

Erfahrung seiner selbst aus der Innenperspektive

Dr. med. Matthias Gauger, erstellt 07.09.2023

In diesem Dokument finden Sie Empfehlungen, welche meines Erachtens wissenschaftlich alle gut gestützt sind. Trotz sorgfältigem Recherchieren kann ich nicht für die Vollständigkeit, die Aktualität, die Richtigkeit und die Ausgewogenheit der dargebotenen Informationen garantieren. Ich werde entsprechend meinem Kenntnisstand gegebenenfalls Informationen abändern oder ergänzen. Wer die in diesem Infoblatt erwähnten Empfehlungen befolgt, tut dies in eigener Verantwortung und auf eigene Gefahr.

Die Verwendung von Zitaten und die Verweise auf Personen, Organisationen und Methoden erlauben keine Rückschlüsse über meine persönliche Meinung zu der jeweiligen Quelle.

Möchten Sie benachrichtigt werden, falls wir wieder einen Text zu allgemeinmedizinischen Themen aufschalten? Dann können Sie sich auf unserer [Praxishomepage](#) einschreiben (unter Home).

Überblick

In diesem Text wird eine einfach durchzuführende Übung vorgestellt, bei welcher die Aufmerksamkeit auf das generelle Gefühl von Lebendigkeit im Körper gelenkt wird. Der Standpunkt des Beobachters wird vorübergehend aufgegeben, sodass sich eine feld- und seinsartige Selbsterfahrung einstellen kann, welche oft mit einer sehr angenehm erlebten Empfindung von Weite, Frieden, Leichtigkeit, Freiheit und Klarheit einhergeht.

Die Übung eignet sich für alle, welche das Bedürfnis haben, ein solch befreiendes Gefühl zu verspüren, bzw. aus einer sorgen- und gedankenreichen Verfassung heraustreten zu können und innere Ruhe zu finden, z.B. vor dem Einschlafen. Da sich als Nebeneffekt meist ein wohliges Gefühl von Körperwärme bis in die Finger- und Zehenspitzen einstellt, eignet sich diese Übung auch für Menschen, welche konstitutionell bedingt oft störend kalte Hände und Füsse haben.

Die Aufmerksamkeit auf sich selbst lenken

Bei dieser Übung handelt es sich um eine Lenkung der Aufmerksamkeit in besonderer Weise, wie sie in verschiedenen Formen seit Jahrtausenden in Meditationen angewendet wird. Die hier vorgestellte Variante orientiert sich an einer Anleitung, wie sie Eckhart Tolle¹ in einem Retreat formuliert hat (Inner Body Awareness Meditation).

Hierbei machen wir in ungewohnter Weise von unserer Fähigkeit Gebrauch, unsere Achtsamkeit zu lenken. Gewöhnlich fokussieren wir, solange wir wach sind, unsere Aufmerksamkeit wie eine Taschenlampe ohne Unterbruch von einem Bewusstseinsinhalt auf den anderen, je nachdem, was uns gerade von Bedeutung erscheint. Automatisch konzentrieren wir uns auf Dinge, die wir sehen oder hören oder auf Körperstellen, wo wir etwas spüren, oder auf Gedanken, Gefühle, Vorstellungen, Erinnerungen, Zukunftspläne, Sorgen... Diese uns vertraute Form der Aufmerksamkeit ist also suchscheinwerferartig meistens auf ein Detail und nach aussen ausgerichtet.

«Energy flows where attention goes.» (Energie fließt, wohin sich unsere Aufmerksamkeit ergiesst.)
Hawaiianisches Sprichwort

¹ Eckhart Tolle (geb. 1948) gilt seit Jahren nebst dem Papst und dem Dalai Lama als bedeutendste zeitgenössische spirituelle Persönlichkeit weltweit.

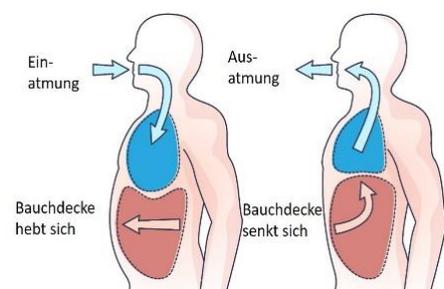
Doch was passiert, wenn wir unsere Aufmerksamkeit einmal auf den Bewusstseinsraum als Ganzes ausdehnen, statt auf ein einzelnes Objekt darin? In diesen Bewusstseinsraum sind auch wir selbst – als beobachtendes Subjekt - integriert. Diese Form von Aufmerksamkeitslenkung ist also etwa so, als ob die Taschenlampe ihr Licht auf sich selbst richtet, oder als ob der Beobachter sich selbst beobachtet. Statt den Lichtstrahl unserer Aufmerksamkeit hinauszurichten lassen wir *in uns* das Licht angehen, was die Erfahrung seiner selbst als Bewusstseinsfähigkeit oder Raumhaftigkeit ermöglicht. Die Identifikation mit sich als durch seinen Körper begrenzte Person tritt in den Hintergrund. Es ist, als ob der Wassertropfen realisiert, dass er zwar eine Form-Identität hat (Person) aber in erster Linie Wasser ist (Essenz-Identität). Diese Essenz-Identität ist tiefer, umfassender und sicherer. Ihr kann nichts passieren.

Eine Übung, in welcher man sich in seiner Essenz-Identität erfährt, ist imstande, ein angenehmes und legitimes Gefühl zu erzeugen von Ankommen, Daheimsein, Sich-eingebettet-Fühlen in einem grossen wohlwollenden sicheren Umfeld. Gleichzeitig kommt es einem Heraustreten aus der Gedankenwelt gleich, was insbesondere dann sehr wohltuend ist, wenn man sein Gedankenkarussell als quälend erlebt. Als sehr willkommener Nebeneffekt stellt sich bei vielen Anwendern zusätzlich ein Gefühl von wohliger Körperwärme bis in die Finger- und Zehenspitzen ein. Aus diesem Grund ist diese Übung besonders diesen Menschen zu empfehlen, welche konstitutionell «Gfrörlig» sind, welche also oft kalte Hände und Füsse haben, was sehr störend sein kann, insbesondere beim Einschlafen. Machen Sie diese Übung abends im Bett vor dem Einschlafen. Die Wahrscheinlichkeit ist gross, dass sie wärmere Hände und Füsse bekommen, ruhiger werden, sich aufgehobener fühlen und insgesamt besser ein- und durchschlafen.

Ein guter Ausgangspunkt, sich auf diese spezielle Weise selbst zu erfahren, ist das Gewahrwerden des Körpers von innen, wofür diese Übung gedacht ist.

Durchführung der Übung

- Sorgen Sie nach Möglichkeit dafür, dass Sie für die nächsten 10 Minuten ungestört sind (Handy lautlos).
- Bringen Sie sich in eine bequeme Position, welche für Sie mit Achtsamkeit, Aufmerksamkeit, Neugier verbunden ist.
- Schliessen Sie Ihre Augen und beginnen Sie, Ihre Aufmerksamkeit auf das subtile Gefühl von Lebendigkeit zu richten, welches im Körper anzutreffen ist, aber meistens nicht beachtet wird. Stellen Sie sich z.B. die Frage: «*Woher weiss ich überhaupt, dass ich Hände habe, ohne dass ich sie bewege, berühre oder mit meinen Augen hinsehe?*» Oder fragen Sie sich: «*Gibt es ein Gefühl von Lebendigkeit, Prickeln, ‚Wuseln‘ in meinen Händen?*» Um die Erfahrung dieser – vielleicht ganz subtilen – Empfindung geht es in dieser Übung. Es ist kein Problem, wenn Sie erstmal gar nichts oder nur ganz schwach etwas spüren.
- Beginnen Sie nun, Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Atem zu lenken. Wenden Sie die Bauchatmung bzw. die sogenannte Zwerchfellatmung an. Atmen Sie so ein, dass sich bei der Einatmung die Bauchdecke hebt und bei der Ausatmung senkt. Atmen Sie normal oder etwas tiefer ein und halten Sie nach der Einatmung einige Sekunden inne, bevor sie ausatmen. Machen Sie auf diese Weise drei bis fünf Atemzüge. Es ist möglich, dass Sie eine Art von Energie oder Lebendigkeit spüren, welche sich jeweils beim Ausatmen von der Bauchgegend in den Körper ausbreitet. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf dieses Lebendigkeitsgefühl in den Händen, Füssen, Armen, Beinen, im Körper. Lässt sich diese Lebendigkeit auf ein Ganzkörpergefühl ausbreiten? Kann sie zu einem zusammenhängenden Energiefeld verschmelzen?
- Bis hierher befanden Sie sich vielleicht immer noch in der Beobachterrolle. Erlauben Sie sich nun, etwas tiefer zu gehen; vielleicht geschieht es auch ganz von selbst. Stellen Sie sich neugierig die Frage: «*Kann es*



Bauchatmung, Quelle depositphotos.com

sich ergeben, dass sich die Trennung zwischen mir als Beobachter und dem beobachteten inneren Energiefeld auflöst, dass es zu einer Verschmelzung kommt?» Vielleicht verschwindet die Vorstellung, dass Sie getrennt von Ihrem Körper in einer Art Cockpit sitzen, nicht sofort. Achten Sie mehr auf das von innen gespürte Gefühl von Energie, als auf die übliche Verstandesvorstellung, welche Sie von Ihrem Körper haben.

- Kein Problem, wenn dieser Schritt zunächst nicht so leicht gelingen will. Haben Sie Geduld und Wohlwollen mit sich selbst. Es kann ein wenig Übung erfordern, weil wir uns diese Art der Selbsterfahrung nicht gewohnt sind, oder weil es vielleicht etwas Mut braucht, seinen gewohnten Beobachter- und Kontrollposten loszulassen. Doch es kann nichts passieren. Schliesslich haben Sie diesen Kontrollposten schon X-mal verlassen, ohne dass etwas passiert ist, nämlich dann, wenn Sie einschlafen.
- Wenn diese Verschmelzung geschieht, bleibt ein intensives Energiefeld, das sich seiner selbst gewahr ist. Es ergibt sich mit grosser Wahrscheinlichkeit ein sehr angenehmes Gefühl des Seins: - des Bewusstseins und des Energie-Seins, was oft mit Leichtigkeit, Weite, Gelöstheit, Klarheit, Freiheit verbunden ist. Der denkende Verstand ist in diesem Moment in den Hintergrund getreten.
- Wenn Sie bemerken, dass Gedanken kommen, besinnen Sie sich wieder auf den Atem und das Einströmen von Lebendigkeit, bis Sie wieder in das Energiefeld verschmelzen.
- Halten Sie dieses Gefühl nach Belieben für ein paar Minuten.
- Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit dann wieder auf Ihren Atem und Ihr Alltagsbewusstsein. Öffnen Sie langsam Ihre Augen und orientieren Sie sich wieder. Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um zu spüren, wie sich Ihr Körper und Ihr Geist nach dieser Übung anfühlen.
- Sie waren sich für eine Weile dem reinen Bewusstsein gewahr, wie es erfahrbar wird, wenn die Bewusstseinsinhalte zurückgetreten sind, als ob in einem Aquarium die Fische für eine Weile verschwunden sind. Prüfen Sie, ob es möglich ist, nun wo die Fische in Form von Sinneseindrücken und Gedanken zurückkehren, weiterhin ein Gewahrsein des Raumes aufrechtzuerhalten. Lässt sich diese zweifache Form von Aufmerksamkeit - raumhaft und detailfokussiert – zu einer Haltung angewöhnen, mit welcher man durchs Leben geht?
- Sie können diese Übung täglich machen, so oft Ihnen danach ist und so oft sich Gelegenheit bietet, z.B. wenn sie etwas länger auf etwas warten, etwa während einer Zugfahrt.

«Wenn du einen Baum anschaust, bist du dir des Baums bewusst. Wenn du einen Gedanken oder ein Gefühl hast, bist du dir dieses Gedankens oder Gefühls bewusst. Wenn du eine angenehme oder schmerzliche Erfahrung machst, bist du dir dieser Erfahrung bewusst. Das sind einleuchtende Feststellungen, die wahr zu sein scheinen, doch bei eingehender Betrachtung erkennst du, dass allein schon ihre Struktur eine kaum merkliche fundamentale Illusion in sich birgt, eine Illusion, die unvermeidlich ist, wenn Sprache gebraucht wird. Denken und Sprache schaffen eine scheinbare Dualität, eine getrennte Person, wo in Wirklichkeit nichts dergleichen ist. In Wahrheit bist du gar nicht jemand, der sich des Baums, des Gedankens, des Gefühls oder der Erfahrung bewusst ist. Vielmehr bist du das Bewusstsein oder Gewahrsein, in dem und durch das diese Dinge in Erscheinung treten. Kannst du, während du dein Leben lebst, dich selbst als das Bewusstsein gewahren, in dem sich dein gesamter Lebensinhalt entfaltet?»
Eckhart Tolle im Buch «Stille spricht» S. 62

«Die Praxis des Bewusstwerdens des Inneren Körpers wird sich zu einer völlig neuen Lebensweise entwickeln, einer Verbundenheit mit dem Sein. Sie wird ihrem Leben eine Tiefe verleihen, die sie bisher nicht kannten.» Eckhart Tolle