

Gelassen sein – Rituale im Alltag

Zu lange hat mich ein körperlicher Reflex geprägt, der mich immer wieder «atemlos» werden liess. Seit Kindesbeinen habe ich gelernt, mich zu verkrampfen, wenn es mich auf ankommt: ich ziehe die Füsse hoch, beisse auf die Zähne, ziehe den Bauch ein, verspanne die Schultern, strecke die Knie durch. Dies geschieht reflexartig, unbewusst, die Körpersprache und -haltung spiegelt uns, in welcher Geisteshaltung wir im Leben stehen. Durch meine jahrelange meditativ-spirituelle Praxis hat sich vieles gelöst und verwandelt, obwohl die alten Muster unglaublich hartnäckig in meinem Leib gespeichert sind. Dabei geht es nicht nur um meine persönliche Sozialisation, sondern um kulturelle Prägungen, die durch den zunehmenden Leistungsdruck erneut ganze Generationen verbiegen. Ein internationaler Zahnärztekongress hat kürzlich alarmierend darauf hingewiesen, dass wieder vermehrt Kinder im Schlaf auf ihre Zähne beißen, als Ausdruck eines konstanten Angespanntseins. Dies verdeutlicht die sozial- und gesundpolitische Brisanz des spirituellen Themas der Entspannung.

Karlfried Graf Dürckheim (1896–1988), Lehrer der Initianischen Therapie in Todtmoos/Schwarzwald hat schon 1953 darauf hingewiesen, dass es zu unserem Lebensauftrag gehört in rechter Spannung zu sein und zu wirken, ohne verspannt zu sein. Dürckheim benennt zwei Fehlhaltungen: Verkrampftheit und Aufgelösheit. In der Verkrampftheit («Brust heraus-Bauch hinein-hochgezogene Schulter») sieht er einen Menschen, *«der sich voll mit seinem kleinen Ich identifiziert und sich daher vor allem selbst wahren, seine <Stellung> halten, seine Position sichern will. Wo diese Fehlhaltung eingefleischt ist, blockiert sie die lösende, erneuernde und erhaltende Kraft aus der Tiefe.»* Die Gegenform dieser Haltung, die Aufgelöstheit ist das Zusammensacken des Menschen, der zu einem Mangel an Gefühl und Verantwortung führt. Damit ich entspannt im Leben stehen kann, achte ich darauf, ob ich mit beiden Füssen auf dem Boden stehe. Denn es kommt auf mich an, hängt jedoch nie alleine von mir ab!

Zu mir stehen

Da stehen, zu mir stehen, einstehen für andere sind zentrale spirituelle Werte, die ich Tag für Tag neu einübe. Damit ich nicht bodenlos bin, stelle ich meine Füsse immer wieder ganz bewusst auf den Boden. Mein achtsames Ein- und Ausatmen unterstützt mich. Beim Aufstehen bleibe ich einen Moment stehen. Ich lasse mich tragen. Ich schöpfe Kraft aus der Tiefe. Meine Knie sind nicht durchgestreckt, damit mein Atemfluss mich in eine gute Balance von Spannung und Entspannung bringen kann.

Pierre Stutz, Theologe, spiritueller Begleiter, Autor vieler erfolgreicher Bücher zu einer Spiritualität im Alltag – www.pierrestutz.ch – lebt in Lausanne. Aktueller Buchtipp zum

Thema: Pierre Stutz. 50 Rituale für die Seele. Jubiläumsausgabe Herder Freiburg im Breisgau Juni 2011.



Mit über 100'000 verkauften Exemplaren in der Taschenbuchausgabe ist «50 Rituale für die Seele» der große Bestseller des spirituellen Autors Pierre Stutz. Der Erfolg des Buches antwortet auf ein tiefgehendes Bedürfnis unserer Zeit: den Alltag durch kleine Rituale so zu strukturieren,

dass Gelassenheit möglich wird, die eigenen Ressourcen neu zugänglich werden, neue Lebendigkeit aufbricht. Die wertvollen Impulse erscheinen erstmals in einer hochwertigen, gebundenen Ausgabe.

50 Rituale für die Seele, gelesen von Rudolf Guckelsberger

Hörbuch mit 2 CD's – Herder Audio Juni 2011

Mit ca. 100'000 verkauften Exemplaren in der Taschenbuchausgabe ist «50 Rituale für die Seele» der große Bestseller des spirituellen Autors Pierre Stutz. Der Erfolg des Buches antwortet auf ein tiefgehendes Bedürfnis unserer Zeit: den Alltag durch kleine Rituale so zu strukturieren, dass Gelassenheit möglich wird, die eigenen Ressourcen neu zugänglich werden, neue Lebendigkeit aufbricht. Die wertvollen Impulse erscheinen erstmals als vollständige Hörbuchausgabe.