

„Präsent-Sein als Tor zur Essenz und Lebensentfaltung“

- von Angelika Doerne

In den meisten spirituellen Traditionen ist Präsenz und die Praxis des ‚Präsent-Seins‘ ein zentraler Bestandteil.

Aber was genau bedeutet Präsent-Sein? Woran merke ich, dass ich präsent bin? Wozu soll es eigentlich gut sein? Und warum ist es manchmal so schwierig präsent zu sein? Und schließlich: bedeutet Präsenz einfach ‚ganz entspannt im Hier und Jetzt zu sein‘?

Im Yoga üben wir Präsent-Sein im Hier & Jetzt, während wir die *Asanas* ausführen und in der Meditation. Bei Patanjali heißt es, dass Yoga mit *Abhaya*, beharrlichem Üben und *Vairagya*, Gleichmut geübt werden soll.

Buddha lehrte *Shamatha* und *Vipassana*. *Shamatha* bedeutet ‚ruhiges Verweilen‘. Die heißt, die Aufmerksamkeit ist auf ein Meditationsobjekt gerichtet: auf den Atem, auf ein inneres Bild oder auf einen äußeren Gegenstand. Es geht darum, mit der Aufmerksamkeit beim Meditationsobjekt zu verweilen, es wahrzunehmen, also präsent mit ihm zu sein. Durch die *Shamatha*-Praxis kann der Geist zur Ruhe kommen. Dabei ist wichtig, dass man sich nicht zu sehr anstrengt, denn das spannt Körper und Geist an und führt zu einer vermehrten inneren Unruhe des Geistes. Hier sind Konzentration und Entspannung gleichermaßen wichtig und gleichzeitig gefordert, was etwas Übung braucht. *Vipassana* bedeutet Einsicht. Damit ist die Einsicht in die Wirklichkeit gemeint, wie sie ‚wirklich‘ ist: wie sie sich direkt und unverfälscht zeigt und wie sie wirkt, das heißt, Wirkungszusammenhänge erkennen und verstehen.

Eine Methode dabei ist, den eigenen Geist, also die Inhalte des Geistes zu beobachten, wie zum Beispiel Gedanken, Gefühle, Empfindungen, Erinnerungen, innere Bilder etc. Dabei nehme ich die innere Position eines Zeugens ein und nehme wahr, wie die Gedanken etc. kommen und gehen; durch die Beobachtung desidentifiziere ich mich von den Inhalten meines Geistes. Dabei bekomme eine Ahnung davon, dass ich nicht nur meine Gedanken und Gefühle bin, gleichzeitig nehme ich sie wahr und spüre sie.

Eine weitere Praxis besteht darin mit der eigenen Aufmerksamkeit langsam den eigenen Körper zu durchwandern. Auch diese hilft Einsicht in die Unbeständigkeit der Wirklichkeit zu bekommen und den inneren Ort des Zeugens zu kultivieren. Darüber hinaus ist damit aber auch ein innerer Klärungs- oder Reinigungsprozess verbunden: das langsame Durchwandern des Körpers bewirkt, dass im Körper gespeicherte und verdrängte Erinnerungen und Erfahrungen wieder ins Bewusstsein gelangen und verarbeitet werden können.

In der christlichen Mystik finden wir den Fokus auf Gott in unserem Herzen als direkte Erfahrung, der göttliche Funke in uns.

Auch in schamanischen Traditionen ist die die Qualität von Präsenz im Sinne einer klaren, weichen und weiten Aufmerksamkeit vorhanden, wenn es beispielsweise um die Wahrnehmung der nicht-alltäglichen Wirklichkeit geht, der Wirklichkeit hinter den konkreten Formen.

Im tibetischen Buddhismus wird vom Bewusstseinsraum gesprochen, in dem Gedanken, Gefühle etc. kommen und wieder gehen. In der fortgeschrittenen Praxis kann die Essenz des Bewusstseinsraumes schließlich als Licht erfahren werden.

Das heißt, Präsent-Sein ist einerseits eine Praxis, um den Geist zu beruhigen und sich von seinen Inhalten zu desidentifizieren, andererseits eine Haltung der wohlwollenden Annahme von allem was ist, wie Gefühle, Gedanken, Empfindungen etc. und schließlich ein Zustand oder besser gesagt eine Qualität, in der sich aus sich selbst heraus die Essenz offenbart.

Die Begriffe Präsenz und Präsent-Sein verstehe ich dabei als zwei Seiten einer Medaille: Präsent-Sein beschreibt die eigene Handlung, also das Verb. Präsenz dagegen ist das Substantiv, das wie auch Bewusstsein im Prinzip immer und überall vorhanden ist, wenn wir uns ihr öffnen und sie wahrnehmen.

In der fortgeschrittenen spirituellen Entwicklung verschmelzen Präsenz und Präsent-Sein miteinander und lösen sich schließlich auf.

Was ist Präsent-Sein?

Präsent-Sein wird zunächst oft verbunden mit ‚Da-Sein‘, ‚im Moment-Sein‘, ‚innerlich und äußerlich Anwesend-Sein‘ – aber was heißt das genau?

Präsent-Sein ist als offenes, ganzheitliches Spürbewusstsein zu verstehen: Zunächst ist da die Qualität von Bewusstsein, das heißt, sich seiner selbst und der Umwelt bewusst sein, im Sinne von gewahr sein. Also das, was in mir und um mich herum geschieht wahrzunehmen. Das, was ich im folgenden beschreibe ist als idealtypisch zu verstehen, das heißt, es kann als eine Orientierung gelten, sollte aber nicht zu einem moralischen oder perfektionistischen Dogma werden.

Welche Haltung nehme ich ein?

Nun stellt sich die Frage, wie ich all dem, was ich wahrnehme begegne, also welche Haltung ich zu diesen Dingen innerlich einnehme. Das ist ein entscheidender Punkt, an dem viele Missverständnisse entstehen: Es geht darum eine Beobachterposition einzunehmen, die gleichzeitig von Wärme und Zugewandtheit geprägt ist. Man könnte auch sagen, ‚ich nehme wahr und mein Herz bleibt dabei offen und berührbar‘. Ich erlaube mir mich von mir und der Welt berühren zu lassen, ohne mich von den Dingen überwältigen zu lassen. Das bedeutet, dass ich mit dem, was ich wahrnehme nicht identifiziert bin und gleichzeitig ‚als Mensch mit einem Herzen und eigenen Bedürfnissen in der Welt bin‘.

Weiterhin ist mit Präsent-Sein eine Offenheit für das Geschehen verbunden und auch ein Nicht-Wissen, wie es weiterhin verläuft. Vorverurteilungen und vorschnelle Interpretationen trüben das Präsent-Sein.

Die Haltung hier ist also nicht rational, kühl und unbeteiligt auf die Dinge zu schauen. Das führt zu einer künstlichen Trennung und zu Spaltung. Nicht selten ist mit solch einer kühlen Haltung eine Abwertung oder der Wunsch nach Kontrolle verbunden: ‚die Dinge nicht aus dem Blick zu verlieren, damit nichts unkontrolliertes geschieht‘. Hier spielen Angst und Misstrauen gegenüber eigenem Erleben, sowie gegenüber der Umwelt eine Rolle. Manchmal ist diese Haltung zusätzliche von einer Arroganz und Abwertung gegenüber ‚weltlichen Formen‘, wie bestimmten Gefühlen, Sehnsüchten, Ängsten, Verletzlichkeiten etc. geprägt. Dabei handelt es sich nicht um einen ‚spirituellen Fortschritt‘, sondern um einen einfachen psychologischen Abwehrmechanismus.

Präsent-Sein: zwei Grundqualitäten sind nötig

Um präsent zu sein, also den inneren und äußeren Raum zu halten und das, was geschehen möchte zuzulassen, sind zwei Grundqualitäten nötig: Konzentration und Entspannung. In der anfänglichen Praxis wird die Konzentration meist dadurch geübt, indem die Aufmerksamkeit auf ein sog. Meditationsobjekt gerichtet wird, wie beispielsweise auf den Atem oder auf eine Kerze, die vor einem steht. Während der Atemmeditation kann man den Atem auch zählen, jeweils von eins bis zehn und dann wieder von vorne anfangen; das ist am Anfang einfacher.

Dabei ist es wichtig, dass der Körper gleichzeitig wach und aufgerichtet ist und entspannt und offen. Die innere Haltung ist Wahrnehmen und Geschehen lassen. Wenn man anfängt, dieses zu üben, so tauchen meist recht schnell Gedanken, Gefühle, Erinnerungen usw. auf. An diesem Punkt es ganz wichtig, dass man gegen die eigenen inneren Bewegungen nicht ankämpft, sonst befindet man sich während dieser Praxis in einem inneren Kampf, sondern sobald man bemerkt, dass man mit der Aufmerksamkeit nicht mehr beim Atem ist, dieses zu bemerken und einfach stur und stoisch, ohne ein Drama daraus zu machen wieder mit der Aufmerksamkeit zum Atem zurückzukehren

Während der sog. Atembetrachtung als Meditationspraxis ist die Aufmerksamkeit auf den Atem gerichtet während man gleichzeitig den Atem seinen ganz eigenen Rhythmus finden lässt ohne ihn aktiv zu verändern. Diese Praxis kann eine Ahnung von einem Grundrhythmus hervorrufen, der in allem Lebendigen steckt und der auch durch uns wirkt.

Ganzheitlichkeit

Ganzheitlich bedeutet in diesem Zusammenhang, dass alle Bereiche und Dimensionen in der Wahrnehmung Platz finden: der Körper, die Gefühle, die Gedanken, die Seele, die Umwelt (grob- und feinstofflich) und andere Menschen; meine Beziehung zu mir und zu anderen und mein Handeln.

Spürbewusstsein

Ich spreche bewusst nicht von Bewusstsein, sondern von Spürbewusstsein. Damit meine ich, dass die Qualität der Wahrnehmung nicht nur rational-analytisch ist, sondern auch vom Spüren und Fühlen durchdrungen ist. Das heißt beispielsweise, dass ich meinen Atem nicht nur rational-analytisch, also von außen wahrnehme, sondern dass ich ihn voll und ganz in mir spüre, also von meinem Körperinneren aus wahrnehme. Hier treffen wir auf einen wichtigen Punkt, der oft zu Missverständnissen führt: Präsent-Sein heißt nicht, sich vom Körper und seinen Empfindungen und Gefühlen abzutrennen, sondern voll und ganz im Körper präsent zu sein, also aus dem Körper heraus sich selbst und die Welt wahrzunehmen; das heißt, den Körper als Wahrnehmungsorgan zu verstehen, ohne mit ihm identifiziert zu sein.

Im Zen beispielsweise wird die Aufmerksamkeit während der Atemmeditation auf den Unterbauch, also auf das Körperzentrum gerichtet: der Atem wird in der Mitte des Körpers wahrgenommen. Das heißt, ‚ich bin auf der Erde und in meinem Körper, während ich meinen Atem spüre‘.

Präsent-Sein als Zugang zur Essenz

Wenn wir Präsent-Sein üben, wie zum Beispiel mit der Atemmeditation verfeinert sich unsere Wahrnehmung und wir können immer subtilere Schichten unseres Körpers, unserer feinstofflichen Energie, unserer Gefühle und Gedanken und unserer Seele wahrnehmen. Im Theravada-Buddhismus werden diese Schichten als Versenkungsstufen beschrieben. Almaas, der Gründer des Diamond Approaches spricht von essentiellen Qualitäten, wie Freude, Verbundenheit, Stille oder Liebe, die dann aus unserem Wesen emporsteigen können. Vertieft sich die Wahrnehmung noch mehr, so kann die ‚wahre Natur‘ hervortreten, die in verschiedenen Traditionen unterschiedlich beschrieben wird: Purusha, Sat-Chit-Ananda (Wahrhaftigkeit-Bewusstsein-Glückseligkeit), Buddha-Natur, Essenz, etc.; manche Traditionen unterscheiden zwischen einer persönlichen und einer überpersönlichen wahren Natur.

Präsent-Sein kann also zu der Erfahrung einer Präsenz führen, die alles Lebende durchdringt und der sich vertrauensvoll hingeben werden kann.

Gerade, wenn wir unseren Atem spüren und ihn seinen eigenen Rhythmus finden lassen und uns auf diese Erfahrung einlassen, kann eine Ahnung von einem tiefen Rhythmus aufsteigen, der Leben ermöglicht.

Präsent-Sein ermöglicht Verbindung zu mir und anderen

Wenn ich Präsent-Sein praktiziere, werde ich mir nicht nur meiner Gefühle und Gedanken gewahr, sondern ich bekomme eine Ahnung von meinem innersten Sein... von meiner Essenz, meiner Seele. Schenken wir diesem inneren Ort Vertrauen, so können wir uns innerlich dort niederlassen. Wir können ankommen und uns in uns selbst zu Hause fühlen, gleichzeitig erahnend, dass uns eine universelle Kraft durchdringt und trägt. Damit verbunden können wir uns unseres inneren Wertes gewahr werden; das heißt, uns selbst wertschätzen, uns wertvoll und ‚richtig‘ fühlen. Das führt dazu, dass wir unseren Wert nicht mehr durch Anstrengung beweisen müssen oder uns durch Leistung oder einer hohen Hilfsbereitschaft erarbeiten müssen. Wir müssen von unseren Mitmenschen auch nicht mehr soviel einfordern (durch Forderungen, Dramen oder subtile Manipulation), sondern können unsere Mitmenschen viel entspannter so sein lassen, wie sie sind. Wir können mehr zu unseren Gefühlen und Bedürfnissen stehen und auch anderen ihre Gefühle und Bedürfnisse lassen. Präsent-Sein ermöglicht uns, auch mit uns selbst empathischer und mitfühlender zu sein, klarer wahrzunehmen, welche Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse vorhanden sind und unsere automatisierten Reaktionsweisen mit einem gewissen inneren Abstand betrachten. Letzteres kann schließlich zu mehr innerer Freiheit und besonneneren Handeln führen. Der weite innere Raum ermöglicht auch ein Mehr an Empathie und Mitgefühl für andere Menschen.

Präsent-Sein stärkt unsere eigene Präsenz, unser eigenes Energiefeld und somit auch unsere gesunden Grenzen.

Den Wert, den wir durch die vermehrte Verbindung zu unserer Essenz in uns spüren, können wir nun anderen zukommen lassen. Verbindung ohne verstrickende Verschmelzung kann entstehen. Dialog und wirkliche Begegnung werden möglich. Respekt, Aufrichtigkeit und Achtsamkeit entfalten sich, gegenüber mir selbst und anderen Lebewesen... Vielleicht eine Schlüsselqualität für eine gesündere Kultur, die vielleicht irgendwann einmal in die schulischen Lehrpläne Einzug hält?!

Präsent-Sein: die emotionale Nahrung für Kinder

Kinder brauchen das zugewandte, absichtslose Präsent-Sein der Erwachsenen bzw. Eltern, um wachsen und sich entwickeln zu können. Sie brauchen Raum und Zuwendung gleichzeitig. Dann können sie lernen, ihren eigenen Impulsen, Gefühlen und Bedürfnissen zu vertrauen und müssen keine/ kaum Strategien entwickeln, um die Eltern zu manipulieren; dann, wenn die Eltern es auch nicht tun. In der Präsenz von Erwachsenen können sie ihren Bedürfnissen nach Eigenständigkeit und Freiheit folgen sowie ihrem Bedürfnis nach Nähe und Geborgenheit, dann, wenn sie es jeweils brauchen. In der Therapie mit Säuglingen und Babys ist das Präsent-Sein der Erwachsenen beispielsweise eine zentrale Qualität für die Verarbeitung von vorgeburtlichen und Geburtstraumata. Gerald Hüther, der bekannte Hirnforscher sagt, dass Kinder vor allen Dingen dann gut lernen und sich entwickeln, wenn man ihnen ihre angeborene Neugier nicht mies macht und wenn sie sich geborgen, unterstützt und vor allem wertgeschätzt fühlen. Echte Präsenz eines Erwachsenen kann diese Qualitäten hervorbringen.

Präsenz fördert Selbstorganisation und wirkt regulierend und integrierend

Präsenz wirkt auf Systeme selbstorganisierend, regulierend und integrierend: Bin ich für einige Zeit mit meiner Innenwelt präsent, mit den Gefühlen, Gedanken, Empfindungen usw. so sehe ich sie nicht nur klarer, sondern sie sortieren sich auch. Sie fallen an ihren Platz, ohne, dass ich das analytisch und aktiv *machen* muss. Es geschieht einfach. Spannungen zwischen widerstreitenden Aspekten werden weniger. Unbewusstes kann auftauchen, was im ganzen Feld mehr Integration ermöglicht. Auch auf der Körperebene lässt sich diese Wirkung beobachten: Bin ich innerlich gestresst und spüre Anspannung in verschiedenen Bereichen meines Körpers, vielleicht auch nervöse Erregung, so kann sich dieser Zustand verändern und von selbst regulieren, wenn ich mit diesen Empfindungen eine Zeit lang einfach präsent bin. Wichtig dabei ist, dass ich weder gegen sie ankämpfe, noch ein bestimmtes Ergebnis erwarte. Anspannungen blockieren den Energiefluss im Körper und Nervosität entspricht einem Zuviel an Energie auf zu wenig Raum. Was durch Blockaden hervorgerufen werden kann. Präsenzes Spürbewusstsein ruft eine subtile körperliche Entspannung hervor, so dass die Energie wieder mehr dorthin fließen kann, wo vorher Spannungen war und sie sich mehr ausbreiten und verteilen kann, wo vorher zuviel Ladung auf zu kleinem Raum war. Der Körper reguliert und organisiert sich selbst.

Dasselbe Phänomen können wir auch kollektiv sehen: gibt es Spannungen in einer Gruppe so wirkt es sich meist schon integrierend aus, wenn es *eine* Person gibt, die wirklich präsent ist und in die Gruppendynamik nicht verstrickt ist.

Präsenz als Transformationskraft

Präsenz unterstützt nicht nur Regulation, sondern kann auch zu innerer Transformation beitragen. In dem Sinne, dass etwas Neues entsteht oder bildlich gesprochen, dass ein neuer innerer Raum betreten wird. Präsenz, die nach Innen gerichtet ist wirkt einerseits wie ein Katalysator für innere Prozesse und andererseits wie ein stabiles, haltendes Gefäß, in dem durchaus unangenehme Prozesse, Gefühle und Erfahrungen stattfinden können. Unbewusste Inhalte können ins Bewusstsein steigen und schwierige, intensive Erfahrungen können gehalten werden und sich ‚zu Ende bewegen‘. So dass die in ihnen vorhandene Ladung, sich wieder in den Körper und den Geist integrieren kann.

Was hindert uns, präsent zu sein?

Nun taucht die Frage auf, warum leben wir nicht jeden Moment in der Präsenz, wenn sie so vielfältige positive Auswirkungen hat? Vereinfacht würde ich sagen, weil es einen Teil in uns gibt, der Angst hat und der alle möglichen entsprechenden Strategien entwickelt hat, wie ständig an die Zukunft denken, um das zukünftige Geschehen zu beeinflussen oder kontrollieren zu wollen; ständig an die Vergangenheit denken und dafür sorgen, damit das, was da ist, nicht verloren geht; ständig in Hab-Acht-Position zu sein, um den Lauf der Dinge aktiv in die Hand zu nehmen; ständig In-Aktion sein, um sich, seine Gefühle, die eigene Sinnlosigkeit oder Leere nicht zu fühlen; seinen Wert oder seine Existenzberechtigung immer wieder beweisen zu wollen und so weiter.... Die Praxis des Präsent-Seins spiegelt uns unsere erlernten Muster und Glaubenssätze und gleichzeitig wirkt Präsenz unterstützend, diese sich auflösen lassend.

Präsenz ist immer möglich

Präsenz ist immer möglich! Anfangs braucht es etwas Übung und eine gewisse Disziplin bis sich die eigene Präsenz so weit entfaltet hat, dass sie trägt und das Präsent-Sein mühelos ist. Es braucht etwas Geduld; je perfektionistischer und ehrgeiziger wir allerdings an die Sache herangehen, desto weniger kann sich die Präsenz entfalten und desto enger werden wir.

Das Schöne dabei ist, dass wir uns jeden Moment der Präsenz öffnen können...morgens, wenn wir aufwachen, unter Dusche, beim Essen, im Gespräch, beim Autofahren, am Schreibtisch und beim Nichts-Tun... und es muss dabei auch nicht immer ernst sein. Meine Erfahrung ist, dass Meditation und die Praxis von Präsent-Sein manchmal mit angespanntem Stillhalten verwechselt wird, in dem Versuch wird die vorhandene innere Bewegung anzuhalten oder einzufrieren. Das ist aber nicht mit Präsent-Sein gemeint. Vielmehr die Bewegung spürend beobachten, in der Freude, Humor und Lebendigkeit nicht nur einen würdigen Platz bekommen, sondern diese aus der Präsenz, der Essenz, der tiefen Kraft des Lebens heraus entstehen können und zu einem Ausdruck dieser werden!