

Eine Schulung im Niemandsland

von Dr. Dwariko Pfeifer

Es hat sich herumgesprochen: Achtsamkeit ist ein Weg, der in unser innerstes Sein führt. Er verlangt, ganz im Moment zu leben, diesen bewusst wahrzunehmen; keine Gedanken zu verschwenden. Dann werden Entwicklung, Wachstum und Heilung möglich. „Jeder Moment kann unser Lehrer sein. Voll und ganz zu leben bedeutet, sich ständig im Niemandsland zu befinden, jeden Augenblick völlig neu und frisch zu erleben.“ (Pema Chödrön) Eintauchen in diesen Raum der Stille mit einer chaotisch anmutenden Meditationsmethode wie der „Dynamischen“? Wo sich die Nackenhaare sträuben und alle, wirklich alle Sinne alarmiert werden? „Atmen, das sich anhört als ob eine ganze Elefantenherde schnauben würde? Schreien, Kreischen und Schluchzen als ob alles Leid der Welt zusammen kommt? Springen und Rufen in einem lauten Rhythmus wie auf dem Fußballplatz? Und dann, Stille, Stehen, Ausharren? Das alles soll Meditation sein? Während Skeptiker den Kopf schütteln, lächeln Kenner zustimmend. Die Meditation ist schwer zu verstehen, sie ist paradox, erfordert den vollen Körpereinsatz und ist mit allen Sinnen erfahrbar.

2000 Jahre, seit Aristoteles dem Menschen fünf Sinne zugeordnet hat: Sehen, Hören, Riechen, Fühlen und Schmecken, stellte erst zu Beginn des 19. Jahrhunderts der Physiologe Charles Bell die Frage, warum Blinde so geschickt und zielgerichtet agieren können. Seine Beobachtungen bildeten die Grundlage für weitere Forschungen. Das Ergebnis: In Muskeln, Sehnen, Gelenken und der Haut befinden sich winzige Sensoren, die ständig Position und Bewegungszustand unseres Körpers messen. Sie geben dem Gehirn permanent Informationen über den Körper und über den Krafteinsatz der Muskel. Die meisten dieser Rezeptoren sind nahe der Körperoberfläche angesiedelt. Es ist das größte Sinnesorgan und das wertvollste für das Embodiment – die Körperintelligenz und unser ZuhauseSein im eigenen Körper. Dies können wir nutzen, um aktiv unsere Lebensqualität zu verbessern, unsere Resilienz zu stärken, unsere Gesundheit und unser Glück zu fördern. Immer wenn wir durch die „Dynamische“ die faszialen Spannungs- und Bewegungsrezeptoren stimulieren, schulen wir nicht nur unsere Feinmotorik, bleiben elastisch und kraftvoll, haben weniger Verspannungen, nehmen Kontakt zu unserer Wesensmitte auf und sind verbunden mit etwas Größerem, sondern stärken unseren neutralen inneren Zeugen.

Die Ergebnisse der Forschung zeigen, wie mit zunehmender Meditationspraxis einen Anstieg der Achtsamkeit, der Konzentration- und Absorptionfähigkeit einher geht. Meditation entspannt, befreit von Kontrollzwängen und Ängsten, schafft eine Distanz zu internalisierten Reiz-Reaktionsmustern, öffnet, macht spontan und frei.

Wir entdecken in der sinnlichen Meditation unsere Essenz, unseren ureigenen Wesenskern. Hier liegt das Tor zu einer bedingungslosen Selbst-Akzeptanz, aus der ein Ja zu allem so wie es sich im Moment zeigt entspringt. Alles entsteht im Kopf. Mit dem Beobachten der Gedanken, Emotionen und Körpersensationen – mit der Entwicklung des dritten Auges; dem Sitz der Intuition. Dieser Bereich gilt in den Neurowissenschaften als Zentrum der Impulskontrolle. Die Dynamische Meditation weckt das Sammlungspotenzial dieses Impulskontrollzentrums, von dem die Ruhe ausgeht, die erforderlich ist, um etwaige Instinktreaktionen der Amygdala zu beobachten und nicht in automatische Handlungen alter Prägungen im „Reiz-Reaktionsschema“ zu verfallen. Zwar treten durch die Praxis Erinnerungen an längst vergangene belastende, aufregende Situationen an die Oberfläche, werden jedoch vom Übenden im Laufe



Abbildung: Entwicklung der Präsenz durch die Meditationspraxis (Copyright Pfeifer ©)

der Zeit immer besser als überholtes, gegenwärtig nicht realistisches Geschehen, als Traum oder Maya identifiziert.

In dieser Phase, in der Körper, Geist und Emotionen zur Ruhe kommen, hilft die Fähigkeit zu absorbieren dabei, Grenzerfahrungen zu erleben. Erfahrungen also, die den Übenden in tiefe Meditationszustände führen, die sein Alltagsbewusstsein übersteigen. Infolge der kontinuierlichen Praxis entwickelt sich ein meditativer Bewusstseinszustand, der das Alltagsbewusstsein transformiert. Die Gewahrseins-Schulung führt in ein beständiges Gewahr-Bleiben geistiger Vorgänge; später zu einem permanenten Gewahr-Sein der Wahrnehmungen, Handlungen, des Agierens und Reagierens – auch im Alltag.



Dr. Dwariko Pfeifer

Geschäftsführerin der Apeiron Akademie für Leadership, Achtsamkeit & Meditation
Sie forscht und lehrt über die Wirkung der Meditation