Entspannungseinleitung allgemein

Handies aus? sich in (Tag-)Traum fallen lassen
– nicht logisch zuhören

Erlauben Sie mir, Sie zu Duzen und nimm meine Stimme wahr, als ob es Deine eigene wäre oder die eines Dir sehr nahestehenden Menschen.

Finde einen Platz, wo Du in der nächsten Zeit ungestört bist und lege oder setze Dich dort so bequem hin, wie es Dir jetzt gerade möglich ist.

Schließe Deine Augen, fühle Deinen Körper und erlaube Deinem Atem, mit dem Schweben der Musik länger und tiefer zu werden. Mit jedem neuen Ton wird Dein Atem noch ein wenig länger, noch ein wenig tiefer, bis weit hinter in den Bauch. Deine Bauchdecke hebt und senkt sich im Atemrhythmus – Ein und Aus – Ein und Aus – Ein und Aus - ganz ruhig und entspannt.

Laß alles los, was Dich bis eben beschäftigt hat. Wenn da noch irgendwelche Gedanken sind, gib ihnen keine weitere Aufmerksamkeit. Laß sie dahinziehen wie Wolken am Himmel und richte Dein Gewahrsein ganz auf die Musik und meine Stimme. Sollte da ein besonders hartnäckiges Problem sein, stell Dir vor, daß Du Luftballons in Deiner Lieblingsfarbe daran bindest und schaue zu, wie es in den Himmel davonschwebt.

Du hörst die Musik und meine Stimme und Dein Atem wird immer noch etwas tiefer – Ein und Aus – Ein und Aus – Ein und Aus. Und mit jedem Atemzug sinkst Du mühelos tiefer nach innen, dem Zentrum Deiner Selbst entgegen – wie

eine Feder, die in einem Dom langsam nach unten schwebt, tiefer, und tiefer, und noch etwas tiefer.

Erlaube Dir, Deinen ganzen Körper bewußt wahrzunehmen. Benutze Deine Aufmerksamkeit wie einen Spot, einen Suchscheinwerfer und wandere damit durch alle Regionen: Beginne mit der Erkundung bei Deinen Füßen und Waden. Wenn Dir irgendwo eine kleine Verspannung begegnet, dann bewege dieses Körperteil minimal – sei es ein Zeh, den Du kurz zucken läßt, oder die Wade, die Du um Millimeter verschiebst. Schau, wie die winzige Bewegung die Verspannung löst, wie Deine Füße und Waden ganz weich werden. – Richte Deine Aufmerksamkeit nun auf Deine Knie, die Oberschenkel und Dein Gesäß. Löse auch dort etwaige Verspannungen durch winzige Bewegungen, z.B. indem Du mit Deinem Po ganz leicht hin und her rutschst. Laß es zu, daß die Muskeln sich so sehr entspannen, daß Du vielleicht noch etwas tiefer in Deinen Stuhl oder die Unterlage einsinkst. – Gehe weiter aufwärts zu Deinem unteren Rücken. Nimm anschließend den oberen Rücken und den Schultergürtel wahr. Laß alle Lasten los, die Du mit Deinem Rücken trägst. Fühle die Erleichterung und erlebe, wie sich Deine Wirbelsäule streckt, aufrichtet, wie Du ein ganz kleines Stück länger wirst (und sinke noch tiefer in die Unterlage). – Nun fühle Bauch und Brust. Laß sie ganz weich werden, so gut, wie es Dir im Moment gerade möglich ist. Sie heben und senken sich ganz entspannt mit jedem Atemzug – Ein und Aus – Ein und Aus – und Du bist ganz erstaunt, wie weit und groß Dein Brust- und Bauchraum durch die Entspannung wird. – Gleite mit Deiner Aufmerksamkeit jetzt ganz langsam Deine beiden Arme hinunter bis zu den Fingerspitzen. Fühle die Handflächen und die

Finger einzeln. Nimm auch dort alle etwaigen Verspannungen wahr. Bewege wenn nötig Arme, Hände und Finger einige Millimeter, um die Verspannungen zu lösen. – Wende Dich nun Deinem Hals zu. Spüre ihn und lasse dort einen sehr weiten Raum entstehen, durch den entspannt Dein Atem strömt. Drehe eventuell Deinen Kopf einige Millimeter oder nicke minimal, um auch den Hals zu entspannen – Spüre jetzt Deine Wangen und Lippen. Fühle jede Muskelfaser und wenn erforderlich bewege sie leicht, indem Du den Mund verziehst. – Gehe nun mit Deiner Aufmerksamkeit zu Deiner Nasenspitze, den Augenlidern und Deiner Stirn. Schau, ob eine Bewegung nötig ist, um auch diese noch tiefer zu entspannen, vielleicht ein Naserümpfen oder ein Stirnrunzeln. Lasse es zu, daß Deine Stirn ganz weich und glatt wird.

Fühle als letztes das Gewicht Deines Körpers auf dem Stuhl oder der Unterlage. Erlaube Dir, durch die Entspannung noch etwas tiefer einzusinken, tiefer und tiefer und noch tiefer. Laß alles los. Laß Deinen Atem weiterhin ganz natürlich und tief fließen. Mache Dir bewußt, daß Dein Körper an einem sicheren Platz und gut versorgt ist. Er wird hier auf Dich warten, bis die Reise zu Ende ist.

Während sich Dein Körper entspannt hat, so gut, wie es in diesem Moment möglich ist, ist Dein Bewußtsein ruhig und offen geworden. Es gibt nichts zu tun, außer der Musik und meiner Stimme zu lauschen, und Dich voll Vertrauen davon tragen zu lassen, hinein in andere Bewußtseinsräume, die Du in Deinem tiefsten Inneren vielleicht schon lange kennst, auch wenn Du sie im Alltag immer mal wieder verißt.

Integrale AQAL-Fantasiereise

Laß nun alle noch vorhandenen optischen Erinnerungen an das, was Du vor dem Schließen der Augen gesehen hast, verblassen. Höchstwahrscheinlich nimmst Du jetzt einen dunklen Raum wahr, einen Raum ohne klar bestimmbare Grenzen, in dem vielleicht ein paar Lichtreflexe erscheinen, vielleicht auch ein paar Gedanken, vor allem aber meine Stimme. All das befindet sich IM Raum Deines Bewußtseins, denn wäre es außerhalb, wäre es un-bewußt: Du würdest es nicht wahrnehmen können. Und nun identifiziere Dich ganz mit diesem weitgehend leeren Raum, werde zur Leerheit, ohne Anfang und ohne Grenzen, eine Leerheit, in der alle Phänomene erscheinen und vom Raum selbst wahrgenommen werden. Als nächstes laß in diesem Raum des Bewußtseins das vollkommene Potential eines neuen Universums erscheinen, die umfassende Idee davon, daß etwas sein könnte, was sich von der Leerheit unterscheidet. Du beginnst Dich zusammenzuziehen, identifizierst Dich mit dieser Idee, wirst zu diesem Potential. Du ziehst Dich weiter zusammen zu einem unendlich kleinen Punkt unendlich großer Masse und explodierst im Moment der größtmöglichen Kompression in einem gewaltigen Urknall. Im Millionstel Bruchteil einer Sekunde verkörperst Du Dich in eine strukturlose Plasmawolke, dehnt Dich aus, wirst weiter und weiter und erschaffst so die Zeit und den physikalischen Raum.

Nun beginnst Du Dich zu entwickeln, Strukturen zu bilden, Dich zu differenzieren. Du wirst zu einem Elementarteilchen, dann Atom, dann Molekül, wächst Dich aus zu Molekülketten und wirst durch einen weiteren

Qualitätssprung zur ersten lebenden Zelle. Deine Eigenschaften werden mit jeder neuen Entwicklungsebene komplexer: Reichte anfangs die Physik allein, um Dich zu beschreiben, kommt später die Chemie hinzu und nun auch noch die Biologie - obwohl Du weiterhin auch physikalische und chemische Qualitäten hast. So entwickelst Du Dich von Stufe zu Stufe, immer die vorhergehende einschließend, zu immer komplexeren Strukturen.

Als nächstes verbindest Du Dich mit anderen Zellen zu mehrzelligen Organismen und spätestens hier wird klar, daß Du nicht nur eine Außenseite hast, nämlich Deinen Körper, sondern auch eine Innenseite: Bewußtseinsformen, die Deiner körperlichen Komplexität entsprechen. Konntest Du als Atom nur Informationen aufnehmen und austauschen, so kannst Du als Pflanze schon auf Deine Umwelt reagieren, hast als niederes Tier Instinkte und beginnst als höheres Tier zu träumen und zu lernen.

Mit Deiner weiteren Entwicklung löst Du Dich aus dem Tierreich, wirst Mensch und erlebst die Entwicklung dieser Gattung über die Bewußtseinsebenen, wie sie auch heute noch von jedem Kind im Kleinen nachvollzogen wird. Anfangs bist Du in archaischer Ich-Losigkeit noch ungetrennt von Deiner Umwelt. Instinktiv kämpfst Du um das eigenes Überleben. Mit dem Auftauchen des Stammesbewußtsein wird die Gruppe Deiner Blutsverwandten Dein Bezugssystem. Gemeinsam versucht Ihr mit magischen Ritualen Macht über die Natur zu erlangen. Auf der heroischen Ebene beginnt Deine Individuation - Du wirst zum Helden, der sich gegen andere durchsetzt, zum Odysseus, der zum ersten Mal "Ich" sagt.

Auf der mythischen Ebene findest Du Deinen Platz in einer gottgegebenen Ordnung, und hältst Dich an Gesetze und moralische Normen. Mit der Emergenz der rationalen Ebene beginnst Du diese Ordnung zu hinterfragen und wirst als Mensch zum Maß aller Dinge. Deine wichtigsten Ziele sind nun rationales Wissen und Erfolg. Auf der pluralistischen Ebene entwickelst Du Mitgefühl: Du siehst nicht mehr nur Dich und Deine Interessen, sondern daß es auch andere Lebewesen gibt, die genau wie Du ein Recht auf Glück und Liebe haben. Mit dem Aufkommen des Integralen kannst Du die Muster und Logik hinter der Evolution erkennen und bist gespannt darauf, wohin es noch gehen wird.

Während all dieser Entwicklungsschritte warst Du niemals allein. Es gab immer mehrere Deiner Art – mehrere Atome, Moleküle, Zellen, Organismen, Menschen – mit denen Du eine Gemeinschaft bildetest, verbunden durch ein kollektives Bewußtsein namens Kultur sowie durch sozialen Institutionen. Zusammen mit Deinem individuellen Bewußtsein und Deinem individuellen Körper wird ein gewisser Ken Wilber dies dereinst die 4 Quadranten nennen.

Innerhalb der Quadranten beginnst Du Dich weiter zu differenzieren, entwickelst einen Willen, immer feinere Gefühle, komplizierter werdende Formen des Denkens, moralische Ansichten, Verhaltensmuster, komplexe soziale Fähigkeiten und verschiedene andere Entwicklungslinien. Gemeinsam bilden diese Linien das, was Du Deine Persönlichkeit nennst.

Du kannst nun auch erkennen, daß Du Dich von Deinen Mitmenschen unterscheidest. Oft ist es qualitativ, weil ihr Euch mit verschiedenen Bewußtseinsebenen identifiziert.

Doch manchmal ist es auch nur quantitativ, weil ihr verschiedene Typen seid: Mann oder Frau, oder verschiedene Temperamente, oder verschiedene Eneagrammtypen. All diese Unterschiede sind ein Teil von dem, was Deine Einmaligkeit ausmacht, die um so größer wird, je weiter Du entwickelt bist, je weiter Du Dich differenziert hast.

Als letztes wird Dir bewußt, daß Du Dich selbst und diese ganze Evolution wahrnehmen kannst, in einem Zustand, den Du Dein Wachbewußtsein nennst - daß es aber noch andere Bewußtseinszustände gibt: Da ist zum einen der subtile Traumzustand, der immer noch geistige Inhalte hat, aber keine materielle Realität. Weiterhin gibt es den kausalen Zustand, wie Du ihn im Tiefschlaf erfährst - völlig leer von allen Erscheinungen. Durch spirituelle Praxis, z.B. Meditation, lernst Du, diese Zustände auch willentlich herzustellen und bewußt wahrzunehmen - das EINE Bewußtsein beginnt, aufzuwachen. Und vielleicht bemerkst Du plötzlich, daß der subtile Zustand genau der Zustand ist, in dem einst die Idee entstand, daß es mehr geben könnte als die kausale Leerheit, aber das diese Leerheit das Offensichtliche ist, was Du bisher übersehen hast: der Raum, in dem alles, aber auch alles erscheint - der gleiche Raum, in dem Deine Reise begann.

Rückholung

Version 2. 6. 2020,

Wulf Mirko Weinreich

Rückholung

Erlaube Dir nun, langsam und vorsichtig wieder an die Oberfläche des Seins zurück zu kommen. Erinnerung Dich als erstes daran, wer Du bist. Nimm als nächstes Deinen Körper wieder Besitz, indem Du ihn einfach nur wahr nimmst. Als nächstes schicke Energie und Liebe mit Deinem Atem in Deinen Körper und lasse ihn langsam wieder wach werden. Nimm einige lange, entspannte Atemzüge bis tief in den Bauch und laß Dein Bewußtsein mit dem Atem in jede Deiner Zellen fließen. Erfülle sie mit der Erfahrung, die Du gerade gemacht hast, auf daß Du Dich immer daran erinnern kannst.

Komme nun in Deiner eigenen Zeit in Dein normales Wachbewußtsein zurück. Laß Deinen Atem etwas schneller werden und überlaß ihn dann seinem eigenen Rhythmus. Erlaube Deinem Körper, sich zu bewegen. Genieße die ersten kleinen Zuckungen der Finger oder Zehen. Beginne nun, bewußt, aber vorsichtig Deine Glieder zu recken und zu strecken. – Und wenn es für Dich an der Zeit ist, dann öffne Deine Augen, komme ganz zurück, hier in diesen Raum, und nimm voller Freude wieder Deine Rolle in diesem aufregenden Spiel ein, das wir „Realität“ nennen. (Möglicherweise spielst Du es jetzt etwas anders, vielleicht sogar entspannter als früher).