

Dank

Vielen Dank an meine Frau Ramona. Ohne Ihre unendliche Geduld hätte ich es nicht geschafft, dieses Buch so schnell auf Papier zu bringen.

Frank Tuppek

Zur Ruhe kommen
Kraft tanken
Leben

Ein nicht alltäglicher Weg zur inneren Ruhe

Bibliografische Informationen der Deutschen Bibliothek:
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in
der Deutschen Nationalbibliografie; detailliert Dateien
sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar

Impressum:

Autor: Frank Tuppek

© Texte und Fotos beim Autor, 2009 und 2013

Alle Rechte vorbehalten.

Lektorat, Korrektorat: Mandy Rosenmeier

1. Auflage/ September 2013

Verlag: tredition GmbH, Hamburg

ISBN: 978-3-8495-6739-2

Printed in Germany

Die Vervielfältigung oder Übertragung dieses Werkes, ist
ohne vorherige Genehmigung des Rechteinhabers
urheberrechtlich untersagt.

Hinweis

Die Informationen in diesem Buch verstehen sich als
präventive (vorbeugende) Maßnahmen. Sie ersetzen somit
keinen Arzt oder Therapeuten.

INHALT

Vorwort 7

I. Einleitung

Eine Geschichte von vielen.....9

Stress.....13

Körper und Psyche.....17

Verlorene Zeit.....20

II. Sich selbst wieder kennen lernen

Lernen.....24

Auf der Suche.....26

Wer bin ich.....30

Selbstvertrauen.....33

Veränderungen.....35

Geduld.....39

Zuhören können.....41

Mitgefühl.....43

Dankbarkeit.....46

Loslassen.....51

Liebe55

Licht und Dunkel.....58

Freude und Gefühle.....62

Dem anderen helfen.....64

Ehrlichkeit.....66

Das Heute für Morgen erleben.....67

Erfahrung und Weisheit.....70

Mut zu neuen Wegen.....72

III. Vorbereitungen für den Übungsweg

Körperliche Aktivität.....75

Zur Ruhe kommen.....77

Jetzt geht es los.....79

Atmung.....80

Bauchatmung.....81

IV. Meditation

Meditation.....83

Achtsamkeit.....86

Atem - Meditation.....91

Kerzen - Meditation.....92

Körperachtsamkeits - Meditation.....93

Shingan - Meditation.....95

Zen.....98

Zazen - Das richtige Sitzen.....100

Zazen - Den Atem zählen.....102

Zen - Kinhin (Geh) - Meditation.....104

V. Klassische Entspannungsmethoden

Autogenes Training.....105

Übung AT.....111

Progressive Muskelentspannung (PM).....117

Übung PM.....120

Entspannung der Augen und Sprechmuskulatur.....125

Der Weg.....129

Nachtrag.....132

Vorwort

Glücklich sein und sich wohlfühlen - wer möchte das nicht. Es sind Gefühle, die wir kennen und die Wohlbehagen in uns wecken. Jeder von uns hat schon Situationen erleben dürfen, die höchstes Glück in uns auslösten. Es kann aber auch ganz anders sein. Vieles funktioniert im Leben nicht mehr richtig, man hadert mit sich selbst und ist unzufrieden. Stress ist wichtig und gehört zu unserem Leben. Er fördert und motiviert uns. Nur ein Zuviel kann uns zum Verhängnis werden. Wir müssen lernen sinnvoll damit umzugehen.

Neben den klassischen Meditationsmethoden ist auch die von mir entwickelte Shingan-Meditation Bestandteil dieses Buches.

Weiterhin stelle ich das Autogene Training und die Progressive Muskelentspannung mit entsprechenden Übungen vor. Diese verschiedenen Methoden sollen lediglich als Anregung zur Stressbewältigung dienen. Letztendlich entscheidet jeder für sich selbst mit welcher Methode er seinen persönlichen Weg gehen möchte.

Überprüfen wir uns und unser bisheriges Leben. Sind wir zufrieden damit? Können wir der Hektik des Alltags oft genug entfliehen? In meinem Buch gebe ich dazu viele Anregungen und Gedankenimpulse.

Die Achtsamkeit ist es, die Körper und Geist miteinander verbindet.

Ich wünsche Euch von ganzem Herzen eine entspannte Zeit.

Weiten-Gesäß, Juli 2013

I. Einleitung

Eine Geschichte von vielen

Es ist schon viele Jahre her, als ich einen Hörsturz erleben durfte. Man wacht morgens auf, ist auf einem Ohr fast taub, dazu nicht mehr enden wollenden Geräusche im Kopf. Was bin ich doch für ein armer Mensch. Warum ausgerechnet ich? Das sind die nur allzu bekannten Fragen und Gedanken, die einen von morgens bis abends beschäftigen.

Warum ich?

Mit dem Hörsturz begann eine Ärzteodyssee. Die klassischen Behandlungsmethoden schlugen nicht an. Bei meiner Suche nach Alternativen Möglichkeiten lernte ich einen ca. 80 Jahre alten Mann kennen. Er strahlte Ruhe und Freude aus. Als wir ins Gespräch kamen, erkannte ich, wie klein mein Leiden doch war. Er war auf beiden Ohren fast taub, und hatte Geräusche im Kopf, die man von außen schon fast wahrnehmen konnte.

„Wie lange hast du das denn schon?“, fragte ich ihn.

„Seit über 30 Jahren“, war seine Antwort.

Ich war verblüfft. Wie kann ein Mensch dann soviel Ruhe und Mitgefühl ausstrahlen? „Wenn du keinen Kompromiss mit deinem Leiden schließt, es nicht annimmst und für gegeben erkennst, wirst du damit

nie umgehen können“, war seine Antwort. Es berührte mich, wie er das sagte und seine Augen dabei strahlten. Er hatte erkannt worauf es in seinem Leben ankam.

Meinen Tinnitus habe ich heute noch. Er ist aber ein Teil von mir geworden. Mal ist er leiser, mal lauter. Wird der Stresslevel wieder einmal zu hoch, meldet er sich gleich wieder. Und das ist auch gut so. Der Weg bis zu dieser Erkenntnis war nicht einfach. Viele Steine musste ich aus dem Weg räumen. Steine, die ich allerdings selbst dort hingelegt hatte. Und alles nur, weil wir auf unseren Verstand hören und ihm vertrauen. Das wirkliche Leiden ist das Nichterkennen unseres Selbst. Wir wollen Gesund sein, vor Kraft strotzen und etwas darstellen. Alles andere passt nicht in unseren Plan.

Unser Leben ändert sich täglich. Der gradlinige Weg ist zu einem Schlangenpfad geworden. Angst, Selbstzweifel bis hin zu Depressionen beherrschen uns. Wie kommen wir aus diesem Sumpf wieder heraus? Sport treiben oder ein Buch lesen ist in den meisten Fällen nicht ausreichend. Es ist eine Ablenkung für einen kurzen Zeitraum. Aber welche Möglichkeiten hat man noch? Wichtig ist es den Glauben an sich selbst wieder zu finden, seine persönlichen Stärken zu entdecken und das

Selbstvertrauen stärken. Dies ist ein nicht alltäglicher und einfacher Weg. Dafür gibt es keine rosa Pille. Hier ist jeder für sich selbst verantwortlich. Lerne das Leben wieder so zu sehen wie es wirklich ist. Lerne den Moment wieder zu schätzen.

Ich bin, was ich sein darf (Frank Tuppek 2009)

Wo war ich die ganze Zeit?
Verschollen im Nichts, bedeckt mit der Eitelkeit?
Blind war mein Geist,
erkannte nicht das Wunderbare.

Wo warst du, als ich dich gesucht?
Nichts habe ich gesehen,
obwohl du vor mir stundest.
Nichts habe ich gefühlt,
obwohl du bei mir warst.

Mein Herz hat geschrien
und doch hörte es niemand.
Die Seele war betrübt, aber ich spürte es nicht.
Wo warst du, wo war ich?

Dahin ging die Zeit, habe nichts erkannt.
Die Zeit eilte dahin, ohne mich.
Erfüllt war ich von Blindheit.
Wer war ich?

Nun bin ich angekommen und habe gelernt.
Habe mich erkannt und erlebt.
Nun bin ich angekommen und darf mich lieben.
Ja, nun weiß ich wer ich bin.

Stress

Stress ist eine gefühlsmäßige und körperliche Reaktion auf Umweltereignisse und Vorgänge in uns selbst. Diese wiederum können in uns ein bedrohendes Gefühl auslösen. Empfindungen die uns in unserem Wohlbefinden einschränken und unser Reaktionsempfinden merklich schwächen kann.

Anspannungen im Beruf oder Privatleben, Termindruck und Probleme mit unseren Mitmenschen sind unter anderem Auslöser und können uns negativ in allen Handlungsweisen beeinflussen. Wir Menschen neigen dazu Erlebtes zu bewerten. Dies kann freudig oder negativ ausfallen. Hiernach richtet sich unser persönliches Empfinden. Mit dem Stress verhält es sich genauso. Ob nun eine Situation oder Anforderung als Stress bewertet wird, entscheiden wir selbst. Die Fähigkeit Entscheidungen zu treffen bzw. Situationen zu bewerten sind uns nicht angeboren, sondern in der jeweiligen Entwicklung internalisiert worden.

Denken wir einmal an eine bevorstehende Prüfung. Die Vorbereitung ist ausreichend. Dann kam ein Blackout. Alles Gelernte war plötzlich nicht mehr abrufbar und einfach verschwunden. Diese Situation

wird von uns als schlecht bewertet und vor der nächsten Prüfung haben wir Angst. Gerade in solchen Situationen können Entspannungsmethoden sehr hilfreich sein. Mit deren Hilfe kann man direkten Einfluss auf seinen Körper nehmen. Entsprechende Blockaden können abgebaut werden und neue nicht mehr entstehen. Dieser Unterschied zwischen gesunder und blockierter Verspannung kann durch die Anwendung der Methoden hautnah miterlebt werden.

Stress und dessen Beeinflussung auf unser Körpersystem möchte ich hier zunächst kurz erläutern. Das Nervensystem lässt sich in einen willkürlichen und nicht willkürlichen Bereich unterteilen. Alle bewussten und willkürlichen Handlungen werden durch das willkürliche Nervensystem beeinflusst. Dies betrifft zum Beispiel Kontakt zu anderen Menschen und zu unserer Umwelt.

Das autonome (vegetative) Nervensystem ist weitgehend unabhängig von unserem Willen. Es steuert alle unsere inneren Lebensvorgänge. Allerdings kann hier ein seelisches Ungleichgewicht für eine große Konfusion sorgen. Körperfunktionen werden dadurch gestört. Das vegetative Nervensystem reagiert alarmierend auf erlebte

Stressreize und der Körper stellt Energien bereit um sich darauf vorzubereiten. Dies wäre für uns völlig ungefährlich, wenn dieser Zustand wieder rechtzeitig von uns abgebaut werden kann. Wenn dies aber so nicht möglich ist und wir unter dauernder Anspannung stehen, wird es gefährlich. Der negative Stress (Dystonie) überflutet uns. Er stellt eine belastende und krank machende Form der Spannung dar.

Wir leben in einer modernen Zeit die gerade auch im Bereich der Medizin viele Fortschritte gemacht hat. Es werden neue wissenschaftliche Grundlagen geschaffen und Therapien entwickelt. Immer neuere Medikamente kommen auf den Markt. Und doch gerät die Medizin immer wieder an ihre Grenzen. Man vertraut zu sehr auf die rosa Pille. Auch der Geist und soziale Faktoren können Heilung bewirken. Methoden, die uns auf längere Sicht ein zufriedenes Leben schenken können. Und das ganz ohne Nebenwirkungen und Suchtpotential.

Kommen wir zurück zu den Stressfaktoren die uns das Leben schwer machen können. Im Zusammenhang mit dem Abbau von Stress, Angst und oft damit verbundenen Vorstellungsbildern ist eine Schulung der Körperwahrnehmung besonders wichtig. Ein frühzeitiges Erkennen von

entsprechenden Anspannungen ermöglicht ein schnelles und effektives Gegensteuern wodurch negative Muster aufgelöst werden können.

Eine Entspannungsmethode kann uns helfen dieses Gleichgewicht wieder herzustellen. Sie kann die Stressbelastung positiv beeinflussen und uns in Belastungssituationen gelassener agieren lassen.

Körper und Psyche

Um den Einfluss der Stressbelastung auf unserem Körper zu verstehen möchte ich hier kurz die Funktion des menschlichen Nervensystems erläutern.

Das autogene oder vegetative Nervensystem ist dagegen weitgehend unabhängig von unserem Willen. Wir haben keinen Einfluss darauf. Dazu zählen zum Beispiel Atmung, Verdauung, Kreislauf und Stoffwechsel. Besonders seelische Vorgänge wirken sich unbewusst auf das vegetative Nervensystem aus.

Eine wesentliche Rolle spielt das Zusammenwirken von Sympathikus und Parasympathikus. Der Sympathikus hat eine aktivierende Funktion, wie die Beschleunigung des Herzschlages, eine Erhöhung der Atemfrequenz und des Blutdruckes. Der Parasympathikus wirkt in Richtung Energiespeicherung, Aufbau und Erholung. Ziel des Zusammenwirkens von Sympathikus und Parasympathikus ist also ein harmonischer Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung.

Das Leben eines gesunden Menschen verläuft in gleichmäßigen Zyklen von Anspannung und Entspannung. Zu einem höchst anstrengenden Leben

gehören Phasen der Ruhe, Entlastung und Entspannung. Belastungen die uns überfordern können ebenso Schäden anrichten wie eine Unterforderung.

Herausfordernde Erlebnisse, die erschreckend und alarmierend sind, haben einen aktivierenden Einfluss auf unser vegetatives Nervensystem. Diese Belastung ist für den Körper völlig unbedenklich, wenn dieser Zeit für eine Erholung hat. Wenn allerdings das Zusammenwirken von Sympathikus und Parasympathikus gestört ist können Anspannungen nicht mehr adäquat abgebaut werden. Der Körper befindet sich quasi in einem dauernden Alarmzustand.

Entspannungsmethoden beeinflussen positiv das vegetative Nervensystem. Es werden Organe stimuliert, die sonst dem Willen nicht zugänglich sind. Sie können eine wirksame Hilfe zur Regulierung von Sympathikus und Parasympathikus sein.

Ob ein Einfluss als Stressor wirkt hängt also davon ab, wie jemand eine Situation wahrnimmt und bewertet. Somit dienen Entspannungsmethoden als eine emotionsregulierende Funktion um Stressbelastungen konstruktiv zu bewältigen.

Wir wissen nun wie unser Körper in entsprechenden Stressmomenten reagiert. Welche Rolle spielt unser tägliches Handeln? Hat das auch einen Einfluss auf dieses komplexe Gebilde? Die Frage kann mit einem klaren Ja beantwortet werden. Ich sehe es sogar als ein großes vorgelagertes Problem. Mit einer entsprechenden Entspannungsmethode versuchen wir auf einen bereits bestehenden Zustand zu reagieren, der nicht von heute auf morgen entstanden ist. Leider passiert es oft, dass wir die Stressfaktoren zu spät erkennen. Wenn wir die Symptome frühzeitig identifizieren und reagieren könnten, so hätte unser Handeln einen präventiven Charakter. Hierzu müssen wir uns wieder selbst kennen und lieben lernen.

Verlorene Zeit

Zeitdruck ist in der heutigen Gesellschaft einer der größten Stressfaktoren überhaupt. Wir haben das Gefühl nicht genug Zeit zu haben um alles Geplante erledigen zu können. Jetzt kommt noch jemand mit so einem Buch daher und verlangt Unmögliches. Die Zeit ist doch schon knapp genug.

Man hat Mühe seinen Job zufriedenstellend auszuüben. Nach Feierabend geht es weiter. Einkaufen, kochen, planen und an den vergangenen Arbeitstag denken. Immer wieder ein verstohlener Blick zur Uhr, die sich unaufhaltsam weiter bewegt. Sekunde für Sekunde verstreicht, ohne dass man auch nur einmal an sich gedacht hat. Und wenn wir wirklich ein wenig Zeit für uns haben, setzen wir uns vor den neuen Flat-TV oder surfen im Internet um das neuste in Facebook zu lesen. Irgendwann werden wir müde und gehen ins Bett. Wäre es nicht besser den Abend mit seiner Liebsten vor einem Kamin zu verbringen? Ganz romantisch essen zu gehen? Einen Spaziergang in der Natur zu genießen? All das scheint nicht mehr interessant zu sein. Wir sind Teil einer Leistungsgesellschaft. Produktivität und der eigene soziale Stand sind die Eckpfeiler des Lebens. Wenn das wirklich alles wäre hätte unser Leben wenig Sinn. Wo bleiben wir mit unseren Sehnsüchten und