

Valentin Fröhlich

TSCHÜSS ANGST HALLO LEBEN

LEITFADEN ZU DEINEM
WAHREN POTENZIAL

K|V|M

INHALT

1	ÜBER DIESES BUCH	11
	Die Idee	14
	Zum Aufbau	14
2	DIE GLOBALE SITUATION	17
	Eine kurze Bilanz	18
	Einfluss auf das soziale Miteinander	20
3	WAS IST GESUNDHEIT?	21
	Salutogenese	22
	Radikal entscheiden	24
	Reflexion – Wo stehe ich?	26
4	ÄNGSTE	29
	Reflexion – Meine Angstgefühle	30
	Ängste ganzheitlich angehen	33
	Was ist Angst?	35
	Warum empfinden wir Angst?	37
	Warum wir unter unseren Gedanken leiden	38
	Reflexion – Meine Reaktionsmuster in schwierigen Situationen	41
	Einfluss von Maßnahmen und Medien	43
5	WAS PASSIERT IM GEHIRN UND IM NERVENSYSTEM?	45
	Sind die Gene schuld?	45
	Reflexion – Meine Prägungen	46
	Wie Ängste entstehen	49
	Genetische Disposition	50
	Konditionierungen	51
	Kleine Übung mit großer Wirkung	52
	Stress	54
	Reflexion – Angstgrenze ausloten	56
6	TOOLS GEGEN ÄNGSTE UND SORGEN	59
	Akzeptieren	59
	Hinter die Kulisse blicken	60
	„Meistens kommt es anders ...“	60

INHALT

	Bewusst verstärken	61
	Blickwinkel verändern	62
	Wenn „es“ doch eintrifft	62
	Ein paar Gedanken zum Reflektieren	64
	Mit Plan und Struktur	65
	Entkräften	66
	Lösungsorientierter Blickwinkel	67
7	POSITIV DENKEN MIT AFFIRMATIONEN	69
	Affirmationsübung	71
	Morgens und abends	75
	Visualisierung	75
	Affirmationen für den Morgen	76
	Affirmationen für den Abend	77
	Exkurs – Das Licht der Welt erblicken	77
	Affirmationen für die persönliche Entwicklung	79
	Exkurs – Aufbauen vs. abbauen	80
	Embodiment – Bewusst Emotionen und Gedanken durch Anker kreieren	80
	Das positive Gefühl verankern	83
8	RESILIENZ	85
	Symptome geringer Resilienz	86
	Resilienz stärken durch Integration von Werten	87
	Akzeptanz und Selbstwahrnehmung	88
	Reflexion – Akzeptieren und sich selbst wahrnehmen	91
	Übung – Akzeptieren und sich selbst wahrnehmen	94
	Reflexion und Verantwortung	94
	Reflexion – Selbstverantwortung	96
	Proaktives Handeln ermöglicht selbstbestimmtes Leben	98
	Ziele und Sinn	99
	Selbstverwirklichung ist sinngebend	99
	Ziele schenken Lebensinn	101
	Dankbarkeit und Vergebung	102
	Dankbarkeit	102
	Reflexion – Dankbarkeit erfahren	105
	Vergebung	106
	Reflexion – Vergeben	110
	Vergebungsrituale nutzen	112
	Authentizität	114
	Reflexion – Wie authentisch bin ich?	118

INHALT

9	INNERE ANTEILE	123
	Das Ego und seine Freunde	123
	Das innere Kind	125
	Reflexion – Meine inneren Verletzungen	127
	Innere Anteile integrieren	130
10	REFLEXION – MEINE ÄNGSTE HIER UND JETZT	133
11	MEDITATION UND ACHTSAMKEIT	137
	Meditation	137
	Wie Dir Achtsamkeit im Alltag helfen kann	141
	Bewusst atmen	145
	Lebensqualität durch Meditations- und Atemübungen	148
12	YOGA UND EMBODIMENT	151
	Yoga-Übungen	153
	Schüttle Dich frei!	153
	Oberkörperrotation	154
	Berghaltung	155
	Baum	156
	Göttin	158
	Katze und Kuh	159
	Kindhaltung	160
	Weiches Herz	162
	Krieger 1	163
	Krieger 2	164
	Empfangender Krieger	165
	Krieger 3 – Standwaage	166
	Tänzer 1	167
	Tänzer 2	168
	Brücke	169
	Fersensitz	170
	Frosch	170
	Herabschauender Hund	172
	Taube	173
	Krokodil	174
	Shavasana	175
	NEUBEGINN UND DANK	177
	Bildnachweis	179

Übersicht der geführten Meditationen und Yoga-Übungen





ÜBER DIESES BUCH

Es hat gedauert, bis ich zu dem geworden bin, der ich heute bin. Und die Reise ist noch lange nicht zu Ende – hoffe ich zumindest. Denn „Stillstand ist der Tod“, wie man so schön sagt. Solange ich lebe, möchte ich mich selbst weiterentwickeln und andere Menschen darin unterstützen, sich zu finden, um das in ihnen schlummernde Potenzial voll entfalten und ein erfülltes Leben führen zu können. Auch aus diesem Grund schreibe ich dieses Buch.

Das Buch ist stellvertretend für mich Dein persönlicher Coach. Es steht Dir immer zur Seite, Du kannst es überallhin mitnehmen, immer wieder darin blättern, damit Du das Gelesene wirklich in die Tat umsetzt. Wir werden einige Deiner Lebensbereiche durchleuchten und Gründe aufspüren, die Dich bisher davon abgehalten haben, ein noch zufriedenerer, glücklicherer Mensch zu werden. Denn ganz egal, wie Du bisher gelebt hast, wie alt Du bist oder wie sehr Du unter bestimmten Geschehnissen leidest, es ist nie zu spät, um sich mit sich selbst zu beschäftigen. Entwicklung ist in jedem Alter möglich. Gehörst Du zu den Menschen, die gewisse Defizite und Probleme durch eine unschöne Kindheit mit sich tragen? Keine Bange! Auch in diesem Fall ist es möglich, mehr Lebensfreude zu verspüren, sich selbst zu verwirklichen und die psychische Widerstandsfähigkeit zu stärken, um mit Herausforderungen leichter umgehen zu können.

Fröhlich leben – dafür stehe ich mit meinem Namen und mit meiner Person. Das heißt nicht, dass ich dauerhaft fröhlich bin oder so tue als ob. Probleme gehören zum Leben dazu. Die Frage ist nur, ob wir in der Lage sind, sie zu bewältigen, ohne langfristig Schaden davonzutragen, oder sogar die ein oder andere (Wachstums-)Chance in ihnen sehen können. Mit diesem Ratgeber möchte ich Dich zu einem erfüllteren Leben inspirieren. Ja, mein Name ist tatsächlich Fröhlich. Eine Frohnatur wurde mir aber nicht in die Wiege



gelegt. Ich musste sie mir selbst aneignen. Deshalb weiß ich, dass dies möglich ist. Ganz gleich, wie Dein Leben bisher aussah. Und nein, ich mache mir dabei nichts vor. Ich kann heute ehrlich zu mir selbst sein und behaupten, dass ich ein glücklicher Mensch bin. Doch das war nicht immer so. Betrachte ich meine alten Fotos, strahle ich Ernsthaftigkeit, Trauer und manchmal Angst aus. Sollte ein Kind nicht einfach das Leben genießen, Kind sein dürfen und über Fotos den Betrachter mit Freude und Leichtigkeit anstecken? Unsere inneren Empfindungen drücken wir unter anderem durch unsere Körperhaltung und über unsere Mimik aus – ein perfekter Spiegel unserer Innenwelt. Gleichzeitig können wir unsere Empfindungen durch unsere Körperhaltung und unsere Mimik beeinflussen. Beide Pole sind eng miteinander verknüpft und beeinflussen sich nachweislich gegenseitig. Ein gutes Argument, um später auf das Thema Embodiment einzugehen und Dir darüber hinaus weitere Tipps mitzugeben, die Dir den Alltag und das Leben langfristig erleichtern können.

Im Jugendalter begann ich, vieles zu hinterfragen, was mir anezogen wurde. Als Kind hatte ich zunächst unbedarft alles angenommen, was mich meine Eltern lehrten. Schließlich waren es meine Eltern. Sie wollen nur das Beste für mich und aufgrund der Tatsache, dass sie viel älter sind als ich, müssen sie ja recht haben – dachte ich. So ergeht es in der Regel jedem Kind. Wir sind in unserer ersten Lebensetappe abhängig von unseren Bezugspersonen. Mit der Zeit fühlte ich mich aber innerlich zunehmend eingeschränkt und verlor nicht zuletzt aufgrund der Scheidung meiner Eltern meine Lebensfreude in Gänze. Meine (anezogene) Religion bot mir nur scheinbar Halt. Ich beschäftigte mich intensiv mit heiligen Schriften und suchte nach meinem verloren gegangenen Glück. Doch je religiöser ich wurde, desto unerfüllter fühlte ich mich. Damit möchte ich in keiner Weise irgendeine Religion verurteilen. Ich berichte lediglich über meine persönliche Erfahrung. Fragen stellte ich zunächst mir selbst und dann diese meiner Mutter: „Wenn unsere Religion die einzig richtige ist, warum sind die Gläubigen nicht glücklich, gesund und zufrieden? Stattdessen strahlen sie Trauer und Ernsthaftigkeit aus.“ Ich beobachtete in meinem Alltag Menschen und fragte mich, warum viele so unerfüllt durch ihr Leben hetzten. So begann meine Reise: indem ich Fragen stellte und mich auf die Suche nach Antworten machte.

DIE IDEE

Ängste schränken uns in der Fähigkeit ein, das Leben auszukosten. Aufgrund von Angst leiden wir. Wir lenken uns ab, um keine Angst zu spüren, um nicht zu leiden. Aufgrund von Ängsten verhalten wir uns anders und, wenn wir aus Angst handeln, treffen wir meist Entscheidungen, die nicht gut für uns und für andere sind. Kurzum könnte man sagen, dass Ängste zwar sinnvoll sein können (worauf wir später zu sprechen kommen), doch ein Übermaß an Angst ist definitiv nicht nur einschränkend, sondern schädlich. Es schränkt unsere Entfaltungsmöglichkeiten ein und belastet nachweislich unsere mentale und körperliche Gesundheit. Mein Wunsch, Menschen über Ängste aufzuklären, wuchs mit der Zunahme an Ängsten, die ich seit Beginn der Corona-Pandemie, den aktuellen Geschehnissen und den damit verbundenen steigenden Lebenshaltungskosten beobachte.

Es geht aber um weitaus mehr als nur um Ängste. Die Reflexionen in diesem Buch werden Dich dazu anregen, Deine bisherigen allgemeinen Denk- und Glaubensmuster infrage zu stellen, während Du durch die Mental- und Körperübungen aktive Veränderungen bewirkst und langfristig in Dein Leben integrierst. Das heißt nichts anderes, als dass Du dieses Buch als eine Chance zur Veränderung betrachten kannst. Du kannst allein von den Übungen profitieren, die Du als „Notwerkzeug“ nutzen kannst. Ich empfehle Dir jedoch, das Buch von Anfang bis zum Ende gut wirken zu lassen, alle vorgeschlagenen Übungen und Reflexionen auszuführen, um größtmöglich von den Inhalten dieses Buches profitieren zu können.

ZUM AUFBAU

Zunächst ist es wichtig, dass wir uns mit ein wenig Theorie vertraut machen, bevor wir uns die Übungen vornehmen. Auf diese Weise wird es Deinem inneren Zweifler (das ist einer Deiner Persönlichkeitsanteile, die wir später behandeln werden) schwerer fallen, Dich von Deinen Zielen abzuhalten. So verstehst Du auch, wozu die Übungen dienen, was ihr Sinn und Zweck sind. Zwischendurch gibt es immer wieder die Gelegenheit zum Reflektieren, was Teil der Übungen ist. Dadurch wirst Du Dich selbst besser kennenlernen. Für gewöhnlich nehmen wir uns meist nicht die Zeit dazu. Und falls wir doch mal kurz über etwas reflektieren, ändern wir nichts an den Verhaltensweisen oder Umständen, die uns das Leben erschweren. Das Buch soll Dich aber dazu anregen, etwas zu ver-



DIE GLOBALE SITUATION

Es herrscht viel Unruhe auf der Welt, was nicht nur unsere Aufmerksamkeit erfordert, sondern uns sichtlich belastet. Zusätzlich zu diesen und unseren alltäglichen Belastungen gesellt sich nun eine Katastrophe nach der nächsten. Erwachsene Menschen, die Mut zur Ehrlichkeit besitzen und in der Lage sind, das bisherige Leben bewusst zu reflektieren, beginnen, das Leben infrage zu stellen.

Für die meisten Menschen ist das Leben selbst eine Herausforderung, da in der Entwicklungsphase nicht ausreichend Ressourcen aufgebaut wurden, um im Erwachsenenalter langfristig ganzheitlich gesund und glücklich zu sein und mit schwierigen Umständen gut zurechtzukommen. Uns ist schlichtweg nicht beigebracht und vorgelebt worden, mit Herausforderungen auf eine sinnvolle Art und Weise umzugehen. Hat man bis zu einem gewissen Punkt lediglich funktioniert und seine Bedürfnisse erfolgreich unterdrückt, tritt in schwierigen Zeiten allmählich die Frage nach dem Sinn im Leben an die Oberfläche. Parallel entstehen dadurch bestimmte Wünsche, wie mehr Freizeit, ein entspannteres Leben, an einem anderen Ort zu leben, mehr Zeit mit den Liebsten verbringen zu können oder bestimmten Hobbys nachzugehen. In der Regel fahren wir mit der Unterdrückung unserer Wünsche fort, indem wir uns einreden, dass wir nur noch x Jahre arbeiten müssen. Danach können wir vielleicht einige der Wünsche verwirklichen. Doch jetzt geht es nicht, reden wir uns ein, da wir Rechnungen bezahlen müssen und eine gewisse Verantwortung und Ängste haben. Wer versichert uns aber, dass wir bis zum Rentenalter so gesund bleiben oder noch leben, um dann das Leben genießen zu können? Wäre es nicht sinnvoller, jetzt schon sich selbst, so gut es geht, zu verwirklichen, das Leben voll auszukosten und die Prioritäten, die bisher vorherrschten, zu überdenken? Keine leichte Aufgabe, denn die meisten haben über Jahrzehnte einfach so dahingelebt, ohne irgendetwas zu hinterfragen. Und jetzt kommt irgendein Typ daher, der mir etwas vom Leben erzählen will, denkst Du vielleicht.

Mir ist klar, dass ich mit dem Schreiben eines Buches die globalen, aber auch jedwede persönlichen Herausforderungen nicht wegzaubern kann. Ich weiß jedoch, dass ich Dich durch die Vermittlung von wichtigem Wissen und Tipps darin unterstützen kann, mit Problemen, Herausforderungen und Schicksalsschlägen besser umzugehen. Mein Anspruch diesbezüglich ist aber nicht nur darauf begrenzt. Um auf einem stabilen psychischen und körperlichen Fundament das Leben bewusst zu gestalten, ist eine Veränderung in Ansichten, Verhaltensweisen und Gewohnheiten unumgänglich. Das Ergebnis wird ein angstfreies, erfülltes Leben sein.

EINE KURZE BILANZ

In den letzten Jahren ist auf globaler sowie gesellschaftlicher Ebene viel geschehen. Kaum gab es einen kleinen Lichtblick in Bezug auf das Virus, brach der Russland-Ukraine-Krieg aus. Und aktuell macht uns der Nahostkonflikt zu schaffen. Ob bewusst wahrgenommen oder nicht: Die vielen Konflikte und Herausforderungen hinterlassen Spuren in unseren Seelen. Persönlich betroffen sind wir vor allem durch die Corona-Restriktionen gewesen. Unabhängig von der Sinnhaftigkeit der Maßnahmen – wir Menschen sind soziale Wesen, die Nähe, Geborgenheit, Austausch, Abwechslung und viele weitere Faktoren brauchen, um ganzheitlich gesund zu bleiben. Die Tatsache, dass wir keine Zeit für Regeneration hatten zwischen den Ereignissen, macht es uns schwerer, mit kühlem Kopf Informationen aufzunehmen und „gesund“ zu verdauen. Neue Ängste um unsere Gesundheit und Existenz gesellen sich aktuell zu den unverdauten Resten der Ängste, die sich während der Pandemie in unserer Seele angesammelt haben. Lange Zeit erlebten wir eine erdrückende Grundstimmung in der Gesellschaft. Sowohl in der Gesellschaft insgesamt als auch im privaten Umfeld entwickelten sich durch verschiedene Ansichten Spaltungen, die ebenfalls die Psyche belasteten. Zwar geht es in diesem Buch um Deine persönlichen Ängste. Dennoch halte ich es für wichtig zu verstehen, wie gesellschaftliche Geschehnisse und globale Ereignisse Dich beeinflussen können. Deshalb eine kurze Bilanz:

Die bundesweit einzige Langzeitstudie zu den Ängsten der deutschen Bevölkerung, initiiert von der R+V Versicherung, ergab, dass mehr als jeder zweite Deutsche vor immer neuen Corona-Wellen Angst hat (Stand 31.1.2022). Etwa einen Monat später ergab eine Umfrage des Statista Research Department von Anfang März 2022, dass rund 56% der Befragten Angst vor einem Dritten Weltkrieg haben.

WAS PASSIERT IM GEHIRN UND IM NERVENSYSTEM?

Um die im Körperinneren ablaufenden Prozesse, die uns im Umgang mit Lebensereignissen dirigieren, besser verstehen zu können, lohnt es sich, einen Blick auf unser Gehirn und das damit verbundene Nervensystem zu werfen.

SIND DIE GENE SCHULD?

Unsere Gene basieren grundsätzlich zu gleichen Teilen auf denen beider Elternteile. Der genetische Bauplan eines ungeborenen Kindes wird jedoch maßgeblich durch die Botenstoffe der Mutter beeinflusst, da beide auf neuronaler Ebene miteinander verbunden sind. Das heißt, dass alle Gefühle und Emotionen der Mutter sich direkt auf das Kind übertragen. Ist eine werdende Mutter voll positiver Erwartung, vertraut sie dem Leben, lacht viel und ist entspannt, werden die Gene entsprechend geformt. Fürchtet sich die Mutter jedoch vor der Geburt, hat Zukunftsängste oder z. B. Existenzängste während der Schwangerschaft, beeinflussen die dabei ausgeschütteten Hormone ebenfalls die genetische Grundstruktur des Kindes. Inzwischen sind sich Forscher einig, dass die Ernährung und der Hormonhaushalt der schwangeren Mutter langfristigen Einfluss auf die körperliche und psychische Gesundheit des Kindes haben. Bereits im Mutterleib beginnt unser Nervensystem Form anzunehmen. So beginnt etwa am 18. Lebenstag des Embryos der Vorläufer des Rückenmarks, an dessen vorderem Ende sich drei Ausstülpungen, die Hirnbläschen, bilden. Das Herz beginnt in der vierten Woche zu schlagen, wobei sechs Wochen nach der Befruchtung die Anlagen zu Hirnstrukturen entstehen. Ausgebildete Strukturen im Mittel- und Hinterhirn hat der Fötus nach drei Monaten. Ab

der 24. Woche bilden sich die typischen Furchen des Gehirns. Nach der Geburt wächst das Gehirn durch den Aufbau von Synapsen im ersten Lebensjahr rasant.

Im Laufe der Kindheit werden bis zu 80% der Neuronen, die durch die synaptischen Verbindungen aufgebaut wurden, wieder abgebaut. Dieser Prozess dauert bis zur Pubertät an. Man könnte sagen, dass zunächst ganz viel Potenzial aufgebaut wird und am Ende nur die tatsächlich genutzten Verbindungen bestehen bleiben. Nur die Neuronen, die durch Synapsen verbunden wurden, bleiben erhalten. Alle „Ungenutzten“ werden wieder abgebaut. Entscheidend für diesen Prozess sind unter anderem die familiären und gesellschaftlichen Einflüsse. In dieser Zeit entstehen prägende Verhaltens- und Glaubensmuster, nach denen wir unser Leben gestalten. Dies ist eine wichtige Phase, die darüber entscheidet, was wir z. B. über andere Menschen denken, wie wir mit Problemen und Herausforderungen umgehen, wie es um unsere Resilienz steht, was wir über uns selbst denken, was wir glauben usw. Was in uns gefördert wird und wie und wodurch wir geprägt werden, bleibt uns erhalten. Dies mag der Grund dafür sein, dass wir an bestimmten Werten oder Verhaltensweisen ein Leben lang festhalten und uns schwer von ihnen lösen können, obwohl wir wissen, dass einiges davon nicht förderlich, vielleicht sogar einschränkend oder gar schädlich ist.



MEINE PRÄGUNGEN

Reflektiere über die folgenden Fragen, um Dir über Deine Prägungen bewusst zu werden: Was gehört in meinem Leben zu den Prägungen, durch die ich in dieser wichtigen Entwicklungsphase beeinflusst wurde? Was war in der pränatalen Phase (die Phase vor der Geburt)? In welchem Gemütszustand mag meine Mutter gewesen sein? Wie war zu dieser Zeit das Verhältnis zu meinem Vater? Was hat meine Mutter ihm gegenüber empfunden? Hat sie in sicheren Verhältnissen gelebt und konnte sie sich gut um mich kümmern? Wie sieht es mit dem Thema Religion aus? Wurde ich oft bestraft oder ermahnt?

Fallbeispiel – Beziehungsunfähigkeit, geprägt durch Verlusterfahrung

Eine junge, attraktive Frau mit sehr liebevoller Ausstrahlung suchte mich aufgrund ihrer Partnerschaftsprobleme auf. Sie befand sich seit etwa vier Monaten in einer Beziehung zu einem 48-jährigen Mann. Bisher hatte sie keine feste Beziehung, die über sechs Monate hinausging, erzählte sie mir. Je älter sie würde, desto mehr hätte sie den Eindruck, beziehungsunfähiger zu werden. Auch würde sie sich immer seltener auf eine feste Bindung einlassen. Nach einigen Monaten würde sie nach Gründen suchen, um die Beziehung zu beenden. „Meine letzte Beziehung, bevor ich mit meinem jetzigen Freund zusammenkam, hatte ich vor ca. vier Jahren. Obwohl ich unsterblich in ihn verliebt gewesen bin, machte es eines Tages ‚Klick!‘ und ich entschied, mich von ihm zu trennen. Ich weiß nicht warum, aber das ist ein typisches Verhalten von mir. Ich kann einfach nicht länger mit einem Mann zusammen sein“, vertraute sie mir an. Inzwischen sei ihr klar, dass sie sich mit diesem Verhalten vor Verletzung schützen möchte. Die Erkenntnis zeigte mir, wie reflektiert sie war und offensichtlich bereit dazu, den Teufelskreis endlich zu durchbrechen, da sie meine Hilfe in Anspruch nahm.

Im Laufe der Sitzungen wurde das Bild vom Ursprung ihrer Verlustängste klarer. Viele Verletzungen in ihrer Kindheit, die mit Verlusten zu tun hatten, sorgten dafür, dass sie jegliches Vertrauen in Beziehungen verloren hatte. Als Kind verstarb ihr Vater ganz plötzlich. Die Mutter wurde depressiv, sie unternahm innerhalb von zehn Monaten nach dem Tod des Vaters zwei Selbstmordversuche und hatte mit schweren Depressionen zu kämpfen. Einmal musste sie mit ansehen, wie ihre Mutter durch die Einnahme von Tabletten vor ihr zusammenbrach und sich nicht mehr regte. Diese und weitere Erlebnisse ließen sie bereits in ihrer Kindheit um das Leben ihrer Mutter fürchten. „Manchmal, wenn sie später als gewöhnlich von der Arbeit nach Hause kam, machte ich mir fürchterlich große Sorgen und hatte Angst, dass ihr etwas zugestoßen sein könnte. Ich stellte mir vor, wie schlimm es für mich wäre, wenn sie auch tot ist. Einige Male bin ich losgegangen, um sie zu suchen, und befürchtete, dass ich sie unter einer Brücke tot auffinden würde.“ Sie begann am ganzen Körper zu zittern und unterdrückte ihre Tränen, indem sie auf ihre Lippen biss.



RESILIENZ

Unsere Resilienz, die psychische Widerstandsfähigkeit, wird in den wichtigen Entwicklungsphasen geformt und beeinflusst. Sie ist es, die unter anderem darüber entscheidet, wie belastbar wir in Krisensituationen und bei Stress sind: ob wir Probleme als Herausforderung betrachten oder unter ihnen leiden und wie anfällig wir für psychische Erkrankungen sind. Während unser Körper, je nach Konstitution, Fitness, Beweglichkeit und allgemeinem Gesundheitszustand, über unsere körperliche Widerstandsfähigkeit entscheidet, ist es die Resilienz, unser „Nerven-Muskel“, die bestimmt, wie wir mit Ereignissen umgehen, die unsere Psyche beanspruchen.

Das Wort Resilienz ist abgeleitet vom lateinischen Wort *resilire* (dt.: abprallen, umgangssprachlich „abperlen“). In der Physik findet das Wort für eine elastische Substanz Gebrauch, die selbst nach starken Deformationen von selbst in den ursprünglichen Zustand zurückfindet. Diese Beschreibung finde ich sehr treffend, wenn man sich einen Menschen vorstellt, der nach einem Schicksalsschlag bald wieder ohne Hilfe (beispielsweise eines Therapeuten) auf die Beine kommt.

Menschen, die sich einer gut ausgeprägten Resilienz erfreuen, lassen sich nicht so leicht runterziehen, gehen mit Herausforderungen und Schicksalsschlägen besser um, während sie oft ein gutes Selbstwertgefühl besitzen und das Leben als sinnvoll erachten. Ist die Resilienz geringer ausgeprägt, so steigt die Tendenz zu psychischem Leid. Je nach psychischer Widerstandskraft können Menschen Lebenskrisen besser wegstecken, während andere eine lange Zeit daran nagen oder im schlimmeren Fall seelisch erkranken können.

Es ist wichtig zu wissen, was Resilienz nicht ist. Neigt man beispielsweise dazu, den Kummer nach einer Trennung zu verdrängen, indem man zu Drogen greift oder sich permanent ablenkt, heißt das natürlich nicht, dass man eine gute Resilienz besitzt. Auch eine Neigung zu Tränenausbrüchen kann auf eine schwach ausgeprägte Resilienz deuten, da in diesem Fall die Emotionen vermutlich viel eher heruntergeschluckt werden. Als Ergebnis tendiert man dazu, bei jeder Gelegenheit emotional berührt zu sein und Tränen zu vergießen. Tränen können auf dieser Ebene viel bereinigen. Doch stellt man häufige Tränenausbrüche bei sich fest, sollte man dies als Zeichen für unterdrückte Emotionen ernst nehmen. Personen mit einer starken Resilienz sind in der Lage, Gefühle auszudrücken, zu trauern, zu weinen. Jedoch verlieren sie sich nicht darin für eine ungewöhnlich lange Zeit oder in einer ungewöhnlich starken Intensität.

SYMPTOME GERINGER RESILIENZ

Die **Grenzen der eigenen Resilienz** können sich anhand unterschiedlicher Symptome bemerkbar machen. Dazu gehören z. B. folgende Warnhinweise:

- ⚙️ **Übermäßige Erschöpfung:** Falls Du berufstätig bist, ist es normal, dass Du Dich am Ende einer anstrengenden Woche erschöpft fühlst. Doch eine übermäßige Erschöpfung gibt Dir das Gefühl, dass die freien Tage einfach nicht ausreichen, um sich zu erholen. Außerdem fühlst Du Dich bereits zu Beginn der Woche lust- und kraftlos.
- ⚙️ **Schlafstörungen:** Theoretisch solltest Du, falls Du gut ausgelastet und wohlig erschöpft bist, gut schlafen können. Hast Du jedoch Deine Belastungsgrenze überschritten, kann sich dies durch Schlafstörungen bemerkbar machen. Dadurch fehlen Dir die nächtlichen Erholungsphasen sowohl für den Körper als auch für den Geist. Dies wiederum sorgt für mangelnde Konzentrationsfähigkeit, Reizbarkeit und übertriebene Müdigkeit. Mangelnder Schlaf kann zu schwachen Abwehrkräften und zu erhöhter Infektanfälligkeit führen, da für ein gut funktionierendes Immunsystem ein gesunder, erholsamer Schlaf unerlässlich ist. Grundsätzlich gilt: Bei jeglichen Formen von Schlafstörungen und mangelnder Fähigkeit zur Erholung solltest Du dringend mit Deinem Arzt oder Therapeuten darüber sprechen.
- ⚙️ **Burnout-Syndrom:** Wird bei einer übermäßigen Erschöpfung rechtzeitig eingegriffen und werden bestimmte Faktoren (z. B. Arbeitszeiten, mehr Freizeit, mehr Erho-

lung) angepasst, kann ein neuronales Gleichgewicht wiederhergestellt werden. Bei einer Verschleppung besteht jedoch die Gefahr eines Burnout-Syndroms. In diesem Fall kann es wesentlich schwieriger werden, zurück ins Gleichgewicht zu finden. Zu den typischen Symptomen gehören vor allem ein Gefühl der Überforderung und das Nachlassen der Leistungsfähigkeit.

⚙️ **Aufschieberitis:** Sind wir voller Elan, fühlen uns energiereich und voller Tatendrang, dann erledigen wir die anfallenden Aufgaben im Alltag ohne große Probleme. Gibt es Dinge, die wir eigentlich seit Längerem erledigen wollten, uns jedoch die dazu notwendige Motivation fehlt, kann dies ebenfalls ein Warnsignal für Überforderung sein.

RESILIENZ STÄRKEN DURCH INTEGRATION VON WERTEN

Inzwischen gibt es unterschiedliche Modelle, die auf die „sieben Säulen der Resilienz“ zurückgehen. Basierend auf meiner Erfahrung habe ich einige Säulen der Resilienz mit Werten kombiniert, die für eine psychische Gesundheit unverzichtbar sind. Im Laufe der Jahre ist mir bewusst geworden, dass die Säulen der Resilienz, mit denen ich gearbeitet hatte, fließend in die Werte übergehen, mit denen ich ebenfalls seit vielen Jahren erfolgreich arbeite. Teilweise handelt es sich um die gleichen Werte/Säulen.

Inwiefern die folgenden „WerteSäulen“ (Abb. 7) Dir dabei helfen, Deine Resilienz zu stärken, werde ich noch einmal kurz erläutern: Während unserer Kindheit sind wir am ehesten beeinflussbar und werden hauptsächlich durch unsere Bezugspersonen geprägt. Dies wiederum entscheidet, durch welche Brille wir die Welt, aber auch uns selbst betrachten – anders ausgedrückt, wie es z. B. um unser Selbstwertgefühl steht. Wurden uns bestimmte Werte vorgelebt und anezogen, so erfreuen wir uns einer guten psychischen Widerstandsfähigkeit. Fehlen sie, steigt die Anfälligkeit für mentale Probleme und Schwierigkeiten im Leben, da wir nicht genügend Ressourcen haben, um mit ihnen so umzugehen, dass wir uns nicht überfordert und übermäßig belastet fühlen. Das Gute ist aber, dass Du durch die Integration der Werte Dich quasi „neu erziehen“ und somit Deine Resilienz stärken kannst. Ergebnis ist ein beschwerdefreieres Leben mit mehr Freude und der Fähigkeit, selbstbewusst und zuversichtlich mit Herausforderungen umzugehen.

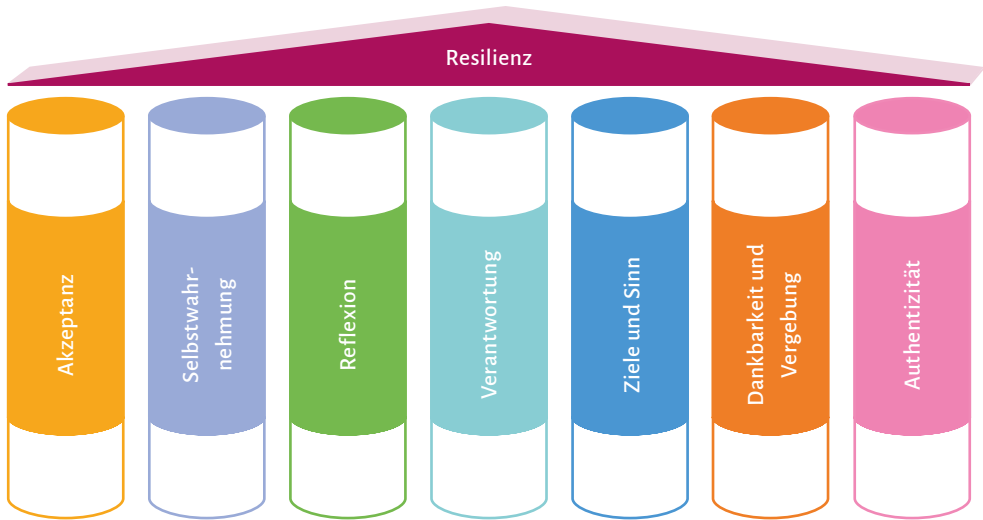


Abb. 7 Als „Wertesäulen“ zusammengefasst: Akzeptanz und Selbstwahrnehmung, Reflexion und Verantwortung, Ziele und Sinn, Dankbarkeit und Vergebung, Authentizität.

AKZEPTANZ UND SELBSTWAHRNEHMUNG

Die Säule **Akzeptanz** steht primär dafür, die „Schwerer niederzulegen“, die man gegen etwas einsetzt, was nicht zu ändern ist. Das erspart einem den Stress, der durch den endlosen Kampf entsteht, und viel Kraft, die man vergeudet und anderweitig wesentlich sinnvoller einsetzen könnte. So schwierig Akzeptanz in einer herausfordernden Situation sein kann – es bringt Erleichterung, die Dinge loszulassen, an denen man krampfhaft festgehalten hat. Zudem kann sich die Sichtweise durch die Akzeptanz und das Loslassen erweitern. Wir blicken dann nicht mehr nur in eine Richtung als trügen wir Scheuklappen. Akzeptanz lässt andere Blickwinkel zu, sodass wir viel schneller Lösungen finden können, da wir nicht mehr stur an einer einzigen Möglichkeit festhalten. Außerdem ist es wichtig zu wissen, wo genau man steht, und den Tatsachen ins Auge zu blicken, damit andere Möglichkeiten zum Vorschein treten können.

Akzeptanz meint, das Hier und Jetzt akzeptieren zu können, im Geiste präsent zu sein. Weder die Vergangenheit zu bereuen noch Angst vor der Zukunft zu haben. Wir entzie-

hen dem automatisierten Geist die Kraft, sich ständig um mögliche Zukunftsszenarien zu sorgen oder Dinge zu bereuen, die in der Vergangenheit liegen. Durch Akzeptanz lernen wir, unsere Aufmerksamkeit in die Gegenwart zu lenken. Meditation und Achtsamkeit bieten wunderbare Möglichkeiten dazu.

Immer wieder stelle ich in Gesprächen fest, dass viele Menschen nicht wissen, was Meditation eigentlich ist. Während die einen glauben, dass **Meditation** mit Schlafen gleichzusetzen ist, behaupten andere, dass sie während des Lesens, der Gartenarbeit oder des Kochens meditieren würden. Ich möchte nicht ausschließen, dass es während gewisser Tätigkeiten möglich ist, zu meditieren. Mit höchster Bewusstheit und Präsenz ausgeführte Tätigkeiten würde ich als „Meditation in Aktion“ benennen. Ich wage es jedoch zu bezweifeln, dass alle, die behaupten, während einiger Aktivitäten zu meditieren, ein so hohes Bewusstsein erlangt und die Essenz von Meditation erkannt und erfahren haben. Meiner Erfahrung nach kann man das Meditieren in der Passivität, also im Sitzen, als Fundament für alles Weitere betrachten. Jeder, der sich schon mal in Meditation versucht hat, wird bezeugen können, dass es nicht so einfach ist, in der Stille zu ruhen, dabei ist es eigentlich leicht.

Wir haben uns in unserer Gesellschaft vom Erfahren der Stille gänzlich wegentwickelt. Schnell macht sich unser Geist bemerkbar und will beschäftigt werden. Er sucht nach Gründen, um nicht einfach zu sitzen und sich selbst wahrzunehmen. Schließlich gibt es Wichtigeres zu tun, lässt er uns glauben. Viel zu hartnäckig herrschen Glaubensmuster in uns, die ein unangenehmes Gefühl in uns auslösen, da wir das Verweilen in der Stille mit Faulheit gleichsetzen. Wir funktionieren und wissen das Nichtstun nicht zu schätzen. Dabei ist es wichtiger als das Tun.



Nichts tun zu können, ist wichtiger als etwas tun zu können.

Schnell macht sich unser Geist bemerkbar und will beschäftigt werden. Er sucht nach Gründen, um nicht einfach zu sitzen und sich selbst wahrzunehmen.

Aus der Stille heraus kann echtes Leben erwachsen. Dann reagieren wir nicht nur auf die Umstände, die im Außen passieren. Wir treffen bewusste Entscheidungen aus den Tiefen unseres Seins heraus. Das mag etwas esoterisch klingen, aber überlege bitte einmal, ob Du bewusste Entscheidungen treffen kannst, wenn Du von Angst und Panik übermannt wirst. Oder ob Du mit den vielen Gedanken und Emotionen in der Lage bist, das

Leben zu genießen und die guten Seiten zu sehen. Dazu bedarf es einer inneren Klarheit, einer bewussten Ausrichtung und Präsenz. Und je größer diese ist, desto sinnvoller wird Dein Leben sein.

Damit kommen wir zur nächsten Säule, der **Selbstwahrnehmung**. Wenn Du, beispielsweise begleitet von Angst und Sorgen, durch einen absolut stillen wunderschönen Wald gehst, wirst Du die Schönheit der Natur kaum wahrnehmen können. Ähnlich ist es mit anderen positiven Gelegenheiten und Erlebnissen. Diese sind für die Menschen nicht sichtbar, die mit ihrer Aufmerksamkeit in der Vergangenheit oder in der Zukunft gefangen sind. Wenn wir, getrieben durch unsere rasenden Gedanken, durch das Leben gejagt werden, treten die äußeren Umstände in Resonanz mit unseren inneren Empfindungen, während sie dadurch verstärkt werden. Herrscht Angst in Dir, wird diese Angst immer wieder durch Erfahrungen im Außen genährt. Die Angst wird so größer und größer, bis sie Dein Leben bestimmt.

Durch Meditation und Achtsamkeit lernst Du, in Deine Kraft zurückzufinden, mit der Du selbst über Dein Leben bestimmst. Dies ähnelt nicht einem Kampf um das Ruder Deines Lebens. Es ist vielmehr das friedvolle Entziehen der Aufmerksamkeit weg von den destruktiven Gedanken. Somit verlieren die Gedanken die Ernährungsgrundlage – Deine Aufmerksamkeit –, wodurch Du Dich mehr mit Deinem Körper verbinden kannst.

Da Du dann nicht mehr durch die Gedanken abgelenkt bist, verstärkt sich Deine Körper- bzw. Selbstwahrnehmung. Du schlägst Wurzeln im Körper, erdest Dich und findest zurück in Deine Kraft und Selbstbestimmung. Erst mit innerer Zentriertheit und Ruhe kann jegliche Tätigkeit zur Meditation werden. Genießt man das Mittag- oder Abendessen mit dieser Zentriertheit, bekommt der Vorgang des Essens eine ganz andere Qualität durch das Bewusstsein, mit der man isst. Das Essen, um einfach satt zu werden, wandelt sich zu einer meditativen Praxis. Plötzlich werden Geschmäcker, Texturen, Empfindungen wahrgenommen, die vorher unter dem automatischen und mechanischen Vorgang des Essens mit allen gedanklichen Ablenkungen und äußeren Reizen im Verborgenen geblieben sind. Die Wahrnehmung verändert sich. Durch die Selbstwahrnehmung, die sich durch Meditation und Achtsamkeit verstärkt, wird die Beziehung zu sich selbst größer. Signale werden wesentlich früher, meist bei Entstehung oder sogar kurz vorher, schon wahrgenommen.

Emotionen, die uns vorher übermannt haben, verlieren ihre Macht, da wir nicht abgelenkt, sondern mit uns selbst verbunden sind. Dieser Effekt der Transformation ist schwierig in Worte zu fassen, aber deutlich erfahrbar. Ein weiterer Benefit besteht im frühzeitigen Erkennen der eigenen Grenzen. Wir neigen nicht mehr dazu, weit über unsere verfügbaren Ressourcen bis zur Erschöpfung zu funktionieren. Auch teilen wir unsere Kräfte mit Bedacht auf, um Ziele zu erreichen und Alltagsaufgaben zu erledigen. Brauchen wir Pausen und Ruhephasen, werden diese nicht mehr ignoriert. Wir nehmen uns die Zeit dazu, denn wir haben erkannt, dass wir regelmäßig unsere Batterien durch Erholung und Entspannung aufladen müssen. Durch eine gute Selbstwahrnehmung laufen wir nicht mehr vor uns selbst und unseren Empfindungen weg, die tief in unserem Unterbewusstsein schlummern und unser Verhalten und somit unser Leben dirigieren.



Akzeptieren und sich selbst wahrnehmen

Was fällt mir schwer zu akzeptieren?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wie sehr hält es mich davon ab, das Leben zu genießen, mich weiterzuentwickeln oder inneren Frieden zu finden?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wenn ich mich vollständig akzeptieren könnte, wie würde ich mich fühlen, was würde sich emotional oder körperlich verändern?

.....

.....

.....

.....

.....

Was könnte ich tun, um diesen Zustand zu erreichen?

.....

.....

.....

.....

.....

Wie gut kann ich mich mit meinem Körper verbinden? Nehme ich mich selbst wahr oder stehe ich eher neben mir?

.....
.....
.....

Was passiert, wenn ich für einen Moment die Augen schließe und für mehrere Atemzüge die Aufmerksamkeit in die Hände und danach in die Füße lenke? (Bitte ausprobieren)

.....
.....
.....

(Übe Dich heute darin, stets mit dem Körper verbunden zu bleiben und Dich selbst bei allem, was Du tust, wahrzunehmen. Verbinde Dich immer wieder bewusst mit dem Körper. Nimm Deinen Stand wahr, Deine Hände, Deine Schultern, Deinen gesamten Körper, vor allem aber Deinen Atem.)

Wie kann ich die Werte Selbstwahrnehmung und Akzeptanz in mein Leben und in meinen Alltag integrieren?

.....
.....
.....
.....
.....
.....



ÜBUNG – AKZEPTIEREN UND SICH SELBST WAHRNEHMEN

- ☀ Um Dich besser wahrzunehmen, übst Du am besten barfuß oder zumindest ohne Schuhe oder Hausschuhe.
- ☀ Stelle Dich aufrecht hin.
- ☀ Schließe die Augen und richte Deine Aufmerksamkeit nach innen.
- ☀ Spüre, wie Du stehst. Wie fühlt sich Dein Stand an?
- ☀ Was empfindest Du in diesem Moment?
- ☀ Setze Dich aufrecht auf einen Stuhl und schließe erneut Deine Augen.
- ☀ Beobachte das Ein- und Ausströmen Deines Atems.
- ☀ Nimm Deine Schultern wahr.
- ☀ Lenke die Aufmerksamkeit in Deine Arme und Beine.
- ☀ Spüre die Rückseite Deines Körpers.
- ☀ Fühle den Boden unter Deinen Füßen.
- ☀ Langsam öffne die Augen, blicke Dich um und stehe vorsichtig auf, um die Übung zu beenden.



← Hier eine Audioanleitung für zwischendurch

REFLEXION UND VERANTWORTUNG

Menschen, die regelmäßig reflektieren, sind mutig, da sie bereit sind, Verantwortung zu übernehmen. Mangelnde Reflexion würde sich in einer hohen „Opfermentalität“ bemerkbar machen. Der „Fehler“ würde dann stets bei anderen gesucht werden. Auf die Idee zu kommen, dass eigene Taten und Entscheidungen dazu geführt haben könnten, dass sich Schwierigkeiten, Probleme oder Herausforderungen ergeben haben, liegt in weiter Ferne, ist regelrecht unsichtbar.

Die berühmte Redewendung „Den Splitter im Auge des Gegenübers sieht man ganz schnell, doch den Balken im eigenen Auge sieht man nicht“ passt an dieser Stelle sehr

gut. Auch genial: „Wenn Du mit Deinem Finger auf jemanden zeigst, dann denk daran, dass dabei drei Finger auf Dich selbst zeigen.“ Probiere es gleich mal aus! Um es klarzustellen: Es geht nicht darum, die „Schuld“ immer bei sich selbst zu suchen. Um Schuld geht es gar nicht. Viel eher geht es darum, Verantwortung zu übernehmen und zu erkennen, dass wir mindestens genauso viel für die Entwicklung bestimmter Tatsachen und Ereignisse beigetragen haben wie andere, die ebenfalls in die Geschichte involviert sind. Man könnte „Bei-sich-selbst-Schauen“ dazu sagen. Ehrlich und ohne Urteil die Situation aus einer anderen Perspektive zu betrachten, ist notwendig für „Entwicklung“. Ansonsten wird man den Teufelskreis nie durchbrechen können.

Tendiert man dazu, in der Rolle des Opfers stecken zu bleiben, fühlt man sich vom Leben bestraft und ohne Macht – ohnmächtig! Das raubt uns die Energie zur Handlung, die Fähigkeit, Verantwortung zu übernehmen, um motiviert die Dinge anzupacken und eine Veränderung zu bewirken. Es ist wichtig, über das Leben, den eigenen Lebensweg hin und wieder zu reflektieren, um den Kurs überdenken und gegebenenfalls anpassen zu können.

Durch die Bereitschaft zur Reflexion kann Einsicht entstehen – und dadurch wiederum die Bereitschaft, Verantwortung zu übernehmen. Wir halten dann nicht mehr an unserer Sichtweise fest, sondern sind bereit, das Leben mit seinen Besonderheiten von einer anderen Perspektive aus zu betrachten. So können Erkenntnisse in uns erwach(s)en, die unser Herz weich werden lassen. Frieden darf sich in uns ausbreiten, da wir nicht mehr stur sind, was uns schwächt. Umstände, auf die wir für gewöhnlich unbewusst und automatisiert reagieren, können wir durch Reflexion bewusster wahrnehmen und dadurch bewusste Entscheidungen treffen. Wir geraten nicht mehr in Panik und agieren nicht mehr aus der Energie der Angst, Verletztheit oder Überwältigung, sondern übernehmen selbst die Verantwortung für unser Leben, ohne die „Schuld“ für unser Schicksal bei anderen zu suchen. Du hast jetzt die Verantwortung für Dein Leben. Die Vergangenheit ist vorbei. Setzt Du Dir ein Ziel und triffst nur noch Entscheidungen, die Dich in diese Richtung führen, kannst Du das Ziel nicht verfehlen.

MEINE ÄNGSTE HIER UND JETZT



Bevor wir weitermachen, bitte ich Dich, innerzuhalten und über Deine Erkenntnisse zu Deinen Ängsten zu reflektieren und diese festzuhalten.

Was sind meine wichtigsten Erkenntnisse im Allgemeinen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Was möchte ich tun (oder tue ich bereits), um weniger Ängste zu haben.
Was habe ich verändert?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Was würde ich einem guten Freund raten, der Ängste in bestimmten Situationen hat?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

MEINE ÄNGSTE HIER UND JETZT

Wie sieht mein Leitsatz aus, den ich kultivieren möchte, um vertrauensvoll und optimistisch durchs Leben zu gehen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wie gehe ich aktuell mit Situationen um, in denen ich für gewöhnlich mit Ängsten reagiert habe? Wie ist mein neuer Umgang?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

YOGA UND EMBODIMENT

In den Körperübungen machen wir uns das Prinzip des Embodiments zunutze. Wörtlich übersetzt bedeutet Embodiment „Verkörperung“. Damit ist die Wechselwirkung von Körper und Psyche gemeint. Nach dem Konzept des Embodiments steht unser Körper in direktem Zusammenhang mit unserer Psyche. Du kennst es sicherlich: Bei Lustlosigkeit oder depressiven Verstimmungen wird der Kopf hängen gelassen, die Mundwinkel sowie die Schultern hängen, mit den Füßen schleifen wir entmutigt durch die Gegend. Der Atem ist dabei flach, wir fühlen uns kraftlos und überfordert. Unsere Gedanken entsprechen unserem Körperausdruck.

Anders ginge es logischerweise nicht, denn würdest Du aufrechten Hauptes, lächelnd, mit mutigen, großen Schritten und schwingenden Armen durch die Gegend laufen, hättest Du diesem Körperausdruck entsprechende Gedanken und Gefühle. Vermutlich würdest Du Dich stark und selbstbewusst fühlen, positive und optimistische Gedanken hegen. Auch Ängste bieten uns ein gutes Beispiel. Denke einmal an Deine Körperhaltung, wenn Du Dich fürchtest. Jede Emotion korreliert mit einer bestimmten Körperhaltung.



Nach der Embodiment-Theorie folgt die Psyche dem Körper.

Wir nehmen bestimmte Körperhaltungen ein und setzen dadurch neuronale Prozesse in Gang, die entsprechende Gefühle und Gedanken entstehen lassen. Du kannst die Wirkung verstärken, wenn Du Dir vor den Übungen eine Intention (s. a. die Vorschläge jeweils am Anfang der Übungsbeschreibungen) setzt. Solltest Du vor Herausforderungen stehen, kann eine Intention lauten: „Ich bin mutig und schaffe das mit Leichtigkeit.“ Falls Du mehr Vertrauen entwickeln möchtest, könntest Du Dir sagen: „Ich bin in Sicherheit,

ich vertraue dem Leben, alles wird gut.“ Solltest Du unter Nervosität und innerer Unruhe leiden, könntest Du Dir sagen: „Ich ruhe stets in meiner Mitte, ich bin verbunden mit mir selbst und vollkommen entspannt.“ Zu allen folgenden Asanas – so werden die Körperhaltungen im Yoga genannt – erhältst Du jeweils eine Intention als Vorschlag. Selbstverständlich kannst Du sie anpassen oder durch Deine eigene Intention ersetzen.

Als Yoga-Lehrer bin ich überzeugt von den vielen positiven Effekten der Körperhaltungen, die auf allen Ebenen unseres Seins wirken. Deshalb lege ich den Fokus nicht nur auf die körperliche Gesundheit, sondern integriere Emotionen sowie die Psyche. Ich habe einige Übungen für Dich ausgewählt, die Dir auf dem Weg zu einem Leben ohne Angst mit mehr Selbstbewusstsein, Vertrauen, Kraft und Optimismus helfen werden. Achte beim Ausführen der Übungen auf einen bewusst ausgerichteten Geist. Verinnerliche die Gefühle, die den Körperhaltungen entsprechen, so intensiv wie möglich.

Ich empfehle, die Übungen ohne Schuhe, am besten barfuß oder höchstens mit rutschfesten Socken auszuführen. Nimm Dir Zeit, um die einzelnen Haltungen zu verkörpern und mit jeder Zelle wahrzunehmen.

Die ersten beiden Übungen eignen sich hervorragend zum Aufwärmen und Lockern der Gelenke. Du kannst sie aber auch als eigenständige Übung ausführen. Mentale Anspannungen und Stress manifestieren sich im Körper. Regelmäßig ausgeführt werden Dir diese Übungen helfen, Schmerzen und körperlicher Anspannung vorzubeugen.

YOGA-ÜBUNGEN



SCHÜTTLE DICH FREI!

- ☀ Stehe aufrecht, hüftbreit und mit leicht gebeugten Knien.
- ☀ Wichtig bei dieser Übung ist, dass Du Deine Gelenke, insbesondere die Schultern, ganz lockerlässt. Die Arme lässt Du passiv hängen, damit Deine Handgelenke mitschwingen können.
- ☀ Schließe die Augen und beginne, aus den Knien heraus zu wippen. Dabei atmest Du tief ein und aus.
- ☀ Finde Deinen eigenen Rhythmus – dafür kannst Du rhythmische Musik abspielen.
- ☀ Nimm während des Wippens die Verbundenheit Deiner Fußsohlen mit dem Boden wahr.
- ☀ Spüre das Gewicht, um Dich gut zu erden. Stelle Dir währenddessen vor, wie alle Anspannung, Stress und negative Gedanken von Dir abfließen. Du schüttelst alles von Dir ab, was Dich belastet.
- ☀ Nach etwa einer Minute lässt Du Deine Wippbewegungen immer kleiner werden, bis Du wieder aufrecht mit leicht gebeugten Knien stehst.
- ☀ Um die Übung abzuschließen, führe Deine Hände, während Du tief einatmest, im hohen Bogen über die Seite nach oben. Tief ausatmend lässt Du die Hände am Körper entlang, mit den Handflächen nach unten zeigend, wieder absinken. Spüre kurz mit geschlossenen Augen nach.





OBERKÖRPERROTATION

- ⚙ Stehe aufrecht, schulterbreit und mit leicht nach außen zeigenden Zehen.
- ⚙ Deine Arme und Schultern sind ganz locker.
- ⚙ Beginne Deinen Oberkörper nach links und rechts zu rotieren. Die Arme schwingen dabei passiv mit und beklopfen sanft die Vorder- und Rückseite Deines Körpers. Dies sorgt für einen freien Fluss der Energie im Körper. Lass dabei den Atem frei und tief ein- und ausfließen.
- ⚙ Werde immer dynamischer, bis Du Deine höchste Geschwindigkeit erreicht hast.
- ⚙ Danach lässt Du Dich passiv ausschwingen, bis Du wieder stillstehst.
- ⚙ Spüre mit geschlossenen Augen für einige Atemzüge nach.





BERGHALTUNG

Die Berghaltung ist eine aktive Stehhaltung, die Dir Sicherheit, Vertrauen und Stabilität vermittelt.

Ich richte mich neu aus. Stabil und sicher bin ich tief verwurzelt mit der Erde. Meine Werte stärken mich.

Ich vertraue dem Leben. Ich bin stark. Ich stehe fest und sicher auf dem Boden.

- ☀ Stelle Dich hüftbreit aufrecht hin.
- ☀ Löse die Zehen vom Boden und lege sie langsam wieder ab, um die Füße zu aktivieren.
- ☀ Die Oberschenkel drehen ein wenig nach außen, die Knie sind ganz leicht, kaum sichtbar, gebeugt.
- ☀ Mit dem Einatmen die Schultern über vorne nach oben heben, mit dem Ausatmen hinten unten ablegen. Das Brustbein richtet sich dabei auf.
- ☀ Das Becken wird nach hinten gekippt (Gegenteil vom Hohlkreuz), der Bauch wird flach.
- ☀ Um den Nacken zu längen, wird das Kinn sanft nach hinten Richtung Wirbelsäule gezogen, ohne dabei die Kehle einzuengen.
- ☀ Die Handflächen zeigen zueinander. Von der Seite betrachtet, ergeben die Fußgelenke, die Hüften, die Schultern sowie die Ohren eine vertikale Linie.
- ☀ Verlagere das Gewicht auf den Füßen langsam vor und zurück, danach nach links und nach rechts, um sich in der Mitte einpendeln und das Gewicht gleichmäßig verteilen zu können.
- ☀ Der Atem fließt ruhig und gleichmäßig ein und aus. Verweile etwa eine Minute mit geschlossenen Augen in der Berghaltung.



☀ Halte die Augen geschlossen und nimm zunächst den Boden unter Deinen Füßen wahr. Wie fühlt sich Dein Stand in diesem Moment an? Wie stehst Du in diesem Moment im Leben? Wie steht es um Dein Gleichgewicht? Befindest Du Dich in Balance? Nimmst Du die Kraft und Stärke wahr, die Dir diese Haltung vermitteln möchte? In welche Lebensbereiche könntest Du mehr Kraft und Stärke integrieren? Tipp: Augen schließen, um die Wahrnehmung nach innen zu lenken und den kraftvollen, stabilen Stand besser spüren zu können.

Die Berghaltung eignet sich gut zum Zentrieren. Einfach so, für zwischendurch, um Dich gut zu erden oder zu Beginn von Übungssequenzen, um eine innere Anbindung herzustellen.



BAUM

Bäume sind tief verwurzelt. Dadurch sind sie direkt mit der Erde verbunden, also gut geerdet. Der Stress im Alltag, aber auch Faktoren aus der Vergangenheit, wie z. B. traumatische Erlebnisse, können dazu beitragen, dass wir unsere Wurzeln verlieren. Dies drückt sich in mangelndem Gefühl der Sicherheit, Grübeleien und Ängsten aus. Bäume sind weise, da sie in der Lage sind, geduldig zu beobachten und zu ruhen. Sie kämpfen nicht gegen die Jahreszeiten, sie nehmen Wind und Regen genauso hin wie das Frühlingserblühen und die Sonnenstrahlen. Bäume wissen: Nach dem Regen kommt wieder Sonnenschein.