



Spüren lernen: Wie du durch Pratyahara und durch achtsame Berührung wieder mit den inneren Wahrnehmungen in Kontakt kommst und Vertrauen in die Stimme der Intuition entwickelst

TEXT ■ TOBIAS FRANK

Die Intelligenz des *Herzens*



W

ie sehr vertraust du deiner Intuition? Bist du spontan und verlässt dich bei wichtigen Entscheidungen zu allererst auf dein Gefühl? Oder kann es sein, dass sich der Kopf das eine oder andere Mal einmischt? Mit diesem Artikel möchte ich dich dazu inspirieren, das Spüren wiederzuentdecken.

Wir vertrauen unseren Gefühlen nicht

Aus dem Herzen heraus leben und entscheiden – das klingt banal, und wahrscheinlich kennst du auch das berühmte Zitat aus dem *Kleinen Prinzen*: „Man sieht nur mit dem Herzen gut. Die wesentlichen Dinge sind für das Auge unsichtbar.“ Doch wie genau stellt man das an, mit dem Herzen zu sehen? Ich persönlich habe Jahre, wenn nicht ein bis zwei Jahrzehnte meines Lebens dafür gebraucht, um eine Ahnung davon zu entwickeln, was das bedeutet. Und ich kann den Eskimo-Schamanen Angaangaq gut verstehen, wenn er sagt: „Die weiteste Reise, die ein Mensch unternehmen kann, ist nicht von der Erde zu den Sternen, sondern vom Kopf in sein Herz.“

Jeder Mensch trägt einen inneren Kompass in Form seiner inneren Stimme in sich. Das Problem ist nur: Die meisten Menschen schenken der eigenen Intuition keinen Glauben. In unserer Zeit werden wir dazu erzogen, den Verstand und Worte höher zu schätzen als unsere Gefühle: „Denke erst nach, bevor du sprichst“, ist ein Leitsatz, den viele Kinder von ihren Eltern hören, wenn das, was das Kind gerade fühlt, nicht ins Weltbild der Eltern passt.

Der (Irr-)Glaube an die Allmacht des Verstandes, dem wir uns in Erziehung, Schule und Arbeitswelt schwer entziehen können, führt dazu, dass wir un-

seren Gefühlen nicht mehr vertrauen. Vielleicht kennst du Situationen aus deinem eigenen Leben, bei denen du bei irgendetwas ein mulmiges Gefühl hattest und nachträglich bereut hast, auf deinen Kopf und nicht auf deine Intuition gehört zu haben?

Intuition ist eine zarte Pflanze. Sie braucht dein Vertrauen, um wachsen zu können. Und sie braucht einen inneren Raum, den du schaffen kannst, indem du ihr Aufmerksamkeit schenkst. In der heutigen Welt, die sich immer schneller zu drehen scheint, in der Stress für viele Menschen zum Dauerzustand geworden ist und jeden Tag Dutzende von visuellen und akustischen Sinnesreizen auf uns einprasseln, haben es viele Menschen schlichtweg verlernt, zu spüren, und vor allem: *sich selbst zu spüren*.

Das Herz durch die Hände wiederfinden

Ein möglicher Ansatzpunkt bietet der menschliche Körper: Wenn man ihn betrachtet, fällt auf, dass Arme und Hände auf Höhe des Herzens liegen. In der feinstofflichen Anatomie werden sie auch als Verlängerung des

Achtsame Berührung ist ein wunderbarer Weg, um diese Intelligenz des Herzens, deine Fähigkeit zu spüren, wiederzuentdecken. Viele Menschen trauen sich nicht, andere zu berühren, weil sie sich unsicher über die angemessene Druckintensität sind und darüber, welche Art von Berührung dem anderen Menschen guttut. Im Grunde genommen misstrauen sie damit sich selbst und ihrer eigenen Fähigkeit zu spüren. Dabei ist Spüren einfacher, als du denkst. Die kinestatische Wahrnehmung, das Fühlen, ist der erste Sinn, den wir als Babys entwickeln, mit ihm entdecken wir die Welt. Wir haben nur verlernt, diesen Sinn zu benutzen. Anstatt uns die Zeit zu nehmen, zu spüren, sind wir es gewohnt, uns auf unsere Augen zu verlassen. Die meiste Zeit über liegt der Fokus unserer Wahrnehmung damit im Außen, nicht im Innen. Wir sehen unsere Umwelt, aber wir fühlen sie nicht mehr.

Der Yogaweg bietet uns eine praktische Lösung. *Pratyahara*, das Zurückziehen der anderen Sinne, kann uns nicht nur helfen, in unserem Inneren anzukommen – wenn wir die Augen schließen, werden unsere

»Aus dem Herzen heraus leben und entscheiden – das klingt banal, und wahrscheinlich kennst du auch das berühmte Zitat aus dem Kleinen Prinzen: ‚Man sieht nur mit dem Herzen gut. Die wesentlichen Dinge sind für das Auge unsichtbar.‘ Doch wie genau stellt man das an, mit dem Herzen zu sehen?«



Herzens angesehen und dem vierten Chakra zugeordnet. Das Herzchakra steht für deine Fähigkeit, dich zu verbinden, zu spüren, Liebe zu schenken und Liebe zu empfangen. Im Wort „Handeln“ steckt das Wort „Hand“, und wenn du mit deinem Herzen verbunden bist, können deine Taten in der Welt zum Ausdruck der Liebe und des selbstlosen Dienens werden.

Wahrnehmung und unsere Fähigkeit, zu spüren, immer feinfühlicher. Wir erlangen sprichwörtlich die Fähigkeit, durch unsere Hände zu sehen. Viele der Teilnehmer meiner Thai-Yoga-Ausbildung sind dankbar für eine besondere Übung, bei der ich zum Massieren Augenbinden austeile. Zuvor sind viele von ihnen noch skeptisch und verunsichert. Doch nach der



Übung sind die meisten überrascht, wie gut das klappt, und sie machen die erstaunliche Erfahrung, dass sich *jede* achtsame Berührung angenehm anfühlt und sie nichts falsch machen, wenn sie ihrer eigenen Fähigkeit zu spüren vertrauen. Solche kleinen Erfolgserlebnisse beim Spüren sind wichtige Schritte, Vertrauen aufzubauen: Vertrauen zu sich selbst und zu den eigenen Gefühlen. Dir wird es nach und nach immer leichter fallen, deiner inneren Stimme und deinen Impulsen zu folgen. Dann handelst du intuitiv, ohne darüber nachzudenken.

Tipp: Pratyahara kannst du natürlich auch für dich alleine praktizieren, um dir in deinem Alltag immer wieder „Fühl-Erlebnisse“ zu schaffen: Genieße beispielsweise das Gefühl, im Sommer mit geschlossenen Augen über eine Wiese zu gehen. Streichle eine Katze und konzentrier dich ganz darauf, was du bei dem Tier wahrnimmst. In diesem Sinn kann Spüren zu einer sinnlichen Meditation werden, die die Trennung von Subjekt und Objekt aufhebt und dir einen genussvollen Moment der Ewigkeit im Augenblick schenkt.

Mit dem Weisheitskörper in Kontakt kommen

Um das Phänomen der Intuition zu erklären, finde ich das Modell der *Koshas* (Sanskrit: Hülle oder Schleier) sehr hilfreich: *Vijnanamaya-Kosha* ist der intuitive Körper oder der Körper der Weisheit (*Vijnana* bedeutet wörtlich übersetzt „Erkenntnis“). Im Unterschied zu *Manomaya-Kosha* (*Mana* bedeutet übersetzt „denken oder fühlen“) geht es hier nicht um persönliche Erfahrung, sondern um überpersönliche Erkenntnisse.

Die Botschaften, die du auf dieser Ebene erhältst, stammen nicht mehr von deinem Ego, sondern aus dem reinen Bewusstsein. Vielleicht hast du schon einmal erlebt, wie du eine Situation spontan intuitiv erfasst und gespürt hast, was sich im Nachhinein als richtig herausstellte? Der Biologe Rupert Sheldrake hat in seinem Buch *Der siebte Sinn des Menschen* verschiedene Phänomene von Gedankenübertragung und Vorahnungen

untersucht¹. Er prägte den Begriff des morphischen oder morphogenetischen Feldes. Und es gibt Techniken, wie das von Kurt Zyprian Hörmann entwickelte „Lesen im morphischen Feld“, mit deren Hilfe wir diese universelle Intelligenz nutzen können.

Intuitiv zu sein, hat nichts mit Hellscherei zu tun, und ist einfacher, als du vielleicht denkst. Du musst lediglich deinem Verstand (der Stimme deines Ego) erlauben, zur Ruhe zu kommen – beispielsweise, indem du Meditation oder Yoga praktizierst. Wenn du innerlich still wirst und dich entspannst, kannst du vielleicht mehr und mehr Botschaften aus deinem Weisheitskörper empfangen.

Thai Yoga zeitigt die folgenden positiven Wirkungen in deinem intuitiven Körper: Es

- erleichtert den Zugang zu Intuition und Fantasie
- synchronisiert die beiden Hirnhälften und
- schenkt spontane Inspirationen in Form von Traumbildern oder Geistesblitzen.

Den Gefühlen Raum geben

Zum Schluss noch ein wichtiger Hinweis: Nach innen zu spüren und die eigenen Gefühle wahrzunehmen, heißt nicht, dass sich alles angenehm anfühlen muss – im Gegenteil! Häufig wirst du mit scheinbar „negativen“ Gefühlen wie Langeweile, Einsamkeit, Wut, Angst oder Traurigkeit konfrontiert. Diese Gefühle zu spüren, erfordert Mut und Offenheit dir selbst gegenüber. Sie schlummern in jedem von uns. Die meisten Menschen sind nur sehr erfolgreich darin, unangenehme Gefühle zu verdrängen. Was angenehm erscheint, darf gefühlt und erlebt werden – alles andere versuchen wir auszublenden. Wer stellt sich schon gern Angst, Verletzlichkeit, Trauer oder Schmerz? Doch gerade die „unangenehmen“ Gefühle können für dich zu wichtigen Lehrern werden und dir zeigen, wenn irgendetwas nicht stimmt und du in deinem Leben die Richtung ändern, beispielsweise eine Beziehung beenden oder einen neuen Job suchen

solltest. Und langfristig werden wir ohnehin nicht erfolgreich darin sein, unsere Gefühle abzuspalten. Das ist eine subtile Art der Selbstverletzung, die uns der Liebe und der Lebensfreude beraubt. Du kannst dich nur auf einer tiefen Ebene glücklich fühlen, wenn du es dir gestattest, überhaupt zu fühlen. Auch wenn es mal wehtut, bleib dabei, bleib ganz bei dieser Erfahrung – ohne gleich ein Drama daraus zu machen.

Tipp: Schaff in deinem Alltag kleine Oasen des Nichtstuns, in denen du dich selbst und deine Gefühle wahrnehmen kannst – auch wenn es nur einige Minuten pro Tag sind. Besonders geeignet sind die Zeiten morgens direkt nach dem Aufstehen oder abends kurz vor dem Einschlafen. Richte deine Aufmerksamkeit nach innen und lausche. Lass alles da sein, was da ist – ohne es zu bewerten oder dich gar abzuwenden, wenn es gerade ein wenig schwierig erscheint. Und erwarte nicht, dass irgendetwas Spektakuläres passiert. Langeweile oder Unruhe beispielsweise sind auch Gefühle, die wahrgenommen werden sollten. Wenn du Geduld hast, kann diese Übung sehr kraftvoll sein und dich interessante Dinge über dich selbst erfahren lassen. ■

1) Beispielsweise gab es beim Tsunami 2004 in Asien das Phänomen, dass viele Tiere flohen, noch bevor der Mensch die Gefahr erkannte.

Literaturtipps:



• Tobias Frank: *Thai Yoga – Körper & Seele berühren. Partnerübungen*, Hans-Nietsch-Verlag 2016

• Kurt Zyprian Hörmann: *Fühlen ist klüger als Denken*, J. Kamphausen Verlag 2011

• Rupert Sheldrake: *Der siebte Sinn des Menschen*, Fischer Scherz 2006



Mehr über Tobias und Thai Yoga findest du auf:

www.thaiyoga.de