

# nichts ist unsinnlicher ...

■ Wenn die obige Überschrift mit einem Punkt enden würde, könnte eine hochwissenschaftlich-spirituelle Diskussion beginnen, aber zu viele Konjunktive verderben den Spaß an Sinnlichkeit oder Unsinnlichkeit, und deshalb muss die Überschrift folgendermaßen vollendet werden: Nichts ist unsinnlicher, als jemanden oder sich selbst in einer Stresssituation mit dem berühmten Satz „Jetzt entspann dich doch erst mal!“ aufzuheitern oder zu motivieren. Damit will ich auf den Zusammenhang von Sinnlichkeit und Entspannung und auf den Zusammenhang von Unsinnlichkeit und Anspannung hinweisen. Und damit das Ganze nicht zu theoretisch wird, werde ich anhand von drei Beispielen aus dem eigenen Erfahrungsschatz diese Zusammenhänge entwickeln. Das letzte wird ein bisschen pikant, aber da es wie die berühmte Faust ins Auge hierher passt, werde ich mich trauen.

## DIE SCHWARZE ABFAHRT

In meiner Zeit als Skilehrer stand ich immer wieder, meistens freitags, nach einer Woche Skikurs mit meiner Skigruppe vor der lang ersehnten und gefürchteten schwarzen Abfahrt. Jeder Skifahrer kann sich in diese Situation hineinversetzen: Man will es, aber wenn man endlich da oben steht, schlottern und zittern einem doch die Knie. Und dann kommt in diese schon traumatische Situation die Stimme aus dem Nichts: „Jetzt entspann dich doch erst mal!“

## ALLES SCHÜTTELT, ALLES SCHREIT!

Ich gestehe, ich hab es auch so gelernt und die ersten Male genauso gehalten. Aber da meine Beobachtungsgabe und mein Verstand noch intakt waren, ist mir aufgefallen, dass diese Ansage keine Wirkung zeigte. Das Zittern hörte nur auf, wenn kurzfristig die Atmung eingestellt wurde, und wir wissen alle, dass dies langfristig auch nicht zum gewünschten Erfolg führt. Ich habe dann damit begonnen, meine Erfahrungen aus der Kundalini Meditation einzubringen und alle Teilnehmer angeregt, ihre Körper zu schütteln oder um die Wette zu zittern und zu schreien. In dreitausend Meter Höhe und angesichts der Tatsache, dass gleich der Tod auf uns alle wartet, gab es keine Widerworte oder Bemerkungen, was der „Blödsinn hier soll“. Danach sollten sich alle so stark verkrampfen, wie es nur geht, und wenn diese Spannung nicht mehr gehalten werden kann: links rum und auf zum ersten Schwung.

## ALLES OKAY?

Die einzige Person in meiner zwölfjährigen Skilehrerkarriere, die vergessen hatte nach links rum den ersten Schwung zu machen, ist meine heutige Liebste. Nach 400 Metern freiem Fall ging mir schon die Düse. Ich sofort hinterher, habe ihr den Schnee aus dem Gesicht gestreichelt, einen Kuss gegeben und gefragt: „Alles okay?“ Gott sei Dank: „Ja“. Mit dieser Erfahrung habe ich angefangen zu verstehen, dass Entspannung im Ange-

sicht einer Stresssituation nicht befohlen oder verbal vermittelt werden kann.

## AUF LEBEN UND TOD

In meinem heutigen Leben als Golflehrer – da wird jeder sofort zustimmen – fallen diese Stresssituationen „auf Leben und Tod“ nicht mehr an. Falsch! Es gibt zwar keine schwarze Abfahrt mehr, aber mittlerweile habe ich gelernt, dass „der lernende Mensch“ sich seine schwarzen Abfahrten dahin baut, wo er sie gerade gebrauchen kann. Dann gibt es Stress. Und immer wieder gibt es einen meist gut bezahlten Trainer, der dann die endgültigste aller endgültigen Weisheiten verkündet: „Jetzt entspann dich doch erst mal!“ (Was will man heute für 50 € die Stunde auch mehr verlangen?) Auf der Driving-Range (nicht Drive-by auf der Ranch!) des Golfplatzes werden sinnlos Bälle in die Gegend geschlagen, um den richtigen Schwung zu üben. Die Kundalini-Übung aus dreitausend Metern Höhe kommt hier natürlich nicht so gut an, obwohl viele Schüler die gleichen, wenn auch verdeckten Symptome von Anspannung zeigen. Da aber die objektive Gefahrenlage relativ überschaubar ist, stellen sich meist erste Lernerfolge sehr schnell ein und über Stress braucht nicht geredet zu werden. Man wähnt sich also im entspannten Bereich. Die Bälle fliegen über 100 Meter und die Träume in den Himmel. Dann gehe ich mit dem Schüler über den Platz – und schon verändert sich die Situation: Vor einer

„Nichts ist unsinnlicher, als jemanden oder sich selbst in einer Stresssituation mit dem berühmten Satz „Jetzt entspann dich doch erst mal!“ aufzuheitern oder zu motivieren. Damit will ich auf den Zusammenhang von Sinnlichkeit und Entspannung und auf den Zusammenhang von Unsinnlichkeit und Anspannung hinweisen.“

Minute sind alle Bälle 100 Meter geflogen und nur weil jetzt ein kleines Wasserhindernis von 50 Metern überspielt werden muss, ist sie auf einmal da, die schwarze Abfahrt. (Wie gesagt, mit der Übung aus 3000 Meter komme ich hier nicht weiter, und den berühmten Satz sage ich nicht.) Das entspannte Draufhauen ohne Nachzudenken ist dahin und der Schüler jagt den ersten Ball in den Teich: „Das hab ich genau gewusst!“

„Sei doch froh, dann hast du ja genau das gemacht, was du wolltest. Also ist deine Absicht identisch mit deinem Tun. Nicht viele können das von sich behaupten“, antworte ich.

Die Verkrampfung löst sich langsam in ein scheues und fragendes Lächeln: „Und jetzt?“

„Noch mal einen Ball, aber mit der Ansage, was du *jetzt* willst.“

Das Positive an dieser Situation ist, dass es nur zwei Möglichkeiten gibt: Der Ball fliegt gut oder nicht, und dass der Stress da ist oder nicht.

Und langsam, langsam lerne ich, dass das die große Herausforderung wird: Mir einen Raum oder einen Zustand zu kreieren, der sinnlich, weil stressfrei ist.

## EIN HAUCH VON PIKANT

Weiß ich überhaupt, wovon ich rede, höre ich die ersten Zwischenrufe. Dazu nun mein drittes Beispiel und, wie versprochen, ein Hauch von pikant.

Wir fahren jedes Jahr nach Pune, ich habe

nie besondere Absichten oder Ambitionen, aber immer wieder gibt es Kleinigkeiten und Erlebnisse, die überdauernd sind. Mein Tagesablauf ist ziemlich unspektakulär. Nach Meditation und Frühstück gehe ich aufs Klo. Vor etwa vier Jahren gab es die neuen Toiletten mit Klopapier. Da sie ziemlich neu waren, konnte man sitzen, es gab immer Platz, sie waren sauber, kurz: Es war ein indisches Märchen.

Und dann ergab es sich eines Morgens, als ich so dasaß, dass ich entschied, den Prozess des Stuhlgangs nicht aktiv zu unterstützen. Ich hatte keine Gruppe, keine Verabredung, ich hatte alle Zeit dieser Welt, um dieses Experiment zu wagen.

Für manch einen ist es fast unmöglich, diesem Erlebnis eine Art von Sinnlichkeit beizumessen. Die Einzelheiten sind nicht weiter interessant, aber die Eigendynamik des Ablaufs zu beobachten ohne aktive Unterstützung eingefahrener Verhaltensweisen, hat mein Verhältnis zum Bewusstsein von Entspannung nachhaltig beeinflusst.

Das ist wirklich eine Ressource. Die Sinnlichkeit erwächst aus dem Entspannt-sein. Und das kann man am besten am eigenen Körper erspüren.

paritoshudo@hotmail.com <<



Paritosh Udo

Was hat Entspannung mit Sinnlichkeit zu tun? Eine ganze Menge, findet Paritosh Udo.