

Bettina Franke

# Handbuch Alltag

Haltung, Atmung,  
Lebenssinn

Mit Fotografien von  
Wynrich Zlomke  
und Pinselzeichnungen von  
Eva Hocke

NEUE  ERDE

Dieses Buch dient der Information über spirituelle Sichtweisen sowie der Stärkung Ihrer Selbstheilungskräfte. Sollten Sie Zweifel oder Unklarheit bezüglich Ihres körperlichen Befindens oder allgemeinen Gesundheitszustands haben, sprechen Sie bitte vorab mit Ihrem Arzt oder Heilpraktiker – dieses Buch ersetzt weder eine fachliche Diagnose noch Behandlung.

Bücher haben feste Preise.  
1. Auflage 2015

Bettina Franke  
*Handbuch Alltag*

© Bettina Franke/Neue Erde GmbH 2015  
Alle Rechte vorbehalten.

Fotografie: Wynrich Zlomke, Guggenhausen  
Pinselfzeichnungen: Eva Hocke, Bad Saulgau

Titelseite und Innentitel:  
Illustration: Eva Hocke  
Gestaltung: Dragon Design

Satz und Gestaltung:  
Dragon Design  
Gesetzt aus der Univers

Gesamtherstellung: Appel & Klinger, Schneckenlohe  
Printed in Germany

**ISBN 978-3-89060-672-9**

Neue Erde GmbH  
Cecilienstr. 29 · 66111 Saarbrücken  
Deutschland · Planet Erde  
[www.neue-erde.de](http://www.neue-erde.de)

FSC-Logo

Für grundlegende Kenntnisse, Erfahrungen und Erkenntnisse, die dieses Buch auf den Weg gebracht haben, möchte ich insbesondere meiner lieben Familie, Indu und Chandra (Yoga Jivana Ashram Ibiza), Smt. Meenakshi Devi Bhavanani und Dr. Ananda Balayogi Bhavanani (ICYER), Jana Haas und all den Menschen, die mir in der Begegnung Impulse geschenkt haben, von Herzen danken.

# Inhalt

8	Vorwort von <i>Jana Haas</i>
10	Wie dieses Buch entstand
<b>12</b>	<b>Einführung</b>
13	Meine Motivation
17	Der Alltag
21	Die Übungen
30	Die Praxis
<b>34</b>	<b>Haltung</b>
36	Grundhaltungen
40	Liegen
50	Sitzen
56	Stehen
<b>64</b>	<b>Atmung</b>
<b>78</b>	<b>Wohlgefühl</b>
80	Wie geht es mir?
85	Spannung – Entspannung
91	Reise durch den Körper
<b>98</b>	<b>Wachheit und Klarheit</b>
101	Frühjahrsputz
129	Die Wirbelsäule beleben
134	Reinigende Atmung
<b>138</b>	<b>Lebenssinn – Lebensaufgabe – Lebensweg</b>
146	Die drei Herzenssätze
157	Meine begleitende Arbeit
<b>165</b>	<b>Schlusswort</b>
171	Über die Autorin

# Vorwort

von Jana Haas

In unserer globalisierten, von hohen Anforderungen, Stress und Unsicherheiten geprägten Welt, brauchen wir zur Erhaltung unserer Leistungsfähigkeit, für Glück, inneren Frieden und Gesundheit heute mehr denn je Achtsamkeit, Ruheoasen und Meditation im Alltag. Eine positive Einstellung, liebe- und lichtvolle Gedanken, Gefühle und Taten, ein unerschütterliches Urvertrauen und ein Aufgehobensein in uns selbst und in Gott ermöglichen uns ein liebevolles, gesegnetes und erfolgreiches Leben. Wir sollten stets auf unsere Gedanken, Gefühle und unser Tun achten, denn sie sind die Bausteine unseres künftigen Schicksals.

Vertrauen in sich selbst und die himmlische Führung ist die Grundlage für ein glückliches Leben. Unser aller Lebensmotto sollte sein: »Ich glaube an mich und an die Hilfe des Himmels, was auch geschieht, ich schaffe alles!« Eine solch positive Haltung voller Vertrauen führt zu einer inneren Reife und Stärke. Man erkennt, dass eventuell unterschwellig vorhandene Ängste, die einen blockierenden Einfluss auf uns ausüben, heute keine Macht mehr über uns zu haben brauchen. Vertrauen führt zu einem befreiten und glücklichen Leben.

Lieben Sie sich und das Leben und betrachten Sie die Dinge unvoreingenommen, offen und kreativ, denn die Welt ist bunt und vielseitig. Jenseits unserer Sichtweise gibt es noch unendlich viele andere Perspektiven. Das Leben hat viele Facetten, und eine offene und flexible Betrachtungsweise und das entsprechende Denkvermögen können uns neue Erkenntnisse und Lösungen offenbaren. Es gibt viel zu entdecken, wenn wir im Vertrauen und in der Achtsamkeit sind.

Bettina Franke gibt in diesem Buch sinnvolle, nachvollziehbare und in den Alltag leicht zu integrierende Anregungen. In Ruhe und Bewusstheit eröffnen sich uns neue Eindrücke, und

wir können unbefangen mit allem, was geschieht, umgehen. Liebe, Freude, Erfolg und Glück können uns im Alltag jederzeit und überall erreichen. Sie entstehen in innerem Frieden und harmonischem Fluss.

Erkennen wir die Wunder der Schöpfung, öffnen wir uns dem Leben und erweitern stets unseren Horizont. Vertrauen Sie sich und der unendlichen Weisheit in sich und spüren Sie, dass Sie immer von der geistigen Welt geliebt werden, und erkennen Sie die Liebe in allem.

Ich wünsche Ihnen, dass dieses wunderbare Buch eine große Hilfe in Ihrem Alltag sein wird.

*Jana Haas*

*Herdwangen-Schönach, Januar 2015*

## Wie dieses Buch entstand

Mit diesem Buch möchte ich Ihnen die Möglichkeit geben, Ihren Alltag als Wachstums- und Heilungsprozess zu erkennen und zu leben. Viel zu oft verlagern wir gerade unsere Gesundheit – weit weg vom »Alltag« – in eine abgegrenzte Zeit, in der wir uns um sie kümmern wollen. Wenn uns jedoch Krankheit, eine Krise oder anderes Unglück widerfahren, ist natürlich unser Alltag davon betroffen, wir fühlen uns unserem Schicksal ausgeliefert und müssen irgendwie handeln.

Die Menschen, die in meine Praxis kommen, haben meist diesen Druck, handeln zu müssen, weil Sie in Ihrem Alltag sonst nicht mehr funktionieren können, weil das Leben zu beschwerlich ist und manchmal gar nicht mehr lebenswert zu sein scheint. Mit Hilfe meines klaren Wissens, einer tiefen inneren Weisheit, aus welcher ich seit meiner Kindheit schöpfe, kann ich diesen Menschen vermitteln, was sich hinter ihrer momentanen für sie schweren Situation verbirgt und welche neuen Perspektiven sich zeigen möchten, um wieder Lebensqualität, ganz gleich auf welcher Ebene, herzustellen.

Dabei ist es, als würde ich in einem Bilderbuch des Lebens dieser Seele lesen. Es zeigen sich mir, der augenblicklichen Fragestellung entsprechend, die Erfahrungen, Emotionen, Verknüpfungen mit anderen Menschen, Zusammenhänge, um die es geht, damit sich die Seele aus dem aktuellen Zustand weiterentwickeln kann. Das kann heißen: die Krankheit zu überwinden oder Frieden mit ihr zu schließen, aus einer Krise gestärkt hervorzugehen oder mit Unglück entsprechend umgehen zu können, Ängste loszulassen, Entscheidungen treffen zu können und vieles mehr. Die Stimmigkeit dessen, was ich aus dem jeweiligen »Seelenbilderbuch« übermittle, zeigt sich bei den Menschen meist darin, dass sie zum einen emotional sehr berührt sind und sich zum anderen wundern, dass ich ihnen Zusammenhänge aufzeige, die ich, ohne sie zu kennen, eigentlich gar nicht wissen kann.

Das ist mein anfänglicher Anteil am Entwicklungs- und Heilungsprozess: erste Erkenntnisse zu übermitteln, Licht auf den Schatten zu werfen. Der andere Teil liegt in meinen Klienten: sich davon berühren zu lassen und diese Erkenntnisse zum Anlass zu nehmen, tätig zu werden.

Der weiterführende Anteil meiner Arbeit besteht erstens darin, Ihnen für dieses »Tätigwerden« die entsprechenden »Werkzeuge« wie Haltung, Atmung, Wohlgefühl, Wachheit und Klarheit sowie Lebenssinn, Lebensaufgabe und Lebensweg mit Hilfe von Übungen, die aus meinem Erfahrungsschatz im Yoga sowie aus klaren Eingebungen aus den lichtvollen geistigen Welten kommen, für Sie nützlich und einsetzbar zu machen. Hierauf liegt auch der Fokus dieses Buches.

Und zweitens möchte ich meinen Klienten auch weiterhin persönlich – sei es in Einzelberatungen oder Seminaren – eine begleitende Hand reichen. Es ist wie wenn ein Kind laufen lernt und zwischendurch nach einer Hand greift, um Sicherheit und Vertrauen zu spüren. Wo wir anfangs unter Umständen noch öfter eine begleitende Hand benötigen, wird dies nach und nach immer weniger nötig sein.

Dieses Buch entstand ursprünglich in der Absicht, meinen Klienten Handreichungen und hilfreiche Übungen an die Hand zu geben sowie insbesondere den Gesamtzusammenhang näherzubringen, in den die Übungen eingebettet sind. Die Übungen haben sich als so wirksam und alltagstauglich und die Erläuterungen zu universellen Zusammenhängen als so einfach, klar und doch tiefgründig erwiesen, dass ich sie nun einem größeren Leserkreis nahebringen möchte.

*Bettina Franke  
Guggenhausen im Januar 2015*

## Einführung

Meine Motivation

Der Alltag

Die Übungen

Die Praxis

## Meine Motivation

Ich freue mich, wenn ich durch erste Erkenntnisse etwas in Bewegung bringen und sich auch Heilung vollziehen kann, jedoch geht mein Hauptanliegen dahin, dass Sie in Ihrer eigenen Kraft stehend über Ihre eigenen bodenständigen Erfahrungen und Erkenntnisse Ihr Leben meistern. Denn selbst wenn die eine Herausforderung bewältigt wurde – die nächste steckt in den Startlöchern! Das nennt sich Leben!

Die dahinterstehende Motivation geht noch weiter: Ich spüre schon seit längerem den Ruf, den Menschen – unabhängig von Glaubensfragen, Philosophien und anderen Einstellungen – über ihre *eigene* Erfahrung Erkenntnisse über ihr Leben, und so natürlich auch über ihre Gesundheit, gewinnen zu lassen. Denn über das eigene Erleben werden Inhalte für uns fassbar und nachvollziehbar.

»To learn by heart« (auswendiglernen) heißt wortwörtlich übersetzt: »über das Herz lernen«. Wir dürfen selbst von Herzen spüren, was etwas mit uns macht, denn nur dann dürfen wir selbst von Herzen spüren, was etwas mit uns macht, denn nur dann ist das Wissen und Tun keine Glaubensfrage mehr, sondern wir verstehen es aus dem tiefsten Inneren, erleben die »Beweise« an uns selbst und werden aufgrund eigener Überzeugung in der Lage sein, nachhaltig etwas zu wandeln.

Das ist es letztlich auch, was allen Religionen, allen spirituellen Wegen vorausging: Menschen, die in Erinnerung blieben, Menschen, die die universellen Wahrheiten tatsächlich wahrgenommen, erlebt und vor allem auch *gelebt* haben. Ich möchte das anhand des Yoga darstellen, weil mich Yoga seit über zwanzig Jahren begleitet.

Die Wurzeln des Yoga dürfen in der Zeit gesehen werden, in welcher Rishis, sogenannte »Weise« und »Sehende«, durch ihr eigenes Erleben, Tun und Sein die Erfahrungen, das Wissen und die Weisheit sammelten, dieser – manchmal mehr,

manchmal weniger – tief in uns allen verborgenen Sehnsucht, dem Sinn unseres Seins näherzukommen oder gar in dieser allumfassenden bedingungslosen Liebe aufzugehen. Alle die auf ihrem Weg gewonnenen Erkenntnisse wurden von Mund zu Mund weitergegeben – von Lehrer zu Schüler. Der Schüler lebte bei seinem Lehrer, Guru,\* im Gurukula,\*\* damit auch dieser in Resonanz mit Menschen und Situationen das Gehörte und Vorgelebte nun selbst erfahren konnte. Denn wie kann vom Intellekt erfasstes Wissen zur inneren Weisheit werden: Es muss seinen Platz im Herzen finden und dadurch im Alltag.

Wir alle kennen Momente, in denen wir rein verstandesmäßig etwas nachvollziehen können, jedoch unser Herz etwas ganz anderes spürt. Diese Diskrepanz ergibt sich meist aus den Blockaden, altgedienten Mustern und Gewohnheiten, die, wenn sie gelöst sind, dafür sorgen, dass Kopf und Herz im Gleichklang schwingen. Dass ist auch der Grund, weshalb die Weisheiten nicht in geschriebener Form weitergegeben wurden. Denn es ging nicht darum, sich Wissen anzulesen, sondern die Weisheiten mit allen Sinnen aufzunehmen, sie im tiefsten Inneren zu bewegen, damit das eigene Wissen bewegt wurde und zutage treten durfte.

Nicht umsonst forderten auch die Gurus ihre Schüler früher dazu auf, nach Verlassen des irdischen Körpers ihres Gurus, den Ashram\*\*\* niederzubrennen. Denn es ging nicht darum, dem Guru mit seinen Weisheiten zu huldigen, sondern demütig und dankbar mit den im täglichen Leben am eigenen Leib über die Resonanz und in Meditation erfahrenen Weisheiten, gut gerüstet, spätestens jetzt, selbst anderen auf die eigene

\* Guru = wörtlich übersetzt: der/diejenige, welche/r »Licht ins Dunkel« bringt.

\*\* Gurukula = »Gebärmutter« des Gurus – soll heißen, dass der Schüler bei seinem Guru und dessen Familie lebte. Allein an der Wortgebung erkennt man, dass es um Entwicklung geht, eben so wie in der Gebärmutter ein neues Menschenleben heranreift, so gibt der Guru dem Schüler die Möglichkeit heranzureifen und das Vollkommene, Göttliche in sich selbst zu entdecken.

\*\*\* Ashram = Wohnstatt des Gurus

authentische Art und Weise bei der Entfaltung ihres Lebensweges Impulse zu geben. Denn letztlich trägt jeder einzelne von uns diese Weisheiten in sich.

Erwähnenswert finde ich an dieser Stelle, wie sich Lehrer und Schüler fanden. Es gibt den Ausspruch: »When the student is ready, the master appears.« (Wenn der Schüler bereit ist, erscheint der Meister.) Die Schüler machten sich auf den Weg, um zu lernen, denn die Lehrer lebten mit ihrer Familie meist abgeschieden in den Bergen oder Wäldern und wurden vom Schüler gefunden. Das Bereitsein des Schülers für den Lehrer bezog sich nicht auf Können oder Wissen, welches vorausgesetzt wurde, sondern auf die Bereitschaft, sich auf den Weg zu machen, um sich auf sich selbst, auf das Sein, einzulassen.

Auch braucht der Meister nicht in Form einer einzelnen Person auftauchen, er kann sich in vielen unterschiedlichen Formen zeigen: Mögen es damals außer dem Guru die Abgeschiedenheit und eine meist unwirtliche, einfache Bleibe, die harte Arbeit oder manches andere gewesen sein, können wir – auf unser heutiges Leben bezogen – den »Meister« in den Kindern, in der Partnerschaft, in der Gesundheit, im Beruf, im Wetter, in einer Blume, einem Lächeln, in einer roten Ampel oder gar im angebrannten Essen auf dem Herd sehen. Jede Minute unseres Daseins möchte uns etwas lehren, auch wenn es beispielsweise »nur« das ist, sich nicht unnötig ablenken zu lassen, damit das Essen nicht anbrennt oder auch einfach zu akzeptieren, wenn es denn schon angebrannt ist.

Manch einer mag sich fragen, wie sich auf dieser Grundlage selbst im Bereich des Yoga ein Anhänger- und Personenkult entwickeln konnte. Das liegt zum einen daran, dass auch Gurus Menschen aus Fleisch und Blut sind und manchmal gefallen daran fanden, im Mittelpunkt zu stehen und Macht zu haben. Zum anderen werden sie darin durch ihre Anhänger bestärkt,

die sich nicht wirklich auf sich selbst und ihr Leben einließen, um in ihrer Kraft stehend ihren Lebensweg zu gehen, sondern lediglich bestimmte Weisheiten nach vorgegebenen Regeln als »Abhängige« konsumierten.

Damit beantwortet sich schnell die Frage, wie es im Namen Gottes beziehungsweise im Namen der Liebe menschenverachtende Sekten geben kann und im Namen von Religionen Kriege geführt werden und Gewalt herrschen können: Wenn Menschen solche nicht mehr selbst erfahrenen Weisheiten weitergaben, blieb nur noch die Worthülse übrig; der Kern, das Herz gingen verloren. Damit die Weisheiten trotzdem weitergegeben werden konnten, wurden solche leeren Worthülsen genutzt. Wir alle wissen, wie unzureichend und begrenzt Worte sind, zum Beispiel, wenn wir Herzensangelegenheiten beschreiben möchten. Nicht umsonst wurden alte spirituelle Schriften auf poetische Art und Weise verfasst, um so Freiraum für die eigenen Erfahrungen zu lassen. Nur über das eigene Erleben der Inhalte konnte der Leser ein vollständiges Bild erhalten. Je weniger Freiraum die Wortwahl ließ, eigenes Erleben durch bloßes Konsumieren und Schüren von Ängsten ersetzt wurde, desto größer wurde die Gefahr, dass Texte »schwarz auf weiß« ausgelegt und verstanden wurden. Der Herzensanteil verschwand völlig, übrig blieben Dogmen, unumstößliche Regeln, die oftmals – immer weiter von der Essenz entfernt – zum Vorteil einzelner Menschen beliebig erweitert wurden.

Hier schließt sich der Kreis und hier liegt der Grund, weshalb mir daran gelegen ist, dass Sie darauf achten, dass das, was Sie für sich tun, aus einer liebevollen, offenen, eigenverantwortlichen Haltung heraus geschieht; dass es innerlich wie äußerlich für Sie nachvollziehbar und erlebbar ist; dass Herz, Verstand und Seele im Gleichklang damit sind. Zum einen sind Sie dadurch automatisch in ihrem Heilungsprozess und zum anderen tragen Sie so zu einem friedvollen Zusammenleben sowohl im Kleinen als auch im Großen bei.

## Der Alltag

### Zeit der Entwicklung und Heilung

Wenn ich Ihnen, wie schon am Anfang erwähnt, über dieses Buch die Möglichkeit geben möchte, Ihren Alltag als Wachstums- und Heilungsprozess zu erkennen und zu leben, dann heißt das nichts anderes, dass Sie just in diesem Moment, wenn Sie diese Zeilen lesen – wo auch immer Sie sein mögen – bereits in Ihrem Wachstums- und Heilungsprozess sind. Denn das ist Ihr Leben, Ihr Alltag.

Was ist dieser Alltag? Was zeigt uns unser Alltag?

Wir spalten das Leben ja meist auf: auf der einen Seite der Alltag, der gewöhnlich mit Beruf, Schule, Haushalt verknüpft wird, und auf der anderen Seite Urlaub und Freizeit sowie Feier- und Festtage. Wenn ich hier den Begriff Alltag benutze, bedeutet er nichts anderes als »alle Tage«; es ist jeder einzelne Tag unseres Lebens. Denn nicht die Eigenschaft, die wir dem Tag geben, zählt, sondern die Qualität, die wir dieser Zeit schenken. Vielleicht kennen Sie das Gefühl, dass selbst ein Urlaubstag, der mit »erholsam«, »schön« und vielen weiteren positiven Attributen belegt ist, mitunter sehr anstrengend sein kann.

Schon als Kind spürte ich, es müsse mehr zwischen Himmel und Erde geben, und ich beschäftigte mich mit vielen Fragen nach Leben und Tod. Das machte mir das Leben nicht unbedingt leicht, die Fragen waren jedoch einfach da, und später füllten nicht wenige Philosophiebücher das Regal, bis ich die Antworten anderswo auf meinem Weg fand und weiterhin finde.

Auch Sie beschäftigen sich schon immer auf Ihre Art und Weise mit diesen Fragen – wenn nicht bewusst, dann unbewusst. Denn was ist es, was uns täglich antreibt, uns morgens früh aufstehen lässt? Es ist die Sehnsucht nach Liebe. Wir möchten etwas erreichen, anerkannt sein, uns glücklich



und geliebt fühlen, gesund sein und vieles mehr. Und dabei setzt jeder, seinen Lebensumständen entsprechend, seine eigenen Maßstäbe. Doch was unabhängig von den individuellen Umständen ist, ist diese weitergehende Sehnsucht. Kennen wir doch beinahe alle die Situation, dass wir uns mit etwas beglückt haben, wir jedoch nach einer Weile das Gefühl bekommen, jetzt noch dieses oder jenes, ob materieller oder nicht-materieller Art, haben zu müssen, damit wir weiterhin glücklich sein können.

Selbstverständlich ist auch das ein Antrieb, doch ist es wichtig zu erkennen, woher dieser Antrieb rührt und ob er an Bedingungen, Vorstellungen oder Erwartungen geknüpft, also auf einem Mangelempfinden gewachsen ist. Früher oder später werden wir feststellen, dass nur, wenn dieser Antrieb der Sehnsucht nach der All-Liebe, nämlich dem Empfinden von Fülle entspringt, sich in uns ein Gefühl des Getragen-Seins, des Eingehüllt-Seins einstellt, ganz gleich, wie die äußeren Umstände sind. Wir werden feststellen, dass wir leben, um bedingungslos lieben zu lernen. Denn Leben ist Lieben und immer gleichbedeutend mit Fülle. Kurze nicht anhaltende Glücksmomente werden dann von einer tiefen inneren Sicherheit, von Vertrauen und Geborgenheit abgelöst. Wir verspüren dann auch gar nicht mehr die Sehnsucht nach oder die Abhängigkeit von diesen sprunghaften kurzen Hochs oder Kicks, sondern finden eine tiefe Zufriedenheit. Und die Übung hierfür ist unser Leben, unser Alltag.

Mit unseren Lebensumständen und Alltagssituationen haben wir das Spielfeld, in dem wir uns von Augenblick zu Augenblick für oder gegen die All-Liebe entscheiden können – diese Liebe, die uns bedingungslos einlädt und uns so annimmt wie wir sind, die uns frei macht und heilt. Die Sehnsucht bleibt so lange in uns und wir werden so lange versuchen, sie zu kompensieren, bis wir genau diese All-Liebe, diese Fülle in uns selbst entdecken; jedoch nicht kopfmäßig nach dem Motto: »Ja, ja, ich weiß, dass diese All-Liebe – oder

wie auch immer Sie es nennen möchten – in mir wohnt«, sondern in dem Sie es von Herzen empfinden. Dann machen wir nichts und niemanden mehr für unser Leben, das nichts anderes ist als der Weg zu dieser Liebe, verantwortlich – außer uns selbst.

War es früher, beispielsweise zu Zeiten der Rishis, ein Privileg, sich mit dem tieferen Sinn des Lebens, nämlich der fortwährenden Entwicklung zur All-Liebe zu beschäftigen, ist es im Zuge des Bewusstseinswandels und der immer feinstofflicher schwingenden Energie geradezu eine Aufforderung an uns alle, sich dieser bedingungslosen, raum- und zeitlosen Liebe, die in jedem einzelnen von uns wohnt, zu öffnen.

Wir können das beispielsweise an den gegenwärtigen Auseinandersetzungen sehen. Scheinbar etablierte Machtstrukturen bröckeln, selbst unter Gewaltandrohung und -ausübung wird nicht mehr alles hingenommen. Immer mehr Menschen entwickeln ein natürliches Empfinden, dass Macht, Angst und Gewalt den individuellen Lebensweg nicht zu bestimmen haben. Das zeigen auch immer mehr unsere Kinder, die nicht auf Autorität und gut gemeinte Erziehung reagieren, sondern nur über eine Beziehung ihr volles Potential entfalten, die von erwartungsloser Liebe, Bereitschaft zum Von-einander-Lernen und gemeinsamem Wachsen, gegenseitigem Respekt und Eigenverantwortung geprägt ist.

Denn die All-Liebe ist an nichts gebunden. Es gibt keine noch so weisen Normen, Techniken, Rituale, über deren »mechanisches« Befolgen sich automatisch diese All-Liebe, diese Fülle einstellt. Es gibt nur diese von jedem einzelnen von uns in reiner und liebevoller Absicht vollbrachten Taten, die uns dieser All-Liebe immer ein Stückchen näher bringen, die unser Herz immer ein wenig heller strahlen lassen. Diese liebevollen Taten rühren daher, von Herzen zu spüren, welchen Weg, welche Aufgabe wir uns für dieses Leben, für unseren Alltag, vorgenommen haben. Mit Hilfe dieses Erkennens können wir sämtliche Umstände im Außen wie im

Innen besser verstehen und können im Vertrauen und Wissen darauf, dass alles einen lichtvollen Sinn hat, weder als Opfer noch als Täter, sondern als Träger dieses göttlichen Lichts unseren Weg gehen.

Bestenfalls werden wir bereits als Kind dahin geführt, uns unserem Weg zu öffnen, ihn zu erkennen und zu gehen. Denn in diesem erfüllenden Bewusstsein, uns auf *unserem* Weg zu befinden, handeln wir aus innerer Zufriedenheit, Ausgeglichenheit und in Liebe. Dann werden negative Reaktionen, die von Angst hervorgerufen werden, – weil wir spüren, dass der Weg, den wir gerade gehen, nicht unser ist – gar nicht nötig sein. Wir werden auch alle anderen Menschen leben lassen können, so dass auch sie ihren Weg gehen können. Lassen Sie sich nun auf einem Stück Ihres Weges von mir begleiten.

## Die Übungen

**Die Übungen erleben,  
sich von ihnen berühren lassen:  
Öffnen für die Fülle**

Nach diesen Ausführungen liegt nahe, wie die Aussagen und Übungen in diesem Buch zu verstehen sind. Es liegt mir sehr am Herzen, dass die Übungen nicht mechanisch ausgeführt, sondern erlebt werden. Eben gerade, weil wir oft nur noch funktionieren oder konsumieren, wissen wir manchmal gar nicht mehr, was Erleben heißt. Mit Erleben der Übungen meine ich, dass sie uns berühren dürfen. Dabei benötigen wir weder Perfektionismus noch die »Ich-will-alles-daraus-mitnehmen«-Haltung, sondern Offenheit und Neugierde.

Natürlich werden Sie feststellen, dass Ihnen die eine oder andere Übung leichter fällt und Sie dieses oder jenes schon können. Aber bleiben Sie nicht in diesem Beurteilungsmodus, sondern beobachten Sie, was die Ausführung der Übung mit Ihnen macht, bei Ihnen auslöst, denn *darauf* kommt es an. Machen Sie sich immer wieder bewusst, dass sämtliche Übungen »nur« Werkzeuge dafür sind, in *Ihnen* etwas zu bewegen, das sich vielleicht nur schleppend bewegt, zum Stillstand gekommen ist oder gar rückwärts geht.

Sie führen die Übungen nicht um der Übung selbst willen aus, denn jede Übung gibt es bereits in perfekter Ausführung – die brauchen Sie nicht anstreben. Vielmehr geht es um die Wirkung der Übung auf Sie. Ihre persönliche Erfahrung damit ist einzigartig, weil Sie einen einzigartigen Lebensweg beschreiten, den es kein zweites Mal gibt. Zudem geben Sie sich so immer wieder die Gelegenheit, die Übung neu zu erleben und Neues zu entdecken. Dadurch öffnen Sie sich auch einem nicht nur linearen Denken. Sie weiten automatisch Ihren Horizont und öffnen sich für neue Wahrnehmungen.

Sie öffnen die Tür in eine nicht-lineare, mehrdimensionale Welt – und das über die eigene bodenständige Erfahrung.

### **Einfachheit und Machbarkeit der Übungen: Entdeckung der Tiefe**

Für manch einen mögen die Übungen sehr einfach scheinen, vielleicht zu einfach. Doch gerade wenn Ihnen eine Übung leichtfällt, haben sie die Möglichkeit, Ihre Aufmerksamkeit auf die Umsetzung der Übung im Alltag zu lenken. Führen Sie die Übung »nur« mechanisch perfekt aus? Oder *sind* Sie diese Übung? Beispiel: Stehen Sie »nur« aufgerichtet da, oder sind Sie äußerlich wie innerlich aufgerichtet und aufrechtig?

Genauso kann es andersherum sein, dass für manch einen selbst die »einfachen« Übungen, aus welchen Gründen auch immer, nicht ausführbar sind. Unter Umständen ist es eine Frage der Zeit, sich letztlich doch die ein oder andere Übung im eigenen Tempo und den Möglichkeiten angepasst zu erarbeiten – wie bereits erwähnt: Es gibt nicht »die eine richtige Übung«, sondern es gibt eine bestimmte Qualität, die Sie aufgrund der Ausführung der Übung erspüren können. Versuchen Sie, wenn Sie eine Übung gar nicht ausführen können, sich im Geiste vorzustellen, wie Sie sie ausführen, und beobachten Sie, was dies mit Ihnen macht. Unser Körper kann uns vieles erleichtern, wenn er gesund ist, und auch erschweren, wenn wir Einschränkungen haben. In unserer Vorstellung, in unserem Geist jedoch, können wir diese Grenzen überwinden. Dadurch können entweder gewisse Einschränkungen wieder wettgemacht werden, oder wir können mit den Einschränkungen Frieden schließen, um auch innerhalb dieser Begrenzungen den individuellen lichtvollen Lebensweg zu gehen.

### **Wechselspiel von Aktivität und Pause: Nachklang und Manifestation**

Vermutlich sind Ihnen folgende Redensarten bekannt: »Zeit heilt alle Wunden«, »über etwas Gras wachsen lassen«, »alles, was Hand und Fuß haben soll, braucht neun Monate«. Nun, was hat das mit den Übungen zu tun? In meinen Übungen lade ich Sie dazu ein, aktiv zu werden, ins Tun zu kommen. Doch nicht nur das: Ich lade Sie ebenso dazu ein, nach jeder Übung eine Pause zu machen. Denn alle diese Übungen haben eine aktive wie eine passive Seite – so wie sämtliches Tun in unserem Leben.

Ein einfaches Beispiel aus dem Garten, in dem es für uns selbstverständlich ist, dass nach der Aktivität die Pause folgen muss, in der jedoch das Eigentliche gedeiht und sich letztlich manifestiert: Lassen sie uns ein Salatpflänzchen setzen, das uns später unseren Mittagstisch bereichern soll. Zuerst müssen wir das Pflänzchen in gut vorbereitete Erde setzen, werden es angießen und vielleicht noch andere Maßnahmen treffen, damit ein schöner kräftiger Salatkopf heranwachsen kann.

Das ist unsere anfängliche Aktivität. Danach dürfen wir dabei zuschauen, wie es gedeiht. Natürlich reicht es auf Dauer nicht aus, das Salatpflänzchen sich selbst zu überlassen. Vielleicht benötigt es je nach Witterung noch etwas Wärme, Wasser, ein wachsames Auge, wenn es um Schnecken und andere Feinschmecker geht –was es jedoch am meisten benötigt, ist die Ruhe zu wachsen, zu eben diesem ersehnten Salatkopf heranzureifen, und das dürfen wir geschehen lassen. Kein Wunderdünger, kein noch so engagiertes Tun wird von heute auf morgen aus dem Salatpflänzchen einen prächtigen Salatkopf werden lassen. Zuerst dürfen die Kräfte der Erde, der Sonne, des Regens, der Luft und noch viele andere stillen Helfer ihre Wirkung entfalten und das Salatpflänzchen in seiner Entwicklung unterstützen.

# Haltung

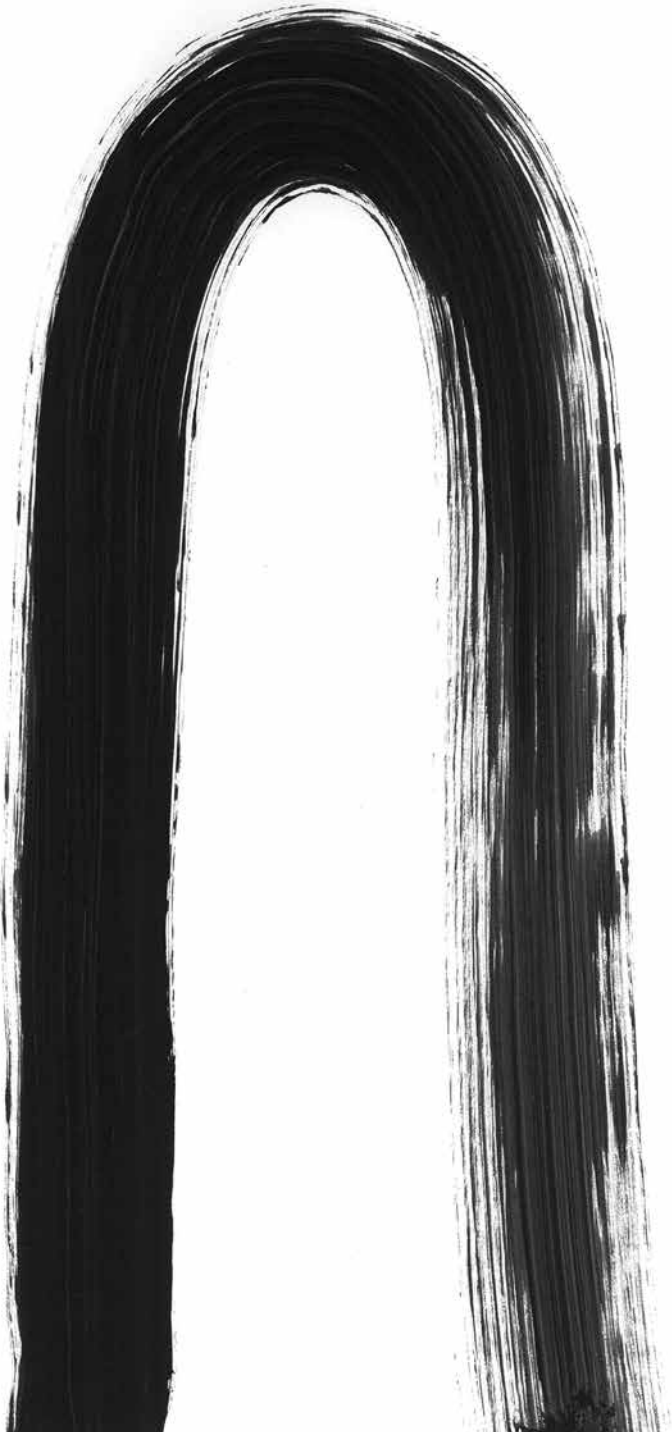
Grundhaltungen

Liegen

Sitzen

Stehen

Äußerlich wie innerlich,  
zentriert und aufrichtig  
im Leben stehen



# Grundhaltungen

## auf CD Übung zur eigenen Haltung

In diesem Moment, wenn Sie diese Zeilen lesen, haben Sie bereits eine bestimmte Haltung eingenommen. Sitzen Sie, liegen Sie oder stehen Sie? Egal in welcher Haltung Sie gerade sind, beobachten Sie sich in dieser Position. Wie fühlt sie sich an?

Ist es bequem?

Spüren Sie in sich hinein.

Wie sitzen, liegen oder stehen Sie?

Wenn Sie sitzen: Sitzen Sie wirklich, oder sind Sie innerlich schon am Aufstehen oder Zusammensacken?

Wenn Sie liegen: Genießen Sie es, wach dazuliegen, oder würden Sie am liebsten einschlafen, oder verspüren Sie den Drang, sich aufzurichten?

Wenn Sie stehen: Stehen Sie, oder sind Sie bereits am Loslaufen, nach vorne weg oder hinten zurück; stehen Sie, oder fallen Sie in sich zusammen? Beobachten Sie ganz genau, was Ihnen Ihre Haltung gerade mitteilen möchte.

Dann schauen Sie noch genauer hin:

Ist Ihr Rücken gerade? Sind Ihre Schultern entspannt? Neigen Sie in irgendeine Richtung, sei es nach links oder rechts, vorne oder hinten? Oder sind Sie völlig mittig? Wenn Sie sitzen oder stehen: Was machen Ihre Füße? Haben Sie festen Kontakt zum Boden? Wenn Sie liegen: Fühlen Sie, wie Ihr Körper fest am Boden liegt? Wo sind die Arme und Hände? Hängen oder liegen Sie locker entlang des Körpers? Und wie halten Sie Ihren Kopf? Zeigt das Kinn eher nach unten Richtung Brust oder nach oben Richtung Himmel? Oder ist Ihr Kopf einfach zentriert und der Blick in Augenhöhe nach vorne gerichtet? Wie fühlt sich der Nacken an? Ist er entspannt? Wie

fühlt sich Ihr Gesicht an? Sind die Gesichtsmuskeln locker? Wangen, Lippen, Ober- und Unterkiefer entspannt?

Beobachten Sie sich ganz genau in Ihrer momentanen Haltung, und vielleicht können Sie gar nicht anders, als die Haltung so zu ändern, dass Sie sich besser fühlen? – Dann tun Sie es. Sei es, dass Sie nur kleine Korrekturen vornehmen, sich mehr entspannen. Sei es, dass Sie eine völlig andere Haltung einnehmen. Fühlen Sie dann den Halt, den Ihnen ihre Haltung gerade gibt.

Wenn es Ihnen schwerfällt wahrzunehmen, wie sich Ihr Körper in der momentanen Haltung anfühlt, dann versuchen Sie, sich weiter zu beobachten und gehen Sie zum Anfang zurück. Stellen Sie fest, ob Sie sitzen, liegen oder stehen, und betrachten sich noch einmal wie eben beschrieben. Sie können auch einen Spiegel zu Hilfe nehmen.

## Zur Haltung allgemein

Allein dieses bewusste Anschauen unserer Haltung, kann uns Aufschluss darüber geben, wie es uns gerade geht und wie wir unsere äußere Haltung korrigieren können, damit es uns leichter fällt, unsere innere Haltung neu auszurichten. Denn wie wollen wir aufrichtig, vorwärtsschauend, konzentriert und in unserer Mitte leicht durch unser Leben gehen, wenn wir gebeugt, den Blick nach unten gerichtet, die Stirn in Falten und die Schultern hochgezogen schweren Schrittes unser Leben erdulden.

Wir *sind* also diese augenblickliche Haltung. In »Haltung« steckt das Wort »Halt«. Zum einen im Sinne von »anhalten« oder »innehalten« und zum anderen im Sinne von »Halt«. Halten wir also inne, um den Halt, den uns die Haltung gibt, näher zu betrachten.

Wenn uns unsere Haltung Halt schenken kann, dann sehen wir gleich, welchen großen Einfluss die Haltung, die wir

einnehmen, auf unser Befinden hat. Und ganz gleich, was wir im Alltag gerade tun: Wir nehmen immer eine Haltung ein, und indem wir ihr immer wieder unsere Aufmerksamkeit schenken, können wir unsere Haltung so ausrichten, dass Sie uns in allem stärkt und nicht schwächt. Sie alle kennen sicherlich den Ausspruch: Jemand hat »Haltung bewahrt«, »Haltung gezeigt«. Dies rührt von einer aufgerichteten zentrierten Haltung, die dafür sorgt, dass wir weder im Tal der Tränen noch im himmelhohen Jauchzen unsere Stabilität, unseren Halt, den Boden unter den Füßen verlieren, sondern schnell wieder in die Mitte finden oder gleich dort bleiben.

Unsere Haltung sendet zum einen Signale an unsere Emotionen und unseren Geist, zum anderen empfängt sie Signale vom Geist und unserem Innenleben und bringt sie durch unsere Haltung zum Ausdruck. Wir verkörpern, was wir denken und fühlen, oder wir denken und fühlen, was wir verkörpern – bei beidem wirken wir glaubwürdig. In dem Augenblick, in dem wir uns verstellen und etwas anderes zum Ausdruck bringen als das, was wir gerade fühlen und denken, werden wir unsicher, sind nicht mehr echt, nicht mehr authentisch.

Nun möchte ich Sie bewusst unterschiedliche Haltungen einnehmen lassen. Diese Grundhaltungen dienen zum einen als Ausgangspositionen für sämtliche Übungen, und zum anderen sind es eben die Haltungen, die uns Tag und Nacht in unterschiedlicher Art und Funktion begleiten. Wir liegen, sitzen, stehen und wollen das, was für uns im Alltag selbstverständlich ist, nun bewusst tun: *Wie* liegen, sitzen oder stehen wir, wie können wir eine für uns gute Haltung einnehmen? In welcher Haltung können wir für eine längere Dauer bequem sein, was macht diese Haltung mit uns? Dabei müssen Sie nicht alle Haltungen einnehmen können. Tun Sie das alles Ihren Möglichkeiten entsprechend. Wenn etwas gar nicht geht, können Sie in der für Sie möglichen Haltung die Übung

sogar »nur« mental ausführen. Allein dadurch, dass Sie die Haltungen bewusst wahrnehmen, schenken Sie sich bereits die Würde, Anmut und Schönheit, die in Ihrer Seele schon vorhanden ist.

## Liegen

Mit der liegenden Haltung verbinden wir Schlafen, Ausruhen, Entspannen, sei es auf geistiger oder auch körperlicher Ebene. Es ist eine Haltung, die uns in diesem Tun unterstützt, weil wir wenig Energie benötigen, um andere Funktionen auszuführen.

### Haltung Liegen

auf CD



### Ausgangsposition: Liegen auf dem Rücken

Kommen Sie auf der Unterlage, auf der Sie sich hinlegen wollen, zum Sitzen, strecken Sie die Beine nach vorne aus, machen Sie Ihren Rücken rund, ebenso den Nacken, bringen Sie dabei das Kinn Richtung Brust und rollen Sie den Rücken und Nacken langsam Wirbel für Wirbel hinab zum Boden.

Am Boden angekommen, liegen Sie völlig ausgestreckt da: Die Beine sind ausgestreckt und gerade, die Arme liegen ebenso gerade entlang des Körpers am Boden, der Kopf ist zentriert und so ausgerichtet, als wenn Sie geradeaus zur Decke schauen würden. Die Schultern liegen entspannt am Boden. Sollten Sie so flach am Boden liegend, insbesondere im unteren Rücken, Einschränkungen spüren, können Sie sich eine Rolle oder ein Kissen unter die Kniekehlen schieben, damit der Rücken leichter flach am Boden liegen kann. Wenn nötig, können Sie sich auch ein Kissen unter den Kopf legen.

Wenn Sie Ihre Grundhaltung gefunden haben, fühlen Sie nochmals in sich hinein, ob sie für eine Weile regungslos in dieser Haltung bequem liegen können. Wenn nein, passen



Sie die Haltung nochmals an, wenn ja, genießen Sie es dazu liegen.

Um sich nach einer Weile schonend zu erheben, nehmen Sie den linken Arm nach oben und legen ihn nach hinten ausgestreckt am Boden ab. Ziehen Sie das rechte Bein heran, der rechte Fuß ist dabei aufgestellt, und drehen Sie sich über die linke Seite auf den Bauch. Stützen Sie Ihre Hände rechts und links von Ihren Schultern am Boden auf, heben Sie dann achtsam den Oberkörper, kommen Sie in den Vierfüßlerstand und von da wieder in die sitzende Ausgangsposition.