

und der Geschäftigkeit, können wir in Kontakt kommen mit unangenehmen Gefühlen. Es ist gut, wenn sie einfach da sein dürfen. Mit der Zeit kann sich ein angenehmes Gefühl von Wärme, Geborgenheit und Zentrierung entwickeln.

Gut zu wissen: Die Empfehlung, die Hände auf den Unterbauch zu legen, hat einen tieferen Sinn. Im Verständnis von Zen liegt unser Kraft- und Energiezentrum im Unterbauch. Hier ist der Sitz von *Hara*, japanisch für »Bauch«. (mehr dazu im Kapitel »Einmal auftanken, bitte – Das Energiezentrum im Unterbauch stärken«). Was die Meister, Mönche und Nonnen bereits vor zweieinhalbtausend Jahren wussten, lässt sich heute wissenschaftlich erklären. Vor einigen Jahren wurde das sogenannte Bauchhirn entdeckt. In unseren Därmen verbirgt sich ein komplexes Geflecht von Nervenzellen. Dieses *enterische Nervensystem* ist mit seinen 100 bis 200 Millionen Neuronen sogar größer als das Nervensystem im Rückenmark. Es entspricht in etwa einer Kopie unseres Gehirns im Kopf und verfügt über einen direkten Draht nach oben. Zusammen mit dem Immunsystem – etwa 70 Prozent der Immunzellen befinden sich im Darm – gilt es als das wichtigste Informationssystem des Körpers.

Die kleine Übung »Die Hände auf der Bauchdecke spüren« hilft, in einen zentrierten Zustand zu kommen, in dem der Atem allmählich wie von allein ruhiger fließt. Auch wenn Sie bisher keine oder wenig Erfahrung mit Meditation haben, ist Ihnen vielleicht schon mal aufgefallen, dass Ihr Atem flach und schnell wird, wenn Sie aufgeregt oder angespannt sind. Umgekehrt kennen Sie sicher das wohlige Gefühl, im Urlaub oder an einem freien Tag an einem See zu sitzen und tief durchzuatmen. Wie befreiend. Im entspannten Zustand wird aus der flachen Brustatmung wie von selbst eine tiefe Bauchatmung, die beruhigend wirkt und das ganze System herunterfährt.

Nun lernen Sie eine einfache und wirksame Übung, durch die Sie sich zentrieren können.



Zenimpuls: Den Ausatem wahrnehmen

Egal, ob Sie gerade stehen, sitzen oder liegen, lenken Sie für ein paar Minuten Ihre Aufmerksamkeit auf den Atem. Nehmen Sie Ein- und Ausatem wahr, ohne sich anzustrengen oder etwas zu verändern. Sie müssen nicht besonders tief atmen. Lassen Sie den Atem einfach ein- und ausströmen, und

nehmen Sie das Ein- und Ausströmen wahr, vielleicht an der Nasenspitze, im Brustkorb oder an der Bauchdecke. Es ist normal, dass ablenkende Gedanken auftauchen. Versuchen Sie, immer wieder zum Atem zurückzukehren. Verweilen Sie mehr und mehr beim Ausatem. Nur den Ausatem wahrnehmen und ihm folgen. Es geht nicht darum, das besonders gut zu machen. Wenn es Ihnen gelingt, ein paar Atemzüge wahrzunehmen, reicht das vollkommen.

Der Atem spielt in nahezu jeder Meditationsform eine herausragende Rolle. Weil er sich als Anker anbietet. Er ist schon da und begleitet uns, solange wir leben. Wir müssen nichts aktiv tun. Atmen geschieht. Egal, wo wir gerade sind, auf einer Parkbank, mitten auf einer Straßenkreuzung, in der U-Bahn oder am Schreibtisch. Wir haben den Atem immer dabei und können jederzeit unsere Aufmerksamkeit darauf lenken, ohne dass andere es bemerken. Das geht auch in einer Konferenz, in der gerade die Fetzen fliegen. In der Zenmeditation gilt die Aufmerksamkeit vor allem dem Ausatem. Anders als beim Yoga, wo der Einatem bewusst vertieft, verlängert und gelenkt wird, liegt der Fokus beim Zazen auf dem natürlichen Ausatmen. Doch es ist gar nicht so leicht, ganz natürlich zu atmen, wenn die Aufmerksamkeit sich auf den Atem richtet. Viele Frauen geraten sofort in Stress, haben das Gefühl, falsch zu atmen, und verspannen sich beim Versuch, sich zu entspannen.

Gut zu wissen:

- Mit dem Ausatmen beruhigen sich allmählich die Gedanken. Wie bei einem Teeglas, in dem Teeblätter schwimmen. Hören wir auf, darin herumzurühren, und lassen das Glas ein paar Minuten stehen, setzen sich die Blätter langsam nach unten ab, der Tee wird durchsichtig und klar.
- Mit dem Ausatmen lassen wir uns bildlich gesprochen auf den Grund sinken und berühren die innere Stille, die immer da ist.
- Der Ausatem hilft uns, in einen Zustand von Sammlung und Kraft zu kommen. Die wesentlichen Gedanken trennen sich von den unwesentlichen. Plötzlich wissen wir, was jetzt zu tun ist, ohne dass wir bewusst darüber nachgedacht haben.

- Über einen hingebungsvollen, entspannten Ausatem verteilt sich die Lebensenergie harmonisch im ganzen Körper. Der Ausatem ist wie eine Lehrerin, der wir in die Stille folgen können.

Anfangs war ich skeptisch. Wie sollte so etwas Unspektakuläres wie das Ausatmen eine größere Wirkung haben? Außerdem hielt ich mich für eine Flachatmerin. Doch nach einer Weile merkte ich, dass, wenn ich länger in der Übung des Zazen saß, der Ausatem von ganz allein tiefer und länger wurde und sich im Bauch ein wohliges Gefühl von Wärme und Ruhe entwickelte. Mittlerweile bin ich so geübt, dass ich mich mit einem einzigen langen, tiefen Ausatemzug mitten im größten Chaos in eine Stille fallen lassen kann. Vorausgesetzt, ich erinnere mich an diese Möglichkeit. Dorthin können Sie auch kommen. »In der Ruhe liegt die Kraft« ist dann nicht mehr nur ein schöner Kalenderspruch.

Allerdings könnte es ja sein, dass ich mir das Gefühl von Wärme und Kraft nur eingebildet habe. Für die Skeptikerinnen deshalb eine Erfahrung, die mich davon überzeugt hat, dass es das Kraftzentrum im Unterbauch wirklich gibt. Bei einem Zen-Workshop wurden wir aufgefordert, uns zu zweit gegenüberzustellen. Zuerst sollten wir uns mit aller Kraft auf unseren Kopf konzentrieren. Unser Gegenüber bekam die Aufgabe, uns mit einer Berührung an der Schulter aus dem Gleichgewicht zu bringen. Im zweiten Durchgang lautete die Anweisung: Konzentriere dich voll und ganz auf deinen Unterbauch. Der Unterschied war verblüffend. Als ich alle Energie und Konzentration in meinem Unterbauch sammelte, hatte mein Gegenüber, ein kräftiger Mann, nicht nur zu meinem, sondern auch zu seinem Erstaunen keine Chance, mich aus dem Gleichgewicht zu bringen.

Das war der Moment, in dem es *klick* machte. Ich spürte, dass dies der Zustand war, den ich brauchte. Und nicht nur ich: Alle Frauen, die über Energiemangel klagten und darüber, wie schnell sie ihre innere Mitte verlieren und hektisch und rastlos werden. Die körperliche Erfahrung, den energetischen Schwerpunkt zu verlagern und so anders im Leben zu stehen, beeindruckte mich. Ich gebe sie im Coaching gern weiter. Viele Frauen empfinden es als Offenbarung, wenn sie durch einen zentrierten Stand spüren, dass sie so schnell von niemandem umgehauen werden können. Alle Kampfkünste nutzen dieses

Wissen. Ob Aikido, WingTsun oder Kung-Fu, immer geht es darum, die Bewegung aus der Körpermitte entstehen zu lassen.

Das klingt ja alles ganz schön. Ich würde auch gern meditieren, sagen mir viele Frauen, aber ich kann das nicht. Ich habe es probiert, aber ich bin viel zu unruhig und verspannt, mein Rücken tut weh, die Schultern schmerzen, Stille macht mich nervös. Was mache ich nur mit den ganzen Gedanken? All diese Hindernisse sind normal und dennoch kein Grund, das Meditieren gleich zu verwerfen. Die Sehnsucht, in die Kraftmitte zu kommen, sich mit einem langen Ausatem zentrieren zu können, reicht aus. Wir müssen es nicht Meditation nennen und können uns ein anderes Wort einfallen lassen, das nicht so viel Druck macht und vielleicht ein Lächeln aufs Gesicht zaubert.

Übung: Spannung loslassen

Wir können in jeder Situation immer wieder mit dem Ausatmen Spannung loslassen. Zum Beispiel in einer Pause. Wir können uns für ein paar Minuten auf einen Stuhl setzen, mit der Aufmerksamkeit durch den Körper wandern und erspüren, ob es eine Stelle oder Region gibt, wo wir Spannung oder Schmerz wahrnehmen. Und dann den Atem sanft dorthin lenken und mit dem Ausatmen die Spannung nach unten abfließen lassen in die Erde. Wir sollten keine schnelle Wirkung erwarten. Vielleicht löst sich die Spannung, vielleicht nicht. Wir wandern einfach weiter zur nächsten Stelle, wo wir ein Unwohlsein spüren, und lassen überflüssige Spannung abfließen.

Gut zu wissen: Lockerung und Entspannung beruhigen das sympathische Nervensystem, das sich entwickelt hat, damit wir bei Bedrohungen fliehen oder flüchten können. Wenn wir Spannungen mit dem Atem loslassen, werden weniger Stresshormone ausgeschüttet. Eine ruhige, verlängerte Ausatmung stärkt das parasympathische Nervensystem, das für Ruhe und Regeneration sorgt und die Herzfrequenz senkt.

Meine Erfahrung: Die kräftigende und zentrierende Wirkung der Zenimpulse kann sich nur entfalten, wenn Sie dranbleiben und sich nicht entmutigen lassen von Unlust, Müdigkeit oder Unruhe. Meditation ist kein Sprint, sie braucht

Langläuferinnenqualitäten. Die gute Nachricht ist: Darin sind Sie geübt. Frauen sind prädestiniert für die Langstrecke, nur leider bleiben sie häufig an Projekten, Aktivitäten und Menschen dran, die ihnen eher Energie rauben. Kein Wunder, dass sie dann überzeugt davon sind, keine Zeit und Energie zu haben, um ein paar Minuten in Stille zu sitzen. Der Energietank ist bereits leer. Zazen ist eine wirksame Möglichkeit, aus dem Teufelskreislauf aus Überspannung und Erschöpfung auszusteigen. Die Crux: Wenn wir schon erschöpft sind, können wir uns nicht vorstellen, uns aufrecht auf ein Meditationskissen zu setzen. Dagegen hilft nur, es trotzdem zu tun. Wenn wir erst mal sitzen, beruhigt sich unser System langsam, und wir können wieder einen klaren Gedanken fassen oder spüren einen deutlichen Körperimpuls. Vielleicht taucht der Gedanke auf: »Ich sage das Meeting heute Nachmittag ab, es ist ohnehin nicht so wichtig, dass ich dabei bin.« Oder der Körper signalisiert uns, dass es Zeit ist, sich etwas zu dehnen und zu strecken.

Am Anfang brauchen wir also die Kraft der Überwindung. Oft hindert uns der kindliche Wunsch, es möge doch einen magischen Trick geben, durch den sich Stress und andere unangenehme Zustände in Bruchteilen von Sekunden auflösen lassen. Ganz ohne Anstrengung. Der Zeitgeist nährt dieses magische Denken. Zeitschriftenartikel und Instantratgeber versprechen vollkommene Entspannung in drei Minuten. Zen enttäuscht solche Erwartung von vorneherein. Es geht nicht darum, woanders hinzukommen, sondern vollständig da zu landen, wo wir gerade sind. Mitten in unserer Unruhe, mitten im Zeitdruck, mitten in der Müdigkeit.

Vollkommen da sein. In diesem Augenblick.

Um nichts anders geht es in der Übung des Zazen. Aufhören zu träumen, voll da zu sein, ganz wach zu werden. Mit unseren körpereigenen Endorphinen, die allerdings nicht sofort beim ersten Meditationsversuch ausgeschüttet werden, sondern erst wenn wir in der Übung angekommen sind und es uns gelingt, mit dem Ausatem in einen ZENrierten Zustand zu kommen. Jeden Tag neu.