

Auf dem Herzensweg mit Yoga-Coaching & Focusing

Die innere Stimme als Kompass

foto
by Ad



„Der Verstand kann sagen, was wir unterlassen sollen. Aber das Herz kann uns sagen, was wir tun müssen.“

(Joseph Joubert)

Antworten im Inneren finden, gerade in turbulenten Phasen des Lebens

Sich der inneren Stimme zuzuwenden, kann unser Leben auf eine positive, stimmige Art verändern. Unsere innere Stimme kennt unseren authentischen, wahrhaftigen Weg. Manchmal sind es gerade Krisen oder Zeiten, wenn der bisherige Weg nicht mehr so weiterlaufen will, in denen wir plötzlich wieder mit unserer inneren Stimme in Kontakt kommen. Diese Stimme, die unsere Klarheit und Ausrichtung wieder weckt...

Meine Erfahrung als Systemischer Coach ist, dass die Körperweisheit und die Herzensweisheit eine gute Ergänzung sind, um ganzheitliche Lösungen zu finden. Ich finde es daher für mich und meine Klienten eine große Bereicherung, im Coaching-Prozess auch Elemente aus dem Yoga und Focusing zu integrieren. Diese beiden Wege haben gemeinsam,

„Weisheit ist die mitfühlende Mischung aus Herz und Verstand.“

Ken Keyes jr.

dass sie eine gute Anbindung an uns selbst haben, Achtsamkeit, Präsenz und die Verbindung zur inneren Stimme stärken. Der Körper ist dabei wie ein Tempel. Eugene T. Gendlin sagt: „Der Körper ist immer in der Situation und die Situation ist immer im Körper.“

Achtsamkeit und Präsenz als innere Haltung für den Herzensweg

Krishnamurti definiert Achtsamkeit als aufmerksames Beobachten, ein Gewahrsein, das völlig frei von Motiven oder Wünschen ist, ein Beobachten ohne jegliche Interpretation oder Verzerrung.

Achtsamkeit ist die Fähigkeit, ganz im gegenwärtigen Moment präsent zu sein und ihn unvoreingenommen zu erleben. Dies verändert die innere Haltung und bringt eine neue Lebenseinstellung.

Zum Beispiel können wir Achtsamkeit auf den Atem richten oder auf körperliche Empfindungen lenken. Es geht darum, weniger zu denken, zu analysieren und mehr zu spüren, zu erleben. Deine Aufmerksamkeit konzentriert sich darauf, wie Du etwas tust – es kommt auf

deine Art deiner Anwesenheit an, auf deine Bewusstheit.

Wegbegleiter und Ressource Yoga

Auf unserem Herzensweg kann uns eine gefestigte, klare Persönlichkeit helfen. Viele Yoga-Übungen unterstützen uns, die Qualitäten in uns zu entfalten und zu stärken, welche wir als Rückenstärkung brauchen.

Durch Yoga-Coaching kann der Klient ganz individuell an Blockaden oder Schwächen arbeiten und es werden entweder maßgeschneiderte Yogaübungen oder gezielte Meditationen empfohlen.

Es gibt verschiedene Energiezentren – auch Chakras – genannt, denen bestimmte Lebensthemen zugeordnet werden. So kann ganz fokussiert an den aktuellen Themen gearbeitet werden. Dies kann in Form einzelner Übungen (Asanas), Übungsreihen (Sets oder Kriyas) oder Meditationen sein. Kundalini-Yoga bietet eine Fülle an Möglichkeiten an.

Wegbegleiter und Ressource Focusing

Focusing kommt von „to focus“ (engl. „die Aufmerksamkeit ausrichten“) und bezeichnet jene Form der Selbstaufmerksamkeit, mit der eine Person sich auf ein körperlich fühlbares Erleben bezieht, das im Zusammenhang mit einer Situation steht, einem Erleben von „etwas“, das schon gefühlt, aber noch nicht benannt werden kann.

Durch Focusing lernen wir die Weisheit und das Wissen unseres Körpers zu nutzen. Focusing lädt uns ein, auf heilsame Weise mit unserem inneren Erleben in Beziehung zu kommen und einschränkende Denk- und Erlebnismuster aufzulösen. Es hilft, uns besser kennen und verstehen zu lernen, kreativ mit Problemen umzugehen und unser Leben so zu gestalten, dass es uns gut geht.

Der beste Weg, Focusing wirklich zu verstehen, ist Focusing einmal auszuprobieren und eine Erfahrung damit zu machen!

Wir kennen alle Focusing aus Alltagssituationen, wenn wir intuitiv („aus dem Bauch heraus“) eine Entscheidung treffen. Wir sind in Kontakt mit unserer inneren Stimme, die Lösung fühlt sich dann „stimmig“ oder „nicht stimmig“ an.

Alles über Focusing zu sagen, würde hier den Rahmen sprengen, deshalb teile ich mit Dir einen kleinen Ausschnitt von Focusing – ein kleiner Vorgeschmack, was

Chakra/Energiezentrum	Farbe	Lebensthemen/Aufgaben
1. Chakra: Wurzelchakra	Rot	Standfestigkeit und Urvertrauen, Akzeptanz
2. Chakra: Sakralchakra	Orange	Lebensfreude, Kreativität, Sexualität
3. Chakra: Nabelchakra	Gelb	Selbstvertrauen, Mut & Kraft, Entschlossenheit
4. Chakra: Herzchakra	Grün	Liebe, Mitgefühl, Selbstfürsorge, Frieden
5. Chakra: Kehlkopfchakra	Blau	Ausdrucksfähigkeit, Wahrheit und Kommunikation
6. Chakra: Stirnchakra	Indigoblau	Intuition, inneres Wissen, Projektion
7. Chakra: Kronenchakra	Violett	Anbindung an das spirituelle Ich, Licht und Leichtigkeit
8. Chakra: Aura	Weiß	Sicherheit und Schutz, Ausstrahlung



Focusing ist und was Focusing für Dich bewirken kann. Zu verdanken haben wir die Entdeckung von Focusing Eugene T. Gendlin, der ein Trainingskonzept daraus entwickelte. Focusing ist eine natürliche Fähigkeit, über die jeder verfügt.

Der Focusing-Prozess:

Focusing beginnt damit, dass ich meine Aufmerksamkeit in den Körper hineinlenke und in Verbindung mit mir gehe. Die Aufmerksamkeit geht erst in den äußeren Bereich, dann in den Hals, die Brust und den Bauchraum.

Eine Focusing-Frage ist: Was braucht jetzt meine Aufmerksamkeit (zu einem bestimmten Thema)? Es ist eine sanfte

Einladung, die Raum gibt und abwartend, nicht bewertend ist. Das, was kommt, heiÙe ich willkommen und nehme Kontakt auf.

Wenn ich auf ein Gefühl stoÙe, erkenne ich es an und begrüÙe es und finde die beste Art und Weise, es mithilfe meines Körpers zu beschreiben, z.B. „etwas in mir ist traurig“ oder „mein Bauch ist verkrampft“.

In der nächsten Phase setze ich mich mit meinem Gefühl auseinander, um es besser kennenzulernen. „Ah, so fühlt es sich an.“ Ich bin offen für alles Weitere, was es mir mitteilen möchte.

Vielleicht kommen Worte, Bilder oder Sätze. Ich lade die Empfindung ein, mir mehr zu erzählen. Beim Focusing kommt die Veränderung in Schritten, durch kleine Erkenntnisse, von denen sich jede einzelne richtig anfühlt und im Körper bemerkbar macht. Ann Weiser Cornell beschreibt es so: „Die Bedeutung, die der Körper in sich birgt, ist manchmal an eine Erinnerung, eine Überzeugung oder Haltung, ein unbefriedigtes Bedürfnis oder einen unausgedrückten Teil von uns gekoppelt. Wir müssen das Problem nicht lösen. Die Botschaft zur Kenntnis zu nehmen, sie wirklich anzuhören, das allein bringt eine tiefe Erleichterung.“

Ich nehme mir Zeit die Erkenntnis/das Aha-Erlebnis auszukosten und es in mir zu verankern. Ich gebe mir Raum, das neue entspannte Gefühl zu genießen. Ich spüre nach, ob mein Körper eine weitere Focusing-Runde möchte oder ob es der richtige Moment ist, um aufzuhören.

Freiraum und Kontakt zur inneren Stimme schaffen

Zeitdruck, innere Konflikte, Konflikte mit nahe stehenden Menschen, zu viele Probleme und Belastungen sind Beispiele, wodurch uns der Freiraum im Alltag verloren gehen kann.

Tägliche Meditationspraxis von einigen Minuten kann Dir Freiraum schenken und einen heilsamen Abstand zwischen Dir und Deinen Problemen/Herausforderungen herstellen.

Übe Dich, im Alltag Momente des Freiraums für Dich zu kreieren. Halte einen Moment inne und spüre, was Dir gut tut, um Freiraum zu erlangen. Ist es eine Pause mit achtsamem Atmen, eine Körperreise, eine Meditation, ein kleiner Spaziergang oder eine Tee-Pause? Gönn Dir äußere und innere Freiräume im Alltag.

ZUM THEMA

Sat Hari Singh: Das Herz des Yoga, Die 13 Tore zum wahren Selbst, Allegria, 2013

Gurmukh mit Michon, Cathryn: Die 8 Gaben des Menschen, Die Chakras heilen und stärken durch Kundalini Yoga, Thesus Verlag, 2015

Renn, Klaus: Dein Körper sagt dir, wer du werden kannst, Focusing – Weg der inneren Achtsamkeit, Herder Verlag, 2013

Marx, Dr. Susanne: Focusing kompakt, Dein Körper kennt die Lösung, VAK Verlag, 2009

„In einem Zwiespalt zwischen dem Herzen und dem Verstand folge dem Herzen.“

Swami Vivekananda

Freiraum wirkt ähnlich wie ein Kurzausflug. Du gewinnst Abstand und Klarheit.

Im Freiraum liegt der Raum für innere Freiheit, mehr Ruhe, Zentrierung, Souveränität und Gelassenheit.

Wir brauchen zwischen uns und unseren Gefühlen, Gedanken und Empfindungen einen gewissen Abstand, damit wir eine Beziehung zu ihnen aufnehmen können. Gene Gendlin nennt es „ein wenig frische Luft“.

Mit Hilfe von Focusing kannst Du Dein Bauchgefühl entschlüsseln und es mit Deinem Herzen und Deinem Verstand verbinden. So erlangst Du eine wichtige Fertigkeit: Intuitiv zu entscheiden.

Focusing ist ein systematischer Zugang zu unserer Intuition.

Die innere Stimme spricht in leisen Tönen, dafür braucht sie Stille und Ruhe.

Standortbestimmung: Wo stehe ich im Moment?

Im Leben ist nichts im Stillstand. Das Leben ist permanent im Wandel und in Bewegung. Auch wir selbst durchlaufen im Leben verschiedene Lebensphasen, in denen unsere Aufmerksamkeit unterschiedliche Schwerpunkte setzt. Daher ist es nützlich, immer wieder einmal innezuhalten, still zu werden und zu schauen, ob unser Leben noch im Lot ist oder ob manche Lebensbereiche nicht mehr in Balance sind. Vielleicht sind wir vom Weg abgekommen und brauchen leichte Kurskorrekturen. Vielleicht stehen auch große Veränderungen an. Eine einfache Bestandsaufnahme kann klären, wo wir gerade stehen.

In unserem Alltag sind wir oft gefangen, Verpflichtungen zu erfüllen, den Alltag zu meistern, unsere Rollen richtig einzunehmen etc.

Aber wie sieht es mit unserer Fürsorge für uns selbst und Zeit für uns selbst aus? Wir selbst sind der wichtigste Mensch in unserem Leben. Nur wenn wir innerlich voll und erfüllt sind, können wir dauerhaft geben und auch für andere da sein. Es lohnt sich, sich selbst immer wieder einmal in den Mittelpunkt zu stellen.

Wie sieht unser Leben im Moment aus? Wir nehmen wahr, ohne zu bewerten und zu verurteilen: anerkennen und wertschätzen, was gerade ist, ohne in den Widerstand zu gehen. Ein guter Indikator für unsere tatsächliche innere Zufriedenheit kann unsere Lebensfreude und Lebendigkeit sein.

Für unsere Standortbestimmung können wir uns innerlich folgende Fragen stellen:

- Wo stehe ich gerade? Wie geht's mir da?
- Wo komme ich her?
- Wo will ich hin? Was will ich verändern und was will ich bewahren?
- Wozu bin ich hier? Was ist mein Lebenssinn?

„In einem Zwiespalt zwischen dem Herzen und dem Verstand folge dem Herzen.“

(Swami Vivekananda)



Sylvia Herwig

ist seit 2004 selbständig als Coach tätig mit den Schwerpunkten Persönlichkeitsentwicklung, Visionfindung, ganzheitliche Gesundheit und Vitalität. Sie unterstützt Kunden, auf ihr Herz als Kompass für ihren Lebensweg zu hören, das den nächsten Schritt kennt. Das Herz als Ratgeber führt zu Lebensfreude und Zufriedenheit.

KONTAKT

Sylvia Herwig

www.raumfuerlebensfreude.de