

Mehr Sein als Schein

Mediale Reizüberflutung und ständige Erreichbarkeit - zwei Aspekte unseres modernen Lebens, die nicht nur zu einer gewissen Oberflächlichkeit und Übererlichkeit führen, sondern auch dazu, dass wir uns als Person immer weiter von uns selbst entfernen und das Ruhen in uns selbst verlernen. Im schlimmsten Fall können diese Übererregnisse, die Reizüberflutung und der dadurch entstandene Stress, nicht nur zu psychischen Erkrankungen wie Niedergeschlagenheit, Unausgeglichenheit oder Unzufriedenheit führen, sondern auch zu physischen Problemen wie Schlafstörungen, Verdauungsstörungen oder Schwächung des Immunsystems.

Diesem Zustand entgegenzuwirken und dabei sein inneres Gleichgewicht, eine gewisse Gelassenheit und mehr Lebensfreude zu finden, kann recht einfach sein, wie die Autorin und Entspannungstherapeutin Gabriele Rossbach in ihrem neuesten Buch "Mit Achtsamkeit zum inneren Glück. 15 Zentrierungsübungen für mehr Lebensintensität und Lebensfreude" schreibt.

Rossbachs handliches, leicht verständliches und gut gegliedertes aktuelles Buch ist unterteilt in einen theoretischen Teil und einen Praxisteil mit 15 Entspannungs- und Zentrierungsübungen, die ohne weitere Hilfsmittel oder Vorkenntnisse von jedem selbst zu Hause ausprobiert, geübt und vertieft werden können. Die zentralen Begriffe sind dabei Achtsamkeit und Zentrierung, d.h. das Ruhen in sich selbst und dass die Person sich ihrer selbst bewusst ist und völlig im Augenblick lebt.

Rossbach benutzt bei der "Praxis der Zentrierung", wie sie ihre Methode des Stressabbaus und der Erlangung von Ruhe, Gelassenheit und Lebensfreude nennt, Elemente des tibetischen Buddhismus und des Zen, wie z.B. die Gehmeditation, bei der Achtsamkeit und Bewusstsein dadurch entfaltet werden, dass man beim langsamen und meditativen Gehen seine Aufmerksamkeit auf die Füße, das Gefühl in den Fußsohlen und die Beobachtung der eigenen Muskelbewegungen lenkt.

Das große Ziel der Achtsamkeitspraxis, der Meditation und Zentrierung ist es, in die eigene ursprüngliche Präsenz zurückzufinden, die mit Wohlbefinden, Selbstbewusstsein und innerem Glück einhergeht. Rossbach macht es dem Leser mit der Einteilung dieses Weges zur verbesserten Lebensfreude und psychischem wie physischem Wohlbefinden in 15 Schritte bzw. 15 Übungen leicht, die Achtsamkeitspraxis und Meditation in den eigenen Alltag zu integrieren.

Die Übungen sind so konstruiert, dass mit einfachen Atem- und Achtsamkeitsübungen (Wie schmeckt mein Essen? Welche Gerüche nehme ich wahr? Wie hört sich mein Atem an?) begonnen wird und man sich mit einer gewissen Übung auch an die Transformation negativer Emotionen wagen kann, die sich, wenn man sie zulässt und sie betrachtet ohne zu bewerten, nach einer gewissen Zeit auflösen und unwichtig werden können.

Dass Meditation und Achtsamkeit mittlerweile auch ihre Berechtigung in der Psychotherapie haben, ist den wissenschaftlichen Untersuchungsergebnissen geschuldet, die zeigen, dass Achtsamkeitstraining und Meditation Hirnregionen stimulieren und stärken, die für Zuversicht, Selbstbewusstsein und Glücksgefühle zuständig sind. Im Gegenzug dazu schrumpfen solche Regionen, in denen Angstzustände, Depressionen und Suchttendenzen entstehen.

Wer sich in einer immer oberflächlicheren und schnelllebigen Welt wieder auf das Wesentliche, nämlich die eigene Präsenz und die Zentrierung im Jetzt, konzentrieren und dabei emotionalen Stress und negativen Ballast abwerfen möchte, ist mit Achtsamkeitsübungen und Meditationen, wie Gabriele Rossbach sie in ihrem Buch vorstellt, bestens beraten. Sehr alltagstauglich - die meisten Meditationen können mit etwas Übung immer und überall praktiziert werden, auch beim Fernsehen! - und lebensnah gibt sie Anleitungen, wie jeder, der möchte, von dem Motto "mehr Schein als Sein" wieder zu dem geerdeten und zentrierten "mehr Sein als Schein" zurückfinden kann.

