

Die Mitte und das Ganze

Was geschieht, wenn ich wirklich anwesend bin?

Von Dr. Zuzana Sébkova-Thaller

In östlichen Traditionen wird durch Meditation versucht, zu einer unbeteiligten Beobachtung zu kommen – sei es der eigenen Gedanken oder anderer Phänomene. Im westlichen Denken steht das Ich im Mittelpunkt, getrennt von der übrigen Welt, die es – wie Zuzana Sébkova-Thaller hier darlegt – durch seine geschichtlich geprägte Sichtweise objektivierend wahrnimmt. Die Autorin sucht nach einer Verbindung beider Geistes Traditionen, die eine gestaltende Lebensperspektive aus der Erkenntnis der eigenen Verbindung mit allem anstrebt. Ihr Weg führt über eine tiefe Wahrnehmung der eigenen Gestalt mit ihren drei Hauptachsen, der lebenspendenden Bewegung des Atems und des Herzens als Verbindungspunkt der Achsen und alles verwandelnden Kraft.

ABSTRACT

The centre and the whole

What happens when I am truly present?

By Dr Zuzana Sébkova-Thaller

In Eastern traditions, one tries through meditation to achieve detached observation – either of one's own thoughts or of other phenomena. In Western thinking the self is at the centre of things, separated from the rest of the world. And as Zuzana Sébkova-Thaller here describes, the self perceives the world in an objectifying manner due to its historically influenced perspective. The author seeks a conjunction between the two spiritual traditions that aims for a shaping perspective of life based on the awareness of one's own connectedness with everything. Her path takes one through a profound perception of one's own physical form with its three main axes, the live-giving movement of the breath and the heart as connecting point of these axes, and all-transforming power.

Die meisten Meditationsmethoden konzentrieren die Aufmerksamkeit auf ein Thema, um den Geist zu beruhigen und schließlich dadurch die große Stille zu erreichen – sei es, dass sie ein bestimmtes Thema aufgreifen und darüber »meditieren«, also wesentlich nachdenken, sei es, dass sie den Geist die eigenen vorbeiziehenden Gedanken beobachten lassen oder aber den Geist auf einen bestimmten Punkt des Körpers konzentrieren. Alle diese Methoden dienen dazu, den Geist zu *beruhigen*, um, wenn er still ist, in die Stille zu versinken und die Leere, in der alles eins ist, zu erfahren.

Der buddhistische »objektive« Geist

Stets die einzelnen Komponenten einzeln zu schulen ist, wie erwähnt, der Weg vieler Schulen. Er hat sich also bewährt, auch wenn es nicht einfach ist, den Quantensprung zu schaffen und die Ganzheit

über die Trennung zu erreichen. Was der Buddhismus damit erreicht, ist die »Objektivität« des Geistes – den Abstand, der es erlaubt, den eigenen Gedanken und Gefühlen gegenüber unberührt und objektiv zu begegnen. Das ermöglicht, in die allanwesende Stille einzutauchen und wahrzunehmen, ohne innerlich bewegt zu werden, denn die Gefühlsregung würde die Stille in Wogen verwandeln und den Spiegel des Geistes trüben.

Der westliche objektivierende Geist

Während der östliche buddhistische Geist ein *objektiver*, nicht eingreifender Geist ist, ist der westliche Geist ein *objektivierender*. Wo im Osten der stille Beobachter, da im Westen: der aktive Täter! Spätestens seit dem Ende des Mittelalters hat sich der westliche Mensch angewöhnt, den Geist als ein mächtiges Instrument zur Unterwerfung zu nutzen.

Hat er den Blick auf sich selbst gerichtet, führte das zur Unterwerfung und Verachtung und später zur Verselbstständigung des Körpers; hat er den Blick von sich weggewendet, führte es zur Unterwerfung im Außenbereich.

Das Ich rückt ins Zentrum

Die Zentralperspektive, die am Anfang der Renaissance konstruiert wurde, ist ein sichtbarer Ausdruck der neuen Zeit, in der das »Ich« als mächtiges Subjekt ins Zentrum rückt. Es waren weder die Kriegsausrüstung noch die Soldatenanzahl noch das viele Geld, das den großen Renaissancefürsten die Macht verlieh. Es war der neue Geist in ihnen, der das Auge zu seinem Machtinstrument machte und seinen Blick wie einen Pfeil zu den Dingen schickte, um sich ihrer zu bemächtigen! Die neue Sicht war all-anwesend und ist es heute noch. Alles, was das sehende Subjekt – von subjacere, unterwerfen – sieht, macht es zum »Objekt« der Unterwerfung. Was wir sehen, dessen bemächtigen wir uns – seit der Renaissance und immer noch! Kein Wunder, dass bald nach der Geburt dieses Denkens Kolumbus seine Reise antrat! »Imperialismus des Sehens«!

»Objektiv« und »objektivierend«

Wir sind *nicht objektiv*, wenn wir unberührt etwas aus der Distanz betrachten oder es sogar mit »objektiven Maßstäben« wiegen und messen. Das ist ein großes Missverständnis! Wir sind *objektivierend* – wir unterwerfen uns das, was wir zum Objekt machen, und bemächtigen uns dessen. Das ist der große Unterschied zum buddhistischen Geist, der, in sich ruhend, betrachtet, ohne einzugreifen.

Es liegt im Wesen des westlichen Denkens, sich alles zu unterwerfen, auch sich selbst. Wie jedes in sich geschlossene Denksystem kann es sich selbst in seinem Wesen nicht wahrnehmen und begreifen. Das schafft ein Denksystem nur in den Anfängen – und am Ende, zu Zeiten also, zu denen die Grenzen des Systems als Ganzheit nicht ganz undurchlässig sind.

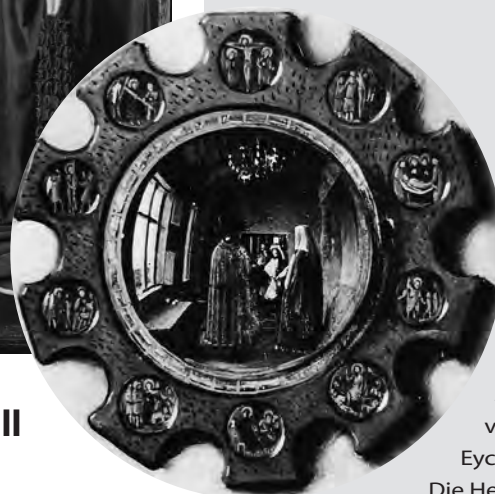
In der ersten Hälfte des 15. Jahrhunderts reflektierte als erster Jan van Eyck das Wesen der neuen Sehweise. In vielen Spiegeln zeigte er die systemimmanente Gefahr, das für alle verborgene Subjekt, das sich, ohne dies zu reflektieren, überall selbst spiegelt. Dem neuen Sehen als »Machtergreifung« stellte er das »Sehen als Liebesakt, als Heilige Hochzeit« gegenüber. Die geschichtliche Entwicklung, die schließlich bei Descartes im »cogito ergo sum« kulminierte, hielt er nicht auf.



Der beginnende Zerfall

Vor mehr als 100 Jahren demonstrierte der Kubismus das Gesetz des einen Blickwinkels – der Zentralperspektive, löste aber nicht die fundamentale Trennung von Subjekt und Objekt auf. Er vervielfachte vielmehr die Subjekte, die alle ihre eigenen Perspektiven haben. Das zerstückelt förmlich das Objekt, zerlegt jedoch nicht das System, sondern offenbart seine letzte Steigerung: die Subjektivität par excellence! Wie viele Subjekte, so viele Wahrheiten, und welche Wahrheit von welchem Subjekt die beste ist, darüber streiten die Subjekte – einzelne wie kollektive – heute noch, unabhängig davon, ob das Objekt daran zugrunde geht. Die Entdeckungen der modernen Wissenschaft entsicherten das System als Ganzes: Die Zeit und der Raum, die festen Größen unseres Systems, wurden relativ, und wo man glaubte, auf das Wesen der Materie zu stoßen, indem man ihr kleinstes Teilchen entdeckte, tat sich ein großes Loch auf. Nicht die weiteren und noch kleineren Teilchen, die man entdeckte, führten zu der weiteren Entsicherung, sondern die Entdeckung, dass zwischen ihnen leerer Raum ist und dass diese »Leere«, die sie verbindet, den allergrößten Teil der sogenannten Materie ausmacht.

Eine nicht materielle Herkunft der Materie? Dazu entdeckte man noch, dass die kleinsten Teilchen nichts Festes sind, sondern dass sie sich in Wellen verwandeln können, und dass ihr Zustand vom betrachtenden Subjekt abhängt. Der Fokus ent-



Jan van Eyck,
Die Heilige Hochzeit

(bekannt als das »Arnolfini-Bildnis«), National Gallery, London. Dort, wo in den zentralperspektivisch gemalten Bildern die Tiefenlinien zusammenlaufen, ist hier ein Spiegel platziert. Er ist das Symbol für Gottes Auge, das als Zeuge und Hochzeitsstifter eine jede Hochzeit zum Sakrament macht. Statt alle Dinge und den Raum den zentralperspektivischen Gesetzen zu unterwerfen, krümmt Jan van Eyck die Raumwände leicht, als würden sie einer Kugel entstammen, um zu zeigen, dass es hier nicht um einen Ausschnitt, sondern um eine Ganzheit geht.

Im Spiegel entdecken wir noch vier Augen zweier Menschen, die mit zeugen. Von ihren Augen aus entfaltet sich der ganze Raum, durch sie ist Gott anwesend und sie sind in ihm – in seinem Blick eingebettet. Es ist der Blick, der alles zu einer runden Ganzheit verbindet, die der Rundspiegel versinnbildlicht.

Die Sprache – ihre Prägung, ihre Möglichkeiten und ihre Grenzen

Bevor wir uns der ganzheitlichen Erfahrung widmen, muss noch eine fundamentale Schwierigkeit genannt werden – nämlich die Sprache. Die ganzheitliche Erfahrung ist eigentlich durch Sprache kaum mitteilbar. Sie bekommt dadurch eine feste Form der Worte, Sätze und Satzbauten und wird noch in die Zeit gegliedert. Es liegt nahe, dass die Gleichzeitigkeit einer ganzheitlichen Erfahrung dadurch verloren geht. Noch schwieriger wird es, sie in den Sprachen auszudrücken, die durch die lange westliche Tradition des Denkens geprägt wurden. Die deutsche Sprache gehört dazu. Da das sehende Subjekt alles, was es sieht – auch sich selbst – zum Objekt macht, das außerhalb von ihm ist, kann nur alles von außen her – »objektiv« beschrieben werden. Eine Einheit kann nicht adäquat beschrieben werden, sie drückt sich selbst aus. Damit sie sich selbst ausdrückt, braucht sie eine neue Sprache, die, ähnlich wie die Sprache der Dichter, diese umfassende Erfahrung in einem Bild, in einer Metapher, einer Chiffre verdichtet. Sie muss schaffen, was kaum zu schaffen ist. Sie muss »hervorquellen« können wie ein Geysir, in dessen Strom Körper, Geist, Seele, Zeit und Raum verschmolzen sind.

Eine solche Sprache muss sich noch bilden. Des Ungenügens wohl bewusst wage ich es und beginne.

scheidet, ob es Korpuskel oder Wellen sind! Das hat das Denkgebäude gewaltig verunsichert.

Die umfassende gesellschaftliche Änderung als Folge dieser Entdeckungen konnte so viele Jahrzehnte weitgehend ausbleiben, weil man glaubte und immer noch glaubt, die Entdeckungen würden nur für die kleinsten Teilchen gelten. Heute noch baut man für sie lange Beschleunigungstunnel ohne zu denken, dass wir bei uns selbst schauen könnten, denn »Wie im Kleinen, so im Großen«.

Der verwandelnde Blick

Es ist die Dynamik unseres Geistes, die – durch den Blick des Betrachters geschickt – das Gegenüber, das wir Objekt nennen, verwandelt. Das wissen die östlichen Kulturen seit Jahrhunderten. Jede Regung des Geistes wirkt sich aus, entfaltet Wogen, die nach außen wirken. Nur wenn der Geist still ist, kann sich die Welt ungehindert ereignen. Wir sind mit unserem Geist anscheinend mehr an der Dynamik des Lebens beteiligt, als wir glauben. Ist es wirklich die Lösung des Problems, dass wir uns bemühen, die Sichtweise des Ostens zu übernehmen und unseren Geist zu zähmen? Viele Menschen glauben und tun das. Wozu dann aber der lange Weg unserer Geschichte?

Es geht um das Selbstverständnis des Menschen: Sind wir hier, um stille Zeugen zu sein, oder auch, um hier zu wirken? Der »stille Zeuge« ändert nichts an dem bewährten Kreislauf der Natur, er reflektiert ihn mit seinem objektiven Geist und fügt sich in seinen Lauf ein. Es ist ein Weg des Nicht-Eingreifens und des Bewahrens. Der »Wirkende« wirkt – bislang auch auf die Gefahr hin, dass die Änderungen nicht im Einklang mit dem Kreislauf der Natur sind, was tatsächlich bei uns im Westen eingetroffen ist.

Vielleicht können wir aus dem bisherigen Weg unserer Geschichte wie auch von den anderen Kulturen mit ihrer Tradition des Nicht-Eingreifens lernen. Letzteres fällt uns leichter (obwohl schwer genug) als die Sichtweise der eigenen Kultur zu durchschauen, weil diese als das Selbstverständ-

liche und »Richtige« von uns nicht reflektiert wird. Gerade deshalb richten wir nun unseren fragenden Blick an die in uns verdichtete Geschichte, die uns auf die Spur bringen kann und der wir, wie Ariadne ihrem Faden, bis zur Geburtsstätte des modernen Ich folgen müssen – und dann noch ein Stück weiter!

»Sehen« ist nicht gleich »Sehen«, und »Ich« ist nicht gleich »Ich«. Die Schwierigkeiten des Transfers verschiedener Begriffe zwischen den Kulturen liegen nicht nur in der sprachlichen Übersetzung. Wir sind verdichtete Geschichte und sie ist unser Augenhintergrund, der den Weg unserer Blicke bestimmt. Sie sitzt in jeder Zelle fest.

Keine andere Kultur kann sich der Macht einer Kultur erwehren, deren Machtanspruch bereits in ihrem Sehen liegt – dem natürlichsten überhaupt! Nur ihre eigenen Kinder können dies leisten, denn sie selbst leiden unter den Folgen am stärksten – der objektivierte Körper ist krank, der lose Geist stets unterwegs und sich selbst fremd, die Seele aggressiv oder depressiv. Die imperialistische Bemächtigung, die nur »entweder – oder« weiß, zerstört uns selbst!

Dialektik des westlichen Dualismus

Wenn wir an der Wiege des modernen Ich ankommen, merken wir, dass die Dynamik nicht aus einer Harmonie entstanden ist. Sie ist die Folge einer anderen Dynamik. Wo ab der Renaissance das allmächtige Subjekt die Welt zu beherrschen beginnt, herrschte davor der allmächtige persönliche Gott mit seiner absoluten Wertperspektive. Dieser Gott hat zu seinem Bilde den Menschen gemacht und hat sich in ihm gespiegelt und über ihn verfügt, wie sich das herrschende Subjekt im Unendlichkeitspunkt der Zentralperspektive spiegelt, den es beliebig – seinem eigenen Blick entsprechend – wählt.

Gott schuf den Menschen zu seinem Bilde, und zu seinem Bilde schuf der Renaissancemensch mit seinem unterwerfenden Blick die eigene Welt.

Was damals wie eine »Befreiung« des Menschen aussah und eine den Menschen gerechtere, auf sein Augenmaß entworfene Welt versprach, erwies sich als Entfesselung, die zur Gefangenschaft in der eigenen Welt führte.

Seit das allmächtige Subjekt den allmächtigen Gott ablöste und der Menschenblick den Blick Gottes, stehen sie sich von Angesicht zu Angesicht als Gegner gegenüber! Als wären sie zwei Pole einer Achse, die einander zu vernichten drohten! Hier braucht es eine dritte Kraft! Als hätte es sie im Westen nicht gegeben! Als wäre die westliche Geschichte nur dem spätantiken Dualismus gefolgt, als hätte sie die Botschaft Christi nicht vernommen!

Als wäre die dritte und entscheidende Kraft in der Gestalt Christi wie ein Komet erschienen, der 2000 Jahre brauchte, um als geschichtliche Kraft wiederzukehren, damit wir uns auf uns selbst besinnen und einsehen, dass uns jede Art von Dualität zerreißt, egal ob sie als Gott-Mensch, Geist-Materie, Mensch-Welt oder Subjekt-Objekt erscheint. Es geht immer um Kampf und Herrschaft; und heute eben um die Allherrschaft aller Subjekte, die ihren Geist über alles gesetzt haben, und die alle mit ihren schießenden Blicken zu dem explosiven Kochtopf unserer kollektiven Energie beitragen.

Sinn der Krise

Ließe sich nicht die Energie des Kochtopfs verwandeln? Unser Geist hat im Laufe der Geschichte nicht nur zu beherrschen gelernt, er hat sich durch seine Schulung viele Fähigkeiten angeeignet, eine große Kunstfertigkeit entwickelt und ein großes Wissen angereichert. Anstatt die Dynamik des Geistes abzubremsen, ließe sie sich nicht womöglich verwandeln und *sinnvoll* ausrichten und zur Unterstützung und Stärkung des Lebens auf unserer Erde nutzen? Wenn Geschichte einen Sinn hat, dann müssen wir sie annehmen und bejahen, und dem Geist den Platz geben, der ihm naturgemäß gehört, wenn wir den Menschen als Ganzheit betrachten und ihn auch im Zusammenhang unserer ganzen Welt wahrnehmen.

Was aber ist sinnvoll? Wie behält der Geist seine Dynamik und wird gleichzeitig seinen Machtanspruch los? Wie findet er aus der jahrtausendealten Dualität heraus? Wie finden wir eine sinngebende dritte Kraft?

Was meine ich mit »Mensch als Ganzheit«? Ich meine das, was zwar klar erfahrbar, in der Sprache aber schwer zu fassen ist – die Einheit, die wir sind, in der Körper, Geist und Seele inbegriffen sind, aber sich nicht als geteilt erfahren. Da beobachtet nicht der »objektive« Geist den Körper, da



fühlt sich nicht die Seele wohl, sondern es erfährt sich der Mensch ganzheitlich, als eine unzertrennliche Einheit, und die Ganzheit ist überall, ja, in jeder Zelle anwesend!

Wenn ich mich als Ganzheit erfahre, erfahre ich, dass ich eine Grenze habe, dass es ein Innen und ein Außen gibt und dass das Innen, das ich bin, eine innere Ordnung hat. Diese Ordnung zeichnet mich als Menschen aus. Sie ist alles andere als zufällig. Ordnung ist Manifestation von Bezügen, die durch ihre besondere Art eine bestimmte Qualität formen. Eine Kugel zum Beispiel hat eine andere Energiequalität als eine Walze oder ein Tetraeder und auch die Bezüge zu ihrer Umwelt sind anders. Eine Kugel hält ihre Energie zusammen, weil sich alle Punkte ihrer Oberfläche auf die Mitte beziehen und denselben Abstand haben.

Formen dagegen, die Kanten aufweisen und Achsen haben, leiten Energie in die Richtung ihrer Achsen und nehmen dadurch auf eine ganz andere Weise am energetischen Austausch mit ihrer Umgebung teil. Jeder gewachsene Organismus hat seine besondere Energie, die mit seiner besonderen Form zusammenhängt, die sich im Laufe der Evolution entwickelt hat. Die Form und die Energie prägen sich gegenseitig. Ihre unzertrennliche Verbindung nenne ich »Gestalt«. Diese Gestalt ist das Ergebnis einer optimalen evolutionären Entwicklung. Was nicht optimal lief, hat nicht überlebt. So wie für den Tausendfüßler seine Füße und die gesamte Gestalt optimal sind, so ist es unser Körper für uns.

Entfaltet unsere menschliche Gestalt auch eine verbindende Energiequalität?

Was offenbart unsere Gestalt über uns selbst? Auch wenn sich jeder seiner eigenen Erfahrung

Über die Erfahrung der Ganzheit erschließt sich ein Zugang zur inneren Ordnung.

Fotos: Archiv Z. Sébkova-Thaller

ausliefert, werden wir sehen, dass wir nicht ganz gegensätzliche Erfahrungen durchleben. Unsere menschliche Gestalt ist (hat) etwas Verbindliches. Auch wenn die eine dick und die andere dünn ist, folgt die Gestalt von uns allen doch drei Achsen, die in einem bestimmten Verhältnis zueinander stehen. Jeder Mensch ist höher als breit, hat eine Vorderseite mit Gesicht, Brust, Bauch und nach vorne ausgerichteten Füßen und eine Rückseite mit Hinterkopf, Rücken, Gesäß und Fersen.

Und jeder Mensch hat auch Schmalseiten, in deren Richtung die Ohren und die Arme weisen. Es gibt auch viele Tiere, deren Körper drei Achsen hat, aber unter allen ist der Mensch das einzige Lebewesen, dessen längste Achse ganz aufrecht ist und das denselben Anteil am Himmel wie an der Erde hat. Das prägt unsere gemeinsame Erfahrung als Menschen. Natürlich unterscheiden wir uns ansonsten auch durch persönliche Merkmale und diese wiederum begünstigen die spezifischen persönlichen Erfahrungen.

So selbstverständlich dies scheint, so sehr ist diese Art von Selbstwahrnehmung, wie alles andere auch, zu üben. Durch die Wiederholung kommt die Vertiefung, denn jede neue Erfahrung baut auf dem Schatz aller vorherigen Erfahrungen auf.

Die Wahrnehmung der eigenen Gestalt mit ihren Achsen ist ein wesentliches Thema in meinen Qigong-Gruppen. In den Ausbildungen lasse ich die Teilnehmenden ihre Erfahrungen bewusst reflektieren, ihre Aussagen fließen im Folgenden mit ein. Um der Wahrnehmung der Gesamtheit gerecht zu werden, haben wir sie in mehreren Schritten erschlossen. Im ersten Schritt galt es, die Körperform wahrzunehmen, den einzelnen Achsen zu folgen. Der zweite Schritt galt der vom Atem belebten Form, der dritte schließlich der atmenden Form, die vom Herzen her erschlossen wird¹.

Die Meditation der drei Hauptachsen

Die senkrechte Achse ist die auffallendste. Sie verbindet uns mit der Erde und dem Himmel. Sie

ist uns aus dem Qigong gut vertraut, weil wir uns immer mit der Erde und dem Himmel verbinden. Aus dieser Verbindung schöpfen wir im Qigong die Stabilität unseres Standes. Auf dieser Achse liegen unsere drei Hauptzentren – das untere im Unterbauch, der Erde zugeordnet, das obere im Kopfbereich, dem Himmel zugeordnet, und das mittlere um das Herz herum.

Wenn ich der senkrechten Achse folge, richtet sich meine Wirbelsäule senkrecht aus und ich komme ins Lot. Je mehr ich mich der Wahrnehmung dieser Achse widme, desto gerader, klarer bin ich und desto intensiver erfahre ich auch die Qualität der Verbindung zu den besagten Dimensionen. Widme ich mich mehr der Verbindung zur Erde, werde ich gleichsam »schwerer«, »erdhafter«. Der untere Teil meiner Gestalt wird fülliger. Ich ruhe mehr in mir selbst und ein Gefühl von Satttheit macht sich breit. Andere Mitmeditierende drückten den Zustand mit folgenden Ausdrücken aus: »zufrieden«, »schwer«, »zu Hause«, »ruhig«, »verwurzelt«, »stark«, »Erde selbst«.

Widme ich mich der Wahrnehmung des Himmels und meiner Verbindung mit ihm ohne den Bezug zur Erde, fühle ich mich leicht und dynamisch. Andere nannten: »wie eine Rakete«, »kopflastig«, »zu leicht«, »abgefahren«, »nicht genug geerdet«.

Nehme ich die ganze Achse und die beiden Verbindungen gleichzeitig wahr, dann spüre ich die Kraft als »ausgewogen«, »mächtig«, »nährend und pulsierend«, »klar«, »anwesend«, »Kind von Himmel und Erde«, »aufgerichtet«, »klar ausgerichtet«, »in der Mitte«. Die Energiequalität wird durch den Fokus stets entscheidend geprägt.

Den weiteren Achsen schenken wir im Qigong weitaus weniger Aufmerksamkeit und doch sind sie nahezu genauso wichtig, weil wir durch sie in einem ständigen Bezug in uns wie auch nach außen sind. Die Breitseiten des Körpers verbinden die Räume hinter mir und vor mir. Man nennt diese Ausrichtung die sagittale Achse, vom lateinischen »sagitta«, Pfeil. Mein Gesicht mit den Augen und der Brustkorb weisen nach vorne. Ebenso sind meine Füße nach vorne ausgerichtet. Sie zeigen, woher ich komme und wohin ich gehe. Hinter mir

¹Die Teilnehmer ließen sich auf die ganzheitliche Erfahrung ein und drückten sie während der Meditation zur gegebenen Zeit mit einem bis drei Worten aus. Sollte den Meditierenden kein Ausdruck kommen, durften sie schweigen. Es passierte ganz selten, dass die Worte unterschiedliche Werte vermittelten (bei der senkrechten Achse nie). Es war eher so, dass die Worte der anderen gleichsam den Aspekt, den der eigene Ausdruck nicht genügend berücksichtigt hatte, nannten und damit die komplexe Fülle der eigenen Erfahrung zum Vorschein brachten. Eine Ausnahme waren Übende, bei denen durch verstärkte Wahrnehmung ihre latenten Schmerzen so in den Vordergrund traten, dass sie alles andere übertönten.

Diese Arbeit ist keine Studie, und schon gar keine vergleichende. Sie baut auf den Notizen und der Audio-wiedergabe der Rückmeldungen der Kursteilnehmer auf. Es wurde nie gezählt, wie viele tatsächlich an der gemeinsamen Meditation teilgenommen und wie viele geantwortet hatten. Einige der Ausdrücke kamen oft vor, einige nur vereinzelt. Dennoch scheint mir unser Experiment so interessant, dass ich es nicht nur für mich behalten möchte.

sind die von mir durchgangenen Räume. Wiederum hängt die Qualität der Erfahrung von meinem Fokus ab. Bei der Anwesenheit in der ganzen Rückseite und der Wahrnehmung der Räume hinter uns kamen wiederholt folgende Rückmeldungen: »breiter Rücken«, »erweiterte Oberflächenspannung im Rücken«, »von hinten gestützt«, »Stütze mit Rücken«, »wie angelehnt«, außerdem je einmal: »haltlos« und »wie von einem Speer von hinten durchbohrt«. Die Wahrnehmung der Körpervorderseite und der Räume vor uns ohne die Wahrnehmung der Rückseite löste allgemein ein unsicheres Gefühl aus: »entsichert«, »exzentrisch«, »haltlos«, »weich«, »verletzlich«. Von der Erfahrung der Rückseite nach vorne wahrnehmend ergab: »das Herz wird weit«, »Weitblick«, »große Offenheit«, »offen«, »kraftvoll und offen«, aber auch »ungeschützt«, »zögerlich«, »Angst«.

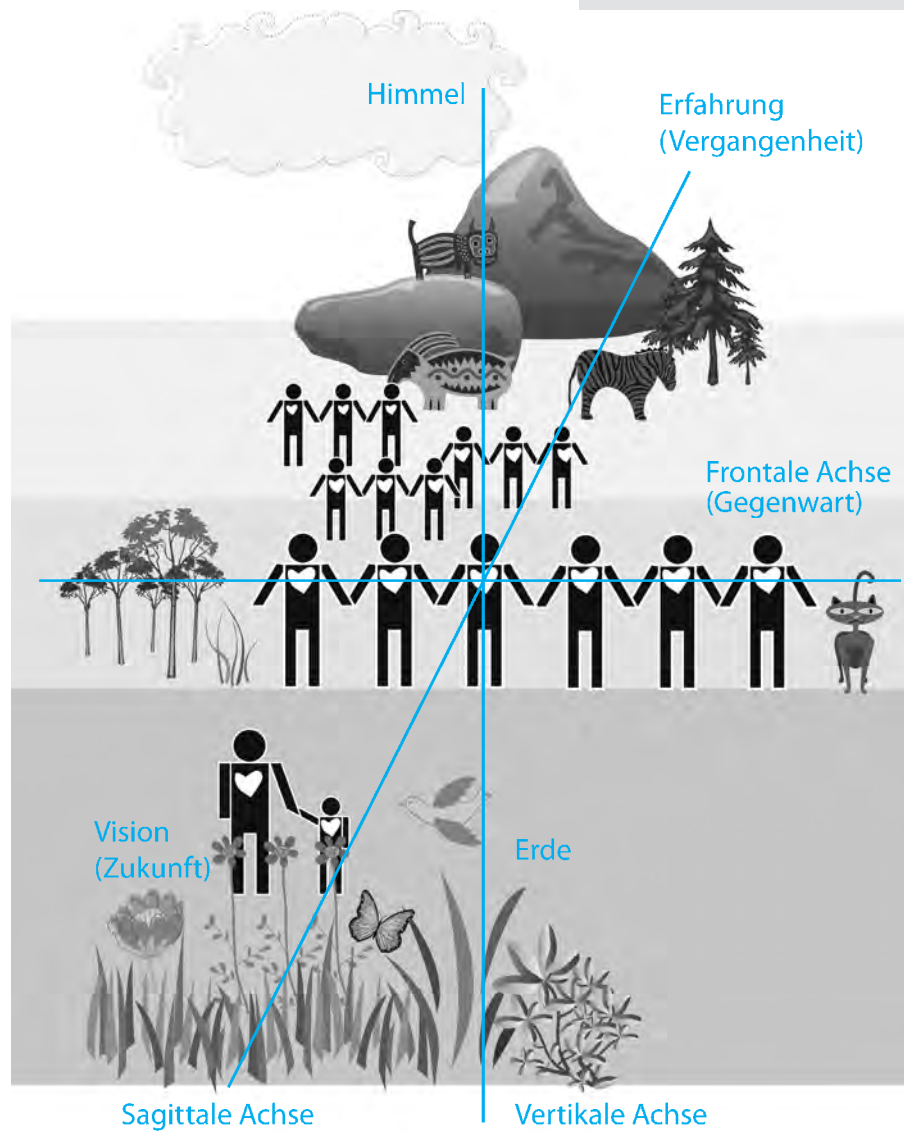
Die Erfahrung der frontalen Achse, die die linke mit der rechten Körperhälfte verbindet, spiegelte sich in folgenden Äußerungen: »geweitet«, »offen«, »horchend«, »teilend«, »in Beziehung sein«, »es öffnet meine Ellbogen zu den Seiten«, »kraftvoll«, »ich bin in Verbindung«, »bin verbunden«, »es hebt meine Hände«, »Gemeinschaft«, »gemeinsame Stärke«, »Glied einer Kette«.

Die gleichzeitige Erfahrung aller Achsen brachte: »Fülle«, »Leere«, »rund«, »geordnet«, »ausgewogen«, »eins«, »ganz«, »kraftvoll und klar«, »anwesend«, »mittig«, »geordnet und mit allem verbunden«, »Wärme«, »zu Hause«.

Der webende Atem

Die bisherige Erfahrung war trotz allem keine ganzheitliche. Sie widmete sich allein der Form unserer Gestalt, ohne zu berücksichtigen, dass sie sich, ohne zu atmen, gar nicht wahrnehmen kann. Erst als atmende lebendige Wesen können wir uns überhaupt erfahren. Der Atem belebt uns und bewegt uns. Mit dem Einatmen nährt er jede Zelle, mit dem Ausatmen reinigt er sie. Er weitet unsere Lunge und zieht sie wieder zusammen – dehnt und komprimiert dadurch das Energiefeld, das wir mit ins Leben bekommen haben, und sorgt dadurch für den Erhalt und die Entfaltung des Lebens.

Durch den Atem kommt der ganze Körper in Bewegung. Wenn sich der Brustkorb durch das Einatmen weitet, überträgt sich das Gewicht leicht nach vorne und es ereignet sich gleichzeitig eine ansteigende Bewegung. Beim Ausatmen schließt sich der Brustkorb leicht und der Rücken macht dadurch einen leichten Katzenbuckel. Gleichzeitig ereignet sich eine leichte sinkende Bewegung und das Gewicht verlagert sich leicht nach hinten. Durch diese ständige Bewegung in alle Richtungen



wird unser Daseinsraum permanent geweitet und verengt. Dadurch werden alle Dimensionen mit jedem Atemzug miteinander verbunden.

In der Tat gleicht unsere durch den Atem bewegte Gestalt einem lebendigen Webstuhl, der das Gewebe unseres Daseins webt. Das alles wird durch die Wirbelsäule mit Hilfe der Gelenke ermöglicht. Sie gerät dadurch in eine wellenartige Schwingung. Je nach dem wie oberflächlich oder tief wir atmen, ob wir schlaff, entspannt oder verspannt sind, ist diese Schwingung stärker oder schwächer. Diese Wellen sind Träger von Energie, die die Wirbelsäule nährt, und die von der Wirbelsäule aus weiter entfaltet, transportiert und verteilt wird. Die Wirbelsäule gleicht einer Antenne, die Wellen sendet und auch empfängt. Diese verstärken sich mit der wachsenden Aufmerksamkeit.

Diese neue Erfahrung von uns als einer klar geordneten atmenden Ganzheit führte zu folgenden sprachlichen Ausdrücken: »fest und elastisch«, »lebendig verbunden«, »pulsierend«, »Schwingung«,

Die innere Ordnung und die äußeren Bezüge der menschlichen Gestalt folgen drei Hauptachsen, die hier im Herzen miteinander vereint werden.



Der Atem versetzt den Körper in wellenartige Schwingungen, deren Energie sich über die Wirbelsäule entfaltet und verteilt.

»atmende Ordnung«, »geordnet und eingebunden zu sein«, »Ruhe und Bewegung«, »komplex und einfach zugleich«, »erhaben«, »in mir ruhend und mit allem verbunden«.

Die Mitte der Achsen: das Herz

Die Mitte aller Achsen ist das Herz. Das Herz betrachten wir als Schnittpunkt aller drei Achsen. Das hat seinen Sinn! Das Herz ist das Organ, das alle Pole ins Gespräch bringt und fruchtbar verbinden kann. Es vereint die Qualitäten aller Achsen gleichsam in sich, versteht alles und kann daher auch jede Dimension erschließen und in Resonanz mit ihr gehen kann. Das Herz ist der Ort der größten Kraft.

Was passiert, wenn wir dort mit allen Sinnen einkehren? »Wo die Sinne sind, dort ist auch Energie«, sagt eine alte chinesische Weisheit. Wir müssen uns einfühlsam vortasten, um in die Tiefe unseres Herzens versinken zu können und Einblicke oder gar Einsichten zu erhalten. Es braucht Zeit. Wir müssen lernen, auf das eigene Herz zu hören. Dann aber spricht das Herz und wir beginnen allmählich seine Sprache zu verstehen und auch selber zu sprechen.

Wir beginnen mit dem Herzen zu hören und zu fühlen und auch allmählich mit dem Herzen zu verstehen. Je tiefer wir versinken, desto mehr öffnet sich das Herz und desto kraftvoller quillt seine Energie hervor. Meist fühlt sie sich als innere Wärme an, die sich von dort aus überallhin ausbreitet. Es ist, als würde sie uns weiten, uns blühen lassen! Sie verwandelt uns. Sie verwandelt alle Dimensionen. Sie verwandelt die Wahrnehmung selbst. Nichts ist, wie es vorher war.

Die Mitmeditierenden sprachen von »Brodeln«, von einer »hervorquellenden« und »herzzerreißenden Kraft«, vom »Licht des Herzens«, von »Öffnung des Herzens, die zu Tränen rührt«, von einem »überwältigenden Gefühl«, von einer »unbeschreiblichen Wärme« oder von einer »milden Wärme von der Mitte des Herzens aus«, von einer »tiefen Liebe, die sich vom Herzen aus über den ganzen Körper ergießt«, vom »Erbblühen des ganzen Körpers«, vom »Annehmen von sich selbst«, von »eigener Akzeptanz«, vom »Aufgehen«, »Erstrahlen«, vom »Wecken und Ausbreiten des inneren Lächelns« und von »tiefer Dankbarkeit«.

Die Kraft der Achsen

Wenn wir mit dieser Kraft den Achsen nochmals folgen und den einzelnen Dimensionen wieder begegnen, was passiert dann? Nichts bleibt sich gleich. Aus der Erde, der Materie, die aus neutralen Stoffen besteht, wird »Mater« – die Mutter – und ich bin ihr Kind und zwischen uns fließt etwas und das ist Liebe! Und das spürt mein Herz und die Mutter Erde spürt es auch. Wo Liebe ist, da geht man nicht auf Raub, da beutet man nicht aus. Und wo Liebe ist, da ist keine Verweigerung, sondern Öffnung und Einladung. Da kommen Geschenke und als Antwort Dank und Pflege.

Da wächst auch die Verantwortung. Es kommen die Worte Thich Nhat Hanhs in den Sinn: »*Gehe, als würdest Du mit jedem Schritt die Erde küssen*«. Die Kraft packt mich und es ist unsere gemeinsame Kraft, ich bin ihr Kind, und ich bin wie sie – stark und stolz! »Danke!«

Ähnlich geht es uns, wenn wir mit Liebe dem Himmel, dem großen Geist und dem Göttlichen, die wir mit dem Himmel assoziieren, begegnen. Beide – Erde und Himmel – üben eine Anziehungskraft auf uns aus. Die Erde zieht durch ihre Dichte und Schwere unseren materiellen Körper an, der Himmel mit seiner Leichtigkeit und Weite unseren Geist. Während die Erde greifbar ist, bleibt der Himmel unbegreiflich. Atemberaubend ist seine Unbegrenztheit.

Er ist nicht zu fassen – und das gehört zu ihm, zu seinem Wesen, und auch diese Erfahrung erfasst uns ganzheitlich! Mit einem Mal wird uns klar, wie töricht unsere Versuche sind, den Geist und das Göttliche erfassen und begreifen zu wollen. »*Wir erleben mehr, als wir begreifen*«, hat einmal Hans-Peter Dürr geschrieben.

Durchgeistigte Materie, verdichteter Geist! Durch Liebe vereint, durch den Atem verwoben, alles gespeichert und gefestigt. In jeder Zelle feiert die Materie mit dem Geist Hochzeit, wenn das Herz Erde und Himmel öffnet und verbindet!

Wenn mein Herz die Rückseite meines Körpers betritt und nach hinten blickt, laden mich die bereits durchgangenen Räume, die Zeiträume, aus denen ich herkomme, ganz anders ein. Der Zeitraum, den ich gerade verlassen habe, die letzte Woche, das letzte Jahr, mein Leben und dann die Zeiträume davor, meine Eltern und Großeltern, die leiblichen wie die geistigen, und deren Eltern und Großeltern, all das kommt hervor, und weitere Generationen, und vor den Menschen die Tiere, die Pflanzen, die Mineralien ... Wo das Herz ist, da ist Liebe. Wo Liebe ist, da sind Würdigung, Dankbarkeit, Segen.

Mit dem Herzen Himmel und Erde zu öffnen und zu verbinden ist niemandem schwer gefallen. Jeder war ergriffen und schöpfte aus dem Erlebnis Kraft. Den Zeiträumen in unserem Rücken so zu begegnen fiel manchen sehr schwer. »Ich fühle mich von hinten her geschubst, von vorne her gezerrt!«; »Wie kann ich mit Dankbarkeit meinem Vater begegnen, der mich vergewaltigte?«; »Wie kann ich mit Dank und Würdigung den Raum betreten, den ich abgeschnitten habe, damit ich überlebe?« Doch wo verschlossene Dimensionen sind, dort ist kein Zugang zur Kraft!

So schwer es ist, Dank und Segen dahin zu richten, woher unsere Verletzungen kommen, ist es wichtig wahrzunehmen, dass es uns ohne unsere Vorgänger einfach nicht gäbe. Ich bin dank meiner Geschichte. Wenn es mir gelingt, mein inneres Lächeln nach hinten auszubreiten, dann wird plötzlich die Erfahrung der Vorfahren zur Gegenwart und darin entfaltet sich eine ungeheure Kraft! Auf der Erfahrung des Vergangenen baut jede Erfahrung auf! Sie macht mir den Rücken frei und stärkt ihn, sie gibt mir Vertrauen und ich kann mich zurücklehnen. Wer bin ich ohne meine Geschichte? Woher nehme ich das Vertrauen, ohne Angst nach vorne zu blicken? Es war beeindruckend zu erleben, wie »kraftvoll« sich diejenigen Meditierenden erfuhren, die den Herzenszugang zu den vergangenen Räumen gefunden hatten, und wie »kraftlos« diejenigen, denen es nicht möglich war. »Stark und klar ausgerichtet«, »Krieger des Herzens«, »beglückende Verantwortung«, »herzensstark«, »meine Vergangenheit gibt meinem Weg Kraft« waren die Ausdrucksformen der Kraft, »mutlos«, »haltlos«, »an mir wird gezogen und gezerrt« die Worte derer, die ohne die Kraft der Vergangenheit dastanden.

Alles gehört geübt – das Leben besteht seit der Geburt aus lauter Üben! Unser Zugang zu den Räumen hinter uns prägt den Zugang zu den Räumen vor uns. Wenn wir uns sicher und gestützt fühlen, kann sich das Herz ohne Angst öffnen. Der Blick des Herzens weitet den Blick unserer Augen, die eher fokussieren, Gefahr sichten, sich nach Zielen



orientieren und den nach vorne ausgerichteten Füßen den Weg weisen. Nach vorne ins Ungewisse zu blicken und, statt einen Schutzschild vor der Brust zu haben, das Herz zu öffnen, das fordert Mut und das geht kaum ohne Stütze im Rücken.

Wenn es uns aber gelingt, den Blick nach vorne zu richten, wird aus dem Blick ein Weitblick und aus diesem eine Vision. Ohne Visionen können wir genauso wenig leben wie ohne Vergangenheit. Eine Vision ist wie ein Bethlehemstern, der uns leitet, uns Sinn und Kraft gibt. Es gibt kleine wie große Visionen – die Vision des Tages, der Woche, des Jahres, des ganzen Lebens – und eine Vision des Lebens nach unserem Leben – des Lebens unserer Kinder und Kindeskindern. Mit ihnen sind wir durch Liebe und Verantwortung genauso verbunden wie mit unseren Ahnen.

Das Herz verbindet die ganze Achse mit ihren weitesten Polen, der Liebe zur eigenen Geschichte, zur Herkunft und zur Zukunft! Welch ein Glück zu erleben, wie die Geschichte mich formt und nährt, in mir kulminiert und durch mich weitergebahnt wird, und welche Verantwortung, das Verbindungsstück der Geschichte zu sein!

Zu den Schmalseiten die Wahrnehmung des Herzens auszubreiten bringt nahezu jedem ein Gefühl von Herzensverbundenheit und Glück. Indem wir die Herzenswahrnehmung zu den Seiten weiten, breiten wir unsere Herzenswärme aus zu unseren Nachbarn, allen Mitmenschen und Mitwesen im Augenblick der Gegenwart. Gleichzeitig durchdringt uns ihre Herzenswärme.

Wir hören aufeinander – die Ohren sind zu den Seiten ausgerichtet –, wir fühlen einander und üben Mitgefühl. Die Hände sind bereit, »handgreiflich« zu werden, sich zu erheben, sich mit anderen Händen zu verbinden und unter die Arme zu

Vom Herzen aus wahrgenommen verwandeln sich alle Dimensionen und damit auch die Beziehung zu Erde und Himmel, Vergangenheit und Zukunft sowie allen Mitwesen.

greifen. Zusammen sind wir stark! So fühlt sich Gemeinschaft an – und ich bin ein Teil von ihr! Alle Mitmeditierenden hatten spontan Zugang zu dieser Ausrichtung und sprachen von der »Herzensverbundenheit«, vom »starken Zugehörigkeitsgefühl«, von »ergreifender Erkenntnis«, von der »ersten Erfahrung des Unterschieds zwischen Mitleid und Mitgefühl«, von »berührender Offenheit«, vom »weiten Herz«, »von »Ergriffenheit«. Sich mit dem Herzen als atmende Ganzheit wahrzunehmen hat alle Meditierenden offenkundig ergriffen. Davon zeugen die Ausdrücke: »sprachlos staunend«, »Demut und Dankbarkeit«, »ich und der Kosmos sind ein Herz«, »Licht«, »Fülle und Leere«, »die Liebe ist die Fülle und das bin ich«, »ich bin die Quelle der Kraft«, »Liebe«, »pulsierende Liebe«, »ich bin die Liebe«, Erfüllung«, »Ehrfurcht vor dem Leben«, »mit allem und allen verbunden«, »ich bin am richtigen Ort zur richtigen Zeit«, »das Herz ist die Mitte und das Ganze«, »Weberin des Herzens«.

Der Schlüssel zu unserer Vieldimensionalität

Kein Wunder! Das Herz hat die Aufgabe, durch seine Öffnung und ständige Entfaltung seiner Kraft die Dimensionen zu öffnen, in Resonanz mit ihnen zu gehen, die Pole auszugleichen und im spielerischen Gleichgewicht zu halten, ebenso wie das Innen und das Außen zu verbinden. Nur so werden wir unserer Vieldimensionalität gerecht und entsprechen dem, was wir sind.

Über das Herz sind wir mit allem in uns wie außerhalb von uns in Beziehung. Das Herz ist das Organ, von dem aus wir alle Beziehungen pflegen können. Das Herz verwandelt den Atem von einem Sauerstofflieferanten in das Geschenk des Lebens, uns vom Benutzer zur Braut und zum Bräutigam, die »Ja« sagen zum Leben.

Unsere Gestalt verbindet uns bereits durch ihre Ausrichtung mit den Hauptquellen unserer Kraft. Von dort aus können wir getragen und genährt, geführt, gestützt, geleitet, gehalten werden, wenn es uns gelingt, das Herz zu öffnen und »das innere Feuer nach außen zu leiten«, in Beziehung zu gehen. Unsere Gestalt zeigt uns, dass unsere Aufgabe das »In-Beziehung-Sein« ist, und sie zeigt uns auch, wie.

Es entsteht ein Energiefeld, wenn der Zugang zu allen Dimensionen durch das Herz geöffnet ist und die Pole mit dem Gleichgewicht spielen. Es ist der Klang des »Ja«-Mantras zu sich selbst, ohne Wenn und Aber. Wenn das »Ja« aus dem Herzen in alle Richtungen erklingt, bin ich ganz eins mit dem großen Ganzen, mit Gott und mit mir selbst, bin Weber und Gewebe zugleich.

Utopie oder eine blühende Vision?

Und ich weiß, dass mein Wesen in meiner Vieldimensionalität liegt und dass der Schlüssel zu ihr in der Mitte verborgen ist. Von dort aus öffnet sich alles und bekommt seinen Sinn – die Ganzheit wie alle ihre Teile. Durch die aufrechte Haltung haben wir Menschen denselben Anteil am Himmel wie an der Erde, und das ist eine große Auszeichnung. Mit unserem Geist sind wir sozusagen über alle anderen erhaben. Das aber ermächtigt unseren Geist nicht, sich zum Herrscher zu machen.

Lasst uns den »unterwerfenden« objektivierenden westlichen Geist ebenso wie den unberührten objektiven Geist des Ostens in eine fruchtbare gemeinsame Geschichte verwandeln, die die Kraft gibt, die Verwandlung durch die Herzensöffnung auch zu verwirklichen. Das lässt keinen unberührt. Es erfasst vielmehr, packt, durchdringt, bewegt und erschüttert!

Aber der Mensch weiß: Er hat seinen Platz und wohnt ganz nahe dem Himmel, als wäre er an einem erhobenen Aussichtspunkt. Er ist aber weder ein selbstständiger Macher noch ein Gegenpol zum Himmel und zum Göttlichen. Wie viele Jahrhunderte hat er das geglaubt! Jetzt aber sieht er klar: Er ist fest verwoben! Über ihm das Göttliche, dies aber – auf derselben Seite der Achse – polar zu unserer »Erde« im Unterbauch und der »Mutter Erde«. Ohne die Verbindung zum Herzen aber sieht der Mensch trüb. Das Herz öffnet seinen Blick, macht ihn klar und transparent, damit er makellos alles spiegeln kann, was er sieht. Das Herz öffnet den Zugang zum Himmel weit, damit er vom »Vater Himmel« geführt und genährt werden kann und damit er, ebenso wie der große Himmel, in offener Verbindung zu jener Erde stehen kann, die er braucht, damit er sich »erden«, also materialisieren und verwirklichen kann.

Die Verbindung zu den anderen Achsen ist ebenso notwendig. Der Mensch braucht die Erfahrung der Vorfahren und die Herzenskraft der Mitmenschen in der Gegenwart, damit er eine Vision erschaut, die blüht und dem gesamten Leben dient. Keine Krise war umsonst, und jede Erfahrung ist gut, wenn sie im ganzheitlichen Zusammenhang steht. Wenn alle Kräfte durch das Herz harmonisiert sind und die Atemwelle sie verwebt, dann schwingt das »Ja« durch die Weiten und alle singen mit. Das verwandelt alles – jeden von uns und das Ganze auch. Utopie? Nein! Eine blühende Vision, die wir miteinander zur Wirklichkeit verweben können, wenn wir anwesend sind.



Dr. Zuzana Sebkova-Thaller ist Mutter von sieben Kindern, Kunsthistorikerin, Qigong-Lehrerin und -Ausbilderin der Deutschen Qigong Gesellschaft (DQGG) und Autorin zu Qigong in der Therapie sowie mit Kindern und Jugendlichen. Sie leitet die Ausbildung »Qigong mit Kindern« der DQGG, arbeitet in Firmen und Kliniken, leitet das von ihr gegründete Qigong Zentrum Augsburg und hält Seminare an zahlreichen Orten Europas. www.qigong-zentrum-augsburg.de www.qigongweg.de