

Ursache \ Wirkung

Achtsamkeit, Meditation und Lebenskunst

Ursache \ Wirkung • Keine Angst vor der Angst

Keine Angst vor der Angst

Spirituelle Hilfen

Angst mit innerer
Präsenz begegnen

Entführt und gefoltert

Existenzielle Angst
überwinden

Klimaangst

Gesellschaftliche Relevanz
einer Emotion

www.ursachewirkung.com

INTRO

- 3 Brief des Herausgebers
- 6 Leserbriefe
- 8 Wissenswertes & (Irr-)Relevantes

SCHWERPUNKT

- 12 **Wach, offen, aufrecht: mit der Angst leben lernen**
Achtsamkeit, Mitgefühl und innere Präsenz können helfen, der Angst ihren Schrecken zu nehmen. *Petra Meibert* über MBSR, MBCT und buddhistische Praxis.
- 14 **Blickfang**
Die Bilder von *Ariane Hagl* inspirieren dazu, sich auf das Offene einzulassen und daraus Mut und Kraft zu schöpfen.
- 18 **Angst und Mut als Wegbegleiter**
Die Alpinistin und Eiskletterin *Ines Papert* nutzt Angst als Kraftquelle und gibt ihre Erfahrungen an weibliche Führungskräfte weiter.
- 22 **Kindliche Angst verstehen**
Kinderängste sind meist ein Beziehungsgeschehen, in dem die Eltern eine wichtige Rolle spielen. *Stefan Hetterich*
- 24 **Götter, Geister, Dharma-Schutzherren**
Als spirituelle Begleiter ermöglichen Dharma-Schutzherren Umstände, die uns befähigen, Ängste selbst aufzulösen. *Dr. Alexander Berzin*
- 28 **Achtsamkeit hinter Gittern**
Achtsamkeit zu üben, bietet Gefangenen die Möglichkeit, emotional schwierige Situationen besser zu meistern. *Stephanie Mitro Hofmann*
- 32 **Angst, Mut und Hoffnung**
Trotz traumatischer Erlebnisse finden viele Geflüchtete die Stärke und den Mut in sich, wieder neu zu beginnen. *Matthias Mensch* hat einige von ihnen porträtiert.
- 38 **Mein Lehrer, die Schlange**
Freundlichkeit im Herzen gegenüber allen Lebewesen zu üben, kann Angst transformieren. Ein Erfahrungsbericht über Metta-Praxis von *Raimund Hopf*.
- 42 **Angst trennt – Spiritualität verbindet**
René Greiner und *Vural Sahin* beleuchten die Rolle von Spiritualität und Achtsamkeit im Umgang mit Ängsten aus psychosomatischer Sicht.
- 46 **„An der Angst führt kein Weg vorbei, nur durch sie hindurch“**
Bodo Janssen, Unternehmer und Autor, erlebte als junger Mann eine existenzielle Angsterfahrung. In einem Interview spricht er darüber, wie Angst für ihn zur Lehrerin wurde. *Hendrik Hortz*



KEINE ANGST VOR DER ANGST

Angst zu verspüren, ist etwas tief Menschliches. Derzeit nehmen Ängste jedoch immer mehr zu, sowohl im persönlichen als auch im gesellschaftlichen Erleben. Angst kann lähmen oder zu einem wertvollen Erkenntnisweg und Handlungsimpuls werden. Wovon hängt es ab, wohin sie einen Menschen oder die Gesellschaft führt?

Die Autorinnen und Autoren sowie Interviewpartnerinnen und -partner dieser Ausgaben betrachten Angst aus unterschiedlichen Perspektiven. Sie berichten von eigenen Erfahrungen und zeigen konstruktive Wege im Umgang mit der Angst auf.

Anna Becher, Dr. Alexander Berzin, Thorsten Glotzmann, René Greiner, Stefanie Mitro Hofmann, Stefan Hetterich, Raimund Hopf, Dr. Sandra Konrad, Bodo Janssen, Barbara Knitter, Petra Meibert, Ines Papert, Dr. Wilfried Reuter, Vural Sahin, Rike Wagner



Wach, offen, aufrecht

MBSR, MBCT und die buddhistische Praxis bieten Möglichkeiten, Angst mit Achtsamkeit, Mitgefühl und innerer Präsenz zu begegnen. Dadurch verändert sich die Beziehung zur Angst, und die Angst verliert ihre Allmacht. *Petra Meibert, Seite 12*

18 Klettern und Leben

Nicht die Abwesenheit von Angst, sondern der Mut, trotz der Angst zu handeln, führt die Alpinistin durch steile Eiswände und riskante Erstbegehungen – und durch das Leben. *Ines Papert, Seite 18*



Die Königskobra

Eine besondere Erfahrung in einer nicht alltäglichen Situation: Wie eine Lehrrede des Buddha und die Metta-Praxis halfen, Angst zu transformieren und einen Zustand tiefer Freude zu erleben. *Raimund Hopf, Seite 38*

38



Heilsame Klangkunst

Klang kann innere Räume öffnen, die über Worte nicht zugänglich sind, sagt Florian Geis. In seinem Leben und bei seiner Arbeit mit Menschen verbindet der Meditationslehrer und Klangtherapeut westliche und östliche Traditionen. Interview von *Hendrik Hortz, S. 68*

68

- 50 **Somatics: die Kunst des Hinspürens**
Alle Emotionen zeigen sich körperlich. Somatische Methoden laden zu einem feinfühligem Dialog mit dem Körper ein. *Anna Becher*
- 54 **Bubble-Interview**
Eine Diplom-Psychologin, ein Journalist und ein buddhistischer Lehrer erklären, was Angst mit Freiheit, einem liebevollen Leben und Spiritualität zu tun hat.
- 58 **Klimaangst und Achtsamkeit**
Klimaangst ist ein Phänomen von individueller, gesellschaftlicher und politischer Relevanz. Sie kann lähmen oder Impuls für mutiges Handeln sein. *Barbara Knitter, Rike Wagner*
- 62 **Visualisierungen**
Angst, Phobien und Mut in der Gesellschaft
- 64 **Kolumne Buddha & Psyche**
Die Angst vor dem Blick nach innen *Christian Höller*

LEBEN

- 66 **Geschmackssachen**
Tenzo *Roland KyuHi Rauter* stellt seine Lieblingsrezepte vor.
- 68 **„Klangmeditation entsteht im Moment“**
Ein Gespräch mit Florian Geis über heilsame Klangkunst. *Hendrik Hortz*
- 74 **Nachgefragt**
U\W-Leserinnen und -Leser wenden sich mit ihren Anliegen an bekannte spirituelle Lehrende.
- 76 **Die wohl kleinste Buchhandlung der Welt**
Simão Carneiro liebt Bücher und das minimalistische Leben. Stephan Vogel hat ihn in Lissabon besucht.

DISKURS

- 80 **Der Tibeto-Guruismus auf dem Sektenprüfstand**
Eine kritische Betrachtung sektoider Gemeinschaften im Buddhismus. *Dr. Hans-Günter Wagner*
- 86 **Vom Werden zur Freiheit**
Von metaphysischen Vorstellungen befreit, erweisen sich zentrale Begriffe der Lehre Buddhas als tief existenzielle und psychologisch relevante Konzepte. *Hendrik Hortz*

FINALE

- 90 **Maries Metta-Morphosen**
Eine Kolumne von *Marie Mannschatz*
- 92 **Bücher, Medien, Filme und Kulturtipps**
Was wir unseren Lesern ans Herz legen.
- 98 **Impressum/Vorschau**

Somatics: die Kunst des Hinspürens

Unser Körper reagiert oft schneller als der Verstand – mit Anspannung, Schmerzen, Angst. Somatische Methoden helfen, ihn wieder bewusst zu spüren und innere Balance zu finden. Eine Einladung zum achtsamen Dialog mit sich selbst.

Anna Becher

Bevor bewusste Gedanken entstehen, hat das Nervensystem auf der Basis von Reflexen, alten Mustern und Erfahrungen bereits Entscheidungen getroffen. Wir antworten körperlich auf die Welt, zum Beispiel mit Verspannungen, bemerken sie jedoch oft gar nicht. Schließlich ist ein dauerhaft hohes Stresslevel schon fast Normalität. Da gibt es wenig inneren Raum für eine Sensibilität dem Körper gegenüber. Eher schalten wir auf Autopilot.

Hellhörig werden die meisten Menschen erst, wenn sie Schmerzen haben oder sich nicht mehr wie gewohnt bewegen können. In diesem Zustand kommen sie dann zu mir. Sie suchen einen Weg, sich wieder besser zu fühlen.

Der Körper besitzt die Fähigkeit, sich selbst zu spüren, zu verändern und zu regulieren. Diese Fähigkeit wird bei körperorientierten Ansätzen wie Somatics genutzt. Somatics ist keine Einzelmethode, sondern umfasst ein weites Feld an Bewegungspraktiken, Tanz- und Körpertherapien. Im Zentrum steht das aufmerksame Erleben von Bewegung aus dem Inneren heraus.

Es geht darum, die Verbindung zwischen Körper und Bewusstsein zu stärken. Dies geschieht durch Achtsamkeit, sanfte Bewegungen und Selbstbeobachtung. So werden ganzheitliche, heilsame und transformative Prozesse aktiviert, die eine Rückkehr zu natürlichen Bewegungsmustern ermöglichen.

Das genaue Hinspüren ist wesentlich bei der somatischen Praxis: Wie fühlt sich der Körper im Inneren an? Was verändert sich, wenn ich die Aufmerksamkeit darauf richte? Während ruhige, langsame Bewegungen ausgeführt werden, entsteht ein inneres Gespräch mit dem eigenen Körper. Anspannung darf sich zeigen und dann mit Bewusstheit lösen. So wird im Gehirn eine neue Landkarte gesunder, wohltuender Bewegungsabläufe gezeichnet.

net. Körperliche Beschwerden wie chronische Verspannungen oder eingeschränkte Beweglichkeit werden gelindert oder ganz abgebaut.

Auch bei emotionalen Themen, wie Angst, ist ein somatischer Ansatz sinnvoll, ersetzt jedoch keine professionelle ärztliche oder psychologische Behandlung. Angst zeigt sich vor allem körperlich. Das Nervensystem reagiert

„*Achtsame Bewegung wird zum Zugang, wo Worte fehlen.*“



Hintergrund

Soma

Das altgriechische Wort *soma*, „σῶμα“, bedeutet Leib, Körper.

Somatics

Abgeleitet von diesem Wort hat der US-Amerikaner Thomas Hanna den Begriff „Somatics“ geprägt. Er bezieht sich auf den lebendigen Leib, der sich selbst erfährt, den lebendigen Leib als Prozess.

Thomas Hanna war Philosophieprofessor, Bewegungsforscher und Feldenkrais-Lehrer. In den 1970er-Jahren entwickelte er Hanna Somatics als körpertherapeutische Methode und veröffentlichte dazu mehrere Bücher.

Unter dem Begriff „Somatics“ werden verschiedene Bewegungsmethoden und -techniken zusammengefasst, in deren Zentrum die bewusste innere Wahrnehmung und Selbsterfahrung steht.

Weitere Informationen:
www.somatische-akademie.de



PRIMAVERA®

Yoga Flow

Duftende Harmonie für Körper und Geist

Einatmen, zur Ruhe kommen, den Moment spüren – Yoga ist mehr als Bewegung, es ist eine Reise zu innerer Balance und Achtsamkeit.

Die **Yoga Flow Duftmischung bio** und das **Yoga Flow Raumspray bio** von PRIMAVERA schaffen mit ihrer einzigartigen Duftkomposition eine inspirierende Atmosphäre für deine Praxis.

Frische Grapefruit belebt die Sinne, während Myrte den Geist erfrischt. Sandelholz rundet den Duft mit seiner warmen, erdenden Note ab und fördert tiefe Entspannung. Ergänzt durch das beruhigende Lavendelöl, entsteht eine wohltuende Verbindung zwischen Bewegung und innerer Ruhe – für mehr Fokus, Gelassenheit und einen achtsamen Flow.



„Ätherische Öle in der Yogapraxis ermöglichen es, multisensorisch gut für uns zu sorgen. Ich integriere den Yoga Flow Duft in meinen Stunden, um ein angenehmes Raumklima zu schaffen und während der Praxis die Atmung zu vertiefen. Der duftende Alleskönner Lavendel fein bio kann im Savasana, der Schlussspannung, viel Gutes tun. Und das Beste daran: Meine Yogaschüler*innen können dieses Gefühl von Leichtigkeit und Klarheit mit nach Hause nehmen, indem sie auch dort ihren Lieblingsduft verwenden.“

Vivien Keller, Yogalehrerin & Content Creatorin

www.primaveralife.com

auf Bedrohung mit Anspannung, Flucht oder Erstarren. Der Atem wird flach, die Muskeln ziehen sich zusammen. Oft hält dieser Zustand an, selbst wenn die Gefahr längst vorbei ist. Das Gehirn bleibt im Alarmmodus.

Diesen Zustand können wir durch somatische Methoden wieder verändern. Der Körper lernt, sich selbst zu regulieren. Das Nervensystem beruhigt sich, ein Gefühl von Sicherheit stellt sich ein. Wenn wir Angst haben, verlieren wir das Vertrauen in unserer körperliche Selbstwahrnehmung. Nun gewinnen wir es langsam wieder zurück.

Dabei muss die Angst nicht gleich verschwinden, sondern darf erst mal als körperliche Reaktion wahrgenommen und erkannt werden. Wir geben ihr den Raum, sich zu verändern. Achtsame Bewegung wird zum Zugang, wo Worte fehlen. Das gilt auch im Alltag, wo Somatics ein sanfter, aber wirkungsvoller Begleiter in der Angstbewältigung sein kann: nicht als schnelle Lösung, sondern als tiefer Lernprozess.

Somatische Bewegungen sind eine Einladung, sich zu spüren, dem Moment zu vertrauen – und in Berührung zu kommen: mit sich selbst, mit anderen und mit der Welt, die uns umgibt. ✧

Anna Becher begleitet als erfahrene Lehrerin für Somatics, Yoga und Tanz Menschen auf dem Weg zu gesunder Bewegung und besserer Körperwahrnehmung. Ihre Arbeit ist geprägt von dem Wunsch, Bewegung als Quelle innerer Lebendigkeit und Wahrhaftigkeit zu erforschen und zu vermitteln.
somaticrewilding.net



Praxis

Somatics-Übungen für zu Hause

Grounding – sich erden

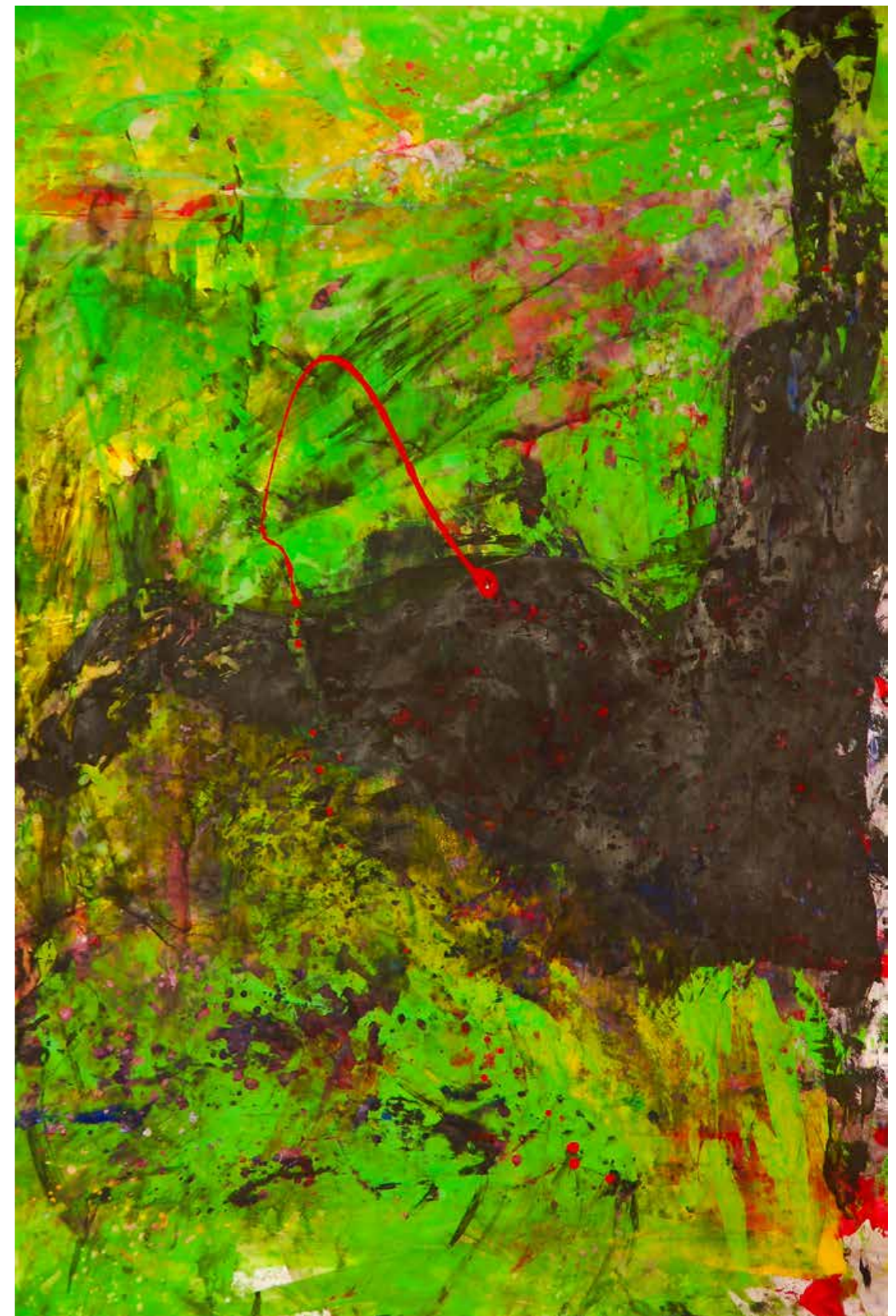
Legen Sie sich in der Rückenlage auf den Boden und stellen Sie die Beine auf. Finden Sie eine angenehme Position, die sich gut anfühlt. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den Kontakt zwischen Ihrem Körper und der Unterlage. Nehmen Sie die Kontaktstellen bewusst wahr. Spüren Sie sie. Laden Sie sich selbst ein, Ihr Körpergewicht mehr und mehr der Erde anzuvertrauen.

Atmen

Nehmen Sie bewusst Ihre Atmung wahr. Folgen Sie dem Einatmen, dann dem Ausatmen. Spüren Sie Ihren Atemrhythmus im Körper, ohne etwas verändern zu wollen. Nehmen Sie wahr, was sich bei der Einatmung ausdehnt und bei der Ausatmung wieder sanft zusammenzieht. Lassen Sie die Atmung geschehen.

Raumorientierung

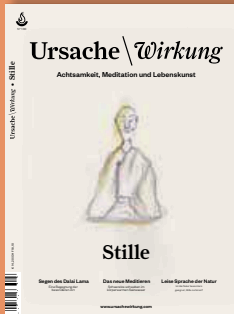
Betrachten Sie mit entspannten Augen den Raum. Fühlen Sie ihn mit Ihren Augen. Fokussieren Sie nichts. Lassen Sie Ihre Augen empfangen. Nehmen Sie Farben, Licht, Formen und Strukturen wahr.



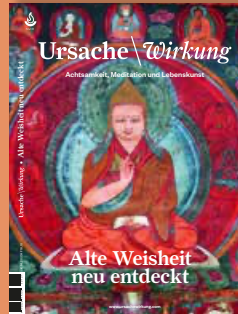
© Ariane Hagl

Wir würden sie sofort kaufen!

Bestellen Sie einzelne Ausgaben ab 6,90 €
www.ursachewirkung-marktplatz.com oder
 +49 (0) 731 403 211 92



UW N°130



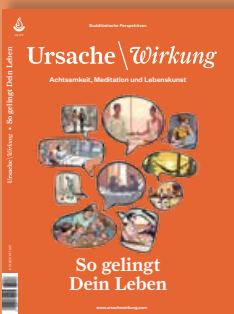
UW N°131



UW N°132



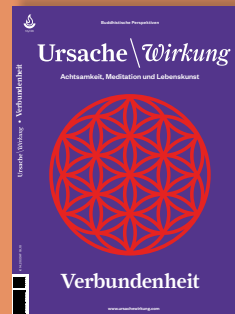
UW N°133



UW N°126



UW N°127



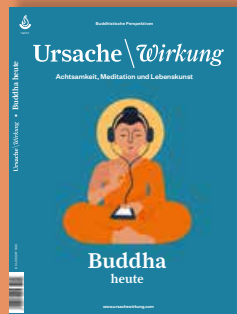
UW N°128



UW N°129



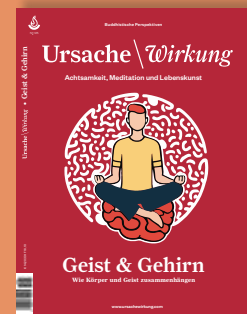
UW N°122



UW N°123



UW N°124



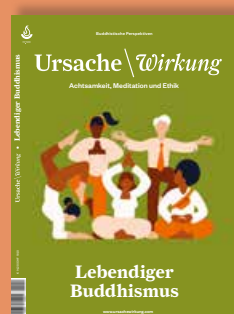
UW N°125



UW N°118



UW N°119



UW N°120



UW N°121