

# **DIE ZEHN MINUTEN PAUSE**

*Mini-Trancen gegen Stress*

*Klaus W. Vopel*

*iskopress*

Klaus W. Vopel: Die Zehn-Minuten-Pause.

Mini-Trancen gegen Stress

ISBN 13: 978-3-89403-093-3

7. Auflage 2014

Copyright © iskopress, Salzhausen

Umschlaggestaltung: Mathias Hütter, Schwäbisch Gmünd

Druck und Bindung: Strauss GmbH, Mörlenbach

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

---

<b>Vorwort</b> .....	9
<b>Kapitel 1: Locker lassen</b> .....	25
1. Knoten lösen .....	26
2. Das Zentrum finden .....	29
3. Ein Bad für die Seele .....	31
4. Wie eine Katze .....	34
5. Der fliegende Teppich .....	36
6. Am Strand .....	38
7. Ruhe finden .....	41
8. Himmel – Erde .....	44
<b>Kapitel 2: Zauberatem</b> .....	49
9. Licht atmen .....	50
10. Synchron atmen .....	53
11. Mit den Augen atmen .....	55
12. Tiefer und tiefer .....	56
13. Atembild .....	57
14. Harlekin .....	58
15. Luftschiff .....	60
16. Kerzen .....	62
17. Was wir brauchen .....	63
<b>Kapitel 3: Bewegungsphantasien</b> .....	65
18. Wie fließendes Wasser .....	66
19. Tanzende Federn .....	69
20. Lächeln .....	71
21. Lebensweisheit .....	73
22. Naturerlebnis .....	75
23. Hemmungslos .....	78
24. Zwei Tiere .....	80
25. Selbstachtung .....	82
26. Wünsche .....	84

<b>Kapitel 4: Meditatives Malen</b> .....	87
27. Farben .....	88
28. Miniatur I .....	90
29. Miniatur II .....	91
30. Die Entdeckung der Langsamkeit .....	93
31. Tanz auf dem Papier .....	95
32. Gefühle malen .....	97
33. Spannung und Entspannung malen .....	99
34. Landkarte des Bewusstseins .....	101
<b>Kapitel 5: Heilende Farben</b> .....	103
35. Die Kraft der Farben .....	104
36. Farben atmen I .....	108
37. Farben atmen II .....	110
38. Tunnel des Lichts .....	111
39. Farbmeditation .....	114
40. Der Regenbogen .....	116
41. Goldener Zauberstab .....	118
42. Nacht am Meer .....	120
<b>Kapitel 6: Orte der Erholung</b> .....	123
43. Mein Refugium I .....	124
44. Der mythische Baum .....	126
45. Mein Refugium II .....	128
46. Der Bach .....	131
47. Der Wald .....	132
48. Platz der Ressourcen .....	133
49. Ein heiliger Platz .....	136
<b>Kapitel 7: Selbstachtung</b> .....	139
50. Die beste Medizin .....	140
51. Selbstachtung .....	142
52. Mit den Augen eines Kindes .....	144
53. Diamant .....	146
54. Das innere Kind lieben .....	148
55. Unseren Körper schätzen .....	150

<b>Kapitel 8: Spirituelle Verbindungen</b> .....	153
56. Offen für Wunder .....	154
57. Innerer Friede .....	156
58. Botschaft der Liebe .....	159
59. Mit dem Leben verbunden .....	162
60. Die Erde segnen .....	165
61. Tempel des Schweigens .....	167
62. Die Vergangenheit begraben .....	170
63. Dankbarkeit .....	172

## *Vorwort*

---

Was uns heute vor allem fehlt, ist die Fähigkeit, Ruhe zu finden, uns zu entspannen und etwas zu erleben, was man vielleicht Harmonie oder inneren Frieden nennen könnte. Viel zu oft sind wir als Gruppenleiter genau wie unsere Teilnehmer in einem Zustand chronischer Unruhe, nicht im Kontakt mit unserem Körper und abgeschnitten von den wichtigen Signalen des Unbewussten. Hier einige der Symptome, die wir beobachten können, wenn Unruhe unser Leben belastet:

- Wir fühlen uns mitten am Tage außerordentlich erschöpft.
- Auch in sozialen Situationen, bei Konferenzen, Unterhaltungen, während der Gruppensitzungen beginnen wir Tagträume.
- Wir machen unerklärliche Fehler bei Dingen, die wir routinemäßig beherrschen (wir verlegen Schlüssel oder Portemonnaies, wir irren uns bei simplen Berechnungen, lassen Dinge aus der Hand fallen etc.).
- Plötzlich sind wir nicht in der Lage, uns an geläufige Begriffe, Namen oder Ereignisse zu erinnern.
- Wir übersehen deutliche soziale Gesten und verlieren den Kontakt zu unseren Interaktionspartnern in der Familie, im Geschäft, im Umgang mit unseren Klienten.
- Wir werden auch bei kleineren Schwierigkeiten plötzlich ärgerlich, fühlen uns hilflos, brechen leicht in Tränen aus oder empfinden Wellen von Depression, ohne dass wir dafür einen Grund angeben könnten.

Die Ursachen für diese Probleme sind vielfältig: wir arbeiten zu viel, wir müssen in vielen Situationen mit anderen konkurrieren, und wir leben in einer Zeit, die durch Unsicherheit und rasche Veränderungen geprägt ist. All das sind Faktoren, die unseren Organismus und unsere gesamte Existenz herausfordern. Der Hauptfehler, den wir machen, liegt jedoch darin, dass wir unsere Kraft überschätzen und nicht für Pausen sorgen, in denen unser Organismus die Chance erhält, sich zu regenerieren und das komplizierte Wechselspiel zwischen Körper und Gehirn in eine neue Balance zu bringen. Wir sind in der Lage, mit unglaublichen Belastungen fertig zu werden und erstaunliche Leistungen zu vollbringen, aber wir brauchen dafür zwischendurch Pausen, in denen wir wieder locker lassen können.

Nachdem ich selbst viele Jahre das Pausenbedürfnis meines Organismus ignoriert hatte und feststellen musste, dass ich auf diese Weise atemlos und unausgeglichen wurde, habe ich angefangen, meinen Tagesrhythmus zu ändern. Alle anderthalb bis zwei Stunden lege ich eine Pause ein. Ich gehe eine Weile durch den Garten, ich ziehe mich in einen ruhigen Raum zurück, setze mich in einen bequemen Sessel, oder ich entspanne mich im Liegen. Ich verzichte während dieser Pausen darauf, irgendetwas «Nützliches» zu tun. Statt dessen gehe ich in eine leichte Trance, bis ich nach zehn bis zwanzig Minuten wieder Lust habe, meine Arbeit erneut aufzunehmen. Ich habe festgestellt, dass diese freundliche Behandlung, die ich mir selbst gönne, nicht nur meine persönliche Effizienz und Kreativität begünstigt, sondern dass ich viel optimistischer und glücklicher lebe.

Ich wünsche mir, dass dieses Buch möglichst viele Gruppenleiter und deren Teilnehmer dazu inspirieren wird, ihren Arbeitsrhythmus auf eine heilsame Weise zu modifizieren.

### **Unser 90-Minuten-Rhythmus**

Seit Beginn der 50er Jahre beschäftigten sich Biologen, Mediziner und Psychologen mit den vielen subtilen Rhythmen von Körper und Gehirn. Am Anfang stand die Schlafforschung, dann kam die Forschung über Aufmerksamkeitsspannen und Leistungsbereitschaft im Verlaufe des Arbeitstages. Dabei entdeckten die Wissenschaftler, dass es im Verlaufe eines Tages so etwas wie einen 90- bis 120-Minuten-Rhythmus gibt, der unser Ruhebedürfnis ebenso prägt wie unsere Leistungsbereitschaft. Man fand heraus, dass sich Perioden von Aufmerksamkeit und hoher Leistungsbereitschaft abwechseln mit Zeiten von Erschöpfung und Ruhebedürfnis. Dieses Muster beeinflusst menschliches Verhalten bei vielen geistigen und körperlichen Prozessen: Denken, Aufmerksamkeit, Konzentration, Lernen, Kurzzeitgedächtnis, Kreativität, Feinmotorik, sportliche Leistung, Reflexe und Energieniveau.

In den 70er und 80er Jahren wurden diese Forschungen unter dem Begriff «Tagesrhythmen» fortgesetzt. Dabei kam heraus, dass die Versuchspersonen ein starkes Bedürfnis hatten, alle 90 bis 120 Minuten eine Pause einzulegen, um wieder zu guter Leistungsfähigkeit zu kommen. Die Menschen hatten das Bedürfnis, die Arbeit zu unterbrechen, sich zu ent-

spannen, etwas zu trinken oder zu essen, mit anderen zu plaudern, um danach wieder voll konzentriert sein zu können.

Leider muss man sagen, dass alle diese Forschungen beschränkt blieben auf einen kleinen Kreis von Wissenschaftlern, sodass es wenig Auswirkungen gab auf die Entwicklung in den helfenden Berufen, in Pädagogik und Psychotherapie. In den späten 70er Jahren beschäftigte sich der bekannte Hypnotherapeut Ernest Rossi, ein enger Mitarbeiter von Milton H. Erickson, ebenfalls mit Fragen des menschlichen Tagesrhythmus. Dabei entdeckte er erstaunliche Parallelen zwischen den Arbeitsergebnissen der Chronobiologen und seiner eigenen psychotherapeutischen Praxis. Er führte unser Verständnis der Tagesrhythmen ein gutes Stück weiter. Exzessive und chronische Überaktivität führt zu Stress, wenn wir nicht alle 90 bis 120 Minuten eine Pause einlegen, in denen sich die natürlichen Rhythmen von Körper und Geist normalisieren können.

Nach Rossi entsprechen die Tagesrhythmen einem grundlegenden Muster in der Kommunikation zwischen Körper und Geist, nach dem sich unsere physiologischen und psychologischen Prozesse in 10 bis 14 Phasen am Tag ordnen. Jede Phase des Tagesrhythmus hat einen Gipfelpunkt, an dem uns unsere Natur die Möglichkeit gibt, besonders leistungsfähig und schöpferisch zu sein. Nach diesem Gipfelpunkt sinkt unsere Leistungsfähigkeit ab und erfordert eine Ruhepause, in der sich Geist, Körper und Seele neu ausbalancieren müssen. In dieser Pause können sich die einzelnen Systeme des Organismus erholen und neu aufeinander einstellen. Wird diese Pause eingehalten, dann bleibt der gesamte Organismus gesund, produktiv und leistungsfähig. Und in vielen kulturellen Ritualen, in vielen holistischen Heilverfahren gibt es dieses Wissen um die Perioden der inneren Ruhe, der Entspannung, der Konzentration, die die Voraussetzung dafür sind, dass Heilung stattfinden kann.

### **Wenn wir unseren Tagesrhythmus ignorieren**

Zehntausende von Jahren lebten unsere Vorfahren in engem Kontakt mit den Rhythmen der Natur. Sie erwachten bei Sonnenaufgang, legten sich bei Sonnenuntergang zur Ruhe und machten im Laufe des Tages so viele Ruhepausen, wie sie brauchten. Unsere Vorfahren lebten in Übereinstimmung mit ihren Tagesrhythmen. Dieses klassische System von Aktivität und

Ruhe funktionierte in ungefähr 99% der menschlichen Evolution. Und erst seit den letzten acht- bis zehntausend Jahren kam es dazu, dass diese natürliche Balance erschüttert wurde. Nachdem sich unsere Vorfahren als Ackerbauern und Viehzüchter niedergelassen hatten, wurde eine kompliziertere Arbeitsorganisation eingeführt, um die Ziele der landwirtschaftlichen und handwerklichen Produktion erreichen zu können. Das Leben in Dörfern und Städten wurde differenzierter. Neben die ökonomische Aktivität trat ein buntes System von Unterhaltung und Spiel, das ebenfalls dazu beitrug, dass die Aktivitätsspannen länger wurden und die Phasen natürlicher Entspannung seltener. Heute halten wir die scharfe Trennung zwischen Aktivität bei Tag und Ruhe in der Nacht für ganz natürlich. Wir haben uns daran gewöhnt, uns zu überfordern. Aber unser angeborenes Bedürfnis nach Erholung ist nicht verschwunden. Wir haben den Kontakt mit unseren natürlichen Körperrhythmen verloren, sodass Überaktivität unsere Energie erschöpft, unseren Geist unruhig macht und unseren Körper mit Giftstoffen belastet, die nicht mehr abgebaut werden können.

Unser Stresszyklus beginnt, wenn wir die ersten Signale ignorieren, die uns zeigen, dass wir eine Pause brauchen. In der Regel zwingen wir uns weiterzuarbeiten. Unser Körper glaubt dann, dass es einen wichtigen Grund dafür gibt, und produziert die speziellen Stressbotenstoffe, welche uns die eigentlich nur für Notfälle vorgesehene zusätzliche Energie verschaffen. Aber wenn wir unser natürliches Pausenbedürfnis über eine längere Periode hinweg ignorieren, dann werden wir Opfer des Tagesrhythmen-Stress-Syndroms. Die Symptome sind unter anderem: Lern- und Gedächtnisprobleme, Unfälle, Burn-out, Spannungen in unseren Beziehungen sowie ein breites Spektrum von Verhaltensweisen, mit denen wir uns selbst schaden. Der Grund ist immer derselbe: Wir missachten die Aufforderung unseres Organismus, zur Ruhe zu kommen, und überfordern uns selbst. Je länger wir diese Art der Selbstausbeutung fortsetzen, desto größer wird die Wahrscheinlichkeit, dass noch ernstere Stress-Symptome auftreten: Herzkrankheiten, Herzinfarkt, Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Bluthochdruck, Magengeschwüre, Asthma, Hautallergien, Depressionen, Angstzustände, Schlaflosigkeit, Verdauungsschwierigkeiten oder zwanghaftes Essen. Darüber hinaus wird die Funktion unseres Immunsystems beeinträchtigt, und wir werden anfällig für opportunistische Krankheiten wie Grippe und

andere Infektionen. Eine ganze Reihe von Medizinerinnen glaubt darüber hinaus, dass langanhaltender Stress die Anfälligkeit für Krebs und AIDS erhöht.

Glücklicherweise haben wir ja die Möglichkeit, auf unseren Körper zu hören und heilsame Pausen einzulegen, sodass unser Organismus seine Selbstregulation wieder beginnen kann. Wenn wir dafür sorgen, dass wir uns im Laufe eines jeden Tages oft genug «zwischen» erholen, dann können alle die oben angeführten Symptome wieder verschwinden. Um herauszufinden, ob Sie an dem Tagesrhythmen-Stress-Syndrom leiden, können Sie die folgenden zehn Fragen für sich beantworten:

1. Ist Ihr Wohlbefinden durch Rückenschmerzen, Kopfschmerz, Probleme mit dem Magen oder der Verdauung, durch Hautallergien, Asthma oder Bluthochdruck beeinträchtigt?
2. Erleben Sie Wellen der Depression, ein Empfinden geringer Selbstsicherheit, immer wiederkehrende Gedankenketten, in denen Sie sich Sorgen machen?
3. Vergessen Sie häufiger Namen oder Worte, vergessen Sie, wo Sie wichtige Gegenstände abgelegt haben?
4. Erleben Sie häufig einen plötzlichen Umschwung der Gefühle, Reizbarkeit, Ungeduld, schlechte Laune oder brechen Sie schnell in Tränen aus?
5. Stellen Sie fest, dass Sie von Zeit zu Zeit unkontrolliert essen? Essen Sie besonders viel am späten Nachmittag oder Abend? Haben Sie einen hohen Konsum an Süßigkeiten?
6. Tendieren Sie zu abhängigem Verhalten im Blick auf Alkohol, Zigaretten, Kaffee oder anderen schädlichen Stoffen, nur um sich aufzumuntern oder sich zu beruhigen?
7. Leiden Sie unter nervösen Symptomen wie z.B. Nägelkauen oder irgendwelchen anderen nervösen Ticks?
8. Sind Ihre wichtigen Beziehungen sehr konfliktreich? Haben Sie Schwierigkeiten, Ihre Interaktionspartner schnell zu verstehen?
9. Sind Sie oft in Unfälle verwickelt? Stoßen Sie häufig irgendwo an, wenn Sie sich bewegen? Fallen Ihnen leicht Gegenstände aus der Hand?
10. Haben Sie Schwierigkeiten, schnell einzuschlafen? Wachen Sie morgens auf, ohne dass Sie sich erfrischt und erholt fühlen?

Wenn Sie einige der oben beschriebenen Symptome bei sich feststellen, dann können das die Auswirkungen von chronischem Stress sein. Sie sollten sich fragen, ob es nicht besser für Sie ist, durch regelmäßige heilende Pausen die natürliche Kommunikation zwischen Körper und Geist wieder zu ermöglichen.

### **Die vier Phasen von Stress**

*Phase 1: Signale, die zu einer Pause einladen* – Nach einer Arbeitszeit von ungefähr 90 bis 120 Minuten können wir in der Regel dezente Hinweise bemerken, dass es Zeit ist, eine Pause zu machen. Wir haben plötzlich das Bedürfnis, uns zu strecken oder zu gähnen. Vielleicht knurrt unser Magen, oder wir seufzen häufiger. Wir zünden eine Zigarrette an, wir essen etwas, oder wir haben das Bedürfnis, uns zu unterhalten. Vielleicht bemerken wir auch, dass wir uns verspannt haben, dass wir Tagträume beginnen, dass wir kleine Fehler bei der Arbeit machen, dass wir uns weniger kreativ fühlen. All das sind klare Signale, dass wir unsere Energie wieder erneuern müssen durch eine kurze Pause. Eine solche Pause kann dazu beitragen, dass die beiden Hemisphären unseres Gehirns und unser Nervensystem wieder in Balance kommen. Psychologisch können wir in solchen Pausen dafür sorgen, dass sich unser Geist reorganisiert, dass er die vorangehenden Ereignisse innerlich ordnet und dafür sorgt, dass sie von uns verstanden werden. Wenn wir uns diese Chance nicht gönnen, dann bleiben uns eine Menge offener Vorgänge, verbunden mit zwanghaften Gedankenmustern, Ängsten und Befürchtungen. Unser Bewusstsein wird überlastet, ohne jene Aufgaben lösen zu können, die speziell Sache des Unbewussten sind.

Wenn wir die Chance der Erholung verpassen, dann beginnt unser Stress-Syndrom. Unser Hypothalamus sendet Botenstoffe aus, die unseren Körper alarmieren und ihm signalisieren, dass eine Notsituation vorliegt.

*Phase 2: Anstieg des Hormonspiegels* – Wir können unser erstes zartes Pausenbedürfnis sehr leicht überspielen, aber wir bezahlen dafür mit einer Überflutung unseres Organismus durch Stresshormone. Ursprünglich sollten uns diese Stresshormone vor lebensbedrohenden Problemen schützen. Wenn unsere Vorfahren plötzlich einem wilden Tier begegneten, dann halfen ihnen die Stresshormone und die dadurch aktivierte Energiewelle,

schnell zu fliehen. Leider kann unser Körper nicht unterscheiden, was wirklich lebensbedrohende Situationen sind. So aktiviert er uns auch bei vielen normalen Irritationen. Wenn unsere Kollegen schlechte Laune haben, wenn wir in einen Stau geraten, wenn wir Rechnungen bezahlen müssen, an die wir nicht mehr gedacht haben. Und natürlich immer dann, wenn wir uns entschließen, unseren Pausenbedürfnissen nicht nachzugeben.

Ironischerweise interpretiert unser Bewusstsein die neue Energie oft als Zeichen dafür, dass es sich lohnt, der eigenen Bequemlichkeit nicht nachzugeben. Wir genießen die Welle der Energie und Kreativität, wir fühlen uns wieder stark und munter. Wir können uns aber nur gut fühlen, weil unser Gehirn natürliche Opiate produziert hat – wie zum Beispiel Beta-Endorphin – das es uns gestattet, uns «high» zu fühlen. In dieser Phase arbeiten wir dann oft mit hohem Tempo, wir sind hyperaktiv und manisch. In unseren Interaktionen üben wir Druck auf andere aus, wir sind leicht irritierbar und ärgerlich. Unsere Fähigkeit, uns in andere einzufühlen, wird geringer, wir zeigen narzisstische Verhaltensweisen. Vielleicht haben wir selbst die Illusion, dass wir gut drauf sind, aber in den Augen anderer ähnelt unser Verhalten eher dem eines Menschen unter Drogen. Wir agieren ohne soziale Rücksicht, abrupt, aufgedreht, aber wir bemerken das nicht.

Und jeder kennt die Hyperaktivität des Arbeitssüchtigen, der sich selbst genauso wenig schont wie die Menschen in seiner Umgebung. Die typischen Auswirkungen des hohen Hormonspiegels sind körperliche Anspannung, Feindseligkeit, Misstrauen und Ressentiments. Wenn diese Symptome häufiger auftreten, dann können sie unsere Beziehungen zu Kollegen, Freunden und Familienmitgliedern schwer beeinträchtigen. Und ironischerweise kann diese Phase des hohen Hormonspiegels auch dazu führen, dass wir abhängiges Verhalten entwickeln. Wir entwickeln ein Bedürfnis nach Kaffee, Alkohol, Zigaretten, Kokain oder nach anderen chemischen Drogen. Vermutlich liegt hier eine wichtige Ursache für die Anfälligkeit unserer Gesellschaft im Blick auf abhängiges Verhalten. Der Stress, der uns dazu bringt, uns immer wieder selbst zu überfordern, verleitet uns dazu, immer neue Möglichkeiten der Stimulation anzuwenden. All das wäre überflüssig, wenn wir die zarten Hinweise unseres Körpers beachten würden und unsere Systeme durch angemessene Pausen regelmäßig in eine Balance brächten.

*Phase 3: Anwachsen der Störung* – In dieser Phase braucht der Körper die Erholung und die Erneuerung der Energie noch viel stärker. Die Botenstoffe, wie z. B. das Adrenalin, sind fast vollständig aufgebraucht. Bei derart niedrigen Reserven verlangen alle Zellen des Körpers etwas Zeit, um sich zu regenerieren und wieder funktionsfähig zu werden. Wenn wir in dieser Phase sind, bemerken wir die drohende Gefahr jedoch selten. Das Gehirn ist immer noch durch Beta-Endorphine in einer euphorischen Stimmung, sodass wir die Notsituation des Körpers übersehen. Ohne dass wir es ahnen, geht es mit uns bergab, und unsere wichtigsten Systeme, Gehirn, Körper und Nervensystem, zeigen massive Störungsanzeichen. Weil die Botenstoffe erschöpft sind, gibt es Ausfälle im Bereich von Gedächtnis, Wahrnehmung und bei der Durchführung komplizierter Handlungen. Wir machen jede Menge Fehler: Fehler durch unser eingeschränktes Urteilsvermögen und Fehler im Bereich der Körpermotorik. Unsere Reaktionszeiten sind länger als gewöhnlich, sodass wir häufig in der Gefahr sind, in Unfälle zu geraten. Diese Missgeschicke machen uns zornig und ungeduldig im Blick auf andere.

Und man kann sich vorstellen, was geschieht, wenn wir Tag für Tag derartige Störungen der eigenen Handlungskompetenz erleben: Wir entwickeln ein chronisches Gefühl der Inkompetenz; wir glauben, Versager zu sein. Unsere Abwehrmechanismen sind geschwächt, und unser eingeschränktes Urteilsvermögen macht aus einer Krisensituation eine generelle negative Aussage über unsere Tüchtigkeit. Aber wir wissen auch nicht, wie wir aus dieser Sackgasse herauskommen sollen. Unsere Selbstgespräche werden immer negativer, unsere Selbstachtung sinkt, und wir geraten in eine ausgewachsene Depression. Interessanterweise sind besonders tüchtige und motivierte Menschen anfällig für die Symptome der Selbstausbeutung. Manager, Therapeuten, Ärzte, Lehrer, Sozialarbeiter, Rechtsanwälte, Schriftsteller, Ingenieure, sie alle entwickeln ein schlechtes Selbstbild, wenn sie den Zustand der Überarbeitung erreicht haben. Sie treiben sich unaufhörlich zu höheren Leistungen an und interpretieren das natürliche Ruhebedürfnis ihres Körpers als Zeichen von Charakterschwäche oder mangelndem Durchhaltevermögen.

*Phase 4: Die Rebellion des Körpers* – Die Arbeits- oder Leistungssüchtigen, welche die starken Signale der Störungsphase weiterhin ignorieren, erreichen automatisch die vierte, noch restriktivere Phase des Stress-Syndroms. Hier kommt es zur offenen Rebellion unseres Körpers. Der Prozess psychosomatischer Erkrankungen beginnt.

Wenn wir immer wieder unser natürliches Ruhebedürfnis ignorieren, dann kann das komplizierte System von Körper und Geist die Alltagsbelastungen nicht mehr reparieren und ausgleichen. Das System arbeitet dann selbst fehlerhaft. Verursacht werden psychosomatische Symptome u. a. durch ein hohes Maß von Stress-Botenstoffen. Wir wissen heute, dass ein Übermaß an Stresshormonen Gehirnzellen tötet, deren Aufgaben im Bereich von Lernen und Gedächtnis liegen. Darüber hinaus entstehen psychosomatische Erkrankungen wie Magengeschwüre, Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Muskelschmerzen, gestörte Herzfunktionen, Atmungsstörungen wie Bronchitis und Asthma. Außerdem wird die wunderbare Arbeitsweise des Immunsystems beeinträchtigt, sodass wir anfälliger für alle möglichen Viren und Bakterien werden. Wir können die Probleme dieser vierten Phase auch als eine letzte und ernste Warnung unseres Unbewussten an jenen überheblichen Antreiber in unserem Bewusstsein verstehen, der glaubt, dass wir unerschöpfliche Kräfte hätten wie die Götter. Diese Störungssymptome sind auch eine Warnung, die wir uns selbst geben: Stopp! Gönn dir mehr Rast und Ruhe!

Wenn wir in einem helfenden Beruf arbeiten, uns selbst betrachten und uns im Kreis unserer Kollegen und im Kreis unserer Klienten umsehen, dann müssen wir erschreckt feststellen, wie viele talentierte und wohlmeinende Menschen gegen die einfache Forderung ihres Körpers verstoßen, nämlich alle 90 bis 120 Minuten für genügend Erholung zu sorgen. Wir sollten daran denken, wie wunderbar unser angeborener Rhythmus von Aktivitätsbereitschaft und Ruhebedürfnis funktioniert. Mit seiner Hilfe können wir die Leistungsanforderungen der äußeren Welt in eine Balance bringen mit unserem inneren Bedürfnis, uns Zeit zu nehmen für Erholung, Heilung und innere Entwicklung, und wir sollten die ersten Signale ernst nehmen.



## Die 10-Minuten-Pause

Zum Glück haben wir die Möglichkeit, das Stress-Syndrom zu vermeiden, indem wir auf unsere Tagesrhythmen so reagieren, wie es uns die Natur vorschlägt, nämlich mit Erholungspausen, die unser gesamtes System erfrischen und neu ausbalancieren. Damit eine solche Erholungspause ihre heilende Kraft voll entfalten kann, ist es gut, wenn wir sie «tief» genug anlegen. In der Regel reicht es nicht aus, wenn wir ein Glas Tee trinken, die Zeitung lesen oder uns mit anderen unterhalten. Um die Struktur des Erholungsprozesses zu verdeutlichen, sollen die vier wichtigsten Phasen kurz dargestellt werden.

*Phase 1: Signale des Verständnisses* – Wenn wir uns dafür entscheiden, die heilende Variante des Zyklus von Anstrengung und Ruhe zu erleben, dann interpretieren wir die Signale, die uns auffordern, eine Pause einzulegen, nicht negativ als eine Störung unserer Leistungsbereitschaft, sondern wir begrüßen sie als Anzeichen dafür, dass unser Warnsystem funktioniert. Wir lesen aus den Signalen von Körper und Geist die Aufforderung zur Erneuerung und zur Heilung. Das ist ein gravierender Unterschied. Wir erleben unser Pausenbedürfnis in diesem Fall nicht als Störung, sondern als unsere Verbindung mit Ebbe und Flut eines universalen Lebensprozesses. Und dann hören wir u. a. folgende Signale:

- Wir möchten uns strecken und unsere Muskulatur auflockern.
- Wir gähnen oder seufzen behaglich und innerlich ruhig.
- Wir achten auf unsere Atmung und bemerken unser Bedürfnis, tiefer zu atmen.
- Wir bemerken, dass unser Körper ruhig wird, still und entspannt.
- Wir entdecken Appetit auf einen kleinen Happen oder einen Schluck zu trinken.
- Wir bemerken, dass unser Geist uns angenehme Erinnerungen vor Augen führt.
- Wir erleben, wie sich die Perspektive unseres Geistes etwas verändert und irgendwie breiter und umfassender wird.
- Trotz aller Arbeit fühlen wir uns dankbar, nachdenklich und zuversichtlich, dass wir unsere Sache gut machen.
- Wir fühlen uns behaglich und gefühlsmäßig geborgen.

- Wir gehen im Geiste freundlichen Tagträumen nach bzw. wir bemerken angenehme sexuelle Phantasien.
- Wir stellen in Ruhe fest, dass unsere äußere Leistungsbereitschaft nachlässt, während wir umschalten und Zugang gewinnen zu einem inneren Heilungs- oder Erholungsprozess.

Dies sind ganz natürliche Phänomene, die uns zeigen, dass unser Organismus in Übereinstimmung mit den Naturgesetzen funktioniert. Manchmal, besonders wenn wir sehr in eine Tätigkeit vertieft sind, brauchen wir ein paar Minuten, um diese Signale zu erkennen, sodass wir uns vielleicht fragen: Brauche ich wirklich eine Pause? Und wir können diese Frage beruhigt als einen Versuchsballon des Unbewussten betrachten, der uns darauf aufmerksam machen will, dass wir tatsächlich reif sind für eine Pause. Wir haben dann verschiedene Möglichkeiten, um uns dem weiteren Erholungsprozess zu öffnen; besonders gut ist es natürlich, wenn wir die Möglichkeit haben, an einen Platz zu gehen, wo wir ungestört sind, wo unsere Aufmerksamkeit nach innen gehen kann, wo wir uns bequem in einen Sessel setzen oder irgendwie hinlegen können. Eine andere Möglichkeit ist es, einen kleinen Spaziergang durch die Natur zu machen. Entscheidend ist, dass wir uns die Möglichkeit verschaffen, mit unserer Aufmerksamkeit nach innen zu gehen.

Leider hat unsere Kultur wenig tragfähige Traditionen entwickelt, die dieses Pausenbedürfnis anerkennen. Und wir alle haben die Tendenz, diese Phase negativ, als Erschöpfung oder Störung zu sehen und eben nicht als eine Chance zur Erholung, zur Wiederherstellung und zur Revitalisierung, der Heilung. Merkwürdigerweise hat sich das nicht geändert, obgleich die modernen Arbeitsgesetze, die Bestimmungen der Schulbehörden und die Praxis der Seminarveranstaltungen ja allesamt mit einer sehr vernünftigen Pausenregelung aufwarten. Darum ist es wichtig, dass wir als Gruppenleiter unseren Teilnehmern helfen, diese Situation zu erkennen.

*Phase 2: Körperliche Entspannung und tiefes Atmen* – Wenn wir gelernt haben, unser Pausenbedürfnis als natürlich und hilfreich zu betrachten, dann werden wir schnell beobachten, dass wir anfangen, tiefer zu atmen, dass wir behaglich seufzen oder gähnen, dass unser Atemrhythmus etwas langsamer wird und dass wir uns recken und strecken und dafür sorgen, dass angespannte Teile unseres Körpers locker werden können. Vor allem die Veränderung unseres Atemrhythmus zeigt, dass wir einen Übergang vollziehen zu unserem automatischen Nervensystem, das für Entspannung und Heilung zuständig ist. Mit langsameren und tieferen Atemzügen geht unser Körper in einen Zustand der Entspannung, wie wir es z.B. auch erleben, wenn wir abends einschlafen. Und dieser Übergang wird begleitet von einer Akzentverlagerung unseres Geistes. Wir öffnen das Fenster zum Unbewussten und überlassen die Regie mehr und mehr dem Bereich, der für unsere Heilung sorgt. Und wenn wir uns auf die ersten angenehmen Empfindungen unseres Körpers konzentrieren, dann kann dieser Prozess der Ruhe und Entspannung sich langsam über den ganzen Körper ausbreiten. Es ist völlig ausreichend, wenn wir in dieser zweiten Phase ganz passiv sind. Unsere zunehmende Ruhe ist ein Zeichen der Natur, dass die Dinge einen guten Verlauf nehmen und dass wiederum Botenstoffe (z.B. Endorphine) durch unseren Körper strömen, um Erholung und Heilung zu ermöglichen.

*Phase 3: Erholung und Heilung für Körper und Geist* – Dies ist das Herzstück des Erholungsprozesses. Wir lassen uns los, schweben, träumen, ohne dass wir uns irgendetwas bewusst vornehmen. Unser Geist wird weiter und unser Körper lockerer. Man könnte auch sagen, dass wir in Tagträume oder in eine mehr oder weniger tiefe Trance eintauchen. Jeder erlebt diese Phase auf seine Weise. Analytische, logische Menschen tendieren zu irgendwelchen Erinnerungen, Gedanken und zu all dem, das die Gestalttherapeuten «unfinished business» nennen. Menschen, die vorzugsweise ihre rechte Gehirnhälfte gebrauchen, erleben verstärkt Körperempfindungen und Bilder, wie wir sie aus unseren Träumen kennen. Wichtig ist jedoch Folgendes: Es gibt keine Vorschrift, wie wir diese Phase erleben sollen. Wir müssen kein Ziel erreichen; es reicht aus, wenn wir uns ohne Ziel den natürlichen Prozessen von Körper und Geist überlassen und einfach nichts tun. Wir lassen unser Bewusstsein schlicht registrieren, was von selbst geschieht. Und

manchmal ist das der Beginn von interessanten Einsichten, in denen wir uns verbunden fühlen mit der Welt und mit einer gewissen Weisheit.

Natürlich haben geistig aktive Menschen zunächst eine gewisse Scheu vor dieser Passivität. Alle möglichen Gedanken schießen ihnen durch den Kopf, und sie fühlen sich unfähig, sich tief zu entspannen. Aber auch das ist in Ordnung und meist ein Übergangsphänomen, bis der Betreffende sich an die heilende Magie der Untätigkeit gewöhnt hat.

In dieser Phase wird der Heilungsprozess von unserem Unbewussten gesteuert. Unsere Körperrhythmen und -systeme werden neu justiert und synchronisiert. Unser Vorrat an Botenstoffen wird aufgestockt, und die Energiereserven des Körpers werden ergänzt. Und unser Geist, insbesondere unser Unbewusstes, ist aktiv, ohne dass wir es bemerken. Erfahrungen und Ereignisse der zurückliegenden Stunden werden geordnet und in einen neuen Zusammenhang gebracht mit neuem Verständnis und neuen Impulsen. Auch die Basis unserer Kreativität wird hier erfrischt. Die tiefe Ruhe und Entspannung scheint es unserem Geist zu ermöglichen, neue und passende Perspektiven zu entwickeln zur Lösung unserer Aufgaben und Probleme. Und ohne dass wir in dieser Phase einschlafen, fühlen wir uns nach etwa zehn Minuten – oder nach einer etwas längeren Zeitspanne – außerordentlich erfrischt und verjüngt.

*Phase 4: Rückkehr und Erfrischtsein* – Hier kehren wir zu unserem üblichen Tagesbewusstsein zurück. Wir öffnen die Augen, recken und strecken uns und holen ein paar mal tief Luft. Wir fühlen uns wieder fit. Und wenn wir uns gut fühlen, dann spricht die Stimme der Natur zu uns: «Du hast es richtig gemacht.» Wir ernten sozusagen die Früchte unserer 10-Minuten-Pause. Wir waren auf einer heilenden Reise nach innen, und Körper und Geist haben sich erfrischt für den nächsten Zyklus hoher Leistungsbereitschaft und Aktivität. Der Körper ist neu vitalisiert und erfrischt, und auch unser Geist hat sich ausbalanciert und einen neuen Fokus gefunden, sodass wir mit neuem Elan auch an vorher schwierige oder unlösbar scheinende Probleme herangehen können. Wir sehen uns selbst mit größerer Objektivität und fühlen uns kompetenter, Probleme und Aufgaben zu lösen. Der Übergang zum normalen Tagesbewusstsein dauert in der Regel einige Minuten.

Das Ganze ist ein einfacher und natürlicher Prozess, völlig in Übereinstimmung mit unserem biologischen und psychologischen Design. Wenn wir uns daran halten, können wir viel kreativer und glücklicher leben und einen signifikanten Beitrag zur Entlastung von Ärzten und Psychotherapeuten leisten.

### *Praktische Hinweise für den Gruppenleiter*

Alle Phantasieexperimente dieses Bandes folgen der oben skizzierten Struktur der Erholungspausen. Am Anfang jedes Experiments werden die Teilnehmer eingeladen, die verschiedenen Signale von Körper und Geist zu beachten, angespannte Stellen, kalte Körperteile, übersehene Bedürfnisse und Stimmungen. Dann werden sie aufgefordert, sich den Komfort einer ruhigen und tiefen Atmung zu gönnen, eine bequeme Körperposition einzunehmen und einfach loszulassen, geistig und physisch. Das Bewusstsein erhält die Erlaubnis, etwas in den Hintergrund zu treten und Beobachter zu werden, und das Unbewusste wird eingeladen, seine Tätigkeit zu beginnen. Mit anderen Worten, die Teilnehmer erhalten ein Übungsmodell für die Gestaltung solcher Erholungspausen. Mit der Zeit werden sie dann in der Lage sein, diese Modelle zu kopieren, abzuändern und am Ende in der dritten Phase eine völlig eigene, freie Phantasietätigkeit zu beginnen. Denn diese ist ein wichtiges Ziel bei dieser Art tiefer Pausen. Wir können dabei Türen zu unserem kreativen Inneren öffnen. Dabei erleben wir unsere angeborene Kreativität auf vielerlei Weise, als Gedanken, als Bilder, als Klänge, als Körperempfindungen. Diese Öffnung nach innen ist eine uralte kulturelle Praxis, die vielerlei Namen hat: Wir begegnen unserer Muse, unserer inneren Stimme, unserem kreativen Unbewussten, unserem Selbst, unserem spirituellen Führer, unserem Totemtier, unserer Seele oder unserer Anima. Alle diese Begriffe beziehen sich auf einen wichtigen psychologischen Zustand, in dem unser ausführendes Ego die Kontrolle aufgibt und den vielen schöpferischen inneren Stimmen die Regie überlässt.

Wir haben die Phantasieexperimente für solche heilsamen 10-Minuten-Pausen in sieben Kapiteln geordnet. Wahrscheinlich wird Ihnen Ihre Intuition am besten sagen können, in welcher Situation und in welcher Gruppe Sie auf welches Phantasieexperiment zurückgreifen. Manchmal kann es praktisch sein, eine Gruppensitzung mit einem unserer Experimente

abzuschließen, ein anderes Mal kann es sich anbieten, die Sitzung damit zu eröffnen. Und wenn Sie einen Kurs zur Entspannung anleiten, dann können Sie natürlich in kurzen Abständen passende Experimente erproben lassen.

Machen Sie Ihre Teilnehmer immer wieder darauf aufmerksam, dass das Geheimnis der Heilung durch die 10-Minuten-Pause darin besteht, dass wir uns unseren inneren Kräften anvertrauen und unsere bewussten Ziele und Pläne eine Zeit lang aufgeben. Auf die Bereitschaft, uns überraschen zu lassen, kommt es an. Wir werden manchmal mit sehr wichtigen inneren Erfahrungen aus solchen Pausen herausgehen oder uns einfach frisch und fit fühlen. Und damit ist schon viel gewonnen.

Klaus W. Vopel

*Kapitel 1*  
*Locker lassen*

---

## 1. Knoten lösen

**Ziele:** Manchmal haben wir uns sehr angestrengt, sodass wir uns erschöpft fühlen und verspannt. Ja, man könnte sagen, dass es überall eine Menge «Knoten» gibt – in unseren Gefühlen, in unseren Gedanken und in der Muskulatur unseres Körpers. Dieses Experiment zeigt den Teilnehmern, wie sie die vielen mehr oder weniger störenden Knoten lösen können.

**Anleitung:** Ich möchte euch zeigen, wie ihr Verspannungen auf eine interessante Weise lösen könnt. Setzt euch bequem hin und schließt die Augen.

Finde bitte zuerst die Partien deines Körpers heraus, wo du dich angespannt hast. Spüre in deinen ganzen Körper hinein, von Kopf bis Fuß, und entdecke physische und seelische Anspannungen. Überprüfe alle besonders gefährdeten Stellen: Füße, Unterschenkel, Knie, Magen, Kreuzbein, Herz, Schultern, Nacken, Unterkiefer, Schläfen, Augen, Mund usw. Überall, wo du Anspannungen spürst, kannst du dir die Anspannung als einen Knoten in einem Tau vorstellen. Je stärker die Anspannung ist, desto dicker ist das Tau und desto zahlreicher sind die Knoten. Eine leichte Anspannung kannst du dir vielleicht als einen Knoten in einem einfachen Bindfaden vorstellen. Und eine sehr schmerzhaft intensive Anspannung kannst du mit deinem inneren Auge vielleicht als einen Knoten in einem dicken Schiffstau sehen oder vielleicht sogar als einen Doppelknoten. Stell dir Taue und Bindfäden, die du siehst, grau vor und ebenso den Körperteil, den du angespannt hast, denn mit unserer Anspannung schränken wir die Durchblutung in diesem Gebiet ein.

Vielleicht bist du an diesem Tag schon viel herumgelaufen oder hast das Gefühl, dass deine Beine, die all die Herausforderungen des Lebens tragen müssen, ziemlich angestrengt sind. Dann kannst du dir auch deine Füße als zwei vielfältig verknotete Seile vorstellen. Oder deine Knie schmerzen. Dann kannst du dir dort verknotete Seile vorstellen. Oder dein Rücken schmerzt, dann kannst du dir deine Wirbelsäule wie ein vielfältig verknotetes Tau vorstellen. Oder du musst erst so viel in deinem Kopf bedenken, dass du dir dein Gehirn wie einen Haufen verknoteter Bindfäden vorstellen kannst... (1-2 Min.)

Wenn du die wichtigsten Anspannungsgebiete lokalisiert hast, Knoten aus Tauen oder Bindfäden, dann kannst du damit beginnen, allen diesen Knoten die Erlaubnis zu geben, sich zu lösen. Am besten konzentrierst du dich dabei immer auf ein Gebiet nach dem anderen und sagst innerlich z. B.: «Ich lockere meine Anspannung im Nacken.» Und dann kannst du zuschauen, wie sich die meisten Knoten leicht und ohne Anstrengung auflösen. Für den Fall, dass irgendein Knoten weiter verknotet bleibt, gebe ich dir nachher eine Anregung, was du dann tun kannst.

Mit deinem inneren Auge kannst du beobachten, wie sich die meisten Knoten auflösen, wie sich die Bindfäden und Seile entwirren und sich vielleicht ganz ordentlich aufrollen wie das Tauwerk auf einer Segelyacht. Stell dir vor, dass dieses Tauwerk nun in schönen gleichmäßigen Kreisen angeordnet ist, die ganz ordentlich um deine Füße herum liegen, um deinen Rücken und deinen Kopf, überall dort, wo Anspannung war. Und schrittweise wird dein ganzer Körper so gut aufgeräumt wie eine Segelyacht im Hafen, die von ihren Besitzern gut gepflegt wird. Und wenn deine Anspannung leicht war, dann hast du dir wahrscheinlich Bindfaden vorgestellt, und den kannst du dir als ein schön aufgewickelter Knäuel vorstellen.

Immer wenn du ein verknotetes Gebiet gelockert hast, hole tief Luft und lass deinen Atem mit einem Seufzer der Erleichterung wieder hinaus. Allmählich wirst du dann spüren, dass deine Lebensgeister wieder frei zirkulieren. Und dann wirst du auch sehen, dass Tauwerk oder Bindfäden eine gesunde rosa Farbe bekommen, genauso wie das nun entspannte Gebiet deines Körpers. Und im Laufe dieser Prozedur werden sich deine Füße frisch und beweglich anfühlen, sodass du das Empfinden hast, gleich tanzen zu können. Und deine Knie fühlen sich wieder stark und elastisch. Dein Rücken ist ganz gerade und stolz. Deine Gedanken können wieder frei durch deinen Geist ziehen, und je lockerer Muskulatur, Gedanken und Gefühle werden, desto kräftiger und flexibler werden sie.

Wenn du deine Anspannung von Kopf bis Fuß aufgelöst hast, kannst du dir diesen angenehmen lockeren Zustand dadurch bestätigen, dass du dir überall das in schönen Kreisen zusammengelegte Tauwerk vorstellst oder die locker aufgerollten Knäuel mit dem Bindfaden.

Lass dir nun ein paar Minuten Zeit, um die Verknotungen zu lösen, die du feststellen konntest... (2-3 Min.)

Nun zu den schwerer zu lösenden Knoten. Es kann immer einmal vorkommen, dass ein Knoten sich nicht von selbst lösen will. Dann kannst du davon ausgehen, dass dieser Knoten eine wichtige Botschaft für dich bereithält, die zu entziffern wichtig ist. In diesem Falle solltest du dir den Knoten etwas vergrößert vorstellen, wie unter einer Lupe. Und du kannst ihn fragen, ob er dir sein Geheimnis mitteilen möchte. Und vielleicht hörst du dann ein paar Worte oder einen Satz, oder du siehst ein Bild oder ein Symbol, das eine Botschaft für dich enthält. Teile dem Knoten dann mit, wie du auf seine Botschaft reagieren willst. Und möglicherweise ist er dann bereit, sich aufzulösen. Ein solcher Dialog mit einem hartnäckigen Knoten kann dir wertvolle Hinweise auf unerledigte Dinge geben, Dinge, die du übersehen hast und die anzupacken in deinem Interesse liegt.

Du kannst dir das Leben auch in Zukunft leichter machen, indem du häufiger mit dieser imaginativen Technik der Knoten arbeitest. Dein unbewusster Geist wird dir dann die Knoten in bestimmten Körperteilen zeigen, sodass du dir etwas Zeit nehmen kannst, dort aufzuräumen und locker zu lassen.

Öffne nun gleich wieder die Augen, reck und streck dich und komm mit deiner Aufmerksamkeit wieder hierher zurück zu dieser Gruppe und zu unserem Thema.

## 2. Das Zentrum finden

**Ziele:** Die folgende Aktivität hilft den Teilnehmern, Ablenkungen aufzugeben und ihre Aufmerksamkeit ganz auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren.

**Anleitung:** Ich will euch eine Möglichkeit zeigen, wie ihr euch auch in unruhigen arbeitsreichen Zeiten immer wieder regenerieren und eurer Aufmerksamkeit einen frischen Fokus geben könnt. Setzt euch bequem auf euren Stuhl oder auf den Boden, schließt die Augen und geht mit eurer Aufmerksamkeit nach innen...

Nun kannst du deine Aufmerksamkeit zunächst auf deinen Atem richten, der herein- und hinausströmt. Bemerke dein Gewicht, das du an den Boden unter dir weitergibst. Spüre all die Stellen, wo du mit dem Untergrund in Kontakt bist, Schenkel, Beine und Füße. Und halte deine Wirbelsäule ganz gerade. Spüre, wie dein Kopf sich nach vorne erweitert... Spüre deine Schädeldecke und stell dir vor, dass sie ganz leicht den Himmel über dir berührt.

Du kannst nun herausfinden, was dich ablenkt, was dich daran hindert, ganz präsent im Hier und Jetzt zu sein. Vielleicht sind es Unbehagen oder Anspannungen in deinem Körper, heftige Gefühle, Ängste, Gedanken oder Sorgen. Lass dir all diese Dinge klar werden, die deine Aufmerksamkeit in Anspruch nehmen: Körperempfindungen, Gefühle und Gedanken.

Immer wenn du einatmest, kannst du auf diese Ablenkungen eingehen, und wenn du wieder ausatmest, kannst du sie loslassen. Konzentriere dich dabei auf eine Ablenkung nach der anderen. Gehe ruhig und langsam vor. Vielleicht brauchst du mehrere Atemzüge, um eine Angst aufzulösen. Beim Einatmen kannst du herausfinden, wie du diese Angst konstruktiv berücksichtigen kannst, und beim Ausatmen kannst du sie loslassen... (2-3 Min.)

Lass dir nun eine Situation einfallen, bei der du dich früher einmal sehr konzentriert gefühlt hast, eine Situation, in der du das Erlebnis hattest, ganz und gar du selbst zu sein, wo du ganz und gar aus dir selbst heraus gehandelt hast, empfunden hast, genossen hast, und rufe dir diese Situation ganz lebendig wieder ins Gedächtnis: Wo warst du, was geschah, wie fühltest du dich und was hast du getan?

Hol dir das Gefühl von damals zurück in deinen Körper. Und wenn es ein Bild gibt, eine Farbe oder ein Wort, das dieses alte Gefühl der Kon-

zentration besonders passend zum Ausdruck bringt, dann benutze das, um dich damit zu verbinden. Vielleicht ist es auch hilfreich, wenn du eine oder beide Hände auf dein Körperzentrum legst, dicht unter dem Bauchnabel.

Nun kannst du dir vorstellen, wie du durch ganz unterschiedliche Situationen in deinem Leben gehst und dabei immer diese Empfindung der Konzentration, der Verbindung mit deinem Zentrum lebendig hältst. Und du kannst ruhig an Situationen denken, die dich sonst aufregen und aus der Balance bringen würden. Und du kannst dir vorstellen, dass du im Kontakt mit deinem Zentrum ruhig bleibst und dir selbst treu... (1-2 Min.)

Komm nun mit deiner Aufmerksamkeit langsam hierher zurück. Achte weiter auf deinen Atem, und wenn du dazu bereit bist, kannst du die Augen öffnen und deinen Blick eine Weile auf deine Hände richten oder auf irgendein Objekt in deiner Nähe.

Sieh dich danach um und nimm wieder mit uns allen Kontakt auf. Immer wenn du in deinem Leben Gedanken oder Gefühle, die dich ablenken, auflösen willst, kannst du in der Weise vorgehen, wie du es eben praktiziert hast. Du kannst dieses angenehme Gefühl, ganz du selbst zu sein, wieder in dir wachrufen.

### 3. Ein Bad für die Seele

**Ziele:** Manchmal haben wir den Eindruck, dass alles, was schiefgehen kann, auch tatsächlich irgendwann schiefgeht. Oder wir erleben eine geistige Stagnation und wissen nicht, wie wir die anstehenden Probleme lösen können. Dann fühlen sich Körper und Seele belastet und sehnen sich nach einer Ruhepause. Die folgende imaginäre Aktivität bietet dafür eine angenehme Hilfe.

**Anleitung:** Manchmal haben wir das Empfinden, dass wir uns etwas verwöhnen möchten, um uns für Extra-Anstrengungen und Extra-Belastungen, die wir auf uns genommen haben, zu entschädigen. Ich zeige euch eine schöne Möglichkeit dazu.

Setz oder leg dich bequem hin und schließ die Augen. Stell dir vor, dass du auf einer Luftmatratze liegst, die in einem Swimmingpool treibt. Du hörst das leise Summen des Wasserfilters, und du bemerkst vielleicht den speziellen Duft frischen Wassers mit einer kleinen Prise Chlor. Und eine Hand hältst du in das kühle, klare, türkisfarbene Wasser. Eine sanfte Brise weht über deinen Körper, und über dir wölbt sich der Himmel wie ein riesengroßer, blauer Ozean.

Und die Sonne schickt ihre Strahlen auf deinen Körper, und du spürst, wie dir die Wärme gut tut. Die vielen kleinen Sonnenstrahlen massieren auch deine Fußsohlen, und sie stoßen zart an die Spitzen deiner Zehen. Und eingehüllt in das weißgoldene Sonnenlicht bleiben deine Füße ganz locker, und jeder einzelne Zeh fühlt sich frei und lebendig.

Du spürst die Sonne um deine Knöchel herum und auch um deine Beine, auf deinen Knien und Schenkeln. Das warme Sonnenlicht massiert deine Haut und die Muskulatur darunter. Du hast das Gefühl, dass sich dein Körper ein klein wenig ausdehnt.

Sonnenstrahlen tanzen auch auf deiner Brust, und sie wärmen dein Herz und lassen physische und emotionale Schmerzen wegschmelzen. Von der Sonne verwöhnt, kannst du bemerken, dass du ruhiger und tiefer atmest.

Nun bemerkst du, dass die Sonne auch deine Schultern, Arme und Hände massiert. Du spürst, wie alles lockerer wird.