor dem Scheitern und das ungute Gefühl, das eigene Potenzial nicht auszuschöpfen. Der »friedvolle Krieger« Yasin Seiwasser bringt mit seiner Mental-Shower-Methode alle auf Erfolgskurs, die ihre volle Kraft nutzen und ihren Geist stärken wollen. Mit Affirmationen, Meditation, Imagination und Atemtechniken ist sein Buch ein Tool zur Selbstermächtigung und Potenzialentfaltung.

Neu in allen Buchhandlungen
oder unter www.herder.de

HERDER

Tom Sietas

Tom Sietas ist mehrfacher Weltmeister in verschiedenen Disziplinen des Apnoetauchens – Tauchen ohne Sauerstoffgerät. Sein Rekord: zehn Minuten und zwölf Sekunden! Warum er so gerne Zeit unter Wasser verbringt und mit welcher Lebenseinstellung er unterwegs ist, erzählt er im Interview.

Fragen: Sarina Hassine

Luftanhalten bedeutet für die meisten Menschen Stress – für Sie offenbar nicht?

Doch. Aber nur minimal. Stress entsteht ja erst durch unsere eigenen Bewertungen – und die können wir kontrollieren. Man kann lernen, mit Druck umzugehen und trotz starker Belastung achtsam und entspannt zu bleiben.

Was ist die dominierende Körpererfahrung, die Sie beim Tauchen haben?

Ich fühle mich wie ein Fisch – als ob ich Teil der Unterwasserwelt wäre und dorthin gehöre.

Ist Apnoetauchen eine Art Meditieren im Meer? Wenn ja, was ist der Unterschied zur Meditation im Sitzen auf dem Kissen?

Ja. Mir hilft das Meer enorm dabei, zur Ruhe zu kommen. Es zeigt mir, wie klein ich als Organismus Mensch doch bin und wie unwichtig. Dadurch nehme ich auch meine Gedanken nicht so wichtig und kann leichter loslassen.

Körper und Geist beeinflussen einander – welche Signale sendet Ihr Geist Ihrem Körper, wenn Sie unter Wasser sind?

Mein Geist ist von Dankbarkeit und Vertrauen erfüllt, wenn ich in den Ozean abtauche. Dadurch ist kein Platz für Gefühle wie Stress und



Angst, und mein Körper ist stark und leistungsfähig.

Sie stehen auch auf der Bühne oder treten in Talkrunden auf – welches Mindset hilft Ihnen dabei?

Ich konzentriere mich auf die Dinge, die ich beeinflussen kann – meinen Schlaf, meine Ernährung und meine Atmung. Vor meinen Auftritten wende ich meine eigene Meditationstechnik an, die mir auch beim Apnoetauchen geholfen hat, in Tiefen von über 100 Metern entspannt zu bleiben.

Wenn Sie in den Körper eines Tieres schlüpfen könnten, welches Tier wäre das und warum interessiert Sie genau diese Körpererfahrung?

Für mich wäre es großartig, eine Robbe zu sein. Die können bis zu 25 Minuten die Luft anhalten.

Als Trainer helfen Sie anderen Menschen, auch unter Stress gute Leistungen zu bringen – ist das gesund für den Körper?

Ja. Wenn hoher Stress entsteht, möchten wir ja oft trotzdem performen. Wenn wir das schaffen, kann das unsere Selbstwirksamkeit und mentale Gesundheit enorm fördern.

Im Film *Im Rausch der Tiefe* bleibt die eine Hauptfigur am Ende im Meer – können Sie das nachvollziehen?

Sehr gut sogar. Wenn ich da unten bin, ist es magisch. Ich bin voller Glücksgefühle und spüre keine Angst. Zudem begreife ich mich als winziger Teil eines großen Ganzen, das viel wichtiger ist als meine Existenz.

Wenn Sie starke Emotionen spüren, was hilft Ihnen, damit gut umzugehen?

Das Wichtigste ist, diese Emotionen zu akzeptieren. Sie haben einen Grund und wollen mir helfen – also höre und fühle ich hin. Ich atme ruhig, und wenn es die Situation zulässt, schließe ich dabei meine Augen.

www.tomsietas.de

PLOSE

Wunderbar leichtes Mineralwasser aus Südtirol

Mit der ersten Abfüllung im Jahr 1957 wurde der Grundstein für die Erfolgsgeschichte der Firma Plose Quelle AG aus Südtirol gelegt. Josef Fellin entdeckte damals auf 1870 m am Berg Plose im alpinen Hochgebirge Südtirols die Quelle, die aus eigener Kraft ein Mineralwasser mit ganz besonderen Eigenschaften hervorbringt: Es enthält wenige Mineralien und weist deshalb einen sehr niedrigen Trockenrückstand auf, besitzt einen für die menschlichen Zellen idealen pH-Wert und verfügt über viel quelleigenen, natürlichen Sauerstoff. Aufgrund der geringen Mineralisierung ist das Mineralwasser herrlich leicht und weich im Geschmack. Diese Eigenschaften machen Plose Mineralwasser unverwechselbar und sehr beliebt, vor allem bei gesundheits- und nachhaltigkeitsorientierten Verbrauchern sowie Homöopathen und Heilpraktikern.

Höchste Qualität in Glasflaschen

Seit der Gründung der Plose Quelle AG wird das natürliche Mineralwasser ausschließlich in umweltfreundlichen Glasflaschen abgefüllt. Denn nur dieses Verpackungsmaterial garantiert neben der Erhaltung des ökologischen Gleichgewichts auch den absolut unverfälschten, naturbelassenen Geschmack des Mineralwassers.

Ein Familienunternehmen seit mehr als 65 Jahren

Heute führen die Enkel des Gründers, Dr. Andreas Fellin und Paolo Fellin, das Familienunternehmen mit Sitz in Brixen mit viel Herzblut und Hingabe. Was mit einer kleinen Abfüllanlage und von Hand aufgeklebten Etiketten begann, etablierte sich über die Jahre zu einer Marke, die über die Landesgrenzen hinaus bekannt ist und sehr geschätzt wird.



Die Besonderheiten von Plose Mineralwasser im Überblick:

- Äußerst niedriger Trockenrückstand von nur 22 mg/l
- Idealer zellgängiger pH-Wert von 6,6
- Quelleigener Sauerstoff von 10 mg/l
- Naturbelassen aus artesischer Quelle auf 1870 m
- Ausschließliche Abfüllung in umweltfreundlichen Glasflaschen

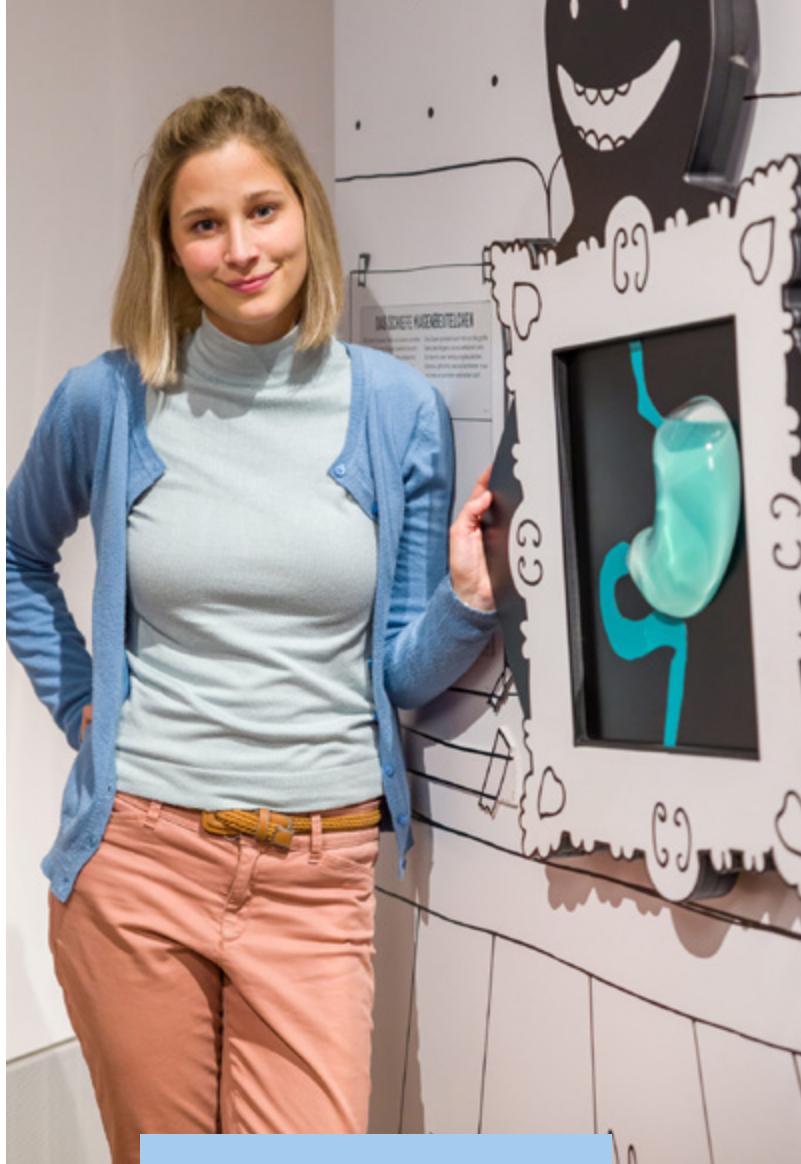


Weiterführende Informationen unter:
<https://www.acquaplose.com/de/>

Niemand erzählt so witzig und charmant vom Darm und seinen Aktivitäten wie Giulia Enders. Vor knapp zehn Jahren begeisterte sie als Medizinstudentin ihr Publikum in einem Science Slam, der auf YouTube viral ging, und schrieb ein Buch, das zum Bestseller wurde.

Lesen Sie hier, welche Rolle ihre Schwester dabei spielte und welche neuen Erkenntnisse über das zu Unrecht tabuisierte Organ die junge Ärztin heute faszinieren: unser „Darm-Hirn“ und wie der Darm unsere Gefühls- und Gedankenwelt beeinflusst.

Text: Sarina Hassine | **Fotos:** Matthias Stark



Giulia Enders

Die Darm-Expertin

Giulia Enders' Faszination für das Thema Darm blühte richtig auf, als ein Mitbewohner ihrer Studenten-WG in die Küche kam und fragte: „Giulia, du studierst doch Medizin: Wie geht eigentlich kacken?“ Eine berechtigte Frage, wie sie findet. Und so klärt sie ihr amüsiertes Publikum gerne zum Beispiel praktisch darüber auf, dass es leichter ist, unser großes Geschäft zu verrichten, wenn wir dabei den Oberkörper etwas nach

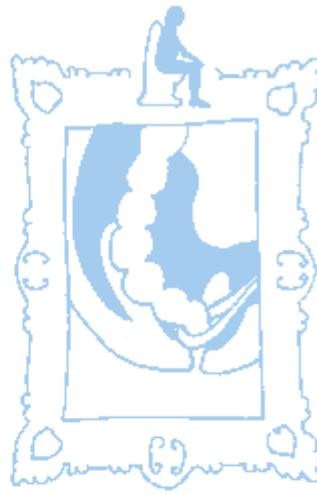
vorne beugen und die Füße auf einen Hocker stellen. Die Muskeln können sich dann besser entspannen, da unser Darmverschluss-Apparat nicht so geschaffen ist, dass er sich im Sitzen vollständig öffnet.

Dies ist eine Information, die für viele vollkommen neu ist und hängen bleibt. Trotz der Tatsache, dass unser Stuhlgang immer noch ein Tabuthema ist. Das musste Giulia auch bei einem Kaffeekränzchen mit ihren drei Tanten erfahren, die zunächst mit betretenem Schweigen auf die Offenbarung ihrer Nichte

reagierten, dass sie nach dem Studium Darmspezialistin werden wolle. Denn über das Kacken spricht man nicht ... Das hat Giulia Enders nicht nur im Familienkreis geändert, sondern auch in der Öffentlichkeit, indem sie uns einen neuen Blick auf unser etwa sieben Meter langes Verdauungsorgan ermöglicht hat. Es hat sicher den ein oder anderen inspiriert, sich mit Themen wie Darmreinigung, Allergien und Probiotika zu beschäftigen – oder sich eben einen Toilettenhocker bereitzustellen.



Links: Giulia Enders in der Ausstellung *Darm mit Charme*. Rechts: Jill Enders vor einer Tapetenwand mit ihren Klozeichnungen. Beide im Experimenta Science Center Heilbronn.



Kefir & Co

Als sie 17 war, hatte sie einen hartnäckigen Hautausschlag. Damals fing sie an, alles Mögliche auszuprobieren, las in der Bibliothek Bücher über Kefir & Co, bis sie schließlich bei Büchern über den Darm landete. „Als ich merkte, dass ich darüber bis in den Abend hinein gern lese, beschloss ich, Medizin zu studieren.“ Besonders, weil der Darm und seine diversen Funktionen damals weitgehend wissenschaftliches Neuland waren. Nach ihrem Erfolg beim Science Slam, zu dem ihre Schwester Jill mit ihren informativen und zugleich witzigen Zeichnungen maßgeblich beigetragen hatte, reifte der Plan, ein Buch zu schreiben. „Ich wollte unbedingt davon erzählen, welche Experimente und Überlegungen existierten – hatte gleichzeitig aber Angst, zu früh falsche Hoffnungen zu wecken oder Halbwahres zu schreiben“, so Giulia Enders. „Als ich an einem grauen Donnerstag schniefig bei meiner Schwester am Küchentisch saß, mit der Sorge, dass ich es nicht schaffen würde, den Text akkurat und anschaulich genug zu schreiben, sagte sie irgendwann fast befehlend zu mir: Jetzt schreibst du einfach über das, was du selbst von alldem verstanden

Giulia, du studierst doch Medizin: Wie geht eigentlich kacken?



hast – und wenn es in den nächsten Jahren konkretere Infos gibt, dann kann man das sicher auch noch dazuschreiben.“ Jill Enders war es auch, die Giulia motivierte, überhaupt zum Science Slam anzu treten und ihrem Weg zu folgen. Und den Titel *Darm mit Charme* durchzusetzen, den der Verlag damals durch *Glück im Bauch* ersetzen wollte. Glücklicherweise, denn mehr als eine Million verkaufte Exemplare und der Titel „erfolgreichstes Sachbuch 2014“ geben den beiden Schwestern recht.

Später forschte Giulia Enders für ihre Doktorarbeit am Institut für Mikrobiologie in Frankfurt am Main über einen Krankenhauskeim. „Die Experimente waren cool, aber darüber in einem trockenen Ton zu schreiben, war ehrlich gesagt eine ganz schöne Herausforderung für mich“, sagt sie über diese Zeit. Inzwischen arbeitet sie als Ärztin für Gastroenterologie – ein Teilgebiet der inneren Medizin, das sich mit Erkrankungen des Magen-Darm-Trakts beschäftigt.

Neueste Forschung: Darm-Hirn-Achse

Schon in ihrem Science Slam erzählte sie von den Trillionen Bakterien, die unseren Darm bevölkern – das sogenannte Biom, an dem die Wissenschaft damals gerade zu forschen begann. In weiser Voraussicht witzelte Giulia über einige der von Jill gezeichneten Bakterien, die wie traurige Ge spenster aussehen, und hegte die Vermutung, dass die Stimmung unserer Untermieter auch auf uns abfärben könnte.

Seit dem Erscheinen ihres Buches vor zehn Jahren ist einiges passiert: Die Forschung widmet sich intensiv dem spannenden Thema „Hirn-Darm-Achse“ und beginnt, den Menschen als Ökosystem zu begreifen. Für Enders ein Anlass zu der bereits ange-

Wir wissen mittlerweile sehr gut, dass psychische Komponenten wie Stress oder schlechte Stimmungen auch vom Darm abhängen können. Andersherum kann man die eigene Stimmung offenbar auch durch eine bewusste Darmpflege positiv beeinflussen. Wenn man den Darm gut behandelt, bedankt sich der ganze Körper dafür.

gen wie ein Messfühler vom Gehirn in den ganzen Körper reicht, in intensiver Kommunikation stehen. „Das Gehirn braucht Informationen, um zu wissen, wie es uns geht.“ So kommunizieren Enddarm und Gehirn zum Beispiel darüber, ob da ein Furz oder Festes an unseren Schließmuskel klopft. Über Sensorzellen zwischen innerem und äußerem Schließmuskel bekommt das Gehirn eine Nachricht, ob man nun wirklich dringend aufs Klo muss oder ob man heimlich einen fahren lassen kann. „Und was ist, wenn es flüssig ist“ fragt eine der Tanten Giulia neugierig. „Flüssig kennen diese Sensorzellen nicht“, antwortet die Nichte. „Da werfen die so eine Art Zufallsgenerator an.“ Was so mancher Mensch mit Durchfall schon eindrücklich erfahren durfte.

Über Nervenfasern und Botenstoffe im Blut gibt der Darm also alle wichtigen Updates ans Gehirn weiter. Wie groß aber ist der Einfluss unseres Verdauungsapparats auf unsere Gefühlslage, unsere Gedankengänge, unsere Psyche? „Noch geht die Mikrobiota-Forschung zur Grundschule und hat eine Zahnlücke“, so Enders. Es bleibt also spannend, welche Erkenntnisse sich in dem Fachbereich in den nächsten Jahren noch zeigen werden.

In Experimenten mit Ratten hatte man bereits festgestellt: Setzt man einer gesunden Ratte das Mikrobiom – das ist die Gesamtheit aller Mikroorganismen, die den Darm eines Menschen oder eines Tiers besiedeln – einer depressiven Ratte ein, wird die gesunde depressiv. Auch beim Menschen stößt man bei Depressionen auf veränderte Bakterienverhältnisse im Darm. Wir wissen mittlerweile sehr gut, dass psychische Komponenten wie Stress oder schlechte Stimmungen auch vom Darm abhängen können. Andersherum



Die beiden Schwestern in der Ausstellung *Darm mit Charme* im Experimenta Science Center Heilbronn – der Darm braucht Unterstützung

kann man die eigene Stimmung offenbar auch durch eine bewusste Darmpflege positiv beeinflussen. Wenn man den Darm gut behandelt, bedankt sich der ganze Körper dafür, so Enders. Forscher weltweit fragen nun, ob man Depressionen, anhaltender Grübelei oder Angstzuständen vorbeugen oder sie sogar heilen kann, indem man seinen Körper mit einem gesunden Mikrobiom ausstattet.

Was isst die Darmexpertin?

Was isst denn Giulia Enders, um sich wohlzufühlen? „In Sachen Ernährung halte ich mich persönlich an zwei Dinge: Ich esse täglich etwas, das sowohl mir als auch guten Darmbakterien bekommt“, betont sie und ermutigt uns, einfach mal auszuprobieren, welche präbiotischen Lebensmittel, z.B. Zwiebeln, Linsen, Bananen oder Chicorée, uns schmecken, und sie in den Speiseplan zu integrieren. Außerdem schaue sie auf Inhaltslisten. „Die meisten chemischen Zusatzstoffe in Fertigprodukten wurden nie darauf getestet, wie sie sich auf Bakterien oder unsere Schleimqualität auswirken.“ Bei deren Zulassung seien das schlichtweg unbekannte Themen gewesen. Also: Wenn wir den künstlichen Emulgator Polysorbitat 80 oder das Verdickungsmittel Methylcellulose auf der Verpackung lesen, sollten wir diese Lebensmittel lieber gar nicht erst kaufen, weil

weder unser Darm noch seine Bakterien etwas damit anfangen können, was zu Krankheiten führen kann.

Giulia und Jill Enders sind weiter dran am Thema: Zuletzt konzipierte das Duo im Jahr 2022 die Ausstellung *Darm mit Charme – Wissenswertes über ein unterschätztes Organ* im Experimenta Science Center Heilbronn. Sie wurde u.a. auch in Paris, Helsinki und Jerusalem gezeigt. Hier lernt der Ausstellungsbesucher die Organe des Verdauungssystems näher kennen und erfährt alles über ihre Zusammensetzung, Funktion und Rolle für die Gesundheit. Es bleibt zu hoffen, dass die beiden sich irgendwann wieder ein gemeinsames Projekt vornehmen und uns in gewohnt locker-witziger und sachlich fundierter Weise über unseren Körper aufklären.



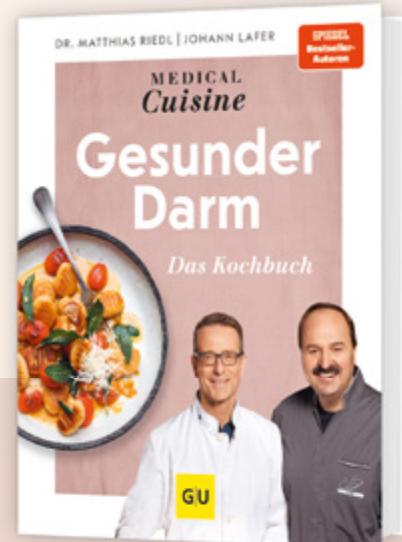
Jetzt Newsletter abonnieren

Und gratis Bonusmaterial zum Beitrag downloaden.

www.moment-by-moment.de/newsletter

Giulia Enders: *Darm mit Charme. Alles über ein unterschätztes Organ*, aktualisierte Neuauflage, Ullstein Verlag 2017

Darmgesundheit – So geht's mit Genuss



Ernährungsmediziner **Dr. Matthias Riedl** und Starkoch **Johann Lafer** zeigen, wie die Verdauung mit den richtigen Lebensmitteln und Rezepten wieder ins Gleichgewicht gebracht werden kann.

Überall, wo es Bücher gibt – oder hier entdecken!





Mein Freund und Anwalt

Unser Körper verändert sich im Laufe unseres Lebens – genauso wie unsere Beziehung zu ihm. Diesen Prozess beschreibt Ariadne von Schirach und kommt zu dem Schluss, dass unser Körper trotz aller Verletzlichkeit stets eines bleibt: unser treuester Gefährte.

Eine **Kolumne** von Ariadne von Schirach

Mein Körper ist nicht mein Freund. Es hat Jahre gedauert, bis ich das bemerkt habe, und es wird noch dauern, bis es sich ändert. Die Gründe sind so profan wie persönlich – Menschen, die in ihrer Kindheit nicht wichtig und von Gewicht sind, werden geisterhaft. Auch ich bin in meinen Kopf gezogen, schwereloses Glück in der Welt des Geistes, schmerzbefreite Unsterblichkeit. Lange kannte ich meinen Körper nur als stummen Komplizen fröhlicher Ausschweifungen, er war stets spielbereit und stellte keine Forderungen. Dann wurde ich älter und bemerkte, dass ich die Rechnung ohne den Wirt gemacht hatte. Nicht nur, dass der Körper sich veränderte, verletzbarer, auch schwächer wurde; nein, er begann zudem, gewisse Forderungen zu stellen: Dinge, die getan, gefühlt oder gemieden werden wollten, wenn hier noch irgendeine Art positiver Ausschüttung (Dopamin, Oxytocin usw.) vonstattengehen sollte.

Der Körper hat, um es kurz zu sagen, begonnen, zu sprechen, und es zeigt sich, dass er tatsächlich mein Komplize ist, nur etwas anders, als ich zuvor dachte. Von Sigmund Freud wissen wir, dass das Unbewusste moralischer ist, als es der Bewusste wahrhaben will. Dazu kommt, dass es in uns eine Art Sehnsucht nach Wahrheit gibt, genauer gesagt nach Kohärenz. Mein Körper ist deswegen nicht nur Gefährte meiner Freu-

den, sondern vor allem auch Anwalt meines Schmerzes. Hier findet eine Wiederholung statt, die ich nur überwinden kann, wenn ich sie endlich lese, hier ist der Ort, an dem ich Tag für Tag um meine Seele ringe, hier ist der Ort, an dem ich lebendig bin und zugleich das Lebendige um mich herum spüren kann. Der Körper hat ein Gefühl für die Welt, und nur in diesem Gefühl können wir diese geheimnisvolle Ganzheit, deren Dauer der Wandel ist, berühren – begreifen wäre wohl zu viel gesagt.

Der Körper ist ein Instrument der Wahrheit, das, frei nach Nietzsche, viele Willen in sich vereint und zugleich viele Brücken zum anderen bauen kann. Die tragfähigste Brücke ist die zu unserer eigenen Seele: wie es uns wirklich geht, was in unserem Leben wahr ist und was gelogen, was Halbwahrheit und was verdientes Glück. Genau davor laufen wir oft genug davon, aber jeden Morgen wieder versucht es unser Körper, treuer aller Gefährten, mit einer minimalen Bilanz. Das Morgengefühl ist das, was uns erwartet, wenn wir das erste Mal die Augen aufschlagen. Ob wir ihm zuhören, können wir jeden Morgen entscheiden. Lang sind die Tage. Doch das Leben ist kurz.

Ariadne von Schirach: *Glücksversuche. Von der Kunst, mit seiner Seele zu sprechen*, Tropen Verlag 2021

Praxis & Weisheit

**Der Wert des Körpers liegt darin,
dass er der fühlende, wissende Teil
ist. Schmecken, riechen, tasten,
empfinden sind Sinneswahr-
nehmungen, die bestimmen, wie
wir diese Welt wahrnehmen, wie
wir Farbe oder Form erfassen,
Bäume oder Äpfel fühlen – all das
geschieht durch den Körper.**

ARAWANA HAYASHI

Bewegte Achtsamkeit

aus dem Buch *The Toolbox is You*

Herr Atem leitet an! Wir nennen ihn „SIR“!!



EINatmen und AUSatmen!
Verwurzelt die Füße
in den Boden!



Beim EINatmen hebt
die Arme! Spürt Eure
LYMPHEN in den Achseln!
AUSatmen!



Nach links, wo das **HERZ** ist,
EINatmen! Nach links beugen.
LUNGE streck Dich! AUSatmen!



Atme in die rechte Seite
und spür Deine **LUNGE**!



AUSatmen in die Kerze!
Dreh Dich nach links beim
EINatmen und Deine **LEBER**
dehnt sich! AUSatmen!



Und die andere Seite!
Klopf die **NIERE** kräftig!



AUSatmen
in den Tisch!

probier es aus!

Scannen und
dabei sein



www.thetoolboxisyou.com/de/zoom

Kostenfrei

Online Übungsstunde jeden Mittwoch

Gemeinsamer Austausch 18:30 – 19:30 Uhr für die Toolbox

Neulinge, wie auch Toolbox-Profis sind

HERZLICH WILLKOMMEN

Individuelle Teamstunden auf Anfrage info@osterloh.org



**Rechter Arm zum linken Fuß
beim EINatmen! Der linken
NIERE ein paar gute Klopfer mit
der linken Hand geben!**



**AUSatmen
in den Tisch!**



**Das gleiche nach rechts!
EINatmen!
LEBER, freu Dich!**



Info-Video auf
YouTube



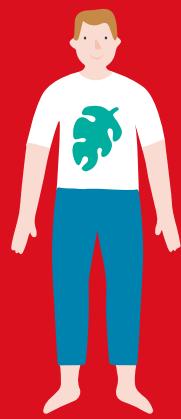
Zurück in den Tisch!



**In die Hocke! EINatmen!
Hände zusammen bringen,
AUSatmen und aufstehen!**



**Nach OBEN strecken!
AUSatmend Schulterblätter
aufeinander zukommen lassen!**



**Atme ein paar
NATÜRLICHE ATEMZÜGE!
NACHSPÜREN!**

Yes SIR! Well done!



**Auf Spendenbasis
bestellbar**



www.thetoolboxisyou.com

Dort gibt es auch viele Übungen und Videos für Dich! :)

www.achtsamkeit-osterloh.org

The Toolbox is You ist ein gemeinnütziges Projekt des Vereins für Achtsamkeit Osterloh e.V.





Arawana Hayashi

Die Arbeit der Choreografin, Performerin und Pädagogin Arawana Hayashi ist tief im Zusammenspiel von Individuum und Gruppe, Improvisation und Verbundenheit verwurzelt. Gemeinsam mit Otto Scharmer hat sie das Social Presencing Theater entwickelt, eine Kunstform, die sowohl die gegenwärtige Realität als auch zukünftige Möglichkeiten sichtbar macht. Wir sprechen mit ihr über Körperwissen und über einen neuen Raum der Erfahrung, den die Tänzerin als „sozialen Körper“ bezeichnet.

Interview: Stefanie Hammer, Norbert Classen

Stefanie: Wir Menschen sind mehr und mehr zu wandelnden Köpfen geworden, mit wenig Körperbewusstsein und wenig Wahrnehmung unserer Körperempfindungen. Wie können wir uns wieder in unserem Körper zu Hause fühlen? Und worin liegt der Wert des Körpers?

Arawana: Der Wert des Körpers liegt darin, dass er der fühlende, wissende Teil ist. Schmecken, riechen, tasten, empfinden sind Sinneswahrnehmungen, die bestimmen, wie wir diese Welt wahrnehmen, wie wir Farbe oder Form erfassen, Bäume oder Äpfel fühlen – all das geschieht durch den Körper. Und genauso fühlen wir Menschen oder Gruppen von Menschen in Bezug auf dieses gefühlte Wissen – wobei sich dieses „Fühlen“ nicht auf Emotionen, sondern nur auf diese empfundene Qualität bezieht. Und darauf, dass dieses Wissen vertrauenswürdig ist. Es ist auch die Grundlage für unsere natürliche Verbindung mit dieser Welt. Die Kommunikation mit ihr basiert genau wie das Gefühl der Zugehörigkeit zu ihr auf dieser gefühlten Qualität.

Wie fühlt es sich an, in diesem Körper zu leben? In diesem Moment, während ich hier zum Beispiel vor dem Bildschirm sitze? Was ist das für ein Gefühl? Und welche Qualität



Arawana Hayashi
spricht über das Social Presencing Theater,
eine Methode der achtsamkeitsbasierten Gruppenarbeit

liegt in dieser Erfahrung, die kein Konzept ist? Es ist ein nicht konzeptuelles Wissen. Damit sage ich nicht, dass begriffliches und klares Denken unwichtig sind. Aber es ist aus dem Gleichgewicht, wie du bereits gesagt hast. Die Betonung und der Wert werden primär darauf gelegt, wie wir denken und was wir denken. Unsere Meinungen, Annahmen, Konzepte, Glaubenssysteme, Erinnerungen, Projektionen – was auch immer der Sinn der mentalen Aktivität sein mag – wird so hoch bewertet, dass wir das grundlegende Wissen des Körpers und über den Körper vernachlässigt haben. Und das ist wichtig in Bezug auf Heilung, Lernen, Kreativität und Innovation.

In Anbetracht der Situation, in der wir uns auf der Erde befinden, brauchen wir das dringend, wir brauchen diesen tieferen Sinn, dieses tiefere Wissen. Es geht um eine Art Reintegration, denn wir brauchen dringend neue Gedanken, Wege und Herangehensweisen, die unzähligen Probleme anzugehen, in denen viel Leid, Aggression und Gier steckt. Es gibt so viele Möglichkeiten, das zu tun.

Möglicherweise wird der Begriff Embodiment, also das Zusammenspiel von Körper, Psyche und Umwelt, gerade von vielen Seiten überstrapaziert, aber es ist großartig, dass so viele Menschen daran interessiert sind, dass der Körper weiß, dass er, das Leben in ihm und sein Fühlen ein wichtiger Bestandteil des Menschseins sind im Hinblick auf ihre Verbindung zum Boden, ihre Erdung, ihre Verbindung zu den Sinneswahrnehmungen. Verbindung ist vielleicht nicht das richtige Wort, da es um ein fühlendes und gefühltes Wissen geht. Unsere Sinneswahrnehmungen sind sehr intelligent und voller Weisheit, und die Stimme des Körpers findet inzwischen auch Anwendung in zahlreichen Heilverfahren. Yoga und andere körperbasierte Methoden sind in der Lage, diese Art von innerem, fühlendem Wissen zu fördern.

Norbert: Das führt mich zur Frage nach der Definition des Begriffs „Körper“. Wo beginnt er für dich als Tänzerin, Choreografin und Meditationslehrerin? Und wo hört er auf?

Arawana: Suzuki Roshi hat gesagt, dass Körper und Geist eins sind und zugleich nicht eins. Denn bis zu einem gewissen Grad gibt es immer einen wahrnehmenden Geist. Aber ich denke, dass es in der Praxis eine Art von Aufmerksamkeit gibt, die in den vier Grundlagen der Achtsamkeit angewandt wird: Die erste ist der Körper. Man kann also sagen, dass es eine Achtsamkeit für den Körper gibt, in der wir zum Beispiel in der Meditationspraxis auf die Form, die Haltung des Körpers achten. Das ist eine wichtige Grundlage, um gerdet zu sein und für ein Gefühl des Seins. Es ist sogar eine Grundlage des Wohlbefindens. Und es hängt nicht von den Umständen ab, ob man durch Achtsamkeit auf den Körper ein Gefühl dafür entwickeln kann, einfach nur mit der gegenwärtigen Erfahrung zu sein, was auch immer sie ist, und das nicht filtern muss oder versuchen, daraus die beste Erfahrung zu machen, sondern dass diese wahrnehmende Haltung das ist, was es ausmacht, in diesem Augenblick ein Mensch zu sein. Das kann man schätzen lernen, vielleicht sogar feiern.

Die Achtsamkeit auf die Körpererfahrung öffnet sich ganz natürlich, wenn es keine Trennung gibt zwischen dem Geist, der darüber nachdenkt, und dem Körper, der vorwärtsgeht. Wenn das getrennt ist, haben wir auch keinen Sinn für die Umgebung, wir hören die Vögel nicht oder spüren nicht den knirschenden Kies unter den Füßen. Aber wenn Geist und Körper erst einmal synchronisiert sind, wenn es eine gewisse Aufmerksamkeit für die körperliche Erfahrung gibt, dann gibt es ein natürliches Gefühl der Öffnung. Ich weiß, dass Achtsamkeit manchmal wie ein starres, in sich

Wenn wir mit unserer Präsenz in den Körper zurückkehren, bemerken wir auch, dass unsere Gegenwärtigkeit nicht mit der Haut endet; es ist eine Empfindung, mit der der Körper Wachsamkeit, Fürsorge, Vernachlässigung oder was auch immer ausdrückt.

geschlossenes System wirken kann. Ich meine hier aber das Gefühl, dass die Berührung mit der Achtsamkeit diese offene Weite zulässt, sie einschließt. In diesem Fall ist es schwer, zu sagen, wo die Grenze liegt. Das Bewusstsein ist unbegrenzt, während Körper deutlich sichtbare Grenzen haben. Aber sie sind durchlässig.

Norbert: Gemeinsam mit Otto Scharmer hast du das Social Presencing Theater (SPT) geschaffen. Was genau können wir uns darunter vorstellen und wie läuft das SPT ab?

Arawana: Ein Theater ist im ursprünglichen Wortsinn ein Ort, wo etwas gesehen werden kann. Ein Ort, an dem der Körper gesehen und sichtbar wird. Ein Ort, an dem Menschen darstellen, was es heißt, ein Mensch mit anderen Menschen zu sein, und das schließt sowohl die Freude daran als auch die Tragödie, die es bedeuten kann, mit ein. Otto Scharmer hat den Begriff Social Presencing Theater (*soziales gegenwärtigendes Theater, die Red.*) gewählt, weil im Begriff „Theater“ die potenzielle Tiefe einer gemeinsam geschaffenen Erfahrung zwischen denen, die etwas darstellen, und jenen, die als Betrachter großzügig den Raum für diese Handlung halten, angesprochen ist. Hier kommen die Sinneswahrnehmungen, von denen ich eben gesprochen habe, ihre Vertrauens-

würdigkeit und das, was wir Präsenz nennen, also präsent zu sein, zusammen. Dann bemerken wir auch, wenn wir mit unserer Präsenz in den Körper zurückkehren, dass unsere Gegenwärtigkeit nicht mit der Haut endet; es ist eine Empfindung, mit der der Körper Wachsamkeit, Fürsorge, Vernachlässigung oder was auch immer ausdrückt. Und das können wir fühlen. Das Social Presencing Theater pflegt die Wahrnehmung bei Menschen, die meist nicht meditieren – Coaches, Führungskräfte, Lehrer und ähnliche Personen. Die Praktiken der Achtsamkeit und des Gewahrseins sind grundlegend für diese Arbeit, genauso wie die Prämisse, dass alle Wesen von Natur aus weise, gut und freundlich sind. Das wird aber oft von allen möglichen Ängsten und Annahmen überdeckt, oft noch mehr kollektiv durch Strategien oder die Beschäftigung mit der Beschaffung von Geldmitteln, was uns davon abhält, ganz das zu sein, was wir sind. Das Wesen der Gruppe ist dann nicht voll sichtbar oder in seiner Güte und Weisheit spürbar. Unsere Arbeit besteht also darin, die Tatsache zu beleuchten, dass in sozialen Systemen, trotz aller Unstimmigkeiten und Ungerechtigkeiten, immer die Möglichkeit der Fürsorge der Menschen füreinander und für diese Welt besteht. Das Potenzial für Güte, Intelligenz und Mut steckt unter der Oberfläche und wartet darauf, hervorzutreten und sich zu entfalten. Das zu unterstützen, ist eins der Ziele des SPT.

Stefanie: Im Prozess des Social Presencing Theater arbeitest du in Gruppen?

Arawana: Wir arbeiten auch mit Einzelpersonen, zum Beispiel an der Achtsamkeit für den Körper, sowohl in der Stille als auch in der Bewegung. Es gibt auch Paarübungen, in denen ich das japanische Konzept des *ma* erforsche, der Leere, die voller Möglichkeiten steckt – also nicht gewohnten Mustern folge. Aber die meisten Übungen werden in kleinen Gruppen durchgeführt, etwa aus fünf oder sechs Menschen, die zusammen eine Art Verkörperung dessen darstellen, wo sie gerade sind, ohne darüber nachzudenken oder die Situation irgendwie manipulieren zu wollen, sondern einfach der achtsamen Wahrnehmung des eigenen





Impressionen von der Veranstaltung „Bewusstseinswandel durch transformative Praktiken“ im August 2023 im Haus der Achtsamkeit in Osterloh, in der u.a. das Social Presencing Theater vom ausgebildeten SPT-Trainer Dirk Bräuninger (links unten) angeleitet wurde. Die Bilder oben zeigen die Teilnehmer bei der „Stuck“-Übung, die zum Einsatz kommt, wenn der Energie- und Handlungsfluss im Einzelnen oder in der Gruppe blockiert ist.

Kinder sind die Entscheidungsträger von morgen. Sie sollten lernen, wie sie zusammenarbeiten können, damit sie nicht von dem, was in der Welt passiert, überwältigt werden und gemeinsam zu mehr innovativen und mitfühlenden Lösungen gelangen.

Körpers und dem, was sie von den anderen sehen und spüren, folgen. Die Gruppe ist dann ein eigenes Wesen. Das kann übrigens auch auf sehr große Gruppen angewandt werden, um das soziale Feld zu untersuchen. Ein solches Wesen will vorwärtsgehen, wobei alle Beteiligten auf ihre Weise einen Teil dieses Systems verkörpern. Wenn sich das System verändern soll, muss sich das Ganze verändern, nicht nur eine einzelne Person. Auf diese Weise entsteht eine Art räumliche Struktur oder Skulptur aus mehreren Menschen. Dann kann man schauen, ob dazu Worte auftauchen. Wenn diese Skulptur in einem Museum stünde, welchen Namen würde sie tragen? Was möchte sie mitteilen – nicht aus der Perspektive des Ich, von der wir wegkommen möchten, sondern aus der Perspektive der Skulptur? So lernen wir, zu erkennen, dass im Nicht-Ich eine Menge Weisheit steckt.

Stefanie: Und dann werden sich die Teilnehmenden bewusst, was gerade passiert? Und wenn eine Person in ihrem Leben feststeckt, kann sie mithilfe der anderen herausfinden, wie sie damit umgehen kann?

Arawana: Dafür haben wir die sogenannte „Stuck“-Übung, in der es ums Feststecken

geht. Angenommen, ihr seid zu viert und eine Person bringt das in einer Körperhaltung zum Ausdruck. Sie sagt nicht, was es ist. Es gibt alle möglichen Arten, einige sind zum Beispiel ausgestreckt, andere wirken eingekreust, nach unten gedrückt oder verdreht. Das sind archetypische Formen. Und dann platziert sie die anderen so, dass sie das noch verstärken, also zum Beispiel, damit sie sich noch festgefahrener fühlt. Mit anderen Worten, das sind Kräfte. Es geht nicht wie im Psychodrama darum, eine Emotion auszuleben, sondern darum, ein strukturelles Problem aufzuzeigen, wo sowohl innere als auch äußere Kräfte wirken. Der Betroffene fügt vielleicht eine Kraft hinzu, die für ihn das eigene Gefühl der Unzulänglichkeit verkörpert, oder eine äußere Kraft, etwa eine unzureichende Finanzierung. Manchmal ist nicht klar, was es eigentlich ist. Und dann erforscht die Gruppe das: Wie fühlt es sich an? Wie drückt es mich nieder? Oder lässt es mich zur Seite kippen? So schafft man eine Gruppenskulptur, in der es nicht darum geht, dass die anderen drei sich auf den Steckengebliebenen konzentrieren, um ihm zu helfen – das würde nicht funktionieren. Alle sind für das, worum es geht, gleich wichtig. Und dann muss sich das Ganze verändern. Und sie geben alle gleichermaßen acht und denken nicht: „Oh, wie kann ich dem armen Kerl helfen?“ Wenn sie alle Teile gleichermaßen wertschätzen, verschiebt sich das Ganze zu etwas anderem. Möglicherweise stecken sie dann sogar noch mehr fest. Aber vielleicht verschiebt es sich zu etwas, das sie vorher nicht bemerkt hatten. Vielleicht verschiebt sich die Perspektive ein wenig, vielleicht verschiebt sich die Qualität des Gefühls, und sie bemerken, dass es tatsächlich mehr Unterstützung gibt, als sie gedacht hatten. Solche Dinge können ihnen auffallen. Und danach haben sie die Gelegenheit, kurz darüber zu sprechen. Aber sie müssen beginnen mit „Ich habe gesehen“, „Ich habe gefühlt“ oder „Ich habe gemacht“. Sie müssen etwas beschreiben, was sie wahrgenommen haben, sie dürfen das Material nicht interpretieren. Aber sie dürfen beschreiben, was ihnen aufgefallen ist oder was sie inspiriert hat weiterzugehen. Es geht jeweils nur um eine einzige Beobachtung.

Stefanie: Was ist das Ziel des Social Presencing Theater? Und unterscheidet es sich, wenn ihr es

in unterschiedlichen Umgebungen, etwa einer Schule, einem Unternehmen oder einer sozialen Einrichtungen, durchführt?

Arawana: In Unternehmen arbeite ich zusammen mit Beratern. Da geht es meistens darum, wie das jeweilige Team gesünder werden kann. Zurzeit arbeite ich auch mit der UNO. Da geht es darum, Ideen zu entwickeln, wie die Inner Development Goals (*innere Entwicklungsziele, die Red.*) in den einzelnen Ländern verwirklicht werden können. Ich arbeite auch in Schulen mit der Frage: Welche Qualität hat das soziale Umfeld einer Klasse? Eine, die nicht nur das Lernen unterstützt, sondern aufgeklärte Bürger hervorbringt, denn diese Kinder, mit denen ich in der siebten oder elften Klasse arbeite, sind die Entscheidungsträger von morgen. Sie sollten lernen, wie sie zusammenarbeiten können, damit sie nicht von dem, was in der Welt passiert, überwältigt werden und gemeinsam zu mehr innovativen und mitfühlenden Lösungen gelangen. Doch das ist nicht unbedingt die Frage der Lehrer, die vor allem möchten, dass sich die Kinder besser benehmen und bessere Noten schreiben.

Norbert: Unser Körper spricht ständig zu uns, während unserem Geist nicht einmal bewusst ist, dass er spricht.

Arawana: Die meiste Zeit über! Selbst bei denjenigen von uns, die praktizieren. Der Körper sagt etwas. Wovon spricht er? Eine Frau in einer meiner Gruppen hat das schön auf den Punkt gebracht. Sie nannte es „alltägliche Sehnsüchte“. Der Körper hat also so etwas wie alltägliche Bedürfnisse oder Sehnsüchte. Vielleicht möchte er einfach nur an die frische Luft oder eine Tasse Kaffee. Unser Körper-Geist-System ist ein integriertes System. Doch in manchen Fällen ist es weniger integriert als in anderen. Aber das System hat

immer eine Art Sehnsucht nach Gesundheit und Wohlbefinden – es ist nicht pathologisch oder dysfunktional.

Stefanie: Wie würde unsere Welt aussehen, wenn wir alle in unseren Körpern zu Hause wären?

Arawana: Ich glaube, es gäbe mehr Verbindung zur Natur und mehr Zufriedenheit und weniger Ehrgeiz oder Streben. Wenn die Menschen sich mehr in ihrem Körper zu Hause fühlen würden, gäbe es einfache Freude am Kochen, Gärtnern und Essen, am Spielen mit den eigenen Kindern, am Wandern und Schwimmen. Vielleicht auch mehr Entspannung, Wärme und Verbindung. Es ist unmöglich, nicht verbunden zu sein. Und genau das kann uns unser Körper zeigen.

Stefanie und Norbert: Vielen Dank für dieses Gespräch!



Jetzt Newsletter abonnieren

Und gratis Bonusmaterial zum Beitrag downloaden.



www.moment-by-moment.de/newsletter

Arawana Hayashi: *Social Presencing Theater, The Art of Making a True Move*, Pi Press 2021

Otto Scharmer: *Theorie U – Von der Zukunft her führen*, Carl-Auer Verlag 2020

**www.presencinginstitute.org
www.arawanahayashi.com**



Achtsame Selbstentwicklung

integriert aktuelle Erkenntnisse aus Kindheits-, Jugend- und Erwachsenenentwicklungspsychologie und verbindet sie mit Meditation und Achtsamkeit in der Arbeit mit Persönlichkeitsanteilen. Dabei wird deutlich, wie wir im Alltag Wachstumschancen erkennen und ergreifen können, um Entwicklung geschehen zu lassen und zu vermeiden, ihr im Weg zu stehen.



Peter Widmer

Achtsame Selbstentwicklung

Perspektiven, die alles verändern

„Achtsame Selbstentwicklung beinhaltet wirkungsvolle Übungen, um in Krisenzeiten neue Wege zu gehen. Dieses Buch vermittelt Einsichten, die für alle nützlich sind.“

Sara Lazar, Harvard University, Lazar Meditation Lab

tredition 2023, 250 Seiten
ISBN Softcover: 978-3-347-79761-1
ISBN Hardcover: 978-3-347-79762-8
ISBN E-Book: 978-3-347-79763-5



Dr. phil. Peter Widmer, Zen-Lehrer (Sensei), Philosoph, Autor und Coach



www.achtsameselbstentwicklung.org



Ralph Skuban

Alles atmet

Kaum ein anderer Vorgang hat eine so starke Wirkung auf unser Gehirn und unser Nervensystem wie der Atem. „Atem ist Leben“, sagt Ralph Skuban – nicht nur, weil wir sterben, wenn wir aufhören zu atmen. Alles Lebendige atmet, und so wird der Atem zum Ausdruck eines schöpferischen Prinzips: „Alles kommt und geht, eins gibt sich dem anderen hin, wie Einatmung und Ausatmung.“

Interview: Stefanie Hammer



Alles Leben auf der Erde atmet und ist so in einem unablässigen Austausch miteinander

Ein Atemzug: Wo beginnt er – wo hört er auf? Und welche Körperteile sind bei unserer Atmung beteiligt, beziehungsweise womit atmen wir eigentlich?

Fundamental betrachtet atmet immer der ganze Körper: jede Zelle und jedes Organ, denn der Atem ist ein essenzieller Teil des Stoffwechselprozesses. Jede Zelle benötigt Sauerstoff, um Lebensenergie zu erzeugen. Der Atem ist bekanntlich das Geschehen, mit dessen Hilfe er in unseren Körper gelangt. Zugleich wird mit jeder Ausatmung überschüssiges Kohlendioxid, also CO₂, abgegeben, das im Stoffwechselprozess anfällt. Biochemisch betrachtet vollzieht also der ganze Körper einen ganzheitlichen Prozess, bis in die kleinsten molekularen Strukturen.

Sehen wir uns den Atem mehr aus mechanischer Perspektive an,

geht es um jene Körperstrukturen, die ihn bewirken, zum Beispiel die Atemmuskulatur: Das kann, je nach Intensität der Atmung, im Grunde fast jeder Muskel des Oberkörpers sein, von Nacken und Schultern bis in den Beckenboden. Und über die Aktivität dieser Muskeln, vor allem des Zwerchfells, werden alle inneren Organe bewegt und massiert.

Wir könnten uns das Atemgeschehen auch mehr von innen anschauen: die Lungen, das Herz, das Blut, das Gefäßsystem und so weiter – auch hier landen wir schließlich bei der Erkenntnis, dass wir als ganzes Wesen atmen.

Was passiert bei einem Atemzug in unserem Körper?

Um diese Frage zu beantworten, müsste man ein Buch schreiben. Ich versuche, es kurz und konkret

zu machen: Damit die Einatmung geschehen kann, müssen Muskeln aktiv werden, sich zusammenziehen. Unter den vielen Atemmuskeln ist das Zwerchfell zweifellos der wichtigste. Aufgespannt wie eine Kuppel zwischen Bauch- und Brusthöhle kontrahiert es bei der Einatmung und bewegt sich dabei nach unten. Je nach Größe der Einatmung helfen dann weitere Muskelgruppen mit, sodass sich der Brustkorb weitert. Dieser Weitung folgen die Lungen, der Druck in ihrem Inneren sinkt und Luft strömt ein. In der Lunge, genauer in den Lungenbläschen, beginnt dann der innere Prozess: Sauerstoff tritt von der Lunge ins Blut über und tritt von hier seine Reise in den Körper an. Umgekehrt gelangt überschüssiges CO₂ aus dem Blut in die Lunge und wird ausgeatmet.

Alles auf der Welt atmet: der Baum,
die Katze, sogar das Bakterium.
Der Kosmos atmet: Er dehnt sich
aus, lebt eine Zeit lang und irgend-
wann wird er kontrahieren –
ausatmen –, also vergehen. Alles
kommt und geht, eins gibt sich
dem anderen hin, wie Einatmung
und Ausatmung.

Die Ausatmung ist dann der umgekehrte Prozess: Das Zwerchfell und die anderen beteiligten Muskeln entspannen, die Brusthöhle kehrt in die Ausgangsposition zurück und die Luft wird herausgedrückt.

Welche Aspekte umfasst eine natürliche Atmung und welche ein falsches Atemverhalten?

Das lässt sich am einfachsten aufzeigen, wenn wir uns den Atem im Ruhezustand anschauen: Eine natürliche – oder gesunde, funktionale – Atmung sollte bei den meisten Gelegenheiten durch die Nase gehen. Sie erfüllt viele wichtige Funktionen wie die Reinigung, Befeuchtung und Erwärmung der Atemluft, das Verlangsamten des Flows, die Kopplung zum Zwerchfell, sogar die Sterilisierung der Atemluft durch Stickstoffmonoxid, das in der Nase in großen Mengen gebildet wird. Zweitens sollte die Atmung hauptsächlich vom Zwerchfell getragen sein, unserem wichtigsten Atemmuskel, der den Atemprozess so energieschonend wie möglich bewerkstellt. Die Atmung sollte zudem anstrengungslos sein,

was sich vor allem in einer entspannten, loslassenden Ausatmung ausdrückt. Ebenso tendenziell langsam und schließlich auch leise: ein sanfter, entspannter Prozess also, bei dem keine übergroßen Mengen Luft bewegt werden.

Ein dysfunktionales Atemverhalten zeigt sich entsprechend im gewohnheitsmäßigen Abweichen von diesen Kennzeichen: häufiges Atmen durch den Mund, Brustatmung, eine angestrengte, beschleunigte und möglicherweise geräuschvolle Atmung.

Warum ist es überhaupt wichtig, wie wir atmen? Und welche Rolle spielen dabei das Zwerchfell und die Nase?

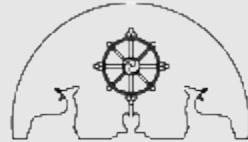
Manche denken, beim Atmen könne nichts schieflaufen, weil es doch ein automatischer, natürlicher Prozess sei. Aber diese Tatsache bedeutet nicht, dass er nicht auch unnatürlich und ungesund ablaufen kann. Das Gleiche gilt für andere natürliche Prozesse wie Schlafen oder die Ernährung. Beide sind in unserer Kultur Großbaustellen geworden: Mehr als die Hälfte der Menschen sind

übergewichtig und acht von zehn schlafen nicht mehr gut. Die biologischen Prozesse sind nicht für eine Welt gemacht wie die, in der wir heute leben – hektisch, stressbelastet, stundenlanges Sitzen und Starren auf Bildschirme und so weiter. Als Folge werden natürliche Vorgänge unnatürlich und chronische Erkrankungen nehmen immer mehr zu.

Beim Atmen kann also einiges schiefgehen: Immer mehr Menschen atmen häufig durch den Mund, und mit Nasenproblemen kämpft jeder Zweite von uns. Das Zwerchfell wird zu wenig benutzt, ist zu schwach, kann in der Ausatmung nicht mehr richtig entspannen, was unter anderem zu Rückenschmerzen und Verdauungsproblemen führen kann. Das führt in Stressatmungsmuster, die den parasympathischen Zweig unseres autonomen Nervensystems schwächen, sodass immer mehr von uns nicht mehr gut entspannen, ausruhen oder schlafen können. Das fördert innere Unruhe, Ängste, Konzentrationsprobleme, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, entzündliche Prozesse im Körper und vieles mehr. Der Atem wirkt stark auf Gehirn und Nervensystem.

Unser autonomes Nervensystem steuert unsere Atmung. Wir werden sozusagen von unserem Körper geatmet. In welcher Beziehung stehen die Atmung und das vegetative Nervensystem?

Dass wir „von unserem Körper geatmet“ werden, ist nur zum Teil richtig. Ja, glücklicherweise sorgt das autonome Nervensystem dafür, dass wir atmen, auch wenn wir uns nicht bewusst darum kümmern. Zugleich ist der Atem aber – und darin stellt er eine Besonderheit im Reigen der autonomen Prozesse dar – auch unserem Willen zugänglich: Wir können bewusst langsamer atmen, das Vo-



DHAGPO MÄNNEDORF

Netzwerk für buddhistischen Dharma, Praktizierende, Unterricht, Kurse und Retreats

DHARMA-WOCHE MIT JIGME RINPOCHE IN MÄNNEDORF / ZÜRICH

31. August - 6. September 2024



Thema der Woche:
Tschenresi, Liebe, Mitgefühl
und Weisheit im Alltag

Wir laden ein zu Unterricht,
Meditationen, Ermächtigungen,
offener Abend und Workshops mit
Jigme Rinpoche, der Vertreter des
17. Gyalwa Karmapa Thrinley
Thaye Dorje in Europa.

PROGRAMM

Wochenende 31.8. - 1.9.

Unterricht und Ermächtigungen

Montagabend 2.9.

Offener Abend mit Jigme Rinpoche
zu seinem Buch «Handbuch für
die Helden des Alltags»

Dienstag - Freitag 3. - 6.9.

Meditation, Unterricht,
Dharma-Workshops und
Tschenresi-Praxis

Es ist möglich alle oder einzelne
Teile zu besuchen.

Hier mehr erfahren!



dhagpo-switzerland.ch

lumen verringern, Atempausen machen und so weiter. Das ist ein großer Vorteil: So können wir die Atmung, wenn sie „aus dem Ruder läuft“, zum Beispiel bei Panikattacken oder Asthma, durch gezielte Übungen wieder in eine gesunde Normalität zurückführen. Insofern haben wir also zwei Atemzentren: ein rein vegetativ gesteuertes mit Sitz im Stammhirn und eins in der Großhirnrinde, das uns den willentlichen Zugang zum Atem ermöglicht.

Wieso unterscheidet sich die Atmung so stark von Mensch zu Mensch?

Der Atem spiegelt alles wider, was wir erleben, das heißt, er reagiert in jedem Moment auf die Eindrücke, die von außen wie von innen kommen. Jeder Gedanke, jedes Gefühl hat die ihm eigene Atmung. Gesunde atmen anders als Kranke, entspannte Menschen anders als gestresste, im Glück atmen wir anders als in der Trauer und so weiter. Es ist ganz natürlich, dass sich die Atmung unterscheidet. Unabhängig davon gibt es – und darin unterscheiden wir uns dann wieder gar nicht – eine Atmung, die funktional ist oder eben nicht.

Die meisten Menschen atmen unbewusst. Worin liegt nun der Wert einer bewussten Atmung – und wie gelange ich dorthin?

Ja, für die meisten ist der Atem ein überwiegend unbewusster Prozess. Er wird bewusst, indem wir ihm unsere Aufmerksamkeit schenken. Am leichtesten geht das, wenn man einer regelmäßigen Atempraxis folgt, zum Beispiel morgens und abends entspannt atmet. Hilfreich ist, ein Atem-Self-Assessment zu machen und darauf aufbauend gezielt Übungen, die einen gesunden Atemprozess im Alltag unterstützen. Zurückzufinden zu einem

natürlichen, nährenden Prozess, der alles unterstützt im Leben, was uns wichtig ist – das ist das Wichtigste an guter Atemarbeit.

Wie sind Sie selbst zu Yoga, Achtsamkeit und Pranayama gelangt?

Mein Weg führte mich über die Arbeit in dem Pflegeheim, das ich 25 Jahre lang geleitet habe, zu diesen Themen. Wer im Bereich des deutschen Gesundheitswesens arbeitet, weiß, was Stressbelastung bedeutet, Ressourcenknappheit, überbordender staatlicher Kontrollzwang und so weiter – da brennen viele aus. Ich suchte nach Wegen, mit alldem besser umgehen zu können, innere Ressourcen zu entdecken, die mir helfen, besser auszuhalten, was ich eigentlich nicht aushalten wollte. So wandte ich mich inneren, spirituellen Themen zu, vor allem der Philosophie und Praxis des klassischen Yoga. Das Atmen ist dort ein Kernstück. So begann ich, zu üben, zu meditieren, bewusst zu atmen, zu forschen und zu publizieren. Mein Weg entfaltete sich ungeplant, sozusagen organisch.

Im Pflegeheim haben Sie Menschen bei ihren letzten Atemzügen begleitet. Wie verändert sich der Atem im Prozess des Sterbens und was geschieht bei unserem letzten Atemzug? Können wir friedlicher sterben, wenn wir „richtig“ atmen?

Wenn der Tod näher rückt, intensiviert sich die Atmung. Sie verliert alle Merkmale, die einer gesunden Atmung eigen sind. Es ist oft ein Ringen um den Atem: Die Menschen atmen dabei durch den Mund, ungleichmäßig und erratisch, enorm lange Atemzüge wechseln sich ab mit enorm langen Pausen, ein sehr angestrengter Prozess. Schließlich endet das, was wir Leben nennen, mit einem letzten Ausatmen. Danach Stille. Wohin ist das Leben gegangen?

Der Atem ist eine Brücke, die Geist und Körper, Himmel und Erde verbindet. Und es macht einfach Freude, frei atmen zu können!

gen? Lebt das Bewusstsein weiter? Der Atem im Sterben ist eine zutiefst spirituelle Angelegenheit. Dass die Atmung zum Ende hin groß und anstrengend ist, ist ein natürlicher Prozess der Desintegration unserer biologischen Systeme. Und wir sollten aus einer angestrengten Atmung im Sterben nicht schließen, dass der Tod unfriedlich kommt. Oft ist in dieser Phase ja kaum noch Bewusstheit da, mehr ein Sein schon „im Drüben“ als im Hier. Aber ich denke, wir können mit einer gesunden und entspannten Atmung etwas für ein friedliches Leben hier und heute tun. Das unterstützt sicher auch einen friedlichen Übergang am Ende.

Atem als Medizin: Gibt es spezielle Atemtechniken, die nicht nur unsere Gesundheit fördern, sondern konkret bei bestimmten Beschwerden eingesetzt werden können?

Die gibt es in der Tat. Ist die Atmung dysfunktional, kann das viele chronische Probleme nach sich ziehen: Asthma, Kurzatmigkeit, Herz-Kreislauf-Probleme, kognitive Leistungsschwäche, Anspannung, Ängste, Schlaflosigkeit, Erschöpfung und vieles andere. Wenn wir im Rahmen eines systematisch aufgebauten Atemtrainings die Atmung normalisieren, können viele chronische Belastungen gemildert oder ganz überwunden werden. Es ist erstaunlich, was geschieht, wenn Menschen ihre Atmung, den fundamentals-

ten Lebensprozess, „zurück zur Natur“ bringen. Ich denke, der Atem ist die wichtigste und mächtigste Medizin überhaupt.

Wie hängen Atem, Leben und die Welt zusammen?

Das ist eine tiefe, philosophische Frage! Dass Atem und Leben aufs Engste zusammenhängen, ist jedem unmittelbar zugänglich: Hören wir auf zu atmen, sterben wir, wir sprechen auch vom Aushuchen des Lebens. Atem und Leben sind in diesem Sinne Synonyme.

Betrachten wir den Atem als Ausdruck eines schöpferischen Prinzips, wird er zum universellen Geschehen. Alles auf der Welt atmet: der Baum, die Katze, sogar das Bakterium. Der Kosmos atmet: Er dehnt sich aus, lebt eine Zeit lang und irgendwann wird er kontrahieren – ausatmen –, also vergehen. Alles kommt und geht, eins gibt sich dem anderen hin, wie Einatmung und Ausatmung.

In der klassischen Philosophie Indiens ist es Brahma, das Höchste oder Gott selbst, der die Schöpfung atmet. Der Atem verbindet die Welt, das Leben und den Kosmos.

Welche Bedeutung hat die Atmung aus Sicht der Wissenschaft und aus Sicht der traditionellen spirituellen Schulen?

Gerade in unserer modernen Welt ist es wichtig, Dinge auch auf wissenschaftliche Weise zu erklären und zu begründen, vor allem wenn man Atemarbeit macht: Viele tun da

Dinge, die nicht gut für sie geeignet sind, und machen sich dabei krank. Schon die alten Yogis sagten, dass man mit dem Atem sehr achtsam umgehen muss, sonst kann man zu Schaden kommen. Wenn wir mehr Wissen über den Atemprozess haben, können wir gezielt so mit ihm arbeiten, dass es uns guttut.

Aus spiritueller Sicht war der Atem immer einer der wichtigsten Bestandteile der Praxis, und alle bedeutenden Traditionen arbeiten mit ihm: Sufis, Yogis, Schamanen; auch in der Bibel gibt es viele Bezüge zum Atem. Ob es uns um Gesundheit geht, mehr Leistungsfähigkeit oder innere Ziele: Der Atem ist eine Brücke, die Geist und Körper, Himmel und Erde verbindet. Und es macht einfach Freude, frei atmen zu können!



Jetzt Newsletter abonnieren

Und gratis Bonusmaterial zum Beitrag downloaden.
www.moment-by-moment.de/newsletter

Ralph Skuban: *Atmen – heilt – entspannt – zentriert*, O.W. Barth Verlag 2022

Ralph Skuban: *Atmen – Übungen zur Heilung und Entspannung*, Audio-CD, Argon Balance Verlag 2022

Ralph Skuban: *Die Buteyko-Methode. Wie wir unsere Atmung verbessern für mehr Gesundheit und Leistungsfähigkeit*, Crotona Verlag 2020

Ralph Skuban, Patrick Broome: *Pranayama. Die heilsame Kraft des Atems*, Aquamarin Verlag 2017

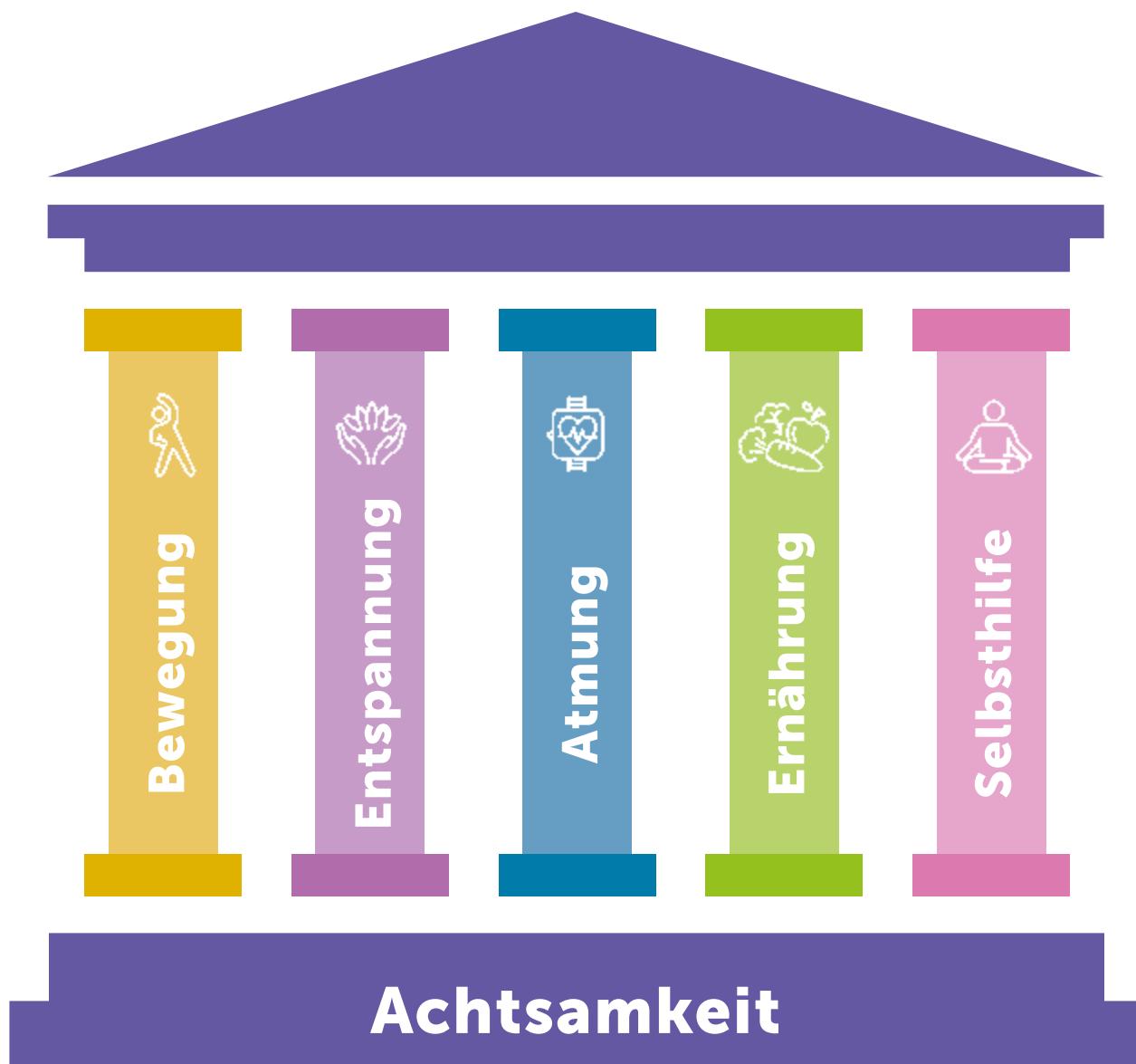
www.skuban-akademie.de

Wissenschaft & Forschung

**Gehirn und Geist sind untrennbar,
sie sind eins. Sie bestehen aus der
gleichen Substanz. Selbst das
Bewusstsein ist letztlich Körper, ist
Gehirn. Und über diese Verbindung
entsteht ein therapeutischer Ansatz
zur Beeinflussung der Gesundheit,
körperlich und geistig – und zwar
in beide Richtungen.**

TOBIAS ESCH

Mind-Body-Medizin



Es ist an der Zeit, eine ganzheitliche Sicht auf Körper und Geist zu etablieren, denn beide sind über unser Gehirn untrennbar miteinander verbunden. Im Bereich der Medizin spiegelt sich dieser Paradigmenwechsel im Boom der Mind-Body-Medizin wider, die darauf abzielt, den ganzen Menschen zu behandeln und uns zu befähigen, Krankheiten selbst aktiv vorzubeugen und unsere inneren Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Text: Anne Frobeen

Jede Minute des Tages scheint unser Geist ein Eigenleben zu führen. Wir freuen uns, sind traurig oder haben Angst, wir denken und erinnern, spüren Impulse oder Verlangen. Diese inneren Aktivitäten nennen wir Geist oder Seele, englisch „mind“. Wir erleben sie als fließend, aufdringlich, eigenständig, mal beängstigend, mal wunderschön. Und manchmal kommt es uns vor, als wäre der Geist von unseren körperlichen Prozessen getrennt.

Doch die wissenschaftliche Forschung mit ihren modernen Methoden in Medizin, Neurowissenschaft, Psychologie und anderen Fachrichtungen hat gezeigt: Geist und Körper hängen zusammen, und ihr Bindeglied ist das Gehirn.

Einer der führenden Experten für Mind-Body-Medizin in Deutschland ist Tobias Esch, Facharzt für Allgemeinmedizin, Gesundheitswissenschaftler und Professor für Integrative Gesundheitsversorgung und Gesundheitsförderung an der Universität Witten/Herdecke. Er sagt: „Gehirn und Geist sind untrennbar, sie sind eins. Sie bestehen aus der gleichen Substanz. Selbst das Bewusstsein ist letztlich Körper, ist Gehirn. Und über diese Verbindung entsteht ein

therapeutischer Ansatz zur Beeinflussung der Gesundheit, körperlich und geistig – und zwar in beide Richtungen.“

Aus der Forschung wissen wir z.B.: Wir brauchen uns eine Bewegung nur vorzustellen, und schon aktivieren wir motorische Nervenzellen. Allein dadurch, dass wir unsere Aufmerksamkeit auf unser Erleben richten, können wir unseren Stoffwechsel beeinflussen und zur Ruhe kommen. Unser Lernen verändert das Gehirn immer wieder neu. Und ein Übermaß oder zu lang andauernder Stress schwächt unsere Immunabwehr und setzt Entzündungsprozesse in Gang.

Stress beeinflusst unsere Gene

Wir wissen auch: Ohne die Fürsorge und das Da-Sein von anderen können wir nicht überleben. Fehlt ein sicheres soziales Umfeld, bedeutet das zum Beispiel für Babys lebensbedrohlichen Stress. Die Effekte von Stress lassen sich bis auf die Zellebene nachweisen. Dabei spielen epigenetische Prozesse eine wichtige Rolle, Vorgänge beim Ablesen der Erbinformationen. Sie schalten manche Gene an, andere ab. Dadurch wird der Stoffwechsel der Zelle beeinflusst. Auch Traumata wie Gewalt oder Vernachläs-

„Es ist zweifelsfrei so, dass wir viele gesundheitliche Probleme selbst verhindern oder erleichtern können. Zum Beispiel, indem wir mehr schlafen, gesünder essen, uns mehr bewegen, Einsamkeit lindern und ein unterstützendes soziales Netzwerk schaffen.“
Bruce McEwen

„Ein Bein sind die Medikamente. Ein weiteres sind die medizinischen Prozeduren wie Operationen, Diagnostik oder Anwendungen. Das dritte Bein ist die Selbsthilfe.“

Tobias Esch

sigung hinterlassen nachweisbare Spuren. Sie führen auf zellulärer Ebene zu einer dauerhaft größeren Anfälligkeit für Entzündungen und dadurch zu einem größeren Risiko für Krankheiten.

Umgekehrt stärken wir nicht nur unseren Körper, wenn wir uns ausreichend bewegen, wir verbessern auch unsere Stimmung und helfen unserem Selbstwertgefühl auf. Gezieltes Bewegungstraining kann selbst Depressionen lindern. Und ernährungswissenschaftliche Studien zeigen mehr und mehr, dass es einen Zusammenhang zwischen einer schlechten Ernährung und der Verschlimmerung von psychischen Störungen wie Angst und Depression gibt.

Bruce McEwen, einer der wichtigsten Neuroendokrinologen und Stressforscher aus den USA, stellte 2019 fest: „Es ist zweifelsfrei so, dass wir viele gesundheitliche Probleme selbst verhindern oder erleichtern können. Zum Beispiel, indem wir mehr schlafen, gesünder essen, uns mehr bewegen, Einsamkeit lindern und ein unterstützendes soziales Netzwerk schaffen – und indem wir lernen, unser Nervensystem durch Achtsamkestraining selbst zu regulieren. Es liegt letztendlich an uns, die Kontrolle über unseren Körper und unser Leben zu übernehmen.“

Mit dem Geist den Körper beeinflussen

Genau hier setzt die Mind-Body-Medizin an. In einer Definition des National Institute of Health der USA heißt es: „Die Mind-Body-Medizin ist eine Disziplin, die sich auf den wechselseitigen Einfluss von Gehirn, Körper, Geist (Mind) und Verhalten fokussiert. Und darauf, wie emotionale, mentale, soziale, spirituelle Erfahrungen und Verhaltensaspekte die Gesundheit direkt beeinflussen können.“

Ihre Techniken nutzen die Fähigkeiten des Geistes, um körperliche Funktionen zu beeinflussen und die Gesundheit zu fördern. Das Ziel ist, die Selbstfürsorge zu stärken und das Wissen der Patientinnen und Patienten über sich selbst zu erweitern.

Wie die Mind-Body-Medizin entstanden ist

Geprägt worden ist der Begriff Mind-Body-Medizin durch den Kardiologen Herbert Benson an der Harvard Medical School. Er war einer der Pioniere der medizinischen Erforschung von Geist und Körper. Bahnbrechend waren seine Forschungen an Meditierenden in den 1970er-Jahren. Er

stellte fest, dass die Transzendentale Meditation und ebenso eine von ihm selbst entwickelte Meditationstechnik – die Benson-Methode – bei den Meditierenden regelmäßig zu klar beschreibbaren physiologischen Veränderungen führte. Das Herz schlug langsamer, Atemfrequenz und der Blutdruck sanken und es dominierten bestimmte Gehirnwellen. Später zeigte sich, dass diese Reaktionen auch bei anderen Meditations- und Entspannungstechniken auftraten. Benson nannte den Effekt Entspannungsreaktion – Relaxation Response. Seine Erkenntnisse haben die Forschung zu Meditation, Achtsamkeit und Stressbewältigung immens beeinflusst. Heute ist das von ihm gegründete Benson-Henry Institute for Mind Body Medicine am Massachusetts General Hospital in Boston ein weltweit anerkannter Ort der Forschung, Lehre und Behandlung.

Auch Jon Kabat-Zinn ist eine der prägenden Persönlichkeiten der Mind-Body-Medizin. In den späten 1970er-Jahren entwickelte der Molekularbiologe das Programm der Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR). Er schuf damit eine Form des Achtsamkeitstrainings, die in ihrer strukturierten Form wissenschaftlich erforschbar ist. So konnten die Effekte der Achtsamkeitsmeditation in Studien in allen Teilen der Welt nachgewiesen werden. In der Mind-Body-Medizin ist Achtsamkeit heute die Basis für alle anderen Interventionen.

Mind-Body-Medizin in Deutschland

In Deutschland ist die Mind-Body-Medizin noch im Aufbau. Einige Kliniken aus dem Feld der Naturheilkunde bieten sie als begleitende Therapie für Menschen mit Krebs oder chronischen Erkrankungen an, bei Rheuma, chronischen Schmerzen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen

kungen, Schlafstörungen oder Burn-out. Sie nutzen daneben auch modernisierte naturheilkundliche Konzepte, vor allem die Ordnungstherapie, so z.B. die Klinik für Naturheilkunde und Integrative Medizin der Evangelischen Fachkliniken Essen-Mitte und das Immanuel-Krankenhaus in Berlin.

Die Mind-Body-Medizin selbst setzt vor allem evidenzbasierte Programme zur Stressbewältigung und Selbstregulation ein, oft mit Elementen der modernen kognitiven Psychotherapie, dazu Entspannung wie die Benson-Methode oder Autogenes Training, Meditation, Achtsamkeitstraining, Yoga, Tai-Chi, Qigong und Angebote zu Bewegung, Ernährung und Schlaf. Auch soziale Unterstützung und Spiritualität sind ein Thema. Immer geht es darum, den Patientinnen und Patienten zu mehr Achtsamkeit, Selbstwirksamkeit und Selbstfürsorge zu verhelfen.

Viele dieser Angebote finden sich auch in der Gesundheitsförderung, die in Deutschland von den Krankenkassen unterstützt wird. Mind-Body-Medizin und die Gesundheitsförderung haben ähnliche Inhalte, Ziele und konzeptuelle Grundlagen und basieren auf den gleichen Forschungen. Doch anders als die deutsche Gesundheitsförderung richtet sich die Mind-Body-Medizin vorrangig an Menschen mit chronischen Erkrankungen, nicht an Gesunde.

Den inneren Arzt fördern

Für Tobias Esch geht es deshalb darum, „den inneren Arzt zu fördern“. Er sieht die Medizin in Anlehnung an Herbert Benson als einen dreibeinigen Stuhl. „Ein Bein sind die Medikamente. Ein weiteres sind die medizinischen Prozeduren wie Operationen, Diagnostik oder Anwendungen. Das dritte Bein ist die Selbsthilfe.“ Und genau dieser Teil, die Selbsthilfe und die Fähigkeiten

zur Selbstheilung, sei die Aufgabe der Mind-Body-Medizin.

Seine Zukunftsvision der Mind-Body-Medizin erprobt er derzeit praktisch an der von ihm gegründeten Universitätsambulanz in Witten-Herdecke. Unter einem Dach können Patientinnen und Patienten hier die allgemeinmedizinische Ambulanz besuchen und die Mind-Body-Programme zur Gesundheitsförderung nutzen, angepasst an ihre Indikation und ihre individuelle Situation. Über erste, noch unveröffentlichte Ergebnisse einer Begleitforschung ist Esch begeistert. „Ich habe kaum je so große Effektstärken gesehen“, sagt er. Und fordert: „Innerhalb der Medizin müssen wir einen selbstbewussten Platz bekommen. Wir müssen gleichermaßen ernsthaft und auf hohem Niveau forschen.“ Die Mind-Body-Medizin müsse der „Maschinenraum“ der Gesundheitsförderung sein – der Ort, an dem geklärt wird, wie die Geist-Körper-Achse funktioniert.

Bis dahin ist eines klar: An der Mind-Body-Medizin sind viele Fachrichtungen beteiligt, und sie alle profitieren voneinander. Zusammen werden sie ihr zum Erfolg verhelfen.

Lisa Feldman Barrett: *Seven and a half Lessons about the Brain*, Picador 2020

Sonja Maren Esch, Tobias Esch: *Stressbewältigung. Mind-Body-Medizin, Achtsamkeit, Resilienz*, MWV Verlag 2020

Tobias Esch: *Wofür stehen Sie morgens auf?*, Gräfe und Unzer 2023

MIND BODY MEDICINE WEEKS

IM HOTEL MAISTRA 160,
PONTRESINA

OKTOBER & NOVEMBER 2024

Der Spätherbst wird im Hotel Maistra zur Hauptsaison für Mindfulness - mit einer von ausgewiesenen Experten der Mind Body Medicine durchgeführten Kursreihe für einen gesünderen Lebensstil und ein besseres Stressmanagement. Das detaillierte Kursprogramm und weitere Informationen finden Sie auf maistra160.ch.

Oder rufen Sie uns an. Gerne geben wir Ihnen persönlich Auskunft.



Mit dem Institut für komplementäre und integrative Medizin des Universitätsspitals Zürich und dem Schweizer Fachverband für Mind Body Medicine (SFMBM) führen wir am 7. und 8. November 2024 den **1. Mind Body Medicine Kongress** für Health Professionals der Schweiz in Pontresina durch. Information und Anmeldung: sfmbm.org

HOTEL MAISTRA 160
CH-7504 Pontresina, T +41 81 842 6160



plattner & plattner

maistra 160

Blut: der Fluss des Lebens

Es ist schon faszinierend, was wir heute alles aus einem einzigen Tropfen Blut herauslesen können: 70 Prozent aller medizinischen Diagnosen werden z.B. anhand von Bluttests gestellt. Im Blut kreuzen sich die großen Ströme unserer Existenz: Es spielt eine zentrale Rolle in der Sauerstoff- und Nährstoffversorgung unseres Körpers, in Atmung und Ernährung, so der Herzchirurg Reinhard Friedl. Auch die Funktion unseres Gehirns und somit unser Bewusstsein werden durch das Blut aufrechterhalten.

Text: Reinhard Friedl

Es gab einmal einen Tag und eine Stunde, da nahmen Sie Ihren ersten Atemzug, und es wird einmal der Augenblick kommen, an dem Sie den letzten tun werden. Die Zeit dazwischen ist ihr Leben. Mit unserem ersten Atemzug entfalten sich die Lungen wie die Flügel eines Schmetterlings und wir atmen die Luft ein, welche unsere Erde umhüllt. Alles, was lebt, atmet. Der Mensch atmet Sauerstoff ein und Kohlendioxid aus. Bei Pflanzen ist es genau umgekehrt. In einem Prozess, der als Fotosynthese bezeichnet wird, nehmen sie Kohlendioxid auf und verwandeln es mit Sonnenenergie und Wasser zu Sauerstoff, ohne den wir nicht leben könnten. Auf diese Weise sind wir in einer permanenten Wechselatmung mit der Biomasse. Man könnte auch sagen: Die Erde atmet uns und wir atmen die Erde.

Atem und Geist

Alles, was atmet, hat einen Geist, eine Form von Bewusstsein. In vielen alten Sprachen gibt es daher für Atem und Geist nur ein Wort. Im Sanskrit ist es *atman*, die ewige Essenz des Geistes, aber auch der Lebenshauch. Bei uns gebräuchlicher ist das lateinische Wort *spiritus*, welches nicht nur den Geist, sondern auch den Atem meint. Jede Einatmung ist eine Anstrengung der Atemmuskulatur, zum Beispiel des Zwerchfells. Für die Ausatmung dürfen wir den Atem einfach nur loslassen; gesteuert wird sie über den Vagusnerv. Er ist der zehnte Hirnnerv und hat vielfältige weitere Funktionen, insbesondere entspannt er die Skelettmuskulatur, macht die Blutgefäße weit, senkt den Blutdruck, verlangsamt den Herzschlag und beruhigt unser Gemüt. Er ist der „Wellnessnerv“ in uns, und

viele spirituelle Traditionen legen besonders großen Wert auf die bewusste und langsame Ausatmung, zum Beispiel durch das Singen des Mantras Om.

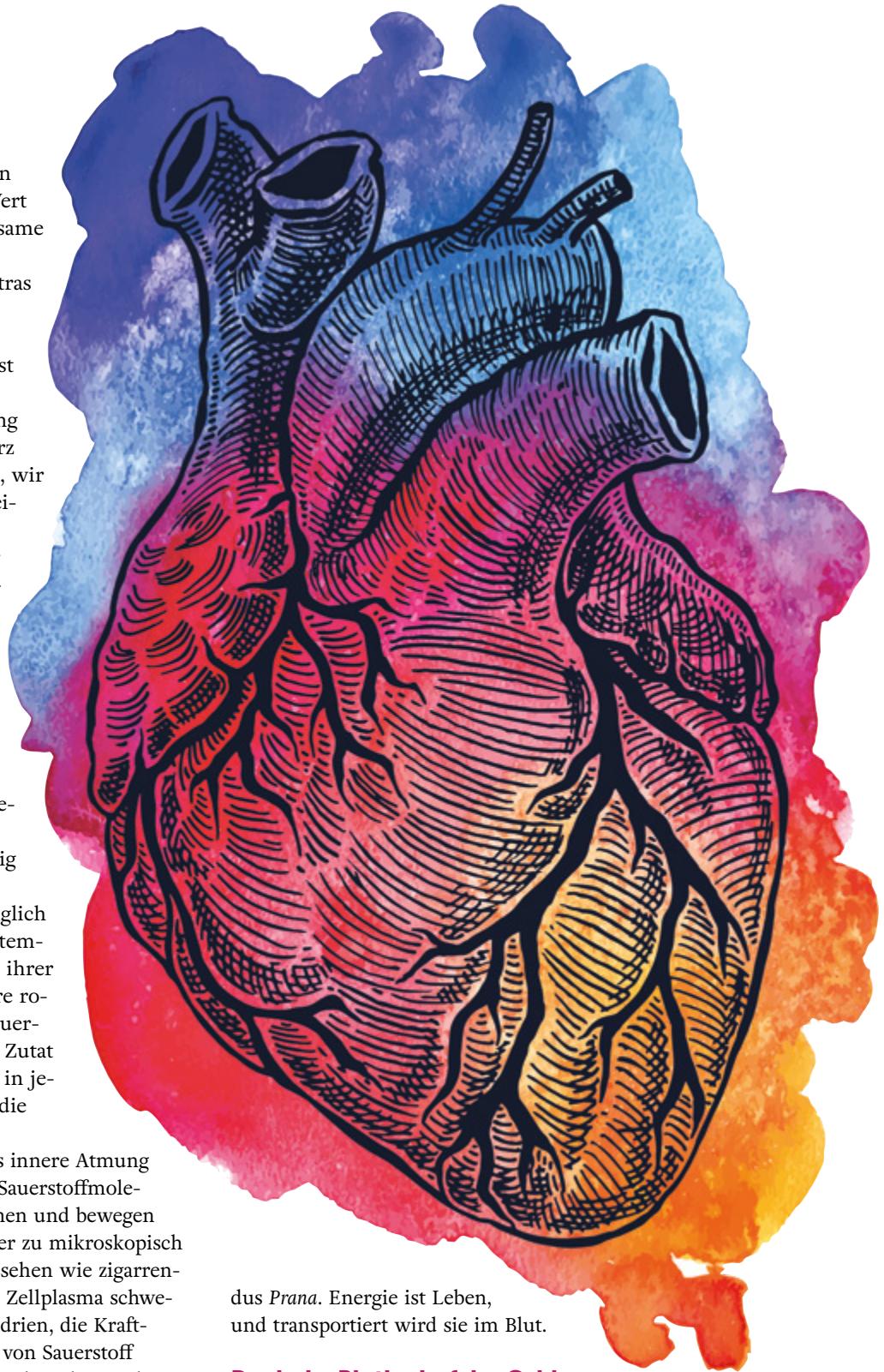
Doch dann müssen wir wieder einatmen, und so ist Leben ein fortwährendes Oszillieren von Anspannung und Entspannung: Das Herz kontrahiert und entspannt, wir wachen und schlafen, arbeiten und erholen uns, und währenddessen atmen wir ein und aus. In einem einzigen Atemzyklus mit Inspiration und Exspiration ist das Grundprinzip des Lebens abgebildet. Der Atem ist unsere intimste Verbindung mit der äußeren Welt. An keiner Stelle unseres Körpers sind wir so dünnhäutig und durchlässig wie in unseren Lungenbläschen. Mit jedem der täglich durchschnittlich 20.000 Atemzüge betanken wir entlang ihrer dünnen Membranen unsere roten Blutkörperchen mit Sauerstoff. Er ist die universelle Zutat für die Energiegewinnung in jeder unserer Körperzellen, die ebenfalls atmen.

In diesem Prozess, der als innere Atmung bezeichnet wird, verlassen Sauerstoffmoleküle die roten Blutkörperchen und bewegen sich in die Zellen und weiter zu mikroskopisch kleinen Organellen, die aussehen wie zigarrenförmige Luftschiffe und im Zellplasma schweben. Das sind die Mitochondrien, die Kraftwerke des Lebens. Mithilfe von Sauerstoff produzieren sie die Energie, ohne die wir keinen einzigen Gedanken fassen könnten und ohne die unser Herz nicht schlagen würde. Feuer kann nur brennen, wenn Sauerstoff zur Verfügung steht. Er umgibt uns atmosphärisch und wirkt noch tief in unserem Innersten. Viele Kulturen glauben daher, ein Energiefeld durchziehe nicht nur die Welt, sondern auch alle Lebewesen. Taoisten nennen es *Chi*, Hin-

dus *Prana*. Energie ist Leben, und transportiert wird sie im Blut.

Der hohe Blutbedarf des Gehirns

Im Blut kreuzen sich die großen Ströme unserer Existenz. Es kann Krankheiten übertragen und ist zugleich Medizin. Es kann Leben nehmen und hervorbringen. Viele Menschen wissen aus dem Sonntagabendkrimi, dass ein Tropfen genügt, um durch eine DNA-Analyse die komplette genetische Identität eines Menschen herauszufinden. Dass Blut auch unser



Obwohl unser Gehirn nur zwei Prozent des Körpergewichts ausmacht, erhält es 15 Prozent und mehr des verfügbaren Blutes. Menschen brauchen nicht nur Energie in den Gehirnzellen, um ihre Ideen umzusetzen, sondern auch die Inspiration dazu, den zündenden Funken, durch den die Idee entsteht.

individuelles Bewusstsein nährt und die Wahrnehmung des Selbst und der Welt beeinflusst, ist weitgehend unbekannt. Es strömt nämlich vermehrt jenen Gehirnregionen zu, die besonders aktiv sind, wenn wir z.B. tanzen, kämpfen oder philosophieren.

Dieses faszinierende Schauspiel kann in der funktionellen Magnetresonanztomografie (fMRT) sichtbar gemacht werden. Sie ist wie eine Kamera, mit der Neurowissenschaftler hinter die Vorhänge unseres Verhaltens und Erlebens blicken. Und das funktioniert so: Die Sauerstoffmoleküle in den roten Blutkörperchen sind gebunden an das Eisenprotein Hämoglobin, das eine Besonderheit hat, nämlich einen Kern aus einem Eisenatom. Damit ist Hämoglobin magnetisch wie ein Kompass, und seine magnetischen Eigenschaften ändern sich mit dem Transport von Sauerstoff aus der Atemluft. Die winzigen Änderungen des Magnetfelds frischen sauerstoffreichen Bluts im Vergleich zum venösen Blut werden im fMRT durch den sogenannten BOLD(Blood Oxygen Level Dependent)-Effekt gemessen und anschaulich in Farben übersetzt. Neurowissenschaftler sagen dann auch, eine Ge-

hirnregion beginne zu leuchten, sei also aktiv. Unser Gehirn sehen sie gemeinhin als den Leuchtturm unseres Bewusstseins an.

Doch die farbig leuchtenden Areale sind nicht etwa der Nachweis direkter neuronaler Aktivität, wie oft fälschlich vermutet wird, sondern farblich sichtbar gemachter Blutfluss. Unsere Gehirne sind weitgehend identische Materie. Doch was wir damit machen und fühlen, ist unterschiedlich. Was sie unterscheidet, sind Ströme von Energie in den Netzwerken ihrer Blutgefäße und neuronalen Schaltkreise. Unser individuelles Bewusstsein ist ein energetischer Zustand, der sehr viel Energie verbraucht. Obwohl unser Gehirn nur zwei Prozent des Körpergewichts ausmacht, erhält es 15 Prozent und mehr des verfügbaren Blutes. Menschen brauchen nicht nur Energie in den Gehirnzellen, um ihre Ideen umzusetzen, sondern auch die Inspiration dazu, den zündenden Funken, durch den die Idee entsteht. Gibt es also einen Zusammenhang zwischen der Inspiration als Akt des Luftholens und inspirierenden Prozessen in unseren Gehirnen? Diese Frage beschäftigt Wissenschaftler seit Jahrzehnten.

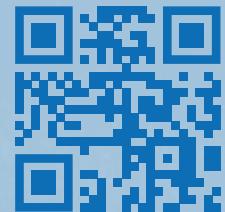
Eine verblüffende Entdeckung

1964 wurde von dem Neurologen Hans Helmut Kornhuber in unserem Gehirn eine Aktivität gemessen, ein winziger Energieimpuls, welcher der Ausübung einer freiwilligen Körperbewegung vorausgeht. Die Teilnehmer einer Studie wurden damals gebeten, zu völlig beliebigen Zeitpunkten mit ihrem Zeigefinger einen Knopf zu drücken. Faszinierenderweise wurde ungefähr 300 Millisekunden vor der bewussten und gewollten Fingerbewegung ein Stromimpuls im Gehirn gemessen. Die Forschergruppe um Kornhuber bezeichnete ihn als das Bereitschaftssignal, den Knopf zu drücken. Das Erstaunliche war, dass den Studienteilnehmern ihr eigenes Bereitschaftssignal nicht bewusst war. Sie wussten nicht, dass sie den Knopf gleich drücken würden, ihr Gehirn aber schon! Seither wird das Bereitschaftssignal interpretiert als die unbewusste Ursache einer bewussten Willenshandlung, verbunden mit der Frage: Woher kommt dieses Signal und wer macht es? Die Tatsache selbst ist eine ziemliche Herausforderung für die Annahme, dass der Mensch einen freien Willen habe, und wird unter Neurowissen-

CAS-Studienlehrgänge die Freude verbreiten:

- Achtsamkeit im Alltag und in der Führung
- Resilienz und Positive Psychologie
- Krisenbegleitung mit Achtsamkeit
- Mindful Leadership

Meistern Sie die Kunst der **Achtsamkeit**, stärken Sie Ihre **mentale Widerstandskraft** und bereichern Sie Ihre **Führungskompetenz**.



«Wenn wir Freude am Leben haben, kommen die Glücksmomente von selber.» Ernst Ferstl

www.achtsamkeit.swiss

Achtsamkeit Schweiz AG
CH-5600 Lenzburg
+41 62 888 87 87
info@achtsamkeit.swiss

eduPROVED
further education radar

schaftlern und Philosophen heiß diskutiert.

Um der Sache auf den Grund zu gehen, wurde Kornhubers Experiment 2020 wiederholt. Diesmal wurde nicht nur das Bereitschaftssignal gemessen, sondern auch der Atemzyklus beobachtet. Zur Verblüffung der Forscher war das Bereitschaftssignal am stärksten in der Einatmung, also der Inspiration. Die tatsächliche Fingerbewegung erfolgte nach einem kurzen Zeitintervall während der Ausatmungsphase. Interessanterweise waren sich die allermeisten Teilnehmer ihrer Atmung nicht bewusst, konnten also im Nachhinein nicht sagen, ob sie den Knopf während der Einatmung oder während der Ausatmung gedrückt hatten. Dieses Experiment zeigt eindrucksvoll, wie der Atem einen fundamentalen Aspekt unseres Bewusstseins beeinflusst und uns dazu „inspiriert“, mit freiem Willen eine Zeigefingerbewegung auszuführen. Inspiration ist somit nicht nur Luft holen, sondern im wahrsten Sinne des Wortes inspirierend, also begeisternd. Und vielleicht war es genau diese Inspiration, die Michelangelo veranlasste, ein Detail in seinem berührenden Deckengemälde *Die Erschaffung Adams* in der Sixtinischen Kapelle folgendermaßen darzustellen: Gott und Adam berühren einander willentlich mit dem ausgestreckten Zeigefinger.

Ob Sie nun an Kunst glauben oder Kommerz, Gott oder den Teufel, an nichts oder die Wissenschaft, eins ist sicher: Solange Sie atmen, werden Sie inspiriert, sind Sie spirituell – ob Sie wollen oder nicht. Das ist keine Esoterik, sondern Physiologie.

Dr. med. Reinhard Friedl ist Facharzt für alles, was mit dem Herzen zu tun hat. Er leitet eine Privatarztpraxis für ganzheitliche Herzmedizin.

Reinhard Friedl: *Der Fluss des Lebens. Wie Körper und Geist, Wirtschaft und Kultur mit unserem roten Organ verwoben sind*, Goldmann Verlag 2023

Reinhard Friedl: *Der Takt des Lebens. Warum das Herz unser wichtigstes Sinnesorgan ist*, Goldmann 2019

www.herzzeit.de

IO- 28. Juli

"Buddhismus und Medizin"
Akademischer Sommerkurs

mit Dr. John Dunne, Dr. James Gentry und Dr. Ana C. Lopes



Einzelretreats, Seminare und Praxisklausuren in entspannter Atmosphäre
Umgeben von Natur, gut zu erreichen, lebendige Gemeinschaft



Überraschend gute Laune

Achtsamkeit bedeutet vor allem, Dingen Aufmerksamkeit zu schenken, die sonst keine bekommen. Heike Mayer unternimmt einen Versuch in eigener Sache.

Eine **Kolumne** von Heike Mayer | **Foto:** Lothar Hennig

Ein angenehmer Sommertag, ich gehe in der Mittagspause spazieren. Vergnügt schlendere ich durch die Straßen. Ja, vergnügt bin ich, richtig vergnügt. Als mir das bewusst wird, stütze ich. Dass ich heiter gestimmt bin, kommt häufiger vor, aber so strahlender Laune wie gerade, das ist nicht die Regel. Da es keinen äußereren Anlass für diese auffallend positive Stimmung gibt, werde ich neugierig.

Woher weiß ich eigentlich, dass ich so „richtig vergnügt“ bin? Wir sind es ja vielleicht gewohnt, zu sagen, wie es uns geht, doch selten nehmen wir uns Zeit, um zu schauen, worauf sich eine solche Einschätzung eigentlich gründet. Was ist anders, dass mir gerade so angenehm zumute ist? Da ich mir keines äußeren Grunds bewusst bin, gibt es vielleicht etwas in meinem Inneren?

Ich öffne meine Sinne weit. Nehme das Sonnenlicht wahr, Wärme auf der Haut, den Gesang der Vögel ..., Dinge, die ich zu schätzen weiß, die es aber oft genug nicht schaffen, mich in eine gehobene Stimmung zu versetzen. Weiterforschen: Was ist anders? Ich bemerke meinen Körper und wie er sich bewegt. Mir fällt auf, dass meine Schritte ungewöhnlich sind: energievoller, federnder und – ja, das macht besonders viel aus! – meine Schultern bewegen sich deutlich mehr als sonst. Mein Kopf ist aufrechter, mein Blick geht in die Weite und die Arme tanzen links und rechts am Körper rhythmisch auf und ab. Eine lebendige, freie Bewegung, wie man sie bei Erwachsenen selten, aber oft

bei Kindern sieht. Zum Test halte ich die Schultern erst etwas steifer und lasse sie dann wieder in den beschwingten Rhythmus los. Die unmittelbare Auswirkung auf mein Lebensgefühl ist verblüffend.

Meine Seminarteilnehmer lasse ich seither oft eine kleine Übung ausführen, bei der sie im wahrsten Sinne hautnah erleben, was man aus der Embodiment-Forschung weiß: wie eng die Wechselwirkung zwischen körperlichen Haltungen und Bewegungen und dem psychischen Zustand ist. Eine Minute „gehen, als ob“ man in deprimierter Stimmung wäre: Die Schritte werden schleppender, der Blick richtet sich zu Boden, die Aufmerksamkeit verengt sich, die Stimmung sinkt. Eine Minute „gehen, als ob“ man vergnügt wäre, und die Leute bewegen sich auf einmal ziemlich ähnlich wie ich während dieses Mittagsspaziergangs – und die Laune folgt dem Körper. Mögen Sie es einmal ausprobieren? Unsere Körperhaltung und die Art, uns zu bewegen, sind nicht nur Ausdruck unseres inneren Zustandes, sondern können umgekehrt direkt unsere Gefühle und Gedanken beeinflussen. Ein paar Schritte gehen, als wären Sie mit Pippi Langstrumpf unterwegs, das ist gute Laune to go.

Heike Mayer ist Achtsamkeitstrainerin, MBSR-Ausbilderin und IFS-Therapeutin in München.

Arbeit & Unternehmen

Die Aufmerksamkeit auf jeden einzelnen Schritt lenken, keine Energie verschwenden mit Gedanken an die Zukunft oder „Was wäre, wenn“. So lief ich, was das Zeug hielt, einen Schritt nach dem anderen, völlig fokussiert die letzten Kilometer und mit einem Endspurt über den roten Teppich in die Frankfurter Festhalle ein und erreichte in 2:59:54 das Ziel.

HANNA TEMPELHAGEN



**BRAUCHT
FÜHRUNG
EGO?**

Was braucht eine gute Führung? Dieser Frage geht der Business-Coach und Manager Edgar Geiselhardt in seinem Beitrag nach und hinterfragt, welche Rolle das Ego in alldem spielt.

Text: Edgar Geiselhardt | **Illustration:** Studiostoks

Führung ist kompliziert. Dieser Eindruck entsteht, wenn man die Literatur der letzten Jahrzehnte überfliegt. Es gibt kaum ein Wirtschaftsthema, über das so viel geschrieben worden ist. Da erfährt man unter anderem von sieben Geheimnissen, acht Ritualen, zwölf Leitsätzen, 33 Strategien oder 55 Taktiken der Führung. Oder man kann lernen, agil, authentisch, charismatisch, essenziell, heroisch, postheroisch, inspirierend oder mindful zu führen oder sich gleich an internationalen Größen wie dem Rockstar Bruce Springsteen („The Boss“) oder dem Trainer von Real Madrid, Carlo Ancelotti, zu orientieren. Einig sind sich die Autoren lediglich in einem Punkt: Gute Führung ist wichtig.

Was bedeutet gute Führung?

Führen bedeutet im Kern, Menschen zu motivieren und dabei zu unterstützen, durch bewusstes Handeln Ziele zu erreichen und Resultate zu erzielen. Das klingt nüchtern und wird oft verwechselt mit dem, was Führen nicht bedeutet. Nämlich: möglichst beliebt sein; es allen recht machen wollen; für gute Stimmung sorgen; möglichst viel selbst machen; sich selbst verwirklichen.

Führung ist vor allem dann wichtig, wenn sich Rahmenbedingungen ändern, Ziele nicht richtig verstanden oder aus den Augen verloren werden, es zu Spannungen und Konflikten kommt, Regeln verletzt werden, Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sich gezielt weiterentwickeln wollen oder Anleitung brauchen. Wenn alle wissen, wo es langgeht, und die unterschiedlichen Erfahrungen und Fähigkeiten gut zusammenwirken, braucht es keine Führung. Zum mindest keine, die sich aktiv einmischt. Für Personen mit ausgeprägtem Ego ist das schwer auszuhalten.

Ständige Veränderungen und unvorhersehbare Brüche lösen Stabilität und Kontinuität

in vielen Lebensbereichen zunehmend auf. Damit verlieren auch alte Führungs- und Organisationsschemata, die durch Hierarchie, Einteilung in Zuständigkeitsbereiche und Kontrolle gekennzeichnet sind, an Bedeutung. Die Herausforderungen der Führung bestehen heute vor allem darin, Ideen und Informationen zu managen und Interaktionen flexibel und effektiv zu gestalten. Ego ist dabei hinderlich.

Eckhart Tolle charakterisiert in seinem Buch *Eine neue Erde* das Ego als „eine Zusammenballung sich ständig wiederholender Gedankenformen und konditionierter mental-emotionaler Muster“. Es „nutzt Menschen und Situationen aus, um zu bekommen, was es will“, und wird geleitet von dem Bedürfnis, „sich hervorzu tun, etwas Besonderes zu sein und alles unter Kontrolle zu haben“. Personen mit ausgeprägtem Ego vertrauen letztlich nur den eigenen Fähigkeiten und sind davon überzeugt, dass es ohne sie nicht geht. Sie führen von oben herab und oft auch herablassend.

Im buddhistischen Sinn lässt sich „Ego“ als eine gesteigerte Form der Ichbezogenheit verstehen. Personen mit starkem Ego unterliegen

Führung ist vor allem dann wichtig, wenn sich Rahmenbedingungen ändern, Ziele nicht richtig verstanden oder aus den Augen verloren werden.

Gute Führung braucht Offenheit, Mut und Willen: Offenheit für Situationen und Menschen, Mut, sich auf neue Ideen einzulassen und neue Wege zu gehen, und den Willen, zu gestalten, andere mitzunehmen und sich den gegebenen Umständen anzupassen.

nicht nur der Illusion, es gäbe einen stabilen Wesenskern „Ich“, sondern machen ihre Ich-bezogenheit zum Maß aller Dinge. Sie haben keine Distanz zu ihren Vorstellungen, Denk- und Handlungsmustern. Die Wirklichkeit muss sich nach ihren Vorstellungen richten, nicht umgekehrt. Wenn zu solch einem Ego eine starke Machtposition hinzukommt, entwickelt sich eine Kultur, die auf Anpassung, Unterwerfung und Zwang beruht. In einer Welt, in der es darum geht, sich schnell und flexibel auf Veränderungen einzustellen, führt ein stark dem Ego verhaftetes Verhalten früher oder später in eine Sackgasse.

Ichstärke statt Ego

Gute Führung braucht Offenheit, Mut und Willen: Offenheit für Situationen und Menschen, Mut, sich auf neue Ideen einzulassen und neue Wege zu gehen, und den Willen, zu gestalten, andere mitzunehmen und sich den gegebenen Umständen anzupassen.

Das Umfeld vieler Organisationen ist stark kompetitiv. Organisationen müssen sich mit ihren Produkten und Dienstleistungen im Wettbewerb mit Konkurrenten behaupten. Sonst gehen sie früher oder später unter. Dadurch entsteht zwangsläufig Druck, den Führungskräfte in Organisationen aushalten und managen müssen. In solchen Szenarien ist

Führung kein lustvolles Surfen auf den Wellen der Veränderung. Es braucht standhalten, klar bleiben und bewusst handeln im Strudel von Komplexität, Geschwindigkeit und Unsicherheit. Mit anderen Worten: Ichstärke.

Im Lexikon der Psychologie des Spektrum-Verlags wird Ichstärke definiert als „Leistungsfähigkeit des Ichs bei der Anpassung an die soziale Wirklichkeit und bei der Verarbeitung von Belastungen“. Auf den ersten Blick scheinen das psychoanalytische Konzept „Ichstärke“ und das buddhistische Konzept „Nicht-Ich“ einander auszuschließen. Doch auch in der buddhistischen Lehre geht es nicht darum, ein „Ich“ aufzulösen, sondern darum, seinen prozesshaften Charakter zu erkennen. Die Qualitäten der „Ichstärke“ sind durchaus kompatibel mit einem erwachenden Geist. Der buddhistische Lehrer Jack Kornfield schreibt in dem Buch *Nach der Erleuchtung Wäsche waschen und Kartoffeln schälen*: „Zur unterscheidenden Weisheit gehört es, dass man Grenzen setzt, Ja und Nein sagt, für die Gerechtigkeit eintritt und praktische Nächstenliebe übt. Sie wird zu einem selbstlosen und furchtlosen Ausdruck klugen Nichtanhaftens.“ Gerade in Anforderungsprofilen für sehr bewegte Kontexte finden sich diese Qualitäten – wenn auch in anderen Worten – häufig wieder.

Wenn Führung beinhaltet, in schwierigen Phasen Kurs zu halten und glaubwürdig realistische Zuversicht zu verkörpern, setzt das voraus, dass sich die Person in der Führungsrolle mit sich verändernden Rahmenbedingungen und den damit verknüpften Belastungen konstruktiv auseinandersetzt. Sich wegducken, lamentieren oder aggressives Verhalten sind in solchen Phasen nicht professionell. Egodominierter Steuern und Kontrollieren genauso wenig.

Achtsam und strategisch führen

Achtsame Führungskräfte sind in der Lage, Dinge multiperspektivisch zu betrachten. Sie unterscheiden, was wirklich wichtig und was weniger wichtig ist, und richten ihr Handeln danach aus. Insofern sind sie bestimmten Dingen gegenüber tatsächlich bewusst gleichgültiger, denjenigen nämlich, die sie als wenig oder nicht relevant erkannt haben. Einseitige und zu starke Identifikationen mit einem Thema oder einer Lösung behindern

SEIT 39 JAHREN



in der Regel eine umfassende Sicht auf die Situation und ihren Kontext. Nichtidentifikation schafft Raum für eine offene Sicht.

Gilt das auch für strategisch ausgerichtete Führung? Strategien beruhen immer auf Annahmen, wie die Welt sein sollte bzw. wie sie gestaltet werden soll. Im guten Fall gründen Strategien auf rational abgeleiteten Plausibilitäten, im schlechteren auf egobezogenen Vorstellungen. Im Kern sind sie mentale Konstrukte über Zukünftiges und damit abstrakt. Achtsame Führungskräfte sind in der Lage, die Spannung zwischen gegenwärtig angemessenem Handeln und Handlungsnotwendigkeiten aufgrund einer zukunftsorientierten Strategie auszuhalten und bewusst abzuwegen: Was sind die Konsequenzen, wenn ich meine Entscheidungen an den Notwendigkeiten der Gegenwart bzw. an der strategisch antizipierten Zukunft ausrichte? Sie entscheiden mutig, menschlich und ethisch.

Gibt es die ideale Führungskraft?

Die vielfältigen Anforderungsprofile an Führungskräfte suggerieren, dass es so etwas wie eine ideale Führungspersönlichkeit gibt. In der Regel handelt es sich dabei jedoch um „eierlegende Wollmilchsäue“, die in der Wirklichkeit äußerst rar sind. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass zwar viele Einzelmmerkmale mit erfolgreicher Führung korrelieren, z.B. Alter, Größe, Gewicht, Intelligenz, Schulerfolg, Dominanz, Verlässlichkeit, soziales Geschick, Kooperationsbereitschaft. Meist sind es jedoch nur wenige Merkmale und zudem widersprechen sie einander häufig. Die ideale Führungspersönlichkeit gibt es nicht. Reinhard K. Sprenger, einer der Vordenker zum Thema Führung im deutschsprachigen Raum, schreibt in seinem Buch *Radikal führen*: „Heute liegt eine große Herausforderung für jede Führungskraft in ihrer persönlichen Bewusstseinsentwicklung zu mehr innerer Gelassenheit, zu mehr Angstfreiheit und Vertrauen zu sich selbst und anderen.“

www.advancedleadership.de



Allein reisen.
Gemeinschaft erleben.



Zu sich selbst finden.



Reise- & Seminar-
veranstalter.

Reisen, die Sie
in die Welt führen
und gleichzeitig
nach Innen.

Unsere Angebote
sind speziell für
Menschen, die mehr
von ihrem Urlaub
erwarten.

Wir übernehmen die
Organisation und Abwicklung
Ihrer Seminare in
ausgewählten
Zentren am Meer.

Erleben Sie die Vielfalt!

YOGA • MEDITATION • KREATIV-URLAUB • TAI CHI & QI GONG
AYURVEDA • WAL- & DELFINREISEN • WÜSTENREISEN

www.inside-travel.com
Wir beraten Sie gerne: 0049 (0)8071 2781

achtsamkeits
zentrum.berlin



MBSR-Ausbildung

incl. Achtsamkeit in Unternehmen

MBSR-Lehrer*innen-Ausbildung – mit zwanzigjähriger
Unterrichtserfahrung. Anerkannt vom MBSR-MBCT Verband e.V.
Beginn September 2024 – Dauer 16 Monate
non residential – in Berlin-Mitte



Günter Hudasch & Team

Meditation in Bewegung

Mindful Running

Hanna Tempelhagen gehört zu den wenigen Langstreckenläuferinnen, denen es gelungen ist, die magische Marke im Marathon von unter drei Stunden zu knacken. Damit begeistert sie als Coach in Unternehmen nicht nur Führungskräfte, die von so viel Disziplin und Ausdauer beeindruckt sind. Doch der Achtsamkeitslehrerin geht es gar nicht darum, schneller und weiter zu laufen, sondern genau zu spüren, was beim Laufen im Körper passiert. Hier erzählt sie von ihren Erfolgen und wie sie von der Marathonsiegerin zur achtsamen Läuferin und Trainerin für Mindful Running geworden ist.

Text: Hanna Tempelhagen



Frankfurt am Main, Sonntag, der 29. Oktober 2017. Zehntausende Läufer und Läuferinnen haben sich an diesem Morgen auf den Weg gemacht, um durch die Mainmetropole zu laufen, und zwar 42,195 Kilometer – so lang ist ein Marathon. Für die einen ist es das erste Mal, andere sind die Königsdistanz schon oft gelaufen. Alle haben sich mehr oder weniger lange auf diesen Tag vorbereitet – viele sind dafür über Wochen morgens im Dunkeln vor der Arbeit gelaufen, haben nach Feierabend dem inneren Schweinehund getrotzt und Kilometer geschrubbt und an den Wochenenden Familienausflüge oder Partynächte gegen Drei-Stunden-Läufe getauscht.



Von oben links nach unten rechts: angeleiteter Mindful Run; Mind-Body-Warm-up vor dem Lauf; Erfahrungsaustausch; Mind-Body-Cool-down: Dankbarkeitsübung nach dem Mindful Run.

Marathon zu laufen, erfordert Commitment, Disziplin, Ausdauer, Fruststrationstoleranz oder Resilienz. Qualitäten, die auch Führungskräften zugesprochen werden. Alles für diesen einen Tag, an dem die gesamte Vorbereitung, jedes Mosaiksteinchen sich zusammenfügen muss, damit es am Ende gelingt – mit dem Finish und der neuen Bestzeit – und sich dieses unbeschreibliche Glücksgefühl einstellt, auch Runner's High genannt.

Ich erinnere mich noch zu gut an diesen kalten, stürmischen Oktobermorgen. Denn auch ich stand damals an der Startlinie, als eine von 15 ausgewählten Läuferinnen und Läufern, die sich zusammen mit dem deutschen Langstreckenläufer Philipp Pflieger sechs Monate lang auf einen Marathon in unter drei Stunden vorbereitet hatten. Die Drei-Stunden-Marke

ist für viele Hobbyläufer eine magische Grenze.

Wenn ich bei Vorträgen von diesem Lauf erzähle, wird es im Publikum immer ganz ruhig. Denn am Ende war es verdammt knapp. Bis Kilometer 38 war ich noch auf Kurs, dann wurde es richtig hart. Zwischen den Wolkenkratzern pfiff der Wind mir und den anderen Läufern nur so entgegen, ich kam kaum von der Stelle. Und da tauchte dieser Gedanke inmitten der Anstrengung auf, als ich die abnehmende Pace (Zeit/Kilometer) auf der Uhr sah: „Ach Hanna, lass gut sein, es ist vorbei, das schaffst du nicht mehr.“ Doch genau in diesem Moment machte es Klick – wie in der Meditation, wenn die Aufmerksamkeit abschweift und dich Gedanken ganz woandershin tragen und du plötzlich wieder „auftauchst“, dich an die Intention

der Meditation erinnerst, z.B., den Atem zu beobachten. In diesem Augenblick war klar: Gedanken sind Gedanken, es gilt jetzt, einfach zu laufen. Die Aufmerksamkeit auf jeden einzelnen Schritt lenken, nur diesen einen Schritt und den nächsten – keine Energie verschwenden mit Gedanken an die Zukunft oder „Was wäre, wenn“. Und so lief ich, was das Zeug hielte, einen Schritt nach dem anderen, völlig fokussiert die letzten Kilometer und mit einem Endspurt über den roten Teppich in die Frankfurter Festhalle ein und erreichte in 2:59:54 das Ziel.

Neben meiner jahrelangen Erfahrung in der Unternehmensberatung bin ich eine erfahrene MBSR-/MSC-Lehrerin und zweifache deutsche Meisterin in meiner Altersklasse, habe letztes Jahr beim Chicago Marathon die Wanda Age Group World

Championships gewonnen und noch einige weitere Lauferfolge erzielt. Mit einer Bestzeit von 2 Stunden 47 gehöre ich zur erweiterten deutschen Elite der Frauen. Wenn ich gefragt werde, wie ich das immer wieder schaffe, erzähle ich vom Frankfurt-Marathon. Und von meiner Achtsamkeitspraxis – wie ich sie in mein Laufen und Leben integriert habe und welchen Unterschied das für mich macht.

Eine Entdeckung

Vor rund zehn Jahren führten mich meine positiven Erfahrungen mit dem Laufen und der Achtsamkeit zu der Frage, was eigentlich passiert, wenn beides miteinander verbunden wird. Entstanden ist daraus ein Trainingskonzept, das ich inzwischen als Mindful Running in Workshops, Kursen und Seminaren für Privatpersonen, Sportvereine und in Unternehmen vermittele.

Auch wenn meine Erfolge als Marathonläuferin gerade in Unternehmen immer wieder der „Door Opener“ sind, geht es beim Mindful Running nicht darum, schneller zu laufen und die nächste Bestzeit einzutützen, sondern darum, das eigene Körpergefühl wieder-zubeleben. Es geht um gesunde Routinen, um weniger „Höher, Schneller, Weiter“ und vielmehr darum, wieder mit dem Körper, den eigenen Ressourcen und sich selbst in Einklang zu kommen. Es geht darum, zu lernen, wirklich für sich und die eigene Gesundheit zu sorgen, Grenzen zu setzen und sie nicht permanent zu überschreiten. Achtsamkeit ist längst in Unternehmen angekommen, doch die Kombination aus Achtsamkeit und Laufen spricht Menschen an, die sich mit dem Sitzen nicht so anfreunden können, die die Bewegung brauchen. Und mal ehrlich: Sitzen wir nicht sowieso alle immer mehr?

Es geht beim Mindful Running nicht darum, schneller zu laufen und die nächste Bestzeit einzutützen, sondern darum, das eigene Körpergefühl wieder-zubeleben. Es geht um gesunde Routinen, um weniger „Höher, Schneller, Weiter“ und vielmehr darum, wieder mit dem Körper, den eigenen Ressourcen und sich selbst in Einklang zu kommen.

Durch eine achtsame Haltung beim Laufen – „Wenn ich lauf, dann lauf ich“ – können wir den Moment mit all unseren Sinnen erleben: das, was in uns geschieht, die einzelne Bewegung – z.B. wie sich der Fuß vom Boden abdrückt, das Knie sich hebt, das Bein sich nach vorn schiebt, der Fuß wieder auf den Boden aufsetzt, vielleicht nur der Vorderfuß, vielleicht die ganze Fußsohle, wie die Arme diese Bewegung unterstützen, den Herzschlag, den Atem, die Schweißperlen auf der Haut. Und auch das, was um uns herum geschieht – Geräusche wie das Zwitschern von Vögeln oder die Stadt mit ihren Menschen, Autos, Straßenbahnen ..., Farben, Gerüche wie frisches Heu oder duftender Flieder. Und wenn Gedanken auftauchen, wie an das laufende Projekt, ein herausforderndes Gespräch oder die Besorgungen fürs Wochenende, dann bedeutet Mindful Running, die Gedanken als solche zu erkennen und die Aufmerksamkeit wieder auf das zu lenken, was gerade geschieht: Laufen. Schritt für Schritt.

Im weiteren Sinne steht der Begriff Mindful Running auch für einen Trainingsansatz, der auf der Basis von Laufen, Achtsamkeit und Interventionen der Positiven Psychologie – wie Fokus auf Stärken, Selbstmitgefühl und Dankbarkeit – Stress reduzieren, Burn-out vorbeugen und die körperliche und mentale Gesundheit fördern kann.

Einfach laufen oder Mindful Running?

Viele Unternehmen haben die Wirkung von bewusster aktiver Bewegung auf die Gesundheit erkannt und machen ihren Mitarbeitern im Rahmen ihrer Gesundheitsfürsorge viele entsprechende Angebote, von Yoga über Rückenschulung und Fitnesskurse bis zu Laufgruppen.

Meditation in Bewegung

Mindful Running ist eine Form von Meditation in Bewegung, bei der Achtsamkeits- und Körperwahrnehmungsübungen vor, während und nach dem Laufen miteinander verbunden werden. Es geht nicht um Geschwindigkeit oder Distanz, sondern um den Prozess des Laufens selbst und die Verbindung mit dem eigenen Körper, den Gefühlen, Gedanken und der umgebenden Natur.

Körper, Geist und Heidi - auch Peter ist zum nächsten Achtsamkeitskurs eingeladen.



AUSGEWÄHLTE ANGEBOTE

08. / 09. 06. 2024, BASEL

«Selbstmitgefühl bei Scham»

WORKSHOP MIT CHRIS GERMER
UND REGULA SANER

21.09.2024, MARTHALEN

«Intuitives Bogenschiessen»

WORKSHOP MIT CHRISTINE
GRIEGER-WEHRLI & MICHAEL
WEHRLI

INFOS & ANMELDUNG

[mindfulness.swiss/
aktuelles/weiterbildung/](http://mindfulness.swiss/aktuelles/weiterbildung/)

ACHTSAMKEITSKURSE IN DER SCHWEIZ

Mindfulness.Swiss ist der schweizerische Verband für gelebte Achtsamkeit. Zertifizierte Lehrer*innen bieten Achtsamkeitskurse für alle Lebensbereiche an. Finden Sie den Kurs, der zu Ihrem Bedürfnis passt:

 Jetzt Newsletter abonnieren
Und gratis Bonusmaterial
zum Beitrag downloaden.
www.moment-by-moment.de/newsletter

[www.themindfulspaces.com/de/
mindful-running/](http://www.themindfulspaces.com/de/mindful-running/)



Der Ablauf ist eigentlich bei allen Laufgruppen der gleiche – unabhängig davon, ob sie jetzt von einem Unternehmen, Verein oder einer Marke organisiert sind. Bestenfalls gibt es ein angeleitetes Warm-up, und sobald das GPS-Signal der Laufuhren bereit ist, wird losgelaufen. Zusammen oder in unterschiedlichen Tempogruppen. Die Läuferinnen und Läufer unterhalten sich, die Laufuhren piepen, es werden Fotos und Videos mit dem Handy gemacht und am Ende wird abgeklatscht. Cool-down und Stretching fällt meiner Erfahrung nach meistens weg – keine Zeit und sowieso überbewertet.

Beim Mindful Running ist das anders. So gibt es eine Anleitung zum gemeinsamen Ankommen, ein Innehalten: in den Körper spüren, den Atem wahrnehmen, gedanklich loslassen, was vorher war und später sein wird. Die Anleitung setzt auch die Intention für den Lauf. Danach folgt ein Warm-up der wichtigsten Muskelgruppen fürs Laufen, wobei sich die Teilnehmenden darin üben, die Aufmerksamkeit immer wieder in die Körperfälle zu lenken, die gerade bewegt werden, und dabei auch ihre Atmung wahrzunehmen. Ich nenne diese erste Phase Mind-Body-Warm-up. Meistens wird es schnell still, die Teilnehmenden sind fokussiert bei sich. Und doch gibt es die Verbindung untereinander, über den bewussten Blickkontakt, man schaut sich um, wer alles dabei ist, lächelt einander zu.

Dann beginnt der Mindful Run, die zweite Phase. Wir laufen gemeinsam in der Gruppe los. Ich lade dazu ein, die Laufuhr aus zu lassen oder sogar abzulegen. Für viele ist das ungewohnt, ein Experiment, nach Gefühl zu laufen. Auch beim Mindful Running wird geredet, Austausch ist wichtig.

Doch es gibt bewusste Phasen der Stille, in denen wir z.B. unseren eigenen Schritten lauschen, kleinen Schritten, großen Schritten, die unterschiedlichen Untergründe wahrnehmen, z.B. Wiese, Asphalt, Pflastersteine. Ich lade auch mal dazu ein, die Geschwindigkeit zu erhöhen, bis zur nächsten Straßenlaterne schneller zu laufen, in die Gruppe zurückzutragen und dann den Atem und den Puls wahrzunehmen. Je nachdem, wie lauf erfahren die Gruppe ist, enden wir nach rund 40 Minuten mit einem Mind-Body-Cool-down als dritter Phase – sanftes Stretching und bewusste Körperwahrnehmung.

Mindful Running, das weiß ich aus eigener Erfahrung und den Berichten vieler Teilnehmender, fördert die Körperwahrnehmung, innere Gelassenheit, einen achtsameren Umgang mit den eigenen Ressourcen und unsere Aufmerksamkeit. Beim Laufen erreichst du einen guten Fokus, wenn du dich z.B. auf deine Schritte konzentrierst undzählst, wieviele du zwischen zwei Bäumen schaffst. Noch besser schulst du deine Aufmerksamkeit, indem du automatisches Verhalten vermeidest. Lauf deine Strecke mal in die andere Richtung oder probiere neue Routen aus. Verbinde deine Laufeinheit mit einer Intention. Wichtig ist, dass du regelmäßig übst.

Wir empfehlen

Körperübungen für intensive Emotionen

Manchmal ist es bloß ein Gedanke, der uns durch den Kopf schießt, oder eine unangenehme Erinnerung – und prompt reagieren wir mit Herzrasen, Magenschmerzen, Druck auf der Brust oder einem Gefühl der Erschöpfung. Wie hilfreich wäre es, sich in solchen Mo-



Karolina Friese,
Daniela Botz

Wie der Körper die Seele heilt

Mit Körperübungen intensive Gefühle regulieren

Junfermann Verlag
2024, EUR 28,00

menten selbst beruhigen bzw. stabilisieren zu können! Die Psychotherapeutinnen Karolina Friese und Daniela Botz zeigen in *Wie der Körper die Seele heilt*, wie die Selbstregulation unserer Gefühle durch einfache Körperübungen funktioniert. Aufbauend auf leicht verständlichen und zugleich ausführlichen und wissenschaftlich fundierten Erklärungen der psychischen und physischen

Prozesse, die unseren Gefühlen zugrunde liegen, vermitteln sie das nötige Hintergrundwissen und stellen praktische Übungen vor, um übererregte Zustände wie Angst und Panik oder untererregte Zustände wie depressive Episoden über den Körper selbst regulieren zu lernen. Neben körperorientierten Ansätzen kommen auch verhaltenstherapeutische und achtsamkeitsbasierte Methoden zum Einsatz, die unser eigenes Gefühl von Sicherheit stärken und innere Ruhe fördern. rk

Den Kopf nicht hängen lassen

Permanente Krisen, mangelnde Orientierung, Schwarzmalerei, Überhitzung und Empörung: Ungewisse Zeiten sorgen für Angst, Pessimismus und Melancholie. Negative Nachrichten und schlechte Zukunftsprognosen infizieren unsere Psyche, vergiften unser Denken und fordern unser mentales Immunsystem auf ständig neue Weise heraus. Umso mehr kommt es darauf an, zu verstehen, wie die

psychischen Schutzmechanismen funktionieren und wie man sie bewusst fördern und nutzen kann. Echte Aufklärung leistet da Volker Busch mit seinem neuesten Werk *Kopf*



Volker Busch
Kopf hoch!
Mental gesund und stark in herausfordernden Zeiten
Droemer 2024
EUR 20,00

hoch!. Mit viel Sprachwitz, Charme und Esprit erklärt der bekannte Neurologe, Psychiater und Wissenschaftler die Funktionsweise unseres „mentalen Immunsystems“ und zeigt, welche Strategien uns psychisch stark machen und gesund erhalten. Dazu gehört u.a., unsere Aufmerksamkeit auf das Gute zu lenken, Abschalten zu lernen, Zuversicht zu wagen und – vor allem – den Humor nicht zu verlieren. Auf diese Weise gestärkt kann es uns leichter gelingen, unser Gehirn aus dem Krisenmodus herauszuholen, unsere inneren

Strategien zur Stressbewältigung

Widerstandskräfte zu stärken und uns heiter und zugleich gelassen den Herausforderungen der Gegenwart zu stellen. Lesens- und liebenswert! nc

Revolutionäres Trauma-Verständnis

„Der Mensch ist ein zähes Tier“, sagt George A. Bonanno, renommierter Forscher und Psychologieprofessor am Teachers College der Columbia University. Wenn uns das Schlimmste widerfährt, was man sich vorstellen kann – gewalttätige oder lebensbedrohliche Ereignisse –, erwarten wir in der Regel, dass wir traumatisiert werden und wahrscheinlich eine posttraumatische Belastungsstörung



George A. Bonanno
Das Ende des Traumas
Wie das Wissen über Resilienz unser Traumaverständnis revolutioniert
Klett-Cotta 2024
EUR 39,00

entwickeln. Aber wie hoch ist die Wahrscheinlichkeit, dass dies tatsächlich eintritt? Bonannos Forschungen zufolge sind wir Menschen widerstandsfähiger als gedacht. Seine Botschaft als Wissenschaftler nach über drei Jahrzehnten Forschung: Traumata können überwunden werden, weil die meisten Menschen über Resilienz, natürliche

Widerstandsfähigkeit, verfügen, die es ihnen ermöglicht, auch nach einem schrecklichen Erlebnis in konstruktiver Weise weiterzuleben. Was Psychologen oft zu schnell als „posttraumatische Belastungsstörung“ interpretieren, seien Anzeichen eines natürlichen Prozesses, durch den die betroffene Person lerne, mit einer Situation umzugehen, die sie seelisch stark verletzt hat. Bonanno legt dar, was uns resilenter macht, warum wir es manchmal nicht sind und wie wir traumatischen Stress besser bewältigen können. sa

Endlich wieder Freude spüren

Leicht und easy würde vermutlich kaum jemand sein Leben nennen: Wir leben in herausfordernden Zeiten gesellschaftlicher Krisen, jeder hat zudem sein persönliches Päckchen zu tragen. Kein Wunder, dass unser System eher auf Problembewäl-



Jens Corssen,
Stephanie Ehrenschwendner
Lebensfreude
Kailash Verlag 2024
EUR 22,00

tigung und Überlebenssicherung gepolt ist und damit der Lebensfreude öfter im Wege steht. Wie



Tobias Stächele / Markus Heinrichs / Gregor Domes

Ratgeber Stress und Stressbewältigung

Informationen für Betroffene und Angehörige

Reihe: Ratgeber zur Reihe Fortschritte der Psychotherapie – Band 43

Der Ratgeber beschreibt verschiedene Arten von Stress und erklärt, welche Faktoren dazu beitragen, dass Stress entsteht. Er gibt einen Überblick über eine Vielzahl an Maßnahmen, die helfen, die eigene Stresssituation genauer zu analysieren, das eigene Stressmanagement zu überprüfen sowie stressförderliche Gedanken und Gefühle besser zu kontrollieren. Weiterhin wird aufgezeigt, welche Maßnahmen bei akutem Stress hilfreich sind und wie Entspannungsverfahren zur Stressprävention eingesetzt werden können.

2020, 103 Seiten, Kleinformat, € 9,95 (DE) / € 10,30 (AT) / CHF 14.50, ISBN 978-3-8017-2824-3
Dieser Titel ist auch als eBook erhältlich.



1949–2024 **hogrefe**

wir uns leichter auf freudvolle Momente im Alltag einlassen und so unsere Grundstimmung verbessern können, vermitteln die Autoren in diesem untypischen Sachbuch. Der Psychotherapeut Jens Corssen berät seit 50 Jahren Menschen in Konfliktsituationen. Für sein neues Buch hat er sich mit der Autorin Stephanie Ehrenschwendner zusammengetan. Sie erzählen die Geschichte von fünf ganz unterschiedlichen Freunden, die sich dazu verabreden, bewusst mehr Freude in ihr Leben zu bringen. Die Leser können deren Gefühle, Gespräche und Entwicklungen miterleben und sehen, wie ihr empathischer Austausch einen Resonanzboden schafft, auf dem sich ihre Stimmung tatsächlich nach und nach bessert. Ergänzt wird die Story durch praktische Tipps, wie man sein Leben positiv gestalten kann. Ein unterhaltsames Transformationsbuch mit der klaren Botschaft: Mehr Lebensfreude ist möglich! sa

Werde zum Regisseur deines Lebens!

Selbstsabotage ist ein zerstörisches Verhalten, mit dem Menschen sich selbst zum Scheitern bringen und dem eigenen Glück und Erfolg im Weg stehen – bewusst oder unbewusst. Die Ursachen hierfür sind vielfältig und können zunächst ganz harmlos daherkommen. Wie bei der Autorin und psychologischen Beraterin

Lamiya Pitassi, die im Prolog zu ihrem Buch *Sabotiere ich mich selbst?* verrät, dass es bei ihr die Überanpassung war, die sie zur Musterschülerin und zum „Beispiel für gelungene Integration“ machte, worüber sie allerdings ihre eigenen Ziele und Bedürfnisse völlig aus den Augen verlor. Mithilfe vieler aufschlussreicher Fallgeschichten aus Alltag und Praxis beleuchtet die erfolgreiche Psychologie-Influencerin die verschiedenen Facetten und Formen der Selbstsabotage und zeigt auf, wie sie erkannt, verstanden und überwunden werden können. Der ausführliche Praxisteil mit inspirierenden Reflexionsfragen hilft



Lamiya Pitassi
Sabotiere ich mich selbst?
GU Verlag 2024
EUR 17,99

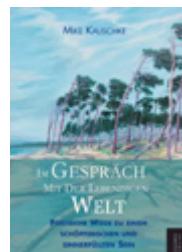
den Leserinnen und Lesern dabei, die eigenen Selbstsabotage-Muster zu verstehen und aufzubrechen, um endlich die Schätze zu entdecken, die in ihnen schlummern und die nur darauf warten, gehoben zu werden. rk

Die Neuverzauberung der Welt

„Es ist Krieg und ich schreibe über Poesie. Allein schon dieser Satz lässt mich stocken,

wenn ich ihn vor mir sehe“, schreibt Mike Kauschke in seinem neuen Buch *Im Gespräch mit der lebendigen Welt*.

Gleichzeitig ist er davon überzeugt, dass wir gerade in solch bedrohlichen, unsicheren Zeiten die Poesie und eine poeti-



Mike Kauschke
Im Gespräch mit der lebendigen Welt
Poetische Wege zu einem schöpferischen und sinnerfüllten Sein
Phänomen-Verlag
2024, EUR 29,90

sche Beziehung zur Welt besonders dringend brauchen. Kauschke versteht das Poetische als eine Lebenshaltung der Verbundenheit und Gestaltungskraft und eröffnet in seinen Texten mit Bezügen auf Kunst, Philosophie, Mystik, Wissenschaft, Psychologie, Kosmologie, integrales und metamodernes Denken ein Weltverständnis, das unser Leben „inmitten von Wunden und Wundern“ neu verzaubern kann. Poesie sei ein Weg, wie wir tiefen Sinn finden und unsere schöpferischen Kräfte entfalten können, indem wir das Leben bewusst mit allen Sinnen wahrnehmen, ihm lauschen und antworten. „Poesie öffnet eine Tür / in die Tiefe des spürenden Verstehens und in die Weite unseres möglichen Werdens. / Im Hören werden wir wach.“ sa

„Ein Moment von Selbstmitgefühl kann deinen ganzen Tag verändern. Eine Reihe solcher Momente dein ganzes Leben.“

Chris Germer

Achtsames Selbstmitgefühl

... kann man lernen.
Jetzt entdecken:

- MSC-Ausbildungen
- MSC-8-Wochenkurse
- Wochenend-Seminare
 - Bücher / Texte
 - Audios und Webinare

www.arbor-seminare.de/
selbstmitgefühl

Neuerscheinung



464 Seiten · 28 Euro,
ISBN 978-3-86781-392-1
auch als E-Book erhältlich

www.arbor-verlag.de

arbor

Für ein Leben in Achtsamkeit

Nervennahrung: starker Körper, starke Psyche

Kann schlechte Ernährung unsere Stimmung dauerhaft negativ beeinflussen und werden wir durch gute Nahrungsmittel wieder fröhlicher? Die nachgewiesene Verbindung zwischen Darm und Gehirn (Darm-Hirn-Achse) ist in der Wissenschaft ein junges, vielversprechendes Feld. In ihrem Ratgeber *Hello Psyche, hier ist dein Darm* erkundet die Ernährungsexpertin Lara Opfermann die Auswirkungen des Verdauungssystems auf unsere mentale Gesundheit. Die Autorin stellt die komplexen



Lara Opfermann
**Hello Psyche,
hier ist dein
Darm**
Gräfe & Unzer 2024
EUR 19,99

wissenschaftlichen Erkenntnisse auf leicht verständliche Art und Weise dar und gibt praktische Tipps zur Verbesserung der Darmgesundheit und des psychischen Wohlbefindens. Wie beeinflussen Ernährung, Bewegung und Stressmanagement eine gesunde Darmflora und sorgen so für eine stabile mentale Verfassung? Über Jahre hat die Ernährungswissenschaftlerin und Psychologin hier persönlich Erfahrungen gesammelt. Sie erklärt, wie wir innerlich wieder ins Gleichge-

wicht zurückfinden, indem wir sowohl Darm als auch Gehirn die beste Nahrung geben. Schon kleine Veränderungen im Alltag können dafür sorgen, dass wir schlechter Stimmung keinen Nährboden bieten und uns schon nach kurzer Zeit wieder kraftvoller und zufriedener fühlen.

sa

Eine sexuelle Entdeckungsreise

Sexualität ist immer noch eins der größten Tabuthemen, und



Angela und
Christoph Kraus
Achtsam Lieben
Eine sexuelle Entde-
ckungsreise für mehr
Sinnlichkeit, Intimität
und Nähe
dition 2022
EUR 24,90

oft läuft es anders, als wir es uns wünschen. Das Prinzip der Achtsamkeit in Sexualität und Berührung zu integrieren, kann ein entscheidender Schlüssel zur Veränderung sein. Denn es ist möglich, ein erfülltes Liebesleben mit mehr Sinnlichkeit, Genuss und Freude zu erfahren. Ein erfrischendes Buch mit Übungen, Wissen, Erfahrungen. Ein separates Workbook ist erhältlich unter: www.achtsam-lieben.de.

Meditieren mit der Zen-Geschichte

Die altchinesische Geschichte *Der Ochs und sein Hirte* beschreibt in zehn illustrierten Gedichten beispielhaft die spirituelle Suche des Menschen. Der Autor Johannes Soth hat die Texte neu gefasst und erläutert. Sein Buch bietet eine optisch wie intellektuell ansprechende und inspirierende Quelle für die Vertiefung der eigenen Praxis.

Shi Yuans zehn Gedichte entstanden um 1150 und gehören bis heute zu den tiefgründigsten Darstellungen der spirituellen Entwicklungsstadien im Übungsweg des Zen-Buddhismus: Vom ersten orientierungslosen Suchen bis zum vollen Durchbruch ins Erwachen werden die wesentlichen Aspekte des Wegs beschrieben.

Angeregt durch seine Zen-Praxis und eine jahrelange Auseinandersetzung mit den sogenannten Ochsenbildern, hat der Religions- und Kunstrehrer Johannes Soth die Gedichte sprachlich neu gefasst, dabei metrisch angepasst und kraftvoll-klar verdichtet. Die Texte wurden in lebendiger Bildsprache von dem japanischen Zen-Mönch Tensho Shubun im 15. Jahrhundert

illustriert und sind im Buch farbig abgedruckt. Bilder und Texte ergänzen einander, legen dabei aber keine Interpretation fest, sondern laden dazu ein, eine Perspektive zu gewinnen. „Die Ochsenbilder und -gedichte sind eine ausgezeichnete Orientierungshilfe und Quelle der Inspiration für alle, die den Geist des Zen tiefer erkennen und in ihrem Leben verwirklichen wollen“, schreibt Soth, der auch als Zen-Lehrer ausgebildet ist.

Wofür steht der Ochse, was bedeutet es, mit dem „gezähmten“ Ochsen heimzureiten, und wie kommt es, dass der Hirte am Ende ohne Ochse „zu Hause“ ankommt? Soth bietet hilfreiche Erläuterungen an, in denen er aus Texten des christlichen Mystikers Meister Eckhart zitiert und so zu einem interreligiösen Dialog inspiriert.

Passende praktische Übungsanleitungen aus der Zen-Praxis helfen dem Leser, auf eine Entdeckungsreise zu sich selbst gehen. Ein inspirierendes Buch, das altes Wissen neu aufbereitet und auch heute noch viele Impulse zum Nachdenken und zur Vertiefung der eigenen Praxis bietet. sa



Johannes Soth ist ausgebildeter Zen-Lehrer und hat die „Körperorientierte Entspannungs- und Konzentrations-Schulung“ (K.E.K.S) entwickelt, die Kinder dabei unterstützt, eigenständige Personen zu werden. Seit 2016 ist er Mitglied der Meister-Eckhart-Gesellschaft. Soth ist Autor mehrerer Veröffentlichungen zum Thema Zen und Meister Eckhart.

Johannes Soth
Zum vollen Leben erwachen
 Meditieren mit der Zen-Geschichte „Der Ochs und sein Hirte“
 Patmos Verlag 2024
 EUR 19,00

Ressourcen & Liebe

Berührung ist etwas Grundlegendes. Unser Leben entsteht aus Berührung, aus dem Dialog zwischen Ei- und Samenzelle. Schon in der achten Woche entwickelt sich der taktile Sinn beim Embryo und damit die Berührungsempfindung. Berührung ist unsere erste Sprache, sie begleitet uns ein Leben lang und ist überlebensnotwendig.

VERA SCHMIDT-RIESE

76 Facts & Figures Unser autonomes Nervensystem

81 On & Off Veranstaltungen, Infos und Tipps

82 Aus der Praxis Berührung – die Kraft, die unter die Haut geht

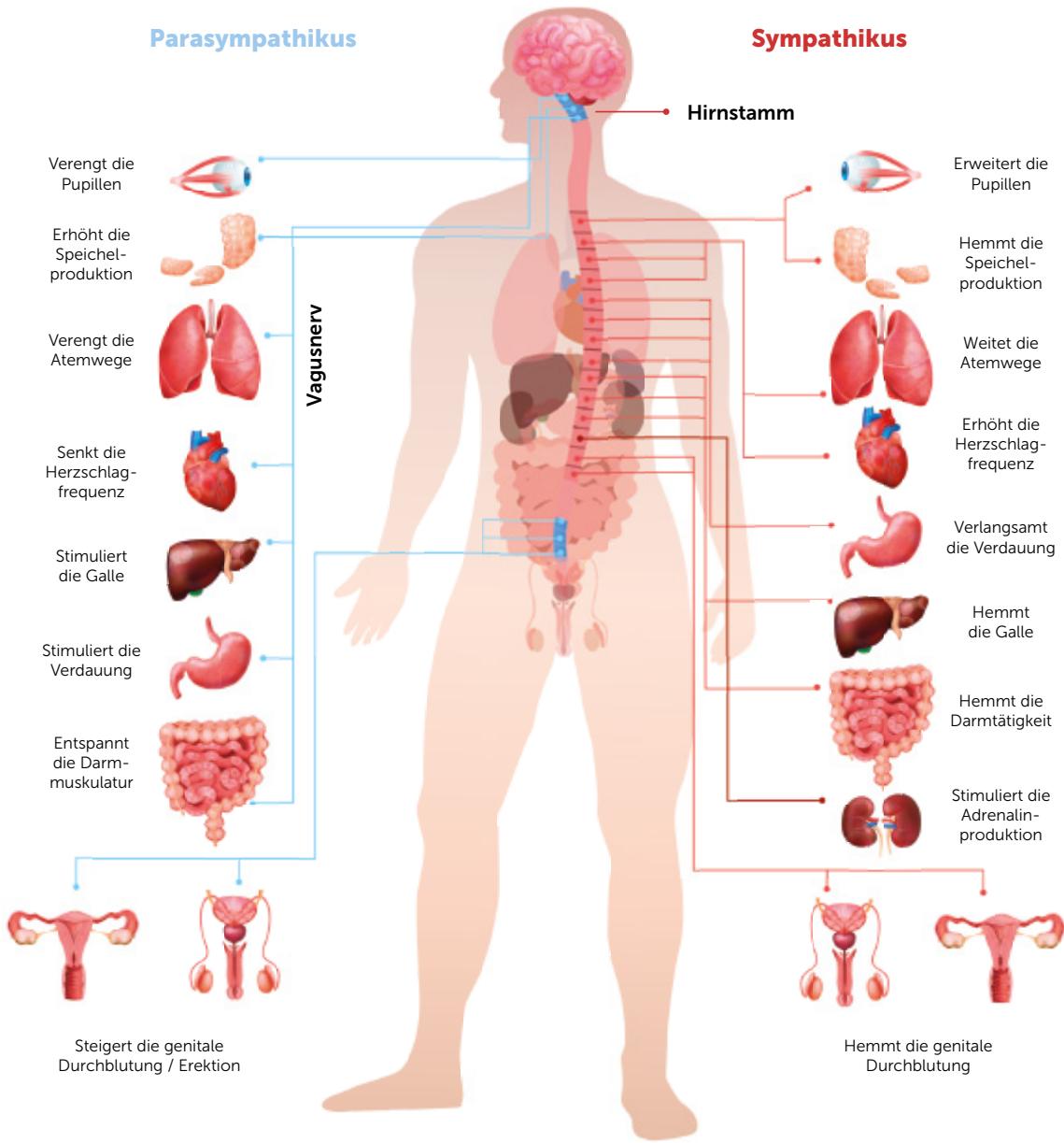
96 Yellow Page Teachings Ajahn Jayasaro: Die Natur der Dinge

Das autonome Nervensystem

Wie Vagus und Sympathikus unseren Körper regulieren

Gerade in Extremsituationen lernen wir uns selbst oft von einer neuen Seite kennen: Wir machen uns bildlich gesprochen vor Angst fast in die Hosen, beginnen zu zittern, sind starr vor Schreck, das Herz schlägt uns bis zum Hals oder wir geraten buchstäblich in Rage. Geschieht das, kennen wir uns oft selbst nicht mehr – so sind wir doch gar nicht, oder? Die Ursache für solche körperlichen Reaktionen, die uns in Stresssituationen unvermittelt überfallen, liegt in der Funktion des autonomen Nervensystems unseres Körpers, das wir – wie der Name schon sagt – nicht willentlich beeinflussen können.

Text: Norbert Classen | **Illustration:** Macrovector



Schematische Darstellung des autonomen Nervensystems: links der vorwiegend entspannend wirkende Parasympathikus mit dem Vagusnerv; rechts der meist anregend wirkende Sympathikus, der u.a. die Produktion des Stresshormons Adrenalin in den Nebennieren stimuliert

Unser autonomes Nervensystem entzieht sich weitgehend der bewussten Kontrolle und Steuerung durch unser zentrales Nervensystem, sprich durch das Gehirn. Warum das so ist, erkennen wir, wenn wir uns die Gesamtheit unseres Nervensystems und die Zusammenarbeit seiner Teile genauer ansehen.

Da gibt es zum einen das zentrale Nervensystem, bestehend aus Rückenmark und Gehirn. Ihm schreibt die Forschung heute die Rolle der Steuerung aller Abläufe im Körper zu. Das ist aber nur zum Teil richtig, denn als Wirbeltiere

haben wir als uraltes stammesgeschichtliches Erbe eine Reihe weiterer Nervensysteme, von denen vor allem das somatische Nervensystem, das autonome Nervensystem und das enterische Nervensystem zu nennen sind.

Das somatische Nervensystem ist uns am besten vertraut, denn es ist eng mit dem zentralen Nervensystem verbunden und steuert bei uns Menschen sowohl die bewusste Wahrnehmung über unsere Sinnesorgane als auch all unsere willentlichen Muskelbewegungen. Ganz anders das autonome Nervensystem: Es ist in der Lage, unseren Körper ohne Steu-

Der Sympathikus aktiviert alle Systeme, die mit Aktion verbunden sind, während der Parasympathikus für Ruhe und Entspannung sorgt. Dabei arbeiten sie trotz gegenseitiger Wirkungen eng zusammen, wie etwa bei der Koordination unseres Herzschlags oder unserer Atmung.

erung durch das Gehirn unterschiedlichen Lebenslagen anzupassen und ununterbrochen die lebenswichtigen Abläufe im Körper wie Atmung, Herzschlag und Stoffwechsel zu regulieren.

Nur in Ausnahmefällen meldet sich das autonome Nervensystem beim Gehirn, etwa wenn die Blase voll ist oder unser Herz zu schnell schlägt. Gewöhnlich bekommen wir seine Tätigkeit kaum mit. Ist uns zum Beispiel zu warm, erhöht das System automatisch die Hautdurchblutung und Schweißbildung, um den Körper herunterzukühlen.

Das enterische Nervensystem, das erst seit Kurzem vom autonomen Nervensystem unterschieden wird, ist ein weiteres hochkomplexes selbstständiges Nervengeflecht, das den gesamten Magen-Darm-Trakt durchzieht. Es besitzt beim Menschen vier- bis fünfmal so viele Neuronen wie das Rückenmark und wird deshalb umgangssprachlich auch „Bauchhirn“ oder „Darmhirn“ genannt. Seine Aufgabe ist es, die Verdauung zu steuern, indem es z.B. die Darmbewegungen und die Aufnahme von Nährstoffen im Darm reguliert. Mit dem Gehirn kommuniziert es lediglich indirekt über Äste des autonomen Nervensystems.

Sympathikus und Parasympathikus

Das autonome Nervensystem besteht aus zwei komplementären Subsystemen, dem Sympathikus und dem Parasympathikus, die im Körper meist als Gegenspieler fungieren und ein inneres Gleichgewicht aufrechterhalten. Der Sympathikus bereitet den Organismus auf körperliche Leistung vor: Er sorgt z.B. dafür, dass unser Herz schneller und kräftiger schlägt, erweitert die Atemwege, damit wir mehr Sauerstoff aufnehmen können, und hemmt die Darmtätigkeit. Der Parasympathikus bewirkt das Gegenteil: Er verengt die Atemwege, senkt die Herzfrequenz und akti-

viert die Verdauung, indem er das enterische Nervensystem stimuliert. Kurz: Der Sympathikus aktiviert alle Systeme, die mit Aktion verbunden sind, während der Parasympathikus für Ruhe und Entspannung sorgt. Dabei arbeiten sie trotz gegenseitiger Wirkungen eng zusammen, wie etwa bei der Koordination unseres Herzschlags oder unserer Atmung.

Beide Systeme sind über das Rückenmark und den Hirnstamm, der aufgrund seines hohen Entwicklungsgeschichtlichen Alters auch als „Reptiliengehirn“ bezeichnet wird, mit unserem Großhirn verbunden, sodass wir z.B. vom Vagus, dem bedeutendsten und längsten Nerv des parasympathischen Systems, über Bauchschmerzen informiert werden. Doch sie können auch – und eben das macht sie autonom – unabhängig vom zentralen Nervensystem reagieren, z.B. in Form von Reflexen. Nur so gelingt es uns, unsere Hand ruckartig zurückzuziehen, wenn wir auf eine heiße Herdplatte fassen. Wenn diese Reaktion über unser Großhirn gesteuert würde, wären die Wege und somit die Zeit viel zu lang, und bis wir reagieren würden, wäre der Schaden beträchtlich. Viele lebenswichtige Reaktionen werden daher bereits auf der Ebene des autonomen Nervensystems in Form von sogenannten Reflexbögen organisiert und umgehen im Notfall weitgehend das Gehirn, auch wenn sie sonst über das Rückenmark oder den Hirnstamm zentral gesteuert werden.

Ein bekanntes Beispiel hierfür ist der Kniestehnenreflex, den ein Arzt mit einem leichten Schlag eines Gummihammers unterhalb der Kniescheibe auslöst – augenblicklich schnellt unser Schienbein nach vorn, um Sehne und Muskulatur vor einem vermeintlich drohenden Schaden zu bewahren. In der Muskulatur wird dabei ein Nervenimpuls erzeugt, der in einem Bogen zurückgeleitet wird und die schützende Bewegung auslöst.

Stressreaktionen

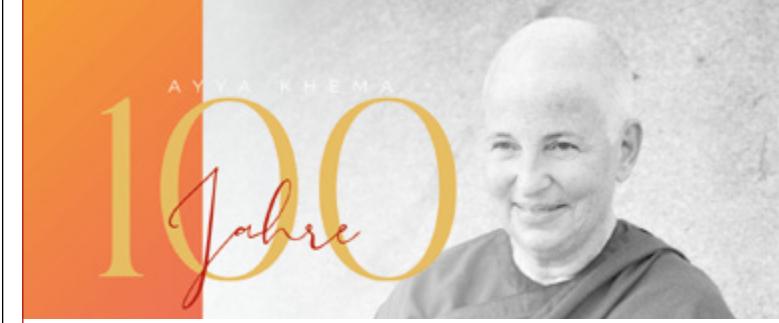
Zu diesen Notfallreaktionen, die über das autonome Nervensystem ablaufen, gehören auch die eingangs erwähnten Symptome, bei denen wir aggressiv werden, flüchten oder in Schockstarre verfallen. Es ist die uralte Flucht-, Kampf- oder Erstarrungsreaktion, die bereits 1915 vom US-amerikanischen Physiologen Walter Cannon als angeborener Verhaltensmechanismus bei Tieren beschrieben wurde und die immer dann ausgelöst wird, wenn eine vermeintlich lebensbedrohliche Situation eintritt. Der Körper bereitet sich mithilfe der Ausschüttung der Stresshormone Adrenalin und Cortisol im Hirnstamm und der Aktivierung des Sympathikus auf Kampf oder Flucht vor. Wenn beides nicht möglich ist, stellt sich ein Tier tot und verfällt aufgrund der Aktivierung des Vagus in eine todesähnliche Schockstarre, die wir beim Menschen als Ohnmachtsanfall oder „Kreislaufkollaps“ kennen.

Diese uralten Reaktionsmuster haben evolutionäre Vorteile, weil sie das Überleben sichern. Bei Kampf und Flucht ist das offensichtlich. Bei der Schockstarre muss man etwas ausholen und erklären, dass Raubtiere selten tote Tiere fressen, da diese ja auch an Gift oder Krankheiten gestorben sein könnten – was die Überlebenschancen des scheintoten Tieres deutlich erhöht. In unserer heutigen Zeit führt dies jedoch zunehmend zu Problemen, da unser Nervensystem nicht zwischen lebensbedrohlichem Stress und modernem Alltagsstress unterscheiden kann. Unsere angeborenen, autonom ablaufenden Überlebensmechanismen werden dennoch ausgelöst.

Natürlich hat sich im Laufe unserer Sozialisation die Auslöseschwelle nach oben verschoben – wir kontrollieren uns mithilfe des Großhirns bis zu einem gewissen Maß, aber unterschwellig läuft die Reaktion immer noch ab wie vor Millionen von Jahren und kann bei uns Menschen zu Krankheiten, Ohnmachtsanfällen oder unkontrollierten Affekthandlungen führen.

Wenn Stress uns auf den Magen schlägt

Ein Beispiel: Viele Menschen reagieren bei akutem Stress, ganz gleich, wodurch er ausgelöst wird, mit Verdauungsbeschwerden – etwas schlägt uns buchstäblich auf den Magen. Das ist eine sogenannte sympathikotonische Reaktion, denn der vom Hirnstamm aktivierte Sympathikus hemmt die Tätigkeit von



Buddha Haus

Seminarzentrum Allgäu www.buddha-haus.de

Programm 2024

- | | |
|-----------------|---|
| 13. - 20.07. | Roland Nyanabodhi
<i>Dem Leben lauschen</i> |
| 27.07. - 03.08. | Marie Mannschatz & Stefanie Baltz
<i>Auf dem Weg zu engagierter Gelassenheit</i> |
| 08. - 13.08. | Norbert Wildgruber
<i>Meditation und Achtsamkeit</i> |
| 17. - 24.08. | Volkmar Weede & Ruth Amon-Weede
<i>Offenes Herz – klarer Geist</i> |
| 30.08. - 08.09. | Charlie Pils
<i>Aufwachen und frei Sein</i> |
| 13. - 20.09. | Renate Seifarth & Assistenz
<i>Wach, klar und erfüllt vom Wohlwollen im Leben stehen</i> |



Bücher, Audios, Videos, sowie Vorträge & Geleitete Meditationen als download www.buddha-haus-shop.de



Mittwoch, 23. – Sonntag 27. Oktober 2024

Lama Tsültrim Allione

Lehren aus dem Land der Dakinis:
Die Dzogchen-Linienlehrerinnen von Oddiyana.
www.landguet.ch/de/events/tsultrim-allione-2024



Magen, Bauchspeicheldrüse und Galle. Wenn wir nun versuchen, etwas zu essen, kriegen wir keinen Bissen runter oder bekommen Bauchweh, weil unser Körper nicht auf Nahrungsaufnahme eingestellt ist. All unsere Systeme werden auf Kampf oder Flucht vorbereitet – und eben nicht auf Essen.

Wir müssen erst einmal runterkommen, um in Ruhe essen zu können und die Nahrung richtig zu verdauen. Die Voraussetzung hierfür schafft der Gegenspieler des Sympathikus: der Vagus. Er schaltet unseren Körper in den Entspannungsmodus, stimuliert aber die Tätigkeit von Magen, Bauchspeicheldrüse und Galle. Aus dem Grund können wir ein Essen in entspannter Atmosphäre nicht nur viel besser genießen, sondern auch besser verdauen.

Andere Menschen reagieren bei Stress mit einer überschießenden Reaktion des Vagus, die unseren Darm in Aufruhr bringt, denn wenn unser Körper Stresshormone ausschüttet, wird über den Vagus ein Signal an unser Bauchhirn geleitet, das auch den Darm in den Stressmodus schaltet: Die Darmwände werden durchlässiger, der Dickdarm gibt mehr Wasser und Schleim ab und durch die Magen- und Darmschleimhaut fließt mehr Blut. Die Folge: Betroffene leiden häufig unter Bauchkrämpfen oder Durchfall. Hier hilft dann der sprichwörtliche Verdauungsspaziergang, der den Sympathikus aktiviert.

Wenn wir die Funktion unseres autonomen Nervensystems nicht verstehen und die daraus folgende Gestimmtheit unseres Körpers ignorieren, geraten wir in ein Ungleichgewicht, das uns auf Dauer schadet und zu Stresserkrankungen wie Magengeschwüren, Kopfschmerz, Bluthochdruck oder Herzerkrankungen führen kann. Und da wir den äußeren Stress in unserem modernen Leben nur begrenzt vermeiden können, hilft es, die Stressreaktionen des autonomen Nervensystems besser zu verstehen und das Gleichgewicht zwischen Sympathikus und Vagus aktiv zu fördern.

Meditation stärkt den Vagus

Da bei den meisten Menschen heute der anregende Sympathikus dominiert, sind derzeit vor allem Übungen und Methoden das Mittel der Wahl, die das natürliche Gegenstück, d.h. den Vagus aktivieren, um das autonome Nervensystem ins Gleichgewicht zu bringen. So kann nicht nur klassischen Stresserkrankungen wie

Bluthochdruck vorgebeugt werden, sondern auch anderen Beschwerden. Neue Studien zeigen z.B., dass durch eine klinische Vagusstimulation ansonsten therapieresistente Depressionen oder chronische Schmerzen positiv beeinflusst werden können. Der Vagus wird mehr und mehr als Selbstheilungsnerv verstanden, da die Regeneration unseres Körpers nur in den vom Vagus dominierten Ruhe- und Erholungsphasen stattfinden kann.

Andere Studien zeigen, dass Ausdauersport und ausreichend Schlaf den Vagus dauerhaft stärken, genauso wie die Sitzmeditation. Warum das so ist, ist noch nicht ganz geklärt und Gegenstand neurowissenschaftlicher Forschung. Was man jetzt schon sagen kann, ist, dass Meditation noch einen weiteren Vorteil hat: Wer meditiert, kann bei entsprechendem Hintergrundwissen die Reaktionen unseres autonomen Nervensystems besser einordnen, sie schneller bemerken und ihnen mit der Zeit, falls nötig, entgegensteuern. Oft genügt es auch, die Stressreaktion einfach auslaufen zu lassen und zu innerer Gelassenheit zurückzufinden.

Das Wissen um die Macht autonom ablaufender Reaktionen unseres Nervensystems kann uns darüber hinaus helfen, uns selbstverständnisvoller entgegenzutreten und uns nicht dafür zu verurteilen, wenn wir z.B. einen Wutausbruch hatten oder ihn nur mit Mühe unterdrücken konnten. Und es kann uns helfen, zu begreifen, dass unser autonomes Nervensystem ein komplexes System in einem noch komplexeren Gesamtsystem ist: unserem Körper. Es ist wichtig, ihn als Ganzes zu betrachten, vor allem wenn es darum geht, ein gesundes Gleichgewicht all seiner Teile wiederherzustellen.

Karolina Friese, Daniela Botz: *Wie der Körper die Seele heilt*, Junfermann 2024

Gerd Schnack, Birgit Schnack-Iorio: *Die Vagus-Meditation*, Trias Verlag 2021

Stanley Rosenberg: *Der Selbstheilungsnerv. So bringt der Vagus-Nerv Psyche und Körper ins Gleichgewicht*, VAK 2018

Michael Gershon: *Der kluge Bauch. Die Entdeckung des zweiten Gehirns*, Goldmann 2001

Die Zukunft gestalten

Die Welt, die wir wollen



Vom 15. bis 19.7.2024 findet das World Child Forum statt, auf dem Kinder und Jugendliche Gestaltungsvorschläge für die Zukunft entwickeln. Das diesjährige Format ist ein „Playathon“, ein angeleiteter „Schmelziegel“ für außergewöhnliche Lösungen in allen Bereichen. Auf einem großen Abschlussevent werden sie der breiten Öffentlichkeit präsentiert. Das Kongresszentrum in Davos, auch Veranstaltungsort des World Economic Forum, ist bewusst gewählt: Das WCF ist eine komplementäre Veranstaltung



zum WEF, das Möglichkeitsräume für Kinder als Träger einer lebenswerten Zukunft schafft.

www.world-child-forum.org

**Das Lachsenschiff 2024****Lachyoga auf dem Ammersee**

Lachen ist gesund – darüber berichteten wir schon in unserer Frühlingsausgabe 1/2024. Wer Lust hat, Lachen in Form von Lachyoga in einer wundervollen Umgebung zu erleben, hat am Samstag, den 7.9.2024, von 13:30 bis 17:00 Uhr die Gelegenheit, in Inning am Ammersee das diesjährige Lachsenschiff zu besteigen. Die nach Lachyoga-Gründer Madan Kataria zertifizierte Lachyoga-Leiterin Elke Fleps sorgt an Bord für ausgelas-



sene Stimmung und für ein einzigartiges Erlebnis in der großartigen Natur der Voralpen.

www.elkefleps.de/lachsenschiff-2024

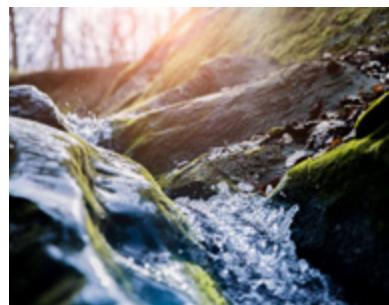
Neue arthesische Quelle**Ich bin, was ich trinke**

Nahe der St. Leonhards Quelle im Rosenheimer Mühlthal, Oberbayern, entspringt „Ich bin die Quelle“. Martin Abfalter, Inhaber der St. Leonhards Quellen, hat die Tiefenquelle unweit eines früheren Mithras-Tempels zwischen uralten Weiden und Streuwiesen entdeckt. Sie tritt aus eigener Kraft zutage (artesischer Brunnen). Ihr sehr bekömmliches Wasser ist niedrig mineralisiert, mit einem basischen pH-Wert von 7,9 besonders weich, frei von Nitraten und Nitriten und verfügt über einen hohen Anteil an Kieselsäure.



Eine ursprüngliche Qualität für alle, die bewusst trinken wollen.

www.ich-bin-die-quelle.de

**Symposium Psychotherapie****Resilienz in Psychotherapie und Spiritualität**

Vom 20. bis 22.9.2024 widmet sich das Symposium Psychotherapie am Benediktushof in Holzkirchen dem Thema Resilienz in Spiritualität und Psychotherapie. Viele Psychotherapieformen sowie die spirituelle Praxis werden oft mit dem Ziel, Resilienz zu erlangen, in Verbindung gebracht. Doch was verstehen die jeweiligen Disziplinen darunter und wie sieht die Übungspraxis aus? Und was ist der aktuelle Forschungsstand? Mit Vorträgen und Workshops von Daniela Blickhan, Cornelia Richter, Sebastian Mauritz, Harald Homberger, Matthias Lauterbach, Alexander Poraj und Michaela Nüssel. www.benediktushof-holzkirchen.de





Stay in touch

Von Geburt an ist Berührung die Basis für die Erfahrung unserer Welt und Grundlage für unsere Verbundenheit mit uns selbst und anderen Menschen. Die Psychotherapeutin Vera Schmidt-Riese nimmt uns mit auf die Reise vom Embryo bis zum Erwachsenen und erläutert, welch wichtige Rolle Berührung in unserem Leben und in der therapeutischen Arbeit spielt.

Text: Vera Schmidt-Riese



Die Haut ist unser größtes Organ, das uns zugleich mit der äußeren Welt verbindet und von ihr abgrenzt. An ihr und durch sie geschieht Berührung. In der Sprache finden sich viele Bilder, die ausdrücken, dass die Haut uns nicht nur schützt, sondern wir mit ihr empfinden. So sprechen wir davon, dass wir *dünnhäutig* sind oder *ein dickes Fell* haben, *eine Gänsehaut kriegen* oder erleben, dass uns etwas *unter die Haut geht*. Manchmal könnten wir *aus der Haut fahren*, aber *in der Haut eines anderen möchten wir auch nicht stecken*. Wir sind in der Lage, *etwas mit Haut und Haaren zu tun*. All das können wir *hautnah* erleben.

Die Haut, über die wir Berührung erfahren, entwickelt sich aus dem Ektoderm, dem äußeren

Keimblatt des frühen Embryos, wie auch das Gehirn und die anderen Sinnesorgane. Das bedeutet, dass sich Haut und Gehirn aus den gleichen Zellen entwickeln und als Einheit funktionieren. Die Erfahrung von Berührung steht deshalb im Zusammenhang mit einer Vielzahl geistiger Aktivitäten, der Gedanken, der Sprache, der Entwicklung unserer Kognition, also aller Prozesse, die mit der Wahrnehmung zusammenhängen. Ein Kind erfährt in seiner Entwicklung über Berührung die Welt und kann sie nur so „begreifen“.

Berührung ist etwas Grundlegendes. Schon in der achten Woche der Embryonalzeit entwickelt sich der taktil Sinn und damit die Berührungsempfindung. Berührung ist unsere erste Sprache, sie

begleitet uns ein Leben lang und ist überlebensnotwendig.

Die Geburt selbst ist eine intensive Erfahrung für die Druckrezeptoren in Haut und Muskeln. Gerade auf die Welt gekommen, landet das Baby im besten Fall auf dem Bauch der Mutter und kann, seinem Impuls der Selbstanbindung folgend, zur Brust robben. Im Gehaltenwerden und beim Stillen erfährt der Säugling liebevolle Berührung. Neben Stimme und Blickkontakt vermittelt ihm die Berührung, gewollt und geliebt zu sein. Wenn sich die Mutter, der Vater oder eine andere Bezugsperson auf das Baby einstimmt, seine Bedürfnisse beantwortet werden, entsteht Bindungssicherheit. Das hat unmittelbare Auswirkung auf das autonome Nervensystem, stimuliert den ventralen, also mit

Grundlegend gibt es zwei Wahrnehmungswege: Berühren und Berührtwerden, Geben und Empfangen. Was berührt mich? Kann ich mich berühren lassen?

„Es berührt mich“ erzählt von einer inneren Bewegung, dass etwas bei mir ankommt, mein Herz erreicht, mich inspiriert.



dem Bauch verbundenen Vagusnerv und ermöglicht Gefühle von Verbundenheit, Sicherheit und Lebendigkeit. Gerade nach Zuständen des Unwohlseins, des „Außersich-Seins“, in die ein Baby in seiner Hilflosigkeit schnell gerät, geht es darum, wieder Beruhigung zu erfahren und in ein grundlegendes Gefühl von Wohlbefinden zurückkehren zu können. Dazu braucht der Säugling die ruhige Präsenz eines Erwachsenen, durch den das Nervensystem reguliert wird. Dieses Phänomen, dass ein Nervensystem sich am anderen orientiert, wird Co-Regulation genannt. Es ist der Weg, auf dem das kindliche Nervensystem nach und nach lernt, sich selbst zu regulieren. Erfährt das kleine Kind zu Beginn seines Lebens sichere Bindung und immer wieder gelingende Co-Regulation, erleichtert ihm das im späteren Leben, sich selbst zu regulieren und eine Ich-Identität zu entwickeln.

Grundlegend gibt es zwei Wahrnehmungswege: Berühren und Berührtwerden, Geben und Empfangen. Was berührt mich? Kann ich

mich berühren lassen? „Es berührt mich“ erzählt von einer inneren Bewegung, dass etwas bei mir ankommt, mein Herz erreicht, mich inspiriert. Das kann sich in einer Begegnung mit einem Gegenüber ereignen, aber auch mit der uns umgebenden Welt, die wir durch unsere Sinne erfahren. Alles, was meine Augen, meine Ohren erreicht, kann mich berühren. Insbesondere ist die Kunst in der Lage, uns durch Klänge, Worte oder Bilder zu berühren.

Berührungsarbeit im Somatic Experiencing

Unterschiedliche therapeutische Ansätze nutzen das Potenzial von Berührung auf ganz verschiedene Weise. In der psychophysiologischen Behandlung des Somatic Experiencing wird Berührung eingesetzt, um die Kohärenz des Gesamtsystems zu fördern, die Regulation im autonomen Nervensystem wiederherzustellen. Die am Anfang unseres Lebens so entscheidende Co-Regulation spielt auch in der therapeutischen Beziehung eine wichtige Rolle. Ganz

entscheidend in allen Berührungskontakte ist die Erfahrung, nicht allein zu sein, als etwas, was unmittelbar über den Körper erfahren werden kann. Für den Klienten heißt das, mit einer für ihn schwierigen, belastenden Emotion in Kontakt zu sein und gleichzeitig durch den Kontakt zum Therapeuten mit dem Hier und Jetzt verbunden zu bleiben. Das ermöglicht bereits, dass die alte Erfahrung ein Stück neu werden kann, auch indem sie in der Gegenwart geteilt und bezeugt wird.

Der Körper ist das Gefäß für unsere Gefühle. Er hält, was wir erleben. Es gibt eine Relation zwischen Gefäß und Inhalt. Die Intensität einer Emotion hat mehr Überforderungs- und Überwältigungspotenzial, je kleiner das Gefäß, das sie umfasst. Die Aktivierung bleibt die gleiche, in einem größer gewordenen Raum fühlt sie sich aber weniger intensiv an. Im Mit-Sein mit einem Gegenüber erfährt der Körper eine solche Erweiterung, in der Fachsprache *Containment* genannt. Klienten melden häufig zurück, dass sie

durch den Berührungskontakt, beispielsweise an den Oberarmen, Halt erfahren, sich etwas in ihnen beruhigt. Die Atembewegung ist bis in die Oberarme spürbar. Ein tiefer, von innen kommender Atemzug zeigt an, dass sich das autonome Nervensystem von der Aktivierung des Sympathikus wieder mehr in Richtung Parasympathikus bewegt. Die Fähigkeit des Klienten, belastende Situationen zu halten, kann auf diese Weise wachsen, d.h., er kann höhere Aktivierungszustände ohne einen Verlust an Stabilität aufnehmen. Diese größere Resilienz kann er gezielt erlernen; sie ermöglicht ihm mehr Verbundenheit und Zielgerichtetetheit.

In der Berührungsarbeit des Somatic Experiencing geht es nicht darum, Trost zu spenden; die Berührungsqualität ist neutral und forschend, geprägt von Achtung vor den Grenzen des Gegenübers. Da Nervensysteme einander beeinflussen, ist es die Aufgabe des Therapeuten, selbst gut geerdet und reguliert zu bleiben und seine Aufmerksamkeit in Richtung Kohärenz zu lenken. Er stellt sich lauschend, wach, empfangend zur Verfügung, sodass sich der Klient mehr erfahren und besser regulieren kann.

Diese Art der Berührung ist immer ein Angebot; der Klient entscheidet, ob er sich für diese Erfahrung öffnen möchte. Sie wird sprachlich begleitet, achtsam begonnen und nach vorheriger Ankündigung oder durch den Klienten selbst wieder beendet.

Imagination

In der Arbeit mit dem Inneren Familiensystem (IFS) spielt Berührung im Raum der Imagination eine wichtige Rolle. Ob ein Berührungskontakt real erfahren oder vorgestellt wird, führt im Gehirn zur selben Bahnung, weshalb auch

die vorgestellte Berührung zu einer neuen Erfahrung werden kann, bis ins körperliche Empfinden hinein. Beispielsweise wenden wir uns einem inneren verletzten Kind zu und gehen in unserer Vorstellung in eine Situation in der Vergangenheit, die das Kind erlebt hat. Dabei geht es um den Kontakt zwischen dem Erwachsenen-Ich bzw. dem Selbst und seinem inneren Kind. Je nachdem, wie verletzt dieses Kind ist, braucht die Annäherung Zeit. In der Vorstellung spielt Körperkontakt eine große Rolle; ich reiche dem Kind meine Hand, ich lege ihm eine Hand auf den Rücken oder schließe es in meine Arme, wie auch immer die Liebe gezeigt werden möchte. In einer solchen heilenden Begegnung, die bezeugt, was das Kind erlitten hat, geht es um den Aufbau einer neuen sicheren Bindung zu sich selbst. Bei all diesen imaginierten Berührungskontakten ist es wichtig, wie es sich anfühlt, sowohl für den Erwachsenen als auch für das Kind. An dieser Stelle sind wir in den beiden unterschiedlichen Ichzuständen gebend und empfangend zugleich. Wir wechseln mit der Aufmerksamkeit hin und her. Dabei ist entscheidend, ob die betreffende Person – in unserem Beispiel das Kind – die Berührung annehmen und in sich aufnehmen kann und welche Qualitäten es damit erfährt. Das darf dann im Körper ankommen und gespürt werden.

Ein Berührungskontakt oder auch die Selbstberührung dient der Regulation im autonomen Nervensystem und kann nach einer Aktivierung eingesetzt werden, um über den ventralen Vagus wieder mehr Ruhe im System entstehen zu lassen. „So let's stay in touch.“



**Sich selbst und
andere in neuem
Licht sehen**



272 Seiten · Paperback · € 20,- (D)
Leseprobe unter koesel.de

Der Psychotherapeut und Podcaster Sina Haghiri ermutigt dazu, nachsichtiger mit sich selbst und den Mitmenschen umzugehen – und das Gute in der Welt zu erkennen, statt vom Schlechten auszugehen.



Übungen





Übungen

Übung 1: Unterstützung und Vitalität (nach Ray Castellino)

Diese Übung macht man mit einem Partner oder einer Partnerin, die man um diese Unterstützung bittet. Stehen Sie beide nebeneinander und erden sich. Wenn es passt, beginnt der Berührungskontakt seitlich, Schulter und Arm berühren sich. Es gibt nichts weiter zu tun, als in der eigenen Präsenz zu bleiben und wirken zu lassen, was Sie wahrnehmen. Hier darf geforscht, in den Körper hineingelauscht werden. Welche Veränderungen erfahre ich? Wie nehme ich meinen Atem, meine Erdung, meine Stabilität wahr, wenn ich jemanden körperlich an meiner Seite erfahre? Das Auflösen des Berührungskontakts geschieht ebenfalls wieder achtsam und in gegenseitiger Abstimmung.

Übung 2: Kontakt zum Boden (nach Marcelo Muniz)

Ihre Fußsohlen sind am Boden und können wahrnehmen, wie er sich anfühlt: Wie ist seine Temperatur, seine Oberfläche, seine Festigkeit? Sie sind eingeladen, Ihre Füße ganz wach und neugierig werden zu lassen. Sie können sich dabei klar-

machen: „Ich berühre den Boden in meinen Füßen.“ Andersherum können Sie wahrnehmen, wie der Boden von unten Ihre Füße berührt. Der Boden empfängt Sie in Ihren Füßen. Wie weit können Sie die Berührung in Ihren Körper hineinlassen: in Ihren Fuß, in das Sprunggelenk oder auch in Ihren Unterschenkel? „Ich berühre den Boden und der Boden berührt mich.“ Der Boden ist immer da. Es entsteht ein Dialog mit dem Boden. Die Beziehung lässt Unterstützung erfahren, der Boden trägt. Was können Sie in Ihrem Körper beobachten, wenn Sie mit dem Boden vertraut geworden sind? Wie erleben Sie diese Unterstützung in Ihrem Körper?

Übung 3: Selbstberührung (nach Peter Levine)

Bei einer Selbstberührung geht es sowohl darum, sich diese Zuwendung, diesen Kontakt mit der Hand, zu geben, als auch darum, ihn zu empfangen. So kann man mit der Aufmerksamkeit zwischen der Hand und der berührten Körperstelle pendeln. Die eine Hand kann auf die Herzgegend gelegt werden, die andere wahlweise auf den Bauch

oder an die Stirn. Auch kann der Kopf von beiden Händen gehalten werden; dazu ruht eine Hand auf der Stirn, während die andere an der Schädelbasis liegt. Eine Umarmung kann in unterschiedlichen Varianten ausgeführt werden: mit einer Hand unter der Achsel oder auf dem Oberarm ruhend, symmetrisch oder beidseits verschieden. In diesen Haltepositionen kann auf den Atem, den Herzschlag oder auf die Verbindung zwischen den Händen geachtet werden. Ein vertiefter, von innen kommender Atemzug kann zeigen, dass etwas im autonomen Nervensystem in Richtung parasympathischer Aktivierung geschieht.

Peter A. Levine: *Sprache ohne Worte*, Kösel 2011

Isa Grüber: *Was der Körper zu sagen hat*, Mankau Verlag 2023

Heike Mayer: *Ich steh mir selbst nicht mehr im Weg*, Droemer Knaur 2022

Am **meisten** verwundert mich am Menschen,
dass er seine Gesundheit opfert,
um Geld zu **verdienen**.
Wenn er es hat, **opfert** er es,
um seine Gesundheit zurückzuerlangen.
Und er ist so auf die **Zukunft** fixiert,
dass er die **Gegenwart** nicht genießt.

Das Ergebnis ist, dass er
weder die Gegenwart
noch die Zukunft lebt.
Er lebt, als würde er nie **sterben**,
und **schließlich** stirbt er,
ohne **jemals** richtig gelebt zu haben.

DALAI LAMA



Ela und Volker Buchwald

Der Schwerpunkt ihrer Arbeit liegt auf dem Thema Entspannte Sexualität. Mit viel Herz und Humor schaffen sie Raum für Paare, sich dem Thema Sexualität und Liebe achtsam zuzuwenden.

Ausgebildet in Bewusstseinsarbeit, Meditation, Slow Sex nach Diana Richardson und körperorientierter Therapie (SE). Autoren des Buches „Das Einfach Liebe Prinzip“. Online-Kurse, Workshops und Retreats (ZIST bei Penzberg und Gutshaus Parin, Nähe Ostsee) www.einfach-liebe.de

EINFACH LIEBE
Entspannte Sexualität lernen

Richardson und körperorientierter Therapie (SE). Autoren des Buches „Das Einfach Liebe Prinzip“. Online-Kurse, Workshops und Retreats (ZIST bei Penzberg und Gutshaus Parin, Nähe Ostsee) www.einfach-liebe.de



IFS & Zen

Heike Mayer verbindet als IFS-Therapeutin und Meditationslehrerin zwei hochwirksame Wege für emotionale Heilung und innere Freiheit: den mitführenden Umgang mit deinen Persönlichkeitsanteilen (Internal Family Systems) und herzerfülltes Zen. Einführungsseminare, IFS-Online-Kurs („Jetzt versteh ich mich endlich selbst“) und Retreats mit IFS: Entdecke, wie Meditation anstrengungsloser wird und dich tiefer mit deinem wahren Selbst in Verbindung bringt (Retreats im Oktober & November 2024, in der Toskana im Mai 2025). www.achtsamkeitstraining-muenchen.de



Ronald Vogelsang

MBSR/MBCT-Lehrer, Autor, Physiotherapeut sek. HP, Zen-Ostheotherapeut. Mir ist es ein besonderes Anliegen, Achtsamkeit und Mitgefühl als Grundhaltung im medizinischen/therapeutischen und pflegerischen Kontext zu etablieren, sowohl für die „Gesundheitsprofis“ im Rahmen der Selbstfürsorge als auch im Umgang mit den Patienten/Klienten. Dafür leite ich Seminare für Ärzte*innen/Therapeut*innen und Angehörige anderer Gesundheitsberufe. Darüber hinaus gebe ich MBSR-Acht-Wochen-Kurse. www.stressfreiundgesund.de



Andrea Hafenmayer

ist seit 2021 vom Europäischen Institut für Achtsamkeit in Freiburg zertifizierte MBSR-Lehrerin. Beim Verein für Achtsamkeit Osterloh e. V. gibt sie 8-Wochen-Kurse, unterrichtet in Schweigeseminaren sowie wöchentlichen Kursen und ist im Team von Osterloh seit 2009 dabei. Der Weg der Achtsamkeit bis zur MBSR-Lehrerin verlief über das ayurvedische Kochen, die Leitung der Seminarküche, achtsames Essen, Wildkräuter, Natur, Kinder und Schulen in Begleitung von Maria Kluge und The Toolbox Is You. www.achtsamkeit-osterloh.org



Maria Kluge

Seit 1994 von Jon Kabat-Zinn an der Universität von Massachusetts zertifizierte MBSR-Lehrerin. Mit ihrer 30-jährigen Erfahrung als Körpertherapeutin entwickelte sie mithilfe ihres Muts und ihrer Kreativität akademische Programme für Achtsamkeit in pädagogischen und medizinischen Einrichtungen, z.B. in Zusammenarbeit mit Mind & Life und Pro Juventute. Außerdem ist sie Gründerin des Vereins für Achtsamkeit in Osterloh. www.achtsamkeit-osterloh.org



Tina Klein

Achtsamkeit & Mindful Self Leadership Als Achtsamkeitstrainerin begleite ich ambitionierte Menschen & Unternehmen auf ihrem Weg zu einem achtsamen und gesunden Umgang mit Stress. Mit meiner Arbeit als Self Leadership Coach befähige ich Menschen, ihre Ziele zu erreichen, ohne dabei auszubrennen. Ich möchte sie inspirieren, das Leben bewusst und gelassen zu genießen & sich ein erfülltes und glückliches Leben zu gestalten. Ein Leben, das Energie gibt und nicht ständig Energie raubt. www.achtsamkeits-schmiede.de



Jutta Stemmer

Studierende und Lehrerin der Astrologie seit 1999 bzw. 2007. Es ist mir ein Anliegen, in meiner Schule „Astrologie-in-München“ dieses alte Wissen in einer zeitgemäßen Form voller Begeisterung weiterzugeben. Lernen und erfahren sind gleichzeitig ein Weg zu Selbstakzeptanz, innerer Ausrichtung, individuellem Wachstum sowie Verständnis und Achtung vor dem So-sein, dem eigenen und dem Anderer. Die Ausbildung findet an einem alten Kraftort statt, die Fortbildungen in München und Umgebung. Ich freue mich auf Sie. www.astrologie-in-muenchen.de



Heike Müller

wirkt seit 24 Jahren als Vertriebstrainerin in Bäckereien zu den Themen Verkaufen, Führung, Team und Selbstmanagement. Als Entspannungstrainerin und Lachyoga-lehrerin verhilft sie zu mehr Lachen, was sich positiv auf die mentale Gesundheit und die Kennzahlen (Umsatz, Fluktuation, Ausfälle) auswirken kann. Mit dem LAUGHTER DANCE bringt Heike Müller die Menschen, egal, in welchem Kontext, in Bewegung, bietet Ausbildungen als Lachyogaleiter und LAUGHTER DANCE Trainer an. www.lachyogi.de



Hanna Tempelhagen

ist erfahrene MBSR/MSC-Lehrerin und eine der ersten Trainer:innen des Programms MINDFULNESS-BASED STRENGTH PRACTICE (MBSP) in der DACH-Region. MBSP ist ein 8-wöchiges evidenzbasiertes Training, welches Achtsamkeitspraxis mit dem Erkennen und Entfalten der eigenen Stärken verbindet. Durch die besondere Kombination aus Stärken und Achtsamkeit werden u.a. Resilienz im Arbeits- und Privatleben gestärkt sowie positive Beziehungen, Wohlbefinden und Lebensfreude nachhaltig gefördert.

themindfulspaces.com/de/mindfulness/mbsp-training/



Jeannine Born

„Life is a journey, not a destination“ – ich will Menschen und Unternehmen ermöglichen, resilenter unterwegs zu sein und Wachstum absichtsvoll zu steuern. Damit im Alltag mehr Leichtigkeit und Sinn entsteht, in Beziehungen und bei der Arbeit. Alle unsere Angebote unterstützen diesen Weg: MBSR, MBCT,

Vertiefungskurse und Workshops, systemische Psychotherapie und lösungsfokussiertes Coaching. Einzelpersonen, Paare, Familien, Teams und Unternehmen sind willkommen. Vor Ort oder online.

www.bornlife.ch www.bornbusiness.ch



Mathias Riedel

MBSR-Lehrer und Inhaber des Instituts für Coaching und Achtsamkeit (ICA) in Berlin. Er ist Wirtschaftspsychologe und Schauspieler. Sein Interesse gilt der systemischen, kreativen sowie achtsamkeitsbasierten Prozessbegleitung. www.ica-berlin.de



Ausbildung Living-Mindfulness-Lehrer*in

Willst auch du Achtsamkeit in die Welt bringen? Dann ist unsere 15-tägige Living-Mindfulness-Ausbildung vielleicht genau das Richtige für dich. Als Living-Mindfulness-Lehrer*in vermittelst du Achtsamkeit in einem 8-Wochen-Kurs auf fundierte und alltagstaugliche Weise. Das Konzept des Kurses haben wir mit der Uni Köln entwickelt – er ist von den Krankenkassen als Stressprävention anerkannt. Die nächste Ausbildung mit Kirsten Tofahrn und Sabine Keßel startet im Mai 2025 in Köln. Melde dich bei uns! **Sabine: 0170 4449483**

www.livingmindfulness-akademie.de/ausbildung-achtsamkeitslehrer



Veronika Maria Kammholz

ist Pädagogin (Univ.) sowie Expertin für Life Coaching und bildet seit vielen Jahren erfolgreich selbst Coaches in ihrem Zentrum für Lebensfreude aus. Dabei ist Alles. Wirkt.® nicht nur Coaching-Prinzip, sondern Überzeugung in der Arbeit mit Menschen: Folge der Freude. www.abitofcolor.de



Regula Saner

Zentrum für Achtsamkeit in Basel
Über 20 Jahre Erfahrung im Lehren von Achtsamkeit & Mitgefühl, als MBSR- und MSC-Lehrerin, Psychotherapeutin, Super-visitorin, Dozentin.

Ich freue mich, Sie in einem Kurs zu begrüßen:
[www.zentrum-für-achtsamkeit.ch/kalender/](http://www.zentrum-fur-achtsamkeit.ch/kalender/)

The cover of the magazine features a woman with her eyes closed, wearing large black headphones. The title 'PRAXIS KOMMUNIKATION' is at the top, followed by 'ANGWANDTE PSYCHOLOGIE IN COACHING, TRAINING UND BERATUNG'. Below the title is the subtitle 'WUNDERBAR ANDERS'. At the bottom left, it says 'Jetzt gratis probelesen!' (Get it now for free!). The right side of the cover has several small text boxes with headlines like 'Viel zu empfindlich', 'Hochreagile Menschen im Coaching', 'Gemeinsam inklusive', 'NLP und Biografiearbeit', 'Selbst im Kopf', and 'Umgang mit extremen Gedanken'.

PRAXIS KOMMUNIKATION

PRAXIS KOMMUNIKATION ist das Magazin für angewandte Psychologie in Training, Coaching und Beratung.

Wir berichten aus der Praxis der Veränderungsarbeit: Coaches und Trainer lassen sich bei ihrer Arbeit über die Schulter schauen und schreiben über ihre eigenen Erfahrungen mit Methoden, Tools, Klienten und Beratungssituationen.

PRAXIS KOMMUNIKATION gibt es auch im Abo – als Print- und E-Journal. Das E-Journal bieten wir ab sofort zum dauerhaft vergünstigten Preis von € 55 an!

Testen Sie uns – bestellen Sie unter www.junfermann.de das günstige Probe-Abo (3 Hefte für € 25 inkl. Versand).

www.pkmagazin.de

Kurse & Termine

MBSR

Stressbewältigung durch Achtsamkeit Seminar für Ärzt*innen, Therapeut*innen und Angehörige anderer Gesundheitsberufe 21. bis 25. Februar 2025, Hotel TUI Blue in Rantum auf Sylt, Infos und Anmeldung: MBSR Bielefeld Ronald Vogelsang, Phone 05206-704047 www.stressfrei-undgesund.de

Endlich stressfrei mit MBSR Kompakt-Kurse (1 Woche) & Original-8-Wochen-Kurse (online) mit Andreas Dalberg, inkl. Achtsamkeitstag, Einzelcoaching & Übungsstunden. MBSR mit Herz. www.mbsr-akademie.de

MSC

HERZBESCHIRMT sein! Mit Kindern und Jugendlichen Achtsamkeit, Selbstmitgefühl, Mitgefühl, Positives kultivieren. Trainer:in-Ausbildung und Kurse unter www.herzbeschirmt.de

MSC Core Skills, IDGs & AITW (EN) in Piemont: 9.–14.7.24 www.thewayout-isin.net, **MSC 8 Wochen** (online) 7.10.–25.11.24 Benediktushof & **MSC-Intensiv** 1.–8.12.24 Andalusien am Meer www.walk-in-beauty.org

Ausbildungen

Intensiv-Ausbildung: Ganzheitliche Massage In einer intensiven Zeit erlernen die Teilnehmenden aus dem Herzen heraus einen Menschen auf kompetente, achtsame und wirkungsvolle Weise zu massieren. Dresden 22.07.–03.08.24 www.anukan.de/massage-ausbildung

Lehrer:in/Trainer:in für Achtsamkeit und MBSR Zertifiziert durch den MBSR-MBCT-Verband Hamburg 6: ab 28.02.–02.03.2025. 9 Module Fr–So Nürnberg 4: ab Frühjahr/Sommer 2025 metz@gerdmetz.de www.zeb-nuernberg.de

Ausbildung zum Holistic Mind & Bodywork Practitioner Bodywork, Achtsamkeits- und Selbstmitgefühlspraxis, energetische Übungen, Yogaelemente, Mindset-übungen www.pitman-ausbildung-practitioner.com

Mai 2025: MBSR-Weiterbildung Schweiz von CFM | Zentrum für Achtsamkeit www.centerformindfulness.ch

Ausbildung zum Life Coach nach dem Alles. Wirkt.®-Prinzip. Zertifiziert nach der Impulse in Espressolänge-Methode (liE®): Folge der Freude. Eine Ausbildung für Menschen. Starts am 09. Juli und am 06. August 2024. www.abitofcolor.de

Retreats



Das Einfach Liebe Retreat Achtsame Sexualität leben Wir unterstützen Paare, ihre Liebe warm, lebendig und herzerfüllend zu erfahren. 30.06. bis 05.07.2024, Hotel Gutshaus Parin, Nähe Ostsee www.einfach-liebe.de



Zen-Retreat: Weites Herz, klarer Geist Schweigeretreat mit Heike Mayer, anerkannt vom MBSR-MBCT-Verband 27.11.–1.12.24 www.achtsamkeitstraining-muenchen.de

Meditation mit Leichtigkeit Mehr als ein Schweigeretreat. Anerkannt vom MBSR-MBCT Verband
14.07.–19.07.24 Benediktushof bei Würzburg
22.09.–27.09.24 Neumühle/Saarland
16.02.–21.02.25 Rosenwaldhof bei Berlin
06.04.–11.04.25 Benediktushof bei Würzburg
01.06.–06.06.25 Oberlethe bei Oldenburg
20.07.–25.07.25 Benediktushof bei Würzburg
14.09.–19.09.25 Oberlethe bei Oldenburg
metz@gerdmetz.de www.zeb-nuernberg.de

Lachyoga

Intensiv-Wochenende/LachYoga Leiter Ausbildung in 31515 Wunstorf
Termine: www.lachyoga-kinesiologie.de

Lachen + Tanzen LAUGHTER DANCE Facilitator
Ausbildung am 29./30.06. oder 30.11./1.12.24 Die 2in1-Kombi: werde Lachyogaleiter/in und LAUGHTER DANCE Facilitator vom 4.–6.10.24. www.lachyogi.de

Yoga

Achtsames – therapeutisches Yoga ON-LINE-Zoom-Kurse Montags 19.50–21.05 Uhr Donnerstags 9.30–10.45 Uhr & 18.00–19.15 Uhr **Body-Mind-Soul-Kurs „Meditations-Trio“** Freitags 15.30–16.30 Uhr www.mbsr-achtsamkeitstraining-bruehl.de/ www.fortlaufende-kurse/ www.achtsamkeityoga.de

In der Lebendigkeit des Körpers nach Hause kommen Schweigen und achtsames Yoga Retreat mit Veronika Seifert und Andrea Ocker Götzis, 19.–22.9.2024 www.arbor-seminare.de

Yoga für ein neues Frauenbewusstsein Schritte in die Veränderung mit Charlotte Toma 18.–20.8.2024 im Benediktushof Holzkirchen www.benediktushof-holzkirchen.de

Jetzt Abo sichern und Geld sparen!

The image shows a stack of four issues of the magazine 'moment by moment'. The front cover of the top issue is visible, featuring a colorful illustration of a human figure with wings and a flower-like head, set against a background of stars and a crescent moon. The title 'moment by moment' is written in a large, stylized font. Below the title, it says 'Das Magazin für Achtsamkeit'. On the left side of the cover, there's a yellow circular badge with the text 'Wohlbefinden', 'Emotionale Balance', 'Mind & Body', and 'Medizin'. At the bottom of the cover, the text 'KÖRPER WEISHEIT' is written in large, bold, yellow letters. The right side of the cover includes price information for issue 02 | Sommer: Deutschland € 12,80, Österreich € 13,60, Schweiz CHF 16,70, Luxemburg € 13,60, and Italien € 11,60. The spine of the magazine also features the title 'moment by moment' and the subtitle 'Das Magazin für Achtsamkeit'. To the right of the magazine stack, a purple postcard with the same illustration is shown, along with a small white envelope.

- **Versandkostenfreie** Lieferung
- Das Magazin landet pünktlich und bequem in Ihrem Briefkasten
- **Kontinuierlich** Übungen, Einsichten und Anregungen
- Sie verpassen keine Ausgabe – und **sparen** sogar dabei

Special-Edition
2024

Special-Edition 2024: Jede Ausgabe enthält eine Postkarte mit dem Covermotiv der Illustratorin Julia Vanessa Meier

Für nur **49,70 Euro** erhalten Sie 4 Ausgaben *moment by moment* inkl. Porto und Versand innerhalb Deutschlands (Auslands-Abo 63,70 Euro). Die Laufzeit des Abos beträgt 1 Jahr.

Jetzt einfach online oder per Telefon bestellen:

www.moment-by-moment.de Tel.: +49 (0)40-386 66 63 38



IFS



Free to be: IFS-Retreat in der Toskana Mit deinen Persönlichkeitsanteilen Freundschaft schließen in traumhafter Urlaubsatmosphäre. Frühbucherabatt bis 1.10.24. 18.–24.5.25

www.achtsamkeitstraining-muenchen.de

Achtsamkeit und IFS Retreat mit Lienhard Valentin und Vera Schmidt-Riese Götzis/Vorarlberg, 11.–16. August 2024
www.arbor-seminare.de

Buddhismus

Buddhismus entdecken – umfassender Grundlagenkurs zum Mahayana-Buddhismus und Einstieg in die persönliche Praxis mit Ehrwürdiger Thubten Drolma. Ab Oktober 2024, in München und online. www.aryatara.de/be

Fasten

500 Fastenwanderungen überall. Detox. Auch Wellness. Ab 350 €/Wo. Tel. 0631-47 472, fastenzentrale.de

Sonstiges



Das Einfach Liebe Prinzip – Onlinekurs „Achtsame Sexualität leben“.

Als Paar die Liebe warm, lebendig und herzerfüllend in ihrer eigenen Umgebung und im eigenen Tempo neu erfahren.

Start: 11. Oktober 2024 www.einfach-liebe.de

SINGENDE ACHTSAMKEIT auf Juist, Workshop mit Astrid Hauke. 21.–24.11.2024 www.astridhauke.de

Den Tod ins Leben einladen, um wirklich zu leben. Ein neunmonatiges einzigartiges Online-Achtsamkeitstraining über das Leben, das Sterben und den Tod mit Rüdiger Standhardt. www.lebensterbentod.de

MCCT

Mindfulness and Compassion Interpersonal Communication Training (MCCT) The MCCT-program aims to cultivate interpersonal presence, connection, and caring. More information: awp.berlin/mctt

DER RATGEBER FÜR EINE WUNDERBARE GEMEINSAME GARTENZEIT!

KINDGERECHTE
ANLEITUNGEN ZU
INSEKTENHOTELS,
NASCHGARTEN & CO

SPANNENDE
ENTDECKUNGEN UND
TOLLE EXPERIMENTE
RUND UM DIE NATUR

SPIELERISCH
ZUSAMMENHÄNGE
UNSERES ÖKOSYSTEMS
ERFORSCHEN





FRIENDS ♥ OF

moment
by moment

Das Magazin für Achtsamkeit

Friends of *moment by moment* – eine neue Community für alle Achtsamkeitslehrende

Hier finden Sie die Liste aller Friends of *moment by moment*, nach Ländern und Postleitzahlen geordnet. Wir freuen uns sehr, dass bereits so viele *moment by moment*-Begeisterte, Freunde und Fans, Praktizierende, Lehrende, Institute, Verbände, Unternehmer und Unternehmen, dabei sind, um uns in unserem Vorhaben zu unterstützen, *moment by moment* weiter in die Welt zu tragen. *moment by moment* ist für Sie eine Herzensangelegenheit? Für uns auch!

Gemeinsam mit unseren Friends wollen wir Achtsamkeit, Meditation und Mitgefühl in alle Bereiche der Gesellschaft tragen und für eine Zukunft voller Menschenfreundlichkeit und Verbindung wirken. Neue Friends sind jederzeit herzlich willkommen – seien auch Sie mit dabei!

DEUTSCHLAND

PLZ ♥ 0

Doris Jaros 01069 Dresden
Andreas Bohn 01129 Dresden
www.andreasbohn.de

PLZ ♥ 1

Stefanie Kunz Beratungshaus Friedrichshain · 10247 Berlin
www.coaching-friedrichshain.de
Gabriela Lindl she she power 10405 Berlin
www.sheshepower.com
Norbert Mönck 13189 Berlin www.achtsamkeitstraining-berlin.de
Anna-Leena Bahrmann 14059 Berlin
Jovita Lisa Brose Familientherapie & Beratung 14195 Berlin · www.jovitabrose.de
Christine Goertz · 15907 Lübben www.christinegoertz.de

PLZ ♥ 3

Josef Niklaus Praxis für Psychotherapie und Achtsamkeit 21224 Rosengarten
Carina Oelerich lebenundwachsen · 21339 Lüneburg
www.lebenundwachsen.de
Hanna Tempelhagen The Mindful Spaces GmbH · 21465 Wentorf themindfullspaces.com/de
Sagra Hannich 22301 Hamburg
www.sagra-hannich.de
Lisa Kirchner achtsamer-norden 22303 Hamburg
www.achtsamer-norden.de

Jörg Degener 22941 Delingsdorf
www.8same-wege.de

Regine Stamer 22959 Linau
ruhepol-linau.de/

Andrea Schulte-Braatz MBSR Lübeck · 23568 Lübeck
www.mbsr-luebeck.de

Caroline Stiller 24105 Kiel

Sylvia Eberhart Praxis für Beratung und Therapie · 24113 Kiel
www.gespraechsbereitschaft.de

Harald Lucius 24855 Gammellund
www.schmerztherapie-schleswig.de

Daniela Wagner 24976 Handewitt
achtsam-sein-flensburg.de

Anke Hoffmann 26122 Oldenburg
www.mbsr-old.de

Sabine Winter Potenzial leben 26409 Wittmund
www.sabine-winter.de

Lola Viola Gut Mindfulpanda 28199 Bremen
www.mindfulpanda.de

Thomas Greh MBSR Bremen 28203 Bremen
www.mbsr-bremen.de

Kirsten Noltenius 28355 Bremen
www.mbsr-achtsamkeit-noltenius.de

Nora Streu 28757 Bremen

Ute Franz 28832 Achim

Björn Gieseke MBSR Walsrode 29683 Dorfmark
www.mbsr-walsrode.de

Martina Amberg m a p · 30161 Hannover · www.m-a-p-hannover.de

Martina Sanders 32676 Lügde
www.astridhauke.com

Ronald Vogelsang Praxis für Physiotherapie und Achtsamkeit 33739 Bielefeld
www.stressfreundgesund.de

Beate Eickmeyer Achtsam gut leben · 34119 Kassel
www.mbsr-eickmeyer.de

Ingeborg Reichl 35390 Gießen

Anja Timmerscheidt 35392 Gießen

Claudia Hess · 35440 Linden
www.achtsamkeit-giessen.de

Bernadette Deibebe

39110 Magdeburg www.
wechselnde-pfade.de

PLZ ♥ 4

Ingrid Hartings 40476 Düsseldorf
www.mbsr-ingrid-hartings.de

Bianca Muckli Düsseldorf MBSR 40477 Düsseldorf
www.duesseldorf-mbsr.de

Petra Schmitz-Arenst

40547 Düsseldorf
achtsamkeit-duesseldorf.de

Sibylle Werminghaus

41065 Mönchengladbach
www.mbsr-moenchengladbach.de

Sabine Saidi Achtsamkeitspraxis

41334 Nettetal · www.mbsr-nettetetal.de

Marion Randhawa 45131 Essen

Beate Lamm VKJ-Familienbildungsstätte 45144 Essen · www.vkj.de

Ute Dujardin 45259 Essen
www.achtsamkeit-essen.com

Beatrice Kahnt MBSR Borken

46325 Borken · www.mbsr-borken.de

Julia Uhlir MutKonzept

46569 Hünxe · www.mut-konzept.de

Mareike Loth 49205 Hasbergen

PLZ ♥ 5

Johanna Binger 50321 Brühl
www.mbsr-achtsamkeitstraining-bruehl.de

PLZ ♥ 6

Martina Braner-Winhoff 50374 Erftstadt

Rebecca Pullem 50997 Köln

Kirsten Tofahrn Zentrum für Achtsamkeit Köln 51061 Köln
zentrum-fuer-achtsamkeit.koeln/

Reinhard Allgaier 51063 Köln

www.achtsamkeit-leben.de

Kerstin Fiala 52477 Alsdorf

www.ya-yoga.de

Silke May Praxis für Achtsamkeit, Kunst und Therapie 53111 Bonn
www.mbsr-silke-may.de

Sirkka Dreger 53113 Bonn

Daniela Brohburg Plumgarden 53115 Bonn · www.plum-garden.de

Nicole Nicole

Zeit für Achtsamkeit · 53179 Bonn

www.zeit-fuer-achtsamkeit-bonn.de

Michaela Ott · 53225 Bonn

www.dasdasingmitderachtsamkeit.de

Angela Kraus

Zeit für Achtsamkeit · 53797 Lohmar

www.zeitfuerachtsamkeit.com

Dagmar Willems

53894 Mechernich

www.praxiswillems.de

PLZ ♥ 7

Martin Schnell achtsamSEIN

60437 Frankfurt am Main

www.achtsamsein.eu

Sabine Langrock 60439 Frankfurt am Main · www.sabine-langrock.de

Marta Smieja 61209 Echzell

Christiane Wettig 61209 Echzell
www.psyche-in-bewegung.de

Barbara Weiland

einfachachtsam · 63110 Rodgau ·

www.barbaraweiland-einfachachtsam.de

Birgit Müller-Kuhn
73035 Göppingen
www.mueller-kuhn-mbsr.de

Nina Uhde 73230 Kirchheim
www.nina-uhde.de

Yvonne Steidle
73235 Weilheim an der Teck
www.mbsr-herzklang.de

Christine Schwieger
73614 Schorndorf

Ute Alter 76829 Landau in der Pfalz
www.mbsr-ute-alter.de

Gerda Schneider · 78532 Tuttlingen
www.gerda-schneider.de

Mirjam Luthe 79100 Freiburg im Breisgau · www.walk-in-beauty.org

Martina Allgäuer 79100 Freiburg

Stefan Summ 79111 Freiburg im Breisgau · www.lachen-tut-gut.de

Kirstin Forstmann Achtsam an der Dreisam · 79117 Freiburg im Breisgau www.achtsam-dreisam.de

Christian Bähner Zweisicht 79117 Freiburg im Breisgau www.zweisicht.de/akademie/

Stefanie Tränkle
79194 Gundelfingen
www.momentum-vitae.de

PLZ ♥ 8

Inga Mayer 80539 München
www/ayurvedische-heilkunst.de

Juliane Positano 80639 München
www.praxis-positano.de

Alexandra de la Rosée
Praxis de la Rosée · 80809 München
www.praxis-delarosee.de

Mirjam Baumann-Wiedling 82229 Seefeld-Hochendorf

Frank-Uwe Reinhardt
achtsamepfade · 82481 Mittenwald
www.achtsamepfade.de

Sina Gillé-Gerhold GODI LA VITA
83104 Tüntenhausen
www.godilavita.de

Maria Kluge Verein für Achtsamkeit in Osterloh e.V. · 83317 Teisendorf
www.achtsamkeit-osterloh.org

Andrea Weyerbusch mbsr | aw
83620 Feldkirchen-Westeraham
mbsr-aw.eu

Marianne Hofbeck
85051 Ingolstadt

Nicole Seichter 85128 Nassenfels
www.strengths4you.com

Gabriele Neumeier 85221 Dachau
www.neumeier-achtsamkeit.de

Ines Vincze 85622 Feldkirchen
www.ines-vincze.de

Eldina Sonnenholzner
Mindfulness München
85764 Oberschleißheim
www.mindfulness-muenchen.com

Beatrice Rock balancework
86415 Mering · www.balancework.de

Peter Altenried Altenried ETL
GmbH 88131 Lindau

Michael Herrling
88214 Ravensburg
www.achtsampraxis.de

Alexander Sommer
88316 Isny im Allgäu
www.mbsr-sommer.de

Sabine Gebhardt 88677 Markdorf
zeit-fuer-achtsamkeit.com

PLZ ♥ 9

Herbert Dietrich
93047 Regensburg
www.herbert-dietrich.de

Madeleine Kamper
93049 Regensburg
mbsr-zentrum-regensburg.de

Kathrin Ortlepp 94336 Windberg

Eva Kastenmeier 96052 Bamberg

Hanna Voß Raum für Achtsamkeit
96194 Walsdorf · www.hannavoss.de

Uta Parisek 96194 Walsdorf
www.achtsamkeit-franken.de

Elke Elling 99423 Weimar

BELGIEN

Astrid Semaille B-4770 Amel

LUXEMBOURG

Nathalie Krier
LU-5485 Wormeldange
www.nathaliekrier.com

Berenice Boxler
Being Mindful · LU-9209 Diekirch
www.being-mindful.lu

ÖSTERREICH

Gudrun Peller A-1020 Wien

Claudia Heiland A-3304 St. Georeen
www.claudia-heiland.com

Petra Tschoegl A-3730 Eggenburg
www.achtsamkeitsprogramme.at

Regina Briglauer
A-4060 Leonding

Daniela Wolf A-4645 Grünau im Almtal · www.daniela-wolf.at

Simone Daxl A-6111 Volders

Susanne Jäger A-6406 Oberhofen
www.achtsames-selbstmitgefuehl.at

Veronika Seifert Haus der Stille
A-6900 Bregenz

Ulrike Lässer-Uhl A-8010 Graz

SCHWEIZ

Alexa Fleischmann CH-3005 Bern

Diana Meyer CH-3612 Steffisburg
www.dianameyer.ch

Regula Saner Zentrum für Achtsamkeit · CH-4001 Basel
www.zentrum-für-achtsamkeit-base.ch

Martin Jerjen 8samkeit CH-5408
Emetbaden · www.8samkeit.ch

Joe Taugwalder Achtsamkeit
Schweiz AG · CH-5600 Lenzburg
www.achtsamkeit.swiss

Eveline Volkart CH-6012 Obernau
www.volk-art.org

Ursula Frischknecht-Tobler
CH-7310 Bad Ragaz
www.mbsr-frischknecht.ch

Jeannette Wicki-Breitinger
CH-8032 Zürich www.
ressourcen-impuls.ch

Lucia Schelbert CH-8052 Zürich
www.mbsr-reber.com

Susan Reinert Rupp
Leuchtstern · CH-8126 Zumikon
www.leuchtstern.ch

Karin Brüll calmly CH-8400
Winterthur · www.calmly.ch

Britta Fleischmann Mindfulness
School · CH-8596 Scherzingen
www.mindfulnessschool.ch

Ruth Kengelbacher
CH-8600 Dribendorf
www.ruth-kengelbacher.ch

Rahel Hautle-Angst
CH-9000 St. Gallen
www.schnufe.ch

Marie-Louise Dähler
CH-9058 Rehetobel

LIECHTENSTEIN

Julia Segebarth
FL-9490 Liechtenstein
www.julia-segebarth.de

ITALIEN

Dagmar Steurer IT-39030 Olang
www.dagmarsteurer.eu

WAS IST GEIST?

4. COLLOQUIUM

16. August 2024

17 bis 20:15 Uhr | online

Mehr Infos und Anmeldung auf buddhismus-deutschland.de/bhavana

Vom reinen Bewusstsein zum aktiven Handeln

PD Dr. Olga Klimecki
Prof. Thomas Metzinger
Dr. Dagmar Schwerk

Moderation:
Prof. Gert Scobel

Werde Teil unserer Community

FRIENDS ♥ OF moment by moment



Du unterrichtest Achtsamkeit, Selbstmitgefühl, Yoga und Meditation? Du ❤️ unser Magazin und bist bereits begeisterter Abonnent und möchtest *moment by moment* an Deine Kursteilnehmer und interessierte Menschen weiterempfehlen? Dann werde ein Teil unserer Community.

Trag Dich JETZT bei FRIENDS OF MOMENT BY MOMENT ein und erhalte 1 Jahr lang tolle Geschenke und Rabatte als Dankeschön für Deine Hilfe, *moment by moment* in die Welt zu tragen.

Das bekommst Du von uns:



Exklusiv für die ersten 200 registrierten Friends of *moment by moment* die **Mini-Klangschale to go**



Listung bei Friends of *moment by moment* in vier Ausgaben, 12 Monate lang



Online-Listung in der Friends of *moment by moment* Community mit Foto oder Logo, 12 Monate lang



25 % Rabatt auf Deine Jahresschaltung (4 Anzeigen in Folge) im *moment by moment* Forum



2 Gratishefte der aktuellen Ausgaben (**insgesamt 8 Hefte**) zum Auslegen und Ausleihen in deinen Kursen



Geschenk-Flyer für Deine Kursteilnehmer für ein **Gratis-Leseexemplar** sowie **20 % Rabatt** auf jedes Jahresabo



Ajahn Jayasaro

gehört zu den bekanntesten westlichen Mönchen des Theravada-Buddhismus. Mit seinen handschriftlich verfassten *Yellow Page Teachings* inspiriert er eine wachsende Leserschaft weltweit.

Unendliche Einatmung

Ein **Yellow Page Teaching** von Ajahn Jayasaro

Nach jedem Zusammenkommen gibt es einen Abschied. Nach jedem „Hallo“ ein „Mach's gut“. Das ist die Natur der Dinge. Ajahn Chah hat einmal gesagt, falls wir mit dieser Wahrheit keinen Frieden schließen können, wäre das, als wollten wir ewig einatmen und wären dann traurig, wenn wir ausatmen müssen.

www.ajahnjayasaro.de



Christian Burghart *Webmaster*
kümmert sich um alles
Digitale. Dass er auch analog
kann, beweist er gemeinsam
mit seinem Bruder in der
Schnapsbrennerei.



Norbert Classen
Redaktionsleitung
Ob Interviews über den großen
Teich hinweg führen oder
Philosophen kapieren – unser
rheinischer Allrounder rockt



Dr. med. Reinhard Friedl
Autor
ist Facharzt für alles, was mit
dem Herzen zu tun hat. Er leitet
eine Privatarztpraxis für ganz-
heitliche Herzmedizin.



Anne Frobeen *Autorin*
ist Psychologin und Autorin
und schreibt am liebsten zu
Gesundheitsthemen wie Stress,
Emotionen, Achtsamkeit und
Mitgefühl



Dr. Edgar Geiselhardt *Autor*
Seit 35 Jahren meditiert der
Manager. Und fast genauso
lang setzt er sich als Coach für
eine achtsame, nachhaltige
Unternehmenskultur ein.



Stefanie Hammer
Herausgeberin
Unermüdlich, begeisterungs-
fähig, begeisternd: Die Gründerin
von *moment by moment*
ist die perfekte Netzwerkerin.



Sarina Hassine *Autorin*
ist Achtsamkeitslehrerin und
Autorin. Sie leitet die Online-
Redaktion des Portals für
Achtsamkeit im Bereich
Pädagogik des AVE Instituts.



Dr. Olga Klimecki *Autorin*
erforscht als Neurowissen-
schaftlerin soziale Interaktion
wie zum Beispiel Konflikte oder
Veränderungen sozialer
Emotionen im Alter



Kurt Liebig *Grafiker*
lebt und arbeitet in der Ortenau,
deren landschaftliche Schönheit
er täglich auf Spaziergängen mit
Aussie Winston erkundet



Dr. Marc Loewer *Interviewer*
Der Arzt für Psychiatrie und
Psychotherapie bringt als
MBSR-Lehrer und deutsche
Stimme von *MindApps* Achts-
samkeit in die Gesellschaft



Mirjam Luthe *Redakteurin*
ist als Rucksackreisende,
Netzwerkerin und Brücken-
bauerin von Herzen ständig
unterwegs und lehrt u.a.
MBSR und MSC



Julia Vanessa Maier
Illustratorin
arbeitet detailverliebt und
vereint dabei visuelle Kommu-
nikation mit sozialer und
ökologischer Nachhaltigkeit



Heike Mayer *Kolumnistin*
Die MBSR-Ausbilderin, IFS-
Therapeutin, Kursleiterin und
Autorin lässt Achtsamkeit in all
ihren Tätigkeitsbereichen mit
viel Herz lebendig werden



Maria Nowotnick *Autorin*
Wenn sie nicht gerade Yoga
macht, schreibt sie gern über
Begegnungen mit inspirieren-
den Menschen und genießt es,
ihnen Fragen zu stellen



Jutta Oster *Autorin*
Die Journalistin interessiert
sich für alles, was Menschen
gesund hält und glücklich
macht, und liebt es zu malen



Carl Polónyi *Lektor*
beschäftigt sich neben seiner
Tätigkeit als Lektor und Über-
setzer damit, wie wir Menschen
unser Zusammenleben lebens-
dienlich gestalten können



Pauline Prasser *Social Media*
ist Bildungswissenschaftlerin
und arbeitet unter anderem als
bildende Künstlerin. Kreativer
Ausdruck mit Tiefgang ist ihre
Leidenschaft.



Ursula Richard *Autorin*
schöpft aus ihrem reichen
Erfahrungsschatz als Verlegerin,
Autorin und Praktizierende und
macht *moment by moment*
damit reicher



Ariadne von Schirach *Autorin*
glaubt nicht ans Ankommen, son-
dern ans Weitermachen-Können.
Ihre Kolumne ist eine Einladung,
gemeinsam durch das Labyrinth
der Gegenwart zu wandern.



Vera Schmidt-Riese *Autorin*
arbeitet psychotherapeutisch
und begleitet Menschen darin,
einen freundlichen und
liebenvollen Umgang mit sich
selbst zu finden



Birgit Schönberger *Autorin*
ist Journalistin und Coach. Seit
vielen Jahren praktiziert sie in-
tensiv Zen und leitet als Medi-
tationslehrerin Zen-Seminare.



Gert Scobel *Autor*
findet, dass uns Weisheit fehlt,
praktiziert Zen und arbeitet
in seinen Sendungen und
Büchern am interdisziplinären
Überblick



Susanne Spreitzer *Korrektorat*
Die Lektorin, Übersetzerin und
Autorin arbeitet bei verschiede-
nen Magazinen und sorgt bei
uns dafür, dass jedes Komma
dort sitzt, wo es hingehört



Marvin Stegmann *Podcast*
Frei und kreativ denken und
dabei echte handwerkliche
Präzisionsarbeit leisten – für
unseren Podcaster ist Gestal-
tung viel mehr als ein Beruf



Rie Takeda *Kalligrafie*
Die Meisterin des Pinselstrichs
mit japanischen Wurzeln setzt
mit ihrer Schriftkunst bei
moment by moment Achtsam-
keit künstlerisch in Szene



Hanna Tempelhagen *Autorin*
Die passionierte Marathon-
läuferin ist Expertin für Achtsam-
keit und Selbstmitgefühl
in den Bereichen Business
und Sport



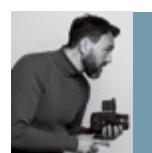
Dr. Christiane Wolf *Autorin*
ist Dharmalehrerin in der
Vipassana-Tradition und MBSR-
Ausbilderin an der University of
California San Diego



Chris Zvitkovits *Fotograf*
Als Dokumentarfotograf möch-
te er Neugier wecken und zu
Fragen anregen. Seine Porträts
nehmen die Einzigartigkeit
jedes Menschen in den Fokus.



Sylvia Wetzel *Autorin*
ist Meditationslehrerin und
Buchautorin. Sie hat den
Buddhismus eingehend
studiert – von innen und
von außen.



Lienhard Valentin *Autor*
wurde von Jon Kabat-Zinn als
die „Achtsamkeits-Hebamme“
in Deutschland bezeichnet, da er
maßgeblich zu deren Verbrei-
tung auf hohem Niveau beitrug

Vorschau

Vorschau & Impressum

Die nächste Ausgabe erscheint am Freitag, 6. September 2024



Verabredung mit mir selbst

Erfüllt alleine & verbunden mit der Welt

Being together and coming apart: **Will Kabat-Zinn** im Gespräch darüber, wie uns Alleinsein hilft, wieder erfüllt und verbunden zu leben

+++ Die Astrophysikerin **Lisa Kaltenegger**: Wir sind nicht allein im All

+++ Der Bienen-Rebell: Wie der Influencer **Quentin Kupfer** mit sozialen Insekten viral geht +++ Was uns nährt: **Nicole Baden Roshi**

über das Alleinsein, Leben und Praktizieren in Gemeinschaft

+++ You are not alone: **Ruth K. Westheimer**, die erste Einsamkeitsbeauftragte des US-Bundesstaats New York

IMPRESSUM

Herausgeber: Hammer Solutions Media
Stefanie Hammer · Kunzenhof 2e · 79117 Freiburg
info@moment-by-moment.de
www.moment-by-moment.de

Chefredaktion: Stefanie Hammer (V.i.S.d.P.)
hammer@moment-by-moment.de

Redaktion: Norbert Classen, Ursula Richard
redaktion@moment-by-moment.de

Lektorat: Carl Polónyi

Schlussredaktion: Susanne Spreitzer

Regelmäßige Autoren: Ajahn Jayasaro, Olga Klimecki, Mirjam Luthe, Heike Mayer, Maria Nowotnick, Chökyi Nyima Rinpoche, Jutta Oster, Ariadne von Schirach, Birgit Schönberger, Gert Scobel, Lienhard Valentín, Sylvia Wetzel, Christiane Wolf

Weitere Autoren dieser Ausgabe:

Reinhard Friedl, Anne Frobeen, Edgar Geiselhardt, Sarina Hassine, Vera Schmidt-Riese, Hanna Tempelhagen
Bildredaktion, Layout und Herstellung:
Kurt Liebig - www.liebig-medendesign.com

Die Redaktion behält sich vor, eingesandte Texte in Form und Inhalt dem Stil des Magazins anzupassen. Die Inhalte der verschiedenen Artikel geben nicht zwangsläufig die Ansicht der Redaktion wieder. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Bildmaterial kann keine Haftung übernommen werden. Die Autoren übernehmen die Haftung für die Copyright-Rechte an von ihnen gelieferten Bildern.

Bildquellen: Cover: Julia Vanessa Maier; S 3: Margit Müller; S. 4–5: siehe Strecken; S. 6–7: Vladimir Vladimirov / iStock; S. 8–9: Yuricazac / Shutterstock; S. 10: aloha_17 / iStock; S. 16 und 18: privat / Eve Ekman; S. 24: pikisuperstar / Freepik; Sebastian Kaulitzki / Alamy Stock Photos, Macrovector / Shutterstock, gugacurado / Shutterstock; S. 30: privat / Tom Sietas; S. 36: Rahel Täubert (Portrait), Shutterstock (Landschaft); S. 40–42: Arawana Hayashi; S. 43–44: Osterloh e.V. / Stefan Zinsbacher; S. 46: Ahmet Misirligil / Shutterstock; S. 47: marge / Photocase; S. 57: melazerg / Shutterstock; S. 66: Andrea Heinsohn; S. 67: 1–3: Ruben Elstner; 4: Andy Astfalck; S. 81: Firmenfotos; S. 82–83: sky-la80 / Photocase, laubatt / Photocase, javiindy / Photocase; S. 84: altanaka / Photocase; S. 86: xenia_gromak / Photocase; S. 96: Ajahn Jayasaro; S. 98: Jacob Jolibois / Unsplash

Anzeigen & Werbung:
Tel. +49 (0)761-40 11 98 93
anzeigen@moment-by-moment.de

Druck und Herstellung:
westermann DRUCK | pva
Georg-Westermann-Allee 66, 38104 Braunschweig

Erscheinungsweise: 4 Ausgaben jährlich

Bezugspreise:

Einzelheft: € 11,70 (D), € 12,40 (A), sfr 15,70 (CH) ·
Abo über 4 Ausgaben: € 45,70 inkl. Versandkosten in Deutschland. Weiteres Ausland und Bestellinfos siehe:
www.moment-by-moment.de/abo

Abonnentenbetreuung und Vertriebspartner für den Einzelverkauf:

PressUp GmbH · Postfach 70 13 11 · 22013 Hamburg

moment-by-moment Abo-Hotline:

Tel: +49 (0)40-38 66 66-338 · Fax: +49 (0)40-38 66 66-299
E-Mail: abo@moment-by-moment.de

Copyright moment by moment,

Stefanie Hammer. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des Herausgebers und unter Quellenangabe. Nachdruck, Aufnahme in Onlinedienste

und Internet, Vervielfältigung auf Datenträgern (CD-ROM etc.) nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung der Redaktion.

Im Sinne einer leichteren Lesbarkeit verzichtet moment by moment auf die Unterscheidung in weibliche und männliche Schreibweise.

Hammer Solutions Media haftet nicht für Inhalte fremder Internetseiten, auf die in moment by moment direkt oder indirekt verwiesen wird.

Erhältlich in Bahnhofs- und Flughafenbuchhandlungen in Deutschland, Österreich, der Schweiz, Luxemburg und Südtirol sowie im ausgewählten Zeitschriftenhandel.

PRESSE & BUCH



green LIFESTYLE

DAS MAGAZIN FÜR EINEN NACHHALTIGEN LEBENSSTIL

JETZT ZWEI AUSGABEN KOSTENLOS* TESTEN!



SO EINFACH GEHT'S:

- [green-lifestyle-magazin.de/
abonnement/probeabo](http://green-lifestyle-magazin.de/abonnement/probeabo) aufrufen
- Formular ausfüllen
- Stichwort „moment“ eingeben

Auch am Kiosk oder
als E-Magazin auf
united-kiosk.de, ikiosk.de
& readly.com erhältlich

* inkl. Versand

GREEN-LIFESTYLE-MAGAZIN.DE



Innere Welten

Der Weg nach Innen

Großhandel für spirituelle Produkte

Mystisches Räucherwerk
Energetische Produkte
Meditations-Zubehör
Ayurvedische Kajals
Spirituelle Kunst
Symbolschmuck
Radiästhesie
Holy Scents
Zauberwelt
Feng Shui
Statuen



Berk GmbH & Co. KG

Gießereistraße 13 - 15 • D-78333 Stockach

Tel.: 0049 (0)7771-8004-0 • Fax: -8004-11

Besuchen Sie uns auf www.berk.de

HOLY SMOKES
Das Qualitäts-Räucherwerk - die reinste Freude

HOLY SCENTS