

Die Kunst und die Wissenschaft der Wertschaetzung*

von **Tom Kenyon, USA**

(Musiker, Gehirnforscher, Autor, Therapeut)

Es duerfen Kopien gemacht werden, wenn am Text nichts geaendert, hinzuefuegt oder weggelassen wird.

* (Anm.d.Ueb.: das englische Wort fuer „Wertschaetzung“ ist „appreciation“, und es transportiert einen weiten gefuehlsmaessigen Hintergrund: Dankbarkeit, voller Hingabe dahinschmelzen, wissend anerkennen,))

Die meisten von uns erleben das Gefuehl der Wertschaetzung, wenn wir einen Grund dafuer haben. Vielleicht haben wir eine Befoerderung bekommen, oder jemand war nett zu uns, oder vielleicht haben wir einen wunderschoenen Sonnenuntergang beobachtet. In einem so komplexen Universum wie dem unseren sind die moeglichen Ausloeser fuer das Gefuehl der Wertschaetzung schier unendlich.

Dennoch, im Laufe unseres Lebens haben wir auch zahlreiche Gruende um, nun, sicherlich nicht Wertschaetzung zu erleben. Vielleicht sind wir wuetend oder traurig, oder fuehlen uns isoliert ob einiger der „Baele, die uns das Leben zugeworfen hat“. Ich glaube, es gibt nur wenige Menschen, die immer etwas finden inmitten der „negativen“ Dinge des Lebens, das sie schaeetzen koennen.

Viele von uns, wenn nicht sogar die meisten, schweben irgendwo zwischen nicht-wirklich-gluecklich und nicht-wirklich traurig (oder wuetend, oder was auch immer). Diese emotionale Nullzone wird manchmal als der einzig sichere Aufenthaltsort erlebt, auch wenn es sich wie taub anfuehlt.

Ich hatte einmal einen Klienten, der zu mir kam wegen Depression. Und er gab zu, dass diese Gefuehle von Traurigkeit wie ein altes, abgenutztes Sofa waren, auf das er immer wieder zurueckkehrte. Er sagte, es verschlinge ihn, aber wenigstens wisse er hier, was ihn erwarte. Und mit der Aussicht auf die Unsicherheit des Lebens ausserhalb seines Wohnzimmers Depression bliebe er lieber auf seinem Sofa, vielen Dank.

Vom Standpunkt der Psychotherapie aus gesehen, die in der gegenwaertigen allgemeinen Anschauung wurzelt, ist es natuerlich und verstaendlich, uns schlecht zu fuehlen, wenn etwas schief geht, und uns gluecklich zu fuehlen, wenn etwas gut laeuft. Und daran habe ich persoendlich keinerlei Zweifel.

Ich habe die emotionalen Gezeiten des Lebens ebenso durchlebt. Dennoch, als die Hathoren (interdimensionale Wesen, die als Meister des Klanges und der Liebe gelten, Am.d.Ueb.) vor einigen Jahren begannen, zu mir ueber **die Kraft der Wertschaetzung als ein Werkzeug fuer unsere Weiterentwicklung** zu sprechen, wurde ich aufmerksam.. Ich habe mit diesem einzigartigen Gefuehlszustand experimentiert und einige bemerkenswerte Erfolge sowie ein paar Fehlschlaege erlebt.

Ziel dieses Artikels

Meine Absicht hier ist es, einige Vorschlaege einzubringen, **wie Sie selbst mit verschiedenen Stufen der Wertschaetzung experimentieren und dieses Gefuehl so zu einem positiven Teil Ihres Lebens werden lassen**

koennen. Die Hathoren nennen das „sein Leben wachsen“. Dieser Ausspruch gefaellt mir. Ich glaube, dass viele Leute in unserer Gesellschaft denken, sie sollten aufhoeren zu wachsen, wenn sie gross werden. Sie lassen ploetzlich ihre Neugierde zurueck und beginnen mit dem ernstesten Geschaefte des Erwachsenseins – Familien zu gruenden, Karriere zu machen, usw. Aber ich glaube nicht, dass das als-Persoendlichkeits-wachsen in einem willkuerlich gewaehlten Alter aufhoeren muss. Die Gehirnforschung hat gezeigt, dass das menschliche Gehirn neue Nervenbahnen auf jeder Altersstufe verknuepfen kann. Die Forschung geht sogar soweit, dass Menschen, die kontinuierlich etwas Neues lernen, weniger Probleme mit ihrer geistigen Verfassung im Seniorenalter haben. „Gebrauch es oder Du wirst es verlieren“ gilt fuer die Neuronen in unserem Gehirn genauso wie fuer die Muskeln in unseren Armen und Beinen. In meiner kurzen Abhandlung hier moechte ich damit beginnen, einen Kontext fuer das Gefuehl der **Wertschaetzung** herzustellen. Denn ich glaube, das wird uns helfen, **den Wert dieses mentalen/emotionalen Bewusstseinszustandes zu erkennen.** Ich werde dabei sowohl auf verschiedene Zweige der Wissenschaft als auch auf altes esoterisches (verborgenes) Wissen zurueckgreifen.

Sentics und die wellen-artige Natur der Emotionen

Das Wort **Sentics** wurde von dem ausgezeichneten Musiker und Forscher **Dr. Manfred Clynes** gepraeagt. Sentics beschaeftigt sich hauptsaechlich mit der Wellenform von Emotionen. Clynes entdeckte, dass unsere **Emotionen Druckwellen erzeugen und dass diese Druckwellen mathematisch analysiert werden koennen.** Wenn Sie an seinen einzigartigen Methoden interessiert sind, dann schauen Sie auf seine web-Seite (siehe zB. google: Dr.Manfred Clynes) oder lesen Sie sein Buch „music, mind and brain“, Plenum Press. Ich dachte daran, seine Methoden hier zu diskutieren, weil sie so brilliant sind, aber offen gestanden sind die meisten Menschen an solchen technischen Details nicht interessiert.

Wie es von Clynes beschrieben wird, zeigen Forschungen, dass alle menschlichen Emotionen bestimmte **Proportionen** haben aufgrund ihrer Wellenform. Und nicht nur das, auch die **Form der Wellen menschlicher Emotionen sind universal.** Mit anderen Worten, wenn jemand in Zimbabwe oder in New York Wut erlebt, werden sie aehnliche emotionale Wellenformen aufweisen – was Clynes **Sentic forms** nannte.

Clynes entdeckte, dass **alles, was Druckwellen erzeugt, auch Emotionen kommunizieren kann**. Und er verbrachte die letzten Jahre damit, die Moeglichkeit zu erforschen, **wie Musik Emotionen uebertragen kann**. Musik ist letztendlich eine komplexe Zusammensetzung von Klaengen. Und **Klang besteht in seiner Essenz aus Schwingung oder Druckwellen**.

Der Rhythmus unseres Herzens

Es ist eindeutig erwiesen, dass **Emotionen dramatische Wirkungen sowohl auf unser Immunsystem, als auch auf unseren Herzrhythmus und sogar die Funktionstuechtigkeit unseres Gehirns** haben koennen. Forscher am Institut **Heart Math** haben gezeigt, dass der komplexe Verlauf der Herzrhythmen radikal von bestimmten emotionalen Zustaaenden beeinflusst wird. Und es wurde herausgefunden, dass der Verlauf von Herzrhythmen die Gehirnfunktion auf weit komplexere Weise beeinflusst, als urspruenglich angenommen wurde. Dank dem **Vagus-Nerv**, der vom Herzmuskel aus aufwaerts in die Gehirnlappen fuehrt, haben wir ein **direktes Biofeedback-System**, das kontinuierlich arbeitet und zwischen Herz und Gehirn Informationen austauscht.

Heart Math ist eine hoechst effektive Methode, die dieses innere Biofeedback-System nutzt, um Stress abzubauen und um sowohl die Gesundheit als auch die Funktionstuechtigkeit des Gehirns zu verbessern. Mehr Informationen finden Sie auf der web-Seite von Heart Math. Und erst kuerzlich haben sie ein Buch herausgegeben, das nur allzu passend den Titel „Heart Math“ fuehrt.

So, jetzt haben wir also zwei interessante Komponenten. **Sentics** zeigt deutlich, dass **Emotionen in energetische Pulse umgesetzt werden, die Druck erzeugen**. Und die Forschung am Institut von **Heart Math** zeigt, dass **Emotionen die komplexen Verlaeuft der Herzrhythmen dahingehend beeinflussen koennen, dass sich Herzschlagfrequenz und Blutdruck minuzioes oder radikal veraendern**. Letztere wiederum koennen im Gehirn die Verarbeitungsprozesse oder die Aufnahmekapazitaeten beeinflussen.

Von einigen Forschern wurde auch berichtet, dass die elektromagnetischen Felder des Herzens 30 bis 60 mal staerker sind, als die des Gehirns. Diese „Herz-Felder“ dehnen sich buchstaeblich bis ausserhalb unserer physischen Koerper aus und einige einleitende Forschungen zeigen an, dass diese Felder faszinierende Wirkungen auf die Umwelt haben koennen, insbesondere auf Pflanzen, Tiere und andere Menschen.

Eine unerwartete Verbindung: Emotion und DNA

Es gibt eine dritte wissenschaftliche Entdeckung, ueber die kuerzlich berichtet wurde, aber ich zoegere damit, sie zu erwaehnen, da sie bislang noch nicht weiter belegt oder meines Wissens nach von anderen Forschern wiederholt wurde. Der Prozess der Wiederholung ist wesentlich in der wissenschaftlichen Methode, um sicherzugehen, dass die mitgeteilte Information praezise ist. Ohne die Wiederholung eines Experimentes wird es aehnlich behandelt wie ein Geruecht. Nichtsdestotrotz habe ich davon aus zwei plausiblen Quellen gehoert, und es wuerde mich nicht verwundern, wenn das Experiment erfolgreich wiederholt werden wuerde. Dieser Studie nach koennen **Emotionen die DNA beeinflussen**. Es wurde herausgefunden, dass bei

jemandem, der eine **kohaerente Emotion erlebte, die molekularen Verbindungen oder Straenge der DNA staerker** wurden. Kohaerente Emotionen sind solche, die die meisten Menschen als angenehm erleben – **Gefuehle wie Anerkennung, Liebe, Geborgenheit, Vertrauen**, usw. Inkohaerente Emotionen sind im Gegensatz dazu Gefuehle wie Aerger, Hass, Angst, usw. Waehrend kohaerente Emotionen unser Wohlbefinden erhoehen und staerken, tendieren inkohaerente Emotionen dazu, unser Gefuehl von Wohlbefinden zu beeintraechtigen. Falls diese Studie belegt wird, wird sie einleiten zu noch mehr Forschungen im Bereich der **Psychoneuroimmunologie**, oder wie unser Verstand unsere Gesundheit beeinflusst. Von der Welt der Wissenschaft moechte ich nun gerne unsere Aufmerksamkeit in Richtung zu mehr esoterischen Bereichen von Wissen lenken.

Das Wissen der alten Kulturen

In alten Kulturen wurde dem Herzen grosse Bedeutung beigemessen. Fuer viele alte Voelker war **das Herz der Sitz der Seele**. Sie nahmen sogar an, dass wir mit unserem Herzen denken. Die Wissenschaft hat sie mittlerweile in einem Aspekt korrigiert: Gedanken und Emotionen werden neurologisch im Gehirn verarbeitet, nicht im Herzen. Aber Veraenderungen in unseren Emotionen zeigen sich im Herzen, und es gibt da eine Art denkendes Fuehlen, sozusagen eine Kombination zwischen Gedanken und Emotionen, die sich ganz offensichtlich in dem Verlauf des Herzrhythmus zeigen. Vielleicht ist es das, was die Alten tatsaechlich sagen wollten.

Tibetischer Buddhismus

Gemaess dem Tibetischen Buddhismus wohnt ein **„unzerstoerbarer Tropfen“** im Herzchakra, einem Energiewirbel, der sich auf der rechten Seite des Herzmuskels, in der Mitte der Brust befindet. Dieser „unzerstoerbare Tropfen“ ist das, was hinuebergeht. Wenn wir sterben, kehren unsere Koerper zurueck zu den Elementen, aus denen sie bestanden, waehrend ein Ball aus reinem Bewusstsein weiterlebt in der Form dieses winzigen Tropfens. Wenn der Zeitpunkt unserer Wiedergeburt kommt, dann nistet sich dieser „unzerstoerbare Tropfen“ wieder ein. Und er beeinflusst auf seine Weise unser Leben, indem er bestimmte Situationen anzieht (zB. unsere Geburtssituation). In den Praktiken des Tibetisch-Buddhistischen Tantras (Energieuebungen des Geistes) wird der Klang HUM mit dem Herzzentrum verbunden. Im Tibetischen Tantra gilt ebenfalls **das Herz als der Sitz des Herz-Verstandes (unseres wahren Selbst)**. Durch die Tuer des offenen Herzens kann man den Kosmos auf eine ganz andere Art und Weise erleben, die sich sehr unterscheidet von unseren normalen alltaeglichen kognitiven Gedanken. Seiner Natur nach ist dieser Herz-Verstand in **direkter Verbindung mit dem Zwillingsmysterium von Leere und unendlichem Mitgefuehl**. Und daraus ergeben sich unermessliche Welten der Wahrnehmung, weit ueber unsere normale Welt der alltaeglichen Erfahrungen hinaus. Insbesondere bringt uns der direkte Kontakt mit dem Herz-Verstand in einen Zustand unbeschreiblicher Glueckseeligkeit und weckt einen Sinn fuer tiefes Mitgefuehl. **Dieses Herz ist der Sitz des grossen Buddhas des Mitgefuehls, Chenresig**. Er wird gewoehlich mit 1000 Armen und Haenden dargestellt, und jede Hand haelt ein Auge, das das Leiden der Welt erblickt. Gemaess dem

Tibetischen Tantra weinte Chenrezi einmal ueber das Leiden der Menschheit, und **aus seinen Traenen wurden die Taras, die Muetter aller Buddhas**, geboren. Diese beiden Elemente, der maennliche Aspekt des Chenresig und der weibliche Aspekt der Tara, **vereinigen sich im Mysterium des Tantra, um Segen fuer alle fuehlenden Wesen zu erzeugen**. Fuer diejenigen, die in die Tibetischen Tantrischen Praktiken des Herzens eingeweiht sind, enthueilt sich eine erhabene Welt der Glueckseeligkeit. Und in der Tat, wenn wir andere esoterische Praktiken des Herzens anschauen, dann finden wir diese bestaetigt.

Sufismus

Im Sufismus, der mystischen Richtung des Islam, wird eine essentielle Lehre in Bezug auf das Herz im Geheimen durch das Symbol des **gefluegelten Herzens** dargestellt. Das sufische Herz hat zwei Fluegel, und es symbolisiert das tiefste Geheimnis des islamischen Mystizismus, das, wie das tibetische Tantra, die **Tuer zu innerer Wahrnehmung oeffnet**. Diese Oeffnung der Herzenstuer enthueilt die unbeschreibliche Glueckseeligkeit, die einem auf den inneren Bewusstseins Ebenen begegnet. In einer Sufi-Praktik, die als das **Zakir** bekannt ist, meditiert man auf das Herz, waehrend man den Kopf auf bestimmte Art und Weise bewegt und gleichzeitig das esoterisch bedeutungsvolle Mantra „**la il la ha, il 'l la ha**“ singt. Es bedeutet: „**es gibt keine Kraft ausser Gott**“. Diese Konzentration auf das Herz zusammen mit den Bewegungen des Kopfes und dem Singen des Mantras bewirken einen **machtvollen veraenderten Bewusstseinszustand**. Und ich habe persoendlich Zakirs beigewohnt, die sich ueber Stunden hinzogen.

Auf einer mystischen Ebene ist dieses Mantra „**la il la ha**“ eine Anrufung an die **Erkenntnis der Einheit allen Bewusstseins**. Eingebunden in das Mantra ist das Verstaendnis, dass alles in diesem Universum, vom kleinsten subatomaren Teilchen bis zum groessten Nebulae und alle Dinge dazwischen, ein grundlegender Ausdruck eines einzigen Bewusstseins ist – **Allah (oder Gott)**. Durch das Verstehen dieses mystischen Wissens in dem Mantra und durch sein Singen innerhalb eines Zakirs wird man in das umfassende Gewahrsein transportiert, in dem alle Dinge als goettlich gesehen werden. In der Tat ist dies ein Charakteristikum des offenen Herzens: **alle Dinge werden auf unerklaerliche Weise als goettlich oder heilig wahrgenommen**. Ich sage auf unerklaerliche Weise, weil der Verstand oder der rationale Intellekt solche Verbundenheit nicht begreifen kann. Nur das Herz kann diese Art von Einheit wahrnehmen.

Das Heilige Herz Jesu

Christlicher Mystizismus ist dieser Tage in den Hintergrund getreten im Vergleich zu den Evangelienverkuendern. Und viel von dem Wissen, das ueber die mystischen Einsichten durch christliche Heilige und Mystiker gewonnen wurde, wird nicht verstanden oder nicht geschaezt von dem gegenwaertigen Strom der Bibeileiferer. Wenn man das jedoch beiseite laesst, gibt es einen **Schatz an Literatur** – Briefe, Aussprueche und andere Schriften, die von einer aussergewoehnlichen Reihe **christlicher Eingeweihter** hinterlassen wurden. Und was koennte ich unter einem christlichen Eingeweihten verstehen? Nun, es meint einfach jemanden, der ein Eingeweihter wurde und **mystische Einsicht erhielt** (normalerweise durch Gebet und/oder

Versenkung) vor dem Hintergrund des christlichen Verstaendnisses.

Es gibt viele mystische Methoden, die im Laufe der Jahrhunderte entwickelt wurden, und keine davon ist annaeherdend so kraftvoll oder mysterioes wie das „**heilige Herz Jesu**“.

Obwohl die christliche Schablone, so wie sie uns durch die Kirche weitergegeben wird, Leiden und Selbstverleugnung verlangt, ist das mystische Wissen um das heilige Herz in manchen Punkten aehnlich der tibetisch- tantrischen Anschauung des Chenresig, des Buddhas des unendlichen Mitgefuehls.

Beide, **Christus und Chenresig haben auf das Leiden der Menschheit geantwortet**. Und in der Praxis des christlichen Mystizismus und des Buddhistischen Tantra ist das **Herz der Brennpunkt fuer machtvolle Meditation und mystische Versenkung**. Fuer einen christlichen Mystiker in der Glueckseeligkeit mystischer Versenkung wird ihr oder sein Herz buchstaeblich zum Herz Jesu. Und durch diese Verschiebung der persoenlichen Identitaet zu einer spirituellen Identitaet wird der Mystiker aufgesogen in einen unermesslichen Ozean aus Liebe – „**agape**“, **Gottes unermessliche und unendliche Liebe fuer diese Welt**. Nun, ob jemand an solche Wahrnehmungen glaubt oder nicht, oder ob man an den gleichen Gott glaubt oder nicht, ist hier nicht so wichtig. Was hier herausragend ist, ist die Tatsache, dass das Erleben der goettlichen Liebe eine **universelle Erfahrung in praktisch allen mystischen Traditionen auf diesem Planeten** ist, besonders wenn das Herz als Brennpunkt der Aufmerksamkeit oder Meditation dient.

Die Neurologie der Liebe

Wie ich oben schon erwaehte, Gefuehle des Miteinander- Verbunden-Seins und ein Sinn fuer goettliche Liebe (**agape**) steigen oft in denjenigen auf, die sich in die mystische Versenkung auf das Herz begeben. Ich glaube, dafuer gibt es einen Grund, der in unserem Gehirn verwurzelt liegt; nun, genauer gesagt liegt er in der **Verbindung zwischen unserem Gehirn und unserem Herzen**.

Wenn wir starke Emotionen erleben, dann wirkt sich das vom Gehirn auf das Herz aus und wieder zurueck zum Gehirn (ein neurologischer feedback-Mechanismus). In der mystischen Versenkung oder Meditation auf das Herz gibt es **klassische Veraederungen in der Wahrnehmung, die vielleicht am besten als Veraenderungen in der Gehirnphysiologie erklart** werden koennen. Mit anderen Worten, **das Gehirn tritt in einen veraenderten Bewusstseinszustand ein durch den Input aus dem Herzen**. Jeder, der Meditation oder Gebet/Versenkung auf das Herz praktiziert hat, weiss, worueber ich hier spreche. So genuengt es im Moment zu sagen, dass Meditationen mit dem Fokus auf das Herz oft einen **Sinn von ausgedehntem Raum, ein Gefuehl des Schwebens, des Gluecklich-Seins, der Ekstase, sowie einen Sinn fuer die Einheit mit allem Leben mit sich bringen**. Solche Wahrnehmungen zeigen radikale Veraenderungen in den Gehirnverarbeitungsprozessen an und sind sehr verbreitet in vielerlei Arten von mystischen Erfahrungen.

Realitaetshappen

Nun, in unserer hektischen Alltagswelt scheinen solcherlei Erfahrungen fernab von der Realitaet des Lebens. Ich meine, wer komplett damit beschaefigt ist, gerade mal das Essen

auf den Tisch zu bringen und fuer den Unterhalt seiner Familie zu sorgen durch die Ausuebung von zwei oder drei Jobs, der wird vermutlich an mystischen Einsichten nicht besonders interessiert sein. Ich erinnere mich an einen wundervollen Leitspruch, der den Hopi zugesprochen wird: **„Gib Dir keine Muehe, mir etwas zu zeigen, wenn es keinen Mais wachsen laesst!“**

Nun, das, was ich hier teilen moechte, laesst Mais wachsen, oder, um etwas praeziser zu sein, es erschafft ganz praktisch – **Wohlbefinden**. Wohlbefinden ist eines der neuesten Modebegriffe unserer modebewussten, schnell-lebigen pomodoro (post-modernen) Gesellschaft. Wellness-Zentren poppen ueberall auf wie „Pizza-Huete“ oder „Dunkin’ Doughnuts“. Sie kennen vermutlich den Witz: „Zen-Kunst! Erleuchtung in einer Stunde!“

Wir Pomos tendieren zu dem Gedanken, dass wir alles schneller und besser bekommen koennen, wenn wir dafuer bezahlen. Aber Wohlbefinden kommt nicht allein von einer korrekt ausgefuehrten therapeutischen Massage einmal die Woche, oder durch Akkupunktur, oder durch die Pilatusarbeit, oder durch den Genuss einer der neuesten Gesundheits-Trend-Diaeten oder Nahrungsergaenzungsmitteln, die auf dem Markt auftauchen. Viele von diesen Dingen sind natuerlich gut, aber wellness ist etwas wesentlich komplexeres als das.

Sowohl die Forschung als auch die allgemeine Uebereinstimmung zeigen an, dass **jemand, der sich wohl fuehlt, auch seinen Job (seine Jobs) besser ausueben wird und mehr Erfolg hat**. Und waehrend ein Teil unseres Gefuehles von Wohlbefinden unzweifelhaft ein **Ergebnis von guter Ernaehrung und weise eingesetzten Uebungspraktiken** ist, hat sie doch auch eine starke emotionale Komponente. **Kohaerente Emotionen spielen eine grosse Rolle** in unserem subjektiven Gefuehl von Wohlbefinden. Und, schauen wir klar hin, unser modernes Leben ist ein Ozean an Nicht-Kohaerenz. Das moderne Leben gibt uns eine Menge an Moeglichkeiten, uns, nun, ...mies zu fuehlen. Eingebildete und reale Feinde stehen vor unserer Tuer. Wenn man in einer Stadt lebt, macht man sich Sorgen um seine Kinder, sobald sie aus der Tuer gehen. Meine Guete, man sorgt sich auch um sie, wenn man in den schlaefrigen Vororten wohnt.

Die Geschwindigkeit unseres modernen Lebens ist so schnell geworden, dass wir keine Zeit mehr finden um zu rasten, fuer einen Tagtraum, um ein besonderes Mahl zuzubereiten oder um wertvolle Zeit mit unseren Familien und Freunden zu verbringen. Ich glaube sogar, dass unsere Pomo-Bessenheit von der Schnelligkeit eine Art psychische Krankheit ist. Als Gesellschaft heben wir sozusagen gerade mit dem Raumfahrtschiff ab, und wir zahlen einen enormen Preis dafuer.

Stress und Gesundheit

Unser Immunsystem arbeitet nicht mehr effektiv, wenn wir uns anhaltendem Stress aussetzen. Kurz-anhaltender Stress ist okay; ein bisschen Stress ist sogar gut fuer unser biologisches System. Aber wenn der Stress immer weiter fort dauert, dann wird er zerstorerisch. Stresshormone wie Adrenalin erhoehen den Blutdruck und aktivieren die klassische Kampf- oder Flucht-Reaktion. Wenn dies zu lange anhaelte, dann **zehrt es unsere Energiereserven auf und kann zu einer Reihe von Immunschwierigkeiten und sogar mentalen Problemen fuehren**. Ich habe einige Aerzte-Freunde, die mir erzaehlen, dass ihre Praxen

ueberschwemmt werden mit Menschen, die unter den Folgen von lang anhaltendem Stress leiden.

Mehr und mehr Menschen zeigen Anzeichen von chronischen Stress-Erkrankungen und die generelle Prognose fuer unsere Gesellschaft ist nicht gut. Ich sehe nicht, dass sich der allgemeine Stresspegel in der nahen Zukunft auf magische Weise senken wird. Und **wenn der allgemeine Stress-Level nicht abnehmen wird, dann tun wir besser etwas fuer unseren persoenlichen Stress-Level**.

Es gibt viele Arten, mit Stress umzugehen – **maessige Uebungen, das Vermeiden oder starke Reduzieren von koffeinhaltigen und zuckerzusatzhaltigen Nahrungsmitteln** sind die typischen Lebensumstellungen, die helfen. Die Forschung zeigt ebenfalls deutlich, dass Menschen, die wenigstens **zwanzig Minuten am Tag „meditieren“**, weniger Stress-Hormone in ihrem Blut haben (eine gute Sache!) als die, die das nicht tun.

Der Grund dafuer ist der **Zuwachs an alpha-Aktivitaet im Gehirn**, die eine **Senkung des Blutdrucks und der Herzschlagfrequenz, der Atemfrequenz und der Muskelanspannung** mit sich bringt. Kurz gefasst, der Koerper bekommt eine Pause, und diese Art von Entspannung ist qualitativ verschieden von der Art der Erholung, die wir im Schlaf bekommen. Ich schlage vor, jeder probiert das fuer sich selbst aus. Nehmen Sie sich taeglich zwanzig Minuten fuer eine Auszeit von Ihrem strammen Arbeitspensum, bevorzugterweise sogar zweimal taeglich. Innerhalb von ein paar Wochen werden Sie eine **deutliche Verbesserung Ihrer Stimmungslage und Ihrem Sinn von Wohlbefinden bemerken**. Fuer die, die mit Meditation nicht bekannt sind, oder ueberhaupt nicht wissen, wie sie beginnen koennen, habe ich eine Meditation angehangen – **The Celestial Gate** (die Himmelspforte) genannt. Es ist eine simple, jedoch aeusserst wirkungsvolle **taoistische Meditation**, die sogar fuer diejenigen funktioniert, die von sich sagen, sie koennten nicht meditieren.

Es gibt noch eine andere Art und Weise, um Stress positiv zu beeinflussen, und sie hat wieder mit dem Herzen zu tun.

Das heilende Herz

Kohaerente Emotionen, wie zB. Wertschaetzung, Liebe, Dankbarkeit, Freude usw. haben eine wohltaetige Wirkung auf unser Gefuehl von Wohlbefinden.

Inkohaerente Emotionen auf der anderen Seite haben eine zerstorerische Wirkung, wenn sie chronisch erlebt werden. Die meisten von uns erleben inkohaerente Emotionen von Zeit zu Zeit, solche wie Aerger, Angst, Misstrauen usw. Sie scheinen eine „normale“ Reaktion auf die ups und downs des Lebens zu sein.

Jemand tut etwas, um Sie zu aergern. Jemand verletzt Ihre persoenlichen Grenzen auf gewisse Weise. Vielleicht hat jemand etwas weggenommen oder Ihren Namen besudelt.

Wut ist eine normale Reaktion unseres Saeugetierhirns auf Bedrohung. Wenn Affen und Paviane erzuert sind, fletschen sie ihre Zaehne, beissen auf Sachen herum und gebaerden sich wie wild. Tatsaechlich verhalten sich alle Primaten aehnlich. Wir sind (trotz all unserer Selbsttaeuschungsmanoever) immer noch Saeugetiere. Wir teilen mit ihnen aehnliche neurologische Reaktionsmuster.

Und eines dieser Muster besagt, dass Wut oder Angst kurzfristig ein brauchbares Reaktionsmuster auf Verletzungen seiner Grenzen sind. Doch wenn solche inkohaerenten Gefuehle langfristig erlebt werden, schaffen

sie eine Art von Chaos in unseren inneren Systemen. Wir fallen aus unserer Harmonie und unsere Koerper produzieren Kaskaden von Hormonen, die mit Stress in Beziehung stehen. Unsere Systeme zahlen einen hohen Preis dafuer, bis hin zu physischen Stress-Symptomen und/oder Krankheiten.

Kohaerente Emotionen auf der anderen Seite bringen uns zurueck zu einem Gefuehl von innerer Harmonie. Und unsere Koerper antworten entsprechend. Unser Level an Stress-Hormonen geht zurueck und ein Gefuehl von Wohlbefinden stellt sich wieder ein.

Auf sehr fundamentale Art und Weise steigern wir unser Wohlbefinden, wenn wir kohaerente, „harmonische“ Emotionen erleben. Und ebenso anders herum, wir untergraben unser Wohlbefinden, wenn wir chronische Zustaeude von Inkohaerenz erleben – egal, ob in unserem Inneren oder in unserer Umgebung.

Und hierin liegt der Hund begraben. Die meisten von uns erleben positive Emotionen, wenn es, wie ich schon sagte, einen Grund dafuer gibt. **Es kommt uns nicht in den Sinn, dass wir aus uns selbst heraus willkuerlich damit beginnen koennten, diesen Zustand zu erschaffen, ohne dafuer einen aeusseren Grund zu haben.** Mit anderen Worten man kann die **ausgleichende Wirkung des Gefuehls der Wertschaetzung einfach dadurch erfahren, dass man sich dafuer entscheidet!** Man braucht keinen Grund dafuer. Nun, manchen Leuten mag das etwas seltsam vorkommen.

Warum um alles in der Welt wuerden Sie so etwas tun wollen? **Der Grund hierfuer liegt in dem Miteinander-Verbunden-Sein unseres Koerpers mit unserem Denken.** Die simple Wahrheit besteht darin, dass, **wenn wir gefuehlsmaessig etwas Positives erleben, es gleichzeitig einen positiven Effekt auf unseren Koerper sowie unser Denken hat.**

Die Forschung hat gezeigt, dass unsere mentalen Faehigkeiten sich verbessern im Angesicht von kohaerenten Emotionen, und dass sie sich verschlechtern im Angesicht von inkohaerenten Emotionen. In anderen Worten, **wer sich dafuer entscheidet, sich gut zu fuehlen, der belohnt sich mit verbesserten Gehirnfunktionen.**

Die Idee, dass wir vielmehr dazu in der Lage sind, uns willentlich fuer ein bestimmtes Gefuehl zu entscheiden, als das dem Zufall zu ueberlassen, ist fuer manche Menschen etwas Revolutionaeres. Es macht aber trotzallem Sinn. Hoffentlich habe ich auf angemessene Art und Weise einiges aus wissenschaftlicher Sicht und aus dem Kontext fuer kohaerente Emotionen heraus diskutiert. Und hoffentlich verstehen Sie, warum Sie sich in Ihrem Leben dieser schoepferischen Arbeit wie dem Erschaffen des Gefuehls der Wertschaetzung widmen koennten. Jetzt moechte ich die Art und Weise besprechen, wie man es tun koennte.

Kunst und Kuenstler

Kunst ist in erster Linie ein persoenlicher Ausdruck. Nichts ist festgelegt. Was der eine fuer Kunst haelt, ist fuer einen anderen Abfall. Schauen Sie in irgendein Museum mit moderner Kunst und Sie werden hoechst wahrscheinlich sehen, wovon ich spreche.

Ebenso ist die Kunst, ein spirituelles Leben zu fuehren, nicht viel anders. Also, **wie jemand als der Kuenstler (oder Schoepfer, wer diesen Ausdruck bevorzugt) seines Lebens seine Kunstform (sein Leben) erschafft, ist eine Frage des persoenlichen Stils.** Mit anderen Worten: es gibt so viele

Moeglichkeiten, ein Leben zu gestalten, so viele Wege, um Erleuchtung zu erlangen.

Ich werde einige Vorschlaege einbringen. Es sind einfach nur Vorschlaege. Sie wurden geboren aus meinen eigenen persoenlichen Triumphzuegen und Fehlschlaegen, als ich versuchte, dieses Thema in mein Leben zu integrieren. Und ich wuerde mich kaum als eine Autoritaet bezeichnen. Ich bin wie Sie ein Student des Lebens, und um ehrlich zu sein, manche Dinge haben sich seit meiner High-School-Zeit nicht wesentlich veraendert. Ich finde mich manchmal noch immer den Launen des Lebens unvorbereitet gegenueberstehend. Dennoch habe ich einige Muster gefunden, und manche der „Kunstmateriale“, die ich benutzt habe, funktionieren besser als andere. Sowie Sie meine Vorschlaege ausprobieren, moegen Sie vielleicht Wege finden, auf denen Sie besser voranschreiten koennen. Wenn dem so ist, bravo! **Seien Sie der Sir Edmund Hillary** (einer der Erstbesteiger des Mt. Everest) **Ihres eigenen Lebens. Wagen Sie sich dorthin, wo Sie niemals zuvor hingingen. Probieren Sie Sachen aus, die Sie sich niemals vorstellen koennten. Sie koennen sich nur weiter entwickeln, und Ihr Wagemut wird Ihre Umgebung bereichern.** Und wenn Ihre Freunde Sie nicht darin unterstuetzen, „Ihr Leben zu wachsen“, nun, dann schlage ich vor, Sie finden neue Freunde.

Wie es getan werden kann

Von all den moeglichen kohaerenten Emotionen, die man benutzen koennte, fand ich heraus, dass die meisten Menschen zu dem **Gefuehl der Wertschaetzung** am leichtesten den Zugang finden. Dieser Prozess besteht aus mehreren Schritten, aber lassen Sie mich ein paar Sachen vorher besprechen.

Sie fuehlen nicht Wertschaetzung fuer etwas im Aussen, fuer etwas Aeusseres in Ihrem Leben. Das Gefuehl ist nicht davon abhaengig, was Sie in diesem Moment gerade erleben. Mit anderen Worten, Sie koennten gerade eine ziemlich miese Zeit haben, einen sehr schwierigen Augenblick, und koennten dabei immer noch das Gefuehl von Wertschaetzung erleben. Dieses **Auswaehlen der Kohaerenz ueber die Inkohaerenz** ist kein Versuch, die „Realitaet“ zu vermeiden (was auch immer das ist). Es ist vielmehr der **Versuch, auf eine hoehere Frequenz oder Schwingungsebene zu kommen.** Ihre momentane Lebenssituation, wie auch immer sie aussehen mag, ist kein Hindernis zu diesem Prozess, es sei denn, Sie machen eines daraus. Wenn Ihnen wirklich gerade das Wasser bis zum Hals steht, haben Sie sicher eine Menge Geschichten und Erklarungen, warum Sie gerade nicht ein Gefuehl der Wertschaetzung aufbringen koennen. Erinnern Sie sich dann daran, dass Sie nicht Wertschaetzung fuer das aufbringen sollen, was gerade in Ihrem Leben passieren mag. **Sie entscheiden sich fuer das Gefuehl der Wertschaetzung um ihrer selbst willen, ohne dafuer im Aussen einen Grund zu benoetigen. Sie fuehlen es, weil Sie sich dafuer entscheiden!**

Der erste Schritt besteht fuer die meisten Menschen darin, **sich an etwas aus ihrer Vergangenheit zu erinnern, fuer das Sie Wertschaetzung empfunden haben.** Wenn Sie einmal gelernt haben, das Gefuehl der Wertschaetzung willkuerlich aufzurufen, dann werden Sie nicht mehr zu der Erinnerung an ein Ereignis zurueckzugehen brauchen. Sie werden einfach in die Wertschaetzung hineingehen. Aber wenn das alles neu fuer Sie ist, dann werden Sie es vielleicht leichter finden, zuerst zu einer Erinnerung zu gehen.

Nun, eine geringe Anzahl von Menschen finden es extrem schwierig, irgendetwas in ihrer Vergangenheit zu finden, fuer das sie Wertschaetzung empfinden koennten. Es ist unwahrscheinlich, aber moeglich. Falls Sie solch ein Mensch sind, dann schlage ich vor, Sie gehen in eine **Fantasie**.

Stellen Sie sich vor, Sie wuerden etwas besitzen oder etwas erleben, fuer das Sie Wertschaetzung empfinden koennten! Das einzig wirklich seltsame daran ist, dass **Ihr Nervensystem auf reale sowie auf eingebildete Ereignisse gleichermaßen antworten wird**. Deshalb koennen Sie die Wohltat einer kohaerenten Emotion, wie zB. des Gefuehles der Wertschaetzung, geniessen, auch wenn Sie sie nie „real“ erlebt haben.

Nachdem Sie die Erinnerung haben aufleben lassen, machen Sie sie lebendiger und realer. Stellen Sie sich vor, Sie stunden in der selben Situation, Sie wuerden tatsaechlich wieder da **sein**. **Tun Sie so, als koennten Sie die Situation wieder sehen, die Geraeusche hoeren, Sie fuehlen die physischen Empfindungen, und, natuerlich, das Gefuehl der Wertschaetzung**.

Dann, wenn Sie ein klares Gefuehl von Wertschaetzung haben, lassen Sie die Details dieser **Erinnerung verblassen**, so dass Sie schliesslich nur noch bei diesem Gefuehl (Wertschaetzung) sind. Moeglichweise brauchen Sie ein paar Anlaeufer, bis Sie eine klare Wahrnehmung davon haben. Wiederholen Sie die Prozedur einfach so lange, bis sie da ist. Dies hier ist eine Art Erwerbung von neuen Faehigkeiten, gerade so, wie man Fahrradfahren, oder jede andere Art von neuer Aktivitaet lernt. Ich hasste es immer, wenn meine Lehrer mir das in der Schule gesagt haben, aber, nun ja, ich habe das fuer wahr befunden: **Uebung macht den Meister**. Nachdem Sie ein klares, bestimmtes Gefuehl von Wertschaetzung erlangt haben, **ruhen Sie sich sozusagen einfach ein paar Minuten** lang darin aus. **Bemerken Sie, was mit Ihrem Atem geschieht**, mit seiner Frequenz und seiner Tiefe. Bemerken Sie, was mit ihrem **Mass an Muskelanspannung passiert** (d.h., fuehlen Sie sich entspannter?). Und bemerken Sie, wie die **Qualitaet Ihres Denkprozesses** sofort danach war.

Experimentieren Sie damit, fuer laengere und **laengere Intervalle** in dem Gefuehl der Wertschaetzung zu verweilen. Tatsaechlich koennten Sie eine Art Spiel mit sich selbst spielen. Als Ergaenzung zu einer „Kaffeepause“, oder sogar statt dessen, probieren Sie eine „**Wertschaetzungspause**“. Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit, das Gefuehl wachzurufen und ruhen Sie dann darin. Lassen Sie sich davon erfrischen, dass es Sie in ein Gefuehl von innerer Harmonie bringt. Das coole an dieser Art von inneren Arbeit ist, dass man es **ueberall** machen kann. Sie brauchen nicht Ihre Augen zu schliessen oder in der Lotusposition zu sitzen, oder Raeucherstaebchen abzubrennen oder irgendwelche Anrufungen zu singen. Sie koennen es tun, **waehrend Sie einkaufen oder Autofahren**. Wie Sie sehen werden, ist es ziemlich einfach zu tun.

Nun, das seltsame an emotionalen Zustaenden ist, dass sie eine **starke Anziehungskraft** zu erschaffen scheinen. Diese Anziehungskraft ist eine **Magnet-Feld-Wirkung, die solche Situationen anzieht, deren emotionale Faerbung sie spiegelt**. Wenn Sie sehr oft stinksauer sind, werden Sie eine erstaunliche Menge an Gelegenheiten dafuer haben.

Kohaerente Emotionen erschaffen ebenfalls diese Anziehungskraft. Wenn Sie genuegend Wertschaetzung aus sich selbst heraus erschaffen, wird das in Ihnen und aus sich selbst heraus eine Anziehungskraft erschaffen, die Situationen zu Ihnen hinziehen wird, die ihrerseits ebenso

Wertschaetzung hervorrufen. Um hier jetzt exakt zu sein, ich bin nicht sicher, ob das bedeutet, dass tatsaechlich mehr positive Situationen in unserem Leben erschaffen werden als Folge dieser Anziehungskraft, oder ob wir einfach mehr dazu in der Lage sind, die positiven Situationen wahrzunehmen.

Aber in jedem Fall bietet das Leben dann mehr Situationen an, um in dem Gefuehl der Wertschaetzung zu sein.

Dankbarkeit

Erst kuerzlich hatte ich auf meiner Reise nach Tibet die Gelegenheit zu einer privaten Audienz mit einigen Gelugpa-Moennen, zusammen mit ihrem Gesangsmeister. Mit Hilfe eines Uebersetzers diskutierten wir kurz die fundamentalen Punkte des tibetischen Obertongesanges, sowie einige esoterische Fragen, die ich in Bezug auf ein paar Feinheiten in dem tibetischen Tantrasystem hatte. Ich werde mich immer daran erinnern, wie ich in diesem oberen Raum des Klosters inmitten dieser aussergewoehnlichen Wesen sass und auf den atemberaubenden Hintergrund des Himalaja blickte. Ich fuehlte waerlich Dankbarkeit.

In meiner Tasche war ein riesiger, und ich meine tatsaechlich auch riesiger, Schokoladenriegel, den ich in Katmandu vor unserem Flug nach Lhasa gekauft hatte. Als ich die Zusammenkunft verliess, griff ich in meine Tasche und reichte dem Gesangsmeister den Riegel, der sich auf die typische tibetische Art verbeugte.

Es dauerte ungefaehr fuenfzehn Minuten, bis meine kleine Begleittruppe und ich den Weg zurueck zum Ausgang gefunden hatten. Als wir aus dem dunklen Vorzimmer in die gleissende tibetische Sonne traten, bemerkte ich die leere Suessigkeitenverpackung auf dem Boden. Die kleine Gruppe der Moenche hatte uns ueberholt und alle kauten an der Schokolade. Ihre Gesichter in Glueckseeligkeit kicherten sie ob der Fuehle. Sie wiederholten dauernd – „Tom, Tom,“ und zogen dabei das m in die Laenge.

Als unsere Gruppe spaeter ein Nonnenkloster besuchte, schenkten viele Wollsocken an die Gemeinschaft. Man konnte glauben, die Nonnen haetten im Lotto gewonnen. Ekstatisch zeigten sie sich gegenseitig ihre Geschenke und lachten und winkten uns auf Wiedersehen.

Judi und ich haben mittlerweile den Globus ganz schoen oft umrundet. Unsere Arbeit brachte uns in die wohlhabensten Zentren von Europa und Asien und in einige der aermsten Gegenden, die man sich vorstellen kann. Wir beide fanden es seltsam, dass oft die, die so viel haben, so unzufrieden sind, waehrend die mit so wenig oft die groesste Freude und Wertschaetzung fuer die kleinsten Sachen finden.

Es gibt einen seltsamen Fluch, der einen ueberkommt, wenn man in einem reichen und wohlhabenden Land wohnt. Statt dass wir das ganze schaezten, was wir haben, scheinen wir davon besessen zu sein, immer mehr bekommen zu muessen. Und so beende ich diesen Artikel mit dem Naheliegenden. Ich habe einiges von der Wissenschaft und der Mystik hinter der Kunst der Wertschaetzung diskutiert. Ich habe gezeigt, wie Sie diesen positiven Bewusstseinszustand erschaffen koennen, ohne dafuer einen aeusseren Anlass zu benoetigen. Und ich habe besprochen, wie dieser mentale/emotionale Zustand uns bei unserem Aufstreben des Bewusstseins behilflich sein kann.

Der naheliegendste Gebrauch des Gefuehls der Wertschaetzung ist es also, **ganz einfach fuer die kleinsten Dinge des Lebens dankbar zu sein**. Denn darum, so glaube ich, geht es am meisten.

Anhang

The Celestial Gate – Die Himmels-Pforte

Die Celestial Gate Meditation basiert auf dem Wissen um „**Drachepunkte**“. Drachepunkte sind Orte, an denen Chi-Linien zusammenlaufen, an denen eine Form von Chi auf eine andere trifft. Es gibt einige Drachepunkte im menschlichen Koerper. Die Celestial Gate ist nur einer davon. **Hier trifft die kosmische Energie** (eine sehr subtile Form von Energie), **die in den Koerper hineinfliesst, auf die Erdenergie des Koerpers selbst**. Deshalb ist dieser Punkt eine energiereiche Zone, und Taoistische Weise haben schon vor langer Zeit herausgefunden, wie man davon Gebrauch machen kann.

Setze Dich bequem hin und schliesse Deine Augen. Du kannst Dich hinlegen, wenn Du moechtest, nur einige Leute wird das zum Einschlafen bringen.

Einen Moment lang bemerke einfach Deinen Atem.

Veraendere ihn nicht, nimm ihn einfach nur wahr.

Bemerke den Rhythmus und die Tiefe Deines Atems.

Dann bemerke nach einem Moment den Raum etwa zwei Fingerbreit hinter der Nasenwurzel. Stell Dir vor, es gaebe hier eine Oeffnung, die ca. zwei Quadratzentimeter gross ist. Das ist die Celestial Gate.

Du haelst einfach Deine Aufmerksamkeit darauf.

Konzentriere Dich nicht darauf. Nimm sie einfach nur wahr. Wenn Gedanken oder Fantasien kommen, ist das kein Problem. Lass sie einfach ihres Weges ziehen. Behalte einfach einen Teil Deiner Aufmerksamkeit auf diese Oeffnung gerichtet. **Du kannst nebenbei alles denken, was Du willst, und diese Praktik wird trotzdem so lange funktionieren, wie ein Teil Deiner Aufmerksamkeit auf diese Celestial Gate, diese Oeffnung gerichtet ist.**

Waehrend Du Dich weiterhin auf die Pforte fokussierst, wirst Du **eventuell bemerken, wie die Ganken scheinbar weniger werden**. Nach einer Weile wird **mehr Raum zwischen den Gedanken oder Fantasien** sein. Und **vielleicht werden sie irgendwann alle miteinander verstummen**, wenn auch vielleicht nur zeitweise.

Waehrend dieser Momente bemerkst Du vielleicht, dass **Dein Atem aufhoert oder sehr flach geworden ist**. Das ist eine natuerliche Reaktion, die anzeigt, dass Du eine **tiefere Ebene von innerer Stille erreicht hast**. In diesen tiefsten Zustaaenden von innerer Stille gibt es keinen Atem und keinen Gedanken und **hier findet der Kontakt mit dem „Tao“** (unserem wahren Selbst, Am.d.Ueb.) statt.

Wenn man ca. fuenf Minuten lang dabei bleibt, bekommt man normalerweise ein klares Gefuehl davon, wie diese Praktik die innere Wahrnehmung veraendert. Anfaenger brauchen gewoehnlich einige Minuten, um in diese leichteren Zustaaende von mentaler Stille kommen. Aber mit der Zeit werden diese Abschnitte laenger und man fuehlt sich sicherer darin, wie man diese tief entspannenden Zustaaende im Bewusstseins erreichen kann. Die Forschung hat gezeigt, dass **solche Stille-Praktiken wie diese sehr effizient den negativen Folgen von Stress entgegenwirken**.

Einfach **zwanzig Minuten sitzen, ein oder zweimal pro Tag**, koennen einen entscheidenden Unterschied in Deinem sonstigen Gefuehl von Wohlbefinden ausloesen.

Copyright 2003 Tom Kenyon

Es duerfen Kopien gemacht werden, wenn nichts am Text geaendert, hinzugefuegt oder weggelassen wird.

Uebersetzt aus dem Englischen von Gisa Feder, Oktober 2003