



Meinrad Rohner

In unserer Mitte

Was heißt es, in unserer Mitte zu sein?

Wir sagen manchmal: „In dieser Situation war ich nicht bei mir.“ Vielleicht sagen wir auch: „Ich weiß gar nicht, wieso ich so gehandelt habe“, „Ich war richtig außer mir“, „Ich hatte den Kontakt mit mir verloren.“ Wir meinen damit zumeist, dass wir in einer Art und Weise reagiert haben, mit der uns bereits im Moment des Reagierens oder in der Folge nicht wohl war. Es könnte sein, dass wir gereizt oder unwirsch reagiert haben, dass wir uns in einer Begegnung verschlossen, eng oder verwirrt zeigten, dass wir ängstlich, abwehrend, hartherzig, vorwurfsvoll, ungeduldig oder vergesslich waren.

Und sicherlich erinnern wir uns auch an Situationen, in denen wir ganz im Einklang mit uns selbst waren. Wir beschreiben sie dann vielleicht damit, dass wir in uns geruht haben, uns in einer guten Verfassung befanden, uns authentisch zeigten oder umsichtig handelten. Leicht verständlich ist auch die Ausdrucksweise, dass wir in diesem Moment in unserer Mitte waren.

Woran erkennen wir, dass wir in unserer Mitte sind? Ein gutes Anzeichen ist, wenn sich eine oder mehrere der folgenden Qualitäten in uns zeigen: Offenheit, Präsenz, Selbstvertrauen, Ruhe, Gelassenheit, Mitgefühl, Klarheit, Mut oder Neugier. Diese Qualitäten erlauben uns, uns selbst und anderen konstruktiv und anteilnehmend zu begegnen. Sie erleichtern es, uns nicht in Abwehr, Selbstmitleid, Rechtfertigungen oder Vorwürfen zu verlieren oder

vor unangenehmen Erfahrungen zurückzuweichen.

Ganz offensichtlich sind wir nicht immer in unserer Mitte, und es kann auch sehr schnell passieren, dass wir aus unserer Mitte herausfallen. Das Beste, was uns dann geschehen kann, ist, dass wir es bemerken. Denn dies ist die Voraussetzung dafür, dass wir uns bewusst darauf ausrichten können, wieder in unsere Mitte zurückzukehren. Dies ist nicht immer einfach. Es ist jedoch ermutigend zu wissen, dass uns zahlreiche Zugänge zu unserer Mitte zur Verfügung stehen.

Äußere Umstände haben manchmal einen großen Einfluss auf unsere Befindlichkeit. Eine kritische Bemerkung oder ein Vorwurf eines anderen Menschen, eine ausgefallene Zugverbindung oder eine ausbleibende Banküberweisung - auch kleinere äußere Anlässe können uns aus dem Gleichgewicht werfen. Ein anerkennendes Wort, ein unerwartetes Geschenk, schönes Wetter oder ein freudiges Wiedersehen rufen in uns dagegen meistens Wohlgefühle hervor. Wie wir in unsere Mitte zurückkehren, hängt jedoch nicht primär von äußeren Umständen ab. Äußere Umstände können Wohlgefühle in uns hervorrufen, sie sind jedoch alleine nicht dafür geeignet, uns in unsere Mitte zurückzuführen. In unsere Mitte finden wir zurück, wenn wir unsere Aufmerksamkeit mit einer Haltung von Akzeptanz und Wohlwollen auf unsere momentane Wahrnehmung und Körperkoordination, auf unsere Gefühle und Gedanken richten und uns an das erinnern,

was unser inneres Gleichgewicht fördert und nährt.

Wo ist unsere Mitte?

Von unserer Mitte sprechen wir manchmal in Bezug auf bestimmte Körperregionen, manchmal als eine emotionale Qualität wie Gelassenheit oder Ausgeglichenheit, und schließlich auch als eine mentale Qualität wie Besonnenheit oder Ausgewogenheit. Je nach Tradition wird eine andere Körperregion als Mitte des Menschseins aufgefasst. Immer ist jedoch auch eine Gesamtverfassung des Menschen gemeint.

Wird vom Herzen bzw. der Herzgegend als einem primären menschlichen Zentrum gesprochen, so können damit emotionale Qualitäten wie Mut oder Liebe gemeint sein, die einen Menschen prägen. Oft wird das Herz als Sitz der Emotionen, oft auch als Sitz der Intuition und als Ort eines tieferen Gewahrseins verstanden. Für die meisten Religionen sind Herzensqualitäten wie Warmherzigkeit und Mitgefühl eine Art Grundorientierung. Diese Haltungen erfreuen sich über die Religionen hinaus einer hohen Wertschätzung.

In der philosophisch-wissenschaftlichen Tradition des Westens wird dagegen der Kopf mit seinem Gehirn als Zentrum des Menschseins betrachtet. Dabei geht es sowohl um die geistigen Fähigkeiten als auch um die neurologisch begründete Steuerungskapazität des Gehirns. Geistig-intellektuelle Fähigkeiten, die geschätzt werden und die einen Menschen insgesamt charakterisieren können, sind analytische Fähigkeiten, ausgewogene Urteilskraft, moralische Sensibilität und ganz besonders Qualitäten, die mit Weisheit in Verbindung gebracht werden.

Wieder andere Traditionen, insbesondere die chinesische und japanische, sehen im Becken-Bauchraum eine Art Zentrum des Menschen. Etwas bekannter ist hier der japanische Begriff des Hara, das von Karlfried Graf Dürckheim als Erdmitte des Menschen bezeichnet wird. Gemeint ist ein innerer Schwerpunkt, der zu Standfestigkeit und Gelassenheit führt.

Einem der drei genannten Zentren, dem Becken-Bauchzentrum, dem Herzzentrum oder dem Kopfzentrum allein die

Rolle der Mitte zuzuschreiben, kann eine gewisse Einseitigkeit fördern. Integraler ist da der Ansatz, alle drei Zentren im Menschen gleichermaßen zu würdigen und die Qualität von Mitte und Gleichgewicht mit der Balance der drei Zentren in Verbindung zu bringen.

Robert Peng, ein chinesisch-amerikanischer Qi Gong Meister, spricht von drei Dantian. Dem unteren Dantian im Becken-Bauchraum ordnet er Vitalität als tragende Qualität zu, dem mittleren Dantian, dem Herzzentrum, die Liebe und dem oberen Dantian, dem Kopfzentrum, die Weisheit. In seiner Sicht ist eine Bedingung vollständigen Menschseins, dass die drei Zentren in einem gleichgewichtigen Verhältnis zueinander stehen. Keines der Zentren soll die anderen dominieren, keines der Zentren soll markant schwächer sein als die anderen. Ein Ungleichgewicht könnte zum Beispiel bedeuten, dass ein Mensch mit einem entfalteten Herzzentrum große Zuwendung und Fürsorge zu anderen ausdrücken kann, jedoch aufgrund eines schwachen Kopfzentrums immer wieder dazu neigt, unbesonnen und kurzsichtig zu handeln. Analog können sich andere Ungleichgewichte in unterschiedlichen Persönlichkeitsmerkmalen ausdrücken, die regelmäßig zu Konflikten und Leid führen.

Im Menschenbild dieser Qi Gong Richtung gibt es neben den drei genannten Zentren zusätzlich eine Verbindung zwischen diesen, die darüber hinaus - wenn sie vollständig entfaltet ist - nach unten Kontakt zur Erde und nach oben Kontakt zum Himmel hat. Diese Verbindung wird in der chinesischen Tradition Zentralmeridian oder Zentralgefäß genannt. Andere Traditionen sprechen von einer Mittachsen. In der Alexander-Technik wird beispielsweise die Verbindung von Kopf, Hals und Wirbelsäule oder auch Kopf, Hals und Rumpf als koordinierende Mitte für unsere Bewegungen und unsere Ausdrucksmöglichkeiten verstanden.

Es gibt zahlreiche Wege, um die Mitte in uns zu stärken, die wir auch als Zugänge zu unserer Mitte bezeichnen könnten. Durch das Einüben und Vergegenwärtigen der nachfolgend aufgezeigten Zugänge zu unserer Mitte erlangen wir die Fähigkeit, nicht nur unsere Mittenstrukturen zu stär-

ken, sondern auch in sie zurückzukehren, wenn wir uns aus ihnen entfernt haben. Die Fähigkeit zur zeitnahen Rückkehr in die Mitte wird im Zuge des Übens gestärkt. Im Folgenden unterscheide ich Zugänge, die wir über unseren Körper finden können, Zugänge, die mit dem Umgang mit unseren Emotionen zu tun haben und Zugänge zu unserer Mitte über unser Denken und unser Gewahrsein. Die drei unterschiedenen Zugangswege unterstützen und ergänzen sich gegenseitig.

Zugänge über unseren Körper

Kontakt zum Untergrund: Unser Kontakt zum Untergrund im Stehen, Sitzen oder Gehen beeinflusst unsere gegenwärtige Art und Weise des Daseins. Habe ich im Sitzen einen satten Kontakt mit meinen Fersen, Fußballen und Zehen zum Boden, mit meinen Sitzknochen zur Stuhlfläche und mit meinen Händen und Armen zu den Oberschenkeln, dann entsteht daraus nicht nur eine körperliche, sondern gleichzeitig auch eine psychische Stabilität und Präsenz, durch die ich ganz anders in der Gegenwart bin. Bedeutsam ist dabei das Wechselspiel zwischen dem Körpergewicht und dem festen Untergrund. Aus ihm entsteht eine Art Verwurzelung im Boden und zugleich die Aufrichtedynamik des Körpers nach oben. Unsere bewusste Beziehung zum Boden stärkt auch unsere Fähigkeit, in uns zu ruhen. Ein wichtiger Schritt in unsere Mitte besteht daher darin, uns unseren Bodenkontakt ganz bewusst werden und ihn auf uns wirken zu lassen.

Aufrichtung: Aus der Art und Weise des Kontaktes mit dem Untergrund kann eine mühelose Aufrichtung des ganzen Körpers im Stehen, Gehen oder Sitzen entstehen. Es ist eine innere Ausrichtung des Körpers und des Geistes nach oben und vorne. Nicht von ungefähr wird der aufrechte Gang immer auch in dem Sinne verstanden, dass er etwas Freies, Unabhängiges, innerlich Gefestigtes zum Ausdruck bringt. Wir können lernen, insbesondere mit Hilfe der Alexander-Technik, die natürliche Aufrichtedynamik in uns wirken zu lassen und uns nicht störend in sie einzumischen. Dann verbindet sich die körperliche Aufrichtung auch mit einer psy-

chischen Qualität von Stabilität und Gelassenheit.

Ein freier Atem: Ein guter Bodenkontakt und eine mühelose Aufrichtung sind ihrerseits Voraussetzung für einen freien Atem. Frei ist der Atem, wenn er nicht willkürlich gesteuert oder beeinflusst wird, sondern wenn das Ein- und das Ausatmen ganz von selbst geschehen, wenn sich Rippen, Brustbein und Bauch im Einklang miteinander bewegen, ohne dass diese Bewegung absichtlich herbeigeführt würde. Ein freier Atem kann sich mühelos an sich verändernde Atemerfordernisse anpassen.

Raum in uns und um uns herum: Die Erfahrung unseres Körpers als innerlich geräumig und weit ist ein weiterer Zugang zu unserer Mitte. Der Raum in uns geht über in den Raum um uns herum: den Raum vor uns, den Raum hinter uns, den Raum auf unseren beiden Seiten, den Raum unter uns und über uns. Indem wir unsere Bewusstheit sowohl der inneren Geräumigkeit als auch dem Raum um uns herum zuwenden, verändert sich die Qualität, in der wir mit uns selbst und in unserer Umgebung sind.

Diese körperlichen Zugänge und Qualitäten verbinden uns mit unserer Mitte. Sie weisen gleichzeitig weit über diese hinaus, bis in die Unendlichkeit. Der Kontakt mit dem Boden verbindet uns mit der sehr viel größeren Erde. Die Aufrichtung verbindet uns sowohl mit der Erde unter uns als auch mit dem Himmel über uns. Der Atem verbindet uns mit einer für uns Menschen unendlichen Weite der Atmosphäre. Die Geräumigkeit in uns und um uns ist durch nichts begrenzt und verbindet uns ganz direkt mit der Unendlichkeit.

Zugänge über unsere Emotionen

Viele Menschen berühren mit ihrer Hand unwillkürlich die Herzgegend, wenn sie von Erfahrungen sprechen, die sie innerlich stark bewegen und die ihnen wichtig sind. Mit einer solchen Geste zum Herzen hin können wir uns sowohl auf belastende Gefühle wie Angst oder Trauer als auch auf Gefühle der Freude und des Glücks beziehen. Das Herz bzw. die Herzgegend wird daher in vielen Kulturen als Ort der Gefühle und Emotionen aufgefasst.

Emotionale Reaktionen, sei dies zum Beispiel Angst, Scham, Ärger oder Überschwänglichkeit, sind Kräfte, die uns aus unserer Mitte herausbringen können. Emotionen sind deshalb nicht schlecht oder problematisch. Ohne unsere Emotionen wären wir völlig orientierungslos, begäben uns regelmäßig in große Gefahren, es fehlte uns ein Signal für eigenes Fehlverhalten und wir wären kaum zum Handeln motiviert. Nur dank unserer Emotionen können wir die Fülle unseres Lebens erleben. Ein kompetenter Umgang mit Emotionen wird jedoch den wenigsten von uns in die Wiege gelegt. Zumeist müssen wir bewusst lernen, unsere Gefühle zu würdigen und achtsam und klug mit ihnen umzugehen. Mit Emotionen gut umzugehen, ist ein bedeutsames Element, um uns in unser inneres Gleichgewicht zurückzubringen. Die nachfolgend dargestellten grundlegenden Orientierungen zum Umgang mit Emotionen habe ich insbesondere von Elisa Ruschmann, Psychotherapeutin und Ausbilderin in personenzentrierter Gesprächsführung und Beratung, gelernt.

Grundlegende Orientierungen für einen konstruktiven Umgang mit unseren Emotionen:

- Versuchen Sie immer wieder, Ihre Gefühle und Emotionen zu bemerken und sie gegenüber sich selbst oder auch gegenüber einem anderen zu benennen und zur Sprache zu bringen. Beispiel: Ich merke, dass ich mich gerade sehr ärgere.
- Bemerken Sie, wenn Sie Ihre Gefühle entweder zu ignorieren, verleugnen oder verheimlichen suchen oder wenn Sie sie dramatisieren und darin schwelgen. Hören Sie mit beidem auf, würdigen Sie Ihre Gefühle und geben ihnen im Moment oder etwas später, wenn die Situation dafür besser geeignet ist, einen angemessenen Erlebensraum.
- Wenn Sie Ihre Gefühle nicht oder noch nicht benennen können: Nehmen Sie Ihre Körperempfindungen wahr und sprechen Sie sie aus. Beispiele: Mir ist ganz schwer geworden. Ich spüre eine Enge im Brustkorb. Mir wird ganz übel.
- Benennen Sie die Situation, den Anlass, den Kontext, in dem die Emotionen entstanden sind, nüchtern und ohne

Bewertung und Erklärung. Beispiel: Es war diese Bemerkung meiner Frau, dass ich nie für sie Zeit hätte, die in mir ein starkes Gefühl ausgelöst hat.

- Fragen Sie sich, was Ihnen in dieser Erfahrung besonders wichtig ist. Beispiele: Ich möchte in meinen Bemühungen gesehen werden. Ich sehe ein, dass ich einen Fehler gemacht habe und das tut mir leid. Es tut mir weh, für etwas beschuldigt zu werden, ohne dass ich sehen kann, dass ich dafür verantwortlich wäre.
- Fragen Sie sich selbst behutsam und einfühlsam: Kann ich die Gefühle, obwohl mich diese stark aufwühlen, als einen Teil von mir selbst verstehen und sie annehmen?

Diese Orientierungen unterstützen uns, unsere Gefühle und die Bezogenheit der Gefühle auf eine Situation auszusprechen und nach einer möglichen Bedeutung der Erfahrung zu fragen. Wenn es uns gelingt, in dieser Weise mit einer Gefühlsreaktion umzugehen, kommen wir einer Klärung und Beruhigung näher. Der Prozess der Klärung führt uns in unsere Mitte zurück. Ein solcher Prozess kann Zeit in Anspruch nehmen, mehrere Runden benötigen und die Unterstützung durch einfühlsame und kompetente Gesprächspartner erfordern.

Einüben von Herz-Kohärenz: Um mit unseren Emotionen gut umzugehen, ist es sehr hilfreich, eine oder mehrere Methoden zu kennen, mit der oder mit denen wir zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit zurückkehren können. Zahlreiche wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass der Rhythmus unseres Herzens ein besonders aussagekräftiger und hilfreicher Indikator unserer momentanen psychophysiologischen Verfassung ist. Mit Rhythmus des Herzens meine ich das Muster der ständigen Beschleunigung und Verlangsamung unserer Herzschläge, die je nach Verfassung abrupt und chaotisch oder fließend und harmonisch sein können. Ein fließender und harmonischer Herzrhythmus wird als Herz-Kohärenz bezeichnet. Den Zusammenhang von Herzrhythmus und Emotionen sowie die Bedeutung von Kohärenz hat insbesondere das amerikanische HeartMath-Institut umfassend erforscht.

Wir finden zu einem kohärenten Herzrhythmus hauptsächlich dadurch, dass wir erstens unsere Aufmerksamkeit ruhig und interessiert auf unsere Herzgegend richten, dass wir uns zweitens erlauben, unseren Atem ruhiger und auch langsamer werden zu lassen und uns dabei vielleicht vorstellen, dass der Atem durch die Herzgegend strömt und schließlich, dass wir uns drittens auf eine Herzensqualität wie beispielsweise liebevolle Zuwendung, Mitfreude, Mitgefühl, Dankbarkeit oder Wertschätzung ausrichten. In dieser Weise Kohärenz einüben können wir vor, während oder auch nach einer Herausforderung. Kohärenz erleichtert es uns, unsere Gefühle wahrzunehmen, sie auszusprechen, ihren Kontext zu erkennen und ihre Bedeutung zu verstehen.

Die grundlegenden Orientierungen im Umgang mit unseren Emotionen und das Einüben von Kohärenz sind Zugänge zu unserer Herzensmitte. Diese Zugangswege immer wieder zu begehen, verändert unsere Beziehung zu uns selbst und zu anderen Menschen. Sie helfen uns auch dann, offen, akzeptierend und zugewandt zu bleiben, wenn wir kritisiert werden, wenn sich Konflikte anbahnen oder wenn wir vor anderen emotionalen Herausforderungen stehen.

Zugänge über unser Denken und unser Gewahrsein

Differenziertes, offenes und integrierendes Denken: Unser Denk- und Vorstellungsvermögen leistet dann einen konstruktiven Beitrag zu unserer Lebensgestaltung, wenn sich unser Denken immer wieder auf unsere Erfahrung rückbezieht, wenn wir fähig sind, Zusammenhänge und Fakten differenziert darzustellen, wenn wir Gegensätze als Polaritäten auffassen können, wenn wir mit Rationalität genauso umgehen können wie mit ihren Grenzen, wenn wir auch Paradoxien und Ungewissheiten anerkennen, wenn wir in unseren Entscheidungen auch unsere Gefühle zu Rate ziehen, wenn wir fähig sind, nicht nur unsere eigene Perspektive einzunehmen, sondern auch diejenige von anderen Menschen und auch die Perspektive auf die Zusammenhänge zwischen Menschen und der Umwelt. Wir verlassen die Mitte unse-

res Denk- und Vorstellungsvermögens dagegen, wenn wir auf Differenzierung verzichten, alles in schwarz und weiß malen, uns auf eine bestimmte Position fixieren oder Gewissheiten vorspiegeln. An diesen Unterschieden können wir schon sehen, dass unser Denk- und Vorstellungsvermögen eher Zeichen von Klugheit und Reife annehmen kann oder dass wir uns stärker in Einseitigkeiten verfangen und uns in die Irre führen lassen können. Ob wir in unserem Denken in unserer Mitte bleiben oder sie verlassen, ist daher ein ständiger Prozess, in dem mentales Innehalten, inneres Zurücktreten und die Praxis des Perspektivenwechsels essentielle Zutaten für einen höheren Grad mentaler Offenheit und Integration darstellen. Die Praxis der Perspektivenübernahme steht im Zentrum des integralen Modells von Ken Wilber.

Die Praxis des Perspektivenwechsels: Die wichtigste Praxis, die uns zur Verfügung steht, um unser Denken und Vorstellen zu entwickeln, ist die Ausrichtung auf das differenzierte Verstehen von unterschiedlichen Erfahrungen und Perspektiven. So können wir die gleiche Erfahrungssituation aus unserer subjektiven Perspektive betrachten oder wir können uns ihr von außen in einer Art objektivierenden Betrachtungsweise nähern. Ebenso können wir die gleiche Erfahrung verstehen aus der Perspektive der Interdependenz mit anderen Menschen oder aus dem Eingebundensein in größere institutionelle oder gesellschaftliche Zusammenhänge. Die Fähigkeit, zwischen diesen Perspektiven flexibel zu wechseln, ist ein Zeichen eines offenen und entwickelten Geistes.

Innere Stille und Gewahrsein: Sowohl bei den Zugängen über unseren Körper als auch bei den Zugängen über unsere Emotionen ist es wichtig, die Vorgänge in uns bewusst und ohne Bewertungen bemerken und wahrnehmen zu können. Bewusstes Wahrnehmen und Bemerken sind Fähigkeiten unseres Geistes, die einen gewissen Grad an innerer Stille voraussetzen. Die meisten von uns müssen innere Stille erlernen.

Einüben von innerer Stille: Meditatives Sitzen oder Gehen sind bewährte Methoden, um innere Stille einzuüben. Diese Methoden beruhen ihrerseits auf den bereits

beschriebenen Zugangswegen durch unseren Körper und mit unseren Emotionen. Mentale Stille ist in einem unruhigen und aus dem Gleichgewicht geratenen Körper kaum möglich. Ebenso verhindert ein aufgewühlter emotionaler Zustand das Entstehen von innerer Stille. Lassen wir uns jedoch von unserem Kontakt mit dem Untergrund, von unserer inneren Aufrichtung, von einem freien Atem, von einer Klärung unserer Emotionen und von Herz-Kohärenz unterstützen, dann kann es uns auch gelingen, Stille in unserer Wahrnehmung und in unserem Gedankenstrom zu finden.

Stille heißt normalerweise nicht, dass wir überhaupt keine Gedanken mehr hätten. Stille heißt jedoch, dass wir so viel an innerer Bewusstheit haben, dass wir unseren Gedankenstrom bemerken können, genauso wie wir körperliche und emotionale Veränderungen wahrnehmen können.

Innere Stille ist das, was in uns etwas entstehen lassen kann, was wir als reines Gewahrsein bezeichnen können. Reines Gewahrsein ist die uneingeschränkte Bewusstheit von allem, was dauernd in uns und um uns herum entsteht und vergeht. In reinem Gewahrsein kann in glücklichen Momenten das Bewusstsein entstehen, dass wir von den Dingen, die wir sehen, hören und spüren nicht wirklich getrennt sind. Im reinen Gewahrsein kann die Einsicht entstehen, dass es etwas in uns gibt, was uns mit allem anderen verbindet.

Bezogen auf unseren Kopf, unser Denken und unser Gewahrsein, befinden wir uns also in unserer Mitte, wenn unser Denken offen, differenziert und integrierend ist, wenn wir Zugang zu innerer Stille haben und wenn alles, was ist, in unserem Gewahrsein erscheinen kann.

Die Früchte unserer Mitte

Wenn wir uns in unserer Mitte befinden, so heißt das nicht, dass wir keine schmerzhaften Gefühle mehr hätten. Es heißt nicht, dass wir keine Probleme mehr hätten. Und es heißt auch nicht, dass wir nie mehr verwirrt wären. Indem wir die Mitte in uns kultivieren, erlangen wir jedoch die Fähigkeit, auf diejenigen Teile in uns, die Schmerz empfinden, die belastet oder ver-

wirrt sind, mit Freundlichkeit und Einfühlungsvermögen zu schauen. Es entsteht in uns also etwas Größeres, Umfassenderes, das anders mit Unangenehmem, Schmerzhaftem und Belastendem umgehen kann. Mit einer gestärkten Mitte werden uns Zustände wie Unsicherheit oder Angst nicht mehr völlig beherrschen. Solche Zustände können kommen und gehen. Wir können sie als Teil unseres Lebens sehen, wir können sie wahrnehmen und beobachten. Wir nehmen sie ernst und wenden uns ihnen zu. Wir können wohlwollend und einfühlsam mit ihnen umgehen. Wir lassen sie jedoch nicht das Zentrum unseres Bewusstseins übernehmen und übergeben ihnen nicht das Steuerrad unseres Handelns. Vielmehr bleiben wir nach Möglichkeit in dem inneren Ort, aus dem Präsenz, Zuwendung und Anteilnahme entstehen.

Auch wenn Beschwerliches und Schmerzhaftes nicht aus unserem Leben verschwinden, so wird mit der Stärkung unserer Mitte uns doch eine bedeutsame neue Fähigkeit zuwachsen. Denn Qualitäten wie innere Ruhe, Stille und Gewahrsein sind die Voraussetzung dafür, dass wir nicht nur anderen Menschen besser zuhören können, sondern dass wir sehr viel feinfühler auch auf uns selbst hören können. Das, was wir hören können, wird manchmal als innere Stimme, als Intuition oder auch als inneres Wissen bezeichnet. Darüber hat John J. Prendergast das schöne Buch *In Touch* geschrieben. Es handelt sich um eine meist sehr leise Stimme, die durch Anspannung, Aufregung und Angst leicht übertönt werden kann. Es ist eine leise innere Stimme, die in uns anregt, es noch einmal mit einem Menschen zu versuchen, mit dem wir uns zerstritten haben. Vielleicht macht sie aber auch darauf aufmerksam, dass wir ganz in Ordnung sind, auch wenn wir lang gehegte Überzeugungen mit uns herumtragen, es würde mit uns etwas nicht stimmen. Oder sie versucht uns zu stoppen, wenn wir dabei sind, uns selbst zu beschuldigen und uns herabzusetzen. Es ist ein inneres Wissen oder auch eine innere Führung, die, wenn wir auf sie hören, uns zu guten Entscheidungen, aber auch zu unerwarteten Lösungen verhelfen kann. Es ist eine innere Stimme, die uns ermahnt, langsamer zu machen, auf gesundheitliche Anzeichen zu achten,

unserem Inneren mehr Zeit zu widmen und die uns in anderen Situationen hilft, nicht so schnell aufzugeben, sondern an etwas dranzubleiben.

Ich bedanke mich bei Margot Rohner, Luzian Dreher und Murad Khasawneh für zahlreiche hilfreiche Hinweise zu diesem Text.

Hinweise auf Personen und Literatur

Dürckheim, Karlfried Graf: Hara. Die Erdmitte des Menschen. Zwölfte Auflage. München: O. W. Barth Verlag 1986.

McCraty, Rollin; Mike Atkinson; Dana Tomasino; Raymond Trevor Bradley: The Coherent Heart. Heart-Brain Interactions, Psychophysiological Coherence, and the Emergence of System-Wide Order. Boulder Creek, CA: Institute of HeartMath 2006.

Peng, Robert: The Master Key. Qigong Secrets for Vitality, Love and Wisdom. Boulder, CO: Sounds True 2014.

Prendergast, John J.: In Touch. How to Tune In to the Inner Guidance of Your Body and Trust Yourself. Boulder, CO: Sounds True 2015.

Ruschmann, Elisa (Bregenz): Psychotherapeutin und Ausbilderin in personenzentrierter Gesprächsführung und Beratung.

Wilber, Ken: Integral Spirituality. A Startling New Role for Religion in the Modern and Postmodern World. Boston, MA: Shambhala 2006.

Weitere Informationen

- Ich freue mich über Kommentare und Fragen zu meinen Artikeln.
- Wenn Sie mir Ihre Email-Adresse mitteilen, informiere ich Sie gelegentlich über neue Artikel. Eine Übersicht über alle bisher erschienenen Artikel und andere Publikationen finden Sie auf meinen Webseiten www.nachinnen-nachausen.de/artikel.htm

Mehr zu Meinrad Rohner: In der *Edition Nach Innen – nach Außen* veröffentliche ich Texte zu einer bewussten Lebensgestaltung. In meiner Beratungs- und Unterrichtspraxis in Maintal (Bischofsheim) begleite und unterstütze ich Menschen, die konstruktiv mit den Herausforderungen ihres Lebens und Konflikten umgehen möchten und die Gefallen am persönlichen Wachsen gefunden haben oder finden wollen. Dabei lasse ich mich leiten von der Idee, dass die Qualität unseres Kontakts zu unserem Inneren, zu unseren Empfindungen, Emotionen, Gedanken, Bedürfnissen, Wünschen und unserer tieferen Orientierung der Nährboden für unser Handeln nach außen ist. Hilfsmittel, die mich darin unterstützen, bewusst mit mir selbst umzugehen und die ich auch in meinen Beratungen und meinem Unterricht verwende, sind das dialogische Verstehen, die Alexander-Technik, Meditation und das Kohärenz-Training, bewusstes Sehen und Vorstellen sowie die integral inspirierte Theorie und Praxis. Auf meinem eigenen Weg habe ich viel von anderen Menschen und Lehrern gelernt. Darüber hinaus ist mir der Umgang mit meiner Sehbehinderung und Erblindung ein besonders beharrlicher Lehrmeister. Neben Einzel- und Gruppenunterricht berate und coache ich auch sehr gerne am Telefon.

Edition Nach Innen – nach Außen

Dr. Meinrad Rohner
Breulgasse 22
63477 Maintal, Deutschland



Telefon (0049) 06109 - 76 20 34
meinrad.rohner@nachinnen-nachausen.de
www.nachinnen-nachausen.de

persönlich wachsen - im Gespräch, in Bewegung, im Handeln, in Stille
Lebens- und Konfliktberatung · Kommunikation und persönliche Entwicklung
Alexander-Technik · Meditation · HeartMath® -Produkte und -Coaching
