**Erläuterungen zu den vier Ankern**

1. Anker Im Liegen, Sitzen, Stehen oder Gehen: das Erleben des Körpergewichts (Wirken der Schwerkraft) → **Erdung**

2. Anker Im Liegen, Sitzen, Stehen oder Gehen: das Erleben der Atembewegung

→ **Sammlung**

3. Anker Im Liegen, Sitzen, Stehen oder Gehen: das Sammeln der Aufmerksamkeit in der Körpermitte (Dantian) → **Zentrierung**

4. Anker Im Liegen, Sitzen, Stehen oder Gehen: das Sammeln der Aufmerksamkeit im Körperinnenraum → **Kontakt mit dem Körperfeld (Qi-Erleben)**

Erdung:

Erleben des Körpers; der Geist findet sich im Körper ein, unsere – möglichst ungeteilte – Aufmerksamkeit ist auf die Körperempfindungen gerichtet (Schwere, Erleben des Wirkens der Schwerkraft, Anspannung-Entspannung, Atembewegung, Nachklang von Bewegungen…)

Sport erdet nicht automatisch. Zwar wird der Körper bewegt und sendet infolgedessen mehr und stärkere Signale, wenn der Geist aber nicht auf die Wahrnehmung dieser Signale ausgerichtet ist, haben sie auch keinen oder nur einen geringen erdenden Einfluss auf ihn; denn Erdung ist ein Vorgang, der sich auf den Geist bezieht. Der nicht geerdete Geist hat sich vom Körper entfernt und nicht selten in der Welt der Bilder, Ideen und kreisenden Gedanken verlaufen. Ein Ausdruck dieses Vorgangs ist eine wachsende Geschwindigkeit. Während Gedanken keine oder wenig Masse haben und schnell von hier nach dort (Zerstreuung) fliegen können, ist der Körper träge und im Vergleich zum Geist langsam. Findet sich der Geist im Körper bzw. in körperlichen Vorgängen ein, so verlangsamt, entschleunigt er sich.

Der entscheidende Punkt bei der Erdung ist also nicht der Körper, sondern der Geist. Je mehr und vor allem je ausdauernder wir etwas mit dem Körper machen (lange Wanderungen, Fahrrad- oder Kanufahrten, Marathonläufe…), desto mehr Raum nehmen die vom Körper ausgesandten Signale ein, auch ohne dass wir uns darauf konzentrieren müssen. Aber das braucht sehr viel Zeit und vor allem Ausdauer, weil zur Entschleunigung eines vom Körper mehr oder weniger losgelösten Geistes über einen längeren Zeitraum wiederholte Ausdauerleistungen notwendig sind. Manche Menschen bringen es fertig, beim Sporttreiben oder sogar mithilfe des Sporttreibens vor sich wegzulaufen, statt bei sich anzukommen.

Erdung kann also mithilfe geistiger (Achtsamkeit-) Übungen oder durch intensiv betriebenen Ausdauersport erreicht werden oder, was sich in vielen Fällen anbietet, in einer Kombination von beidem.

Sammlung:

Sammlung ist der Gegenpol zur Zerstreuung und beschreibt die Fähigkeit des Geistes, sich in einem Vorgang (zum Beispiel in der Atembewegung) einzufinden bzw. auf ein Zentrum gerichtet zu verdichten und über eine beliebige Zeit darin zu verweilen. Sammlung beschreibt eine den (zum Beispiel Körper-) Raum erfüllende Aufmerksamkeit, die man auch als Achtsamkeit bezeichnen kann.

Da unsere Aufmerksamkeit eine Form von Energie ist, führt die Sammlung zu einer – sanften – energetischen Verdichtung. Dadurch bauen sich die Folgen der Zerstreuung langsam ab und die Lebensprozesse, die mangels ausreichender Energie geschwächt waren oder zum Erliegen gekommen sind, werden wieder angeregt.

Die Sammlung hat eine zentrierende und ordnende Wirkung auf den Geist und eine energetisierende Wirkung auf den Raum, in dem der Geist sich sammelt. Ist die Sammlung auf den Körper, den Körperraum bzw. das Körperfeld ausgerichtet, so wird der Körper bzw. der ganze Mensch auf eine sanfte Weise energetisiert.

Da die Sammlung (Achtsamkeit) einen Raum (z.B. den Raum zwischen unseren Händen) erfüllt und über eine gewisse Zeit gehalten wird, verbindet sie unseren Geist mit dem Hier und Jetzt, mit diesem Raum, in dem wir uns gerade befinden, und mit diesem Augenblick.

***Yi-nien*** „der Klang des Herzens – in diesem Augenblick“

In der Sammlung verbindet sich das Zeitlose mit dem Zeitlichen, das Raumlose mit dem Räumlichen. Sammlung ist eine Fähigkeit des Geistes, die – genau wie die Erdung – geübt werden muss. Der sogenannte Bodyscan („Körperreise“) im MBSR (Mindfulness based stress reduction = achtsamkeitsbasierte Stressreduktion) ist *eine* Form der Sammlungsübung. Wenn der Geist in einer Meditation auf etwas Abstraktes fokussiert ist, werden sich vielleicht Erkenntnisse und Einblicke in geistige Dimensionen einstellen, die Verbindung zu irdischem Raum und irdischer Zeit und damit zu unserem irdischen Dasein wird aber nicht notwendigerweise entstehen. Das Einbeziehen der Sammlung, wie sie hier verstanden wird, in die meditative Praxis führt am Ende dazu, dass die Geistesübungen sich auf allen Ebenen unseres Daseins auswirken.

Zentrierung:

Sammlung und Zentrierung sind miteinander verwandt. Während der Geist in der Sammlung einen Raum erfüllt, ist er in der Zentrierung auf ein Zentrum gerichtet. Dieses Zentrum, z.B. das Dantian („Zinnoberfeld“ – kurz unterhalb des Bauchnabels, oft auch als Hara bezeichnet), können wir uns als einen Raum mit Ausdehnung z.B. so groß wie ein Tennisball oder wie eine Erbse vorstellen oder punktuell ohne Ausdehnung. Wenn wir unsere Aufmerksamkeit in diesem Bereich sammeln, dort verweilen und uns wachen Geistes dahinein entspannen, so führt uns diese Übung der Fokussierung auf unsere Körpermitte langsam zu unserer Wesensmitte, die jenseits von Zeit und Raum ist. Unser Wesen ist ein Bewusstseinszustand, der nicht in Dimensionen von oben und unten, groß oder klein beschrieben werden kann. Unser innerstes Wesen ist der göttliche Funke, der unserer Seele innewohnt.

Wenn wir unseren zerstreuten Geist im Zentrum sammeln, ist das vergleichbar mit dem Anvisieren eines Berggipfels, den wir beschlossen haben zu erklimmen. Wir haben ein Ziel, das uns eine Richtung gibt. Je weiter der Gipfel entfernt ist, desto deutlicher sehen wir ihn. Wenn wir den bewaldeten Fuß des Berges erreichen, bewegen wir uns zwar immer noch auf den Gipfel zu, sehen aber nur noch Bäume. Ab und zu – je nach Wegstrecke – taucht er mal wieder in unserem Blickfeld auf und gibt uns Orientierung. Am Ende aber, wenn wir ihn erreichen, sehen wir keinen Gipfel mehr, sondern vom Gipfel aus die Welt.

Solange wir vom Zentrum entfernt sind, können wir unsere Aufmerksamkeit darauf richten, auf den Punkt unterhalb unseres Nabels; wir zentrieren uns, d.h. wir bewegen uns auf unser Zentrum zu. Wenn wir uns dem Zentrum nähern, kommen wir durch unterschiedliche Bewusstseinslandschaften, und unsere Mitte erscheint uns nicht mehr wie ein Punkt, auf den wir uns zu bewegen, sondern wie ein Bewusstseinszustand, in den wir eintreten. In der Tiefe erscheint uns schließlich die Welt und das Leben wie von einem Gipfel aus gesehen. In der eigenen Mitte ankommen heißt in der Welt ankommen, Mitte und Welt nicht mehr von außen zu betrachten, sondern innen zu erleben.

Zentrierung ist also ein vielschichtiger Prozess auf vielen Ebenen und erschöpft sich nie. Sie ist eine lebenslange Übung, die uns am Ende mit einem nie versiegenden Lebensquell in Kontakt bringt.

Der Körperraum (das Körperfeld):

der vierte Anker ist der Körperraum, also der Raum, der sich innerhalb unserer Haut befindet. Gemeint ist nicht unser Körper als Materie mit Knochen, Muskeln, Organen usw., sondern der innere Schwingungsraum bzw. unser Schwingungsfeld. Wenn wir vom Körper, also etwas bekanntem ausgehen, und unsere Aufmerksamkeit eine Weile z.B. in den Raum der linken Hand hinein richten, sie mit unserer Aufmerksamkeit ausfüllen und auffüllen, dann werden wir wahrscheinlich merken, dass sich das Erleben in der Hand verändert. Die Beschreibungen dieser Veränderung reichen von „aufgeladen“, „größer“, „wärmer“, „lebendiger“ oder „die Hand hat begonnen zu kribbeln“ bis hin zu „ich spüre die Begranzungen meiner Hand nicht mer“. Wenn sich nicht gleich beim ersten Mal eine Veränderung einstellt, so wird es doch mit ziemlicher Sicherheit entstehen, wenn wir es eine Zeit lang üben.

Was sich da verändert, ist nicht in erster Linie die Materie, sondern das Leben, die Energie, die die Hand durchpulst. Unsere Wahrnehmung so zu verfeinern, dass wir unser energetisches Feld spüren können, ist ein großer Gewinn, denn in unserem Feld ist alles miteinander verbunden. In ihm sind alle Informationen unseres Lebens gespeichert, alle unsere Erfahrungen, aber auch unsere noch eingefalteten Talente und Potenziale. In unserem Feld verbindet sich alles zu einem Ganzen, in dem jede Sekunde Milliarden von Vorgängen in Muskeln, Nerven und Organen, in Zellen, Molekülen und Atomen nahezu perfekt aufeinander abgestimmt ablaufen. In jedem dieser Einzelvorgänge liegt ein Sinn, der sich im Zusammenspiel des Ganzen offenbart und weit über das Begreifen unseres Verstandes hinausgeht.

Wenn sich unser Feld verändert, verändert sich alles gleichzeitig, ähnlich wie sich die zerstreut liegenden Eisenspäne alle gleichzeitig ordnen, wenn man einen Elektromagneten einschaltet – vorausgesetzt sie sind frei beweglich und kleben nicht am Untergrund fest. Sollte dies der Fall sein, so wirkt die Kraft des Feldes auf das kleine Eisenteilchen, das sich aber wegen seiner Verklebung nicht bewegen kann. Es entsteht ein Spannungsfeld widerstreitender Kräfte. Erst durch die im Magnetfeld wirksam werdenden Ordnungskräfte wird die Verklebung offensichtlich.

Ganz ähnlich können wir uns die Vorgänge im Menschen vorstellen. Verstärken wir in einer regelmäßigen Übungspraxis unser Feld, so können unsere Verklebungen, Erstarrungen und Verspannungen zutage, d.h. in unser Bewusstseinsfeld treten. Ähnlich kann es beim Shiatsu geschehen, wenn sich das Feld des Klienten durch die Zuwendung und Berührungen des Behandlers verstärkt. Die Erfahrung zeigt, dass dies sowohl für Verklebungen und Erstarrungen auf der körperlichen Ebene als auch auf der Seelenebene gilt. Die in unverarbeiteten Erlebnissen aufgestauten („verklebten“) Energien zeigen sich – manchmal durch unangenehme Empfindungen auf der Körperebene, manchmal durch spontane Erinnerung an ein traumatisches Erleben in der Vergangenheit und manchmal in einem nebulösen unangenehmen Erleben, das nicht weiter zu fassen ist.

In einem solchen Geschehen zeigt sich aber nicht nur das Problem, für das *wir* dann eine Lösung finden müssen, sondern das Offenbarwerden eines vorher im Unbewussten schlummernden Problems ist der erste Teil seiner sich ganz natürlich vollziehenden Lösung. Anders als beim Beispiel des Magnetfeldes mit den verklebten Eisenspänen haben beim Menschen die in Fluss gebrachten Lebenskräfte die Fähigkeit, die offenbar gewordenen inneren Verklebungen auch zu lösen. Grundsätzlich führen Veränderungen im Energiefeld auch zu Veränderungen im Qi-Fluss. Wir wissen aus Erfahrung, dass ein guter Qi-Fluss nicht nur in der Lage ist, uns gesund zu halten, sondern auch zu heilen, wenn wir krank geworden sind oder verletzt wurden, sei es körperlich oder seelisch.