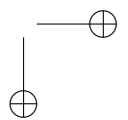
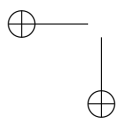
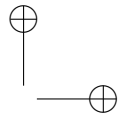
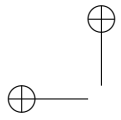
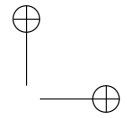
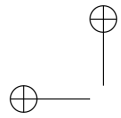


Sabine Bobert

Mystik und mentales Coaching

 Vier-Türme-Verlag

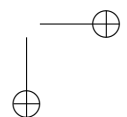
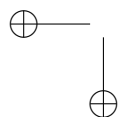




Sabine Bobert

Mystik und mentales Coaching

mit MTP – Mental Turning Point[®]



Bibliographische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliographie. Detaillierte bibliographische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.



Reihe: **uRban mystix**, Band 2

1. Auflage 2011

© Sabine Bobert, Christian-Albrechts-Universität zu Kiel, Kiel 2011

Alle Rechte vorbehalten

Umschlagmotiv: Fensterrose der Zisterzienserkirche Neuberg an der Mürz

© Fotograf: Martin Aigner, URL: <http://www.burgenseite.com>, „Download“

Druck und Bindung: Vier-Türme GmbH, St. Benedict Press, Münsterschwarzach 2011

ISBN 978-3-89680-518-8

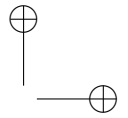
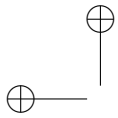
www.vier-tuerme-verlag.de

Inhalt

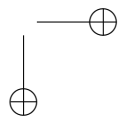
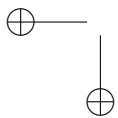
Vorwort	9
1 Stadt-Eremiten	13
1.1 Hinweise zur Arbeit mit dem Buch	13
1.2 Stadt-Eremiten einst und heute	15
1.3 Einen mentalen Wendepunkt einleiten	19
1.4 Coaching – Heilung – Mystik	21
1.5 Coach: eine neue Rolle des Lehrers	28
2 Autonom Wollen	31
A Kurs-Kapitel	31
2.A.1 Die MTP-Willens-Übung	31
2.A.2 Nebenübung: Das Scheitern liebevoll aushalten lernen	32
2.A.3 Varianten für den persönlichen Baukasten	33
B Erläuterungen	36
2.B.1 Was bringt mir diese Übung?	36
2.B.2 Radikale Variante: Visualisieren des eigenen Todeszeitpunktes	39
2.B.3 Der Kampf gegen die innere Monster-Armee	41
2.B.4 Ausbalancierte Pflichten	43
2.B.5 Mehr Selbstwert durch die Willens-Übung	44
3 Autonom Fühlen	45
A Kurs-Kapitel	45
3.A.1 Die MTP-Gefühls-Übung	45
3.A.2 Kriterien für Fortschritte mit der Übung	47

3.A.3	Warum ist es sinnvoll, mit inneren Bildern zu arbeiten?	48
3.A.4	Hinweis zur spirituellen Begleitung von Menschen in Krisen	50
B	Erläuterungen	51
3.B.1	Szenen für Ruhe, Liebe, Frieden einüben	51
3.B.2	Öffnende Gefühle und Barriere-Gefühle	56
3.B.3	Probleme beim Üben und Lösungen	59
3.B.4	Varianten für nicht-visuelle Menschen	62
3.B.5	Alltagseffekte der Gefühls-Übung	64
4	Vom Denken zur Inspiration	67
A	Kurs-Kapitel	67
4.A.1	Mantren in der Lebensgeschichte	67
4.A.2	Mantren – die Gebetsform christlicher Mystiker	68
4.A.3	Den eigenen Geist steuern lernen	70
4.A.4	Die MTP-Gedanken-Übung	71
4.A.5	Übungsstufen	72
4.A.6	Einen mühelosen Konzentrationsflow erzeugen: Die Kopplung an den Atemstrom	74
4.A.7	Vorsicht, mystische Stufe!	76
B	Erläuterungen	77
4.B.1	Risiken mindern	77
4.B.2	Zum Gebet werden statt Gebete sprechen	84
4.B.3	Mantra: Auf den Inhalt kommt es an	98
4.B.4	Das Mantra als Lebenspartner	114
4.B.5	Die Sprechweise: Singen, murmeln, denken?	117
4.B.6	Ein Weg der bildlosen Mystik	120
4.B.7	Gott atmen	127
4.B.8	Probleme und Lösungen	132
4.B.9	Wirkungen bei den Wüstenmönchen und heute	135

5 Die spirituelle Aktivierung von Selbstheilungskräften	141
A Kursteil	141
5.A.1 Ein Arzt empfiehlt Mantren – Prof. Dr. Herbert Benson	141
5.A.2 Neben-Übung: Die Willkommens-Technik	144
B Erläuterungen	150
5.B.1 Das Gehirn bleibt lebenslang formbar – Neuroplastizität	150
5.B.2 Spirituelle Ressourcen nutzen	151
5.B.3 Die Rolle des Trainers	156
5.B.4 Der Lichtkegel auf dem Dachboden wird breiter	158
5.B.5 Aufbruch-Stimmung	162
5.B.6 Im eigenen Hier und Jetzt ankommen	166
5.B.7 Beispiele für spirituelle Heilungserfahrungen	168
6 Am Anfang des mystischen Weges	175
A Kurskapitel	175
6.A.1 Stopp! Nur mit dem Lehrer weitergehen	175
6.A.2 Gliederung der Bewusstseinsfelder nach Dr. Roberto Assagioli	176
6.A.3 Stopp! Überdosis	179
B Erläuterungen	181
6.B.1 Entwicklungsziel „Erleuchtung“	181
6.B.2 An der Schwelle einer anderen Welt	183
6.B.3 Spirituelle Krisen	185
6.B.4 Überdosis – Das eigene Maß finden	189
6.B.5 Auswege aus akuten Krisen: Erdung und Notbremse	196
6.B.2 Mystische Verlockungen und Wahnsinn	203
6.B.3 Einheitserfahrungen	206
6.B.4 Mystische Wahrnehmungen	211



7 Zusammenfassung der MTP-Übungen	222
Literaturverzeichnis	228
Abbildungsverzeichnis	234
Personenverzeichnis	235



Vorwort

Das Christentum ist nicht so banal, wie es zurzeit im Westen vermarktet wird. Es ist mehr als ein Humanistenclub. Es zielt seit seinen Anfängen auf die Erleuchtung und die Vereinigungserfahrung mit der letzten Wirklichkeit. Sie müssen nicht die Religion wechseln, um diese Erfahrungen zu machen. Die großen Abwanderungsbewegungen in andere Religionen sind die Antwort auf die Verniedlichung und Banalisierung des Christentums, denn „Die unendliche menschliche Seele kann niemals Erfüllung finden, außer durch das Unendliche selbst.“¹

Das Christentum ist keine Lehre, sondern in erster Linie eine Lebenspraxis, die auf die Vereinigung des Menschen mit Gott zielt. Erst von diesem Zielpunkt aus lassen sich die heiligen Texte und die mystische Theologie in ihrer Tiefe verstehen. Die Theologie hat eine Philosophie daraus gemacht. Antike Philosophien hingegen waren noch mit einer bestimmten Lebenspraxis verbunden, häufig mit Übungen wie Fasten und Schweigen, die die Selbsterkenntnis unterstützten. Erst aus der rechten Lebenspraxis folgen richtige Erkenntnisse. Stellen Sie sich eine Tai-Chi-, eine Zen- oder eine Yoga-Stunde vor, die nur aus Anpredigen besteht. Wie absurd! Doch dieselben Zustände im westlichen Christentum fallen kaum noch jemandem als absurd auf. Als Vivekananda um 1900 als der erste Yogi in die USA kam, traf er auf Christen, die ihr Christsein als Belehrtwerden verstanden. Das genügte ihnen. Sie begriffen nicht, was Vivekananda von ihnen wollte, als er darauf bestand: „Praxis ist absolut notwendig. Ihr könnt Euch hinsetzen und mir jeden Tag

¹ Vivekananda, in: Karl Baier, *Meditation und Moderne. Zur Genese eines Kernbereichs moderner Spiritualität in der Wechselwirkung zwischen Westeuropa, Nordamerika und Asien*, Bd. 2, Würzburg 2009, 473f, vgl. 467ff.

Vorwort

stundenlang zuhören, aber wenn ihr nicht übt, werdet ihr keinen Schritt weiterkommen. Es hängt alles von der Praxis ab. Wir verstehen diese Dinge niemals, bis wir sie erfahren.“²

Die Übungen dieses Buches machen Sie für sich, für Ihre Lebenswelt und für die verborgenen Dimensionen dieser Wirklichkeit wahrnehmungsfähiger. Die Zeit des Belehrens ist in einem Zeitalter religiös mündiger Menschen vorbei. „Lehre“ muss wieder die Urgestalt annehmen: Jemand, der Gott erfahren hat, führt andere Menschen zu spirituellen Erfahrungen hin – durch Einweihungsrituale und durch individuelle Übungen, die der Einweihung³ dienen.

Die Reformation ist kein historisches Datum, auf dem man sich ausruhen könnte. Sie geht weiter. Die Übungen in diesem Buch setzen auf eine neue Reformation durch eine lebendige Mystik. Es geht um eine Mystik, die mitten im urbanen Kontext eingeübt werden kann. Was nützt das evangelische Dogma vom „allgemeinen Priestertum“, wenn die „allgemeinen Priester“ Gott nicht mehr spüren? Je ferner Gott ist, desto wichtiger wird der Streit über Kleinigkeiten – über Begriffe, über Dogmen, über Machtsphären. Je näher Gott kommt, desto undogmatischer wird eine Religion. Jeder begreift, dass er seine Erfahrungen in diese, aber ebenso in jene Worte hüllen könnte – und dass keines dieser Worte die Erfahrung fassen kann.

Aus einer lebendigen Mystik wird ein undogmatisches Christentum geboren, bei dem jeder seine Erfahrungen in eigene Worte fassen kann. Es wird eine Netzwerk-Kirche entstehen, die sich quer zu den konfessionellen Grenzen organisiert. Sie öffnet sich aus der Mitte der Gotteserfahrung heraus für den Austausch mit anderen

² Vivekananda, in: Baier 2, a. a. O., 476.

³ Ich gebrauche „Einweihung“ im Sinne der frühkirchlichen Mystagogie, vgl. Sabine Bobert, *Jesus-Gebet und neue Mystik*, Kiel 2010, 47ff.

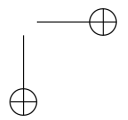
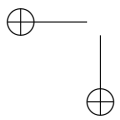
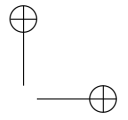
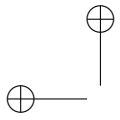
Religionen. Die neuen Mystikerinnen und Mystiker lassen den Streit über Begriffe hinter sich, weil sie durch Erfahren begreifen.

Der Band „Mystik und mentales Coaching mit MTP Mental Turning Point®“ ist Band 2 der Trilogie „Urban MystiX“, die zur Verbreitung dieser neuen Mystik beitragen will. Band 1 „Jesus-Gebet und neue Mystik“ führt in die theoretischen Hintergründe ein. Band 2 weist in die mystische Praxis ein. Er ist als kursbegleitendes Buch zu den Seminaren „Mystik und mentales Coaching“ entstanden und kann zum Kennenlernen gelesen werden. Langfristig ist ein dritter Band geplant. Er wird die Erfahrungen der neuen Mystikerinnen und Mystiker vorstellen und reflektieren.

Tief dankbar bin ich den Kursteilnehmerinnen und Teilnehmern, die ihre Erfahrungen mit den Übungen für dieses Buch zur Verfügung gestellt haben. Ich danke Bruder Linus für die Aufnahme der Trilogie in das Verlagsprogramm des Vier-Türme-Verlags vom Kloster Münsterschwarzach.

Ute Minne und Christina Forster sorgten für die Innengestaltung des Bandes. Ebenso dankbar verbunden bin ich Kirstin Bogenschneider und Carol Lupu für wertvolle Vorschläge beim Korrekturlesen. Kathrin Tiedemann fertigte die Zeichnungen an.

Berlin, Michaelis 2011



1 Stadt-Eremiten

1.1 Hinweise zur Arbeit mit dem Buch

Der vorliegende Band ist aus den von mir entwickelten Seminaren „Mystik und Coaching mit MTP – Mental Turning Point®“ entstanden. Er fasst die Übungsanleitungen und Erfahrungen mit den Übungen zusammen. Das Handbuch kann auch einführend in die Übungen gelesen werden. Alleine zu üben ist jedoch riskanter und für viele entmutigender als das Üben im Austausch mit anderen. Vielleicht haben Sie, falls Sie das Buch einführend lesen, die Möglichkeit, sich mit einer MTP-Meditationsgruppe zu vernetzen oder an einem Seminar teilzunehmen.

Aus meinen Erfahrungen bei der Begleitung von Übenden weise darauf hin, dass die Übungen mit dem Jesusgebet oder mit einem selbst gewählten Mantra ab dem Auftreten von Symptomen für eine mystische Entwicklungsstufe (siehe Kapitel 6) für die körperliche und seelische Gesundheit riskant werden können. Ab dieser Stufe sollte man nur mit einem erfahrenen Begleiter weiter gehen.

Ferner rate ich Menschen mit seelischen Erkrankungen dazu, weiterhin alle psychologischen Behandlungsmöglichkeiten auszuschöpfen und keinesfalls im Alleingang mit dem mantrischen Beten zu üben.

Das Buch ist so aufgebaut, dass es quergelesen werden kann. Für Einsteiger sind die *Kapitel 2 bis 4* wesentlich. Hier geht es um die drei Grundübungen zum Wollen, Fühlen und Denken.

Wer die Übungen bereits aus dem Seminar kennt, kann in den *Kapiteln 5 und 6* Weiterführendes entdecken. Sie beschreiben Erfahrungen auf dem Heilungsweg sowie anfängliche Erfahrungen auf der mystischen Stufe. Eine ausführliche Darstellung der mys-

Stadt-Eremiten

tischen Stufe hätte diesen Band gesprengt. Sie bleibt dem dritten Band der Trilogie „Urban MystiX“ vorbehalten. In *Kapitel 7* findet sich eine Zusammenfassung der drei Grundübungen.

Die Kapitel 2 bis 6 bestehen aus zwei Hauptteilen. *Teil A* bietet eine kompakte Einführung in die jeweilige Übung bzw. in die Wegetappen „Heilung“ und „Mystik“. *Teil B* enthält weiterführende Informationen.

Grafisch sind die Kapitel so gestaltet, dass Sie:

- in einem markierten Textblock die Übungsanleitungen finden und
- bei dem Zeichen ☞ Teilnehmererfahrungen zu den jeweiligen Übungen und Fragestellungen.

Ein rechtlicher Hinweis: Die MTP-Kurse und die in diesem Buch beschriebenen Übungen ersetzen keinen Arztbesuch und keine Therapie. Es handelt sich um spirituelle Übungen, die die Selbstheilungskräfte der Übenden aktivieren können. Unterlassen Sie im Vertrauen auf die im Buch beschriebenen spirituellen Übungen keinesfalls den Besuch beim Arzt. Keinesfalls sollten Sie eine laufende medizinische Behandlung unter- oder abbrechen. Keinesfalls sollten Sie, ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt, eigenmächtig Medikamente absetzen.

Nach §3 des Heilmittelwerbegesetzes ist es untersagt, mit Heilungsversprechen zu werben. Die in diesem Buch zitierten Erlebnisberichte von Teilnehmern der MTP-Kurse und die Erfahrungsberichte aus der Seelsorge schildern persönliche Erlebnisse und subjektive Ansichten. Die Worte „Heilung“ und „Heilungsweg“ beziehen sich im Buch auf Selbstheilungskräfte, die durch Gebet und Meditation aktiviert werden können. Spirituelle Übungen können ärztliche Kunst immer nur ergänzen, niemals ersetzen.

1.2 Stadt-Eremiten einst und heute

⌘ „Mönchisch leben in der Welt – welche Möglichkeiten gibt es da? Die eigene Lebenslinie ist einem selber ja selten besonders klar vor Augen, wenn man ständig abgelenkt ist, aber ich habe gerade das Gefühl, dem Ganzen zumindest ein wenig näher zu kommen.“

Wie diese Kursteilnehmerin, so stellen sich viele heute diese Frage. Müssen Berufsleben und Spiritualität auseinandergehen? Was wäre, wenn beide Wege einander fördern würden? Die Kursteilnehmerin hat erfahren, dass mit den MTP-Übungen beides vereinbar ist – ein fulltime job und ein mystischer Entwicklungsprozess. Sie fährt in ihren Überlegungen fort:

⌘ „Eine durchaus traditionsreiche Sache: Monastisch¹ leben in evangelischer Freiheit. In der Welt mit Job etc., aber in einem spirituellen Rahmen mit Ritualen, die die mönchische Lebensweise stützen. Tagzeitengebet, Stille, Gehorsam gegenüber Christus – möchte ich schon seit dem Kurs in A. in mein Leben holen. Es ist noch ein langer Weg dorthin, vor allem brauche ich einen starken Willen dafür. Ich habe nicht das Gefühl, dass ich bisher etwas erzwingen musste, es hat sich so entwickelt. Vielleicht ist es so, dass man auf dem Weg des Jesusgebets automatisch dorthin kommt. Die Integration des monastischen Lebensstils in mein jetziges Leben soll vor allem nicht laut geschehen, nicht abrupt. Keine großen äußeren Veränderungen, eigentlich sind es nur Konsequenzen meines Inneren, die ich geschehen lassen möchte – ohne mir Gedanken darüber zu machen, ob mich mal wieder Menschen so ‚anders‘ finden. Wie gut, dass ich auf dieser Ebene so lange ge-

¹ „Klösterlich“, „mönchisch“.

Stadt-Eremiten

prüft und gestärkt wurde, sodass es mir endlich nicht mehr wirklich etwas ausmacht.“

Die MTP-Übungen unterwandern die Trennung von „heilig“ und „profan“:

✂ „Ich hatte heute das Gefühl, dass die Übungen nicht mehr einen festen Zeitrahmen haben, sondern dass sie eingetaucht sind in mein normales Leben. Naja, sicher nicht wie bei Heiligen, aber ich spüre die Trennung von spirituell und profan nicht mehr so extrem. Oder anders ausgedrückt, das Üben ist nicht etwas, wo ich mir Zeit nehmen muss, sondern es läuft einfach irgendwie immer mit. Sicher vergesse ich es auch mal, wenn ich etwas sehr konzentriert tue.“

Dies sind Gedanken von neuen „Stadt-Eremiten“, wie ich sie nenne, auf dem Weg mit den MTP-Übungen. Menschen im Geschäftsleben entdecken alte mystische Übungen für sich. Beruf und mystische Praxis in zeitgemäßer Gestalt fördern einander.

Eremiten sind traditionell Menschen, die ihre Persönlichkeit aus dem Gebet heraus organisieren und die die Vereinigung mit Gott suchen. Sie leben einfach und meiden Zerstreuung. „Ein Eremit ist ein Mensch, der ein mönchisches Leben führt, aber außerhalb von Klostermauern“. ² Eigentlich heißt „Eremit“ „Wüstenbewohner“, vom altgriechischen ἔρημος „eremos“, „unbewohnt“ für „Wüste“. Das Einsiedlerdasein ist die älteste Form des Mönchtums. *Franz von Assisi* (1181-1226) war der erste, der das Eremitendasein mit dem Stadtleben verband. Sein Motto war „Eremo e cita“, „Stille und Stadt“. Der Stadt-Eremit bleibt dort, wo die Menschen leben.

² Isacco Turina, *I nuovi eremiti. La „fuga mundi“ nell'Italia di oggi*, Milano 2007. Zitiert nach: VH, *Aussteigen auf katholisch: Zahl der Einsiedler wächst*, <http://www.vaticanhistory.de/wordpress/?p=1971>, vom 26. August 2010. Und zitiert nach der Übersetzung von Beat Grögli, 2010, <http://www.donbeat.ch/media/21b818ef2ca1498ffff821effa86322.pdf> (Zugang am 31. 10. 2011)

Mit dem Boom des Einsiedlerlebens seit den 1980er Jahren haben die Eremiten die Stadtwüste neu entdeckt. Der italienische Soziologe *Isacco Turina* korrigiert ein altes Klischee. „Es ist nicht notwendig, ... dass die Einsiedelei eine Bleibe weit weg von den Menschen ist. Was zählt, ist, dass der Einsiedler an dem Ort, wo er wohnt, geeignete Bedingungen fürs Gebet vorfindet. Das kann auch in einem Stadtzentrum gegeben sein.“³ Wichtiger als die geographische Einsamkeit ist die Art, wie der Eremit sein Leben gestaltet: spirituell, sozial, sein kulturkritischer Lebensstil, vor allem sein Umgang mit Geld.⁴ Eremiten leben die „Kunst des Weglassens“. Sie „versuchen auf das Wesentliche konzentriert zu sein. Ihr einfaches, oft spartanisches Leben, in dem alles weggelassen wird, was ablenkt, zerstreut, die Sammlung auszudünnen droht, kehrt sich in radikaler Weise zum Ursprung.“⁵

Turina unterscheidet Stadt-Eremiten von urbanen Singles, die inzwischen jeder Altersschicht entstammen und rund ein Drittel der Haushalte ausmachen. Stadt-Eremiten wählen die Einsamkeit aus freien Stücken. „Sie haben die Einsamkeit, die Leere, für sich entdeckt – jedoch nicht als Feind, den man bekämpfen oder dem man mindestens aus dem Weg gehen müsste. Sie machen genau das Gegenteil. Sie gehen straightforward darauf zu, springen mitten hinein. Und entdecken und bezeugen, dass eine Handbreit hinter der tödlichen Einsamkeit das Paradies zu Hause ist.“⁶

Die Singles für Gott, die Turina beschreibt, sind häufig starke Persönlichkeiten mit einem herzlichen Charakter. „Eremiten sind keine Menschenfeinde ... Und er [der Eremit – SB] muss einen bemerkenswerten inneren Reichtum haben. Eine starke Berufung, da-

³ Turina, 59, zitiert nach: Grögli.

⁴ Turina, 168f. 189, zitiert nach: Grögli.

⁵ Maria Anna Leenen, *Einsam und allein? Eremiten in Deutschland*, Münster 2006, 99.

⁶ Meuser im Vorwort zu: Freddy Derwahl, *Eremiten. Die Abenteuer der Einsamkeit*, München 2000, 11.

Stadt-Eremiten

mit er sich nicht langweilt und auch immer etwas findet, was er vertiefen und nachfragen und meditieren möchte.“⁷ Wegen seines konzentrierten Lebensstils wird der Stadt-Einsiedler für andere attraktiv. Um ihn „entsteht immer ein Netz von spirituellen Kontakten, Menschen, die im Austausch mit dem Eremiten stehen, etwa regelmäßig für ein paar Stunden und für eine spirituelle Erfahrung vorbeikommen.“⁸

Den Stadt-Eremitinnen und -Eremiten, die mir vor Augen stehen, kommt es nicht darauf an, Äußeres zu kopieren. Es geht Ihnen um das Herz des Mönchtums: um einen Lebensstil zur Vereinigung mit Gott bzw. mit dem Ursprung allen Bewusstseins. Die neuen Stadt-Einsiedler finden den Himmel in sich und tragen ihn zu anderen. Sie bilden Netzwerke quer zu kirchlichen und religiösen Grenzen. Sie nutzen die Standby-Zeiten des Alltags für Gebet und Meditation. Sie verbinden den Gang über den Flur, das Anstehen an der Kasse, Sitzungen und Hausarbeit mit dem Himmel. Sie akzeptieren ihren Alltag als den Trainingsort, der alles zur Transformation von Denken, Fühlen und Wollen bereitstellt.

Der mystische Weg mit „MTP Mental Turning Point®“ ist die Antwort aus dem Herzen des Mönchtums auf das Elitäre, das vielen Wegen zur Erleuchtung anhaftet. Wer sich voll im Beruf einsetzt, dem bleibt kaum Zeit zur Extra-Gottsuche. Wenn er heimkehrt, warten auf ihn andere Aufgaben als stille Stunden zur Meditation. Die MTP-Übungen nehmen den basisdemokratischen Impuls aus der Mystik auf. In jedem Menschen lebt Gott bereits. Jede und jeder kann Gott in sich finden. Jede und jeder kann Stadt-Eremit oder Stadt-Eremitin werden.

⁷ Turina, a. a. O. (Anm. 2), zitiert nach: VH.

⁸ Turina, a. a. O., zitiert nach: VH.

1.3 Einen mentalen Wendepunkt einleiten

„Irgendwann ist der Zeitpunkt erreicht, wo einen der Gedanke befällt, bis hierher so viel Falsches und Peinliches getan, so viel Unsinn geredet, so viel Entscheidendes versäumt zu haben, dass es in diesem einen Leben nie mehr wettzumachen ist. Wenn man dann versucht, es dennoch wettzumachen, beginnt der interessantere Teil desselben.“⁹

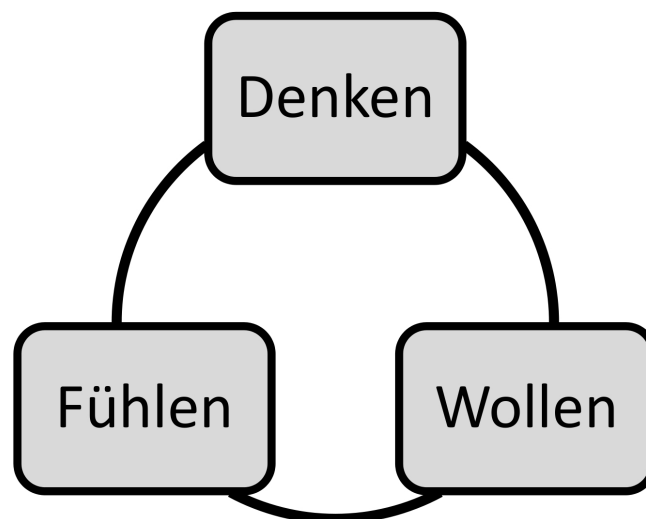


Abbildung 1: Drei Übungsfelder der MTP-Mystik

⁹ Michael Klonovsky, <http://www.michael-klonovsky.de/content/view/13/41/> (Zugang am 30.10. 2011).

Stadt-Eremiten

„MTP“ steht für „Mental Turning Point“ – „Mentaler Wendepunkt“. Drei einfache Übungen geben Menschen den Schlüssel zur Lebenswende. Die Klosterübungen im Westentaschenformat bündeln die spirituelle Weisheit der ersten christlichen Wüsteneinsiedler für heutige Lebensverhältnisse. Alle drei Übungen führen Menschen in ihre Wesensmitte. Wer mit der eigenen Mitte verbunden ist, sieht sein Leben und die Welt anders.

Für diese Verwandlung durch Zentrierung reichen drei Übungen. In der Mystik ist weniger stets mehr. Lieber einen Diamanten haben als 100 Kilo Brikett. Qualität statt Quantität. MTP ist spiritueller Minimalismus.

Die Übungen sind schnell erlernbar. Sie passen in jedes Zeitfenster des Arbeitstages. Die Mini-Übungen erfordern weder weiterführende Kurse noch eine jahrelange Dauerabhängigkeit von einem Lehrer.

1.4 Coaching – Heilung – Mystik

Man kann mit den MTP-Übungen drei Ziele verfolgen: Coaching, Heilung und Mystik. Ob eine Mystik gut ist oder ob sie lediglich in Parallelwelten führt, das erweist sich im Alltag. Bei einer alltagstauglichen Mystik werden einem die Gedanken, Gefühle und Willensimpulse zunehmend klar. Ein Schleier aus alten Mustern lichtet sich. Ein Leben aus Wiederholungsschleifen öffnet sich zum Leben live. Ab jetzt gibt es nichts Spannenderes als das Leben selbst.

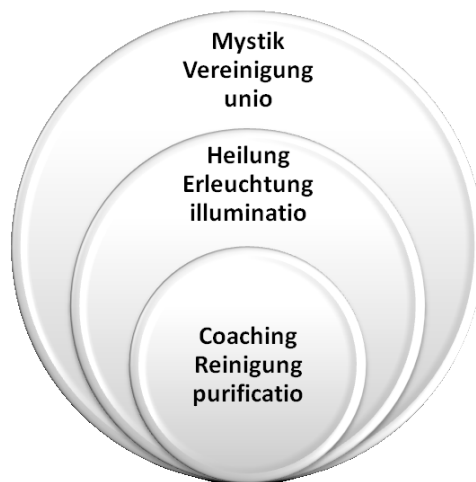


Abbildung 2: Drei Stufen der Selbsterkenntnis

Zu welchem Ziel Sie mit den Übungen unterwegs sind, das bestimmen Sie selbst. Sie steuern dies über die Übungsfrequenz. Wer wenig übt, lebt weiterhin zerstreut und hält seine mentalen und emotionalen Schleifen für die Wirklichkeit. Wer viel übt, kommt im Jetzt an. Er erlebt sich als Schöpfer der Wirklichkeit.

1. Coaching – Reinigung – purificatio

Bessere Examensnoten? Eine Nacht durcharbeiten und am nächsten Tag fit sein? Als Manager mühelos konzentriert bleiben? Der derzeitige gesellschaftliche Trend heißt „Neuro-Enhancement“. Das Wort könnte man salopp mit „Hirndoping“ übersetzen. „Enhance“ meint im Englischen etwas „aufwerten“, „mehren“. Das wichtigste Mittel liefert hier, wie im Sport, die Pharmaindustrie. Körperlich scheint jetzt das Gehirn an der Reihe zu sein, um noch mehr Leistung aus Menschen herauszuholen: mentale Hochleistung am Arbeitsplatz.

„Neuro-Enhancement soll nicht zur Heilung Kranker, sondern Gesunden zur mentalen Leistungssteigerung helfen.“, schreibt Gary Stix in „Spektrum der Wissenschaft“.¹⁰ Die Nachfrage nach pharmazeutischen Kognitionsverstärkern boomt. „Modafinil“ („Vigil“) wird von Gesunden als Wachmacher genutzt, mit dem man eine Nacht durcharbeiten kann, ohne am nächsten Tag einen Durchhänger zu haben. Kognitionsverstärker, die ursprünglich für Kranke mit Alzheimerkrankheit und für andere Formen der Demenz (kognitive Alterserscheinungen) entwickelt wurden, haben bei Gesunden neue Einsatzfelder gefunden. Die kognitiven Leistungssteigerer haben Einzug in Büros und Studentenwohnheime gehalten. 2008 ergab eine Umfrage der renommierten Fachzeitschrift „Nature“,

¹⁰ Vgl. Gary Stix, Doping für das Gehirn, in: Spektrum der Wissenschaft, Januar 2010, 46-54, hier: 53. Vgl. Das optimierte Gehirn [Memorandum Neuro-Enhancement], in: Gehirn&Geist 2009, Heft 11, 1-12, online unter URL: <http://www.gehirn-und-geist.de/memorandum> (Zugang am 30. 10. 2011).

dass jeder fünfte der akademischen Leser schon „Ritalin“, „Modafinil“ oder Betablocker zur Leistungssteigerung eingenommen hatte. Als häufigsten Grund nennen Studenten und Wissenschaftler bei Umfragen die Notwendigkeit, ihre *Konzentration zu steigern*.¹¹ Ein weiterer Grund ist die Verbesserung des *seelischen Wohlbefindens*.

MTP ist eine Form des natürlichen Neuro-Enhancement. Sie können die Leistungsfähigkeit Ihres Gehirns durch MTP-Techniken nachhaltiger steigern als durch chemische Unterstützung und die Dauer-Abhängigkeit von Medikamenten.

Der alte mystische Begriff „Reinigung“ erinnert heute eher an Putzmittel als an Konzentrationssteigerung und ein Erfülltsein mit Liebe. „Coaching“ fasst die mentalen und emotionalen Klärungsprozesse heute besser zusammen. Das Bewusstwerden individueller Muster im Denken, Fühlen und Wollen führt zu einer neuen Stufe von Selbstbewusstsein. „Coaching“ ist die erste Stufe der Selbsterkenntnis. Die Übungen helfen Ihnen dabei, klarer zu kommunizieren und Ihre Ziele effektiver zu verfolgen.

Die Coaching-Wirkungen der Übungen im ersten halben Jahr können so erlebt werden:

⌘ Ein angespannter Mensch mit hohen Normen, der bereits eine Psychotherapie und einen Klinikaufenthalt hinter sich hatte: „Ich fühle mich angenehm ruhig. Ich habe das Gefühl, als wäre eine Schutzwand um mich herum. Ich fühle mich sicher.“

⌘ Eine Lehrerin: „Ich merke, dass ich nur noch wenig verspannt bin, wenn ich zu Hause ankomme. Ich habe nicht mehr diese schreckliche Migräne.“

¹¹ Stix, a. a. O., 47.

Stadt-Eremiten

⌘ Eine Projektleiterin: „Mein Arbeitsplatz erscheint mir wie neu. Mich belastet nichts mehr. Meine Projekte, die ich beantrage, werden jetzt immer genehmigt. Ich glaube, das kommt daher, weil ich jetzt viel klarer auftrete und klarer weiß, was ich will. Ich komme abends viel frischer nach Hause.“

⌘ Jemand, der die Willens-Übung einfach nur testen wollte: „Es ist deprimierend zu sehen, wie stark ich manipuliert werde. Aber ich mache weiter.“

Die Wachstumsprozesse auf der Coaching-Stufe lassen sich gut psychologisch beschreiben. Die MTP-Übungen leiten darüber hinaus einen spirituellen Entwicklungsprozess ein. Das Ziel ist die Integration aller Persönlichkeitsanteile um die verborgene Mitte des wahren Selbst herum. Aus spiritueller Sicht ist es schon immer mit Gott bzw. dem Grund der Wirklichkeit verbunden.

2. Heilung – Erleuchtung – illuminatio

Lebendige Religionen kennen Heilungsquellen, die materialistischen Psychologie-Konzepten verschlossen bleiben. Der Heilungsweg mit den MTP-Übungen lässt sich nicht mehr im Rahmen einer materialistischen Psychologie beschreiben, sondern nur im erweiterten Rahmen Transpersonaler Psychologie. „Heilung“ und „Erleuchtung“ („illuminatio“) gehören zusammen.

Die MTP-Übungen erschließen Menschen ihr wahres Selbst als Heilungsquelle. Dieser höchste oder innerste Bereich¹² ist schon immer mit Gott bzw. der Quelle allen Bewusstseins verbunden. Die christlichen Mystikerinnen und Mystiker kannten diesen überbewussten Bereich aus eigener Erfahrung. Sie beschrieben ihn mit unterschiedlichen Metaphern. *Meister Eckart* (1260-1328) nannte

¹² Räumliche Schemata aus dem Alltag finden hier ihre Grenze.

ihn „Seelenfunke“ („apex mentis“) und „Spitze des Geistes“. *Johannes Tauler* (1300-1361) beschrieb ihn als „Seelengrund“. *Teresa von Ávila* (1515-1582) nannte ihn innerste „Seelenburg“.

Der Psychoanalytiker *Sigmund Freud* entdeckte das Tier im Menschen – das *niedere Unbewusste*, das beherrscht wird durch Sexualtrieb und Aggression. Mystiker kennen darüber hinaus den Engel bzw. Gott im Menschen. Sie führen Menschen zu ihrem *hohen Unbewussten* (vgl. Kapitel 6). Es verbindet uns mit Gott bzw. dem Grund der Wirklichkeit.

Das hohe Unbewusste bleibt dem Alltagsbewusstsein meist verschlossen. Durch kleine Kinder strahlt es noch hindurch.¹³ Märchen und Mythen berichten davon, in Träumen blitzt es auf, Menschen mit Nahtoderfahrungen erzählen bildreich davon. Das hohe Unbewusste, unser göttlicher Funke, ist unsere innerste Quelle. Ihr entströmen Liebe, Ruhe und Frieden. Der Psychoanalytiker und transpersonale Psychologe *Roberto Assagioli* meint, dass große Erfinder aus diesem Bereich inspiriert werden. Sie ergrübeln Problemlösungen nicht mehr, sondern finden sie vor.

Wer Durchbrüche zum wahren Selbst erlebt, erfährt auch intensive Heilung. Bisherige Identitätsvorstellungen werden als vorläufig erkannt. Menschen erleben dann, dass es höhere Quellen von Identität gibt als reflexive Konzepte, Erziehung, Kultur oder Gene.¹⁴ Mystische Übungen erschließen Menschen diese Heilquelle.

¹³ Vgl. Thomas Armstrong, *Spiritualität des Kindes*, Essen 1994.

¹⁴ Vgl. Ken Wilber, *Wege zum Selbst*, München 1984.

3. Mystik – Vereinigung – unio

Wer konzentriert übt, dessen Wahrnehmung wird sich erweitern.¹⁵ Mystik ist die Kunst unendlich verfeinerter Wahrnehmung. Sie erschließt Menschen neue Kommunikationskanäle. Unser Bewusstsein ist in der Lage, auch unmittelbar, ohne körperliche Vermittlung, mit anderem Bewusstsein zu kommunizieren.¹⁶ Mystikerinnen und Mystiker aller Religionen und Zeiten beschreiben diese Phänomene.

Wer seine Wahrnehmung durch Übungen geschult hat, taucht in ein Kommunikationssystem ein, das Raum und Zeit überbrückt. Die Grenze zwischen Leben und Tod scheint hier aufgehoben. „Gott“, andere Intelligenzen, der Weg der Verstorbenen sind kein Gegenstand von Spekulation mehr, sondern sie werden mit dem „Auge der Kontemplation“ im Rahmen der meditativen Erfahrung wahrgenommen. Auf dieser Ebene erscheinen religiöse Kernthemen in unzähligen Formen kulturell verschieden beschreibbar. Jede Dogmatik muss sich der Evidenz und der Falsifikation durch Erfahrungen aus der kontemplativen Schau stellen.¹⁷

Menschen auf der kontemplativen Stufe lesen heilige Texte anders. Sie lesen die Texte weder fundamentalistisch, indem sie spirituelle Darstellungen als materialistische Beschreibungen wörtlich nehmen. Noch reduzieren sie Erfahrungsberichte über höhere Bewusstseinsstufen auf Banalitäten des Alltagsbewusstseins, für die man kein Wissen aus kontemplativer Schau benötigt. Die Mystikerin, der Mystiker begreift aus eigener Erfahrung, was es heißt, „Gott zum Vater zu haben“, was es heißt, dass „das Reich Gottes

¹⁵ Vgl. zum „Auge der Kontemplation“ als eigenständiger empirischer Ebene: Ken Wilber, *Naturwissenschaft und Religion*, Frankfurt 1998.

¹⁶ Vgl. Pim van Lommel, *Endloses Bewusstsein. Neue medizinische Fakten zur Nahtoderfahrung*, Düsseldorf 2009. Diane Hennacy Powell, *Das Möbius Bewusstsein*, München 2009.

¹⁷ Vgl. Wilber, a. a. O. (Anm. 14), 215ff.

inwendig in uns ist“, und sie bzw. er versteht die Logik scheinbar miraculöser Phänomene wie Krankenheilung durch Gebet. Wer die Texte mit dem Auge der Kontemplation liest, findet in ihnen sein innerstes Wesen und weitere Dimensionen der Wirklichkeit beschrieben.

Religionen leben nicht von Begriffen und Systemen. Ihre Quelle ist die kontemplative Evidenz, sind Offenbarungen, ist das Schauen in höheren Bewusstseinsstufen. Das Christentum als im Kern mystische Religion will keine Dogmatiker hervorbringen, sondern es will zur Evolution des menschlichen Bewusstseins beitragen. Vom Zentrum her betrachtet, geht es nicht um diesen oder jenen religiösen Stil, um ein evangelisches, katholisches oder freikirchliches Leben. Es geht um das Leben selbst. Wenn eine Religion lebendig ist, führt sie mitten ins Leben. Sonst ist sie in Vorläufigkeiten stecken geblieben.

1.5 Coach: eine neue Rolle des Lehrers

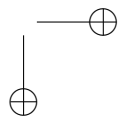
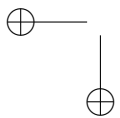
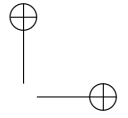
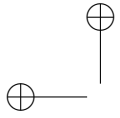
Der mystische Weg mit den MTP-Übungen nimmt die religiöse Mündigkeit der Menschen im dritten Jahrtausend ernst. In der Anfangsphase hilft ein Lehrer dabei, das Trainingsprogramm auf die individuellen Bedürfnisse zuzuschneiden. Danach tritt seine Verantwortung vielleicht für Monate oder Jahre zurück. Das hängt stark von den jeweiligen Übungszielen ab – Coaching, Persönlichkeitsentwicklung oder Mystik.

Einer der Stadt-Eremiten, den Turina befragte, beschreibt seine Selbstverantwortung ähnlich wie ich sie für die Kurse sehe: „Ich glaube, dass es wichtig ist, in der Ausbildungszeit eine geistliche Begleitung zu haben, aber dann sagt uns der Herr: Lernt selbst zu unterscheiden, was ihr tun sollt und was nicht. Der Herr selbst spornt uns also an, geistlich zu reifen. Das gilt vor allem für den Eremiten: Weiter abhängig bleiben heißt, die Verantwortung anderen aufzubürden und ein Alibi zu haben. . . . Während der Ausbildung braucht es einen Beichtvater oder einen geistlichen Begleiter. Aber dann hat man gelernt, geistlich zu reifen, persönlich Verantwortung zu übernehmen, sich selbst kritisch zu beurteilen, achtsam und wach zu sein. Wenn man hingeht [zum Beichtvater, zum geistlichen Begleiter], was soll man da noch erzählen?“¹⁸Die Rolle des äußeren Lehrers muss zugunsten der inneren Führung zurücktreten. Sonst blockiert der Lehrer den Weg zur eigenen Quelle.

Mit MTP werden Sie Ihr eigener Coach. Die drei Übungen sind so ausgewählt, dass Sie sich selbst auf die Schliche kommen. Sie lernen Ihre Gefühle, Gedanken und Willensimpulse kennen. Mit der Aufmerksamkeit bei sich lernen Sie zunehmend, auf Ihre eigene innere Stimme zu hören.

¹⁸ In: Turina, a. a. O. (Anm. 2), zitiert nach Grögli. Ergänzung in Klammern von Grögli.

Erst an der Schwelle zur mystischen Phase (vgl. Kapitel 6) werden neue Informationen, Gespräche zum Verarbeiten von kontemplativen Erfahrungen und eventuell ein Mitsteuern des Lehrers auf der spirituellen Ebene nötig. Weil jeder längst mit der Quelle verbunden ist, ermutige ich ehemalige Kursteilnehmer dazu, Netzwerke zu bilden, um die Kraft des gemeinsamen Meditierens zu erleben, Erfahrungen auszutauschen und um Neulinge anzuleiten.



2 Autonom Wollen

A Kurs-Kapitel

2.A.1 Die MTP-Willens-Übung

In unserer Kultur lernen wir, dass wir autonome und freie Bürger sind. Doch wie autonom sind wir tatsächlich? Wie stark werden wir täglich manipuliert? Dies zeigt uns die Willens-Übung.

Statt Ihnen einzureden: „Sie sind frei“ oder „Sie werden andauernd manipuliert“, machen Sie sich lieber selbst ein Bild davon. Das geht ganz einfach:

Denken Sie sich eine zweckfreie Handlung aus, die Sie mitten unter Menschen ausführen können. Zum Beispiel:
„Um 14.30 Uhr will ich mir an die Nase tippen.“ Oder:
„Um 12.00 Uhr will ich kurz nach rechts schauen“ oder „meine rechte Fußspitze anheben“.

- Wählen Sie sich eine Zeit aus, zu der Sie wach sind und zu der Sie künftig *täglich* diese Übung durchführen wollen. Rechnen Sie realistisch mit mehreren Jahren für die Entwicklung eines eigenen starken Willens.
- Die Handlung soll ausgeführt und nicht nur gedacht werden. Es geht darum, dass Sie Ihren Körper einbeziehen.
- Die Handlung soll einfach sein, damit Sie sie jederzeit und an jedem Ort ausführen können. Gegenbeispiel: Eine Blume zu gießen passt nicht in jede Situation (etwa auf eine Sitzung) und erfordert zu viel Aufwand.
- Die Übung darf keinen Zweck außerhalb ihrer selbst haben. Sie darf keine zusätzlichen Ziele verfolgen wie: die Brille putzen, sich

Wille

kämmen. Denn dadurch verbinden Sie sie mit anderen Motiven. Es geht um ein reines Willenstraining.

- Geben Sie der Versuchung nicht nach, sich das Handy zu stellen, um an die Übungszeit erinnert zu werden. Nur ihr eigener Wille darf Sie an ihr Vorhaben erinnern.

2.A.2 Nebenübung: Das Scheitern liebevoll aushalten lernen

Nehmen Sie Ihre Missgeschicke mit der Übung wahr, als wären sie ein Schmetterling, der an Ihnen vorbeiflattert. *Urteilen Sie nicht negativ darüber. Beginnen Sie auf keinen Fall innere Dialoge* wie: „Ich wusste, aus mir wird nie etwas. Nichts gelingt mir im Leben, nicht mal so eine einfache Übung!“ Wenn Sie auf solche schlechten Gewohnheiten verzichten, dann erlernen Sie eine wichtige spirituelle Grundhaltung: Sie nehmen etwas einfach nur wahr – ohne darüber zu urteilen. Sprechen Sie stattdessen den Satz: „Es ist so wie es ist.“

Mit jedem Missgeschick erhalten Sie eine nette Gelegenheit, um das „*Nicht-Urteilen*“ zu lernen. Wenn Sie sich nicht mehr nach solchen kleinen Fehlschlägen verurteilen, macht Sie das geduldiger und liebevoller bei größeren Pannen und Misserfolgen.

Anfangs ist es viel wichtiger, wahrzunehmen, wer uns alles ablenkt und uns bei unseren Vorsätzen schwächt. Wenn Sie Ihre *persönliche Liste* Ihrer Hauptablenkungen zusammenstellen, dann haben Sie bereits viel erreicht!

Üben Sie trotz aller Missgeschicke mit der Übung unverdrossen täglich weiter wie ein Kind, dessen Bauklötze beim Turmbau anfangs immer wieder einstürzen. Lernen Sie die Lernhaltung des Kindes wieder einzunehmen. Sie wird Ihr Leben verändern.

2.A.3 Varianten für den persönlichen Baukasten

Sie können sich mit einer dieser Einsteiger-Varianten an den Erfolg heranpirschen:

- **Gönnen Sie sich einen Ergebniskorridor:** Steigern Sie liebevoll Ihre Trefferquote, indem Sie 15 Minuten vor und nach Ihrem gewählten Zeitpunkt als „geschafft“ mitzählen.
- **Steigern Sie die Zahl der Übungen auf jede volle Stunde,** die Sie wach sind. Gratulieren Sie sich für das eine Mal am Tag, an dem die Übung vielleicht endlich geklappt hat.
- **Koppeln Sie die Übung an Alltagsroutinen:** Wenn Ihnen die miteinander verbundenen Varianten 1 und 2 noch zu schwer fallen: Lösen Sie Ihre Willens-Übung von festen Zeiten. Koppeln Sie sie stattdessen an Alltagsroutinen. Zum Beispiel: „Immer wenn ich die Zähne putze, Kaffee trinke, durch Türen gehe, zum Handy greife oder auf Toilette gehe ... mache ich meine Übung.“
- Wenn auch Variante 3 noch zu entmutigend verläuft: **Verzichten Sie zunächst auf jede Kopplung an Routinen oder Zeiten.** Versuchen Sie, überhaupt möglichst oft die Willens-Übung zu machen.
- **Schummeln – durch eingeschmuggelte Gefühle:** Eine Handlung um ihrer selbst willen zu *wollen* – das ist die Reinform der Willens-Übung. Aber ehe Sie aufgeben, belohnen Sie sich lieber. Koppeln Sie die Willens-Übung in Ihren ersten Übungswochen an eine Handlung, die positive Gefühle einbezieht. Beispiel: Streicheln Sie sich den Unterarm.

Wille

⌘ Eine gelungene Einsteiger-Variante: „Ich kämpfe noch immer mit meinen Übungen. Als Fortschritt kann ich wohl verbuchen, dass ich herausgefunden habe, warum die Willens-Übung bei mir so schleppend lief. Letztlich sollte es sich ja um etwas handeln, das keinen Zweck erfüllt, sondern lediglich aus meinem Willen heraus geschieht. Sich also eine Übung auszusuchen, die einfach keinen Zweck erfüllt, außer ihrem eigenen, schien ich nicht zu wollen. Daher habe ich mir überlegt, dass meine Übung nun darin besteht, zwei bis drei Minuten durchzuatmen und meine Situation oder die Umgebung zu genießen. Das passiert zwar nicht zu festen Uhrzeiten, allerdings jeweils nach jeder Tageseinheit, also nach dem Frühstück z. B. und vor der Mittagspause.“

⌘ „Anfangs habe ich zwei Mal am Tag meine Zehen bewegen wollen wie eine glückliche Katze. Irgendwie hat es bei mir nicht so richtig geklappt. Jetzt mache ich die Übung jedes Mal, wenn ich an sie denke, also mehrmals am Tag.“

⌘ „Ich versuche, immer wenn ich mir zur vollen Stunde auf die Schulter tippe, kurz die Augen zu schließen und das Jesusgebet einige Male zu sprechen. Manchmal ist es mehr eine Übung, manchmal geschieht auch wirklich so etwas wie Sammlung. Das ist dann schön.“

⌘ „Die Willens-Übung mache ich immer vor dem Essen, weil das bei mir eine regelmäßige Komponente ist.“

Höherer Schwierigkeitsgrad:

Sie können Ihre Willens-Übung durch folgende Varianten anspruchsvoller machen:

- **Schwierige Situationen wählen:** Wählen Sie Übungszeiten, zu denen Sie mitten unter Menschen sind und in Ihren Arbeitsalltag eingespannt sind.
- Zu jeder Tageszeit **eine andere Mini-Handlung** machen: Wählen Sie unterschiedliche Mini-Handlungen für Ihre verschiedenen Tageszeiten (mittelschwer: „Zu allen geraden Stunden fasse ich mich ans rechte Ohr, zu allen ungeraden Stunden ans linke Ohr.“)
- Die **Übungszeit hin und wieder verändern:** Variieren Sie monatlich, wöchentlich oder täglich Ihre Übungszeit. Legen Sie beispielsweise morgens fest: „Heute will ich es um 13.30 Uhr und um 19.30 Uhr schaffen.“

Grundregel:

Sie gilt, wenn Sie kein Naturtalent sind, das auf Anhieb über mehrere Monate hin die Übung fast ohne Aussetzer beherrscht.

Hören Sie möglichst nie auf mit dieser Übung. Es ist ähnlich wie im Sport. Sie können durch eine höhere Übungsfrequenz einen stärkeren „Willens-Muskel“ trainieren. Sie können durch eine Basisrate an Übungen die gute Form, die Sie erreicht haben, erhalten. Wenn Sie aufhören zu üben, sinken Sie früher oder später zu ihrer untrainierten Form zurück.

B Erläuterungen

2.B.1 Was bringt mir diese Übung?

- Die Übung bringt Pflichten und Eigenwille in eine gesunde Balance.
- Sie entwickeln Selbstwert und Selbstbewusstsein, weil Sie zunehmend erreichen, was Sie sich vornehmen.
- Die Übung ist der Motor für Ihren spirituellen Weg. Wer einen spirituellen Weg gehen will, braucht einen starken Willen. Sonst gibt er bei kleinen Hindernissen und Fehlschlägen auf. Es gibt keine spirituelle Transformation, abgesehen von Widerfahrnissen wie Nahtoderfahrungen, ohne tägliches Üben.
Emotionale Menschen sind zwar rasch entflammt, werden aber ebenso rasch von anderen Dingen abgelenkt. Denken Sie etwa an die guten Vorsätze zu Neujahr. Intellektuelle belassen es häufig bei richtigen Gedanken und überlassen das Handeln anderen. Wegen ihres untrainierten Willens kommen beide auf Übungswegen kaum voran, denn hier geht es um tägliche *Handlungen*.
- Sie erkennen Ihre Lebensziele: Durch die Willens-Übung und die weiter unten beschriebene Sterbe-Übung werden Ihnen Ihre eigenen Ziele und schließlich auch Lebensziele bewusst. Ihnen wird klar, was Sie getan haben müssen, um in Frieden sterben zu können.

⌘ „Ich habe die Willens-Übung zu einer Zeit angefangen, in der ich wirklich nicht wusste, was ich wollte. Im Nachhinein glaube ich auch, dass es mir deshalb so schwer gefallen ist die Übung durchzuziehen. Ich hätte es gerne gut hinbekommen, weil ich gehofft habe, dadurch auf das zu kommen, was ich wirklich will. Letztendlich musste ich irgendwann damit aufhören, weil ich es zu schwer

fand und es mir nichts brachte als schlechte Laune. Ein paar Tage nachdem ich aufgehört hatte, wusste ich auf einmal was ich wollte. Dabei geht es hauptsächlich um mein Auftreten und meinen Berufswunsch.“

⌘ Wer sich von Fehlschlägen nicht beirren lässt, entdeckt, worum es geht:

- „Ich muss den ganzen Tag bei mir sein.“
- „Ich achte stärker darauf, wo ich bleibe. Dadurch werde ich auch effektiver.“
- „Ich bin sehr vielen Antreibern auf die Spur gekommen.“
- „Ich bekomme Abstand. Ich fühle mich freier.“
- „Diese Übung ist wie ein Türöffner. Ich muss mein Verhalten überprüfen: Was treibe ich da?“
- „Beruflich bin ich viel für andere da. Das hier tue ich absolut nur für mich.“
- „Ich hab ein Rendezvous mit mir selbst, weil ich in dieser Sekunde nur für *mich* da bin.“
- „Ich habe eine neue Welt in meine Welt geholt. Die Willensübung ist mein Geheimnis und meine ganz eigene Freude.“
- „Mir wird bewusst, dass ich noch eigene Wünsche habe.“
- „Ich spüre mich für einen Moment, weil ich mich dabei bewusst berühre.“
- „Ich bemerke, wo ich mich selbst vernachlässige. Ich kümmere mich um tausend Dinge, aber viel zu wenig um mich selbst.“

⌘ „Um 16 Uhr mache ich meine Kurzübung (Hände zusammenlegen). Es ist erstaunlich, wie man sich an einen bestimmten Moment am Tag gewöhnen kann. Auch wenn ich mal keine Uhr trage und nicht immer prüfen kann, ob es schon so weit ist, finde ich im Nachhinein immer heraus, dass ich zur richtigen Zeit meine Kurzübung gemacht habe. Dieser Zeitpunkt am Tag lässt mich bewusst wer-

Wille

den, wo ich bin und was ich mache. Es ist wie ein Aufblicken von meiner Tätigkeit. Zudem hat sich dieses Klarwerden von dem Moment um 16 Uhr schon weiter über den ganzen Tag ausgebreitet. Ich fühle mich insgesamt bewusster in dem, was ich tue.“

⌘ Führen Sie gedanklich oder auf dem Papier eine **Liste** mit den Situationen, in denen Ihnen die Übung besonders schwerfällt. Diese Liste zeigt Ihnen, wo Sie zu weit aus sich herausgehen und in Gefahr sind, aus Ihrer Balance zu kippen:

- „Katastrophe! Wer bringt mich raus? Ich!“
- „Auf Arbeit ist es besonders schwer.“
- „Bei mir klappt die Übung auf der Arbeit, aber nicht daheim.“
- „Ich habe drei Zeiten. Davon klappen zwei meist gut, die dritte eher selten. Ich versuche herauszufinden, warum das so ist. Es ist immer dieselbe Zeit, die nicht klappt.“

Die Willens-Übung hilft besonders Menschen, die schon als Kinder viel für andere sorgen mussten: die auf kleine Geschwister aufpassten, Eltern bei ihren Problemen unterstützten und eigene Bedürfnisse zurückstellten. Selten oder nie wurden sie gefragt: „Was möchtest *Du*?“ Diese Menschen sind sehr sensibel für die Bedürfnisse der anderen geworden, und sie nehmen berufliche Pflichten sehr ernst. Doch ihre eigenen Bedürfnisse bleiben ihnen unklar.

Dadurch entsteht ein starkes Ungleichgewicht. Sie selbst scheinen keine Aufmerksamkeit wert zu sein. Einseitige Liebe, ohne Rückbindung an eigene Quellen, macht unglücklich, neidisch und führt ins Burnout. Auch das Christentum geht von einer Balance aus: „Liebe deinen Nächsten *wie* dich selbst.“ Liebe klammert niemanden aus – auch nicht Sie.

Pflichten sind oft mit Sanktionen verbunden: Man bekommt Ärger, wenn man sie nicht erfüllt. Zur Pflichterfüllung treiben uns Gefühle

an wie Angst und Unlust vor Ärger. Die Willens-Übung zeigt Ihnen, inwieweit Sie etwas schaffen, das nur Sie selbst wollen, unabhängig von Lob und Tadel der anderen. Mit Hilfe der täglichen Übung stärken Sie Ihren eigenen Willen.

2.B.2 Radikale Variante: Visualisieren des eigenen Todeszeitpunktes

Die Sterbe-Übung radikalisiert die Willens-Übung. Ich nehme sie nicht in das regelmäßige Kursprogramm auf, weil jeder selbst entscheiden muss, ob er sich ihr stellt. Auch diese Übung hilft Ihnen dabei, sich stärker auf Ihre eigenen Lebensziele zu konzentrieren. Religionen behaupten, dass die Konfrontation mit dem Tod weise macht. „Lehre uns bedenken, dass wir sterben müssen, damit wir klug werden“, heißt es im jüdischen und zugleich christlichen Psalm 90,12. Auch der tibetische Buddhismus arbeitet mit der Meditation des Todeszeitpunktes. Der Dalai Lama lehrt: „Wenn es ans Sterben geht, muss jeder von uns ... alle Masken fallen lassen ... Was habe ich jetzt, angesichts des Todes, an echter Zuversicht? Wie viel Erfüllung habe ich gefunden? Wenn uns da nichts einfällt, sind wir ziemlich dumm gewesen“¹. Der bewusst gemachte Tod macht jeden Tag kostbar: „Wenn du ... deine Tage und Nächte in Verwirrung und Zerstreuung zubringst, verschleuderst du die Freiheit ... Jetzt ist die Zeit, in der zu tun ist, was auf lange Sicht trägt.“ Benediktinische Mönche und Nonnen meditieren jeden Abend in den Gesängen zum Tagesschluss ihre eigene Lebensgrenze. Wer sich seine Lebensgrenze bewusst vor Augen hält, wird nicht depressiv, sondern er erwacht zu seinem eigenen Leben. Der Tod ängstigt vor allem dann, wenn man vorher nicht gelebt hat. Der

¹ Dalai Lama, Harmonischer Geist, vollkommenes Bewusstsein, München 2007, dieses und das folgende Zitat: 221.

Wille

bewusst betrachtete Tod kann ängstliche Menschen sogar mutig machen. Statt mit tausend Ängsten haben sie es nur noch mit einer zu tun: mit der Angst, vor dem Sterben nicht gelebt zu haben. Der Tod mahnt wie ein Freund: „Verschwende Dein Leben nicht.“ Und scheinbare Kleinigkeiten macht er kostbar.

In einer heutigen Fassung kann die Übung so aussehen: Stellen Sie sich als einen inneren Film vor: Sie gehen zum Arzt und er sagt Ihnen: „Sie haben nur noch zwei Monate zu leben.“ Nach einem Schock und Aufbäumen dagegen werden Sie um den Gedanken kreisen: „Ich brauche noch Zeit! Jetzt noch nicht!“ An diesem Punkt konzentrieren Sie sich bitte auf die Frage: „*Wofür* brauche ich noch Zeit? Was muss ich alles erledigen, damit ich in Frieden sterben kann? Damit ich das Gefühl habe: Ich habe gelebt und kann jetzt in Frieden gehen?“

Die Sterbeforscherin *Elisabeth Kübler-Ross* hat auf das Thema des „Unerledigten“ hingewiesen. Sie war überzeugt: Es gibt für jede/n etwas, das sie oder er erledigen muss, um gut sterben zu können. „Unerledigte Geschäfte“ erschweren den Sterbeprozess. Kübler-Ross hatte hierbei vor allem Ängste und Lebensprobleme im Blick. Wer sein Sterben meditiert, erreicht mehr: Er wird nicht nur das Unerledigte entdecken, sondern auch Klarheit in seine Lebenslinie bringen.

Jeder Mensch hat seine Lebensaufgaben. Wenn er ihnen nicht nachgeht, fehlt den anderen etwas. Es geht nicht darum, sich aufzugeben, sondern sich selbst treu zu werden. Mit einer Selbstlosigkeit ohne Orientierung wie „Ich will, was Du willst.“ und „Ich will Pflichten treu erfüllen und vermeide Ärger.“ können Sie rasch falschen Zielen dienen.

Auch ohne diese Übung können Sie sich öfter fragen: „Worüber werde ich mich auf meinem Sterbebett mehr ärgern – dass ich nicht genug Überstunden im Büro gemacht habe oder dass ich überreizt

und grob mit anderen umgegangen bin?“ „Wenn ich nur noch zwei Monate zu leben hätte: Würde ich viel fernsehen? Würde ich shoppen? Würde ich mich weiterhin über Kleinigkeiten aufregen?“ Betrachten Sie ihr Leben öfter vom Zielpunkt aus. Dies ist auch ein gutes Mittel, um Prioritäten herauszufinden. Dann geht es weniger um Lob und Tadel. Es geht dann allein um ihr Abenteuer des authentischen Lebens.

2.B.3 Der Kampf gegen die innere Monster-Armee

Das Schwierige an der Willens-Übung ist nicht die Übung selbst und auch nicht das Scheitern. Das Schwierige ist das, was dem Scheitern folgt. Denn dann bricht bei fast jedem eine innere Höllenarmee los. Ich nenne sie die „Monster-Armee“. Sie prügelt nach Fehlschlägen auf Sie ein mit Sätzen wie: „Schäm dich!“ „Aus Dir wird nie was!“

Diese Quälgeister haben wir im Laufe des Lebens von anderen übernommen. Unbewusst machen Sie uns das Leben zur Hölle. Das Schwere und zugleich Heilsame an der Willens-Übung ist: Sie hebt Ihnen die Monster lautstark ins Bewusstsein.

Das Gemeinste, was Sie sich antun können, ist: dass Sie diese Sätze ernst nehmen und auf die Monster hören.

Das Beste, was Sie mit diesen Sätzen tun können: Hören Sie sie. Aber hören Sie nicht *auf* sie! Hören Sie auf, diesen Unsinn zu glauben!

Die Sätze stammen von Menschen, die selbst gestresst waren und Sie nicht angemessen fördern konnten. Zu jedem Lernprozess gehören Geduld und Toleranz für Fehlversuche. Geduld ist eine Gestalt der Liebe. Die lieblosen Zeiten, die keine Fehlschläge erlaubten, sind jetzt vorbei. Beschließen Sie das bewusst! Ab jetzt

Wille

fördern Sie sich durch eine liebevolle und humorvolle Grundhaltung. Nur durch Wiederholung üben Sie eine liebevolle Einstellung sich selbst gegenüber ein.

⌘ „Die Willens-Übung habe ich zu Anfang immer vergessen. Zuerst habe ich mich darüber geärgert, dann hat es mich amüsiert und dann begann es zu gelingen. Es wird immer besser. Ich werde darin mir selbst gegenüber immer zuverlässiger. Und ich merke, dass ich buchstäblich zu mir komme. Mich überrascht, welche Freude mir der Prozess bereitet.“

⌘ „Es ist immer noch wie zu Beginn des Übens: Entweder klappt es fast auf die Minute mit bis zu 10 Minuten Differenz – oder gar nicht. Meist gar nicht, wenn ich irgendwo unterwegs bin. Zuhause funktioniert es sehr oft.

Viel wichtiger und auffallender finde ich allerdings die Veränderung im Umgang mit mir selbst. Anfangs war ich stocksauer auf mich. Wie oft komme ich gerade dann zur Waschmaschine, wenn sie mit einem ‚klick‘ das Ende des Programms anzeigt. Und das, ohne mir einen Wecker gestellt zu haben. Und bei dieser Willens-Übung versagte ich anfangs häufig! Ich versagte! Inzwischen gehe ich längst liebevoll mit mir um. Ich ‚versage‘ nicht, ich nehme es mit Humor. Ich lächele mich quasi verständnisvoll selbst an.

Endlich habe ich ein Stück Perfektionismus abgeschüttelt und staune, dass ich auch auf diese Weise leben kann – sogar ganz gut. Manchmal kann ich diese Gelassenheit schon auf andere Bereiche übertragen. Manchmal! Aber immer öfter!“

2.B.4 Ausbalancierte Pflichten

„Ich habe schon so viele Pflichten!“, protestieren vor allem pflichtbewusste Menschen bei der Willens-Übung. In Seminaren brandet ein starker Widerwille vor allem gegen diese Übung auf. Im Gespräch wird rasch deutlich: Die Protestierer verstehen die Willens-Übung als eine weitere *Pflicht*. Sie sind bereits so mit Pflichten eingedeckt, dass jede weitere Pflicht das Fass zum Überlaufen bringt.

Doch aus dieser Überlastung und Burnout-Gefahr hilft genau die Willens-Übung heraus. Denn sie ist keine weitere Dressurleistung oder Last, sondern sie schult Ihre Aufmerksamkeit für sich selbst. Sie wird Ihr Pflichtbewusstsein zunehmend infragestellen. Der Wider-Wille richtet sich dann gegen die eigentliche Ursache: die zu vielen Pflichten, die die Vitalität ersticken und die Lebenslinie verstellen.

Damit die Willens-Übung von Ihnen nicht als weitere Pflicht erlebt wird, sollten Sie mit ihrem persönlichen Level beginnen und diesen erst langsam anheben.

⌘ „Besonders berührt hat mich die Frage im Kurs, welches meine Aufgabe in diesem Leben ist. Ich habe seit langem so ein Gefühl: Da kommt noch irgendwas. Ich habe ein deutliches Gefühl, dass da noch eine Aufgabe auf mich wartet, ohne dass ich es an etwas festmachen kann.

Das Gefühl ist zwar deutlich, aber inhaltlich vage. Auf keinen Fall möchte ich mich fest niederlassen in dem, was ich jetzt gerade mache. Ich bin auf einem Weg und es ist mein Weg. Ich gehe davon aus, dass es sich zur richtigen Zeit klären wird. Vielleicht bekomme ich Eingebungen oder so etwas.“

2.B.5 Mehr Selbstwert durch die Willens-Übung

Wer seine Lebenslinie nicht kennt und einen schwachen Willen hat, den steuern andere. Sie können einen dann für ihre Ziele einspannen. Auch wenn man sich vornimmt, sich zu schützen, scheitern gute Vorsätze immer wieder an einem zu schwach entwickelten Willen. Das kann das Selbstwertgefühl ruinieren. Ratgeber-Bücher wie „Lerne Nein sagen!“ vermitteln dem Kopf gute Gedanken. Doch die Schwachstelle ist der Wille. Selbst wenn Sie nur auf ganz niedrigem Übungs-Niveau anfangen, kann sich dadurch bei Ihnen eine Lebenswende – ein „turning point“ – anbahnen.

⌘ „Sie haben mir einmal, als ich Sie um Rat bat für einen Freund, der im Gefängnis sitzt und keinen eigenen Willen hat, eine einfache aber wunderbare Übung zur Verfügung gestellt. Diese Übung habe ich mit N., so heißt der Freund, im Gefängnis bei meinen Besuchen einüben können. Diese war jetzt so erfolgreich, dass, obwohl er anfangs nicht einmal am Tag das Vorgenommene schaffte, er es inzwischen zehn Mal schafft. Sein Selbstwertgefühl hat sich dadurch aufgebaut, und nun zieht er ab Februar, wenn er entlassen wird, zu mir.“