

Klaus W. Vopel

die heilende Pause

Phantasieisen und
Imaginationen

Klaus W. Vopel: Die heilende Pause.
Phantasiereisen und Imaginationen
ISBN 978-3-89403-335-4
2., unveränderte Auflage 2012
Copyright © iskopress, Salzhausen
Umschlag: Mathias Hütter, Schwäbisch Gmünd
Druck und Bindung: Aalex Buchproduktion,
Großburgwedel

Bibliografische Information der
Deutschen Bibliothek
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet
über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Inhalt

Einleitung	6
1. Mein Refugium	8
2. Unser ältester Freund	11
3. Eine Membran aus Gold	14
4. Der Baum des Lebens	16
5. Herzschlag des Lebens	18
6. Heliotherapie	20
7. Der Phönix	22
8. Schwarz wie die Nacht	24
9. Fundamente	26
10. Die Flamme	28
11. Die Sonne	29
12. Schweigen	31
13. Der wirksamste Schutz	33
14. Die Rose	36
15. Heilende Hände	38
16. Grenzen	40
17. Stress auflösen	43
18. Der Tempel im Wald	47
19. Der innere Ratgeber	49
20. Selbstakzeptierung	52
21. Vergeben	54
22. Eine neue Perspektive	57
23. Die Vergangenheit begraben	60
24. Der Paradiesgarten	62
25. Dankbarkeit	64
26. Tanz des Lebens	66
27. Hologramm	69
28. Das alte Segelschiff	74
29. Heilende Träume	76

Einleitung

Wir leben in einer Leistungs- und Konkurrenzkultur mit steigenden intellektuellen Ansprüchen an den arbeitenden Teil der Bevölkerung. Es ist daher nicht verwunderlich, dass viele von uns vertraut sind mit den einschränkenden Auswirkungen des klinischen Angstsyndroms. Wir haben uns daran gewöhnt, für die milderen Ausprägungen der alltäglichen Angst Euphemismen zu benutzen: Wir sprechen von Anspannung, Sorgen, Stress, Selbstzweifeln, Pessimismus oder depressiver Verstimmung.

Angst und Depression hängen eng miteinander zusammen. Stimmungsstörungen mit depressiver Angst bilden eine Art wachsende neue diagnostische Kategorie. Viele suchen daher die Unterstützung von Therapie- und Selbsthilfegruppen, und noch mehr Menschen benutzen chemische Stimmungsaufheller wie Alkohol, Drogen oder Psychopharmaka, oder sie werden arbeitssüchtig, um ihre Angst durch ein verschärftes Tempo zu betäuben. Und auch diejenigen, die sich mit den zunehmenden Leistungsanforderungen arrangiert haben, berichten von zunehmenden Sorgen, größerem Stress und einer permanenten Sorge um die eigene Zukunft und um die Aussichten ihrer Kinder. Zu einem großen Teil wirkt sich die Lebensangst der Bevölkerung auch in der sich rasch verbreitenden Wellness-Bewegung aus. Die Sorge um die eigene Gesundheit verdeckt die zugrunde liegenden Ängste. Und das Gefühl von Unzufriedenheit und Unbehagen der Erwachsenen erfasst auch die Jüngeren. Die Zahl der Schulkinder mit Aufmerksamkeitsdefiziten wächst jedes Jahr, die Konzentrationsstörungen nehmen zu, genauso wie die Anwendung von Gewalt.

Maßnahmen gegen die Angst zu treffen, ist schwierig, weil Angst zu den gesellschaftlichen Tabus gehört. Wir haben gelernt, dass Erwachsene nicht ängstlich sein sollten. Deshalb schämen wir uns, Gefühle von Angst einzugestehen; davon sind besonders Männer betroffen. Angst wird als Angriff gegen unser Ideal von persönlicher Unabhängigkeit und persönlicher Effektivität betrachtet. Darum begegnen wir der Angst häufig in der konvertierten Form als Alkoholismus, Abhängigkeit, Arbeitssucht, emotionalem Rückzug, Gewalttätigkeit oder in somatisierter Form wie z. B. als hohem Blutdruck und Herzinfarkt. Für viele Frauen manifestiert sich Angst in Essstörungen, im Superfrau-Syndrom, in übertriebener Fürsorge

für andere oder in somatisierter Form als Kopfschmerzen, Rückenschmerzen oder Migräne.

Es ist deshalb kein Wunder, dass Angststörungen oft nicht erkannt werden, weil die Helfer ebenfalls dazu neigen, die eigene Angst zu verleugnen. In letzter Zeit scheint es zum Glück so zu sein, dass die offene Diskussion von Ängsten leichter möglich wird und dass Angst als eine normale Emotion betrachtet wird, die uns verschiedene wichtige Botschaften übermitteln kann.

In diesem Buch haben wir eine Reihe von Phantasie Reisen und Imaginationen zusammengestellt, die geeignet sind, milde Formen von Angst aufzulösen und emotionale Sicherheit und Schutz zu gewähren. Darüber hinaus dienen sie zur Angstprävention, indem sie den Teilnehmern einen optimistischen, positiven Fokus für ihr Alltagsbewusstsein ermöglichen.

1 Mein Refugium

Für Menschen, die etwas Schweres erlebt haben, die traumatisiert in eine Gruppe kommen, ist dies eine heilsame Phantasiereise. Aber auch für andere, die vom Leben enttäuscht sind und Angst vor Veränderungen empfinden, kann sie unterstützend wirken. Wer für eine Weile den Stress des Alltags auflösen möchte und Erfrischung und Optimismus wünscht, der kann später auch auf eigene Faust und in einer von ihm selbst adaptierten Form auf diese Übung zurückgreifen.

Anleitung

Lass dir einen Augenblick Zeit, um es dir so bequem wie möglich zu machen. Gestatte deinem Körper, eine sichere Lage zu finden, und deinen Augen, sich sanft zu schließen, wenn sie das Bedürfnis haben... Achte darauf, dass Kopf, Nacken und Wirbelsäule eine gerade Linie bilden...

Lass deine Hände irgendwo behaglich auf deinem Körper liegen, auf deiner Brust oder auf deinem Bauch, so dass du spüren kannst, dass dein Körper sich ausdehnt, wenn du einatmest, und danach wieder Platz macht für den kommenden Atemzyklus... Achte einfach darauf, wie es sich anfühlt, wenn dein Atem in deinen Körper hineinströmt und dann wieder hinaus... Und wenn du wieder einatmest, dann stell dir vor, dass du die warme Kraft deines Atems an alle Stellen in deinem Körper schickst, die vielleicht schmerzen oder angespannt sind... Und beim Ausatmen kannst du alle Anspannung aus dir hinausfließen lassen... Spüre wie dein Atem überall hingelangt, wie er deine Muskeln wärmt und weich und locker macht und alles Störende mit sich nach draußen nimmt...

Auf diese Weise wirst du dich immer sicherer und behaglicher fühlen, entspannt und locker. Wie deine Lunge, so ist auch dein Geist immer wieder einen Augenblick lang leer, ein freier und heller Raum, und du kannst das Glück dieser friedlichen Stille genießen. Und auch alle Gefühle, die vielleicht noch in dir sind, auch sie kannst du bemerken und aus deinem Körper hinausatmen, so dass du ruhig und still wirst wie ein See ohne Wellen...

Stell dir jetzt irgendeinen Ort vor, wo du Sicherheit empfinden kannst... Frieden und Entspannung... Das kann ein Ort sein, wo du vielleicht schon einmal gewesen bist oder den du ab und zu auf-

suchst; oder ein Ort, an den du schon immer einmal kommen wolltest – am Meer... im Wald... in den Bergen... Alles ist möglich. Hier kannst du dich vollständig wohl fühlen... (1 Minute)

Und nun lass diesen Ort auf jede Weise Wirklichkeit werden... Schau dich um... Genieße die Farben... das Spiel von Licht und Schatten... die Landschaft... Sieh alle Einzelheiten, indem du nach links schaust und dann nach rechts...

Und spüre auch, worauf du sitzt oder liegst. Vielleicht lehnt dein Rücken an einem freundlichen alten Baum... vielleicht liegt er auf dem weichen Gras einer Wiese... vielleicht wanderst du durch einen Wald auf einem duftenden Teppich von würzigen Tannennadeln... vielleicht gehst du am Saum der Brandung entlang mit kühlem, feuchtem Sand unter deinen Zehen, während sanfte Wellen deine Knöchel umspielen... oder du sitzt auf einem glatten, warmen Felsen und lässt dich von der Sonne verwöhnen...

Und nun bemerke alles, was du hier hören kannst... den Gesang der Vögel... das Rauschen eines sanften Windes in den Blättern... oder das kräftige, rhythmische Brausen der Meereswellen... oder das beruhigende Gemurmel eines Wiesenbaches... Lass einfach deine Ohren all die wunderbaren Geräusche auffangen an diesem Platz, der dir Sicherheit und Ruhe schenkt...

Bemerke auch, welche schönen Düfte dich umgeben... vielleicht der würzige Duft des Ozeans mit einer Note von Tang und Salz... vielleicht der süße Duft von frischem Gras und Blüten... vielleicht der leicht bittere von Moos und Flechten... Manchmal ist der Duft so stark, dass du ihn beinahe zu schmecken meinst...

Und auch deine Haut wird hier verwöhnt... Bemerke, wie die Luft dein Gesicht liebkost... vielleicht ist sie frisch und trocken... vielleicht schwer und nass... Du kannst es dir so wünschen, wie es deiner Haut am besten gefällt... denn dieser Platz ist nur für dich bestimmt. Hier kannst du dich erholen und frische Kraft schöpfen. Lass die heilende Energie dieses Platzes in dich einsinken... dich ganz erfüllen... Lass sie in jeden Muskel, in jeden Knochen, in jede Zelle deines Körpers hineinströmen... ganz tief hinein in jedes Organ und in die äußersten Verzweigungen deiner Blutgefäße und Nervenbahnen...

Und mit jedem Atemzug atmest du die Schönheit dieses Ortes ein und saugst sie mit deinem ganzen Körper auf. Du atmest sie tief in dein Herz und überall dorthin, wo du Ruhe und Heilung

brauchst... Und bei jedem Ausatmen bist du besser in der Lage, alles loszulassen, was du gern loslassen oder vergessen möchtest, alles, was dich belastet und was du nicht mehr brauchst...

Atme tief und leicht und nimm die friedliche Schönheit dieses Ortes in deinen Körper auf, wenn du einatmest... Lass sie durch deinen Organismus hindurchströmen, und atme aus, was du loslassen möchtest, kräftig und stetig... ein und aus... ruhig und leicht... (1 Minute)

Und nun kannst du noch einmal tief ausatmen und dich recken und strecken. Und du darfst wissen, dass dein Refugium in dir ist und dich überallhin begleitet. Du kannst es immer wieder aufsuchen, wenn dir danach ist... Und nun öffne in deinem eigenen Rhythmus die Augen und sei wieder hier, erfrischt und wach.

2 Unser ältester Freund

Die folgende Imagination hilft den Teilnehmern zuverlässig, Ruhe zu finden und ein angenehmes Maß an emotionaler Stabilität. Das ist besonders wichtig für alle, die gerade in einer Krise stecken oder Schweres erlebt haben.

Eine wichtige Ressource, die wir alle haben, ist unser Körper. Leider missbrauchen wir ihn oft als Mittel zum Zweck, und wir übersehen, dass er unser bester und ältester Freund ist.

Viele Menschen in unseren Gruppen atmen nur flach. Oft drückt sich darin unbewusst die Ablehnung schmerzlicher Ereignisse oder schwieriger Lebensumstände aus. Diesen Menschen können wir Mut machen und sie anleiten, wieder mit Vergnügen zu atmen.

Anleitung

Mach es dir zunächst auf deinem Platz bequem. Schließe die Augen und versuche, so gerade wie möglich zu sitzen... Kopf, Nacken und Wirbelsäule in einer Linie... Wenn du so sitzt, wird es dir leichter fallen, tief und erfrischend zu atmen und deinen ganzen Körper zu spüren... Mit jedem Atemzug sorgst du für dein physisches Selbst. Du versorgst alle Teile deines Körpers mit Sauerstoff und erleichterst allen deinen Organen die Arbeit. Dein Blut kann ruhig strömen, dein Gehirn kann leichter in einen Zustand entspannter Wachheit kommen...

Nun geh bitte mit deiner Aufmerksamkeit nach innen und finde die Stellen in deinem Körper, die vielleicht schmerzen, die verspannt sind oder aus irgendeinem anderen Grunde deine Aufmerksamkeit wünschen... Bemerke auch die Stellen, wo du dich locker und offen fühlst... Du musst nichts anderes tun, als mit deiner Aufmerksamkeit im Körper herumzuwandern...

Fang nun an, etwas gründlicher vorzugehen... Beginne mit deinem Kopf und bemerke, wie sich dein Kopf fühlt... Atme frische Luft in deinen Kopf und lass beim Ausatmen alles aus deinem Kopf hinausfließen, was dir Unbehagen bereitet: Anspannung, Müdigkeit und Schmerzen... Bemerke, wie sich dein Kopf immer klarer und frischer fühlt...

Und nun geh mit deinem Bewusstsein zu Nacken und Schultern... Spüre, wie sich dein Körper dort fühlt... Vielleicht entdeckst du dort Anspannung oder Schwere... Auch hier kannst du frische

Energie in Muskulatur und Blutgefäße hineinatmen und beim Ausatmen alles Verbrauchte und Unangenehme aus dem Körper hinausfließen lassen...

Und nun wende dein Interesse deinen Armen zu... Bemerke, wie sie sich von innen anfühlen. Spüre deine Ellenbogen, die Handgelenke und die Hände selbst... Auch hierhin kann die heilende Kraft deines Atems frische Energie bringen und beim Hinausströmen Anspannung wegnehmen...

Und nun geh mit deiner Aufmerksamkeit in deine Brust und spüre auch hier, ob du Enge empfindest oder Unbehagen... Atme tief in deine Brust und lass los, wenn du ausatmest...

Lass dir einen Augenblick Zeit für dein Herz... Bemerke, wie sich dein Herz fühlt... Spüre auch, wie sich die Umgebung deines Herzens fühlt und welche Gefühle im Augenblick ganz tief in deinem Herzen wirken... Stell dir vor, dass du diesmal besonders liebevoll deinen Atem auf die Reise schickst und in dein Herz hineinatmest... Atme ganz sanft in dein Herz und gestatte deinem Atem, für dein Herz zu sorgen. Bemerke, dass deine liebevolle Aufmerksamkeit deinem Herzen gut tut... Und dann atme alles aus, was du gern loswerden möchtest – Unruhe, Unbehagen, Schmerzen und Müdigkeit...

Lass nun die Kraft deines Atems deinen Rücken massieren, vom Nacken bis in deine Hüften. Spüre deine Wirbelsäule, lass sie locker werden und atme Anspannung und Unbeweglichkeit aus... Dann atme tief in deinen Bauch, schick die Kraft deines Atems bis in dein inneres Zentrum und achte darauf, dass du vollständig ausatmest...

Geh weiter mit deiner Aufmerksamkeit in dein Becken und bemerke, wie die sanfte Kraft deines Atems dort für Lockerheit sorgt... Unbehagen kann beim Ausatmen hinausfließen, und die Muskulatur deiner inneren Organe kann sich entspannen und die Sicherheit dieser Situation genießen...

Schicke deinen Atem auch in deine Beine... deine Knie... in deine Unterschenkel und Fußgelenke bis in die Zehenspitzen... Schicke frische Kraft und Wärme in diesen Teil deines Körpers, der so viel zu tun hat, damit du beweglich und frei sein kannst...

Und während du deinen Körper ganz bewusst erlebst, kannst du ihn mit dem Gefühl der Dankbarkeit begrüßen... Hier ist dein ältester Freund, dein treuester Gefährte. Gestatte dir das Gefühl von

Zuneigung und Respekt, wie du es jedem treuen Freund entgegenbringen würdest... Du weißt, dass dein Körper es nicht leicht gehabt hat... und dass er sich erholen wird, während du gut für ihn sorgst...

Und schick deinen heilenden Atem weiter hinein in deinen Körper und spüre, wie zunehmend auch dein Geist den Atem begleitet... vielleicht wie ein sanfter Nebel, der in jedes Tal sinkt und die Blätter mit Tau benetzt...

Gestatte dir, einfach dieses Wunder zu genießen, wenn du tief atmest, bis in jeden Winkel deiner Existenz, und mit liebevoller Aufmerksamkeit feststellst, welche Stellen frische Kraft brauchen und welche Stellen bereits gut versorgt sind... Bemerke, wie gut es deinem Körper tut, so viel Beachtung zu finden...

Und während du weiter ein- und ausatmest, kannst du deinem Atem zuschauen, wie er für deinen Körper sorgt – für Wärme, für Frische, für Ruhe und Helligkeit... (1 Minute)

Und wenn du bereit bist, dann kannst du noch einmal tief ausatmen und dich etwas recken und strecken. Komm mit deiner Aufmerksamkeit wieder zurück in diesen Raum und öffne in deinem eigenen Rhythmus die Augen. Sei wieder hier, erfrischt und wach.

3 Eine Membran aus Gold

Hier machen wir die Teilnehmer mit einer sehr wirksamen, schützenden Metapher vertraut. Sie zeigt eine Möglichkeit, wie wir uns schützen können, ohne unsere Verletzlichkeit zu verleugnen, denn unsere Verletzlichkeit ist zugleich die Quelle von Mitgefühl und Liebe. Die hier verwendete Symbolik gewinnt an Kraft, wenn wir jeden Tag mit dieser Übung beginnen. Die Metapher der Membran betont, dass es hier nicht nur um Selbstverteidigung geht. Je mehr positive Energie wir durch die Membran in die Welt schicken, desto positiver ist das soziale Echo, das wir bekommen.

Anleitung

Mit dieser kurzen Phantasie kannst du jeden Tag beginnen, damit du eine gute Balance findest. Sie hilft dir, deine Verletzlichkeit nicht durch Aggression zu schützen, sie macht es dir leichter, der Welt freundlich zu begegnen.

Stell dich bitte ganz entspannt hin, mit geradem Rücken und lass die Arme locker herabhängen. Und nun schließ sanft deine Augen und spüre das Gewicht deines Körpers in deinen Füßen. Sorge dafür, dass du einen festen Stand auf der Erde findest...

Jetzt atme ein paar Mal gründlich und sanft tief in deinen Bauch hinein... (30 Sekunden)

Stell dir vor, dass beim Einatmen goldenes Licht in deinen Bauch strömt, bis er ganz mit Licht gefüllt ist... Dann lass das Licht sich in deinem Körper verteilen... Während du sanft weiteratmest, strömt das Licht hoch in deinen Kopf und Nacken, in deine Brust und in deinen Rücken, hinab in Beine und Füße... (30 Sekunden)

Und lass dir einen Moment Zeit, um dieses goldene Licht in deinem Körper zu spüren. Vielleicht spürst du, wie es dich von innen erwärmt, wie es deine Muskeln locker macht, wie es deinen Kreislauf erfrischt... Vielleicht bemerkst du auch hier und da ein Kribbeln oder ein leichtes Zucken, das dir anzeigt, wie viel Energie dir jetzt zur Verfügung steht.

Stell dir nun vor, dass das goldene Licht auch nach außen strahlt, sich ausdehnt und deinen ganzen Körper mit feinen goldenen Strahlen umgibt... bis du von einer Hülle aus goldenem Licht umgeben bist... Und während diese Hülle um dich herum wächst, spürst du, wie Kraft und Lebendigkeit in dir zunehmen... (1 Minute)

Jetzt bist du von Kopf bis Fuß von einer eiförmigen Hülle aus goldenem Licht umgeben. Du selbst kannst sie spüren, für alle anderen ist diese Energiehülle unsichtbar.

Du selbst bist eine lebendige Energiequelle, die positive Energie durch diese durchlässige Hülle nach außen in die Welt schicken kann, aber im Inneren bist du sicher: die Membran schützt dich vor negativer Energie, die von außen auf dich zukommt. Du kannst die Wirksamkeit dieser goldenen Membran noch verstärken, indem du Freundlichkeit, Mitgefühl und Dankbarkeit praktizierst...

Und nun spüre noch einmal die goldene Aura, die dich umgibt. Dann lass dieses Symbol in deinem Bewusstsein verblassen, in deinem Herzen wird das Bild lebendig bleiben und dich schützen.

Nun komm mit deiner Aufmerksamkeit wieder hierher zurück, reck und streck dich ein wenig und atme einmal tief aus. Öffne in deinem eigenen Rhythmus die Augen und sei wieder hier, erfrischt und wach.

4 Der Baum des Lebens

Mit Hilfe dieser Imagination können wir unsere Lebenskraft steigern, indem wir uns mit der Energie des Universums verbinden. Wir sind danach frischer, neugieriger, optimistischer und bereit, Risiken einzugehen.

Anleitung

Bitte stell dich aufrecht hin und lockere dich, indem du deinen ganzen Körper ausschüttelst – Schultern und Arme, Beine und Knie, Hüften und Kopf. Schüttle alle Müdigkeit und Anspannung aus deinem Organismus und lass deinen Körper dabei langsam wärmer werden... (1 Minute)

Und nun steh still und bequem, die Beine leicht gespreizt, die Arme herabhängend, Kopf, Nacken und Wirbelsäule in einer geraden Linie...

Schließ deine Augen und gestatte dir, tief und gründlich zu atmen...

Konzentriere nun deine Aufmerksamkeit auf eine kleine Kugel aus Licht, gleich hinter deinen Augen, im Inneren deines Schädels. Lass diese leuchtende Kugel dann langsam in deinen Körper hinabsinken – durch die Kehle... durch dein Herz... durch dein Sonnenflecht... durch dein Becken... dann lass die Kugel sich teilen; die beiden Kugeln sinken nun durch deine Beine und Füße in den Boden unter dir... in die Wurzeln eines gewaltigen Baumes, die sich verzweigen, auf der Suche nach Nahrung und Wasser, immer tiefer hinab... durch die Fundamente dieses Hauses... tief hinein in Erde und Fels unter uns... Geh mit deinem Bewusstsein weiter hinab, vorbei an den Spuren der Menschen, die vor uns hier gelebt haben... durch das Grundwasser hindurch... Bemerke, wie der felsige Boden wärmer wird, und spüre unter dir die pulsierende Kraft der Erde... Bemerke die Energie, die seit der Geburt unseres Universums hier gespeichert ist... Schenk dir einen Augenblick Ruhe und bemerke, dass du dieser kosmischen Energie dein eigenes Leben verdankst und dass du berechtigt bist, immer wieder daran teilzuhaben... Und während du einmal tief einatmest, kannst du mit deiner Aufmerksamkeit zurückkehren durch die vielen Schichten der Erde und so viel von der unterirdischen Energie mitbringen, wie du möchtest... Und mit jedem Atemzug kannst du sie in dir aufsteigen

lassen, sie in deine Füße und Beine strömen lassen, in deinen Bauch und deine Brust, durch dein Herz und durch deine Kehle, bis in deinen Kopf... Fülle auch Arme und Hände mit dieser warmen Energie und bemerke, wie sie in deinem ganzen Körper pulsiert, in sanften Wellen und vielleicht mit einem wunderbaren, vibrierenden Summen... Und oben lass die Energie hinausströmen, an der Stelle, wo dein Kopf offen war bei deiner Geburt, lass sie in die großen Äste eines Baumes aufsteigen, die sich der Sonne und dem Mond entgegenstrecken... immer weiter hinauf, so dass dein Körper eine lebendige Brücke wird zwischen Himmel und Erde...

Und nun lässt der Himmel seine Energie auf dich regnen; es fühlt sich an wie ein warmer Sommerregen, und die Kräfte von Himmel und Erde vermischen sich in dir... Dieser unerschöpfliche Vorrat wird dir immer zur Verfügung stehen, wenn du frische Kraft brauchst. Und du wirst mit der Zeit deine eigenen Methoden entwickeln, wie du die Kraft der Erde und die Stärke des Himmels in deinen Organismus hineinfließen lassen kannst... Während du diese neue Energie in dir spürst, kannst du dich bereit erklären, diesen Schatz nicht nur zu deinem eigenen Wohl zu benutzen...

Wenn du genug Energie aufgenommen hast, dann knie einen Augenblick nieder, berühre den Boden mit einer Geste der Dankbarkeit und lass alle überschüssige Energie in die Erde zurückfließen. Behalte nur so viel, wie du brauchst...

Wenn du bereit bist, kannst du dich langsam wieder hinstellen und bemerken, dass du sicher auf der Erde stehst... Atme einmal tief aus und öffne in deinem eigenen Rhythmus die Augen... Sei mit deinem Bewusstsein wieder hier in diesem Raum, erfrischt und wach.