

VERTRAUEN DURCH MEDITATION

Durch Yoga und Meditation können wir üben,
uns aus dem beklemmenden Griff der Angst zu lösen und Sicherheit neu zu definieren.

Von Sally Kempton
YOGA WORLD (ONLINE) 13.03.2020



Angst ist – nicht nur jetzt – ein weit verbreitetes Phänomen: Gerade in der sogenannten Corona-Krise bestimmt das Gefühl weite Teile des gesellschaftlichen Klimas. Angst sollte uns aber nicht lähmen, denn Angst beeinflusst sogar unser Immunsystem. Für jemanden, der sich gerade auf einem transformativen Weg befindet, kann sie sogar ein interessanter Lehrer sein.

Um von der Angst lernen zu können, ist es zunächst sinnvoll, mit ihr zu arbeiten. Yoga ist eine äußerst effektive Methode, den Körper von Vorbehalten zu befreien und die eigenen Grenzen zu überwinden. Aber irgendwann werden sich die meisten von uns ihrer Angst stellen und deren verschiedene Schichten in Körper und Geist erforschen müssen.

Inspiziert von zwei Leserfragen stellt die international renommierte Meditations- und Philosophie-Lehrerin Sally Kempton hier Methoden vor, aufsteigende oder chronische Angst zu erkennen und mit ihr umgehen zu können.

Bewegungen des Gehirns und der emotionalen Energie

Frage: In der Meditation kann ich relativ leicht einen Zustand der Ruhe erreichen. Oft habe ich dabei aber das unangenehme Gefühl, dass sich etwas außerhalb meines Bewusstseins Zugang verschaffen will. Es bedroht mich, und ich weiß nicht, wie ich reagieren soll.

SALLY KEMPTON: Meditation ist unter anderem eine Reise durch die verschiedenen Schichten der Psyche. Je tiefer man geht, desto mehr verlässt man die oberflächlichen Ebenen des Bewusstseins mit ihren unaufhörlichen Gedanken, Analysen und Lösungswegen. Wir lernen unser Unterbewusstsein kennen – mit all seinen Einblicken, Visionen, Glücksgefühlen, Angstzuständen, Irritationen, Wutausbrüchen und Traurigkeit.

Eines der größten Geschenke, die uns die Meditationspraxis geben kann, ist die Fähigkeit, uns durch diese Schichten hindurch bewegen zu können, ohne uns mit ihnen zu identifizieren. Mit zunehmender Übung erkennen wir, dass all diese Dinge auftauchen, durch uns hindurch gehen und sich wieder zurückziehen. Wenn wir lernen, trotz aufsteigender Angst in der Meditation zu bleiben und dem Impuls widerstehen, die Geschichte zu glauben, die uns die Angst erzählt, erlauben wir der Psyche, sich von der Furcht zu reinigen.

Üben auf die Gedanken zu reagieren

Die grundlegende Übung dazu ist, Gedanken und Gefühle als das zu erkennen, was sie sind: Bewegungen des Gehirns und der emotionalen Energie, nichts weiter. “Aha, hier wiederholt sich eine Überlegung”, “Aha, wieder eine Form von Angst”. Wenn wir üben, so auf Gedanken zu reagieren, wird sich irgendwann eine sehr direkte Erfahrung einstellen: Wir können die Entstehung dieser inneren Muster beobachten – genauso aber auch ihr Verschwinden. Je länger wir dies praktizieren, desto mehr werden sich Ebenen von Angst, Schuld und Verlangen auflösen können. Und zwar komplett. Damit sind unsere versteckten Ängste und Vorbehalte nicht mehr in der Lage, unser Leben jenseits unseres Bewusstseins zu dirigieren. Dies ist einer der Wege, auf dem die Meditation echte innere Freiheit bringt: Sie befreit uns vom überwältigenden Einfluss emotionaler Bewusstseinsströme. Je mehr wir trainieren, diese Gefühle in der Meditation auszuhalten, ohne ihnen komplett unterworfen zu sein, desto leichter fällt uns dies im Alltag.

Druck und Leistungsdenken

Als ich vor vielen Jahren anfang zu meditieren, ging es mir genauso: Ich bemerkte erstmals, dass ich offenbar von Angst durchdrungen war. Sie hatte keine erkennbare Ursache, obwohl sie sich ihre Gründe und “Geschichten” suchte. Als ich mich darauf mit Untersuchungen zum Thema Stress beschäftigte, wurde mir klar, dass diese grundlegende Angst der Rückstand unzähliger Stressreaktionen war. Bislang hatte ich den größten Teil meines Lebens damit verbracht, mich körperlich und seelisch an Druck und Leistungsdenken anzupassen. Damit verlor ich die Kontrolle über den Ausschaltknopf, der die “Fight or flight”-Chemikalien hindern konnte, meinen Körper zu durchströmen. In der High Performance-Umgebung unserer Gesellschaft wird dieser Reflex irgendwann chronisch. So lebte ich quasi in einem ständigen Bad von Stresshormonen.

Raumfüllende Achtsamkeit

Meditation hilft uns, mit dieser Unruhe umzugehen. Ein Teil dieses Prozesses besteht darin, einen Zustand einzunehmen, den ich mit "raumfüllender Achtsamkeit" beschreibe. Hierzu können wir zunächst beobachten, wie sich Unruhe und Bedrohung im Körper anfühlen, welche Auswirkungen sie auf unsere Muskulatur haben. Dies sollte mit einem sanften Gefühl der Zuneigung für sich selbst geschehen. Wenn man es erkannt hat, kann die nächste Übung sein, bei der Ausatmung Stress abzubauen. Dabei kann man sich mit Worten unterstützen: "Es ist in Ordnung" oder "Lass allmählich los". Glaube nicht, dass du all deine Angst sofort verlieren musst. Stattdessen können wir die ersten Momente unserer Meditationspraxis nutzen, die Beklemmung, die unseren Körper und unseren Atem bestimmt, in kleinen Schritten gehen zu lassen.

Dazu ist es nützlich, den Körper ein paar Minuten vor der Meditation – oder zu jeder anderen Tageszeit – in Bewegung zu versetzen. Schüttele jeden Arm siebenmal aus, dann die Beine. Lasse den Kopf baumeln. Spanne die Muskeln im Körper an und lasse dann los. Der physische Entspannungsprozess verschiebt die Ansammlung von Stress, die im Bewusstsein die Form von Angst annimmt.

Die unzähligen Erfahrungen des Lebens filtern

Eine Form von Angst ist die biologisch motivierte Unruhe. Aber hinter unserer stressbezogenen Beklemmung gibt es ein tieferes, ursprünglicheres Gefühl der Bedrohung. Es ist unser persönliches Ego, das seine Auflösung fürchtet. Mit "persönliches Ego" meine ich die Tendenz, uns mit einer begrenzten Erfahrung des Selbst zu identifizieren.

Grundsätzlich erfüllt das Ego eine wichtige Funktion: Es gibt unseren Erlebnissen einen Rahmen und ermöglicht uns damit, als Individuen in der Welt zu agieren. Es sagt uns "Ich bin so, nicht anders" oder "Ich bin Sally, nicht Fred". Aus den Rohdaten der Erfahrung schafft es persönliche Bedeutung.

Aber darüber hinaus filtert das Ego die unzähligen Erfahrungen des Lebens und verbindet sie mit einer Art Rahmenhandlung. Es fixiert sich auf diese Geschichten und definiert das Ich über deren Inhalte. So entstehen Strategien der Selbsterhaltung, die spontan und kreativ wirken mögen, Körper und Geist aber auch in starren Mustern verharren lassen können.

Das Ego mag das Unbekannte nicht

So lange wie wir uns mit unserem Körper, unseren Talenten und Fähigkeiten, sozialen Rollen und bewussten Persönlichkeitserfahrungen identifizieren, werden wir Angst haben, diese zu verlieren. Tatsächlich ist das Ego eine Kontroll- und Schutzinstanz, die uns Sicherheit verleihen will, damit wir im Alltag zurechtkommen. Aber die meisten Egos haben eine eingeschränkte Auffassung von Sicherheit. Sie mögen das Unbekannte nicht – es sei denn, das Ego definiert sich als Abenteurer. Dann fühlt es sich vielleicht eher vom Alltag bedroht. Wenn wir uns also auf unbekanntes Terrain wagen – zum Beispiel in tiefe Meditation – wird das Ego alarmiert und signalisiert Gefahr. Daraus entstehen die Angstzustände, über die wir hier sprechen.

Freiheit und Freude: Geschenke der Meditation

Furcht ist vor allem ein Produkt des Geschichten-erzählenden Egos. Wer das erkennt und versteht, besiegt die Angst.

Wenn wir in tiefe Ruhe versinken, beginnen wir, uns als Teil eines Ganzen zu erfahren, als Teil der Erde und als Teil der Energie, die alle Lebewesen verbindet. An dieser Stelle kann uns die Urangst verlassen, die aus dem Gefühl des Getrenntseins und der möglichen Vernichtung entsteht. An ihre Stelle treten Freiheit und Freude, die kraftvollsten Geschenke der Meditation.

Aber merkwürdigerweise stellt sich das Ego hier am meisten quer! Es wird zwangsläufig protestieren, sobald sich der Zustand der Meditation einstellt, das Gefühl, sich über die Grenzen des Körpers auszudehnen. Manchmal zeigt sich der "Protest" des Egos in Form von Stolz: "Wow, ich mache Fortschritte!" Manchmal erscheint er aber auch als Angst. Das zu verstehen, ist wichtig. Denn wenn man einmal erkannt hat, dass die Furcht vor allem ein Produkt des Geschichten-erzählenden Egos ist, kann man mit der Angst arbeiten, ohne von ihr davongetragen zu werden.

Übung: So überwindest du die Angst

Wenn während der Meditation Angst auftaucht, gibt es zwei Übungen, sie zu überwinden.

Stelle dir vor, wie du die Angst begrüßt und dich vor ihr verbeugst. Frage die Angst, was sie dir zu sagen hat - und nimm die Antwort wahr. Sage der Angst, dass du weißt, dass sie dich schützen will, dass du das würdigst, aber du sie derzeit nicht brauchst. Dehne deine Meditation darauf etwas aus und erfahre die neue Weite, die entstanden ist.

Wenn du dich der Angst öffnest und sie freundlich behandelst, anstatt ihr nachzugeben oder versuchst, sie loszuwerden, gib der Angst Raum zur Entspannung. An dieser Stelle kannst du erkennen, dass Angst nichts Konkretes, Solides, sondern ein vorübergehendes, sogar durchsichtiges Gefühl ist. Du kannst feststellen, dass es eine natürliche, oft physisch motivierte Reaktion auf Neues ist - und dann loslassen.

Das Selbst in der Rolle des Beobachters

Eine zweite Möglichkeit ist die "klassische" Methode: Dabei nimmt das Selbst die Rolle des Beobachters ein und wird "Zeuge" der Angst. Hilfreich sind dabei Fragen wie "Was in mir beobachtet die Angst?", "Wer ist es, der die Angst erfährt?" oder "Wer bin ich jenseits der Angst?". Das erlaubt dir, allmählich den Teil von dir zu finden, der sich nicht fürchtet – der Teil, der nicht nur seine eigene Angst beobachten kann, sondern ihn als Teil der ganzen Erfahrungspalette dieses Moments betrachtet. Auf diese Weise wird Angst immer weniger zur unerbittlichen Blockade.

* * *

Willkommen, Wahrheit!

Frage: Seit einiger Zeit habe ich gesundheitliche Probleme. Sie sind nicht lebensbedrohlich, aber machen mir ziemlich Angst. In der Meditation nutze ich die Formel "Ich bin nicht meine Angst, ich bin das Bewusstsein, das meine Angst kennt", aber sie scheint mir nicht zu helfen. Wie komme ich aus dieser Sackgasse?

SALLY KEMPTON: Eine gesundheitliche Krise, der Verlust eines geliebten Menschen oder eine Katastrophe rufen zwei Arten von Angst hervor. Eine ist die biologische Angst, ein normaler Bestandteil des Körpers, der unser Überleben sichert. Als Schutzmechanismus beschleunigt diese "Uranst" den Herzschlag und treibt zur Verteidigung an.

Verharren in einer schmerzhaften Vergangenheit

Die zweite Art von Furcht ist psychisch: Sie entsteht durch die Annahme einer negativen Zukunft oder dem Verharren in einer schmerzhaften Vergangenheit. Die meisten Schreckensszenarien, die wir uns vorstellen, werden vermutlich nicht eintreten. Trotzdem lösen die bloßen Gedanken daran körperliche Reaktionen aus, die eigentlich durch echte Gefahr entstehen. Wenn wir einer ernsthaften Bedrohung ausgesetzt sind, aktiviert sie oft nicht nur die Uranst vor dem Tod, sondern auch unsere psychologischen Muster, die eine Katastrophe erwarten. Mit diesen Angstmustern können wir umgehen, indem wir den Teil von uns finden, der nicht von der Angst betroffen ist. Um ihn jedoch entdecken zu können, müssen wir uns der Angsterfahrung stellen können, anstatt zu versuchen, sie so schnell wie möglich loszuwerden. Ich glaube, dass du gerade genau dazu die Chance hast.

Aufmerksamkeit für die Gefühle

Kürzlich hörte ich von einem Freund, dessen Leben sich vor einiger Zeit von Grund auf verändert hat. Er verlor gleichzeitig seinen Job und seine Wohnung, außerdem zerbrach seine Ehe. Fast ein Jahr lang schlief er auf den Sofas seiner Freunde, wo er jede Nacht mit Herzrasen und Zukunftsangst aufwachte. Zunächst versuchte er wie du, damit umzugehen – mit Methoden, die er im Yoga gelernt hatte. Aber der Gedanke „Ich bin nicht meine Angst“ war ihm zu abstrakt, um ein wirkliches Mittel gegen den körperlichen Schmerz der Unsicherheit zu sein.

Später erzählte er mir, dass ihm drei Dinge durch das Jahr dieser radikalen Unsicherheit geholfen hatten: erstens die Aufmerksamkeit für die Gefühle, die die Angst in Körper und Atem bewirkt hatte. Zweitens das Versprechen an sich selbst, sich die Zukunftsangst sofort einzugestehen, sobald sie aufkam. Drittens schließlich, die Angst als natürlich zu akzeptieren und sich zwei Fragen zu stellen: "Wo ist in all dem Liebe? Wo ist der Teil von mir, der nicht sterben kann?"

Das eigentliche Selbst kann nicht verloren gehen

Um mit aufsteigender Panik umzugehen, kannst du akzeptieren und vielleicht sogar willkommen heißen, was dir deine gesundheitliche Krise zu zeigen versucht – dass Verlust und Tod integrale Bestandteile des Lebens sind.

Je mehr wir uns vor Verlust schützen wollen, desto mehr werden wir zum Spielball unserer Angst und der unvermeidlichen Unsicherheit des Lebens. Versuche, uns von den Dingen, die wir fürchten, zu isolieren, machen uns paradoxerweise erst recht empfänglich für Angst. Der Glaube, dass man selbst immun gegen Veränderung, Verlust und Schmerz sei, ist eine Traumvorstellung und die defensive Haltung des unreifen Egos. Ich selbst kenne sie nur zu gut: Die Annahme, dass ich als Einzige nicht sterben werde. Allerdings erlebte ich einige meiner "lebendigsten" Momente als Nachwirkung der Erkenntnis, dass auch ich sterben werde. Wenn auch du akzeptierst – ja, sogar DU! Und ich! Wir alle! – dass du auch durch Jobverlust, Trennung und Krankheit du selbst bleiben kannst, öffnet sich die Möglichkeit, den eigenen Platz im großen Gewebe des Lebens zu erkennen. Zusammen mit der Meditationspraxis zeigt diese Akzeptanz der großen und kleinen Tode, dass das eigentliche Selbst nicht verloren gehen kann.

Alles im Leben willkommen heißen

Der nächste Schritt wäre die Praxis, die Krise freundlich zu behandeln. Wenn wir Ereignisse begrüßen, die unser Ego eigentlich als bedrohlich empfindet, bestärken wir die Wahrheit, dass wir größer als sie und so vollkommen sind, dass wir sogar den massivsten Erschütterungen unseres Egos standhalten können – Krankheit, Verlust und Scheitern.

Alles in unserem Leben willkommen zu heißen, ist eine kraftvolle Methode, sich aus dem Klammergriff von Angst und Wut zu lösen. Versuche Folgendes und sage: "Ich begrüße diese Krankheit, weil sie mir Gelegenheit bietet, mehr auf mich zu achten. Sie ist eine willkommene Erinnerung, dass ich menschlich und verletzlich bin. Diese Geste des Willkommens wird mein Herz öffnen. Ich nutze diese Erfahrung, mehr über mich zu lernen, als es ohne diese Krise jemals möglich gewesen wäre. Indem ich alles annehme, was ich eigentlich als negativ empfinde, kann ich größere Offenheit, Freiheit und Freude schaffen." Indem wir die Angst loslassen, können wir umfassenden Mut in uns entdecken, der stärker ist als jede Furcht.

Sally Kempton ist eine international renommierte Meditations- und Philosophie-Lehrerin, Autorin („The Heart of Meditation“) sowie regelmäßige Kolumnistin des amerikanischen YOGA JOURNAL. www.sallykempton.com