

# DAS WOHNEN IN UNS SELBST

In unserer Serie »Schöner leben – Impulse für mehr Achtsamkeit« geht es in diesem Monat um das Wohnen in uns selbst. Als ausgebildete Hakomi-Therapeutin gibt Helene Hartmann Tipps und Tricks für ein erfülltes Leben.

**Neptun: Was ist Hakomi?**

**H. H.:** Hakomi ist erfahrungsorientierte Körperpsychotherapie. Zentrales Element ist die Methode der Achtsamkeit. Heute ist die Achtsamkeit in aller Munde. Bereits vor über 30 Jahren hat Hakomi die Achtsamkeit entdeckt. Es geht einfach darum, zu schauen wer man wirklich ist. Und zwar um den gesamten Menschen: Hakomi verbindet Körper, Sinne, Seele und Geist und nimmt den Menschen in seiner Ganzheit wahr.

**Neptun: Gibt es eine zentrale Botschaft?**

**H. H.:** Ja, neueste Studien aus Wissenschaft und Forschung liefern immer mehr Beweise, die belegen, was in fernöstlichen Kulturen selbstverständlich ist: Das Bewusstsein, dass Körper und Geist eine Einheit bilden. Auch die westliche Medizin kommt immer mehr dahinter, nicht mehr einzelne Symptome oder Krankheiten isoliert zu sehen, sondern die Gesamtzusammenhänge zwischen Körper und Geist wieder zu entdecken.

**Neptun: Was bedeutet das für den Einzelnen von uns?**

**H. H.:** Wir müssen auf unseren Körper hören und wieder lernen, uns selbst zu lieben. Mit allen scheinbaren

Ecken und Kanten. Das ist der Schlüssel für ein erfülltes Leben. Wir können uns die schönsten Häuser bauen, aber unser erstes und letztes Zuhause wird immer unser Körper bleiben, unser persönlicher Palast.

*»Sich selbst zu lieben ist der Beginn einer lebenslangen Romanze«  
Oscar Wilde*

**Neptun: Wie geht das konkret?**

**H. H.:** Nehmen wir den Valentinstag. Für unsere Liebsten denken wir uns großartige Überraschungen aus. Aber Hand aufs Herz: Wann haben wir uns selbst das letzte Mal etwas Gutes getan? Oft bleiben wir auf der Strecke, weil wir so sehr damit beschäftigt sind, die Erwartungen anderer zu erfüllen. Wir müssen einfach wieder lernen, mehr auf uns, unseren Körper und unsere Bedürfnisse zu achten. Nicht umsonst sind Wellnesshotels so beliebt, in denen wir Entspannung für Körper und Geist suchen.

**Neptun: Klingt einfach. Ist es aber sicher nicht. Oder?**

**H. H.:** Wie immer im Leben sind



die einfach erscheinenden Dinge oft die schwierigsten. Ich mache immer wieder die Erfahrung, dass es meinen Klienten unendlich schwerfällt, sich an Situationen im Leben zu erinnern ohne diese gleich zu bewerten. Annehmen, Verständnis zeigen – das tun wir meist immer nur für andere. Aber nie für uns selbst. Wir nehmen Rücksicht auf alle möglichen Befindlichkeiten, gehen aber immer wieder mit uns selbst am härtesten ins Gericht. Wir schenken Fremden ein Lächeln in Bus und Bahn. Doch für unser eigenes Spiegelbild haben wir meist keins übrig. Schenken Sie sich doch mal ein Lächeln, wenn Sie das nächste Mal in den Spiegel schauen. Solche Momente, die vielleicht nicht mehr als einen Wimpernschlag lang sind, machen uns glücklich. Nörgeln und Jammern ist einfach. Die guten Seiten in sich zu sehen, das ist die Kunst.

## ÜBER DAS RÄTSEL DER HOPI-INDIANER

In der Sprache der Hopi-Indianer bedeutet Hakomi »Wer bist Du?«. In der heutigen Zeit fragen wir leider viel zu oft »Was hast du?«. Wir definieren uns über Beruf, Familie und Besitz. Wir sind auf der Jagd nach mehr und mehr. Und es ist nie genug. Beschäftigen wir uns aber mit der Frage, wer wir sind, entdecken wir unser wahres Selbst, finden zu uns. Zu unserer Einzigartigkeit, zu unserer Großartigkeit.

**Ein Westfale auf Spurensuche** Ende der 1880er Jahre reiste Aby Warburg ins Reich der Hopi-Indianer und berichtete vom Schlangenritual: Er sah mit eigenen Augen Stammesrituale für den indianischen Wetterzauber mit der Schlange als

Symbol des Blitzes. Der Wissenschaftler verglich die Mythologie der Indianer mit der alteuropäischen. Bei beiden Kulturen steht die Schlange für den Kreislauf von Leben und Tod. Die Schlange häutet und verändert sich, aber bleibt trotzdem dieselbe. Die Vorfahren des berühmten Kulturwissenschaftlers und Kunsthistorikers Aby Warburg stammten aus dem italienischen Bologna. Im 17. Jahrhundert wanderte die Familie nach Deutschland in Paderborns früheren Nachbarkreis Warburg aus. Aus Verbundenheit zu Westfalen behielt die Bankiersfamilie den Namen.

## 1 SINNE SCHÄRFEN

Schärfen Sie Ihre Sinne. Starten Sie den Tag mit einer Tasse Kaffee? Beziehen Sie Ihre Sinne mit ein! Ihre Hände spüren die Wärme durch das Porzellan, ihre Nase schnuppert das Aroma. Konzentrieren Sie sich auf diese Eindrücke, auf das gegenwärtige Fühlen und Erleben. So tanken Sie Kraft für den Tag.



## 2 LOSLASSEN

»Wenn Du entdeckst, dass Du ein totes Pferd reitest, steig ab«, sagt ein indianisches Sprichwort. Oft sitzen wir aber noch fest im Sattel und können oder wollen nicht loslassen, weil wir uns an etwas klammern. Sei es eine unerwiderte Liebe, ein unerreichbarer Traumjob oder die Beförderung, die in letzter Sekunde die Kollegin bekommen hat. In der Rückschau entpuppen sich große Krisen im Leben oft als Chance mit ungeahnten Möglichkeiten. Vielleicht war der unerreichbare Traumjob in Wirklichkeit gar nicht so toll und stattdessen die Fortbildung die richtige Entscheidung. Oder Sie sind im Nachhinein glücklich, in der alten Abteilung geblieben zu sein, weil sich plötzlich noch bessere Aufstiegschancen auftun. Mein Tipp: In Krisenzeiten einfach loslassen. Die Krise ist da, aber es liegt in unserem Denken, Fühlen und Handeln, wie wir mit einer Situation umgehen. Loslassen bedeutet, sich nicht an negative Gefühle zu klammern, sondern sich nach Perspektiven umzuschauen.

## 3 SCHÖNE MOMENTE SAMMELN

Raus aus dem Bürodress, rein in Jeans oder Jogginghose und flugs auf's Sofa gekuschelt. Dann folgt die Berieselung durch Radio, Fernsehen oder Internet. Schade, denn so ziehen die Tage spurlos an uns vorbei. Mein Vorschlag: Lassen Sie den Tag Revue passieren! Worüber haben Sie sich besonders gefreut? Seien Sie dankbar für die schönen Augenblicke. Viele Menschen führen auch ein Glückstagebuch, in dem sie die kleinen Freuden des Alltags aufschreiben. Reingeklebte Konzert- und Kinokarten und die Botschaft aus dem Glückskeks erinnern uns an durchtanzte Nächte, den berührenden Film oder den lustigen Abend mit Freunden beim Chinesen.



## 4 ATMEN

»Ruach« – Auf Aramäisch, der Muttersprache Jesu, bedeutet Ruach Atem und Geist. »Ruach d' Kudsha«, der Heilige Geist, ist also gleichzeitig der heilige Atem. Nehmen Sie sich jeden Tag Zeit für ein paar Minuten bewusstes Atmen. Konzentriertes Ein- und Ausatmen entschleunigt, entspannt und erdet uns. Bei der Atmung ist die Zwerchfellatmung besonders effektiv. Diese kann man sogar beim Umgang mit Pferden einsetzen, um sie in schwierigen Situationen zu beruhigen.



## 5 BEWEGUNG

Statistisch gesehen liefen die Menschen Anfang des 19. Jahrhunderts etwa zehn Kilometer pro Tag. Heute sind es nur noch rund 600 Meter. Das ständige Sitzen ist für den Körper, besonders für die Wirbelsäule, auf Dauer belastender als eine Gebirgs-Expedition – also raus an die frische Luft. Oder beginnen Sie mit einer neuen Sportart, die Sie schon immer interessiert hat. »Ich habe nicht die Zeit« gilt nicht mehr länger als Ausrede. Zeit haben wir genug. Wir müssen sie uns nur nehmen. In unserem Körper wohnen wir ein Leben lang. Nehmen wir uns die Zeit zur Hege und Pflege.