

„Ich bin so frei“

(Rezension, erschienen in „Enneforum“ (35/5.2009), S. 28 und 29

„Es ist nicht so wichtig, was man tut. Wichtiger ist, wie man es tut“ lautet das Motto dieser CD, die all jene einladen soll, die sich auf die Erweiterung ihrer Wahrnehmungsfähigkeit einlassen wollen.

Dazu braucht es Freiraum und inneren Halt. Genau da kommt mit dieser CD das Angebot mit Übungen, die eigene Aufmerksamkeit zu lenken. Zunächst dürfen alltägliche Verrichtungen weitergeführt werden. Das erleichtert den Einstieg in die vier Übungen zur Stabilisierung der Achtsamkeit. Sie helfen binnen weniger Minuten bei sich selbst anzukommen. Erst im zweiten Teil sollte sich die Aufmerksamkeit ganz auf die Übungsanleitung konzentrieren. Mit dem Hören dieser CD wird frisches Erleben im Innen und Außen begleitet.

Überschrieben sind die Übungsanleitungen mit: „Präsenz!“, „Heitere Gelassenheit.“, „Innere Räume“ und „Kleine Verwandlung.“ Diese Überschriften sind Programm und kommen, wie auch schon in der Schreibweise, auf den Punkt.

In einer knappen Stunde wird es möglich, ein angeleitetes eigenes Erlebensprogramm zu erfahren. Hier zeigt sich die Qualität der solide ausgestatteten CD. Die Übungen bauen aufeinander auf. Sie sind auch einzeln durchführbar. Sie sind eingängig für Menschen, die neue Erfahrungen mit sich machen wollen, ohne Spezialisten zu sein.

Hans Neidhardt, Diplom Psychologe, Psychotherapeut und Focusing-Ausbilder, David Heintz, Gitarrist, Komponist und Musikproduzent, legen erstmals eine gemeinsame CD vor. Sensibel komponiert, arrangiert, und im spielerischen Ausdruck prägnant wirken die Klänge von Saxofon, Gitarre und Flügel. Sie gehen eine gelungene Verbindung zu den Worten des Sprechers ein.

Ich bin so frei - je nach Betonung diese Satzes, wechselt seine Bedeutung. | e nach eigener Befindlichkeit und Situation, kann das Erleben auf dem Weg der Lenkung der eigenen Aufmerksamkeit immer etwas anders sein. Es braucht nicht viele Wiederholungen, bis sich diese Übungsanleitungen innerlich so verankert haben, dass sie auch ohne CD innerlich abrufbar werden. Dies könnte auch wieder einen Grad von Freiheit bedeuten. Frei von der Musik, die je nach Geschmack mehr weniger notwendig erscheint, frei von der vorgegebenen Anleitung, zur eigenen Anleitung. jedenfalls eine Einladung, um in Übung zu bleiben.

Die kreisrunde Anregung der CD-Gestaltung aufgreifend, kann das Ergebnis der Übung, der jeweilige Bewusstseinszustand, selbst geprüft werden. Im Gleichgewicht und innerlich gesammelt, könnte es den Übenden gelingen, das Symbol der „Wahren Wirklichkeit“ - im Zen Enso genannt - , mit nur einem Pinselstrich zu zeichnen. Übung findet auch darin ihren eigenen Ausdruck - Ich bin so frei.

Roberto Schreiber