

Ludwig J. Grepmair

AWAREAIDON-METHODE

„Schwimmscheiben“ für Achtsamkeits-/Meditationstraining
Handbuch zu Grepmair's AwareAidOn-Gerät/-PC-Programm



LESEPROBE. URHEBERRECHTLICH GESCHÜTZTES MATERIAL.

Amerikanisch/Englische Version
Deutsche Version

Wissenschaftliches Vorwort von Dr. Ulrich Ott
Spirituelles Vorwort von Fumon Nakagawa Roshi

Anwendungsbereich:
Üben von Achtsamkeit/Meditation in Spiritualität,
Medizin/Psychotherapie, Pädagogik

PIAP Regensburg

ISBN 978-3-00-030010-3



Zum vorliegenden Handbuch

In diesem Handbuch finden Sie eine leicht nachvollziehbare Beschreibung der Methode, des Anwendungsbereiches, des Nutzens für Anwender sowie der spirituellen und wissenschaftlichen Fundierung.

Die Bezeichnung AwareAidOn stellt eine Wortkreuzung dar, eine Begriffsschöpfung, die aus drei Elementen besteht: (1) **Aware(ness)**: Bewusstsein, (2) **Aid**: Hilfe, (3) **Métron**: Maß, → Hilfe und Maß für Bewusstsein / Fähigkeit zur Aufmerksamkeitslenkung. Gemeint damit sind die nachfolgend beschriebene innovative Methode *und* das speziell für diese Methode entwickelte/erfundene Gerät/PC-Programm zur Unterstützung von Achtsamkeits-/Meditationsübungen.

GREPMAIR'S AWAREAIDON bietet eine wirksame Unterstützung zur Realisierung von Achtsamkeits-/Meditationsübungen jedweder Ausrichtung (diverse spirituelle, medizinische, pädagogische Ansätze).

„AwareAidOn“ bezeichnet eine auf spirituellen wie auch wissenschaftlichen Grundlagen basierende *Methode* wie auch das speziell für diese entwickelte *Gerät*. Hierbei werden Klangereignisse, die hinsichtlich ihrer Art und ihres Auftretenszeitpunkts nach einem ausgeklügelten System variieren, zur Unterstützung von Achtsamkeits-/Meditationsübungen eingesetzt.

AwareAidOn ist *nicht* als eine neue Art von Achtsamkeits-/Meditationsübung zu verstehen. Vielmehr dient es dazu, das zu unterstützen, was der Übende beabsichtigt, nämlich Achtsamkeits-/Meditation zu üben. Insofern ist AwareAidOn *unwesentlich*. Wesentlich, unverändert und im zentralen Aufmerksamkeitsfokus des Übenden bleibt die Achtsamkeits-/Meditationsübung. AwareAidOn stellt aber für Praktizierende eine wertvolle Hilfe dar, das Wesentliche zu realisieren.

L. J. Grepmair erkundete die Wirkung von AwareAidOn an sich selbst und eigenen Klienten/innen phänomenologisch; auch erfahrende Meditierende fungierten als Tester. Im Ergebnis zeigte sich, dass mit AwareAidOn jetzt eine wertvolle, für viele Achtsamkeitsübende/Meditierende hilfreiche Unterstützung zur Verfügung steht.

Zum Autor und Entwickler

LUDWIG J. GREPMAIR ist Psychologe, Psychotherapeut und Lehrtherapeut. Er lebt in Regensburg, Bayern/Deutschland. Über 20 Jahre absolvierte er diverse Therapieausbildungen und unterzog sich Unterweisungen in mehreren spirituellen Traditionen. Nach seiner Arbeit als Leitender Klinischer Psychologe in einer Psychosomatischen Klinik gründete er eine akademische Lehrpraxis, die von ihm um ein Privatinstitut für Achtsamkeit und Psychotherapie erweitert wurde.

International in Fachkreisen bekannt wurde er als Achtsamkeitsforscher durch Beiträge zur Achtsamkeit des Psychotherapeuten. Nach vielen Jahren phänomenologischer Forschung legte er in Kooperation mit Prof. Dr. Marius K. Nickel/Bad Aussee, Österreich und Prof. Dr. Loew/Regensburg wegweisende Pionierstudien vor (2006a, b; 2007a, b; 2008), die erstmals die positiven Auswirkungen von Achtsamkeit seitens des Psychotherapeuten im Hinblick auf die Behandlungsergebnisse belegten. U. a. das *Clinical Handbook of Mindfulness* von F. Didonna (2009) bezeichnet diese Studien als Forschungsbeginn auf diesem Gebiet (s. z. B. auch Walach 2008). Zusammen mit Prof. Nickel verfasste er auch das erste Buch (Monographie) überhaupt auf diesem Fachgebiet, in dem die Autoren ebenfalls erstmals Psychotherapie als Zen-Heilkunst beschrieben (Grepmair & Nickel 2007a).

Die Auseinandersetzung mit eigenen Schwierigkeiten in der Meditations-/Achtsamkeitsübung führte ihn zur Entwicklung des AwareAidOn.

LESEPROBE. URHEBERRECHTLICH GESCHÜTZTES MATERIAL.

LUDWIG J. GREPMAIR



AWARE AID ON-METHODE

„Schwimmscheiben“ für Achtsamkeits-/Meditationstraining

Handbuch zu Grepmair's AwareAidOn-Gerät/-PC-Programm

LESEPROBE. URHEBERRECHTLICH GESCHÜTZTES MATERIAL.

Amerikanisch/Englische Version
Deutsche Version

Wissenschaftliches Vorwort von Dr. Ulrich Ott
Spirituelles Vorwort von Fumon Nakagawa Roshi

Anwendungsbereich:
Üben von Achtsamkeit/Meditation in Spiritualität,
Medizin/Psychotherapie, Pädagogik

PIAP

Dipl.-Psychologe Univ. Ludwig J. Grepmair
Psychotherapeut
Privatinstitut für Achtsamkeit und Psychotherapie (PIAP),
Regensburg, Bayern / Deutschland

Übersetzung ins Englische und Lektorat:
Silvia Autenrieth

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt.

Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Übersetzung, des Nachdruckes, der Entnahme von Abbildungen, der Funksendung, der Wiedergabe auf photomechanischem oder ähnlichem Wege und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, vorbehalten.

© 2010 PIAP, Ludwig J. Grepmair, Regensburg
Gesamtherstellung: Hofmann-Druck & Verlag, Regenstauf
Dezember 2009

www.awareaidon.de/stz/ops · www.grepmair.de

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Buch berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürfen.

Produkthaftung: Sämtliche Angaben in diesem Fachbuch/spirituellem/wissenschaftlichen Werk erfolgen trotz sorgfältiger Bearbeitung und Kontrolle ohne Gewähr. Insbesondere beim jeweiligen Anwender im Einzelfall setzt der Einsatz von AwareAidOn eine Anleitung/Begleitung/Behandlung durch einen für Achtsamkeits-/Meditationstraining autorisierten/qualifizierten, spirituellen/heilkundlichen Lehrer/Meister/Therapeuten/Psychotherapeuten/Arzt voraus.

Eine Haftung des Autors aus dem Inhalt dieses Werkes ist ausgeschlossen.

Bibliografische Informationen der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;

Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über
<http://www.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-00-030010-3 · PIAP Regensburg

Leitmotiv

„Zazen bedeutet, sowohl aus der Zerstretheit als auch aus der Trübnis Milliarden Male aufzuwachen und zum Zazen zurück-zukehren.“

(Uchiyama Kosho 2002, S. 120)

LESEPROBE. URHEBERRECHTLICH GESCHÜTZTES MATERIAL.

Inhaltsverzeichnis

Wissenschaftliches Vorwort von Dr. Ulrich Ott	9
Spirituelles Vorwort von Fumon Nakagawa Roshi	11
Danksagung	14
1 Vorgeschichte und Vorwort.....	18
2 Achtsamkeits-/Meditationsübung.....	21
3 Das zentrale Problem von Achtsamkeits-/ Meditationsübenden	23
4 Wesen von Methode und -Gerät	25
5 Nähere Beschreibung einschließlich spiritueller und wissenschaftlicher Fundierung	27
1 Qualität der Klangereignisse.....	27
2 Zeitpunkt und Häufigkeit der Klangereignisse	30
6 Anwendungsgebiete und Vorsichtsmaßnahmen	
1 Anwendungsgebiete und gesundheitsfördernde Effekte	33
2 Vorsichtsmaßnahmen und Warnhinweise	34
7 Übungsanleitung.....	36
Schlussbemerkung.....	42
Literaturverzeichnis.....	43

Wissenschaftliches Vorwort

Meditation ist ein dynamisches Wechselspiel zwischen dem Bemühen, die gewählte Methode zu praktizieren, und dem Abdriften in Gedanken und Tagträume. Nicht nur Anfänger, auch Fortgeschrittene stehen immer wieder vor der Aufgabe, während der Meditation achtsam zu sein und zu bleiben. Meditation ist ein Lernprozess. Die Phasen von Achtsamkeit sollen ausgedehnt, die des Abdriftens verkürzt werden. Sich selbst immer wieder zurückzuholen, sich wieder auf die Meditation zu besinnen, ist keine leichte Aufgabe.

Das von Ludwig Grepmaier entwickelte AwareAidOn bietet hier eine nützliche Hilfestellung. Selbst ausgewählte Klänge und Geräusche in variierenden Zeitabständen dienen dazu, Gedankenketten und Tagträume zu unterbrechen. Der Wechsel zur Selbstüberprüfung „Bin ich noch achtsam?“ erfolgt von Außen, solange die innere Wachsamkeit noch nicht hinreichend entwickelt ist. Ein regelmäßiges, gleichbleibendes akustisches Signal, wie es andere Programme bieten, ist dazu weniger gut geeignet, weil sich bei einem festen Intervall schnell Erwartungen bilden, wann das nächste Ereignis auftreten wird (Konditionierung), und weil man sich rasch an das Signal gewöhnt und die Reaktion darauf nachlässt (Habituation).¹

Das AwareAidOn versteht sich als Hilfsmittel mit der Zielsetzung, sich selbst überflüssig zu machen. Das Bild von den ‚Schwimmscheiben‘ illustriert dies sehr treffend. Das AwareAidOn stellt jedoch höhere Anforderungen an den Anwender. Während die Regeln für einen vernünftigen Einsatz von Schwimmscheiben offenkundig sind, wissen wir bislang noch kaum etwas darüber, wie der Prozess des Erlernens von Achtsamkeit optimal durch Töne unterstützt werden kann. Hier steht die Forschung noch am Anfang und jeder Anwender ist aufgerufen, selbst herauszufinden, welche Töne, in welchen Abständen seine Praxis optimal unterstützen.

Zu Beginn kann es einen Anreiz darstellen, nicht während des Tagträumens von einem Ton „erwischt“ zu werden. Die Meditation sollte aber keinesfalls zu einem Lauern auf das nächste Klangereignis mutieren. Wesentlich bleibt auch beim Üben mit AwareAidOn die nach innen gerichtete Aufmerksamkeit. Regelmäßige Sitzungen ohne das Gerät sind wichtig, um keine Abhängigkeit zu entwickeln und den Übungsfortschritt zu überprüfen. Bei maximalem Fortschritt kann die Achtsamkeit durch äußere Reize nicht weiter gesteigert werden, das Gerät hat sich überflüssig gemacht und das „interne AwareAidOn“ den Job komplett übernommen.

Studien belegen, dass ein Training der Achtsamkeit zahlreiche positive Auswirkungen hat. Das AwareAidOn kann dazu beitragen, den Lernprozess im Zuge solcher Trainings zu fördern. Ich wünsche dem Gerät und seinen Anwendern viel Erfolg und verspreche mir für die Grundlagenforschung und klinische Anwendung wichtige neue Erkenntnisse.

Dr. Ulrich Ott

(Bender Institute of Neuroimaging, Universität Giessen)

¹ Anmerkung des Autors: Es seien Dr. Ott keine Studien zum Einsatz und zur Effektivität von akustischen Hilfsmitteln bei der Meditation bekannt.

Spirituelles Vorwort

Im Alltag eines Zenklosters hört man viele verschiedene Klänge, die meisten stammen von Instrumenten aus Metall und Holz. Mal sind es leise, dann wieder sehr laute Klänge, mal sind sie wohltuend und melodisch, dann wieder plötzlich hereinbrechend und aufweckend. Es gibt auch Wechselklänge, bei denen zwei oder drei Instrumente korrespondieren. Bei den Zuhörenden kann das ganz verschiedene Effekte hervorrufen, Empfindungen von Harmonie etwa, oder Eindrücke von Geistesklarheit. Oft fragen mich Teilnehmer in meinen Kursen: Warum schlägt man hier im Kloster all diese verschiedenen Instrumente? Eine direkte Antwort kann ich meist gar nicht geben. Doch hier möchte ich es versuchen.

Es handelt sich nicht um Musik, diese Klänge folgen keinen musikalischen Prinzipien. Vielmehr kann man beim Hören die Erfahrung machen, wie – eben durch die Klarheit, die diese Klänge in sich haben – auch Geist und Seele in sich selbst klar werden. Die Klänge werden so Ausdruck des erwachenden Geistes. Wer die Aufgabe übernimmt, eines dieser Instrumente zu schlagen, muss das so wach und klarbewußt tun wie nur möglich. Wach bedeutet hier, in Harmonie sein mit sich selbst, mit dem Instrument, mit der schwingenden Luft, mit der Stimmung des Ganzen, also letztlich mit dem Universum, in dem wir uns befinden und das wir selbst sind.

Ludwig Grepmaier hat diese Wirkungsweise und diesen Sinn vor dem Hintergrund seiner eigenen Meditationserfahrung sehr präzise verstanden. Von daher kann er die Klangwirkungen, wie sie seit alter Zeit zum Alltag von Zenklöstern gehören, nun über seinen spirituell-therapeutischen Ansatz allen Menschen zugänglich machen. Für heutige Menschen, die nicht mit asiatischen Gebräuchen vertraut sind, aber doch einen neutralen spirituellen Weg und eine Praxis suchen, schafft er damit etwas sehr Kostbares.

Wenn man von Psychotherapie spricht – so sehe ich das jedenfalls –, dann sollte man sich klarmachen, dass es in einem psychotherapeutischen Prozess immer verschiedene Bedürfnisse und verschiedene Dimensionen gibt. Psychisch kranke Menschen sollen und wollen zunächst einmal gesund werden in dem Sinn, dass sie in einem „normalen“ Ich eine gewisse Stabilität entwickeln, was sie in der Gesellschaft zu einem normalen Alltagsleben befähigt. Darin liegt sicher eine wesentliche Aufgabe der Psychotherapie. Doch gerade in der Erfüllung dieser Aufgabe kann und sollte Psychotherapie ein Tor öffnen hin zu einem spirituellem Weg. Menschen mit einem gesunden, „normalen“ Ich-Bewußtsein fragen nämlich ganz von sich aus nach dem Sinn ihres Lebens – eine Frage, die über ein begrenztes Ich schon wieder hinausführt. Es ist klar, dass dabei die herkömmliche Psychotherapie an ihre Grenzen gerät.

Genau an dieser Stelle beginnt die erste Dimension spiritueller Übung, etwa in Form von Meditation. Es ist eine Übung, in der man versucht, das „Ich“ loszulassen. Genauer gesagt, ist es eine Übung des Erwachens in diese Richtung: Es gibt gar kein Ich, das man loslassen könnte. Von der Seite der spirituellen Übung her gesehen heißt das, die feste Überzeugung von der Existenz eines Ich ist Blindheit oder Verblendung. Wer nun aber eifrig (und irrtümlicherweise) versucht, sein „Ich loszulassen“, wird möglicherweise ernsthaft krank. Also: Lass los, lass wirklich alles los! Und gerade dann, wenn du meinst, es gibt nichts mehr loszulassen, dann lass auch das noch los! So könnte man die Essenz der Meditation in der zweiten Stufe umschreiben.

Ich bin sicher, die methodische Anleitung von Ludwig Grepmaier wird bei der Übung der Achtsamkeitsmeditation in beiden Dimensionen eine wertvolle Hilfe sein. Ich möchte die Methode allen empfehlen, die sich von der therapeutischen Seite her einem spirituellen Weg wie der Meditation annähern wollen.

Sehr gerne habe ich zu diesem Zweck die Alltagsklänge aus dem Zenkloster Daihizan Fumonji, Zen-Zentrum Eisenbuch (x), zur Verfügung gestellt. Mögen alle Suchenden und alle, die sich in der Achtsamkeitsmeditation üben, wahrhaft die Kostbarkeit des menschlichen Lebens und unseres Universums erkennen!

Gassho

Fumon S. Nakagawa, Docho

Abt des Zenklosters Daihizan Fumonji 1.12.09

(x) CD Rezitationen aus dem Zen-Kloster Daihizan Fumonji,
www.eisenbuch.de

LESEPROBE. URHEBERRECHTLICH GESCHÜTZTES MATERIAL.

Danksagung

Meine guten Eltern gaben mir großzügig die Voraussetzungen für alles, was ich im Leben erreicht und wohin ich mich entwickelt habe.

Ich hatte und habe das große Glück, bei einigen exzellenten spirituellen Meistern und zumeist spirituell ausgerichteten, psychotherapeutischen Ausbildern lernen zu dürfen. Sie gaben mir die Grundlage für meine Arbeit. Herausheben möchte ich:

Prof. Dr. Willi Butollo. Durch Willi lernte ich authentische, dialogische Psychotherapie mit Präsenz kennen.

Dr. Rita Ullrich de Muynck und Dr. Rüdiger Ullrich vermittelten mir klares Denken und theoriegeleitetes Arbeiten.

Viele Jahre lernte ich bei Dr. Hunter Beaumont. Hunter verkörpert für mich Intuition, Achtsamkeit und schulenübergreifendes Verständnis von Psychotherapie. Er zeigte mir, was es heißt, das Herz eines Menschen zu berühren.

Auch Dr. Larry Heller und Dr. Raja Selvam haben mich mit der Kraft ihres „Achtsamkeitsfeldes“ bei Ihrer Arbeit geprägt.

Dr. Ursula Franke und besonders Itta Wiedenmann lehrten mich, wie entlastend – und gleichermaßen wirksam – unpräntiöses therapeutisches Arbeiten für Klienten ist.

Meinem früheren, langjährigen Zenmeister Willigis Jäger Roshi bin ich sehr dankbar für die herzliche Begleitung, die mich stets aufgerichtet und mir Zuversicht gegeben hat.

Bei Fumon S. Nakagawa Roshi lernte ich authentische spiritueller Tradition und beispiellose Bescheidenheit wertschätzen.

Auch meinen hier nicht genannten gegenwärtigen Meistern und Lehrern bin ich außerordentlich dankbar.

Meine lieben Forschungspartner und auch Mentoren Prof. Dr. med. Marius K. Nickel, Bad Aussee, Universität Graz/Österreich und Prof. Dr. med. Thomas Loew, Universität Regensburg/Deutschland haben mich selbstlos und geduldig wissenschaftlich gefördert. Mit Ihnen teile ich meine Liebe zur therapeutischen Beziehungsarbeit.

Bei folgenden Wegbegleitern, Freunden und Fachkollegen/innen bedanke ich mich sehr herzlich für deren Beitrag beim Entwickeln des AwareAidOn – und zwar in der Reihenfolge, in der sie dabei hinzukamen:

Ganz besonderen Dank schulde ich meiner Ehefrau Roberta. Sie hat meine Arbeit mit AwareAidOn von Anfang an begleitet und war mir eine wohlwollende, aber wahrheitsliebende, unentbehrliche Geschäftspartnerin. Nicht zuletzt hat sie auch bereitwillig mit mir die enorme finanzielle Last der Entwicklungskosten geschultert.

Initial wichtig war für mich der wohlwollende Austausch mit Max Straub, der ein spiritueller Lehrer, Therapeut und langjähriger Weggefährte von Fumon S. Nakagawa Roshi ist. Entscheidend Mut, das Projekt zu beginnen, machte mir sein spontaner Ausspruch, dass es eine „wertvolle Hilfe für viele“ sein könnte. Von ihm stammen auch Hinweise hinsichtlich Affinität des Projekts zu spirituellen Traditionen, bes. Zen.

Prof. Dr. med. Guido Frank, Psychotherapeut und Hirnforscher aus Denver/USA und ich sind schon seit einiger Zeit durch eine Forschungskoooperation verbunden. Ich bin Guido sehr dankbar für seine „Validierungen“ in einer absolut vertrauensvollen, herzlichen Atmosphäre, die mir eine wichtige Orientierung boten, und für seine Ermutigung sowie seine Hinweise in Richtung Hirnforschung und nicht zuletzt für das Korrekturlesen.

Michael Weber programmierte die ersten Probeversionen von AwareAidOn, so dass ich experimentieren konnte. Unermüdlich programmierte er zahlreiche Änderungen, Erweiterungen, Korrekturen usw. Seiner Ehefrau verdanke ich eine entscheidende Interpretationshilfe beim Übungsverlauf.

Bruno Seher, zu tiefst integrierender Richter und Kontemplationslehrer, hat fachlich wie sprachlich Korrektur gelesen. Vor allem aber gab er entscheidende Impulse bei der Ausgestaltung des Gerätes.

Bernhard Kreuzer, Tonmeister und Musiker von P&P Studios Regensburg, hat meine „Klanginterpretationen“ aufgezeichnet. Die Aufnahmen mit ihm waren mir ein Vergnügen, insbesondere seine sensitiven Reaktionen auf die Klangereignisse.

Dr. Ulrich Ott, ein deutscher Achtsamkeits-/Meditationsexperte, erforscht bereits seit Jahren naturwissenschaftlich den Prozess der Aufmerksamkeitsregulation während der Meditation und somit die Ebene, auf der AwareAidOn wirkt. Sein spontanes großes Interesse, seine enorme Hilfsbereitschaft und herzliche Offenheit haben mich enorm unterstützt und beflügelt. Ich verdanke ihm zahlreiche einschlägige Informationen aus Meditationspraxis und Forschung, kritisch-wohlwollende Kommentare, Verbesserungsvorschläge und einen fruchtbaren spontanen Austausch. Herr Dr. Ott und ich stimmen darin völlig überein, dass die Entwicklung als Lernprozess zur Fähigkeit von Achtsamkeit in der Forschung bislang völlig vernachlässigt wurde – jedoch von höchster Wichtigkeit für Praktizierende ist. Nicht zuletzt danke ich ihm herzlich für Hilfestellungen beim Verfassen dieses Handbuchs und für das Vorwort.

Ich danke meinen Psychotherapeuten in Ausbildung, meinen Klienten, Patienten, langjährig meditationserfahrenen spirituell ausgerichteten Praktizierenden, die sehr offen für die praktische Erprobung mit AwareAidOn waren und deren Rückmeldungen für mich unentbehrlich waren. Ihnen allen gilt meine größte Hochachtung.

Nachdem ich vom Nutzen für Praktizierende völlig überzeugt war und meine Vorstellungen bezüglich der Ausgestaltung des AwareAidOn ausgereift, beauftragte ich die Gefasoft GmbH Regensburg mit der Programmierung. Harald Grünbauer, Christian Schindlbeck und Andreas Fischer besorgten entsprechend höchsten industriellen Standards die Endrealisierung der AwareAidOn-Programme.

Ganz besonders danke ich Fumon Nakagawa Roshi, Eisenbuch/Niederbayern, den ich sehr hoch wertschätze. Das intensive, herzliche Gespräch mit ihm hat mich sehr bereichert. Es freut mich außerordentlich, dass er das vorliegende Vorwort zu diesem Buch geschrieben hat. Nicht zuletzt danke ich ihm für seine großzügige Gabe, dass er die Alltagsklänge aus seinem Zenkloster zur Verfügung stellt.

LESEPROBE. URHEBERRECHTLICH GESCHÜTZTES MATERIAL.

1 Vorgeschichte und Vorwort

Vielleicht ist es für manche interessant, etwas über die Entstehung von AwareAidOn zu erfahren. Es gab für mich eine entscheidende Erfahrung während einer Meditationsübung:

Ich bemerkte, dass ich mich mit äußerster Willensanstrengung immer und immer wieder zur Übung zurückbrachte, aber mein Wille und meine Konzentrationskraft kamen nicht an gegen den übermächtigen Sog in Richtung Müdigkeit und Trance. Plötzlich war ein inneres Wissen da, dass ich in genau diesem Moment eine Hilfe von außen bräuchte, und zwar in Form eines Klangschalentones, der mich vitalisieren würde. Es war mir in diesem Moment auch klar, dass ich einer Form von Hilfe bedurfte, die es bislang noch nicht gab. Das war der Ausgangspunkt eines inneren Prozesses, der zum Entwickeln des AwareAidOn führte.

Inspirierend war für mich in der darauf folgenden Zeit das meditative Arbeiten (Gartenarbeit, Putzen, Kehren, usw.) in einem Rihwan-Training, wie es auch im Zen üblich ist. Rihwan-Lehrer ließen während der Arbeitszeit immer wieder überraschend Klangschalen ertönen, um die Achtsamkeit der Kursteilnehmer zu fördern.

Ein weiterer Impuls war mir eine visuelle Darstellung des Achtsamkeitsverlaufs von Lammers & Stiglmayr (2004). Hierbei geht es um Achtsamkeitsübungen, die den Wechsel von „Augenblicken der Achtsamkeit“ mit „Augenblicken der ablenkenden/bewertenden Gedanken“ darstellen. All das arbeitete in mir und fügte sich mir im Halbschlaf schließlich blitzartig zu einer Gestalt, aus der sich dann der Erstentwurf des AwareAidOn ergab. Viele weitere Entwicklungsschritte folgten, aber das war der Anfang.

Ganz bestimmt hat mir eine Ausbildung im zutiefst menschenfreundlichen therapeutischen Ansatz von Peter Levine (1998) die Wahrnehmung für eine *notwendige, gemäße Hilfe von außen* (er nennt es „Ressource“) eröffnet. Ich assoziiere mit dieser Haltung und meiner Philosophie von AwareAidOn eine Geschichte:

Mein Sohn war 4 ½ Jahre alt, als er schwimmen lernen wollte. Er war das jüngste Kind in einem Schwimmkurs, beim wohl besten Schwimmlehrer in Regensburg.

Zu Beginn bekamen die Kinder sehr viele Schwimmhilfen: Schwimmscheiben, die auf die Oberarme gesteckt werden, zudem eine „Schwimmnudel“, an der man sich vorne festhalten kann, und auch noch eine so genannte „Rakete“, die um den Rumpf herum geschnallt war – so war sichergestellt, dass kein Kind untergehen konnte. Der Schwimmlehrer meinte, dass wegen der vielen anderen Schwimmhilfen zwei Schwimmscheiben ausreichen. Mein Sohn war wirklich noch sehr klein, hatte Angst vor dem Wasser und verlangte nach der höchsten Anzahl Schwimmscheiben, 081 an jedem Oberarm. Ohne diese massive Schwimmhilfe verweigerte er zu schwimmen und wollte sogar den Kurs abbrechen. Auch der Lehrer wollte abbrechen; er meinte, ein so ängstliches Kind könne gar nicht schwimmen lernen. Ich setzte mich mit dem Lehrer in Verbindung und konnte ihn dafür gewinnen, dass er meinem Sohn zu Beginn sämtliche Schwimmhilfen zugestand, inklusive drei Schwimmscheiben pro Arm. Schon bei der nächsten Schwimmstunde war mein Sohn ganz entspannt und machte die gezeigten Schwimmbewegungen mit. Von sich aus legte er immer mehr Schwimmhilfen ab, bestimmte selbst, wann er weniger Schwimmscheiben brauchte und reduzierte sie. Nach 15 Trainingsstunden endete der Kurs. Nicht nur mein Sohn war froh: Der Schwimmlehrer strahlte und lachte, war sichtlich stolz auf den Erfolg meines Sohnes, der auch seiner war. Nur die acht- und neunjährigen Kinder konnten bei Kursende wie mein Sohn ohne jegliche Schwimmhilfe schwimmen.

Die *Lektüre* dieses Handbuchs setzt grundlegendes Wissen bzgl. Achtsamkeit oder / und Meditation voraus. Zur Einführung empfehle ich einschlägige Bücher, z. B. von Jack Kornfield (2005) oder/und von Thich Nhat Hanh (2005).

Die *Anwendung* von AwareAidOn setzt eine Anleitung/Begleitung/Behandlung durch einen für Achtsamkeits-/Meditations-training autorisierten/qualifizierten, spirituellen/heilkundlichen Lehrer/Meister/Therapeuten/Psychotherapeuten/Arzt voraus.

Bekanntlich gibt es mittlerweile nicht nur viele verschiedene spirituelle Traditionen, in denen Achtsamkeits-/Meditationsübungen eine wesentliche Rolle spielen, sondern auch eine Fülle spiritueller, medizinischer/psychotherapeutischer und pädagogischer Ansätze (s. 6.1). AwareAidOn kann in allen Fällen angewendet werden; es ist ein gewissermaßen wertfreies „Werkzeug“. Ich empfehle Ihnen, dass Sie es mit Liebe zu sich selbst einsetzen.

LESEPROBE. URHEBERRECHTLICH GESCHÜTZTES MATERIAL.

Hinweis zum Sprachgebrauch

Die traditionelle, „männliche“ Schreibweise dient der Lesbarkeit. Die Begriffe „Forscher“, „Spirituelle“, „Praktizierender“, „Lehrer“, „Meister“ usw. bezeichnen gleichermaßen wertschätzend Frauen wie Männer.